

Yoga Nidra

DIEPE RELAXATIE – RELAX TO THE MAX! – SLAAPYOGA

Yoga Nidra = geen beweging, maar wel stil liggen in diepe relaxatie.

Voor iedereen geschikt en toegankelijk!

Je hoeft niet veel te doen, enkel liggen en luisteren naar de stem van je begeleiding.
Je kan het niet fout doen, en als je niet in staat bent om te liggen, mag je zitten.

Tijdens mindfulnessmeditatie blijf je alert aanwezig, maar bij yoga nidra ligt de focus helemaal op ontspannen, zowel fysiek als mentaal.

Deze manier van geleide meditatie helpt je hersenen naar de zone tussen slaap- en waaktoestanden te brengen; je lichaam valt dan langzaam in slaap terwijl je geest bewust blijft. Onderzoeken van hersengolven tonen dat je tijdens een sessie van de actievere beta-staat richting alpha-, theta- en uiteindelijk **delta-staat** gaat. Delta is de staat van diepe slaap.

De theta- en delta-staat van de hersenen, samen met alle ademhalings- en focus oefeningen zorgen ervoor dat je lichaam zich in een korte tijd heel diep kan herstellen. Hiermee activeer je dus ook je parasympathisch zenuwstelsel. Dit is ons systeem voor rust en **herstel**, en ons zelfhelend vermogen.

Hierdoor kunnen spanningen die je onbewust vasthoudt, verwerkt worden en kunnen je lichaam en geest zich op verschillende vlakken compleet ontspannen.

Het is niet de bedoeling dat je tijdens de sessie in slaap valt. Tijdens Yoga Nidra lijkt het alsof je slaapt, maar je bewustzijn is nog aan het werk op een dieper niveau. Je blijft wakker en brengt je lichaam fysiek, mentaal en emotioneel systematisch tot een diepe ontspanning.

Onderbouwde VOORDELEN van Yoga Nidra:

-Het verbetert **slaap en slapeloosheid**

<https://nmji.in/yoga-nidra-practice-shows-improvement-in-sleep-in-patients-with-chronic-insomnia-a-randomized-controlled-trial/>

-Het is gunstig bij **diabetes** type 2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19810584/>

-Het vermindert **stress, angst en depressie** en werkt zo preventief en ondersteunend bij onder andere **burnout** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6134749/>

-Het vermindert veelvoorkomende **menstruatieklachten en PMS**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3099097/>

-Het verhoogt het **dopamine**gehalte op natuurlijke wijze

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11958969/>

-Het helpt bij **tinnitus** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29379573/>

-Het vermindert **spanningen, stress, pijnklachten ...**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28530462/>

-Het beoefenen van yoga nidra verbetert je **hartslagvariabiliteit** (HRV) en activeert het parasympatische zenuwstelsel. Het zorgt voor een betere werking van je immuunsysteem en zorgt voor **herstel en heling!**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22866996/>

Begeleiding: Lien Van den Elsen

(Mindfulness Begeleider, Stress- en Relaxatietherapeut, Adem- & Yogalerares)

Meer info over Lien: <https://www.ademkrachtvzw.be/Over-Ademkracht/>



Molenstraat 62, 9270 Laarne - ondernemingsnummer 0734.487.067 - RPR Gent, afdeling Dendermonde - bank: BE98 9733 7434 8393

ademkracht@yahoo.com

www.ademkrachtvzw.be

www.facebook.com/Ademkrachtvzw