Vsi, ki se strastno ukvarjamo s filozofijo joge in poglobljenimi jogijskimi praksami, v svojem iskanju vse kompleksnejših vaj in bolj naprednih tehnik, velikokrat spregledamo kakšen biser, ki se ne sveti tako bahavo in ne obljublja takojšnje osvoboditve. Tudi sama dolgo časa nisem videla prave vrednosti joga nidre: »Kaj..... globoka sprostitev? Tega ne potrebujem ..... saj redno meditiram .....« sem si mislila.

Gotovo tudi zato, ker mi te tehnike, dokler nisem srečala Swamija Anandakapile, nihče ni dobro predstavil. Danes pa je joga nidra nepogrešljiv del mojega življenja. Delam jo, ko iščem navdih za svoje filme, med stresnimi projekti jo delam pred spanjem, da umirim um in si zagotovim dober počitek, ko nimam časa spati več kot štiri ure na noč, jo delam, da nadomestim spanec, delam jo v obdobjih, ko se slabo spomnim sanj, saj pomaga ohranjati zavedanje v najglobjih stanjih, delam jo v obdobjih intenzivne samospremembe in delu na omejujočih prepričanjih, po intenzivnih duhovnih izkušnjah jo delam, da hitreje integriram izkustvo in harmoniziram energijske centre in da ne omenjam izventelesnih izkušenj in drugih duhovnih stanj, ki sem jih doživela v joga nidri. Swami Anandakapila je uporabljal joga nidro tudi za učenje – oziroma integriranje ezoteričnih resnic v svojo podravest. Swamiji je največji erudit, kar jih poznam, na področju tako zahodne ezoterike, kot joge in tantre. Njegov um je eno samo mnemonično orodje, ki za vsak podatek najde verigo asociativnih dejstev, ki nas najprej izzovejo in postavijo vse, kar smo mislili , da vemo o neki stvari, na glavo. Po tem začetnem viharju, pa vedno poglobijo naše razumevanje. Rada imam Swamija, mojega guruja, ker nikoli ne poenostavlja, niti duhovnih resnic, ne življenja. Eden njegovih priljubljenih citatov je Hipokratova uvodna misel v njegovo knjigo Navodila zdravnikom:

»Življenje je kratko, umetnost (medicine) dolgotrajna, priložnosti bežne eksperiment zmotljiv, presoja težka.«

»In v 2500 letih se ni nič spremenilo!« je vzkliknil Swamiji, ko mi je enkrat zgornji citat odrecitiral kot odgovor, ko sem želela njegov nasvet v zvezi z neko mojo odločitvijo. Ja res, poskusi, pa boš videla, zakaj iščeš zaslombo za svoje odločitve? Swamiji je pravi tantrični guru, njegovi odgovori so sicer včasih podobni odgovorom delfskega preročišča, vendar ti dajo misliti in te neizogibno postavijo na svoje noge.

Vrnimo se k joga nidri: kaj je torej joga nidra?
Joga nidra je tantrična jogijska tehnika, ki jo je razvil Paramhamsa Satyananda Saraswati. »Joga« pomeni združitev in »nidra« pomeni spanec in res, joga nidro imenujemo tudi »jogijski spanec«. To je vodena meditacija v kateri sistematično dosežemo popolno fizično, mentalno in

čustveno sprostitev. Znanstvene raziskave so pokazale, da pri običajnem spanju naši možgani zdrsnejo iz beta v alfa in potem delta in theta frekvenco valovanja, ki je značilna za globok spanec. V joga nidri pa so izmerili, da se delta valovanje - značilno za globok spanec, izmenjuje z alfa valovanjem, ki je povezano z globoko relaksacijo in zato v joga nidri doživimo globoko sprostitev mentalnih, čustvenih in telesnih napetosti. V joga nidri ohranjamo zavedanje, ko prehajamo skozi ta stanja, ki so sicer značilna samo za najglobji spanec in meditacije, zato pravim, da uporabljam joga nidro v obdobjih, ko se slabo spomnim sanj, saj me uri v ohranjanju zavedanja v teh stanjih. Bila bi tudi gotovo koristna za vse, ki želijo razviti sposobnost zavestnega sanjanja.

JOGA NIDRA IN NESPEČNOST

Če gremo spat polni napetosti v telesu in z umom polnim nemirnih misli, je naš spanec plitek in nemiren, zato se zbujamo utrujeni. V obdobjih velikega stresa, pa nas lahko celo muči nespečnost.
Joga nidra pred spanjem odpravlja nespečnost in pomaga, da je naš spanec bolj miren in osvežujoč. Lahko pa jo tudi uporabljamo kot nadomestilo spanca čez dan, ko potrebujemo krepčilen umik, po katerem se lažje spopademo s stresnimi situacijami. Zaradi globoke sprostitve, ki jo dosežemo, ena joga nidra zaleže za štiri ure spanja.

