



Yoga Nidra (יוגה נידרה)

יוגה נידרה, או שינה סייקית, נקראת לעתים קרובות "השינה של היוגים". זוהי טכניקת הרגעות המושגת ע"י ריכוז ההכרה בנקודה אחת. ניתן להגדירה גם כהרגעות של האישיות ע"י הפנייתה כלפי פנים מחוויות חיצוניות. היוגה נידרה מהווה, למעשה, חלק מהשלב של Pratyahara - הסגה של המודעות מאובייקטים פיזיים. בתרגול היוגה נידרה המבט מוסג מאובייקט הראייה, השמיעה מוסגת מן הצליל וכן הלאה, עד שהחוט המקשר את ההכרה עם החושים הפיזיים מוסג כולו.

היוגה נידרה נחשבת לאחת הטכניקות החזקות ביותר, לא רק ליצירת הרפיה עמוקה בפרק זמן מינימלי, אלא גם להחייאת מרכזים במוח שהתנוונו. שעה אחת של יוגה נידרה מקבילה לארבע שעות שינה. תרגול זה אינו מיועד רק לאלה המותשים מנטלית או פיזית, אלא גם עבור אלה העייפים מלנוח ועבור אותם אנשים שאיבדו עניין בחיים. יוגה נידרה מחייה ומחזירה את הנעורים לממדים הפיזיים, המנטליים והרגשיים של האישיות. הטכניקה תעזור לאנשים בעלי טבע כבד (tamasic), באמצעות זרימה חזקה יותר של דם ואנרגיה. התרגול של יוגה נידרה מומלץ במיוחד לאותם מתרגלים הסובלים מפחדים, לחץ, כעס, קנאה וכל הצורות הנוספות של חוסר יציבות. הוא מיועד גם לכל אלה המעוניינים לפתח מודעות רחבה יותר ובהירות נפשית.

ביוגה נידרה אנו נכנסים למצב ביניים, בין שינה לעירות. אתה מתקשר עם התת מודע והלא מודע, שבהם מאופסנים כל זיכרונותיך מן העבר. אותם ניסיונות שהיו שליליים או כואבים במיוחד, נדחפו עמוק אל הלא מודע, מעבר לזיכרון המודע. עם זאת, הם עדיין פעילים ומהווים את המקור לפחדינו הלא רציונאליים ולהתנהגויותינו הכפייטיות. בלא מודע טמונות גם תאוותינו האינסטינקטיביות, המחפשות ללא הרף לבוא לידי ביטוי דרך ההכרה המודעת. למעשה, מתח אוצר בתוכו אנרגיה מודחקת, השואבת את כוחה מהנטיות והתשוקות שמהן נמנע סיפוק מודע. במהלך היוגה נידרה התסכולים והתשוקות המודחקות מקבלים מקום, שבו הם יכולים לבוא לידי ביטוי. בצורה זו מוחלש המתח והאנרגיה הכלואה מאחוריהם משתחררת.

תהליך זה מתרחש במהלך השינה, כאשר אנו חולמים. החלומות מורכבים מאוסף אקראי של דחפים. ביוגה נידרה אנו יוצרים את חלומותינו ע"י דמיון של מגוון רחב של סמלים שלהם יש משמעות אוניברסלית עמוקה. אותן הדמיות רציפות של סמלים אלה מנביטות רצפים אחרים של זיכרונות שלכאורה, אינם קשורים כלל לאותם סמלים. כל זיכרון מגיע עם מטען רגשי הקשור אליו. בדרך זו סוגים רבים של מתח משתחררים וההכרה משתחררת מאותם משקעים מטרידים.

יוגה נידרה הושוואה להיפנוזה, אך לשתיים יש אך מעט במשותף. בהיפנוזה האדם הופך מכוונן בצורה קיצונית להתניה חיצונית, אם לשם מטרות תרפוייטיות ואם לשם מטרות אחרות, ואילו היוגה נידרה מכוונת למודעות עצמית, כך שהאדם צופה בהתעוררות הסייקית שלו עצמו.



התכוונות סאטיאנדה יוגה

בתחילה מומלץ לתרגל יוגה נידרה באווירה קבוצתית ועם מורה, על מנת לקבל הנחיות, כך שתבין את מטרת התרגול בצורה מלאה יותר ותכיר את המתודה של התרגול. אם אין בידך גישה למורה, נסה להשיג הקלטה של שיעור. למרות שניתן לתרגל יוגה נידרה בישיבה ובעמידה, הרי שבדרך כלל התרגול נעשה בשכיבה ב-Shavasana. מומלץ לשכב על הרצפה, על מזרן או על מגבת. אם הנך חש בצורך, הנח כרית דקה מתחת לראשך. ודא כי גופך חם דיו, ייתכן ויהיה עליך לכסות עצמך בשמיכה. העיניים נשמרות עצומות לאורך כל התרגול, אשר אורך בין 30 דקות לשעה. הגוף צריך להיות רפוי כולו ומומלץ שלא להניע את האיברים במהלך התרגול. כל הגוף מתרפה בצורה סיסטמטית – כל אחד מהאיברים, העצמות, השרירים, המפרקים, מערכת הדם, מערכת הנשימה, המוח, הפנים, העיניים וכדומה. כאשר הגוף רפוי ונינוח לחלוטין, ההכרה גם היא נינוחה, אך עליך לשמור אותה עסוקה. הנעת המודעות בין כל איברי הגוף, צפייה בנשימה, התנסות בתחושות שונות, יצירת דימויים מנטליים וכדומה.

ביוגה נידרה אינך ישן. עליך להישאר ערני לאורך כל התרגול ולנסות לעקוב אחר ההנחיות ללא ניתוח אינטלקטואלי. מובן שניתן להשתמש ביוגה נידרה כהכנה לשינה. אם תתרגל כ- 20-30 דקות לפני השינה, איכות השינה תשתפר בצורה ניכרת.

במהלך היוגה נידרה אנו בוחרים Sankalpa, התכוונות. מומלץ לבחור בדבר בעל חשיבות עמוקה עבורך. חזור עליה מנטלית שלש פעמים עם רגש והדגשה. המצב הטוב ביותר הוא התכוונות בעלת מטרה רוחנית, אך ניתן להשתמש בטכניקה זו גם על מנת להפסיק הרגל או לשפר היבט מסוים של האישיות. ביוגה נידרה ההתכוונות וההחלטות שאנו מקבלים והמחשבות שאנו יוצרים הופכים לכוח פוטנציאלי. הם נעים לעומקו של התת מודע, ובמהלך הזמן הם, ללא ספק, יהפכו למציאות.