

Karen Brody

Joga nidra



Szybki relaks
dla zmęczonych kobiet

Słowa uznania dla *Joga nidra*

„Jako osoba, która całkowicie zmieniła swoje życie dzięki jodze nidrze, jestem zachwycona, że Karen napisała przewodnik dla kobiet o tym, jak mogą zapewnić sobie tak bardzo potrzebny odpoczynek za pomocą tego starożytnego narzędzia. Spodobają ci się przedstawione przez nią dowody naukowe i doskonałe przykłady, za pomocą których tłumaczy, dlaczego odpoczynek jest tak niezbędny. Sposób, w jaki cię poprowadzi, wniesie niezwykłą magię do twojego życia. Przeczytaj tę książkę, wykonaj ćwiczenia i zostań gorącą fanką!”.

JENNIFER LOUDEN

„Cóż za arcydzieło! Karen umiejętnie, ze współczuciem i po mistrzowsku prowadzi nas do tego miejsca w głębi naszej istoty, w którym możemy zrzucić z siebie zmęczenie i wrócić do świata wypoczęte, naładowane energią i wzmocnione. Książka jest napisana w przystępny oraz zrozumiały sposób i zawiera wiele inspirujących historii. Umiejętnie przedstawia starożytną praktykę medytacji jogi nidry naszemu zmęczonemu społeczeństwu”.

DR KAMINI DESAI

„*Joga nidra* Karen Brody przedstawia podstawowe nauki o istocie prawdziwego odpoczynku oraz płynących z niego głębokich korzyściach (...). Łącząc naukę z duchowością, Karen łagodnie przeprowadza nas przez skuteczny i praktyczny program, który zmienia życie (...). *Joga nidra* to piękna książka zarażająca inspiracją”.

DR RUBIN NAIMAN,
profesor medycyny klinicznej,
University of Arizona Center for Integrative Medicine

„*Joga nidra* jest po prostu genialna. Myślałam, że znam się na kwestiach zdrowia, odpoczynku i jogi. Ale w tej wspaniałej książce Karen Brody tchnęła nowe życie w potrzebę odpoczynku – i nie chodzi tylko o to, aby »zapewnić sobie więcej snu«. Po przeczytaniu tej książki nie mogę się doczekać, żeby się położyć, posłuchać medytacji jogi nidry i swojej duszy. Kobiety na całym świecie muszą zacząć traktować odpoczynek poważnie, jeśli chcą się cieszyć dobrym zdrowiem. Ta książka to świetny i najbardziej praktyczny punkt wyjścia”.

DR CHRISTIANE NORTHRUP*,
lekarka i autorka bestsellera *New York Timesa*
Sekrety wiecznie młodych kobiet. Boginie nigdy się nie starzeją

„*Joga nidra* to wspaniałe lekarstwo w świecie, który mówi nam, że aby być kimś więcej, musimy robić coraz więcej. Prawda jest taka, że jedynym sposobem na otrzymanie tego, czego naprawdę chcemy, jest zatrzymanie się w miejscu i zapewnienie sobie odpoczynku oraz przestrzeni. *Joga nidra* jest doskonałym przewodnikiem, który pokazuje, jak to zrobić. Przeczytaj tę książkę, posłuchaj mądrych wskazówek i ciesz się życiem w prawdzie, którego można doświadczyć tylko dzięki dobremu wypoczynkowi”.

KATE NORTHRUP

„W *Jodze nidrze* Karen Brody umiejętnie pokazuje nam, jak zapewnić sobie głęboki, regenerujący odpoczynek i zachować zrelaksowaną postawę pośród wyzwań, które napotykamy w swoim codziennym życiu. Prawdziwym darem Karen jest jej umiejętność przekazywania pradawnych zasad medytacyjnych w formie prostych praktyk, które przywracają i wspierają zdrowie oraz dobre samopoczucie na wszystkich poziomach naszego ciała i umysłu.

* Publikacje Autorki do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Karen fachowo pokazuje nam – w łatwych do podjęcia krokach – jak stosować na co dzień te wspaniałe, proste i jednocześnie głębokie praktyki”.

DR RICHARD MILLER

„Jako nauczycielka uważności wiem, że medytacja umożliwia doświadczenie głębokiego odprężenia poprzez synchronizację umysłu i ciała. Joga nidra jest kolejną ścieżką prowadzącą do tego spokojnego stanu, w którym czujemy się wypoczęte, i na nowo możemy odkryć swoją moc i cel życia. Nowa książka Karen dotyczy odpoczynku, medytacji oraz kobiecej mocy i umożliwia osiągnięcie trwałej poprawy w takich obszarach jak sen, nastrój i ogólne szczęście”.

SUSAN PIVE

„Karen Brody opracowała program jogi nidry dla kobiet XXI wieku, które potrzebują tej praktyki bardziej niż wcześniejsze pokolenia. Jeśli czujesz się przytłoczona życiem, techniki zaprezentowane w *Jodze nidrze* to świetny sposób na rozpoczęcie procesu odzyskiwania dobrego samopoczucia”.

SHARON SALZBERG

„*Joga nidra* to książka, z której może skorzystać każda kobieta (...). Karen prezentuje w niej 40-dniowy program odpoczynku i regeneracji, który w moim mniemaniu jest ogrodem życia, jakiego szuka wiele kobiet (...). Gorąco polecam to piękne dzieło sztuki”.

KARENA VIRGINIA,
uzdrowicielka, mówczyni i osobowość telewizyjna

„W tym obsesyjnym świecie większość ludzi działa ponad swoje siły i zapomina, jak wygląda prawdziwy odpoczynek. *Joga nidra* to niezwykle potrzebne przypomnienie o tym, jak odnaleźć wolność w spokojnym ciele, umyśle i duchu. Autentyczność Karen Brody i jej świetnie opracowany 40-dniowy program pozwolą ci wreszcie odpocząć, odpuścić i przebudzić się”.