JOGA NIDRA KOT ORODJE ZA OSEBNO SPREMEMBO

Joga nidra je zelo precizno zasnovana. Najprej na poseben način krožimo z zavestjo po delih telesa, kar povzroči popolno telesno sproščenost. Ko začnemo zavestno prebujati občutke mraza, vročine, bolečine, radosti..... stopimo v stik s svojimi čustvi in v vodeni vizualizaciji vzpostavljamo stik s podzavestnimi vsebinami in se jih osvobodimo. V tem sproščenem stanju lahko podoživimo preteklost kot nedotaknjen zunanji opazovalec, ter se na ta način osvobajamo njenega vpliva na naše življenje. Karma je v resnici naša reakcija na pretekle travmatične dogodke. Naša karma so vsa prepričanja in odločitve v zvezi z življenjem, ki smo jih ob takih dogodkih sprejeli in ki jih ponavljamo v neskončnost, ne glede na to, da pretekle situacije že davno ni več in da za trenutne okoliščine niso več primerni, niti ne odgovarjajo več resnici. Lahko se odločimo, da stopimo iz vloge žrtve tako da te pretekle dogodke zavestno izčrpamo in spet vzpostavimo nadzor nad svojim življenjem. V joga nidri zgradimo most med zavednim in nezavednim umom in se osvobajamo preteklih travm. V tem stanju joge (združitve) našega intelektualnega, zavestnega jaza z nezavednim, potem vsadimo vase pozitivne avtosugestije, s katerimi usmerimo naše življenje v zaželeno smer. V tem stanju, v katerem so odprte poti med zavednim in nezavednim umom, imajo pozitivne sugestije izjemno močan učinek in lahko popolnoma spremenijo naše življenje. Joga nidro torej lahko uporabljamo kot orodje za izgradnjo svoje nove osebnosti.

JOGA NIDRA IN KREATIVNOST

Mnogi ustvarjalci imajo napačno prepričanje, da so najbolj ustvarjalni pod stresom. Stres nas res prisili, da iztisnemo iz sebe zadnje srage svojih sposobnosti , vendar je narava stanja stresa v diametralnem nasprotju s stanjem kreativnosti. Stanje stresa je stanje, ko naš organizem vklopi vse skrite rezerve moči (takrat je dominantno simpatično živčevje), ker zunanje okoliščine zaznava kot nevarnost . Prevladujoče je torej beta valovanje naših možgan. Po ezoteričnih teorijah pa je rezervoar kreativnosti v naši podzavesti, s katero lahko vzpostavimo stik v globoki sproščenosti, ko je naš um miren. Zato torej vsem, ki jih preganjajo roki in obupano iščejo ideje in rešitve za svoje projekte, navadno svetujem naj za 20 minut zadremajo. Ko se sprostimo in umirimo svoje misli, se odpremo za inspiracijo. Inspiracija je uvid z višjih nivojev, ki za svoj medij uporablja našo podzavest, ki lahko spregovori samo, ko je naš um miren. Takrat rešitev naše ustvarjalne krize brez izjeme priplava na površje. Joga nidra nas povede v stanje globoke sprostitve, kjer je naš osebni osebni cenzor (ego) sproščen, zato se odprejo kanali do naše in kolektivne podzavesti, ki jo lahko po Jungu imenujemo tudi arhetipski svet. Kolektivna podzavest - skladišče kolektivnih ustvarjalnih uvidov, je naša naravna dediščina. Tu je izvor naše ustvarjalnosti. V joga nidri pridemo v stik s tem svetom, ki nam posreduje rešitve za ustvarjalne izzive, na katere se osredotočamo. Morda odgovora ne bomo dobili v joga nidri sami, lahko pa pride v sanjah, ali preko dneva – zagotovo takrat, ko si bomo najmanj prizadevali.

JOGA NIDRA KOT DUHOVNA POT

V naprednješih verzijah joga nidre s pomočjo simbolov prebujamo naše čakre, kroženje zavesti po delih telesa postaja bolj kompleksno, prav tako vizualizacija. Če ta dar starodavnih jogijev uporabljamo vsakodnevno, nas lahko vodi do popolnega prebujenja. Ta verzija joga nidre je koristna tudi na poti kundalini joge, v kateri se naše čakre lahko nenadno prebudijo in sprožijo neravnovesje in psihično nestabilnost. V takih primerih velikokrat že samo ena joga nidra spet vzpostavi harmonijo. Jaz pa jo uporabljam tudi po močnih duhovnih izkustvih, ker mi pomaga hitreje integrirati energije in prebaviti spoznanja.

Polona Sepe / Ambikananda

Viri:

- privatno učenje Swamija Anandakapile Saraswatija
- uvodna knjižica k CD-ju : Yoga Nidra Meditation – Dr. Jonn Mumford (Swami Ananadakapila Saraswati) – ki jo je spisal Carl Llewellyin Weschcke
- privatna gradiva Polone Sepe - Ambikanande

« Nazaj na seznam člankov