

Nidra yoga

Een techniek waarmee wegen verkend worden naar een toestand waarin men heel diep ontspannen is, als het ware 'slaapt', maar wel zeer helder wakker blijft. We gaan deze techniek in praktijk brengen. Zij het dan soms op een niet klassieke manier.

Neurowetenschap achterhaalt aan een steeds sneller tempo meer en meer over brein en bewustzijnstoestanden. En daar zullen we ook gebruik van maken in onze verkenning.



Eerst even heel sober een rudimentere uitleg over de elektrische activiteit van het brein. Onderweg tijdens onze verkenning zullen we ze vaker ontmoeten.

Een soep van hersengolven:

α β γ δ θ

β

beta golven: de toestand die overheerst bij aandachtig lezen van deze tekst. Telkens wanneer je de ogen even sluit duiken er wel alfavolven op

α

alfa golven kunnen in grote hoeveelheid samen met beta golven verschijnen bezorgen ons een ontspannen rustige aandacht, een rustig open wakker zijn. Bij diepe ontspanning gaan ze helemaal overheersen. Al is er dan ook nog wat beta activiteit. Het kan dan best moeilijk worden om wakker te blijven wanneer theta-golven opduiken...

θ

theta golven: het begin van de slaap. Wanneer ze opduiken verdrijven ze de alfavolven en duiken we van de waak- naar de slaapmodus. Wanneer onbeweeglijk liggen of zitten, zoals bij nidra yoga en dhyana yoga (zazen), kunnen we vermijden dat de alfavolven verdreven worden en blijven we dus wakker. Een soort paradoxale waaktoestand, te vergelijken met de REM fase van de slaapcyclus, de paradoxale slaaptoestand.

γ

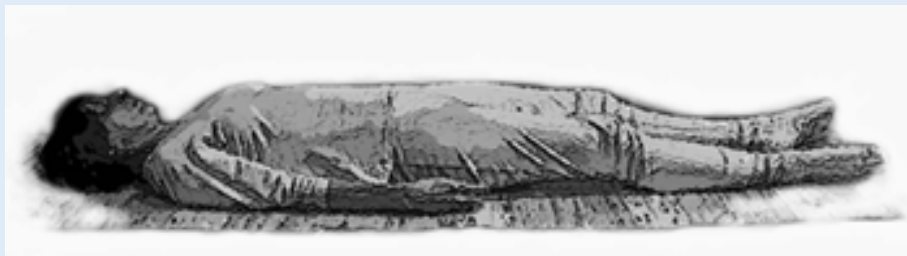
gamma golven: nog niet zo lang ontdekt. Men nam hen voor een zeer snelle beta activiteit. Zij zijn inderdaad zeer snelle golven die een zeer intense hersenactiviteit betekenen. Ze kunnen plots opduiken samen met de theta golven tijdens zazen, nidra yoga etc., of plots na het beëindigen van de oefening. Zij ontplooiën een uitgelezen mogelijkheid tot creativiteit.

δ

delta golven zijn de trage golven van de diepe slaap. Ze grijpen in op onze hormonenwinkel door de aanmaak bvb van groeihormonen. Daarom slapen zuigelingen dan ook zoveel. Hoe ouder we worden hoe minder deltagolven zich voordoen. Geen probleem, zal je zeggen, je hoeft dan niet meer te groeien want je bent volgroeid. Toch blijven deze hormonen belangrijk bij kwetsuren en verwondingen. Zonder groeihormonen duurt het genezingsproces merkkelijk langer.

De houding:

Shavasana, ruglig met de voeten wat uit elkaar en de armen iet of wat weg van de romp. Klaar! Zo dacht ook André Van Lysebeth toen hij naar India was getrokken om zich te vervolmaken als yogaleerkracht. Het was hem niet gelukt om terecht te kunnen bij Krishnamacharya. Wel bij een leerling en goede vriend van Krishnamacharya: Patabi Jois. Deze twee vrienden hadden samen, tijdens hun vrije uren, de ashtanga yoga ontworpen. Een zeer stevige vorm van yoga die enkel voor sommige mensen in hun shrishti periode blijkbaar haalbaar was. Patabi Jois is, ondermeer, deze vorm van yoga blijven onderwijzen. Toen André bij Patabi Jois aankwam bleek deze als outfit bij het lesgeven voetbalkousen van Bayern München te dragen. Geschonken door een van zijn Duitse leerlingen. Een grappig man dus. Bleek ook wanneer hij André vroeg te tonen hoe zijn yogapraktijk er uit zag. Kwestie van te weten welk vlees hij in de kuip had. André vertelde dat hij vrijwel steeds zijn yogareeks met shavasana - de lijkhouding - begon en ging er bij liggen als start van zijn demonstratie. Meteen vroeg Patabi Jois hem of hij ooit een zo soepel lijk had weten liggen.