JEFFREY DAVIS

autor, mówca i konsultant kreatywności

Joga nidra

Karen Brody

Joga nidra



Szybki relaks
dla zmęczonych kobiet

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-160-5

Tytuł oryginału: *Daring to Rest: Reclaim Your Power with Yoga Nidra Rest Meditation*

Copyright © 2017 Karen Brody. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka nie jest substytutem zaleceń lekarskich lekarzy, pracowników służby zdrowia psychicznego lub innych podmiotów świadczących opiekę zdrowotną. Przeciwnie, ma on na celu zaoferowanie informacji, które pomogą czytelnikowi współpracować z lekarzami, specjalistami zajmującymi się zdrowiem psychicznym i dostawcami usług zdrowotnych w poszukiwaniu optymalnego samopoczucia. Doradzamy czytelnikom, aby dokładnie przejrzeć i zrozumieć przedstawione sugestie oraz zasięgnęli porady wykwalifikowanego specjalisty przed ich zastosowaniem.

Niektóre nazwiska i dane identyfikacyjne zostały zmienione w celu ochrony prywatności.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla R., kobiet i ludzkości

Zamknij oczy, a zobaczysz więcej.
Prysłowie kenijskie

SPIS TREŚCI



Droga Siostró	15
Wprowadzenie	19
PODSTAWY	29
1. Dlaczego wypoczynek jest dla kobiet taki ważny?	31
2. Wprowadzenie do jogi nidry	41
3. Program <i>Odważ się odpocząć</i>	61
ETAP I: ODPOCZYNEK	73
4. Intencja. Dostrojenie się do pragnień serca	77
5. Ciało. Ugruntowanie, relaks i bezpieczeństwo	91

6. Energia. Odzyskanie sił życiowych	109
ETAP II: UWOLNIENIE	121
7. Umysł. Uwalnianie obciążeń	127
8. Mądrość. Zostać obserwatorką swojego życia	151
9. Błogość. Czuć, że wszystko jest w porządku	173
ETAP III: PRZEBUDZENIE	195
10. Przywództwo. Nowy model uwzględniający całą siebie	201
11. Życie. Odpoczynek jako styl życia	223
Epilog: Na zakończenie	243
Podziękowania	245
Aneks 1. Skrypty do medytacji programu <i>Odważ się odpocząć</i>	249
Aneks 2. Narzędzia programu <i>Odważ się odpocząć</i>	287
Przypisy	291
Zalecana literatura	295
O Autorce	297

DROGA SIOSTRO



Witaj. Napisałam dla ciebie tę książkę, aby zachęcić cię do zadbania o lepsze samopoczucie i spełnienia swoich marzeń za pomocą jogi nidry – praktyki medytacyjnej, która pomoże ci doświadczyć prawdziwego, głębokiego odpoczynku. Dzięki tej lekturze odkryjesz ścieżkę, która zaprowadzi cię do tego, czego pragnie twoje serce, włącznie ze zdrowym snem, jasnością umysłu, pełnymi miłości relacjami oraz odwagą do wprowadzania zmian w świecie. Chciałabym, aby moja książka pomogła tobie i innym kobietom zadbać o odpoczynek, którego tak bardzo potrzebujemy, aby odzyskać swoją promienną naturę oraz przewodzić w domu i pracy ze znacznie większym spokojem. Poczułam wezwanie, aby podzielić się z tobą tech-

niką medytacji, która jest zarówno praktyczna, jak i głęboko transformująca, a ponadto pomoże ci rodzić *wszystko* co nowe w twoim życiu z tego dobrze wypoczętego miejsca.

Mogłabym mówić o jodze nidrze całymi dniami, tygodniami i miesiącami. Dlaczego? Zmieniła moje życie i wiele razy miałam okazję obserwować, jak zmienia życie innych kobiet. Tradycja ta łączy w sobie dwa kluczowe czynniki, których – moim zdaniem – potrzebują wszystkie kobiety: dobrze wypoczęte ciało i głębokie połączenie z własną duszą. Wypoczęte, zdrowe ciało pomaga duszy realizować swój cel.

Ta książka pokazuje, jak osiągnąć spokój wewnętrzny. Jestem przekonana, że gdyby więcej kobiet i mężczyzn praktykowało jogę nidrę, stworzylibyśmy bardziej pokojowy świat, ponieważ uzyskalibyśmy większy spokój w swoim wnętrzu. Wszyscy również spalibyśmy lepiej. Dbanie o siebie stałoby się naszym priorytetem. Przestalibyśmy się notorycznie przemęczać, a gdybyśmy się wypalili, szybko byśmy to sobie wybaczyli, zrezygnowali z dążenia do doskonałości i się zregenerowali. Odważnie opowiadalibyśmy o swoich przeżyciach, o których wcześniej nie mówiliśmy i w końcu uwolnilibyśmy się od tych osobistych historii, które już nam nie służą. Założylibyśmy więcej firm i czulibyśmy się bardziej kreatywni oraz pewni siebie, działając w zgodzie *ze sobą*, zamiast powtarzać utarte schematy (co, nawiasem mówiąc, nie sprawdza się w przypadku kobiet). Na własnym przykładzie pokazałibyśmy swoim dzieciom, że nie trzeba się bać ciemności – tej ukrytej w naszym wnętrzu oraz tej, którą widzimy na zewnątrz.

Moja pierwsza nauczycielka jogi nidry, Robin Carnes, zawsze kończyła nasze medytacje słowami: „Joga nidra jest

służbą miłości, którą obdarzamy samych siebie i wszystkich innych. Prowadzi nas do zrozumienia naszej prawdziwej natury i pokazuje, że kiedy służymy sobie, służymy wszystkim innym, a kiedy służymy innym, służymy sobie”.

