



Jóga Nidra

STJÓRNVÍSI

Kynning á jóga Nidra í fyrirtækjum

2. maí 2018

Jóhanna Björk Briem

- Jóga Nidra leiðbeinandi (Amrit yoga Nidra; Immersion, Certification, Advanced)
- Náms- og starfsráðgjöf
- MA gráða í áhættuhegðun og forvörnum
- Höfuðbeina- og spjaldhryggsjafnari
- Löggiltur sjúkranuddari
- BA enska
- Jóga Nidra námskeið í Endurmenntun, HR, VR og á jógastöð

Hvers vegna jóga Nidra í fyrirtækjum

- Of mikil streita í samfélaginu
- Orsakir streitu margvíslegar og ein ástæða of mikið álag í vinnu
- Krónísk streita leiðir meðal annars til: kvíða, magaverkja, spennu í líkamanum/verkja, geðsveifla, hás blóðþrýstings, dregur úr virkni ónæmiskerfisins, fjölgar veikindadögum
- “Íslendingar nota mest allra OECD þjóða af þunglyndislyfjum. (Lyfjastofnun, 2017)
- „Konum sem eru frá vinnu vegna veikinda fjölgaði um 1.700 á árinu 2017. Á sama tíma fjölgaði körlum um 900“. (Skýrsla ASÍ um vinnumarkaðinn, 2018)
- **FORVARNIR** og EFLA **VELLÍÐAN** STARFSFÓLKIS

Hvað er jóga Nidra?

- ▶ Jóga Nidra er ævaforð hugleiðsluaðferð, jafngömul jóganu sjálfu, yfir 4.000 ára gömul, en lítt stunduð fyrr en á undanförunum áratug
- ▶ **Jóga** þýðir eining eða tenging – við sjálfan þig og eitthvað æðra en þú ert sjálfur
- ▶ **Hugleiðsla** verður þegar þú getur aðskilið þig frá eigin hugsunum – þú leiðir hugann en ekki hann þig
- ▶ **Nidra** kallast „jógískur svefn“ – sem er kyrrlátt vitundarástand þar sem þú dvelur að baki öllu, í eigin sjálfi
- ▶ Tilgangur jóga Nidra er að við uppgötvim okkur sjálf (kyrrðina og þögnina innra með okkur), læra að kyrra hugann, aftengjast hugsunum og **leiða eigin huga**

Nidrað

- Samanstendur af líkams- öndunar- og núvitundaræfingum
- Jóga Nidra er hugleiðsla gerð auðveld
- Líkaminn nýtir það sem hann kann það er að sofna
- Þegar við sofnum hægist ósjálfrátt á heilabylgjum og í jóga Nidra er farið í gegnum sama ferli en munurinn er sá að við erum vakandi – „**jógískur svefn**“

Kyrr hugur

- Ástæðan fyrir því að við viljum hægja á heilabylgjutíðninni er til að **kyrra hugann**
- Í Nidranu förum við inn í djúpa slökun sem samsvarar djúpum svefni (Delta) en erum vakandi
- Í kyrru vitundarástandi – kyrrum huga - getum við verið **VITNI** að hugsunum
- Sem vitni leyfum við hugsunum að líða hjá, án þess að veita þeim athygli

Himininn og skýin

- Getum líkt okkur við himininn sem er alltaf kyrr að baki öllu sem fer í gegnum hann
- Hugsanirnar eru eins og ský sem við leyfum að líða í gegn án þess að gera neitt með þær
- Gefum þeim ekki orku – þá missa þær vægi og kraft og dregur úr þeim – Hugurinn kyrrist
- Með reglulegri ástundun JN er hægt að öðlast meiri hæfni í að taka eftir hugsunum, tilfinningum og viðbrögðum og læra betur að stýra eigin huga og líðan

Hugur og hugsanir

- Talað um að við hugsum um 60 þúsund hugsanir á dag og 85-90% þeirra ósjálfráðar, neikvæðar og endurteknar
- Allar hugsanir hafa lífeðlisfræðileg áhrif á okkur í gegnum boðefna- og hormónalosun og ósjálfráða taugakerfið

Ósjálfráða taugakerfið

- Ósjálfráða taugakerfið: drif- og sefkerfið (sympathetic nervous system og parasympathetic nervous system)
- Drifkerfið virkjar „fight-flight“ kerfið – berjast eða flýja
- Þetta kerfi drífur okkur líka áfram til verka gefur okkur aukna orku og skerpu í hugsun
- Í vestrænu samfélagi erum við oft stöðugt í streituástandi
- 60-80% af læknaheimsóknum í USA eru tengdar streitu (*JAMA Intern Med.* 2013;173(1):76-77)

Áhrif langvarandi streitu

- Í drifkerfinu – streitu - losum m.a. adrenalín og kortisól sem eru gerð til þess að hjálpa okkur stutta stund
- Krónísk losun - hraður hjartsláttur, hár blóðþrýstingur, dregur úr virkni ónæmiskerfisins, heftir meltingu, dregur úr mætti líkama til að gera við sig, hefur áhrif á minnið, eykur líkur á þunglyndi ofl. og fl.
- **Langvinnar bólgur** í líkamanum er í dag talin rót allra lífsstílssjúkdóma (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3492709>)