Is urdhva mukha samashtiti een juistere benaming? Misschien wel.

urdhva: naar boven gericht
mukha: gelaat
sama: 'dat wat zich niet wijzigt', 'basis', 'dat wat ondersteunt'
sthiti: 'opgericht'.

In rechtopstaande houding vormen voeten, benen en bekken de basis, **sama**. Voeten en benen moeten het bekken stabiel houden.

Vanuit het bekken richt de wervelzuil zich op, **sthiti**.

Allemaal goed en wel maar liggend?

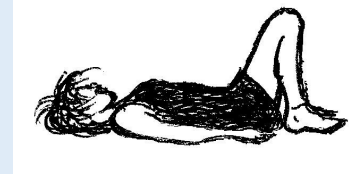
Sama bestaat hier uit de hele rugzijde van het lichaam.
Sthiti is het zich helemaal openplooiende lichaam.



Op je rug liggen is de meest adequate houding voor yoga nidra praktijk.



Soms is er de onderrug (ruglordose) die je parten speelt... die kan je ondersteunen door je knieën te plooiën en de voeten op een, voor jou, comfortabele afstand van het lichaam op de mat te plaatsen.



Ook een kussentje onder de onderrug plaatsen kan het comfort vergroten.

Kussentjes, opgerold dekentje of handdoek kunnen het ook elders gezelliger maken. Denk aan knieën, nek, hoofd, voeten...

Betekent niet dat je alleen een nidra oefening kan uitvoeren in ruglig. Heb je fysiek heel veel problemen wanneer je op je rug ligt, zoek dan een andere lighouding, op je flank, in een zetel, en maak het je daar ook leuk comfortabel.

Lig op een goed isolerend matje zodat de ondergrond niet enkel warm aanvoelt maar ook stevige steun biedt. Losse kleding, of naakt, om het even, zolang het lichaam maar niet ingesnoerd is. Eventueel een dekentje over je heen.

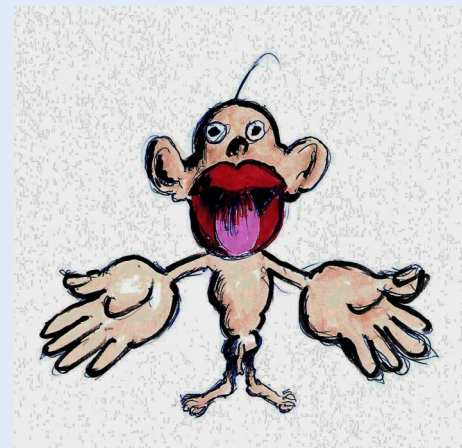
Belangrijk is dat je langere tijd ontspannen en onbeweeglijk kan blijven liggen.

Hoogste tijd voor een relaxatie, de aanloop tot de nidra yoga oefening. Als basis voor de bodyscan waarmee we aan de slag gaan laten we ons inspireren door 'onze homunculus'! Eigenlijk zijn er twee. (Over deze twee 'menschjes in onze hersenen' zullen we het in detail hebben binnen het luik 'fysieke yoga'). Wie hieromtrent nu al meer wil weten tikt op google gewoon 'homunculus hersenen' in.

Nu, hier en heel summier, enige uitleg. We hebben de 'somasensorische homunculus' nodig. De zintuigelijke kaart, tekening, van ons lichaam. Zeg maar de hersenkaart van onze lijfelijke gevoelszones. Wanneer we deze zones in een tekening omzetten krijgen we ongeveer dit door Mauranne getekend ventje te zien:

(tussen haakjes, ze heeft toch een kleine fout gemaakt. Het ene haar op de schedel is fout! Haren voelen helemaal niets).