Takie jest właśnie przesłanie tej książki. Niech pomoże ci być dla siebie dobrą, odpoczywać, uzdrawiać się, prowadzić, być szalenie kreatywną i stanąć w pełni swojej mocy. Niech umożliwi ci także odzyskanie głębokiego poczucia wewnętrznego spokoju, którym będziesz mogła zarażać innych.

Nadszedł czas na odpoczynek.

Zróbmy to razem.

Z miłością, potrząsając swoimi pomponami jogi nidry,
Karen

WPROWADZENIE



Piętnaście lat temu byłam młodą mamą z dwoma energicznymi chłopcami w wieku poniżej dwóch lat. Mój starszy syn spał mało i często płakał. Przez ponad rok każdy posiłek spożywaliśmy z włączonym obok odkurzaczem, bo jego dźwięk go uspokajał. Życie w tak dużym napięciu i z małą ilością snu sprawiło, że czułam się i działałam jak obłąkana. Do moich najczęstszych myśli należało: „Jaki dziś jest dzień?” oraz „Och, czy czasem nie przejechałam przez krawężnik?”.

Byłam pewną siebie młodą kobietą i miałam duże doświadczenie w roli liderki. Ale brak snu i przewlekły stres sprawiły, że straciłam całą pewność siebie. „Kim właściwie

jestem?” oraz „Chcę tylko spać” stały się moimi mantrami. To właśnie wtedy w lokalnym supermarkecie niespodziewanie dopadły mnie tak dobrze znane w mojej rodzinie ataki paniki. Wkrótce zaczęłam przyjmować leki przeciwłękowe.

„Wszystko w porządku” – powtarzałam innym. Wydawało mi się, że mam wszelkie prawo być wyczerpana i spanikowana. Jak inaczej miałyby się czuć w takiej sytuacji matka?

Okazało się, że się myliłam. Wcale nie musiałam się tak czuć.

Odkryłam to przez przypadek, gdy weszłam do lokalnego studia jogi. Zapoznając się ze spisem odbywających się tam zajęć, usłyszałam dochodzący z korytarza głos. Jego energia przyciągała mnie, więc skierowałam się ku niemu i w ten sposób natrafiłam na dwudziestokilkuletnie kobiety, które leżały na podłodze przykryte kocami. Wyglądały na przeszczęśliwe. Kobieta w recepcji powiedziała mi, że odbywają się tam zajęcia jogi nidry.

– Co one robią? – zapytałam.

– Myślę, że można powiedzieć, że nic nie robią. To taka jologiczna drzemka – odparła.

Wyjaśniła, że joga nidra jest „sztuką świadomego relaksu”, i powiedziała, że jest również znana jako „sen jogina”. Byłam już zaznajomiona z medytacją, chociaż nie medytowałam od lat. To, co opisała, brzmiało jak pewien rodzaj medytacji wykonywanej na leżąco zamiast na siedząco. Natychmiast zapisałam się na zajęcia.

Tydzień później stanęłam w drzwiach tamtej sali, wzięłam głęboki oddech, weszłam do środka i położyłam się. Szczerze mówiąc, mimo swojego wieloletniego doświadczenia w medytacji, tak naprawdę wcale nie chciałam medytować

ani nawet „świadomie się relaksować”. Marzyłam jedynie o tym, żeby się położyć i wreszcie odpocząć.

Tymczasem doświadczyłam najlepszego odpoczynku w życiu. Okazało się także, że był to dla mnie pierwszy krok na drodze do bycia sobą – odzyskania swojego najprawdziwszego i najpotężniejszego ja.

Cotygodniowe sesje jogi nidry okazały się głęboko regenerujące dla mojego ciała. Uwolniłam napięcie z układu nerwowego i po raz pierwszy od dawna poczułam się wypoczęta. A potem odkryłam coś więcej. Joga nidra zaczęła głęboko mnie poruszać. Coś się we mnie otworzyło. Czasem czułam takie poruszenie w sercu, że zastanawiałam się: „*Czym jest ta nowa rzecz, która chce się wyłonić?*”. Poczułam, że muszę przyjrzeć się z bliska swojemu „dobremu” życiu i dokonać pewnych zmian.

Jednocześnie jakaś część mnie krzyczała: „Wracaj z powrotem do swojego *w porządku!*”. Pokusa, aby niczego nie zmieniać w moim pracowitym życiu i nie odpoczywać, powracała do mnie jeszcze przez kilka miesięcy od rozpoczęcia regularnej praktyki jogi nidry. Uwielbiałam ją, a jednak w każdy piątek w południe, kiedy odbywały się zajęcia, sięgałam po długą listę wymówek, żeby tylko się nie położyć. Usiłując zmienić powtarzane przez całe życie nawyki, często wykonujemy jeden krok naprzód, a drugi w tył, ale z biegiem czasu magia jogi nidry wciąż mnie do siebie wzywała, a ja pozwalałam sobie na coraz więcej odpoczynku, zwolnienie tempa oraz wyjście poza strefę tego „w porządku” życia.

Gdy poczułam się wypoczęta, odzyskałam kontakt ze swoim wewnętrznym rytmem, co przez długi czas zaniedbywałam. Za każdym razem, gdy kładłam się na podłodze,

aby poćwiczyć jogę nidra, czułam ciężar wszystkiego, co robiłam i uświadamiałam sobie, jak bardzo jestem zestresowana. W tej głębokiej, medytacyjnej przestrzeni połączonej z moim naturalnym rytmem odnalazłam lekarstwo na stres. Wszystko, co wydawało się pilne, przestało takie być. Usunęłam mniej istotne zajęcia ze swojego harmonogramu, a poczucie wolności z tym związane było wręcz odurzające. Zaczęłam wylogowywać się z komputera przed kolacją, aby skupić się na sobie i rodzinie. Następnie relaksowałam się przed snem i dobrze się wysypiałam. Nie dzwoniłam do przyjaciół w ciągu tygodnia, tylko w weekendy, kiedy mogłam podczas rozmowy pójść na odprężający spacer. Mówiłam „nie” wszystkiemu, co nie było zgodne z moim rytmem, jak niepotrzebne podróże rodzinne lub nadmiar weekendowych zajęć.

