TEMA 7: YOGA NIDRA, DEFINICIÓN E HISTORIA

BENEFICIOS DEL YOGA NIDRA

Qué es el Yoga Nidra

El Yoga Nidra a es una técnica de relajación y meditación muy simple que se realiza acostado sobre la espalda, en la posición de Savasana o el cadáver.

La práctica de Yoga Nidra está ganando una enorme popularidad, por sus enormes efectos terapéuticos y transformadores. Se trata de una práctica integral con un enorme potencial para transformar aspectos de nuestras vidas.

En un mundo occidental donde abunda la ansiedad, el estrés, la prisa y el cansancio, la mayoría de las personas no saben como relajarse. Buscan la relajación en el ocio, tomando una cerveza con amigos, o encendiendo un cigarrillo, leyendo una revista, viendo un partido de futbol o una serie en Netflix. La verdadera relajación va más allá de todo esto.

Yoga Nidra es un método sistemático de relajación física, mental y emocional, que al mismo tiempo nos permite alcanzar estados elevados de consciencia.

Si no somos capaces de relajarnos es imposible entrar en estados de meditación. Es por ello, que en la llamada “sociedad del cansancio” en la que vivimos, el Yoga Nidra está llamado a ser la forma más popular de meditación en los países occidentales.

Beneficios del Yoga Nidra

Los beneficios del yoga Nidra son aparentemente infinitos:

- Permite a las personas que no pueden sentarse en posturas de meditación avanzadas, recibir los **mismos beneficios que la meditación tradicional**.
- Se puede **lograr más fácilmente el Samadhi**: la absorción meditativa total.
- Ofrecer o practicar una sesión de Yoga Nidra es una excelente manera de **llegar a la quietud y al silencio.**
- Es la mejor técnica para dirigir tus sentidos hacia **tu auto exploración y auto conocimiento.**
- Es una técnica óptima para **descubrir tu propia autorrealización y verdad interior** a través de definir tu Sankalpa

CÓMO FUNCIONA EL YOGA NIDRA

Se comienza yoga Nidra acostándose boca arriba en la postura del cadáver o **Savasana**. Esta es una postura engañosa, por su aparente simplicidad. Sin embargo, no te dejes engañar, Savasana es en realidad una de las posturas más difíciles de hacer correctamente.

Requiere que mantengas un **estado de total quietud física y relajación muscular** para que todos los músculos del cuerpo permanezcan sueltos y flexibles. **Tu mente debe volverse silenciosa y serena.**

Sin embargo, para la mayoría de nosotros, no es suficiente simplemente pedirle a la mente que se quede en silencio o exigir deliberadamente que la mente se aquiete. Aunque nos gustaría pensar que tenemos el control total de nuestra mente, no hay un interruptor de apagado para simplemente apagar nuestros procesos de pensamiento, para que podamos estar totalmente tranquilos y disfrutar de la felicidad perfecta de nuestro yo interior.

Más bien **se trata de un proceso de volverse cada vez más tranquilo y silencioso** como un vaso de agua turbia. Finalmente, todas las partículas de suciedad se depositan en el fondo y puedes ver todo claramente de nuevo. Tales momentos de claridad pueden traer una **iluminación interior** total en un instante, permitiéndote espontáneamente **trascender esos patrones limitantes** que te han atascado en un cierto punto de tu desarrollo.

Yoga Nidra es una práctica increíblemente valiosa por esa misma razón. **La mayoría de nosotros no tenemos una manera de conectarnos de manera confiable con ese lugar de silencio interior y quietud**. Buscamos una manera de satisfacer nuestros sentidos durante todas las horas del día, solo para encontrar el agotamiento. No es hasta que nos retiramos completamente nuestros sentidos al final del día, y descansamos en nuestro propio ser interior por la noche, que encontramos la profunda paz interior y satisfacción que carga nuestro cuerpo y mente y psique.

La triste verdad es, y la forma en que más puedes ayudar como facilitador de yoga Nidra, que **la mayoría de la gente no sabe cómo relajarse**. Queremos relajarnos, pero a menudo hay mucha energía reprimida y tensión almacenada justo debajo de la superficie, atrapada allí por cualquier estrés que pueda haber en nuestras vidas. Tan pronto como dejamos de apretar esa energía atrapada se libera nuevamente y sale a la superficie y lo experimentamos como varias formas de energía, miedo y más estrés.

