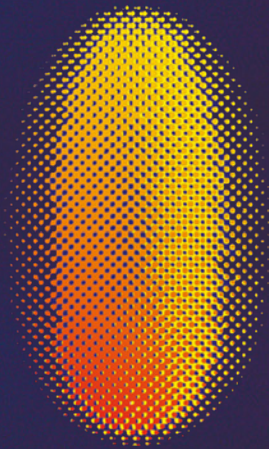


**En dybere yoga og Yoga Nidra**



... med QR-links til  
vejledte dybdeafspændinger  
fra *Oplev Yoga Nidra*

**Swami Janakananda**

# Tilegnelse

„Grandfather“ Høvding Wallace Black Elk  
og „Grandmother“ Grace Spotted Eagle  
og deres omsorg for vor moder jord  
hvis velfærd ligger os dybt på sinde

og

Paramahansa Satyananda,  
af hvem jeg modtog min træning  
og derved lærte tantratraditionens  
visdom og praksis.

Han afslørede hemmelighederne  
om Yoga Nidra for mig.

*Swami Janakananda*

Jeg tilegner ydmygst dette værk til min  
Guru Sri Shyam fra Himalaya (Indien).  
Han er den klare flamme bag min inspiration til  
for første gang at indspille  
Chakranes tidløse lydsymboler.

*Roop Verma*

# **En dybere yoga & Yoga Nidra**

med QR-links til vejledte dybdeafspændinger  
fra *Oplev Yoga Nidra*

**Swami Janakananda**

Förlaget Bindu

Dette er en fil med  
læseprøve fra Forlaget  
Bindu

Køb **En dybere yoga og Yoga Nidra**  
for at læse alle siderne

**Denne e-bog er ikke ment som en medicinsk håndbog.** Informationen som findes i e-bogen skal ikke opfattes som en erstatning for en anvist medicinsk behandling.

Copyright © 1983, 2012, 2024 Swami Janakananda & Förlaget Bindu, Skandinavisk Yoga och Meditationsskola, Sverige. Alle rettigheder er forbeholdt ejeren og producenten af det gengivne værk. Uautoriseret kopiering, udlejning, offentlig fremførelse eller udsendelse i noget medie af dette værk er forbudt.

[yoga.dk/forlaget-bindu](http://yoga.dk/forlaget-bindu)

### **En dybere yoga og Yoga Nidra**

ISBN trykt bog: 978-91-988814-5-5

ISBN e-bog epub: 978-91-988814-7-9

ISBN e-bog pdf: 978-91-988814-6-2

2. e-bog udgave

Mere end 40 fotografier og illustrationer.

## Inden du lytter til lydsporene

Teksten i denne e-bog vil blandt andet give dig en forståelse af, hvordan du kan få gavn af en dybere yoga og af Yoga Nidra – dens metoder og symboler.

På de næste sider finder du QR-koder til alle 4 lydspor fra albummet *Oplev Yoga Nidra* hos henholdsvis Spotify, Apple Music og Tidal. QR-koderne er trykfølsomme og fungerer som en direkte link til lydsporet.

Hvis du ønsker at begynde din Yoga Nidra-praksis med det samme, kan det nytte at lytte til **lydspor 1** på den følgende side, det er *en kort introduktion til Yoga Nidra*.

Et lille råd til din daglige Yoga Nidra. De to Yoga Nidra afspændinger er på lydspor 2 og 4. **Begynd med lydspor 2: *Helheden i din natur – den lille Yoga Nidra***. Når du er blevet fortrolig med denne afspænding og har fået noget ud af den, vil du være klar til at opleve **lydspor 4: *Opdag dig selv – Den dybe Yoga Nidra***.

Sæt din telefon på *Forstyr ikke* mens du lytter.

Lyt ikke til disse optagelser når du kører i bil!

