

¿QUÉ ES YOGA NIDRA?

Yoga Nidra se deriva la antigua práctica tántrica Nyasa. Es una importante técnica de meditación y relajación profunda desarrollada por Swami Satyananda Saraswati que adaptó y actualizó estas prácticas tan antiguas, conservando su esencia pero quitándole las complicaciones ritualistas, adaptándolas a nuestro tiempo y haciéndolas más asequibles a personas no iniciadas.

El Yoga Nidra, es una poderosa técnica en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. El estado de relajación se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquietta y se vuelve muy poderosa. En este estado podemos mejorar el esquema corporal, la capacidad de concentración, desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento, la creatividad, descubrir nuestro potencial interior, reestructurar la mente, etc.

Yoga Nidra puede traducirse como “sueño psíquico” o “sueño consciente”. El Yoga Nidra es un método sistemático para llegar a la relajación física, emocional y mental. Es un estado de sueño con plena lucidez, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño, en el que la consciencia está operando en ambos niveles pero no se asocia con ninguno de ellos. Como es muy difícil mantenerse en este estado, habrán momentos en los que la consciencia se dirigirá hacia el exterior a través de los sentidos y nos despertaremos, y otros en los que se deslizará hacia el sueño y nos dormiremos. Con la práctica, la consciencia tiende a estabilizarse en el nivel de “Nidra”, a nivel del “sueño consciente”. En este estado la mente está muy receptiva, la consciencia está operando en un espacio donde puede contactar con las dimensiones subconsciente e inconsciente, permitiendo manifestarse el potencial que permanece en estos niveles profundos de la mente.

¿QUÉ MOMENTO ES BUENO PARA PRACTICAR YOGA NIDRA?

El Yoga Nidra debería practicarse a la misma hora todos los días. Los mejores momentos son por la mañana temprano, porque la mente está fresca y receptiva o antes de acostarse para inducir un sueño profundo y reparador. Es conveniente practicar Yoga Nidra con el estómago vacío.

CONTRAINDICACIONES EN EL YOGA NIDRA

Está contraindicado practicar Yoga Nidra en los casos en los que se haya padecido epilepsia o haya habido brotes sicóticos importantes, por ejemplo la depresión.

¿CÓMO SE REALIZA EL YOGA NIDRA?

El yoga Nidra es una práctica que puede aprenderse guiada por un profesor y también siguiendo una grabación. Una vez conozcas la técnica y los tiempos del Nidra, puedes practicar solo.

El Yoga Nidra debe practicarse en una habitación ventilada, sin corrientes de aire, con una temperatura agradable. El Nidra se practica tumbado sobre la espalda, en **la postura de relajación (Shavasana)**, con el cuerpo en el suelo, sobre una colchoneta, manta o alfombra, con los brazos separados y las palmas de las manos hacia arriba, las piernas separadas dejando que los pies se abran hacia el exterior. Si mantener esta postura de relajación no es posible para una persona, también se puede practicar el yoga nidra en una silla, sofá o la cama.

Es importante que toda la espalda y cabeza descansen. Si la zona lumbar no se apoya, es recomendable colocar unos cojines debajo de las rodillas manteniendo la separación de las piernas. También puede ser recomendable colocar unos cojines debajo de la cabeza y de los talones de los pies, ya que a medida que la relajación de va haciendo profunda, se llega a percibir con mucha intensidad el peso de estas zonas y

puede llegar a perturbar el Nidra. Es importante no dormir, la comodidad que aporta esta postura, facilita la profundización de la consciencia, pero el riesgo es quedarse dormido, si eso ocurre, cosa que es completamente normal al principio, en el momento que te des cuenta, retomas la práctica y no pasa nada, poco a poco iras adquiriendo control sin esfuerzo, para manejarte en este nuevo estado, y con la práctica aprenderás a permanecer en el estado entre la vigilia y el sueño.

Es importante utilizar **ropa cómoda y ligera**, es probable que surjan pequeñas molestias como picores, cosquillas o adormecimientos. Son trampas que produce el inconsciente, y es importante vencer estas trampas. Observarlas con “consciencia de testigo” hará que pierdan interés y ellas solas se borrarán.

Durante el Nidra desciende la tensión arterial, las pulsaciones sanguíneas y la temperatura corporal, por lo que es importante que **te abrigues bien** aunque sea verano.

ETAPAS DEL YOGA NIDRA

En las distintas etapas del Yoga Nidra, la consciencia se irá retirando del exterior, de los sentidos, del cuerpo físico, de la respiración, de las emociones, de los sentimientos y de los pensamientos. Sin estar identificados emocionalmente con el cuerpo físico y con la mente, la mente está abierta al aprendizaje y creatividad.

- unos minutos de relajación normal sintiendo el cuerpo y la respiración, oyendo sonidos
- afirmación positiva que aprender idiomas es fácil y divertido
- rotación de consciencia

En la rotación de consciencia repasamos mentalmente de forma sistemática todas las partes del cuerpo. Es un recorrido de la consciencia a través del cuerpo que se realiza de forma fluida sin detenerse, siguiendo un orden específico. Como cada zona del cuerpo tiene su representación precisa en el córtex cerebral, el movimiento progresivo de la consciencia por las zonas del cuerpo, sensibilizará todos los circuitos nerviosos que van del cuerpo hacia el cerebro, estimulando todas las áreas concretas del cerebro en las que tenemos representado el cuerpo. De esta manera, se crea un flujo energético que recorre el cuerpo y el cerebro, induciendo a una gran relajación física y mental, esto hará que la consciencia se retire progresivamente de los sentidos entrando en un estado de interiorización (Pratyahara)

Cuando se realiza la práctica, hay que seguir el recorrido de forma rápida, sin detenerse, mientras se repiten mentalmente y se visualizan las zonas que se van nombrando. Hay que procurar hacerlo sin esfuerzo, si aparecen distracciones, en el momento que nos damos cuenta, se reanuda la práctica.