Wkrótce po tym, jak postawiłam jogę nidrę na pierwszym miejscu, moje ataki paniki zniknęły. Uświadomiłam sobie, że predyspozycje rodzinne nie muszą mnie dotyczyć, i już w ciągu pierwszego roku praktyki mogłam odstawić leki przeciwłękowe. Niełatwo było przerwać leczenie, ale ta praktyka pokazała mi, że mogę to zrobić, a uczucie spokoju i wolności jest moim przyrodzonym prawem. Stopniowo zaczęłam przypominać sobie o marzeniach z lat młodości, takich jak pisanie. Uwolniłam się od swojej bolesnej historii, którą powtarzałam od lat, a która głosiła, że dyslektyczka, której nie pozwolono uczestniczyć w zajęciach z angielskiego w college'u, nie może niczego napisać. Podczas sesji jogi nidry usłyszałam szept swojej duszy: „Olej tę historię i napisz sztukę”. Napisałam więc odnoszącą sukcesy sztukę *Birth*, która wyłynęła prosto z mojej duszy. Joga nidra

przypomniała mi, że opowiadanie historii mam we krwi, a gdy nie korzystamy z naszej wewnętrznej mądrości, jakaś część nas umiera. Praktyka ta pokazała mi również, że głęboki odpoczynek i wyciszenie mogą w znacznym stopniu poprawić stan mojego zdrowia oraz zdolności przywódcze. Nie musiałam już być wyczerpaną kobietą, która traktowała swoje zmęczenie niczym odznakę honorową lub wmawiała sobie, że tak właśnie powinna się czuć matka. Nie mogłam już wrócić do swojego „w porządku”.

A jak to jest z tobą? Czy też masz się „w porządku”?

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jako kobieta żyjąca we współczesnym, dynamicznym świecie, czujesz się tak, jak ja wtedy. Być może również przez długi czas w kółko wysłuchiwałaś konwencjonalnych przekonań: „Wszystkie matki są zmęczone”, „Wszystkie pracujące kobiety są okropnie zajęte”, „To normalne być ciągle zmęczonym”. Być może, tak jak ja kiedyś, wmawiasz sobie i innym, że czujesz się całkiem dobrze, nie zdając sobie sprawy, że tak naprawdę oznacza to: „Moje życie nie układa się dobrze”. Łatwo uwierzyć, że zmęczenie jest normalne, ponieważ model zmęczonej kobiety jest dominującym modelem w naszej kulturze. Czy zauważyłaś, że nasze społeczeństwo uwielbia kobiety osiągające sukcesy, nawet jeśli są wyczerpane wspinaczką na szczyt?

Być może usiłujesz zastosować narzędzia motywacyjne lub najnowsze porady zdrowotne: „Ćwicz więcej”, „Jedz warzywa liściaste”, „Pij więcej wody”, „Kupuj suplementy”,

„Ależ nie, musisz mieć *właściwe* suplementy”, „Wypróbuj probiotyki”. Chociaż tego typu zalecenia często okazują się pomocne w połączeniu z odpowiednim wypoczynkiem, to jednak same z siebie nie są rozwiązaniem. To tylko tymczasowe rozwiązania, które dodają nieco energii zmęczonemu ciału, ale wkrótce znów czujesz się wyczerpana, stawiając czoła codziennym wyzwaniom i brakowi czasu.

Być może, tak jak ja wtedy, bierzesz lekarstwa, które poprawiają twoje samopoczucie lub pomagają ci lepiej spać. Nie dziwię się, jeśli myślisz: „Nie mam czasu na odpoczynek” lub „Jak coś takiego miałyby zmienić moje życie?” albo zastanawiasz się, czy rzeczywiście warto zaryzykować i pozwolić sobie na odpoczynek.

Jeśli to brzmi znajomo, zachęcam cię teraz do przyjrzenia się swojemu życiu. Przyjrzyj się wszystkim aktualnym problemom zdrowotnym – fizycznym, psychicznym i emocjonalnym, włącznie z sygnałami ostrzegawczymi, które ignorowałaś od lat, a następnie zadaj sobie pytanie: „Czy rozkwitam?” – nie tylko „żyję”, nie tylko „mam się w porządku”, ale naprawdę *rozkwitam*? Czy jesteś taką kobietą, jaką chcesz być i jaką mogłabyś być, gdybyś w pełni korzystała ze swojej mocy? Czy czujesz się zdrowa? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to jak głęboki, odżywczy odpoczynek mógłby ci pomóc rozkwitnąć? Czy jest wart ryzyka?

Napisałam *Jogę nidra* i opracowałam ten program, aby pomóc kobietom zrezygnować z tak dobrze nam znanego paradigmatu zmęczenia i zastąpić go niezwykle potrzebnym nam modelem kobiety wypoczętej. W tej książce oferuję ci program odpoczynku, który pomoże ci odzyskać zdrowie i zmienić życie, abyś mogła zacząć marzyć i przewodzić

z dobrze wypoczętego miejsca. Pokażę ci, na czym naprawdę polega głęboki odpoczynek, który posłuży ci jako źródło energii do tworzenia swojego życia z większym spokojem, autentycznością i poczuciem celu.

