**Jóga nidra postup k vedení**

*Není třeba projít všechny stupně relaxace. Lze například vynechat uvědomění si protikladů, řízenou vizualizaci apod.*

*Zpravidla se provádí v šavásáně a trvá cca 20 – 30 minut.*

*Před začátkem je vhodné zmínit, že praxe bude ukončena větou: „Jóga nidra skončila.“*

*Jóga nidra je relaxační jógovou technikou, překládá se jako jógový spánek. Nicméně se jedná o vědomou (bdělou) relaxaci.*

1. **Úvod**

Položíme se do šavásany. Srovnáme si tělo, aby nám bylo příjemně - můžeme použít deku, polštáře, vypodložit se pod koleny, zakrýt si oči. Uvolníme se.

Zavřeme oči, zklidníme dech, uvolníme se a zaposloucháme se do hlasu, který nás jóga nidrou provází.

1. **Relaxace s uvědomováním si částí těla**
2. Uvědomíme si palec pravé nohy a s výdechem uvolníme.
3. Uvědomíme si ukazováček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
4. Uvědomíme si prostředníček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
5. Uvědomíme si prsteníček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
6. Uvědomíme si malíček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
7. Uvědomíme si chodidlo pravé nohy a s výdechem uvolníme.
8. Uvědomíme si patu pravé nohy a s výdechem uvolníme.
9. Uvědomíme si nárt pravé nohy a s výdechem uvolníme.
10. Uvědomíme si kotník pravé nohy a s výdechem uvolníme.
11. Uvědomíme si lýtko pravé nohy a s výdechem uvolníme.
12. Uvědomíme si holeň pravé nohy a s výdechem uvolníme.
13. Uvědomíme si koleno pravé nohy a s výdechem uvolníme.
14. Uvědomíme si stehno pravé nohy a s výdechem uvolníme.
15. Uvědomíme si kyčel pravé nohy a s výdechem uvolníme.
16. Uvědomíme si celou pravou nohu, která je uvolněná. Porovnáme pocity, jaké máme v uvolněné pravé noze a jaké máme v levé noze, která ještě uvolněná není.
17. Uvědomíme si palec levé nohy a s výdechem uvolníme.
18. Uvědomíme si ukazováček levé nohy a s výdechem uvolníme.
19. Uvědomíme si prostředníček levé nohy a s výdechem uvolníme.
20. Uvědomíme si prsteníček levé nohy a s výdechem uvolníme.
21. Uvědomíme si malíček levé nohy a s výdechem uvolníme.
22. Uvědomíme si chodidlo levé nohy a s výdechem uvolníme.
23. Uvědomíme si patu levé nohy a s výdechem uvolníme.
24. Uvědomíme si nárt levé nohy a s výdechem uvolníme.
25. Uvědomíme si kotník levé nohy a s výdechem uvolníme.
26. Uvědomíme si lýtko levé nohy a s výdechem uvolníme.
27. Uvědomíme si holeň levé nohy a s výdechem uvolníme.
28. Uvědomíme si koleno levé nohy a s výdechem uvolníme.
29. Uvědomíme si stehno levé nohy a s výdechem uvolníme.
30. Uvědomíme si kyčel levé nohy a s výdechem uvolníme.
31. Uvědomíme si celou levou nohu, která je uvolněná.
32. Přesuneme pozornost k pravé ruce.
33. Uvědomíme si palec pravé ruky a s výdechem uvolníme.
34. Uvědomíme si ukazováček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
35. Uvědomíme si prostředníček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
36. Uvědomíme si prsteníček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
37. Uvědomíme si malíček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
38. Uvědomíme si dlaň pravé ruky a s výdechem uvolníme.
39. Uvědomíme si zápěstí pravé ruky a s výdechem uvolníme.
40. Uvědomíme si předloktí pravé ruky a s výdechem uvolníme.
41. Uvědomíme si loket pravé ruky a s výdechem uvolníme.
42. Uvědomíme si nadloktí pravé ruky a s výdechem uvolníme.
43. Uvědomíme si rameno pravé ruky a s výdechem uvolníme.
44. Uvědomíme si celou pravou ruku, která je uvolněná. Porovnáme pocity, jaké máme v uvolněné pravé ruce a jaké máme v levé ruce, která ještě uvolněná není.
45. Uvědomíme si palec levé ruky a s výdechem uvolníme.
46. Uvědomíme si ukazováček levé ruky a s výdechem uvolníme.
47. Uvědomíme si prostředníček levé ruky a s výdechem uvolníme.
48. Uvědomíme si prsteníček levé ruky a s výdechem uvolníme.
49. Uvědomíme si malíček levé ruky a s výdechem uvolníme.
50. Uvědomíme si dlaň levé ruky a s výdechem uvolníme.
51. Uvědomíme si zápěstí levé ruky a s výdechem uvolníme.
52. Uvědomíme si předloktí levé ruky a s výdechem uvolníme.
53. Uvědomíme si loket levé ruky a s výdechem uvolníme.
54. Uvědomíme si nadloktí levé ruky a s výdechem uvolníme.
55. Uvědomíme si rameno levé ruky a s výdechem uvolníme.
56. Uvědomíme si podbřišek a s výdechem uvolníme.
57. Uvědomíme si břicho a s výdechem uvolníme.
58. Uvědomíme si hrudník a s výdechem uvolníme.
59. Uvědomíme si oblast kolem klíčních kostí a s výdechem uvolníme.
60. Uvědomíme si pravý bok a s výdechem uvolníme.
61. Uvědomíme si levý bok a s výdechem uvolníme.
62. Uvědomíme si hýždě a s výdechem uvolníme.
63. Uvědomíme si oblast kříže a s výdechem uvolníme.
64. Uvědomíme si oblast beder a s výdechem uvolníme.
65. Uvědomíme si hrudní páteř a s výdechem uvolníme.
66. Uvědomíme si krk a s výdechem uvolníme.
67. Uvědomíme si týl a s výdechem uvolníme.
68. Uvědomíme si temeno hlavy a s výdechem uvolníme.
69. Uvědomíme si uši a s výdechem uvolníme.
70. Uvědomíme si spánky a s výdechem uvolníme.
71. Uvědomíme si čelo a s výdechem uvolníme.
72. Uvědomíme si oči a s výdechem uvolníme.
73. Uvědomíme si nos a s výdechem uvolníme.
74. Uvědomíme si tváře a s výdechem uvolníme.
75. Uvědomíme si ústa a s výdechem uvolníme.
76. Uvědomíme si bradu a s výdechem uvolníme.
77. Procítíme uvolnění celého těla.
78. Ještě jednou si projdeme tělo od špiček prstů u nohou po temeno hlavy a pokud ještě někde ucítíme napětí, tak toto místo prodýcháme a svým dechem uvolníme.
79. **Sankalpa**