Asi que **normalmente hacemos cualquier cosa menos mirar hacia adentro**. Inundamos nuestros sentidos con estímulos: visuales,

auditivos, intelectuales, emocionales… Cualquier cosa para distraernos de enfrentar ese torrente de energía nerviosa que solo espera abrumarnos.

Sin embargo, como facilitador de Yoga Nidra, puedes disfrutar ti mismo/a así como brindar a tus participantes esa valiosa y rara **oportunidad de disfrutar de un breve momento de total quietud y silencio**, sin toda la tensión, para poder simplemente descansar en la pieza perfecta de tu propio ser interior, más allá del siempre cambiante cuerpo, la agitada mente y el estrés del mundo exterior.

Solo esta oportunidad única de **experimentar quietud y silencio** total, incluso si fuera solo por una respiración, incluso si solo por un instante, **es más terapéutico que cualquier otra forma de asesoramiento o psicoterapia.**

Sea cual sea el alivio que tú o tus participantes necesitéis, encontraréis **la dicha del yo** durante el yoga Nidra. Esta oportunidad de quedarse totalmente quieto y en silencio es el mejor regalo puedes darte a ti y a los demás.

El propósito subyacente detrás de cada instrucción que das durante cada sesión, es estructurar la oportunidad de **retirarse de los sentidos, tranquilizar la mente y permitir que la propia conciencia interior se desarrolle**.

Cuando el cuerpo y la mente están perfectamente quietos, totalmente silenciosos, y la conciencia ha permanecido llena sin caer en la inconsciencia, entonces uno percibe su propio yo verdadero de forma espontánea. No es algo que tengas que intentar recrear o lograr, es simplemente tu verdadero yo y debes reconocerlo como una definición.

DEFINICIÓN DE YOGA NIDRA

Yoga Nidra se define más fácilmente como la unión del sueño**. Yoga significa unión y Nidra significa dormir.** Pero, ¿unión con qué exactamente? podrías preguntarte. **Nos estamos uniendo con nuestro yo superior.** Abandonando la suposición centrada en el ego basada en el miedo de que soy un alma atada, en cambio, tomamos conciencia de ese conocimiento interno completamente liberado. Soy el espíritu.

Es el proceso de reorientar tu sentido de identidad en lugar de identificaret con los aspectos cambiantes de tu yo exterior. **Pasas a identificarte con los aspectos internos de tu yo interior no aparente**. **La conciencia del Testigo Silencioso saborea aspectos como la alegría, el amor, la paz y la serenidad. Esos son los aspectos de tu verdadero yo**. Esto se logra potenciando la belleza de tu propia inteligencia para hacer esa distinción entre lo temporal y lo eterno a través de la práctica constante de la consciencia interna silenciosa y el discernimiento.

Entonces, aunque yoga Nidra se define literalmente como el sueño de la unión, quizás una definición más útil sería el **sueño psíquico.** Yoga Nidra permite que cada participante retire su conciencia más allá del reino de los sentidos, más allá del reino del cuerpo y de la mente consciente densa, más allá del reino de la psique donde viven todas las sublatentes impresiones, tendencias habituales, reacciones inconscientes, deseos y patrones de respuesta habituales, que determinan su perspectiva, así como su estructura mental y emocional.

Con el yoga Nidra tienes la oportunidad de **llevar la antorcha de la conciencia a las cavernas profundas de tu propia conciencia** para revelar esas partes inconscientes de tu personalidad y **traer iluminación total** junto con la realización de “Yo soy espíritu”.

HISTORIA DE YOGA NIDRA

El Yoga Nidra se desarrolló a partir de una antigua práctica tántrica llamada Nyasa**. Nyasa es una técnica que consiste en consagrar tu cuerpo con los mantras** de una forma particular: con la energía arquetípica cósmica, la energía divina o el impacto de una deidad tántrica en particular. Nyasa significa "colocar la mente en un punto". El Yoga Nidra se basa en las antiguas prácticas de yoga que están diseñadas para generar una sensación de plenitud y equilibrio.

Yoga Nidra involucra varias herramientas yóguicas que se encuentran dentro del camino de ocho ramas del Raja Yoga (Patanjali) que se combinan para llevar al practicante en un viaje a través de las diversas capas del cuerpo hacia una profunda sensación de plenitud y, en última instancia, la realización de la verdadera yo.

Aunque el Yoga Nidra se ha practicado en diversas formas desde tiempos inmemoriales, la práctica actual, tal como la conocemos hoy, surgió de la tradición de la **Escuela de Yoga Bihar** ***(Bihar Yoga School, BYS),*** fundada por **Swami Satyananda**.

Swami Satyananda desarrolló la práctica del Yoga Nidra a partir de la antigua práctica tántrica de Nyasa, en algún momento de la década de 1950 mientras vivía con su gurú **Swami Sivananda** en Rishikesh, India.

Personalmente tuve la gran suerte de conocer la Bihar School of Yoga en Rishikesh, lugar donde aprendí la práctica del Yoga Nidra de la mano de maestros hindús. El trabajo actual de Bihar School of Yoga está dedicado a explorar y preservar el yoga, profundizando en los textos védicos y las enseñanzas clásicas para revelar la sabiduría antigua para el desarrollo y la evolución humanos.

A finales de los sesenta, Swami Satyananda introdujo el Yoga Nidra en Occidente en un esfuerzo de colaboración con neurocientíficos. A principios de los ochenta, los científicos y los profesionales médicos comenzaron a experimentar resultados reales como consecuencia de la práctica de yoga nidra, tanto con antídotos como a través de resonancias magnéticas y ensayos clínicos.

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PRACTICAR YOGA NIDRA

En nuestra vida moderna hay poco énfasis en la relajación. En el mundo occidental hemos adoptado una semana laboral de cinco días donde se pide a los empleados de tiempo completo que trabajen un mínimo de 40 horas a la semana. Muchas veces, con horas extras y pocas vacaciones. **Vivimos en la llamada "sociedad del cansancio".**

Nuestro sistema educativo requiere que los niños pasen horas al día en entornos académicos con muy poca recreación y se fomenta poco la creatividad. Cada año, los planes de educación recortan los programas de artes, música, dibujo, teatro, deporte o de recreo para maximizar la exposición de los estudiantes a la preparación para exámenes estandarizados. La **carrera por competir** con otros países académica, agrícola y tecnológicamente ha impactado nuestra forma de ser.

Combinando las demandas de nuestro entorno laboral con las presiones que se ejercen sobre nuestra juventud, tenemos una receta para el **agotamiento**.

En la sociedad occidental, a menudo pensamos en el descanso, la relajación y el sueño como sinónimos, pero ese no es el caso:

- El acto de **descanso** es un acto de liberación consciente en el que el cuerpo puede pasar de un estado de actividad a un estado de recuperación.

- La **relajación** significa muchas cosas diferentes para las personas, pero a menudo significa que el cuerpo está libre de tensión.

- El **sueño** es un estado del ser en el que el cuerpo está inmovilizado y la consciencia disminuye.

"Relajación no significa dormir. Relajación significa ser dichosamente feliz; no tiene fin. Yo llamo relajación absoluta a la dicha; dormir es un asunto diferente. El sueño solo proporciona una sensación de relajación y mente. La dicha relaja el átomo, el yo interior; es por eso que en el tantra, Yoga Nidra es la entrada al Samadhi "

Swami Satyananda Saraswati

Con todas las obligaciones e interacciones que tenemos a diario, no es de extrañar que nuestros estados de sueño y de descanso puedan carecer de relajación. **La investigación médica ahora vincula los estados patológicos con la falta de sueño**. Cuando los ritmos circadianos naturales de nuestro cuerpo se interrumpen, la enfermedad comienza a afectar al cuerpo a nivel celular. La investigación médica ha indicado que los trastornos del sueño pueden ser un factor que contribuya a enfermedades que incluyen: Alzheimer, cáncer y enfermedades cardíacas.

La inclusión de Yoga Nidra en el protocolo médico occidental ha mostrado resultados prometedores. **El Dr. Richard Miller creó iRest** y ha tenido un gran éxito trabajando con el ejército norteamericano para ayudar a tratar el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

La investigación del Dr. Miller sugiere que iRest, una forma de Yoga Nidra, puede reducir eficazmente los síntomas asociados con el PTSD, la ansiedad y la depresión. Estas deficiencias psicológicas tienen un efecto directo en el cuerpo físico y, en muchos casos, vemos enfermedades potencialmente mortales que se precipitan a partir de trastornos psicológicos.

APLICACIONES DE YOGA NIDRA EN NEUROCIENCIA

En un primer estudio de este tipo realizado en 2002, los científicos utilizaron imágenes de escáner cerebral para confirmar el efecto potenciador de la dopamina natural del Yoga Nidra. **Una sola sesión de Yoga Nidra resultó en un aumento del 65% en la liberación de dopamina**, lo que demuestra que la práctica regula los estados conscientes a nivel sináptico.

Cada vez que una neurona se activa, el cerebro hace dos cosas; el pensamiento, sentimiento, emoción o elección está más profundamente arraigado en la mente inconsciente y el sistema nervioso se insensibiliza de las sensaciones asociadas con la experiencia. **La mente que tiene una función tanto inconsciente como consciente está constantemente desarrollando escenarios internamente, independientemente de la conciencia del individuo.**

El yoga reconoce que, a través de la conciencia iluminada, nos despertamos a la comprensión de **que las experiencias que hemos estado teniendo son manifestaciones de nuestra propia mente soñadora**. Las historias y anécdotas que usamos para darle sentido a nuestro mundo se ven entonces como justificaciones que se usan para dar sentido a lo que sucede a nuestro alrededor. Las fluctuaciones mentales no dejan de existir, sino que, más bien, se vuelven ilusiones más pronunciadas. En otras palabras, nuestras percepciones no son "verdad", nuestras verbalizaciones no son "verdad". Las

historias que nos contamos dejan de influir en nuestras decisiones y comenzamos a responder a través de la lente del discernimiento sabiendo que **cada momento es una oportunidad para despertar más plenamente a la existencia.**

En Yoga Nidra nos movemos entre las capas de conciencia donde se encuentran la vigilia y el sueño. Es similar al momento en que abres los ojos por la mañana. Al amanecer, los ojos se cierran, los pensamientos están presentes y la conciencia despierta. Cuando los párpados se abren, los pensamientos, la conciencia y las sensaciones comienzan a casarse y comienza el estado de vigilia. **La práctica de Yoga Nidra intenta entrenar al practicante para que esté siempre consciente de la conciencia (tanto como sea posible)**. Es la conciencia que nunca muere; que es ilimitada y atemporal. Esto es a quién y lo qué deseamos conocer. El verdadero Ser.

La mecánica

Conozcamos los símbolos que se utilizan para ayudar a la mente inconsciente a identificar las semillas que germinan en nuestra mente consciente.

Hay dos tipos de símbolos que usamos en Yoga Nidra. El primer tipo de símbolos son los **símbolos condicionados.** Estos son símbolos y arquetipos que han sido polarizados por la sociedad, la cultura, la religión y las experiencias morales. Luego están los **símbolos universales** que todos los seres humanos entienden subconscientemente.

Se anima a los practicantes de Yoga Nidra a trabajar desde una visualización más intensa. Al principio, se mencionarán los símbolos, pero pueden ir acompañados de pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos y sensaciones adicionales. Es importante que el maestro guíe al practicante a indagar sobre la reacción inconsciente

a cada símbolo. Aplicando los principios de atención plena, observación sin juicio, **el practicante comenzará a aprender cómo moverse entre las sensaciones agradables y dolorosas que surgen como resultado de visualizar un objeto en particular**.

Los pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos y símbolos que surgen en respuesta a las visualizaciones indicadas durante yoga nidra arrojarán luz sobre los samskaras, que son los patrones e impresiones latentes del practicante de vidas pasadas y presentes. Estas revelaciones a menudo son pistas de tensiones y patrones de retención dentro del cuerpo que se han perpetuado inconscientemente a lo largo de la vida. **La práctica de yoga nidra puede dar voz a estos mensajes inconscientes y puede ayudar a limpiar samskaras y rediseñar el cerebro humano.**

El funcionamiento

La clave del éxito de Yoga Nidra es la mentalidad del observador. Hay una parte del cerebro que se reconoce a si mismo. Intenta separar este "Yo" como observador. En realidad, el Sí mismo no está separado del yo (el ego / cuerpo / mente), sino que el Sí mismo es una función testigo observador de todo el ser.

La función del Sí mismo es Guru. No estamos diseñados para adorar a fuentes externas, personas o ídolos. Estamos hechos fundamentalmente para aprender a escuchar la fuente en la forma del Yo. Para reconocerlo, **la mente debe primero separarlo del resto de la experiencia. Aquí es donde se origina la idea de la mentalidad del observador.**

El proceso mediante el cual accedemos a la mentalidad del observador es a través de un retroceso desde la corteza prefrontal. Tenemos que caer literalmente en el asiento del testigo observador para ver las proyecciones de la mente como lo que son: un complicado

mecanismo de afrontamiento. **Cuando llegamos al asiento del observador podemos ver los pensamientos proyectados sin apegarnos a ellos. También podemos identificar cualquier emoción o sentimiento que surja al mismo tiempo y reconocer estos pensamientos con neutralidad.**

Cuando visualizamos símbolos, nuestra mente los asociará directa o abstractamente. Cuando la mente se asocia directamente, (**asociación directa**) el practicante visualizará el objeto mencionado en relación con su realidad presente. Cuando la mente se asocia de manera abstracta (**asociación abstracta**) es posible que el practicante no visualice el objeto mencionado, sino que recuerde una experiencia que involucra al objeto. **Las imágenes utilizadas en Yoga Nidra son más poderosas cuando se aprovecha la observación abstracta.**

Podemos aprender (para nosotros mismos o para enseñar a nuestros alumnos) a utilizar la asociación abstracta sobre la asociación directa a lo largo del tiempo. Queremos valorar su experiencia lentamente para que desarrollen una práctica sólida y sostenible antes de introducir la asociación abstracta de forma intencionada. Idealmente, el practicante podrá darle algunas pistas sobre cómo está procesando la práctica.

Veamos un ejemplo: la señal para visualizar un gatito. Esto parece una señal benigna, pero puede ser muy estimulante para algunas personas. Imagina que estás trabajando con alguien. Introduces la señal para visualizar un gatito. Después de la práctica, uno de tus clientes recuerda lo agradable que fue la práctica. Cuando le preguntas cómo fue la visualización, el cliente te dice que disfrutó visualizando un gatito; era divertido pensar en tener un gatito esponjoso. Unas semanas más tarde, otro cliente practica el mismo Yoga Nidra e informa que le molesta la señal de pensar en un gatito. Cuando el cliente da más detalles, comparte que quedó traumatizada cuando era una niña pequeña cuando vio a un gatito asesinado. En el primer ejemplo, el cliente está trabajando directamente

con **asociación directa**. En el segundo ejemplo, el cliente está trabajando con **asociación abstracta**.

El Sistema Nervioso Central

Se ha demostrado que la relajación profunda es un estado alterado de conciencia provocado por **Pratayahara** (o abstración de los sentidos en Yoga), el quinto paso en el Camino de los 8 pasos del Yoga de Patanjali.

Una vez en un estado de relajación profunda, la conciencia inconsciente puede moverse **a través del Sistema Panchamaya Kosha (los 5 cuerpos o 5 capas)** para llegar a los centros psíquicos sutiles. Estos centros psíquicos se encuentran dentro del sistema de Chakras. Dentro de los Chakras hay arquetipos que contienen la clave de los patrones con los que trabajamos inconscientemente.

Muchas veces la mente corre a una milla por minuto y esto hace que la visualización sea muy difícil. En general, se recomienda que los practicantes que son nuevos en la práctica de Yoga Nidra comiencen por usar la señal simbólica para despertar un recuerdo o experiencia del pasado. Esto suele ser más accesible para los practicantes que están comenzando una práctica.

Una vez que la mente está menos estimulada, y con tiempo y determinación, se puede lograr la visualización. Desde el punto de vista del sistema nervioso central, la visualización puede despertar creencias profundamente arraigadas sobre nosotros mismos, nuestro mundo y nuestras relaciones. Estas creencias tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso y a menudo desencadenan la respuesta al estrés del sistema nervioso simpático.

Usar el tiempo antes y después de la práctica para registrar y anotar experiencias, recuerdos y pensamientos que se han estado activando o desencadenando puede ayudar a los clientes

a superar los bloqueos energéticos causados por traumas antiguos. Nuevamente, es importante valorar (moverse de forma lenta y segura) la intensidad de los símbolos y temas utilizados. Como terapeutas y sanadores, no queremos volver a herir a nuestros clientes.

ESTADOS DEL SER

En yoga, nos referimos a la experiencia de la vida como estados del ser y los eventos y experiencias mismos son las fluctuaciones de la mente, incluida la verdad, la percepción, la verbalización, la memoria y el sueño.

Hay cuatro estados del ser de la filosofía yóguica que incluyen: vigilia, sueño, sueño sin sueños y la unificación de los tres: Turyia. Yoga Nidra equilibra los estados de vigilia y de sueño para ayudar al practicante a tonificar y fortalecer su conciencia a medida que pasa de la vigilia al sueño. Esta práctica, con el tiempo, produce **Turyia, un estado unificado de conciencia suprema donde el testigo es consciente de los estados de vigilia, sueño y ausencia de sueños en tiempo real.**

La conciencia despierta es consciente de la conciencia. Es ser sensible. La conciencia del sueño no es consciente de la conciencia. Aunque el ser es capaz de ser sensible a veces, la conciencia desaparece y estamos en un estado de sueño incluso cuando nuestros ojos están bien abiertos. El sueño sin sueños no se da cuenta del ser. Aquí el ser es sensible pero inconsciente de este hecho. Para ser sensible, eres consciente de ser.

En el cuarto estado del ser, Turyia, el observador es consciente del hacer, la observación y las ondas inconscientes. En Turyia, todo se ve y se observa. Estos estados del ser se pueden observar en una resonancia magnética con monitoreo de ondas cerebrales.

Para corroborar esta información, Swami Rama llevó a cabo una serie de experimentos en Kansas en 1977, donde entró y salió de estos estados del ser a voluntad mientras los escáneres cerebrales registraban sus ondas cerebrales. Estos experimentos mostraron que pasar de un estado a otro cambia la frecuencia de las ondas cerebrales que se registran en los escáneres cerebrales.

En la conciencia de vigilia, las ondas cerebrales fluctúan en la longitud de onda Beta y miden 13-20 cps La conciencia del sueño fluctúa en la longitud de onda Theta y se mide en 4-7 cps El estado de sueño sin sueños, o relajación profunda, se logra cuando la onda cerebral la frecuencia se mueve a la longitud de onda delta que se mide como 0-4 cps. Yoga Nidra se logra cuando el cerebro descansa durante un período prolongado de tiempo en Alfa que mide 8-12.

Algunos practicantes informarán de sacudidas en su práctica. Algunas personas también notan esto en sus patrones de sueño. Cuando te duermes demasiado rápido, pasas de Beta a Theta tan rápido que el sistema nervioso no tiene la oportunidad de relajarse sistemáticamente. Como resultado, el cuerpo puede sacudirse, contraerse o tener espasmos antes de asentarse en un estado Theta más profundo.

Puede ser útil para los practicantes que experimentan sacudidas o temblores durante la práctica el permitirse soltarse por completo unas cuantas veces. **A veces, el practicante está tan alerta y nervioso por quedarse dormido que mantiene patrones en el sistema nervioso simpático**. Inconscientemente, se impiden pasar sin problemas del estado Beta al estado Alfa. Pasar por alto el estado Alfa pone al practicante en un estado de sueño acelerado que puede ser abrupto. Las recomendaciones pueden incluir varias rondas de rotación de conciencia o agregar el elemento de relajación muscular progresiva.

A medida que el practicante progresa en la práctica, queremos que permanezca consciente durante todo el proceso. Si un

practicante tiene dificultades para lograr esta conciencia, modifica la práctica. Por ejemplo, después de la rotación de la conciencia, pídale al practicante que cierre el puño con la mano derecha. Después de cada sesión de conteo progresivo,y entre visualizaciones, indica cómo cerrar el puño. Observa si este compromiso físico aumenta la capacidad del practicante para mantener un estado de conciencia despierta en la zona Alfa.

APLICACIONES PRÁCTICAS DEL YOGA NIDRA

Las principales aplicaciones del Yoga Nidra en rasgos generales son:

- Yoga Nidra puede aplicarse para proporcionar **alivio a cualquier forma de estrés o dolor mental físico y emocional**.

- Es útil para **aliviar todas las enfermedades psicosomáticas**.

- También puede ayudar con la **visualización creativa** para escapar de las interminables divagaciones de la mente y experimentar tu propia naturaleza verdadera.

- Es útil para un sinfín de **aplicaciones terapéuticas**, para proporcionar alivio a la ansiedad por insomnio, fatiga crónica, dolor crónico como la fibromialgia.

Yoga Nidra te devuelve a tu propio ser interior dándote la oportunidad de experimentar esa **perfecta paz y satisfacción** de la dicha auto-transmitida. Los beneficios de experimentar ese estado mientras estás despierto son innumerables: te revitaliza en el nivel más profundo posible.

Encontrarte con tu propio ser superior es la mejor forma de terapia y auto-empoderamiento.

Para aquellos que disfrutan de una práctica regular de meditación, el **Yoga Nidra limpia la basura de las profundidades del inconsciente**, por lo que **las sesiones de meditación pueden volverse mucho más profundas** y dar mayores frutos.

No importa para qué propósito tú o tus participantes deseen usarlo, ya sea terapéutico espiritual o para la superación personal. **Yoga Nidra regala a todas y cada una de las personas que lo practican exactamente lo que necesitan**, incluso si te quedas dormido después de los primeros dos minutos. Muchas personas pagan y deben recurrir a todo tipo de medios para obtener los mismos resultados.