

YOGA NIDRA TRAINER DIANA ABEN:

“YOGA NIDRA GEEFT JE HET WONDER VAN DE DIEPE RUST”

Voor de Haarlemse yogadocent Diana Aben voelde de eerste kennismaking met Yoga Nidra als een snelweg naar verlichting. “Ik kende die diepe stilte wel, maar pas na een week vasten, of een retraite van een paar dagen. Nu ging ik liggen en poef!” Ze lacht en maakt een openbloeiend handgebaar ter hoogte van haar hart. “Ik gleed er moeiteloos in.”



Diana, al jaren yogadocent toen ze Yoga Nidra leerde kennen, wilde na die eerste ervaring alles weten over deze vorm van yoga. Nu begeleidt ze zelf Yoga Nidra sessies en leidt ze mensen op tot Yoga Nidra leraar. Ze vertelt wat Yoga Nidra voor haar zo bijzonder maakt.

“Alle vormen van yoga wijzen uiteindelijk naar hetzelfde. Ze brengen je bij de realisatie dat jij onderdeel bent van een groter geheel. En dat jij daar een uniek deel van bent, precies bedoeld om jij te zijn. Om dat te kunnen ervaren, moet je radicaal kunnen omarmen wat je tegenkomt: iedere sensatie, gedachte en emotie. Yoga Nidra brengt je daar door middel van diepe ontspanning en rust. Kort gezegd is het een begeleide meditatie, waarbij je zo comfortabel mogelijk ligt. Er zijn verschillende stijlen, waarin je als yogadocent de weg kiest die bij je past. Zelf kies ik vaak een mix van de iRest en de Himalaya stijl. In een iRest sessie onderzoek je stap voor stap de verschillende lagen in jezelf: fysiek, energetisch, je emoties, gedachten, overtuigingen en de laag van joy. Daar voorbij kom je in een laag van bewustzijn waarin alles komt en gaat en waarin jij alleen nog toeschouwer bent. Met de Himalaya-stijl bereik je die ruimte van

diepe stilte iets eenvoudiger via een bodyscan en ademhaling.”

Je lichaam vertelt de waarheid
“Kom je eenmaal in die diepe rust en stilte, dan is het alsof je oplost. Voor mensen zonder yoga-ervaring kan dat verwarrend zijn, dat gevoel van: wat is mijn eigenlijke ik? Je ervaart dat de levenskracht als het ware door jou heen gaat. Je hoeft je er maar aan over te geven en je weg ontvouwt zich. Om te onderscheiden wat echt bij jou hoort, moet je je lichaam leren voelen. Even weg uit je hoofd, uit je verhaal. Je lichaam vertelt altijd de waarheid, dat vind ik echt een godsgeschenk. Yoga Nidra gaat over voelen, onderzoeken en aanschouwen. Dat klinkt als een mentale oefening, maar het is juist heel fysiek. Om je lichaam te beleven, is het niet alleen belangrijk om diep te ontspannen, maar ook om te genieten van fysieke ervaringen: van lekker eten, van dansen, van vrijen, van wandelen of sporten. Je levensenergie gaat stromen en de dingen gebeuren dan meer vanuit je hele wezen, je hele zijn. Moeiteloos, als een wonder.”

Even niks hoeven
“Dat ontspanning in je lichaam zo krachtig werkt, komt denk ik vooral door het contrast met de wereld waarin we leven. Die is sterk mentaal georiënteerd, en gaat

*Alle vormen van yoga
wijzen uiteindelijk
naar hetzelfde.*

steeds sneller en sneller. Mensen hebben een enorme behoefte aan rust: gewoon gaan liggen en jezelf toestemming geven om niks te doen. Niks kopen, kijken of hoeven. Dat is tegenwoordig een grote luxe. En het fijne is dat je deze vorm van yoga goed thuis kunt beoefenen, online of met een audio-opname. Yoga Nidra moet bij je passen, maar vrijwel iedereen vindt het heerlijk om even niks te hoeven. Het brengt geen aardverschuivingen teweeg, maar door de ontspanning bestaat de kans dat je kleine veranderingen gaat merken: je gaat wat beter slapen, wordt meer een toeschouwer van je emoties, zodat je net even anders kunt gaan reageren. Ik ben er een prettiger mens en een leukere moeder door geworden.

Ik nodig deelnemers aan mijn sessies altijd uit om iets uit de diepe stilte, uit de creatieve onderstroom, mee te nemen het dagelijks leven in. Een vonkje, een zielsfluistering, een intentie, het is maar hoe je het wilt noemen. Het feit dat je ervoor kiest om de rust op te zoeken, is bij Yoga Nidra een belangrijk onderdeel van het proces. Daarna is het vooral een kwestie van je overgeven aan het wonder dat het leven is.”

Diana Aben geeft lessen, workshops, trainingen en privétrajecten. Haar Yoga Nidra Teacher Training is voor iedereen toegankelijk; ervaring met yoga is geen vereiste. Het online programma ‘21 dagen ontspannen’ is te vinden via haar website ontdek-yoga.nl. Audio’s en video’s kun je vinden op YouTube en Insight Timer. www.ontdek-yoga.nl

i
:n