



YOGA NIDRA ACADEMY

De ontrafeling van het onbewuste voor een bewuster leven
met behulp van Yoga Nidra

YOGA NIDRA OPLEIDING

RASHNA TJIKHOERI



YOGA NIDRA OPLEIDING

Wat leuk dat je interesse toont in de Yoga Nidra Opleiding. Een opleiding die ik vol overtuiging aan je aanbied en die me zeer na aan het hart ligt. Na jarenlange persoonlijke groei en ontwikkeling, veel momenten van Yoga en Yoga Nidra beoefening, (zelf-) studie en diepgaande (innerlijke) transformaties als gevolg van bewustzijn en inzicht door persoonlijke reflectie, bezinning en verblijven in stilte, is deze opleiding ontstaan. Vorm gegeven zodat iedere deelnemer een leven lang profijt kan hebben van alle tijdens de opleiding opgedane kennis en inspiratie. Voor zowel zijn/haar privé als zakelijke leven, evenals het leven van dierbaren. Immers, we staan continue in verbinding met onze directe omgeving. Ook als maar één persoon een (innerlijke) transformatie ondergaat, verandert de gehele omgeving mee om evenwicht na te streven. Daarnaast kun je indien gewenst de tijdens de opleiding opgedane kennis en inzichten delen met anderen ter inspiratie. In de privé sfeer met je dierbaren of vanuit een zakelijk perspectief met leerlingen, deelnemers, cliënten etc..

Wat is Yoga Nidra?

Yoga Nidra is niet kort in woorden uit te leggen. Het is vooral een ervaring die je door persoonlijke beoefening dient op te doen, om de uitwerking ervan op fysiek, emotioneel en mentaal niveau te ervaren. Maar als ik er dan toch woorden aan zou moeten geven, dan zouden dat de volgende zijn:

'Yoga Nidra is een krachtige techniek die veel verder reikt dan ontspanning die via gewone slaap ervaren wordt. Om te kunnen ontspannen is het immers noodzakelijk om bewust te zijn. Bij het beoefenen van Yoga Nidra bevindt het bewustzijn zich in een staat tussen waken en slapen. Een zeer gevoelige en ontvankelijk staat. Daarom wordt Yoga Nidra ook wel dynamische of yogische slaap genoemd, waarbij Yoga staat voor eenheid of éénpuntige aandacht en Nidra betekent slaap. Yoga Nidra is een krachtige techniek die de beoefenaar in staat stelt om bewust te blijven in de staat tussen waken en slapen.'

Yoga Nidra wordt liggend beoefend. De diepe transformatieve kracht van Yoga Nidra wordt gevormd door het Sankalpa. Een geestelijke verklaring dat aan het begin van de beoefening als zaadje in het onbewuste wordt gepland. Aan het einde van de beoefening herhaal je deze verklaring, om het te voeden. Als je dit gedurende langere periode doet, kan dit zaadje ontkiemen. Fysiek, emotioneel en mentaal.

Als Sankalpa kun je je diepste verlangens meenemen. Het ultieme doel van Yoga Nidra is het vergroten van het zelfbewustzijn. Zelfbewustzijn is het realiseren van een innerlijke eenheid. Het beoefenen van Yoga Nidra draagt daar toe bij.

Er zijn volgens de wetenschap drie verschillende bewustzijnstoestanden: de waakzame staat (bewustzijn), de droomslaap (het onderbewuste) en de diepe slaap (het onbewuste). De staat van Yoga Nidra bevindt zich tussen de waakzame staat en droomslaap in. Tussen waken en slapen. De staat van Yoga Nidra is zeer gevoelig en ontvankelijk voor o.a. zelsuggestie. De alfa-hersengolven die in deze staat geactiveerd worden, maken het mogelijk om diepe ontspanning, visionaire toestanden en bewust dromen te ervaren. Ook is het mogelijk om vanuit deze staat van bewustzijn toegang te verkrijgen tot zowel het onderbewuste als het onbewuste. Hierdoor is de beoefenaar in staat om emoties, onderdrukte angsten en verlangens vrij te laten en kunnen instincten en primitieve driften ontwaken.

