

25.-27.2-22 jooga ja jooganidra,

Ulla-Maija Rönkä

Jooga ja jooga nidra kurssi toteutetaan hiljentymisenä eli retriittinä. Näin osallistujilla on rauhaa omakohtaiseen kokemukseen ja levolliseen itsetarkkailuun. Kurssi voi toimia myös lomana arjen kiireestä.

Kurssin lähtökohtana on harjoittaa joogaa, johon sisältyy kehon, hengityksen ja mielen tyyntyminen ja sisäiseen harmoniaan laskeutuminen. Keinoina käytetään kehon harjoituksia (asana) hengityksen vapauttamista (pranayama) ja syvästi rauhoittavaa jooga nidraa. Jooga nidrassa rentoutumisen tila saavutetaan kääntymällä sisäänpäin, pois aistien tuomista ulkoisista kokemuksista. Jooga nidra johdattelee tilaan, joka on äärimmäisen rentouttava ja virkistävä kuin uni. Siinä ollaan kuitenkin koko ajan hereillä, paitsi jos harjoituksen tarkoitus olisi nukahtaa yöunille. Harjoitusten on todettu mm. vähentävän haitallista stressiä, parantavan vastustuskykyä ja unenlaatua. Joogan tantraperinteestä johdettu jooga nidra on tehokas tietoisien rentoutumisen tekniikka. Moni tuntee rentoutuvansa lysähtäessään nojatuoliin kahvikupin, juoman tai tupakan kanssa, kun lukee lehteä tai katsoo televisiota. Tämä ei kuitenkaan ole palauttavaa rentoutumista eikä täytä rentoutumisen tieteellistä määritelmää. Edellä mainitun kaltainen "rentoutuminen" on vain aistien harhauttamista toisaalle. Aito mielen ja kehon rentoutuminen tapahtuu kun pysyt tietoisena. Sitä taas on jooga nidra, joka on dynaamisen unen tila.

Jooga nidra on järjestelmällinen menetelmä, jolla aikaansaadaan täysi kehon ja mielen rentoutuminen. Harjoituksen nimittys jooga nidra on johdettu kahdesta sanskritin kielen sanasta: jooga, joka tarkoittaa sopusointua tai horjumatonta tietoisuutta ja nidra, joka tarkoittaa unta. Jooga nidran aikana henkilö vaikuttaa ulkoisesti olevan unessa, mutta hänen tietoisuutensa toimii syvemmällä tasolla. Tästä syystä jooga nidraan viitataan usein psyykkisenä unena tai syvänä rentoutumisena, jossa tietoisuus on läsnä. Patanjalin kahdeksan portaan joogassa on tila nimeltä pratyahara, jossa mieli ja psyykkinen tietoisuus on erotettu aistikanavista. Jooga nidra on pratyaharan muoto, joka auttaa johdattamaan korkeampiin keskittymisen tasoihin, dharanaan, jossa huomio kohdistetaan keskittymisen kohteeseen, dhyanaan, jossa mieli keskittymisen tilassa pysyy kohteessa, ja vihdoin samadhiin. Kun kokemus tai käsitys omasta itsestä on hälvennyt ja jäljellä on enää kohde, puhutaan samadhitilasta. Patanjalin samadhiksi nimittämä tila ei ole yksi ainut tarkkarajainen tila vaan se sisältää useita eri asteita. Samadhin alimmilla tasoilla voidaan vielä sanoa, että keskittyneisyydellä on jokin kohde tai sisältö, syvemmässä samadhissa myös tällainen mielen sisältö tyyntyy. Lopulta jäljelle jää pelkkä puhdas tietoisuus. Jooga nidran harjoituksessa astutaan askel tähän suuntaan.

Katri:

Jooga ja jooganidra -kurssimme toteutetaan hiljaisuudessa. Näin osallistujilla on rauhaa omakohtaiseen kokemukseen ja levolliseen itsensä tarkkailuun. Kurssi voi toimia myös lomana arjen kiireestä.

Kurssin lähtökohtana on harjoittaa joogaa, johon sisältyy kehon, hengityksen ja mielen tyyntyminen ja sisäiseen harmoniaan laskeutuminen. Keinoina käytetään kehon harjoituksia (asana), hengityksen vapauttamista (pranayama) ja syvästi rauhoittavaa jooganidraa. Jooganidrassa rentoutumisen tila saavutetaan kääntymällä sisäänpäin, pois aistien tuomista ulkoisista kokemuksista. Jooganidra johdattelee tilaan, joka on äärimmäisen rentouttava ja virkistävä kuin uni. Kuitenkin ollaan koko ajan hereillä, paitsi jos harjoituksen tarkoitus on nukahtaa yöunille. Harjoituksen on todettu mm. vähentävän haitallista stressiä sekä parantavan vastustuskykyä ja unen laatua. Joogan tantraperinteestä johdettu jooganidra on tehokas tietoisien rentoutumisen tekniikka. Moni tuntee rentoutuvansa lysähtäessään nojatuoliin kahvikupin, juoman tai tupakan kanssa, lukiessaan lehteä tai katsoessaan televisiota. Tämä ei kuitenkaan ole palauttavaa rentoutumista eikä täytä rentoutumisen tieteellistä määritelmää. Edellä mainitun kaltainen "rentoutuminen" on vain aistien harhauttamista toisaalle. Aito mielen ja kehon rentoutuminen tapahtuu pysyen tietoisena. Sitä on jooganidra, joka on dynaamisen unen tila.

Jooganidra on järjestelmällinen menetelmä, jolla aikaansaadaan täysi kehon ja mielen rentoutuminen. Harjoituksen nimitys jooganidra on johdettu kahdesta sanskritin kielen sanasta: jooga, joka tarkoittaa sopusointua tai horjumatonta tietoisuutta ja nidra, joka tarkoittaa unta. Jooganidran aikana henkilö vaikuttaa ulkoisesti olevan unessa, mutta hänen tietoisuutensa toimii syvemmällä tasolla. Tästä syystä jooganidraan viitataan usein psyykkisenä unena tai syvänä rentoutumisena, jossa tietoisuus on läsnä. Patanjalin kahdeksan portaan joogassa on tila nimeltä pratyahara, jossa mieli ja psyykinen tietoisuus on erotettu aistikanavista. Jooganidra on pratyaharan muoto, joka auttaa johdattamaan korkeampiin keskittymisen tasoihin: dharanaan, jossa huomio kohdistetaan keskittymisen kohteeseen, dhyaanaan, jossa mieli keskittymisen tilassa pysyy kohteessa, ja vihdoin samadhiin. Kun kokemus tai käsitys omasta itsestä on hälvennyt ja jäljellä on enää kohde, puhutaan Patanjalin samadhiksi nimittämästä tilasta. Se ei ole yksi ainut tarkkarajainen tila, vaan se sisältää useita eri asteita. Samadhin alimmilla tasoilla voidaan vielä sanoa, että keskittyneisyydellä on jokin kohde tai sisältö, syvemmässä samadhissa myös tällainen mielen sisältö tyyntyy. Lopulta jäljelle jää pelkkä puhdas tietoisuus. Jooganidran harjoituksessa astutaan askel tähän suuntaan.