

Jóga Nidra

Oblast:	Tělo a smysly
Metodologie:	Jóga
Cíl aktivity:	Yoga Nidra může přinést cvičícímu hlubokou relaxaci bez potřeby většího úsilí, pouze za poslouchání hlasu instruktora a následování jeho pokynů. Jedinec může také pozměnit svou vlastní perspektivu, myšlenky, charakter v případě, že cvičení provozuje často a vytrvale.
Cílová skupina:	lektoři dospělých rodiče
Doba trvání:	45 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=kELMQF0awIA
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozhodněte se, v jakou denní dobu můžete věnovat půl hodiny jen vám a vašemu cvičení. 2. Připravte si prostor, kde budete cvičit. Potřebujete podložku na cvičení, pohodlné oblečení a virtuálního instruktora pro Nidra Jógu. 3. Lehněte si na záda (Savasana). Zavřete oči a zůstaňte v této pozici bez hýbání (tělo a mysl) tak dlouho, dokud praktikujete Jógu Nidra. 4. Pouze poslouchejte hlas instruktora Jógy Nidra. <p>Na začátku i na konci Jógy Nidra budete vyzváni k vytvoření Sankalpa. Sankalpa je záměr – něco, co chcete, aby ve vašem životě vzkvétalo. Ne přání, ale pouze krátký pozitivní záměr, jako třeba:</p> <p><i>Jsem šťastná/šťastný.</i> <i>Přijímám vše, co se stane v mém životě, pozitivně.</i> <i>Jsem zdravá/zdravý.</i> <i>Vytvářím pozitivní a zdravý vztah s mými dětmi.</i></p> <p>Najděte svou vlastní Sankalpa a využijte ji v rámci vašeho cvičení. Jóga Nidra může být procvičována odděleně od jógových pozic.</p>
Reflexe:	<p>Jógový spánek může pomoci nastavit silný a život-měnicí záměr. Cvičte a účinek se dostaví.</p> <p>Jóga Nidra přináší hlubokou relaxaci a zároveň vás může přivést k životaměnicímu záměru. Zaprvé je doporučováno prostudovat knížky či si pohovořit s kvalifikovaným učitelem o Józe Nidra, jelikož je to v podstatě celý systém sám o sobě. A zároveň je mnohem jednodušší, pokud jediné,</p>



co cvičící potřebuje, je následovat vedení. Je doporučováno poslouchat originální verzi z knihy Swami Satyananda Saraswati.

Zdroj:

Yoga Nidra od Swami Satyananda Saraswati

Yoga Nidra | Jóga vědomého snění | Swami Satyananda Saraswati