

## Yoga nidra – medveten sömn

Swami Satyananda har ur den tantriska traditionen fört vidare en mycket effektiv form av djupavslappning som kallas yoga nidra – sanskrit för yogisk sömn eller medveten sömn. Yoga nidra löser upp spänningar på fysisk, mental och emotionell nivå. Ett av målen med yoga nidra är att försätta kroppen i djup sömn men samtidigt behålla en vakenhet och uppmärksamhet i sinnet. Under detta avslappnade tillstånd får vi tillgång till inre resurser som annars är mycket svåra att nå. När medvetandet förblir separerat från yttre påverkan och från sömn blir det mycket kraftfullt och kan utveckla minnet, ge ökad kunskap och kreativitet eller transformera personligheten.

Yoga nidra är en systematisk metod som används för att uppnå fullständig avslappning, fysiskt, mentalt och emotionellt. Inom yoga säger man att avslappning är en aktiv process. Ofta när vi tänker på avslappning så tänker vi att det sker när vi sjunker ner i fåtöljen och läser en god bok, eller slår på tv:n. Men detta är inte i egentlig mening avslappnande. Det är att låta sinnet avledas från vad det brukar uppehålla sig med exempelvis planering, oro eller annat som är stressande och ger upphov till spänningar. För att djup avslappning ska ske behöver du vara aktivt närvarande. Det sker i yoga nidra.

Alla har spänningar i kroppen, mentalt och emotionellt. Kropp, intellekt och känslor kan inte separeras från varandra. Mentala spänningar kan t.ex. visa sig i en störd matsmältning. Är matsmältningen störd kan irritation uppstå. Irritation som inte uttrycks kan leda till t.ex. spända käkar. Om irritationen uttrycks är det kanske familjen som får ta emot den vilket kan skapa osämja och de mentala spänningarna ökar. Så fortsätter den onda cirkeln. Vi behöver bryta den. De fysiska muskulära spänningarna är relativt lätta att åtgärda. Fysisk avslappning kan nås med kroppskännedom som ökar med hjälp av de olika kroppspositionerna och rörelserna – asana. Mentala spänningar som orsakas av att sinnet inte tillåts vila är lite svårare att handskas med. Men det svåraste är att bli av med emotionella spänningar som ofta beror på undertryckta känslor. Dessa skapar inre konflikter som negativt påverkar vårt liv. De här spänningarna är inget vi kan bli av med en gång för alla. Det sätt vi människor lever på idag ger hela tiden upphov till nya spänningar. Därför behöver vi regelbundet ge oss själva tid och tillfällen till djup avslappning.

### Mellan sömn och vaket tillstånd

När vi lärt oss att slappna av fullständigt i yoga nidra hamnar vi i ett tillstånd mittemellan sömn och vaket. I detta gränsland mellan sömn och vaket tillstånd har vi spontan kontakt med undermedvetna och omedvetna nivåer. Möjlighet till mental och emotionell avslappning uppstår i delar av oss själva som vi inte är medvetna om att vi har spänningar i, men som påverkar oss så att vi beter oss på olika sätt. Beteenden som i sin tur påverkar oss så att vi exempelvis spänner axlarna eller biter ihop käkarna, blir irriterade eller sura.

I yoga nidra uppnår vi avslappning genom att vända oss inåt och dra bort uppmärksamheten från de yttre tingen.

Under yoga nidra är det viktigt att hålla sig vaken och uppmärksam men utan att koncentrera sig. Vi låter medvetandet cirkulera genom olika kroppsdelar och på det sättet slappnar vi av i kroppen, men vi stimulerar också de delar i hjärnan som är kopplade till varje kroppsdel. Vidare leder vi uppmärksamheten till andningen, framkallar medvetet motsatta känslor som tyngd och lätthet, kyla och värme, smärta och njutning, och arbetar med olika visualiseringar vars syfte är att nå djupare lager av medvetandet.