

JÓGA NIDRA

(A Yoga School of Bihar: Yoga Nidra c. könyve alapján)

A tantrikus eredetű **jóga nidra** a tudatos, mély lazítás technikája. Alvás, tökéletes éberséggel. Teljes fizikai, mentális és érzelmi relaxáció. A test alszik, de a tudat a tudatosság egy mélyebb szintjén működik.

A jóga nidra fontosabb hatásai

Feszültségmentesítés minden szinten

Hétköznapi életünk során feszültségeket halmozunk fel minden lényünk minden működési szintjén. Egészséges létezésünk érdekében nagyon fontos e feszültségek kiengedése, oldása. A pszichoszomatikus betegségek: cukorbetegség, magas vérnyomás, migrén, asztma, fekélyek, emésztőszervi és bőrbetegségek a testben és az elmében felgyülemelő feszültségek következményei. A vezető nyugati halálokok: rák és a szívbetegségek úgyszintén.

A feszültségek felhalmozódnak egész lényünkben:

testi

érzelmi és

mentális rendszerünkben egyaránt.

Ha az elme feszült, a gyomor is feszült. S ha a gyomor feszült, az egész keringési rendszer feszült. Ezért a jógában az egyik fontos cél a lazítás.

A jóga nidra gyakorlásával e három szint minden feszültsége hatékonyan feloldható.

- Az **izomfeszültségek** a testhez, az idegrendszerhez és a belső elválasztás egyensúlyának felborulásához kapcsolódnak. Ezek könnyen feloldhatók jóga nidrában, a test mély ellazítása révén.
- Az **érzelmi feszültségeket** a kettősségek (szeretet/gyűlölet előny/veszteség, siker/kudar, boldogság/boldogtalanság) okozzák. Ezt nehezebb kitörölni. Mindez azért van, mert nem tudjuk érzéseinket szabadon, nyíltan kifejezni. Gyakran megtagadjuk a szembesülést velük, így elnyomva őket, ez a feszültség egyre mélyebbre és mélyebbre gyökerezik. Szokásos alvással és lazítással ezek a feszültségek nem oldhatók fel. A jóga nidrában viszont az elme egész érzelmi struktúrája megnyugtatható.
- A **mentális feszültségek** a túlfeszített elméműködés következménye. Az elme a fantáziák, zavarodottságok, és csapongások forgataga. Életünk során, minden benyomást regisztrál a tudatunk, s ezek az elmetestben mind elraktározódnak, s időnként felrobbannak. Hatást gyakorolva testünkre, elménkre, viselkedésünkre és reakcióinkra. Amikor szomorúak, mérgesek vagy ingerlékenyek vagyunk, gyakran tulajdonítjuk ezt valamilyen felszínes dolognak. Pedig az abnormális viselkedés mögött rejlő alapvető ok a mentális síkon felgyülemlett feszültség. A jóga nidra révén mélyen belemerülhetünk tudatalatti világunkba, lehetővé téve a mentális feszültségek feloldását, ellazítását, létrehozva a harmóniát létezésünk minden szintjén.

Hatékonyabb pihenés

A felszínes jó közérzet ellenére, a legtöbb ember folyamatosan telítve van feszültséggel. A modern ember még álmában is teli van feszültségekkel. A körömrágás, a fejbőrcsiszolás, az áll csipkedése, a lábrázás mind ennek a jele. Általában nincsenek is tudatában ennek a belső feszültségnek. Azt hiszik ellazultak, de jobban megnézve a dolgot, kiderül, hogy egyáltalán nem.

A jóga nidra ezt képes megszüntetni, mivel a lelki és fiziológiai pihenésnek és megújulásnak az alvástól sokkal hatékonyabb eszköze. Napi gyakorlattá téve, még az alvási szokások is módosulhatnak. **1 óra jóga nidra átlag 4 óra normál alvással egyenértékű.**

Személyiségünk teljes átalakulása

Jóga nidra gyakorlásával nem csak lazítunk, hanem átstrukturáljuk és megújítjuk egész személyiségünket belülről. Mint a mitológiai fönix madár: minden egyes gyakorlással elégetjük a régi szamszkarákat;

szokásokat és belső tendenciákat, azért, hogy újjászülessünk. Ez a folyamat nem csak gyorsabb, mint bármely más módszer, de eredményeit tekintve is megbízhatóbb és tartósabb.

Elmetréning

A jóga nidra gyakorlása összekapcsolható az elme programozásával. Az elme rávehető bármilyen pozitív cél, vágy, elhatározás beteljesítésére. Ez a nagy jógik különleges képességeinek is a titka. Intuíciók hozhatók fel a tudattalanból. Felfedezések, találmányok születhetnek, vagy például segíthet a nyelvtanulásban is.

Az emberi létezés legnagyobb erői: a tudatalatti és a tudattalan elme. A tudatalatti nagyon szófogadó. Mindent végrehajt, amit belehelyezünk. A jóga nidrával a tudatalattit eredményesen tréningezhetjük. Ha harcolunk saját természetünkkel, az skizofréniához vezet. El kell fogadnunk, hogy olykor hibázunk. A problémáink gyökerét a tudatalattiban találjuk, ott kell elválni őket, és akkor örökre megszűnnek.