Stanovíme si sankalpu, nějaký záměr nebo přání. Sankalpa by měla být pozitivní a vztahovat se k naší osobě.

Například "jsem vyrovnaný a klidný", "soucítím se všemi bytostmi" apod.

Sankalpu si v duchu s plnou soustředěností a procítěním třikrát zopakujeme.

1. **Vědomí dechu**

Zaměříme svoji pozornost na dech. Nijak ho neovlivňujeme. Jsme pouze jeho pozorovatelé.

1. **Uvědomění si protikladů**

Uvědomíme si protikladné pocity a snažíme se je prožít.

Vnímáme teplo a chlad, vnímáme tíži a lehkost, vnímáme ticho a hluk.

1. **Řízená vizualizace**

Nyní si budeme s mysli představovat konkrétní obrazy.

Představíme si pláž.

Představíme si zasněžené vrcholky hor.

Představíme si východ slunce.

Představíme si hustý les.

Představíme si let ptáků.

1. **Ponoření do vnitřního prostoru**

Svoji pozornost přeneseme do prostoru za čelem. Pouze pozorujeme obrazy, které se objevují.

1. **Závěr**

Na závěr si znovu třikrát zopakujeme svoji sankalpu.

Poté si uvědomíme vlastní tělo, prostor, ve kterém se nacházíme.

Prohloubíme dech, postupně rozhýbáme tělo.

Zahřejeme si dlaně třením o sebe, pak si je přiložíme na oči, pomalu oči otevřeme a dlaně sundáme.

Jóga nidra skončila.