# Indhold

Tilegnelse .....	2
<b>En åben tilstand .....</b>	<b>12</b>
At fremkalde en åben tilstand.....	12
At udnytte den åbne tilstand .....	13
<b>Visionen af bjerget .....</b>	<b>15</b>
Bjergsymbolet i Yoga Nidra .....	19
<b>Sankalpa – Beslutningen .....</b>	<b>20</b>
<b>Udforsk dine muligheder .....</b>	<b>23</b>
Symboler og tilstande .....	23
Lyde og toner .....	24
<b>Nyasa i den fysiske og i den finere krop .....</b>	<b>29</b>
<b>Dimensioner .....</b>	<b>32</b>
<b>Fem svøb .....</b>	<b>38</b>
<b>Yoga Nidra i den ‘hemmelige’ tantriske træning.....</b>	<b>41</b>
<b>Chakra– psykiske centre .....</b>	<b>43</b>
Hjernen og Yoga Nidra.....	47
Yoga Nidra og dopamin .....	51
Energihvirvler og energistrømme .....	56
<b>De store chakraer .....</b>	<b>57</b>
<b>Kriya Yoga.....</b>	<b>61</b>
<b>Hvordan udføres Yoga Nidra? .....</b>	<b>63</b>
Hvornår? .....	65
<b>Stillingen og stilheden .....</b>	<b>67</b>
<b>Stresshåndtering .....</b>	<b>71</b>

<b>Yoga Nidra og immunforsvaret .....</b>	<b>75</b>
<b>Vil du lave mere? .....</b>	<b>77</b>
<b>Søvn og vågen iYoga Nidra .....</b>	<b>78</b>
Yoga Nidra og din normale søvn .....	80
Om at holde sig vågen – rent praktisk.....	82
<b>Om evnen til at opleve .....</b>	<b>85</b>
<b>At komme ud igen .....</b>	<b>86</b>
<b>Perspektiver .....</b>	<b>87</b>
Naturen .....	87
Indviede .....	89
Sannyasa.....	91
En uforstyrret oplevelse .....	92
Lønsprog i Tantra og andre steder.....	94
Swami Satyananda, Swami Sivananda og tantratraditionen .....	95
Om at blive indviet.....	99
Om at undervise i yoga.....	100
En note om at undervise i Yoga Nidra.....	102
Det hele menneske.....	102
De fire dyr og .....	104
Æggets form .....	107
<b>Roop Verma .....</b>	<b>114</b>
<b>Swami Janakananda .....</b>	<b>118</b>
Hilsen fra Håå Internationale Retreat Center i Sydsverige .....	120
<b>Swami Satyananda.....</b>	<b>121</b>
<b>I dit væsen... ..</b>	<b>123</b>
<b>Folkene bag .....</b>	<b>124</b>
Referencer .....	125
Illustrationer.....	127



# En åben tilstand



## **At fremkalde en åben tilstand**

En åben tilstand bliver mulig, når krop og sind er afspændte. En afspændt tilstand fremkaldes bedst med en virkningsfuld metode, som udløser den. Yoga Nidra er en sådan metode.

Under Yoga Nidra normaliseres blodtrykket og immunforsvaret styrkes. Alle kroppens organer får en hvile, som søvnen sjældent giver. Sanserne skærpes, og du føler dig veloplagt bagefter. Også hjernens tilstand fordybes under afspændingen og bliver et virkeligt instrument for din vilje.

Du bliver ikke bedt om at slappe af i Yoga Nidra – eller om at føle dig afspændt. Afspændingen finder sted, mens du følger vejledningen og giver dig hen til oplevelsen. Det vil sige, at metoderne i Yoga Nidra udløser afspændingen – det sker af sig selv, uden anstrengelse.

Når kroppen begynder at spænde af, følger sindet efter. Når sindet slapper af, fordybes kroppens tilstand yderligere. Dette samspil mellem krop, sind, følelser og den psykiske energi er grundlæggende i den tantriske yoga – og bruges i Yoga Nidra.

Teknikken er bygget op på en sådan måde, at du hele tiden befinder dig i den afspændte tilstand. Den videreføres til alle dele af dit væsen – og den dybe tilstand forbliver konstant og jævn.

Jo mere fortrolig du bliver med Yoga Nidra, jo lettere kommer du ind i den harmoniske tilstand, og jo lettere vil du kunne vende tilbage til den, når du har brug for det midt i dagens aktiviteter.

