

# Йога-нидра-определение

- ◆ **Психический осознанный сон, «сон йогов»**
- ◆ **Метод расслабления** с помощью создания однонаправленного ума, посредством ухода вовнутрь себя от внешних объектов.
- ◆ **Является частью пратьяхары-отвлечение** сознания от физических объектов
- ◆ **Средство**, помогающее человеку обнаружить **ИСТОЧНИК САМОСОЗНАНИЯ** и неисчерпаемых вдохновений.
- ◆ **Техника "самобудительного сна"**, при помощи которого мы можем выявить в себе сокровищницу нашего подлинного сознания, изучить и использовать его для обогащения своей повседневной жизни. .

## ***Основатель.***

- ◆ **Основатель этой практики – Свами Сатьянанда Сарасвати.** Появилась она ещё в 70-е годы прошлого века. Это микс из тантрических техник-визуализаций с элементами западной аутогенной тренировки Шульца.
- ◆ **Задача этой техники –** глубокое расслабление, в результате которого человек попадает в промежуточное состояние между сном и бодрствованием, когда физическое тело становится расслабленным, как у спящего, но внимание остается под контролем – еле мерцает. Без напряжения ума практикующим выполняются инструкции, дающиеся преподавателем. Очень важно не засыпать во время практики.

# **Йога Нидра-божественное расслабление**

„Обычно люди не расстаются со своими стрессами и проблемами даже во сне.

Это - просто Нидра. Но есть йога Нидра, сон, свободный от бремени.

Когда сущность души отделяется от модификаций ума, когда бодрствование, сновидения и сон без сновидений устраняются с лица души, ее сияющий свет проникает в самосознание, пропитывая его высшим блаженством йога Нидры.

Нидра (или сон) - всего лишь отдых и подобие расслабления для ума и чувств.

Йога Нидра - высшее расслабление и высшее блаженство, подлинное освобождение души из мрака заточения. Тантра определяет йога нидру, как врата в самадхи.“

*Свами Сатьянанда Сарасвати.*

## *Суть йога-нидры*

- ◆ Основные стрессы у человека находятся на уровне подсознания, но обычное состояние ума их вытесняет, не давая проявляться, вызывая напряжение и способствуя появлению телесных блоков, чувства неудовлетворенности, страха и т.п.
- ◆ Погружаясь во время практики в промежуточное состояние между сном и бодрствованием, открывается так называемая завеса между сознанием и подсознанием. Это способствует выходу напряжения на поверхность.
- ◆ Задача практикующего в этот момент просто наблюдать, не реагируя ни негативно, ни позитивно на те или иные переживания, проявляющиеся перед внутренним взором, развивая таким образом в себе позицию беспристрастного наблюдателя.
- ◆ Такая практика помогает учиться не идентифицировать себя со всплывающими из подсознания переживаниями, которые просто всплывают на поверхность и исчезают.
- ◆ Этот навык является ключом для дальнейших практик медитаций, где очень важно уметь наблюдать колебания сознания, с постепенным затуханием.

# *Цели Йога Нидры*

- ◆ Особый систематический метод полного физического, умственного и эмоционального расслабления. Она приводит к состоянию релаксации благодаря отвлечению сознания от внешних впечатлений и погружения его в сокровенные недра психики. Если сознание отделить как от внешнего восприятия, так и от сна, оно наполняется силой, которую можно использовать в различных целях:
  - ◆ 1) укрепление памяти и здоровья,
  - ◆ 2) накопление знаний
  - ◆ 3) повышение творческих способностей
  - ◆ 4) преобразование всей личности в целом

## *Два важных элемента йога Нидры*

- ◆ **Санкальпа** – это внутренняя установка, желание или намерения, выраженные в краткой форме. Её мы бросаем, как семя в своё подсознание в начале и в конце практики, одинаково сформулировав.
- ◆ **Чидакаша дхарана.** Это созерцание внутреннего пространства в области межбровья, которая помогает наблюдать за ходом работы ума, помогает не отождествлять себя с потоком мыслей, понимать, что мысленные процесс – это просто колебания ума.

И санкальпа и чидакаша дхарана выполняются в течение практики дважды.