- consciencia respiratoria

Se trata de observar el flujo espontáneo de la respiración de forma pasiva, sin intervenir en ella, sin modificarla. Esto traerá consigo, una mayor profundización en el estado de relajación e interiorización (Pratyahara). Para ello, el Yoga Nidra propone un conteo de la respiración en orden decreciente observando la respiración ya sea en las fosas nasales, en la garganta, en el pecho, obliquo etc. Al contar en sentido inverso, tendremos que mantener una mayor atención para que la mente no se disperse o sencillamente, caiga en el sueño. Superar esta etapa sin dormir, supone entrar prácticamente de lleno en el estado de “Nidra” (sueño consciente).

- aprendizaje de las palabras y la gramática

En este estado profunda de la mente, escuchamos traducciones y explicaciones divertidas, y formulas pequeñas de gramática para poner la información directamente dentro el subconsciencia abierta. Este

paso es la adaptación del yoga nidra al aprendizaje. Si el yoga nidra está practicado para desarrollo espiritual, esta etapa es diferente.

- repitamos la afirmación positiva que aprender idiomas es fácil y divertido
- final

Se acabará lentamente la práctica dejando que la mente se vaya volviendo receptiva a los estímulos que llegan del exterior, la percepción de la respiración, del cuerpo físico, para poco a poco empezar a recuperar el tono muscular con pequeños movimientos que se irán intensificando, hasta la vuelta de nuevo al estado de vigilia.

BENEFICIOS DEL YOGA NIDRA

Minimiza tensión

En el mundo moderno un porcentaje alto de las personas permanecen en un estado de tensión y frustración. Esta continuación tensión en el cuerpo, la mente y las emociones predispone al individuo hacia los trastornos psicológicos y psicosomáticos. La psicología moderna, así como la filosofía del yoga, cree en tres tipos de tensión - tensiones musculares, tensiones emocionales y tensiones mentales - que pueden liberarse progresivamente a través de la práctica sistemática y regular del Yoga Nidra.

Relaja la mente

Despierta la creatividad

Mejora la capacidad de memoria y el aprendizaje

Ostrander (1973) dice que, "por medio de la técnica de Yoga Nidra era posible enseñar una lengua extranjera en 1 / quinta parte del tiempo requerido por los métodos convencionales".

Los maestros de escuela en varios países están utilizando nidra yoga para aumentar la capacidad de receptividad y atención, y para despertar la alegría de aprender en sus jóvenes estudiantes.

Flak (1978) informó que técnicas como la rotación de la conciencia y la visualización aumentan la capacidad para la relajación y el interés de los niños en edad escolar.

Ostrander, S., & Schroeder, L., (1973). PSI - Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain, Abacus, UK, pp. 290-302.

Flak, M., (1978). Teaching yoga to children. Yoga. Bihar School of Yoga, Munger, 16(2).

Contrarresta el estrés

El estrés es una respuesta cognitiva o emocional hecha por el individuo hacia cualquier situación, que exige ajuste. Cuando las exigencias de la situación exceden la capacidad de la persona a continuación, los resultados de socorro, que puede manifestarse en síntomas mentales y físicos de anormalidad. La práctica de yoga nidra ayuda en la construcción de la capacidad de afrontamiento.

Swami Satyananda (1998) ha dicho que el yoga nidra está prescrito por los médicos en muchos países como una terapia preventiva y curativa en las tres primeras etapas de la enfermedad relacionada con el estrés.

Carrington et al (1980) concluyó que nidra yoga tiene su aplicación más generalizada como medida preventiva para ser practicado por personas sanas y activas, como un medio de aliviar las tensiones acumuladas, lo que aumenta la resistencia al estrés y la eficiencia general, y prevenir el desarrollo de la tensión relacionada enfermedades.

Carrington, P., Collings, G., Benson, H., (1980). The use of meditation-relaxation techniques for the management of stress in a working population. J. Occup. Med., 22(4): 221-231.

Saraswati, Swami Satyananda, (1998). Yoga Nidra. Bihar School of Yoga, Munger, sexta edición.

Sensación de profundo bienestar

se siente completamente renovado y recuperado.

Adaptado de

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/nidra.html>

Más información se puede encontrar en el libro “Yoga Nidra” de Swami Satyananda Saraswati: Saraswati, Swami Satyananda, (1998). Yoga Nidra. Bihar School of Yoga, Munger, 6th edition.

Además se puede encontrar artículos en la página web de “Satyananda Yoga Magazin”, (en inglés):

<http://www.yogamag.net/archives/2005/emay05/yn.shtml>

<http://www.yogamag.net/archives/2001/bmar01/yoganid.shtml>

<http://www.yogamag.net/archives/1980/haug80/dynsleep.shtml> - includes story of how a little boy learned through yoga nidra, includes an explanation of the difference between hypnosis and yoga nidra

<http://www.yogamag.net/archives/1979/ldec79/yoganidra79.shtml>

<http://www.yogamag.net/archives/2004/cmav04/revolution.shtml>