Wat wel meteen duidelijk is dat de handen, lippen, tong, oren, ogen, hoofd, geslachtsdelen, voeten, zeer gevoelige zones zijn. Van dit wetenschappelijk inzicht zullen we gretig gebruik maken bij het uitwerken van de bodyscan.



Nog eens vermelden dat een relaxatie oefening nog geen yoga nidra is, maar de aanloop ernaar.

De beloofde relaxatie oefening

Eerst de tijd nemen om je goed te installeren zodat je 20 tot 30 minuten ongedwongen, onbekommerd, onbeweeglijk kan blijven liggen. Leg ook de beide handen met de handpalmen naar de mat gericht zodat de meeste vingertoppen de mat raken.

Dan enkele malen diep en kort inademen en de daaropvolgende uitademing traag en als het ware uitzuchten. Je laat ook het hele lichaam aan de trage uitademing deelnemen door zich gelijktijdig helemaal 'te laten gaan'. Geleidelijk aan zal je het lichaam als een geheel gaan ervaren dat zich bovendien goed voelt er zo maar 'te liggen liggen'.

Eens zover kan de aandacht gaan naar de vingertoppen van beide handen. Beweeg ze niet maar voel hoe ze de mat raken. Blijf zo een tijdje bij dit gewaarzijn, gezellig en rustig ademend ...

Tot je zin krijgt om al je vingers erbij te betrekken... ze gewaar zijn samen met de vingertoppen... een tijdje observeren... en nog wat later volgen dan je beide handpalmen ...

Uiteindelijk komt het voelen van de rugzijde van de handen, samen met de twee polsen, het geheel afronden en kan je rustig ademend die twee handen die je bent, een iet wat langere tijd rustig beleven. De hele dag zijn ze druk doende geweest met allerhande gebaren maken, allerhande voorwerpen te gebruiken, handen te schudden, en dat allemaal zonder ze gewaar te zijn. Nu liggen ze al een hele tijd onbeweeglijk en toch intens bewust levend.

Wanneer je er weer zin in hebt verder te gaan laat je je, als ontspannen aandacht, in een trage maar vlotte beweging, glijden langs beide voorarmen, ellebogen, bovenarmen, schouders... tot aan hals en nek...

Vanuit de nek glijdt je aandacht naar het achterhoofd. Voel de stevigheid ervan... en deze van het schedeldak, van voorhoofd en slapen... zij maken dat het brein veilig geborgen aan de slag kan, dag en nacht. Tijd om er, gezellig liggend, even bij te blijven...

Om wat later tastend, voelend, verder te gaan naar de beide oren... even wachten vooraleer kaken en wangen te laten volgen... zijn ze wat gespannen? Laat ze dan rustig de tijd om weg te zakken in een gezellig 'hangen'. Misschien komen ook de tanden onderaan los van de tanden bovenaan. En rust de tongpunt tegen de ondertanden.

Zo ben je in de mondholte terechtgekomen,
ervaar de ruimte ervan... voel dan je tongen de grootte ervan... de keelholte...

De flinterdunne contactlijn van bovenlip met onderlip en ervaar hun lip zijn...

Via de neus... naar de ogen, en ervaar ze van binnenuit... neem er de tijd voor en ervaar
daarna je hele gelaat van binnenuit. Je hebt je gelaat ontelbare keren in de spiegel ge-
zien, nu voel je het eens van binnenuit...

Ervaar daarna je hele hoofd van binnenuit...

Om, na een tijdje, de hele romp gewaar te zijn, met zijn hele voor- en achterzijde...

En met als sluitstuk de geslachtsorganen...

Dan tijd voor het onderstel, de beide benen met hun dijspieren, knieën, en kuitspieren...

Om te eindigen bij de beide voeten. De hele dag zijn ze actief geweest, hebben ze het he-
le lichaam gedragen en nu liggen ze te nixen met hun hielen, enkels binnen, boven en
buitenkant, met hun voetzolen en tenen... gewoon er een bij blijven bij stilstaan...

Tot slot, in één vloeiende beweging en vertrekkend vanuit de voeten, het lichaam in zijn
geheel ervaren en er een kleine vijf minuutjes in vertoeven zonder in slaap te vallen.

Rest ons nog gezellig de overgang naar de dagdagelijkse bezigheden waarmaken door
zich integraal te rekken en strekken.

