



# TEMA 7: EJERCICIOS



# YOGA NIDRA

## SESIÓN DE PRÁCTICA 1

### GUIÓN PARA CLASE CORTA

Prepárate para el yoga nidra recostándote sobre tu espalda sobre el suelo, en postura de cadáver, shavasana, con las piernas ligeramente separadas y los brazos a una corta distancia del cuerpo.

Ajusta todo por última vez, tu cuerpo, posición y ropa.

Permítete permanecer absolutamente quieto/a durante toda la duración de esta sesión.

Respira profundamente y, mientras exhalas, siente que todos tus anhelos y preocupaciones abandonan tu cuerpo con la exhalación.

Ahora formula tu sankalpa, tu resolución determinada y tu intención más profunda para practicar yoga nidra.

Expresa tu sankalpa como una breve declaración positiva tres veces en silencio.

Ahora comienza a rotar tu conciencia a través de las distintas partes del tu cuerpo.

Permite que la conciencia se mueva rápidamente de una parte del cuerpo a otra, con plena conciencia. Empezando por el lado derecho del cuerpo.

Primero lleva tu conciencia a la mano derecha. El pulgar de la mano derecha, segundo dedo, tercer, cuarto y quinto dedo. Palma de la mano. Detrás de la mano. La muñeca derecha. Antebrazo. Codo derecho. Parte superior del brazo. Hombro. Inferior del brazo. Lado derecho. Cadera derecha. Muslo. Parte posterior del muslo. Rodilla

derecha. Parte posterior de la rodilla. Tobillo. Tacón. Planta del pie derecho. Parte superior del pie. Dedo gordo derecho. Segundo, tercer, cuarto y quinto dedo del pie. Todo el lado derecho del cuerpo.

Ahora lleva tu conciencia a la mano izquierda. El pulgar de la mano izquierda. Segundo. Tercero. Cuarto. Y quinto dedo. Palma de la mano. Detrás de la mano. Muñeca izquierda. Antebrazo. Codo. Brazo Superior. Hombro. Fosa del brazo. Lado izquierdo. Cadera. Muslo. Parte posterior del muslo. Rodilla izquierda. Parte posterior de la rodilla. Espinilla. Músculo de la pantorrilla. Tobillo. Tacón. Planta del pie izquierdo. Parte superior del pie. Dedo gordo izquierdo. Segundo. Tercero. Cuarto. Y quinto dedo del pie. Todo el lado izquierdo del cuerpo.

Lleva tu conciencia a la coronilla. Frente. Ceja derecha. Ceja izquierda. El centro de las cejas. Párpado derecho. Párpado izquierdo. Ojo derecho. Ojo izquierdo. Oreja derecha. Oreja izquierda. La nariz. Punta de la nariz. Labio superior. Labio inferior. Mejilla derecha. Mejilla izquierda. Y la barbilla. La garganta. Clavícula derecha. Clavícula izquierda. Músculo pectoral derecho. Músculo del pecho izquierdo. El esternón. Abdomen. Ombligo.

Ahora los principales grupos de partes del cuerpo. Toda la pierna derecha. Toda la pierna izquierda, ambas piernas juntas. Todo el brazo derecho. Todo el brazo izquierdo. Ambos brazos juntos. Toda la espalda; glúteos, columna vertebral y omóplatos. Todo el frente; abdomen y pecho. La totalidad de los lados frontal y posterior del cuerpo, juntos. Todo el cuerpo, junto.

Por favor no te duermas. Permanece alerta y consciente de tu cuerpo tendido en el suelo en shavasana. Ve una imagen mental de ti mismo/a tirado/a en el suelo en esta habitación. Ahora lleva tu conciencia a los ritmos espontáneos de la respiración.

Observa cómo la respiración fluye hacia adentro y hacia afuera mientras el abdomen sube y baja suavemente con cada respiración que entra y sale. Lleva tu conciencia al ombligo. Inhala llenando

todo tu cuerpo de aire, hasta el ombligo. Y exhala soltando y soltando.

Observa cómo la respiración fluye en línea recta desde las fosas nasales hasta el ombligo. Y observa cómo la respiración fluye en línea recta desde el ombligo hasta las fosas nasales. Deja que cada respiración fluya espontáneamente. Una respiración puede ser profunda y larga, otra puede ser corta y superficial. Simplemente continúa observando los movimientos ondulantes de la respiración que fluyen desde las fosas nasales hasta el ombligo con la inhalación, y desde el ombligo hacia las fosas nasales con la exhalación.

Ahora deja de concentrarte en la respiración y lleva tu conciencia al cálido espacio oscuro frente a tus ojos cerrados. Escucha las diversas escenas y objetos que ahora describiré. Experimenta cada visión en tantos niveles como sea posible, utilizando el sentimiento, la emoción y la imaginación.

Si tienes alguna dificultad para visualizar, pregúntate cómo sería si pudieras visualizar y, dado que no hay experiencias fingidas, una vez que finge visualizar, ya está allí.

Silencia tu mente e imagina una vela encendida. Un desierto sin fin. Pirámides egipcias. Lluvia torrencial. Montañas nevadas. Templos griegos al amanecer. Cadáver ardiendo en una pira funeraria. Aves volando a través de la puesta de sol. Nubes rojas a la deriva por el horizonte. Estrellas de noche. La luna llena brillante. El rostro sonriente de Buda. Cristo mostrando compasión. Olas rompiendo en la playa. La refrescante brisa marina acariciando tu rostro. Olas del océano rodando, rodando sobre la superficie del mar. Un océano infinito y eterno bajo una noche oscura y nublada.

Ahora guardaremos cuatro minutos de silencio. Continúa permaneciendo perfectamente silencioso y quieto, mientras disfruta de este raro estado de relajación absolutamente física. Ahora empiezan cuatro minutos de silencio.

Ahora, vuelva a recordar tu sankalpa, usando exactamente las mismas palabras que antes. Repite en silencio tu sankalpa tres veces con firme fe y convicción.

Regresa tu conciencia a tu cuerpo físico acostado en shavasana. Ve tu cuerpo tirado en el suelo en esta habitación. Ve las cuatro paredes, techo y piso. Escucha cualquier sonido en tu entorno y, cuando estés listo/a, comienza a moverte y estirar el cuerpo muy lenta y suavemente, y abre los ojos para finalizar esta sesión.

La práctica de yoga nidra está completa.

Om Shanti Shanti Shanti Om