Świat potrzebuje ciebie i tego, co masz mu do zaoferowania. Ale powinnaś być wypoczęta i w pełni sił, a nie wyczerpana. Wyobraź sobie świat, w którym kobiety traktują odpoczynek i własne rytmy jako priorytet i działają z pełną swoją mocą. Za chwilę wkroczysz właśnie do tego nowego świata, w którym ośmielamy się odpoczywać.

Program Odważ się odpocząć

Gdy osobiście doświadczyłam głębokich zmian dzięki jodze nidrze, stałam się wielką entuzjastką tej tradycji. Po wielu latach praktyki zdałam sobie sprawę, że to właśnie dzięki niej moje serce śpiewa, i zaczęłam szukać szkoleń w dwóch różnych ścieżkach. Ostatecznie założyłam „Bold Tranquility” – firmę zajmującą się pomaganiem zmęczonym kobietom w doświadczeniu głębokiego odpoczynku oraz odzyskaniu kontaktu z celem własnego życia za pomocą jogi nidry.

Program zaprezentowany w tej książce polega na wykonywaniu medytacji jogi nidry przez czterdzieści dni, co pozwoli ci przełamać błędne koło zmęczenia, poczuć się zdrowszą i odzyskać kontakt ze swoim duchowym powołaniem, abyś mogła być kobietą, którą jesteś naprawdę – wtedy, gdy nie jesteś ciągle i całkowicie wyczerpana.

Medytacje nauczą cię wchodzić w głęboki, wyciszony i ponadczasowy stan, w którym twoje ciało się rozluźni

i poczuje się wypoczęte. Ale wyczerpanie fizyczne to tylko jeden z aspektów naszego zmęczenia. Gdyby chodziło tylko o ciało, to większa ilość snu lub lepsza jego jakość wystarczyły, abyśmy się zregenerowały. Joga nidra pomoże ci poradzić sobie z wyczerpaniem na głębszych, subtelniejszych poziomach twojej istoty, abyś mogła poczuć się wypoczęta i zdrowa nie tylko na poziomie fizycznym, ale również mentalnym, emocjonalnym i duchowym.

W rozdziale pierwszym wyjaśniam, czym jest prawdziwy odpoczynek (wskazówka: nie jest to tylko kolejna czynność związana z dbaniem o zdrowie) i dlaczego jest tak ważny dla współczesnych kobiet. Rozdziały drugi i trzeci zawierają wszystkie potrzebne informacje na temat jogi nidry oraz mojego programu.

Druga, trzecia i czwarta część książki przeprowadzą cię przez trzy etapy czterdziestodniowego programu:

- *Etap pierwszy – odpoczynek* dotyczy wyczerpania fizycznego.
- *Etap drugi – uwolnienie* dotyczy wyczerpania psychicznego i emocjonalnego.
- *Etap trzeci – przebudzenie* odnosi się do wyczerpania związanego z nierealizowaniem celu życia, które zwykle pojawia się, gdy nie korzystamy w pełni ze swojej mocy.

Pod koniec trzeciego etapu podpowiem ci, jak włączyć jogę nidrę do codziennego życia, podobnie jak inne zasady i praktyki przedstawione na łamach tej książki, abyś mogła nadal traktować odpoczynek jako swój priorytet i już na zawsze przyjąć wypoczęty styl życia.

Pamiętaj, że chociaż program trwa czterdzieści dni, to jednak bierze pod uwagę wypadki losowe. Oznacza to, że możesz nie praktykować przez kilka dni, ponieważ rezygnacja z dążenia do doskonałości jest niezbędną umiejętnością każdej, dobrze wypoczętej kobiety.

Oprócz samych medytacji jogi nidry, poszczególne rozdziały przedstawiają również praktyki uzupełniające, takie jak pisanie, ćwiczenia fizyczne, korzystanie ze swojej wewnętrznej mocy oraz nawiązywanie kontaktu z intuicją. Kobiety są istotami wielowymiarowymi, a każda z nas może mieć nieco inną drogę do uzdrowienia. Wybierz to, co najbardziej ci odpowiada.

Na łamach tej książki podzielę się także z tobą niektórymi swoimi doświadczeniami oraz historiami kobiet, z którymi współpracowałam. Mam nadzieję, że odnajdziesz w nich potrzebne informacje, wskazówki i wsparcie. Zmieniłam wiele imion, a niektóre historie połączyłam, aby uchwycić istotę rzeczy. Jestem głęboko wdzięczna wszystkim kobietom, które odważnie podzieliły się swoimi doświadczeniami. Moja wewnętrzna opiekuńcza mama prosi cię teraz, abyś wzięła je sobie głęboko do serca, uszanowała ich prawdę i poczuła w swoim wnętrzu, w jaki sposób odnosi się ona do twojej.

Jako entuzjastyczna cheerleaderka jogi nidry, będę potrzasać swoimi pomponami nie tylko dlatego, że praktyka ta pomogła mi zrezygnować z wyczerpania na rzecz wypoczynku ani dlatego, że widziałam, jak pomaga w tym wielu innym kobietom, ale także dlatego, że wiem, iż na głębokim poziomie komórkowym uzdrawia ona wiele wymiarów naszej istoty i napełnia niewypowiedzianą odwagą we wszystkich dziedzinach życia – odwagą, aby dać sobie pozwolenie

na odpoczynek i na coś więcej niż dotychczas. Praktykując jogę nidrę, wyciszasz się, a odkrywając tę wrodzoną ciszę w swoim wnętrzu, odnajdujesz wolność.

Teraz, moja droga Sostro, nadszedł czas, aby się położyć i rozpocząć podróż do przebudzenia.

PODSTAWY



DLACZEGO WYPOCZYNEK JEST DLA KOBIET TAKI WAŻNY ?



