

První dva pilíře „jama“ a „nijama“ tvoří eticko morální základy jógové praxe.

Třetím pilířem jsou „ásany“ neboli pozice těla, v nichž se setrvává.

Čtvrtým pilířem je „pránájáma“ neboli dechová cvičení sloužící pro ovládnání dechu.

Pátý se nazývá „prátjáhára“ a znamená odtažení smyslů od vnějších podnětů. Naše mysl je přirozeně orientována směrem ven – na to co vidíme, slyšíme, hmatáme, cítíme či chutnáme. „Prátjáhára“ nás učí obrátit pozornost dovnitř na sebe sama. Tento stupeň představuje určitý přechod Patandžaliho osmidílné stezky – první čtyři tvoří část nazvanou „vnější jóga“, druhá část stezky se věnuje zejména mentálním technikám a nazývá se „vyšší jóga“. Tam se řadí i poslední tři pilíře: „dhárana“ (koncentrace), „dhjána“ (meditace) a „samádhi“ (kontemplace)

Jóga Nidra se řadí k vyšším stupňům jógy. Podle jejího autora svámí Satyanandy, je Jóga Nidra metodou „prátjáháry“. Stádia Jóga Nidry postupují tak, aby pozornost praktikujícího byla postupně obrácena od zevního prostředí vyřazením jednotlivých smyslů.

Postupnou, trpělivou a citlivou praxí Jóga Nidry lze dojít k ochutnávce či dosáhnutí nejvyšších stupňů Patandžaliho stezky - „dhárany“, „dhjány“ a „samádhi“.

Pro začínající zájemce o praxi má přítomnost průvodce zásadní význam. Nejen, že jej provází cvičením a předává mu techniku relaxace, pomáhá mu také udržet pozornost.

Jóga Nidra se tradičně praktikuje v tzv. šavásaně“, tzv. pozici mrtvolky. Tato poloha je pro relaxaci nejvhodnější, protože snižuje smyslovou stimulaci na minimum. Oblečení pro relaxaci se doporučuje pohodlné, volné a lehké. Vhodné je využít na přikrytí lehkou deku proti pocitu chladu, protože tělesná teplota při relaxaci klesá. Tak jako u praxe ásan je dobré cvičit alespoň 2-3 hodiny po větším jídle a alespoň hodinu a půl po lehčím.