

*"Yoga Nidra is een systematische methode om volledige fysieke, mentale en emotionele ontspanning te bewerkstelligen. De term Yoga Nidra is afgeleid van twee Sanskrietwoorden, yoga betekent vereniging of eenpuntig bewustzijn en nidra wat slaap betekent. Tijdens de beoefening van Yoga Nidra lijkt iemand te slapen, maar functioneert het bewustzijn op een dieper niveau van bewustzijn. Om deze reden wordt Yoga Nidra vaak aangeduid als psychische slaap of diepe ontspanning met innerlijk bewustzijn. In deze drempeltoestand tussen slaap en wakker zijn, gebeurt er spontaan contact met de onderbewuste en onbewuste dimensies.*

*In Yoga Nidra wordt de staat van ontspanning bereikt door naar binnen te keren, weg van uiterlijke ervaringen. Als het bewustzijn kan worden gescheiden van extern bewustzijn en van slaap, wordt het zeer krachtig en kan het op veel manieren worden toegepast, bijvoorbeeld om het geheugen te ontwikkelen, kennis en creativiteit te vergroten of de persoonlijkheid te veranderen.*

*In de Raja Yoga van Patanjali is er een staat die pratyahara wordt genoemd, waar de geest en het mentale bewustzijn worden losgekoppeld van de zintuiglijke kanalen. Yoga Nidra is een aspect van pratyahara dat leidt tot hogere staten van concentratie en Samadhi. "*

Swami Satyananda Saraswati

Zoals we kunnen zien aan de hand van Swami Satyananda's definitie van Yoga Nidra, is het veel meer dan een eenvoudige ontspanning aan het einde van een yogales. De praktijk is afgeleid van de oude Tantrische teksten en omvatte oorspronkelijk het gebruik van specifieke mantra's die op verschillende delen van het lichaam werden geplaatst. Swamiji heeft deze nyasa-praktijk vereenvoudigd ten behoeve van mensen die niet vertrouwd zijn met Sanskriet mantra's. Gedurende vele jaren heeft hij de structuur van de techniek die we kennen als Yoga Nidra onderzocht en geperfectioneerd, deze op zichzelf en met zijn studenten beoefend en de prachtige effecten die daaruit voortvloeiden bekeken.

Het gebruik ervan is uitgebreid. Naast de voordelen voor iemands gezondheid in het algemeen, helpt Yoga Nidra momenteel mensen met langdurige gezondheidsproblemen, kinderen, zwangere vrouwen, gestresste leraren, uitgeputte verpleegsters, gefrustreerde adolescenten en niet te vergeten bezige yogaleraren.

Sinds de jaren zestig wordt Yoga Nidra onderwezen door Satyananda Yoga-leraren over de hele wereld, in een veelheid van verschillende talen, en het is meer dan gebleken dat het een grondig veilige en systematische techniek van diepe ontspanning is, die leidt tot een geleidelijke transformatie en bloei op elke niveau van lichaam, geest en ziel.

Swami Vedantananda Saraswati