Prawdopodobnie nie muszę cię przekonywać, jak ważny jest odpoczynek. Wiesz, że jesteś wyczerpana, zestresowana i przemęczona. I nie jesteś w tym sama.

Spójrz tylko na te statystyki:

- Według raportu National Sleep Foundation z 2014 roku 24 procent kobiet w ciągu ostatnich siedmiu dni ani razu nie obudziła się wypoczęta¹.
- Kobiety częściej cierpią na bezsenność i zmagają się z głębszą depresją niż mężczyźni².
- Liczba kobiet w wieku 20-44 lat przyjmujących leki na zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem

uwagi (ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder, w skrócie: ADHD) wzrosła o 264 procent między 2001 a 2010 rokiem³.

Czy naprawdę sądzisz, że liczba kobiet mających problemy z koncentracją i uwagą nagle podskoczyła bez wyraźnego powodu? Oczywiście, że nie. Ten dramatyczny wzrost spożycia leków jest wołaniem o pomoc. Dodajmy do tego dużą liczbę kobiet przyjmujących leki na depresję (badania wykazały, że jest to 23 procent amerykańskich kobiet w wieku od 40 do 59 lat) i staje się jasne, że kobiety straciły kontakt ze swoim wewnętrznym rytmem⁴. Ale jak do niego wrócić? A co, jeśli tak tania metoda „leczenia”, jaką jest odpoczynek, może przywrócić nam życie?

Specjalista od snu, dr Rubin Naiman, mówi: „Filozofia buddyjska uczy, że depresja wynika z nadmiernej aktywacji, która nie jest właściwie zrównoważona odpoczynkiem”⁵. Poprzez „aktywację” ma na myśli nieprzerwane działanie, które sprawia, że nasz sympatyczny układ nerwowy wciąż funkcjonuje na wysokich obrotach. To buddyjskie podejście do depresji ma sens i jest zgodne z moimi obserwacjami. Większość kobiet, którym pomagam, jest bardzo zajęta i rzadko odpoczywa. Często przyjmują różnego rodzaju leki, ale większość z nich zaczyna się czuć znacznie lepiej, gdy regularnie praktykuje jogę nidrę. Wiele kobiet wyleczyło się dzięki temu z bezsenności, lęku i depresji. Nie ma nic złego w byciu pracowitą i każda z nas od czasu do czasu doświadcza jakiegoś stresu, ale trzeba to zrównoważyć odpoczynkiem i relaksem – w przeciwnym razie się wypalisz.

A gdyby zamiast podawać kobietom leki lub wmawiać im, że mogą wyleczyć swoje problemy zdrowotne, gdy zastosują jakieś protokoły, zaleciłibyśmy im program głębokiego odpoczynku, a następnie wspieralibyśmy ich unikalne potrzeby, gdy zaczęłyby odzyskiwać zdrowie? Co by było, gdyby wypoczynek nauczył nas świętego Graala kobiecości, czyli rezygnacji z doskonałości? A gdyby kluczem do bardziej skutecznego, zrównoważonego przywództwa kobiet były odpoczynek i odnowienie przepływu energii w naszym ciele, umyśle i duchu? To właśnie dlatego stworzyłam ten program. Chcę, żebyś potraktowała głęboki odpoczynek jako środek zaradczy i przekonała się, jak może zmienić swoje życie. Teraz, dzięki temu czterdziestodniowemu programowi, każda kobieta z łatwością może tego dokonać.

Wiele lat temu przeprowadzałam wywiad z dietetyczką, która pomagała kobietom schudnąć. Powiedziała mi, że przez długi czas jej pierwszym krokiem było wprowadzanie specjalistycznych diet, ale teraz, zanim poprosi o dokonanie jakichkolwiek zmian w diecie, zaleca klientom rozpisanie harmonogramu snu na miesiąc, a następnie pracę nad poprawą jakości snu. Dlaczego? Wypoczętej kobiecie jest znacznie łatwiej schudnąć.

Nie ulega wątpliwości, że odpoczynek jest kluczem do dobrego samopoczucia, a wiele kobiet czuje się naprawdę źle. W moim świecie wszystkie drogi prowadzą do istotnej roli głębokiego odpoczynku w naszym życiu.

Czym dokładnie jest odpoczynek?

Kiedy pytam kobiety, jak dbają na co dzień o siebie, często mówią mi, że jeżdżą na rowerze, czytają książki, chodzą do kina, spotykają się z koleżankami, wypijają kieliszek wina wieczorem lub grają w gry (często na smartfonie). Naturalnie nie ma nic złego w tych aktywnościach, ale nie powinny one być uważane za odpoczynek, gdyż nie ma on nic wspólnego z jakimkolwiek działaniem. Odpoczynek to rezygnacja z aktywności, celów i chęci osiągnięcia czegokolwiek. W trakcie takich zajęć jak jazda na rowerze, skupiasz się na świecie zewnętrznym, a odpoczywanie zachęca do doświadczenia delikatnej wymiany pomiędzy światem zewnętrznym a wewnętrznym.

W swojej książce *Consolations*, poeta i eseista David Whyte w zachwycający sposób ujmuje istotę odpoczynku, wymieniając pięć faz:

W pierwszej fazie odpoczynku mamy poczucie zatrzymania, rezygnacji z tego, co robiliśmy lub tego, jacy byliśmy. W drugiej pojawia się poczucie powolnego powrotu do domu, fizycznej podróży do tego nie-zniewolonego i nie-zahukanego ja naszego ciała (...). W trzeciej fazie doświadczamy uzdrowienia, przebaczenia samemu sobie oraz uczucia, że przybyliśmy na miejsce. Czwarty stan (...) to dawanie i przyjmowanie, błogosławienie i bycie błogosławionym oraz umiejętność rozkoszowania się tym. Piąty to poczucie całkowitej gotowości i obecności, błogość i antycypacja świata oraz wszystkich jego form; poczucie bycia samym spotkaniem między tym, co wewnętrzne, a tym, co

zewewnętrzne, a to otrzymywanie i odpowiadanie odbywa się w jednym spontanicznym ruchu⁶.