## **At udnytte den åbne tilstand**

Den afspændte tilstand er i sig selv både helbredende og styrkende, og det er selvsagt en vigtig side af Yoga Nidra, men ikke den eneste.

Tilstanden kan imidlertid også benyttes til at få sindet til at samarbejde i højere grad, end det er muligt, når vi befinder os i en normal vågen, for ikke at sige i en anspændt eller stresset tilstand.

I denne åbne tilstand kan vi udnytte vores evner bedre, undersøge mulighederne i sindets forskellige dimensioner og forstærke vor livslyst.

Vor kritiske sans er et nyttigt redskab i dagliglivet og nødvendigt indenfor videnskaben. Men den svigter os ofte som redskab, når vi identificerer os med den. Så kan den kritiske sans begrænse vor fantasi og vor evne til at holde af, eller til bare at acceptere, såvel andre som os selv. Dette hindrer os i at få virkelig indflydelse på vort eget liv.

Spændinger og holdninger – som ellers fastholder os i ufrugtbare forestillinger, i sygdomme som vi identificerer os med, i passivitet og mangel på energi – de sættes ud af spillet under Yoga Nidra.

Hvilke tvivl vi end måtte have, om hvad vi kan gøre i vores liv, i denne tilstand har de ingen magt.

# Visionen af bjerget



I 1980erne, da jeg underviste i USA, traf jeg en betydningsfuld Lakota (Sioux) lærer og medicinmand ved navn Sun Bear. Vi underviste begge hos Sri Ramamurti Mishra i Ananda Ashram i Harriman, New York. I Ananda Ashram og på Sun Bears *Medicine Wheel gatherings* traf jeg tillige høvding Wallace Black Elk, som dette værk delvist er tilegnet.

Jeg vil gerne citere en tekst om Sun Bears livssyn – og om Medicine Wheel ceremoniens betydning som har noget tilfælles med oplevelsen af tilstanden i og resultatet af Yoga Nidra.





# Stillingen og stilheden

Stillingen du bruger under Yoga Nidra kaldes *Shavasana*. Du ligger på ryggen med armene ved siden af kroppen og benene let adskilte.

Det er bedst at ligge på gulvet på en yogamåtte eller et tykt tæppe. Tag et tyndt tæppe over dig, så du holder dig varm og har det behageligt, men ikke så varm at du falder i søvn. Hav løstsiddende tøj på, så blodkredsløbet ikke hæmmes.

Rummet, du ligger i, skal være mørkt eller have en dæmpet belysning.

Lig gerne med hovedet mod nord. Erfaringen viser, at det i så fald kan være lettere at forblive bevidst i forhold til det, du gør.

Shavasana er enkel – gennem urørlighed og ved at være ét med kroppen, opdager du, hvad det vil sige at hvile i sig selv.

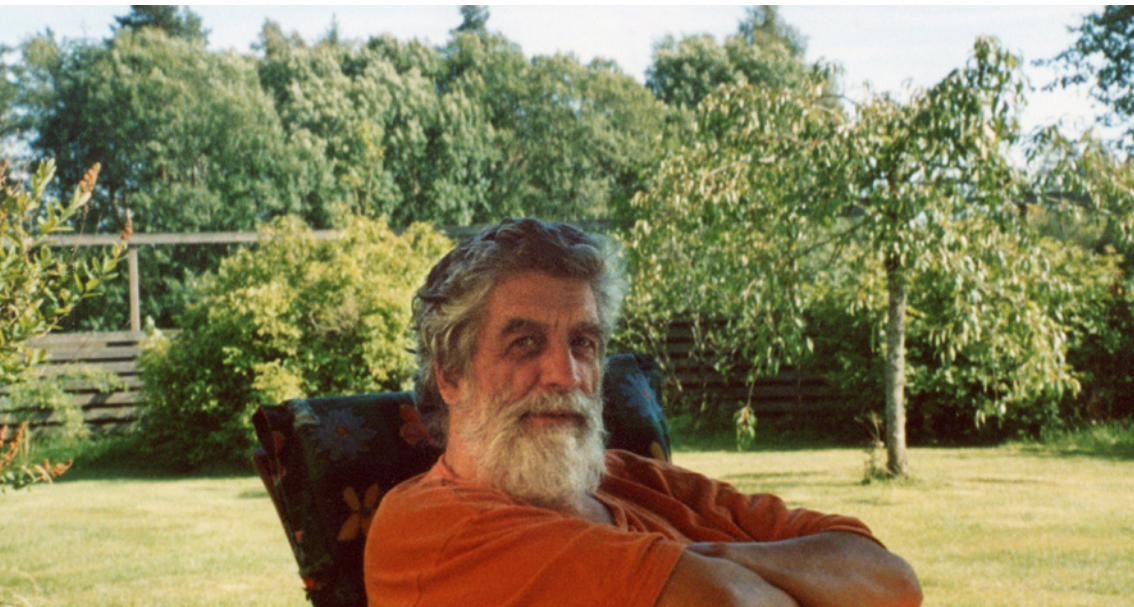
Som navnet Shavasana – 'død stille' antyder, gælder det om at ligge helt stille. Du skal slet ikke røre på dig, ikke klø dig her eller røre en finger eller en tå der. Nej, du nøjes med at ligge helt stille. Kun da bliver det muligt for krop og sind at nå den dybe tilstand, forblive i den og få gavn af den.

