



Yoga Nidra

Yoga Nidra är en stärkande meditation - ett kraftfullt och unikt tillstånd av djup avkoppling, mental klarhet och insiktsfull medvetenhet.

Yoga nidra förändrar bokstavligen ”sinnets fluktuationer” genom att sakta ner hjärnvågorna och mjukt förse dig i en djup avslappning, liknande djupsömn - fast du är fullt medveten och vaken. Nidra är ett helt kravlöst tillstånd. En process för att komma in i djupt medvetande där också riktig återhämtning sker. Även om det bokstavligen översätts till "yogisk sömn" är inte alls sömn utan ett tillstånd av uppvaknande och naturlig läkande. Det är en guidad resa genom kroppens energisystem och hjärnans olika tillstånd. Enormt kraftfull för att kultivera kreativitet, fantasi och stärka dig på alla plan. Somnar du under en Nidra guidning - inga problem! Effekten får du ändå.

Vill du starta dagen rotad, positiv och stark?

Yoga Nidra är faktiskt fantastiskt på morgonen eftersom den ger ökad energi. Renar sinnet och ger fokus. Balanserad och glad börjar dagen med Nidra.

Vill du sova bättre?

YogaNidra hjälper vid sömnlöshet och insomningsbesvär. YogaNidra översätts som "yogisk sömn" då vi går in i motsvarande stadier som djupsömn eller djupare, samtidigt som vi är medvetna.

Behöver du stressa av?

Yoga Nidra är fantastisk för stress och stressrelaterade besvär. Ett bra verktyg för dig som är eller på väg att bli utbränd. Denna teknik används brett även för ångest och depression samt i traumaterapi.

Självfallet är de yoga Nidra manus jag använder för dessa helt olika intentioner och tillfällen skrivna av mig eller inspirerade av andra Nidra lärare med gott rykte.

Annars är yoga Nidra väl beforskat, inte minst inom neurovetenskap och medvetandestudier vid många universitet i USA och används i terapibehandling av bl.a. veteraner inom amerikansk armé.

Jag är utbildad Yoga Nidra ledare och guidar dig med mycket kärlek och närvaro med mjuk röst i denna fantastiska teknik både på yoga studio och privat (via Zoom).

Här är ett smakprov på min Nidra, 22 min för sömnlöshet

https://www.youtube.com/watch?v=X924_2BzTuE

Hjärtligt välkommen på Nidra resor med mig!