



## Yoga Nidra: The Art of non-doing

Het is een gure najaarsdag in 2018. Ik loop met pijn in mijn lijf, vermoeid en met chaos in mijn hoofd in mijn meest comfortabele outfit naar de yoga school in Amsterdam. Bewust hier omdat ik denk dat het meer 'urban' is, waar de vrouwen minder de laatste yoga mode volgen dan in het Gooi waar ik woon. Ja, ik stap heel sceptisch en heel rationeel die sessie tegemoet. Toch ook wel met een gevoel van gezonde spanning zet ik mijn voet over de drempel. Om mij heen kijkend hoe de ruimte eruit ziet maar ook wat anderen aan hebben. Bijzonder toch hoe dat werkt. Want hoezo eigenlijk?!

Als nuchtere, doenerige, analyserende en multi-taskende werkende moeder heb ik de overtuiging dat ik geen yoga nodig heb. En dat 'niks' doen oftewel op een mat gaan liggen, echt zonde is van mijn tijd. En ik vind dat ik sterk genoeg ben. Dat yoga niks voor mij is. Een verhaal dat ik zelf ooit bedacht en zelf ben gaan geloven. Mijn eigen waarheid werd. Maar toch ga ik het proberen. Ik sta (redelijk) open.



Vanaf het eerste moment bij Yoga Nidra voel ik, schoorvoetend, dat het iets is dat mij veel kan brengen. Dat wat ik nodig heb. Echt diepe rust. En echt opladen. Zonder dat ik het weet is dat het begin van mijn Nidra avontuur dat mij veel rust, vertrouwen, heling, bijstellen van belemmerende overtuigingen en nieuws brengt. Een totale switch. Qua mindset, gezondheid en qua baan!

Maar eerst; waar hebben we het over? Wat is Yoga Nidra? Yoga Nidra, ook wel bekend als yoga slaap, is een diepe en eeuwen oude ontspannings- en meditatietechniek waarbij je in een toestand komt tussen waken en slapen (yoga=verbinden, nidra=slaap). Het is geen fysieke yoga met houdingen, maar een liggende meditatieve oefening waarbij je bewust werkt aan ontspanning en mentale helderheid. De beoefening van Yoga Nidra gebeurt meestal liggend op de rug (Savasana houding), en je wordt door een stem geleid, waarbij je aandacht naar verschillende delen van je lichaam, ademhaling en gedachten wordt gebracht.



### Wat doet Yoga Nidra met je?

Yoga Nidra heeft veel positieve effecten op zowel Body & Mind:

- Diepe ontspanning: Het helpt je om stress en spanning in het lichaam te verminderen. Het zenuwstelsel komt tot rust, wat een kalmerend effect heeft op zowel het lichaam als de geest.
- Verlichting van stress en angst: Door de ontspanningsfase worden cortisolniveaus verlaagd, wat helpt bij het verminderen van stress en angst. Het geeft je ruimte om uit de 'vecht-of-vlucht'-modus te komen.
- Verbeterde slaap: Yoga Nidra kan slapeloosheid en andere slaapproblemen verminderen door de geest voor te bereiden op een diepe, rustgevende slaap. De melatonine afgifte wordt gestimuleerd. Omdat het lichaam in een staat van diepe rust komt, kun je beter ontspannen en sneller in slaap vallen.
- Betere focus en concentratie: Tijdens Yoga Nidra train je de geest om je bewust te blijven van het moment, wat helpt bij het verbeteren van concentratie en focus in het dagelijks leven.
- Emotionele balans: Het helpt emoties los te laten die vastzitten in het onderbewustzijn. Dit kan bijdragen aan emotioneel herstel en het verkrijgen van innerlijke rust.
- Verbeterde zelfbewustwording: Je krijgt meer inzicht in je gedachten en patronen, wat kan leiden tot persoonlijke groei en bewustwording.
- Het stimuleren van het parasympatische brein zorgt voor de juiste Feel Good hormonenafgifte zoals serotonine, melatonine, oxytocine en dopamine.