Dette har været kendt i yogatraditionen i årtusinder. Vi finder referencer til det for ca. 4000 år siden i Indien i teksten *Vigyana Bhairava Tantra*:

*Læg dig ned som død.*

# Swami Janakananda

1939 –



Swami Janakananda blev introduceret til yoga, da han var otte år gammel, men det var først 20 år senere, at han mødte sin lærer Swami Satyananda, som indviede ham i den over tusind år gamle swami-orden og lærte ham det inderste i tantratraditionen, bl.a. *Yoga Nidra* og *Kriya Yoga*.

Efter at have levet med sin lærer i Indien i nogle år vendte han hjem til Danmark og grundlagde *Skandinavisk Yoga og Meditationsskole*, et af Europas største, mest respekterede og uafhængige centre i Satyananda-traditionen.

Gennem fem årtier har Swami Janakananda trænet yogalærere og indviet utallige elever i Kriya Yoga og andre videregående discipliner. Samtidig har han inspireret til flere videnskabelige forskningsprojekter på yoga og meditation.

Han er kendt for konsekvent at overholde den tradition, han modtog fra sin guru ved at bevare yoga og meditation i sin oprindelige form og ved ikke at give efter for de diller og modefænomener, som kaldes yoga i dag. Gennem årene har denne holdning tiltrukket søgende af ægte metoder.

Som en sand tantrisk lærer bruger Swami Janakananda situationen her og nu, hvor han accepterer personligheden, som den er, uden at kræve at noget først skal ændres. Den klare måde hvorved han viser, at endog avanceret yoga kan være et redskab for mennesker i vor tid, har inspireret mange.

*Bogen Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag* af Swami Janakananda er oversat til flere sprog og anses som en kilde til en grundig og inspirerende vejledning og viden om yoga.

Han har udgivet guidede meditationer, bidraget med artikler i tidsskrifter rundt omkring i verden og er redaktør af tidsskriftet/websiderne Bindu – tilgængelige på <https://www.yoga.dk/laesesalen/>





Swami Janakanandas undervisning i de tantriske metoder rundt omkring i verden har gjort ham internationalt anerkendt som en uafhængig formidler af yoga og meditation.

Han bor på *Håå Internationale Retreat Center* i Sydsverige, hvor han bl.a. underviser i Kriya Yoga på de årlige et- og tre-måneders sadhana-retreater.

Swami Janakananda er den første i Europa, som underviser i hele den store tantriske Kriya Yoga under samme slags forhold og betingelser, som da han modtog den fra sin lærer Swami Satyananda. Han har brugt denne yoga lige siden han levede i Swami Satyanandas ashram og blev undervist, sat på prøve og trænet af ham.

Nu har Swami Janakananda et langt livs erfaring i at undervise i Kriya Yoga, Yoga Nidra og andre tantiske praksis og berige menneskers liv.



*Hilsen fra*

*Håå Internationale Retreat Center i Sydsverige*