Áhrif hugsana

- Hugsanir hafa áhrif á ýmist drif- eða sefkerfið
- **Jákvæðar hugsanir** – losa slökunar-, vellíðunar og gleðihormón – **Endorfín, serótónín, dópamín, oxytocin**
- slökun, bjartsýni, gleði, vellíðan, góð heilsa, velvild til annarra. Í slökun **öndum við djúpt**, meira súrefni og meiri úrgangslosun – erum í sefkerfinu
- **Oxytocin** – „tend and befriend“ hormón
- **Neikvæðar hugsanir** - losa aftur streituhormón – stress, kvíði og þunglyndi, bólgur, lífsstílstengdir sjúkdómar – erum í drifkerfinu – **öndum grunnt**, minna súrefni og minni úrgangslosun

Endurnýjandi áhrif jóga Nidra

- Í Nidranu förum við í slökunarástand – sefkerfið
- Sefkerfið róar líkamann og hugann og dregur úr streitu
- Gerir **líkamanum kleift að endurnýja og gera við sig** (Herbert Benson, MD, Harvard – „relaxation response“)
- Hægir á hjartslætti, blóðþrýstingur lækkar, kortisól lækkar (streituhormón), blóðflæði til heila eykst, eflir ónæmiskerfið
- Sofum betur, minni kvíði, minna þunglyndi, dregur úr fíkn ofl.
- 45 mínútur í Nidra eru jafn nærandi og 3ja klukkutíma svefn

Aukabónus í Nidra

- Jafnvægisstillandi hormón og taugaboðefni losna eins og GABA,
- GABA t.d. tengist vellíðan, góðu minni, kyrrum huga, dægursveiflum, dregur úr ótta og eflir seiglu
- Melatónin hormón losnar einnig sem hjálpar okkur að sofa betur, dægursveiflur og hefur líka yngjandi áhrif á okkur (lífseelixir framleiddur í heilaköngli)
- JN eykur framleiðslu á vaxtarhormóni hGH, losnar á dýpsta stigi hugleiðslunnar sem yngir okkur og eflir endurnýjun líffaera og vefja

Góð heilsa – jafnvægi á ósjálfráða taugakerfinu

- Líkaminn gerður til þess að hafa jafnvægi á ósjálfráða taugakerfinu (spennna – slaka, framkvæma – hvíla)
- Jógarnir segja að við búum við góða heilsu ef jafnvægi er á þessu kerfi (hugsa/gera – finna/vera)
- Í Nidranu erum við í sefkerfinu að finna og vera (núvitund) – **skapa jafnvægi**

Ásetningur í Nidra

- Eitt af því sem einkennir jóga Nidra umfram aðrar hugleiðslutegundir er **ásetningur**
- Allt sem gerist í heiminum byrjar með ásetningi – „ég ætla að hringja í vinkonu mína, fara í ræktina, hreyfa tærnar, kaupa afmælisgjöf osfrv.
- Ásetningurinn er leiðin sem þú vilt fara í lífinu
- Munur á ásetningi og markmiði er að markmiðið er endastöð og hugsunin er þar en með ásetningi nýtur þú leiðarinnar án sérstakrar endastöðvar
- Í Nidranu plöntum við fræjum ásetnings í dýpsta slökunarástandi sem fer í undirvitundina og stuðlar að **jákvæðum breytingum í lífinu**

Ásetningur í vöku

- Í vöku styrkjum við svo þennan ásetning í vakandi vitund – meðvitað
- Með því að beina sjónum að því hvert við **viljum fara** en ekki að því hvað við viljum ekki
- **Sköpum eigið líf** – leyfum ekki gömlum forritum að stýra okkur
- Erum vakandi yfir hegðun og hvert við viljum stefna
- Grípum neikvæðar hugsanir og hegðun – **breytum hugsun yfir í jákvætt**
- Dæmi: kveiknar á reiði við ákveðnar aðstæður í samskiptum – ásetningur: „ég tala við aðra af yfirvegun og rósemi“

Hvernig fer Nidra fram

- Fundarherbergi
- Fólk kemur með dýnur og teppi með sér í vinnuna
- Búum til notalega stemmningu með dæmpun ljósa og kertum
- Byrjum á að kyrra hugann -með lokuð augun, öndun, örfáar jógaæfingar eða teygjur gerðar til þess að hjálpa fólki að tengjast líkamanum á leið inn á við
- Lagst niður og leiðslan fer fram í liggjandi stöðu
- Miðað við 35 mín. leiðslu – tíminn tekur um 45 mín.
- Hægt að hafa styttra og sitjandi en áhrifin meiri af lengri tíma
- johanna.briem@gmail.com fyrir nánari upplýsingar

Jóga nidra hugleiðsla