Waarom dit belangrijk is? Stel je je bewustzijn voor als een ijsberg. Slechts 5 % van de ijsberg bevindt zich boven water en is daardoor waarneembaar. Echter, onder water loopt de ijsberg door. De overige 95 % van de ijsberg bevindt zich onder water. Dit is te vergelijken met ons vermogen om waar te nemen. We zijn ons slechts voor 5 % bewust van alle indrukken die we opdoen. De overige 95 % wordt waargenomen door ons onbewuste. Dit kan ook niet anders, omdat ons bewustzijn slechts een beperkte verwerkingscapaciteit heeft. Het bewustzijn bestaat uit die dingen waarvan je je bewust bent. Ons bewustzijn kan slechts de hoeveelheid van zeven + of - 2 stukjes informatie vasthouden. Ons onbewuste ongeveer 200.000 keer zoveel informatie. Het onbewuste bestaat uit alle psychologische processen waarvan we ons niet bewust zijn, maar die ons gedrag (of denken, of onze emoties) wel beïnvloeden.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het bewuste eigenlijk niet zoveel doet. Ze is eigenlijk degene die het laatste op de hoogte wordt gebracht van het resultaat van de harde arbeid van het onbewuste. Het bewustzijn wordt slechts geïnformeerd. Dit is waarom goede voornemens vaak niet werken. We besluiten bewust iets te willen ervaren of realiseren, maar als er om welke reden dan ook weerstand bestaat in ons onbewuste tegen deze ervaring of het willen realiseren van een bepaald iets dan zal het goede voornemen nooit uitkomen. Het beoefenen van Yoga Nidra werkt anders. Je plant met elk tijdens Yoga Nidra beoefening gemaakte Sankalpa een zaadje in het onbewuste en voorziet het van water, zodat het kan ontkiemen.

Je kunt vrijwel alles meenemen als Sankalpa tijdens je Yoga Nidra beoefening, maar waarom zou je niet gaan voor zelfrealisatie om je volledige potentieel te ervaren en uit te dragen in het leven? Gedisciplineerde Yoga Nidra beoefenaars ervaren doorgaans meer diepe rust en ontspanning en een ijzerke focus die vanuit het onbewuste aangestuurd wordt. Een bijzondere wetenswaardigheid is dat de grote genieën uit de geschiedenis (denk aan Einstein, Picasso etc.) allen creëerden vanuit die staat van diepe rust en ontspanning. Hun potentieel kwam vanuit die diepe rust en ontspanning tot uitdrukking. Dit wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. Zij ervoeren vanuit het onbewuste grootse creativiteit en deden de grootste ontdekkingen of creëerden hun grootste meesterwerken.

Dit is echter niet alleen maar weggelegd voor genieën. Ook voor de 'gewone' mens, is het weggelegd om diep bewustzijn te ervaren, om diepgaande inzichten te hebben en om zichzelf te realiseren, ofwel verwezenlijken. Wat nu als ik je vertel dat dit kan in slechts 30 minuten per dag? Geloof je me niet? Ik neem je even mee op een stukje van mijn reis. Mijn levensreis.

Een stukje van mijn levensreis

Stel je eens een jong meisje van 11 voor. Een meisje dat wijs was voor haar leeftijd. Maar anders wijs dan op school van haar verwacht werd. Ze was bezig met grote levensthema's als 'Wat kom ik doen op aarde?' en 'Wat is mijn rol in het leven?'. Op school kon ik niet meekomen met de rest van de groep. Ik vond er niets aan. Ik besepte me toen al dat veel van wat ik geacht werd om te leren, nooit door mij in het dagelijks leven zou worden toegepast. En dus droomde ik weg over wat ik kon bijdragen aan de wereld.

Ik was anders dan andere leerlingen en werd gepest. Misschien nog wel het meest door de docent die destijds les gaf. Elke mogelijkheid greep hij aan om mijn leercapaciteit, mijn culturele achtergrond en mijn opvoeding te ridiculiseren. Ik voelde me op school klein en onveilig en was altijd op mijn hoede, omdat ik nooit van te voren wist wanneer ik weer voor een volle groep belachelijk zou worden gemaakt of gepest zou worden. Overigens wil ik opmerken dat ik geen enkele negatieve gevoelens heb ten aanzien van deze docent. Hij bleek één van mijn leermeesters te zijn in mijn leven, op mijn pad naar zelfrealisatie.

Eén gebeurtenis herinner ik me nog heel goed. Bij de nabespreking van de cito toets adviseerde deze docent mijn ouders als volgt "van haar moet je niets verwachten. Dat wordt hem niet." Ik stond er als 11-jarig meisje naast en kan je vertellen dat die woorden me ongelooflijk raakte en pijn deden. Ik herinner me dat mijn moeder met stomheid geslagen was en geen woord kon uitbrengen. Ik overigens ook niet. Maar mijn vader reageerde wel. "Als ze wil kan ze alles bereiken. Wij staan achter haar." Ik vergeet die woorden nooit meer. Daar begon mijn reis naar innerlijke kracht,

vergeving, compassie, zachtheid, bewustzijn en inzicht. Of misschien ging de reis die toen al begonnen was daar verder. De woorden van mijn vader raakte iets in me, omdat ik diep van binnen altijd al gevoeld had dat ik alles in het leven kon bereiken. Zijn woorden wakkerde te midden van alle pesterijen mijn innerlijke vuur (weer) aan.

Langs een lange weg van Mavo, Mbo, Hbo kwam ik terecht op de Erasmus Universiteit. Daar ging na acht jaar van keihard werken, geloof, vertrouwen, diepe innerlijke transformaties, verdriet, teleurstelling, gevoelens van onmacht en onrechtvaardigheid, wilskracht en innerlijke kracht mijn jonge meisjesdroom in vervulling. In 2012 slaagde ik cum laude voor de MBA studie met afstudeerrichting Management of Change. Detail: mijn scriptie schreef ik over groepsgedrag in het licht van business spiritualiteit. Dat had me, als ik de woorden van de professoren mag geloven, daar nog niemand nagedaan. Cum laude voor een thesis waar wetenschap en spiritualiteit elkaar ontmoette. Het bijzondere is dat ik mijn thesis in één week geschreven heb, zonder maar één wetenschappelijk boek open gehad te hebben. Ik kan je vertellen dat het achteraf een hels karwei was om mijn ingevingen theoretisch te onderbouwen met wetenschappelijke literatuur.

Ik creëerde vanuit een diepe rust, ontspanning en ijzersterke focus. Wat ik wil illustreren met dit voorbeeld is dat we ons zelf kunnen verwezenlijken in het leven, mits we maar innerlijke focus ervaren en vanuit diepe rust en ontspanning in verbinding kunnen geraken met ons potentieel. Dat wat van nature al als zaadje in ons aanwezig is. Ik laat je dolgraag zien en ervaren hoe.

De opleiding

Ik beloof je één ding. Van alle tijdens de opleiding opgedane kennis, inzichten en je persoonlijke Yoga Nidra beoefening kun je je hele leven lang profijt hebben en kun je anderen inspireren tot het ervaren van zelfrealisatie. Op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Mits je ervoor open staat om vanuit een beginner's mind te ervaren, gedisciplineerd Yoga Nidra te beoefenen (slechts 30 minuten per dag) en je aan te laten raken door het opleidingsmateriaal. Dat is nogal wat nietwaar? Dagelijks hoor en zie ik reacties van (oud-) deelnemers, leerlingen en cliënten voorbij komen, over hoe de beoefening van Yoga Nidra hun leven verrijkt heeft.

Ik zal je nu iets meer vertellen over de opleiding en de opzet ervan. Aan de hand van (wetenschappelijk) onderzoek, de klassieke Yoga filosofie (Yoga Sutras - het achtvoudige pad van Yoga zoals beschreven door Patanjali) en de beoefening en leer van Yoga Nidra, neem ik je tijdens de opleiding 'de ontrafeling van het onbewuste voor een bewuster leven met behulp van Yoga Nidra', mee op reis langs

thema's als:

* de rol van ons bewustzijn

* het belang van en de capaciteit van ons onbewuste en diens invloed op ons denken, emoties, ervaringen en gedrag.

* de leer van Yoga Nidra en hoe de beoefening ervan kan bijdragen aan de ervaring van een bewuster, (meer) ontspannen, creatiever leven etc**.. **Gelinkt aan je persoonlijke Sankalpa en je bereidheid tot een gedisciplineerde beoefening van Yoga Nidra van minimaal 30 minuten per dag.

* de klassieke Yoga filosofie. Yoga Sutras - het achtvoudige pad van Yoga zoals beschreven door Patanjali voor meer bewustzijn en inzicht voor een vervuld leven op fysiek, emotioneel en mentaal vlak.

* (optioneel) het delen van je opgedane kennis en ervaring met anderen.

* en nog heel veel meer...

Opzet van de opleiding

Deze zeer unieke opleiding bestaat uit 6 modules. Iedere module bestaat uit 4 weken. Elke week ontvang je toegang tot een nieuwe les. De opleiding vraagt +/- 30 minuten per dag van je voor je persoonlijke Yoga Nidra beoefening. Je beoefend dus iedere dag Yoga Nidra aan de hand van een audio van +/- 30 minuten. Minder vaak mag, maar raad ik af. Daarnaast vraagt de opleiding nog eens 30 minuten per week van je voor het doornemen van opleidingsmateriaal. Dit wordt je aangeboden in de vorm van o.a. audiobestanden, textuele bestanden, een online Yoga Nidra dagboek, Yoga Nidra werkboeken, bewustzijnsoefeningen (audio en pdf), Yoga Nidra scripts, vraag en antwoord documenten etc..

De theorie van deze opleiding is eenvoudig beschreven en wordt je op verschillende manieren aangeboden voor een snelle en gemakkelijke opname van (nieuwe) kennis en integratie. Hierbij is gebruik gemaakt van een uniek concept, waarbij Yoga Nidra ter inspiratie diende. Zo wordt leren leuk en vraagt het ook nog eens minimale tijd en inspanning van je. Immers, ik geloof dat leren vooral leuk mag zijn.

Inhoud van de opleiding

De opleiding bestaat uit de volgende zes modules:

- 1) Yoga Nidra beoefening
- 2) Achtergrond van Yoga Nidra
- 3) Waarom Yoga Nidra werkt
- 4) De diepte in met Yoga Nidra
- 5) Toepassingsmogelijkheden voor het dagelijks leven
- 6) Yoga Nidra delen met anderen

Hoe kan ik me inschrijven?

Inschrijven kan via <https://www.rashna.nl/contact>. Neem het volgende bericht over en plak dit bericht als bericht in het contactformulier.

Onderwerp: Social Media actie

Bericht: ik schrijf me hierbij in voor de opleiding 'de ontrafeling van het onbewuste voor een bewuster leven met behulp van Yoga Nidra' (Social Media actie). Ik ben op de hoogte van mijn verantwoordelijkheid om de algemene voorwaarden en de privacyverklaring te lezen die te vinden zijn onder dit contactformulier. Met deze inschrijving verklaar ik beide documenten gelezen te hebben, de inhoud te begrijpen en hiermee akkoord te gaan. Tevens verstrek ik hierbij mijn NAW-gegevens voor de administratieve verwerking van deze inschrijving. Mijn naam (en bedrijfsnaam) is: ... en mijn adresgegevens zijn ...

Het unieke aanbod

Dit unieke aanbod bestaat uit:

* het volgen van een unieke online / offline opleiding met een duur van 6 maanden. Je mag er uiteraard langer over doen. Jij bepaald het tempo, evenals wanneer je begint met de opleiding.

* al het opleidingsmateriaal is voor jou. Je hebt er toegang toe zolang ik deze opleiding verzorg. Mocht ik daar om welke reden dan ook mee stoppen, dan krijg je van mij de mogelijkheid om al het opleidingsmateriaal te downloaden.

* (optioneel) vijf live momenten in een groep/privé . De groepen zijn nooit heel groot, omdat ik de persoonlijke groei en ontwikkeling van een ieder wil waarborgen.

* de opleiding kost € 1089,- (inclusief 21% btw) bij betaling ineens. Kies je voor een gespreide betaling van zes maanden, dan betaal je € 1210,-, waarvan de eerste betaling 25 % van het totale bedrag is. Het overige bedrag kun je in vijf gelijke termijnen betalen.

* (optioneel) toegang tot de besloten Yoga Nidra Academy Community op Facebook voor inspiratie en de mogelijkheid om te delen met gelijkgestemden. In deze community deel ik regelmatig nieuw en inspirerend materiaal.

* deze opleiding wordt regelmatig aangevuld met nieuwe kennis en (wetenschappelijke) inzichten en bevindingen. Uiteraard wordt deze update van het programma ook voor jou beschikbaar gesteld.

* wil je liever een offline privé opleiding** bij me volgen? Dat kan. De kosten bedragen hiervoor € 1573,-. Alle data worden in overleg ingepland.

** vraag naar de voorwaarden voor toelichting over dit aanbod

Voor meer inspiratie zie

* Volg Yoga Nidra Academy op Facebook en laat je inspireren.

Link: <https://www.facebook.com/onlineyoganidranederland/>

* Gratis Yoga Nidra : Een eerste kennismaking met Yoga Nidra (zonder Sankalpa). Schrijf je in voor de maandelijkse Yoga Nidra Academy Inspiratiebrief en ontvang een gratis Yoga Nidra audio. Inschrijven kan via <https://www.rashna.nl/contact>. Vul bij onderwerp 'inschrijving Yoga Nidra Academy Inspiratiebrief' in en ik stuur je de audio gratis toe.

* Rashna's Yoga Audio's

Wekelijks op donderdag om 16:00 uur plaats ik een nieuwe editie op de Facebook pagina van Yoga Nidra Academy. Zie voor voorgaande edities:

** <https://soundcloud.com/user-550806851/rashnas-yoga-audios>

** <https://soundcloud.com/user-550806851/rashnas-yoga-audios-1>

** <https://soundcloud.com/user-550806851/rashnas-yoga-audios-2>

Meest gestelde vragen aan de hand van vraag en antwoord

V) Hoe neem ik het beste een beslissing?

A) Zoals je gedurende de opleiding zult zien, nemen we dit soort beslissingen het beste op basis van ons onbewuste. Dat leidt volgens wetenschappelijk onderzoek vaker tot beslissingen waar we achteraf met een tevreden gevoel op terug kijken. Vaak beslissen we snel of na lang nadenken, waarbij we meerdere argumenten afwegen. Dit hoeft in essentie helemaal nog niet zo slecht te zijn. Bij de aankoop van een auto of een huis of het accepteren van een baan, is het zeker functioneel om lang na te denken over je beslissing. Hierbij spelen zowel je bewustzijn als je onbewuste een belangrijke rol. Voor een beslissing als deze kun je het beste afgaan op je onbewuste. Hoe je dit doet? Neem het document nogmaals door en besteed net iets meer aandacht aan datgene wat jij belangrijk vindt. Sluit dit document even af en ga (kort) iets anders doen of slaap er een nachtje over. Het (kort) iets anders doen kan afwassen, stofzuigen, onder de douche stappen, badderen, een wandeling of iets dergelijks zijn. Kom vervolgens terug naar dit aanbod en ga dan op je eerste gevoel af. Is het ja, dan schrijf je je snel in om hopelijk tot die vijf snelle beslissers te behoren voor het extra aanbod. Is het nee, sluit dit document af en vervolg je dag. Ik wens je in dit geval alle goeds toe.

V) Is deze opleiding geaccrediteerd door Yoga Alliance?

A) Nee, deze opleiding is niet geaccrediteerd door Yoga Alliance. Ik zal je vertellen waarom. Allereerst om de simpele reden dat deze opleiding niet alleen gericht is op Yoga en / of Meditatie leraren. Ten tweede omdat ik niet geloof dat een accreditatie bij Yoga Alliance iets zegt over mijn capaciteit als leraar of de inhoud van mijn opleiding of het lesmateriaal. Hier sta ik namelijk voor de volle 100 % achter. Er zit jarenlange (zelf-)studie in de opleiding die ik aanbied en deze reikt verder dan een 'gewone' opleiding. Dit schrijf ik overigens zonder een oordeel te hebben over andere opleidingen. Dit zijn mijn voornaamste redenen om deze opleiding zonder accreditatie aan te bieden. Mocht ik er ooit toe besluiten deze opleiding met accreditatie aan te bieden, dan zal ik eerdere deelnemers (indien gewenst) hierover informeren. Het is in zo'n geval mijn intentie om je in dit accreditatieproces mee te nemen.

V) Ik wil me inschrijven, maar heb weinig/geen tijd?

A) Is dit echt zo? Gun je jezelf geen 30 minuten per dag voor rust, ontspanning, focus, bewustzijn, inzicht etc.? En nog eens 30 minuten per week voor het doornemen van opleidingsmateriaal die je leven en de ervaring ervan voorgoed kan veranderen en diepgaande (innerlijke) transformaties kan stimuleren? Als het antwoord op beide vragen nee is, sluit dan gerust dit document af. Dan is dit aanbod niet voor jou.

Als het antwoord op beide vragen nee is, sluit dan gerust dit document af. Dan is dit aanbod niet voor jou.

V) Krijg ik na afloop een certificaat van deelname?

A) Dit behoort inderdaad tot de mogelijkheden, mits voldaan wordt aan actieve participatie en invulling geven aan een eindopdracht. Deze laatste kun je in je eigen tempo vormgeven en indienen. Uiteraard hoef je niet direct bij inschrijving al te beslissen of je een certificaat wilt behalen. Dit kun je ook later, tijdens de opleiding, besluiten.

V) Ik wil deelnemen, maar vindt de prijs te hoog. Kan hier nog iets aan gedaan worden?

A) Nee, bij de bepaling van de prijs is gekeken naar een passende verhouding tussen geven en ontvangen. Mijn intentie is altijd om kennis en ervaring te delen, waarbij er balans is tussen geven en ontvangen. Ik ga je hier niet overtuigen om toch deel te nemen aan deze opleiding. Hoewel ik voor de volle 100 % achter deze opleiding en de inhoud ervan sta, zie ik het niet als mijn taak om je over te halen. Jouw onbewuste mag bepalen. Ja of nee. Daarnaast is mijn persoonlijke mening dat er geen prijs gekoppeld kan worden aan persoonlijke groei en ontwikkeling. Van deze opleiding kun je je hele leven lang profijt hebben.

V) Is deze opleiding alleen voor Yoga en Meditatie leraren?

A) Nee, deze opleiding is voor iedereen die meer inzicht wil verkrijgen in het bewuste, het onbewuste, de klassieke Yoga filosofie en Yoga Nidra, om zichzelf te verwezenlijken.

V) Mijn vraag is niet beantwoord. Wat kan ik doen?

A) Neem contact met me op via <https://www.rashna.nl/contact>.