## Voor wie is Yoga Nidra geschikt?

Yoga Nidra is voor bijna iedereen geschikt, jong en oud(er), van beginners tot ervaren yogi's, en vooral:

- Mensen met stress of burn-out: Het biedt een diep ontspannende manier om de geest en het lichaam te kalmeren zonder fysieke inspanning.
- Mensen met slaapproblemen: Het kan helpen bij het bevorderen van een betere slaapkwaliteit door het loslaten van stress en het ontspannen van de geest.
- Mensen die op zoek zijn naar persoonlijke groei: Het biedt een manier om meer in contact te komen met innerlijke processen en biedt ruimte voor zelfonderzoek en transformatie.
- Herstellenden van ziekte of blessure: Omdat Yoga Nidra liggend en zonder fysieke inspanning gebeurt, is het een veilige optie voor mensen die herstellen van veel pijn en vermoeidheid.

Yoga Nidra gaat zoveel verder dan gewone ontspanning. Het helpt mensen niet alleen om stress los te laten, maar ook om een diepere verbinding met zichzelf te ervaren. De kracht ervan ligt in het balanceren van de hersengolven en het aanspreken van onbewuste processen, wat kan bijdragen aan herstel, creativiteit en zelfinzicht. Naast de fysieke en mentale ontspanning, ontstaat er een dieper bewustzijn, een betere verbinding met jezelf, een sterk gevoel van vertrouwen in jezelf en op het leven. Het vraagt weinig fysieke inspanning, maar kan een enorme impact hebben op hoe je je voelt en functioneert.

Ook kinderen hebben er enorm baat bij. Door de voor hun kortere sessies blijven ze betrokken zonder dat ze overweldigd raken. Het gebruik van verhalen is een geweldige manier om kinderen te helpen hun aandacht te richten en zich veilig te voelen. Door beelden op te roepen, is de sessie speels en boeiend. Dit helpt hen niet alleen ontspannen, maar stimuleert ook hun verbeeldingskracht. Het is van grote waarde om na de sessie ruimte te maken voor creativiteit. Of het nu tekenen, schilderen, schrijven of een andere vorm van expressie is, dit biedt een veilige manier om gedachten en gevoelens te verwerken en te delen. Het stimuleert o.a. hun zelfvertrouwen, een positief zelfbeeld en positief leren denken.



Dus...Yoga Nidra is een eeuwenoude techniek die nog zeer hedendaags is. En juist voor jou als je denkt dat het niks is, je veel in je hoofd leeft en je altijd druk bent; probeer het eens zelf. Het werkt zeer ontspannend en helend. Waarbij je vanuit het vele doen gaat naar het echt stil staan, voelen en ervaren. Vooral toegankelijk en laagdrempelig. Het zorgde voor mij dat ik pijnvrij werd van ernstige gewrichtspijnen, van oververmoeidheid, beter ging slapen en van veel zorgen voor anderen, ging naar echt goed zorgen voor mijzelf. Na jarenlang als orthopedagoog in het speciaal basisonderwijs werken, ben ik steeds meer naar de holistische benadering gegaan en maakte ik de switch van in loondienst naar mijn eigen praktijk Inner Free. Vandaag de dag voel ik me dankbaar om als Body Mind Expert vele volwassenen en kinderen te mogen helpen en begeleiden naar meer rust in hun hoofd en lijf. En meer dan dat.

## The Art of non-doing

Nieuwsgierig geworden?

Kom gerust eens mee doen of ga naar de website en luister de *Inner Free yoga nidra* audio (via de QR-code of de link: <https://www.innerfree.nl/gratis-audio>).



*Met liefdevolle zengroet,  
Petra van der Storm  
Inner Free*



Website: [www.innerfree.nl](http://www.innerfree.nl)  
Instagram: @inner.free  
Email: [innerfree.yoganidra@gmail.com](mailto:innerfree.yoganidra@gmail.com)

