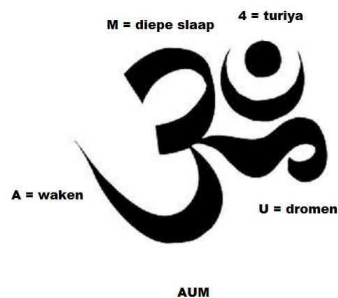


Een korte yoga nidra

Van oudsher is er een verband tussen de energiecentra in het lichaam en onze bewustzijnstoestanden. Het waakbewustzijn ligt in het 6^e chakra, tussen de wenkbrauwen. Dromen doen we in het 5^e chakra, bij de keel. Het hart(4^e chakra) is ons spirituele centrum, en hoort bij de diepe droomloze slaap.

Een korte yoga nidra methode gaat als volgt:

1. Ga liggen in savasana en ontspan het hele lichaam.
2. Laat de adem op een natuurlijke wijze komen en gaan. Visualiseer de inademing van de tenen naar de kruin. En de uitademing van de kruin naar de tenen.
3. Richt je aandacht op het 6^e chakra (Ajna), tussen de wenkbrauwen. Adem uit en weer in (3 x).
4. Richt je aandacht op het 5^e chakra (Vishudda) bij de keel. Visualiseer daar een volle maan. Adem uit en weer in (3 x).
5. Richt je aandacht op het 4^e chakra (Anahata) in het hart. Adem in alsof je naar de diepte en duisternis in het hart ademt. Adem uit via de tenen.
6. Laat je adem vanzelf stromen en richt je op adem, de energie (prana) en de stilte in het hart.
7. Als je klaar bent open je de ogen en keer je terug naar het waakbewustzijn.



- Swami Veda Bharati, A brief from of yoga nidra, 2009
- SwamiJ "Yoga Nidra Meditation CD"