



Shiobhain lär sig yoga på djupet.



Padma Nair  
lever och lär ut  
yoga nidra.

**Så gör du:**

Allt du behöver för att praktisera yoga nidra är en matta och bekväm klädsel. Helst ska du vända dig till en instruktör på en yogashala, annars finns det videor på Youtube. Läg dig bekvämt tillrätta, slut ögonen och låt rösten leda dig. Yoga nidra kallas ibland "den sömnlösa sömnen". Mer info: Yoga nidras grundare **Swami Satyananda Saraswati** har dels gjort videor, dels skrivit boken *Yoga Nidra*.



Njutning för alla sinnen  
i färgstarka Kerala.

# Hitta ditt inre lugn med yoga nidra

Låt hjärnan slappna av så att du når ditt inre och kan plantera goda tankar om dig själv och om livet. *ToppHälsas* reporter Marianne Westerlund åkte till Indien och tog reda på mer. *Au Marianne Westerlund*



**D**et är sen eftermiddag och långt bort hörs klockor från ett tempel. I yogasalen är det fuktigt och varmt, temperaturen kryper över trettio grader. Ett tjugotal personer ligger i savasana – död mans position – i väntan på ett pass i yoga nidra. Instruktören **Padma Nair** går runt, rättar till ett ben eller en arm som ligger i fel vinkel, och berättar att hon snart kommer att försätta oss i ett tillstånd som liknar djup meditation.

– Nidra betyder sömn på sanskrit, säger hon. Under praktiken slappnar du av så fullständigt att du befinner dig på tröskeln till sömn samtidigt som du är fullt vaken på ett djupare plan. En timmes yoga nidra motsvarar fyra–fem timmars sömn. Praktiken kan nästan liknas vid positiv hjärntvätt, men det är du själv och ingen annan som tvättar.

– Två saker är viktiga: att ni håller er vakna och att ni lyssnar till min röst. Det är allt.

Till delstaten Kerala i Indien reser många västerlänningar för att få behandlingar i ayurveda, där yoga ingår som en viktig del. Padma säger att hon skulle kunna skriva en bok om alla sina erfarenheter av turister som kommer hit med spända, uppdragna axlar, hopbitna käkar och ytlig andning. Och som sedan reser hem igen med en lätthet i kroppen och ett nytt leende.

– Vi undervisar mest hata- och yinyoga, men en eftermiddag i veckan är vikt åt yoga nidra. Det är optimalt för stressade hjärnor. Människor känner hur deras batterier laddas.

Forskare både i öst och väst är överens om att många sjukdomar på något sätt är stressrelaterade. Padma tror att det ofta är vi själva som skapar vår stress. Många av oss är ständigt på språng. Vi jobbar för hårt och tappar kontrollen, kanske är vi till och med lite stolta över att vi har så mycket på gång.

– Och ändå vet du nog att bara en utvilad hjärna kan fatta rätt beslut, säger Padma.

Hon pratar om hjärnans olika vågor. Om betavågorna som är vanliga i vaket tillstånd och behövs när vi tänker logiskt, gör saker som kräver koncentration. Men

det kan också bli lite för mycket, så att vi ständigt går på ”högvarv”.

– När vi går in i överstressade tillstånd förändras blodtrycket, musklerna kan spännas omedvetet, vi kan få svårt att sova, matsmältningen krånglar. Vi kan bli sjuka och vi åldras snabbare.

**UNDER DJUPAVSLAPPNING**, som yoga nidra är, slår i stället hjärnans alfavågor på. Då återhämtar du dig till kropp och sinne, immunförsvaret blir bättre, mängden stresshormoner minskar, må bra-hormonet serotonin ökar.

Padma använder yoga nidra i sin vardag. Den ger henne kraft och energi och leder henne i en positiv riktning.

– Jag har sett yoga nidra göra under för människor, säger hon. ●

”I yoga nidra går hjärnan in i djup avslappning, med lugna alfavågor”

Vi har testat. Vänd! →



Lugnet sprider sig i musklerna och tankarna stillnar.

## ”Jag känner inte av min kropp”

**DET LIGGER EN FÖRVÄNTAN** och lite spänning i luften inför passet. Alla ligger stilla på sina mattor med slutna ögon. Padma pratar i ganska snabb takt. Det är medvetet för att tankarna inte ska hinna vandra iväg utan vara koncentrerade på det hon säger. Men om man inte hänger med så gör det inget, huvudsaken är att man verkligen lyssnar på rösten.

Padma gör en grundlig body scan, flyttar vårt medvetande genom hela kroppen från lilltån till hjässan, fram- och baksida av kroppen, höger och vänster kroppshalva. Jag följer hennes instruktioner till platser man sällan besöker i tanken, som nyckelben eller knäskålar. Hur känns det där?

**GENOMGÅNGEN AV KROPPEN** gör att jag slappnar av. Padma för oss än djupare in i avslappningen med olika visualiseringstekniker. Vi uppmanas att föreställa oss saker, egentligen ganska banala, som snötäckt alptoppar, en utslagen ros, fullmåne över en flod. Syftet med visualiseringarna är att stänga av det logiska tänkandet. Tekniken för oss in det undermedvetna.

Nu är jag så avslappad att jag inte

längre känner av min kropp. Det är som att medvetandet sitter någonstans djupt inne i bröstet. I det här tillståndet presenterar Padma ordet sankalpa – som betyder ungefär positiv affirmation. Var och en ska nu formulera en sankalpa för sig själv. Den ska vara enkel och kort och komma naturligt. Tanken är att den ska så ett frö i vårt undermedvetna. I alfattillstånd verkar den kraftfullt på hjärnan som nu är helt mottaglig.

Affirmationer som formuleras under djupavslappning blir ofta helt andra än de man väljer när hjärnan är aktiv. Senare berättar flera deltagare att affirmationer om karriär, framgång eller materiella ting blev helt oviktiga under passet. I stället kom tankar som ”Jag följer min intuition”, ”Jag är ljus” eller ”Jag har tillit till livet” fram ur det undermedvetna.

Padmas röst tar oss snabbt vidare. Bara en liten stund får man vara i sin sankalpa. Tanken är att inte få en chans att börja ifrågasätta eller kanske vilja

byta ut den. Mot slutet av passet upprepar man sin sankalpa en gång till. Detta för att vattna det frö som såetts så att det kan växa.

**NÄR PASSET ÄR SLUT** uppmanar Padma oss att ligga kvar och långsamt väcka kroppen. Vi bör vara ensamma med

våra tankar och inte prata på minst en timme. Jag ligger kvar på min matta. Varseblir sakta den nedåtgående solen, ljuden från den tropiska vegetationen och de andra som börjar röra på sig i rummet. Var och en är innesluten i sin upplevelse. Inombords

känns det mjukt och lite skört och jag förundras över den sankalpa som något inom mig valde under alfattillståndet. Känner jag mig lika utvilad som efter några timmars sömn? Kanske. Jag är innesluten i mig själv, tankarna är här och nu, de kretsar varken framåt eller bakåt i tiden. Det känns skönt. ●

”Jag är innesluten i mig själv, tankarna är här och nu”