Amit az intellektus fogad el, az nem tartós, ha az természetünk ellenére van. De jóga nidrában az Önvalónkkal kommunikálunk, így mélyrehatóbb változások érhetők el. **A születéssel adott első természetünket (swa-bhava) nyilván nem lehet megváltoztatni.** Olyat nem érdemes programozni. A rossz szokások, vagyis a második természetünk módosítását viszont annál inkább. Hogy melyik ez, és melyik az? Fel kell kutatni. Az alaptermészet a spontán viselkedés megfigyelésével érhető el, nem az intellektuális viselkedés alapján. A gyerekek spontánabbak, ezért a jóga nidrára is érzékenyebbek.

Szankalpa - a kívánságok beteljesülése

A jóga nidra gyakorlása során hozott szankalpa (**kívánság, elhatározás, fogadalom**) teljes bizonyossággal valóra válik, beteljesíti önmagát. Tudnunk kell a célunkat, tudnunk kell megfogalmazni egyszerű, pozitív, jelen idejű állításként, és akkor a jóga nidra során alkalmazott szankalpa eredményes lesz. A szankalpa a tudatalattira hat, ellazult állapotban, nem az intellektus szintjén. A szankalpát csak a nyugodt, békés elme fogadja be. A gyakorlás elején és végén ismételjük háromszor.

A szankalpa terápiás célra is alkalmas, de alapvetően érdemes nagyobb, nemesebb célra használni. Lehet életmód-váltás, negatív szokások leküzdését is kívánni. De fontos, hogy a cél nem a vágyak beteljesítése, hanem az, hogy erőssé tegyük az elme szerkezetét. A szankalpa, ha bölcsen használjuk, az egész életünk irányát meghatározhatja, megváltoztathatja. Minden szinten módosítóképes! Ezért célszerű olyan szankalpát választani, ami az egész személyiségünket érinti. Ha a cél a kiegyensúlyozottabb, boldogabb élet, akkor a dohányzásról, egyéb rossz szokásokról, mintegy mellékesen fogunk leszokni.

Tapasztalatok jóga nidrában

A tudatalatti mindent lefényképez. Mindent őriz. A tapasztalataink alapján az elme további tapasztalatmagokat vet el. Ezek a karmacsírok, vagy archetípusok.

- A tudattalanban látens módon raktározódnak el a karmacsírok, és nem manifesztálódnak.
- A tudatalatti már nem olyan mély szint. Ez már az áthaladások, manifesztálódások folyamatainak a helye.
- A tudatos szint a megvalósulás szintje.

Jóga nidrában, vagyis a tudatos és tudatalatti határterületén különös élményeink lehetnek. A tudatalattiba süllyedve a testérzékelés is elvész. Megeshet jelenlegi, vagy előző életek karmáinak átélése is a mélyebb szinteken. A jóga nidra elégeti a karmák tárházát, és megtisztítja az elme mélyebb szintjeit. (A tudatalatti oldását szolgálja a mantra, mandala, yantra is.)

A jóga nidra és a hipnózis

Jóga nidra alatt a tudatosság ide-oda mozog a tudatalatti és a tudattalan állapotok között. **Jóga nidrában mindig ezen a határmezsgyén mozgunk.** Éppen ezért, mivel nem megyünk e ponttól mélyebbre, a jóga nidrában nem lehetnek pszichikus élmények, látomások, kitörések és hasonlók. Sem a pszichikus síkon, sem a tudatos síkon nem vagyunk, csakis a határmezsgyén. Ez egy csodálatos állapot, melyet a tudósok hypnagogikus vagy hypnopompikus állapotnak neveznek, ami nem más, mint küszöb emez és amaz között.

Mivel a jóga nidra az érzékek visszavonásával jár együtt, sokan úgy vélik, hogy az a hipnózis egy formája. Ám a jóga nidra és a hipnózis merőben különböző két tudomány. Noha a lazításnak és az érzékelésnek ugyanazon pontjáról indul mindkettő, mégis ellentétes irányba haladnak tovább.

A jóga nidra során elért tudatállapot messze túl van a hipnózison. Amikor az elme lekapcsolódik az érzéki észleletekről, keresztülmegy egy hipnotikus állapotban. Ugyanakkor, ha le akarunk válni az érzékelési csatornákról, és mégis megőrizni a figyelmességet, képesek leszünk túllépni a személyiségünk korlátait, s bármilyen magasságba vagy mélységbe jutni. A tudat olyan messzire képes hatolni, amilyen messzire képesek vagyunk vezetni. Ez a jóga nidra célja. Ugyanakkor, tudnunk kell, hogy e túllépési kísérlet során, egy bizonyos pont eléréséig a hipnózis tartományán megyünk keresztül.

Ezért a gyakorlat során van egy nagyon fontos utasítás „Ne aludj el.” Jóga nidrában meg kell próbálni megtartani az éberséget. Lazák vagyunk, de nem alszunk. Nem vagyunk tudatosak az érzékek szintjén, de tudatosak vagyunk a jóga nidra gyakorlásában.

Jóga nidrában az agy teljesen éber. Ugyanakkor, a hipnózis bizonyos formáiban a páciens mély alvásba vezetik, melyben az agy részlegesen kikapcsolt állapotban van. A tudat működése jelentősen korlátozott, és kapacitása behatárolt. Ez egy nagyon tamasztikus állapot, egy tudattalan állapot, míg a jóga nidra megnöveli az agy kapacitását, és megvilágosodott, szattvikus állapotot eredményez.