Wygląda na to, że mnóstwo kobiet nie potrafi odpocząć. Ja również do nich należałam. Jako matka potrzebowałam trochę czasu, aby zrozumieć, że chociaż lubię wieczorem usiąść na kanapie i obejrzeć film, to jednak jest to rekreacja, a nie wypoczynek, podobnie jak czytanie książek czy robienie na drutach. Takie czynności odprężają nas na poziomie fizycznym, ale angażują wzrok i umysł, przez co pozostajemy czujne i aktywne mentalnie.

Większość czynności służących dbaniu o siebie opiera się na „robieniu” czegoś – ćwiczenia fizyczne, wycieczki z przyjaciółmi, wyjście na kolację. Naturalnie działania te mogą służyć naszemu ciału, umysłowi i duchowi, ale nie regenerują ich na głębokim poziomie. Ciągła aktywność stymuluje sympatyczny układ nerwowy, część autonomicznego układu nerwowego, która odpowiada za reakcję „walki lub ucieczki”. Jeśli przez dłuższy czas żyjesz w takim aktywnym trybie, w którym dominuje układ sympatyczny, obciążasz cały układ nerwowy. Rezultat? Lęk, depresja i zaburzenia snu. Aby złagodzić to napięcie, musisz dla równowagi poświęcić czas na stymulację drugiej części autonomicznego układu nerwowego – parasympatycznego układu nerwowego.

Spędzanie czasu w nieaktywny sposób służy nie tylko odpoczynkowi i regeneracji ciała fizycznego, ale także umysłu. Kluczową cechą odpoczynku, która odróżnia go od innych form dbania o siebie, jest to, że zachęca do zdystansowania się od codzienności i zanurzenia w świecie wewnętrznym – w przestrzeni, w której pojawiają się cuda i kreatywność, a tak-

że w której możesz odkryć nową perspektywę. Odpoczynkiem może być na przykład siedzenie na krześle o zmierzchu i obserwowanie w ciszy zachodu słońca. W zasadzie nie robisz nic, ale pozwalając sobie odpocząć w pustce nicości, w której twoje myśli zwalniają, możesz wyjść z umysłu i dotknąć tajemniczej swojskości własnej duszy. Do tej przestrzeni może zabrać cię medytacja, niektóre rodzaje jogi i dobra drzemka, podobnie jak głęboki sen oraz analizowanie snów.

W rezultacie możesz się czuć jakbyś „restartowała” cały organizm, ponieważ kiedy odpoczywasz, stymulujesz parasympatyczny układ nerwowy, odpowiadający za tryb „odpoczynku i trawienia” autonomicznego układu nerwowego. Wiele osób nie śpi zbyt dobrze lub sypia zbyt mało i dlatego potrzebujemy takich praktyk jak joga nidra, aby nauczyć się nawiązywać kontakt ze swoim wewnętrznym światem i odpoczywać.

Dlaczego odpoczynek jest idealnym środkiem zaradczym dla współczesnych kobiet?

Oto trzy ważne powody.

Odpoczynek jest elementem naszych naturalnych cykli

Po każdej aktywności, dobrze jest zrobić coś mniej aktywnego. Pionierski badacz snu, Nathaniel Kleitman, nazwał ten wzorzec naszym „podstawowym cyklem aktywności-odpoczynku” lub w skrócie BRAC (ang. Basic Rest Activity

Cycle)⁷. Zauważył, że ciało ludzkie zwykle funkcjonuje w cyklach dziewięćdziesięciminutowych, zarówno podczas snu, jak i w ciągu dnia. Kiedy wchodzimy w fazę lekkiego snu, częstotliwość fal mózgowych powoli spada. Osoba, która cieszy się zdrowym snem, przejdzie w drugiej połowie swojego cyklu BRAC w wysokie fale mózgowy, głębszą fazę snu. Ten cykl powtarza się co dziewięćdziesiąt minut. Kiedy jesteśmy przebudzeni, nasze fale mózgowy są szybsze w pierwszej połowie BRAC, a potem zaczynają zwalniać, dlatego często jesteśmy zmęczeni i mniej skupieni, gdy zbliżamy się do końca dziewięćdziesięciminutowego cyklu koncentracji⁸.

Problem pojawia się, gdy lekceważymy ten cykl i nie robimy przerw po dziewięćdziesięciu minutach. Sięgamy wtedy po takie pseudopaliwo jak kofeina lub cukier, aby zachować czujność przez dłuższy czas. Zbyt częste lekceważenie BRAC prowadzi do wypalenia, ponieważ przez cały czas działamy wbrew naturalnemu rytmowi ciała i pozostajemy w trybie aktywacji, stymulując jedynie sympatyczną część układu nerwowego. Jak wyjaśniłam wcześniej, obciąża to układ nerwowy i prowadzi do uwalniania dużej ilości kortyzolu, znanego jako hormon stresu.

