

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 kolena, zakrýt si oči. Uvolníme se.

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

2. Relaxace s uvědomováním si částí těla

1. Uvědomíme si palec pravé nohy a s výdechem uvolníme.
2. Uvědomíme si ukazováček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
3. Uvědomíme si prostředníček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
4. Uvědomíme si prsteníček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
5. Uvědomíme si malíček pravé nohy a s výdechem uvolníme.
6. Uvědomíme si chodidlo pravé nohy a s výdechem uvolníme.
7. Uvědomíme si patu pravé nohy a s výdechem uvolníme.
8. Uvědomíme si nárt pravé nohy a s výdechem uvolníme.
9. Uvědomíme si kotník pravé nohy a s výdechem uvolníme.
10. Uvědomíme si lýtko pravé nohy a s výdechem uvolníme.
11. Uvědomíme si holeň pravé nohy a s výdechem uvolníme.
12. Uvědomíme si koleno pravé nohy a s výdechem uvolníme.
13. Uvědomíme si stehno pravé nohy a s výdechem uvolníme.
14. Uvědomíme si kyčel pravé nohy a s výdechem uvolníme.
15. 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.
16. Uvědomíme si palec levé nohy a s výdechem uvolníme.
17. Uvědomíme si ukazováček levé nohy a s výdechem uvolníme.
18. Uvědomíme si prostředníček levé nohy a s výdechem uvolníme.
19. Uvědomíme si prsteníček levé nohy a s výdechem uvolníme.
20. Uvědomíme si malíček levé nohy a s výdechem uvolníme.
21. Uvědomíme si chodidlo levé nohy a s výdechem uvolníme.
22. Uvědomíme si patu levé nohy a s výdechem uvolníme.
23. Uvědomíme si nárt levé nohy a s výdechem uvolníme.
24. Uvědomíme si kotník levé nohy a s výdechem uvolníme.
25. Uvědomíme si lýtko levé nohy a s výdechem uvolníme.

26. Uvědomíme si holeň levé nohy a s výdechem uvolníme.
27. Uvědomíme si koleno levé nohy a s výdechem uvolníme.
28. Uvědomíme si stehno levé nohy a s výdechem uvolníme.
29. Uvědomíme si kyčel levé nohy a s výdechem uvolníme.
30. Uvědomíme si celou levou nohu, která je uvolněná.
31. Přesuneme pozornost k pravé ruce.
32. Uvědomíme si palec pravé ruky a s výdechem uvolníme.
33. Uvědomíme si ukazováček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
34. Uvědomíme si prostředníček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
35. Uvědomíme si prsteníček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
36. Uvědomíme si malíček pravé ruky a s výdechem uvolníme.
37. Uvědomíme si dlaň pravé ruky a s výdechem uvolníme.
38. Uvědomíme si zápěstí pravé ruky a s výdechem uvolníme.
39. Uvědomíme si předloktí pravé ruky a s výdechem uvolníme.
40. Uvědomíme si loket pravé ruky a s výdechem uvolníme.
41. Uvědomíme si nadloktí pravé ruky a s výdechem uvolníme.
42. Uvědomíme si rameno pravé ruky a s výdechem uvolníme.
43. 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.
44. Uvědomíme si palec levé ruky a s výdechem uvolníme.
45. Uvědomíme si ukazováček levé ruky a s výdechem uvolníme.
46. Uvědomíme si prostředníček levé ruky a s výdechem uvolníme.
47. Uvědomíme si prsteníček levé ruky a s výdechem uvolníme.
48. Uvědomíme si malíček levé ruky a s výdechem uvolníme.
49. Uvědomíme si dlaň levé ruky a s výdechem uvolníme.
50. Uvědomíme si zápěstí levé ruky a s výdechem uvolníme.
51. Uvědomíme si předloktí levé ruky a s výdechem uvolníme.
52. Uvědomíme si loket levé ruky a s výdechem uvolníme.
53. Uvědomíme si nadloktí levé ruky a s výdechem uvolníme.
54. Uvědomíme si rameno levé ruky a s výdechem uvolníme.
55. Uvědomíme si podbřišek a s výdechem uvolníme.
56. Uvědomíme si břicho a s výdechem uvolníme.
57. Uvědomíme si hrudník a s výdechem uvolníme.
58. Uvědomíme si oblast kolem klíčních kostí a s výdechem uvolníme.
59. Uvědomíme si pravý bok a s výdechem uvolníme.
60. Uvědomíme si levý bok a s výdechem uvolníme.
61. Uvědomíme si hýždě a s výdechem uvolníme.
62. Uvědomíme si oblast kříže a s výdechem uvolníme.
63. Uvědomíme si oblast beder a s výdechem uvolníme.
64. Uvědomíme si hrudní páteř a s výdechem uvolníme.
65. Uvědomíme si krk a s výdechem uvolníme.
66. Uvědomíme si týl a s výdechem uvolníme.
67. Uvědomíme si temeno hlavy a s výdechem uvolníme.
68. Uvědomíme si uši a s výdechem uvolníme.
69. Uvědomíme si spánky a s výdechem uvolníme.
70. Uvědomíme si čelo a s výdechem uvolníme.
71. Uvědomíme si oči a s výdechem uvolníme.
72. Uvědomíme si nos a s výdechem uvolníme.
73. Uvědomíme si tváře a s výdechem uvolníme.
74. Uvědomíme si ústa a s výdechem uvolníme.

75. Uvědomíme si bradu a s výdechem uvolníme.
76. Procítíme uvolnění celého těla.
77. 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.

3. 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.

4. Vědomí dechu

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

5. Uvědomění si protikladů

Uvědomíme si protikladné pocity a snažíme se je prožít.

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

6. Řízená vizualizace

Nyní si budeme s myslí představovat konkrétní obrazy.

Představíme si pláž.

Představíme si zasněžené vrcholky hor.

Představíme si východ slunce.

Představíme si hustý les.

Představíme si let ptáků.

7. Ponoření do vnitřního prostoru

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

8. 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.