# *Техника йога Нидры*

## 1. Санкальпа - формула твердой решимости.

- ◆ Решительное утверждение, которое вы составляете для себя во время каждого занятия. Если вы знаете, чего хотите достичь в жизни, санкальпа может стать творцом вашей судьбы.
- ◆ Санкальпа, используемая в начале, подобна посаженному семени;
- ◆ используемая в конце - подобна орошению.
- ◆ Санкальпа - это формула того, кем вы хотите стать или что совершить в жизни.
- ◆ Семя санкальпы, однажды посаженное глубоко в подсознание, прорастает в сознании и приносит обильные плоды, преобразуя и личность человека, и его судьбу.

## 2. Ротация сознания.

- ◆ Сознание направляется внутрь тела и начинает отслеживать состояние каждой части тела, расслабляя каждый мускул и каждый сустав.
- ◆ Ротация сознания или его вращение вокруг определенных частей тела не следует понимать, как установку на концентрацию внимания или вовлеченность в физические манипуляции. На самом деле, данная практика предполагает три обязательных условия:
  - ◆ 1. Не погружаться в бессознательное состояние; не спать.
  - ◆ 2. Слушать голос инструктора
  - ◆ 3. Быстро подчиняться тому, что говорит голос.



### 3. Сознательное дыхание.

- ◆ После ротация сознания, процесс физического расслабления еще продолжается, но когда завершается и он, пробуждается **сознательное дыхание**, суть которого заключается в том, что нужно просто сохранять осознанность дыхания, не пытаясь его ни форсировать, ни изменять.
- ◆ Установлено, что сознательное дыхание не только способствует расслаблению, но и активизирует высшие энергии, которые пропитывают каждую клеточку нашего тела, что в свою очередь приближает пратьяхару - преддверие к раджа йоге.

## 4. Управление чувствами и ощущениями

- ◆ Данная практика помогает максимально понизить порог восприимчивости наших чувств и ощущений. справиться с эмоциональной неустойчивостью.
- ◆ Здесь используется метод провоцирования их активности парой противоположностей: жара-холод, тяжесть-легкость, боль-удовольствие, радость-страдание, любовь-ненависть.
- ◆ Чувства и ощущения при этом поначалу возбуждаются, достигая накала, а затем снижаются и естественно устраняются.
- ◆ Подобный способ обуздания чувств и ощущений уравнивает активность обоих полушарий мозга и наши основные побуждения, держа под контролем проявление бессознательных функций.
- ◆ Такая практика развивает силу воли в сфере чувств благодаря эмоциональному спаду напряженности в памятовании пережитого ранее.

## 5. Символы и образы.

- ◆ Когда ум отвлекается от внешнего мира и становится однонаправленным, сознание фиксируется на сериях символов или образов. Каждый из них имеет определенную форму: образы Христа, Будды, Учителя или символы лотоса, золотого яйца, чакры, мандалы, янтры, цвета
- ◆ Поначалу, со дна бессознательного могут подняться ваши самскар. Они могут выражать болезненные воспоминания, несбывшиеся мечты, расстроенные планы, препятствия, страхи, комплексы и неврозы.
- ◆ Наши мысли и поступки обусловлены именно этими самскарами - главной причиной нашей напряженности, умственного беспокойства и болезней.
- ◆ Процесс визуализации в йога нидре дает нам возможность избавиться от этих самскар и очистить свой ум. Это и является подлинным показателем йогического продвижения

## 6. Визуализация

- ◆ Эта последняя стадия йога нидры направлена на расслабление и устранение активности ума при помощи визуализации образов и символов под руководством инструктора.
- ◆ Как правило, используются образы универсальной значимости, способные пробудить могучие ассоциации и извлечь скрытые сущности из архива бессознательного на свет осознания.
- ◆ Практика визуализации углубляет самосознание, устраняет умственную напряженность, беспокойство, различные стрессовые явления, а это в свою очередь расчищает путь к концентрации или дхаране.

## 7. Завершение практики.

- ◆ Практика обычно завершается образом, символизирующим глубокий мир и спокойствие, что настраивает сферу бессознательного к восприятию позитивных сил и побуждений.
- ◆ Финиш йога нидры смыкается с ее стартом, который начинался с сознательной формулы твердой решимости (санкальпы).

Именно вера, а не что-либо другое, наделяет жизнью эту установку, когда она проникает в глубины бессознательного и превращается в подлинную реальность бытия.

- ◆ Так постепенно йога нидра высвобождает спящее сознание из цепких объятий бессознательного и выводит его на свет подлинной жизни.