Matki, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, cały czas funkcjonują wbrew swojemu BRAC. Ignorują naturalne pragnienie odpoczynku, ponieważ nie mają kiedy o niego zadbać. Pracujące kobiety również tak postępują. Rachel, kobieta po sześćdziesiątce i matka nastoletnich bliźniaków, pracowała ze mną prywatnie przez wiele miesięcy. Na pierwszej sesji wyznała, że choć kocha swoją pracę i dzieci, to jednak czuje, że odnosząca sukcesy firma, którą rozwijała przez trzydzieści lat, zabija ją. Miała fibromialgię, chorobę

polegającą na chronicznym bólu i szereg innych objawów, a lekarze podejrzewali, że może mieć również reumatoidalne zapalenie stawów – autoimmunologiczną chorobę charakteryzującą się przewlekłym stanem zapalnym. Wyznała, że nie spała dobrze od narodzin bliźniąt i od piętnastu lat przyjmowała leki nasenne, chociaż wiedziała, że szkodzą jej zdrowiu, a w dodatku są mało skuteczne. Nie potrafimy dokładnie wyjaśnić, dlaczego dana osoba zachorowała na konkretną chorobę, ale wydaje się oczywiste, że wieloletnie ignorowanie naturalnej potrzeby wypoczynku naszego ciała może prowadzić do problemów zdrowotnych. Doktor Rubin Naiman nazywa depresję „uszkodzonym BRAC”, lub „pozostawaniem w stanie aktywacji bez odpoczynku”⁹.

Podsumowując: życie w trybie ciągłej gotowości nie jest zdrowe. Dobre życie to pozostawanie w harmonii z własnym BRAC. Musimy zrównoważyć okresy wysokiej czujności z okresami odpoczynku, aby dać szansę podziałać przywspółczulnemu układowi nerwowemu i zadbać o spadek poziomu kortyzolu. Na szczęście program *Odważ się odpocząć* nauczy cię, jak odzyskać swój BRAC dzięki jodze nidrze.

Odpynek pomaga nam ochłonać

Nauka udowadnia, że nasza planeta się nagrzewa, więc być może nie jest to przypadek, że my również. Eksplozja zachorowań na choroby autoimmunologiczne, alergie i inne choroby zapalne sugeruje, że nasz organizm jest przegrzany. Osiemdziesiąt procent osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne to kobiety, a naukowcy nie potrafią tego wyjaśnić¹⁰. Jako kobieta, która podążała ścieżką napięcia i nie

sypiała dobrze, poznałam pewne przekonujące wyjaśnienia, dlaczego ta liczba jest tak wysoka.

Gdy zapewniamy sobie głęboki odpoczynek, temperatura ciała spada, a mózg pracuje na częstotliwości fal delta, które sprzyjają regeneracji narządów wewnętrznych. Jeśli nie sypiasz dobrze, nie pozwalasz sobie odpocząć. Ale nawet jeśli zapewniasz sobie dobry sen, to może nie wystarczyć, aby przeciwdziałać skutkom stanów zapalnych i przegrzania. Większość z nas zużywa zbyt dużo energii w ciągu dnia, wskutek czego mamy podwyższone tętno i poziom kortyzolu, obniżony poziom melatoniny, nadaktywny sympatyczny układ nerwowy i nadaktywną oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, główną część układu neuroendokrynnego, która kontroluje naszą reakcję na stres, reguluje trawienie, układ odpornościowy, nastrój i emocje oraz seksualność, nie mówiąc już o części mózgu, która kieruje energią do naszej świadomości. Praktyki zapewniające nam prawdziwy odpoczynek, takie jak joga nidra, pozwalają ciału ochłoniąć i je wyciszają.

Odpoczynek umożliwia nawiązanie kontaktu z naszą wewnętrzną mądrością

Gdy wciąż jesteśmy czymś zajęci, łatwo tracimy kontakt z naszym pełnym pasji, twórczym ja. Brak odpoczynku sprawia, że zapominamy o naszej instynktownej, dzikiej naturze. Psychoanalityczka jungowska, Clarissa Pinkola Estés, nazywa to uspieniem psychicznym kobiet¹¹. Mężczyźni również zdradzają swoją instynktowną naturę, ale według Estés kobiety umrą, jeśli stracą kontakt z tą głęboką, dziką wiedzą. Musimy połączyć się ze swoim wewnętrznym światem, aby

odzyskać kontakt z tą mądrością. Możemy tego dokonać dzięki odpoczynkowi, ponieważ zwolnienie tempa otwiera nam drzwi do naszego wnętrza. To właśnie tam znajdujesz źródło swojej wewnętrznej mocy – „dziką” siebie, która nie funkcjonuje jak nakręcony robot czy też dobra dziewczynka, na którą została wychowana, i nie podąża za ogółem, gdy jej instynkt mówi ci, żeby tego nie robiła – i w rezultacie obudzisz się ze snu. To właśnie odzyskanie własnej mocy jest celem programu *Odważ się odpocząć*.



Karen Brody to ekspertka od kobiecej mocy i dobrego samopoczucia. Ukończyła socjologię, jest certyfikowaną trenerką jogi, a także autorką bestsellerów i dramatopisarką. Nie tylko pomaga kobietom odpoczywać, ale także spełniać swoje wielkie marzenia dzięki medytacjom jogi nidry.

**Czujesz się przemęczona?
Tempo życia i nawet obowiązków Cię przerastają?
Coraz bardziej podupadasz na zdrowiu fizycznym i mentalnym?
Odpowiedzią na większość dręczących Cię problemów może być
joga nidra!**

Choć joga nidra pochodzi z tradycji jogicznej, nie wygląda jak typowa odmiana tych ćwiczeń – cała praktyka odbywa się w pozycji leżącej. Kiedy słuchasz medytacji, łagodnie ogarnia Cię kompletny wewnętrzny spokój i bez wysiłku przechodzisz do stanu uzdrawiania, który działa zarówno na poziomie komórkowym, jak i ciała subtelnego.

Joga dla każdej kobiety

Kobiety na całym świecie muszą zacząć traktować odpoczynek poważnie, jeśli chcą się cieszyć dobrym zdrowiem. Ta książka to świetny i najbardziej praktyczny punkt wyjścia.

– dr Christiane Northrup
autorka międzynarodowych bestsellerów,
m.in. *Sekrety wiecznie młodych kobiet* oraz *Lekko, łatwo i przyjemnie*

Patroni:

