



TEMA 9: EJERCICIOS



YOGA NIDRA

SESIÓN DE PRÁCTICA 3

GUIÓN PARA CLASE LARGA

Relajación

Prepárate para la práctica de yoga nidra. Acuéstate boca arriba en Shavasana, con los pies separados y las palmas de las manos hacia arriba.

Cierra los ojos y permanece inmóvil. Simplemente libera toda la tensión muscular en todo tu cuerpo y entrégate a la tierra debajo de ti.

Ajusta tu cuerpo y tu ropa por última vez.

A partir de este momento, no debe haber absolutamente ningún movimiento físico hasta que se complete esta sesión.

Solo durante la próxima hora, olvídate de todos tus problemas, pensamientos e inquietudes. Olvídate de todas tus preocupaciones en este mundo y concéntrate solo en la práctica de yoga nidra.

Respira profundamente unas cuantas veces, sintiendo que tu cuerpo se libera y se relaja totalmente con cada exhalación.

Escuchar los Sonidos

Se consciente de todos y cada uno de los sonidos externos. Escucha los sonidos distantes fuera de este edificio. Permite que tu sentido del oído se difunda en la distancia. Percibe los sonidos más distantes que puedes escuchar y luego retira gradualmente tu enfoque en los sonidos a los ruidos más cercanos a ti.

Desarrolla tu conciencia de la habitación en la que estás acostado.

Toma conciencia de tu cuerpo tendido en el suelo en shavasana.

Toma conciencia de tu cuerpo y conciencia de tu respiración.

Recuerda tu propósito al hacer esta práctica, repítete mentalmente: 'Ahora estoy practicando yoga nidra, permaneceré despierto, no dormiré'.

Sankalpa

Ahora formula tu sankalpa, tu determinación e intención decididas para practicar yoga nidra. Ahora declara tu resolución tres veces en silencio.

1. Escaneo corporal: Puntos de contacto, Escaneo corporal Anamaya Kosha

Ahora comenzaremos el escaneo corporal. Permite que tu mente salte libremente de una parte del cuerpo a otra, comenzando con la mano derecha.

El pulgar de la mano derecha. Segundo dedo. Tercero. Cuarto. Y quinto dedo. Palma de la mano. Detrás de la mano. La muñeca. Antebrazo. Codo. Parte superior del brazo. Hombro. Fosa del brazo. Cadera. Muslo. Parte posterior del muslo. La rodilla. Parte posterior de la rodilla. Espinilla. Músculo de la pantorrilla. Tobillo. Talón. Planta del pie derecho. Parte superior del pie. Dedo gordo derecho. Segundo. Tercero. 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. Parte superior del brazo. Hombro. Fosa del brazo. El 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.

Ahora la parte superior de la cabeza. Frente. Ceja derecha. Ceja izquierda. El espacio entre las cejas. Párpado derecho. Párpado del ojo izquierdo. Ojo derecho. Ojo izquierdo. Oreja derecha. Oreja izquierda. La nariz. Punta de la nariz. El 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. Abdomen bajo. Y la ingle.

Toda la pierna derecha. Pierna izquierda entera. Ambas piernas juntas. Todo el brazo derecho. Todo el brazo izquierdo. Ambos brazos juntos. Toda la parte trasera del cuerpo; glúteos, columna vertebral y omóplatos. Toda la parte frontal del cuerpo; el abdomen y el pecho. El cuello, la cara y la cabeza.

Todo el cuerpo. Siente todo tu cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta la punta de los dedos de las manos y los pies.

Ahora lleva tu conciencia a los sutiles puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo. Siente cada uno de estos puntos de contacto donde tu cuerpo se encuentra con el suelo.

La parte de atrás de la cabeza y el suelo. Omóplato derecho. Omóplato izquierdo. Codo derecho. Codo izquierdo. Mano derecha. Mano izquierda. Nalga derecha. Glúteo izquierdo. Músculo de la pantorrilla derecha. Músculo de la pantorrilla izquierda. Talón derecho y talón izquierdo. Sienta todos estos sutiles puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo, juntos.

Vuelve a llevar tu conciencia a la mano derecha. El pulgar de la mano derecha. Segundo dedo. Tercero. Cuarto. Y quinto dedo. Palma de la mano. Detrás de la mano. La muñeca. Antebrazo. Codo. Parte superior del brazo. Hombro.

Cadera. Muslo. Parte posterior del muslo. La rodilla. Parte posterior de la rodilla. Espinilla. Músculo de la pantorrilla. Tobillo. Talón. Planta del pie derecho. Parte superior del pie. Dedo gordo derecho. Segundo. Tercero. 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 dedo. Tercero. Cuarto y quinto dedo. Palma de la mano. Detrás de la mano. Muñeca izquierda. Antebrazo. Codo. Parte superior del brazo. Hombro. Cadera. Muslo. Parte posterior del muslo. Rodilla izquierda. Parte posterior de la rodilla. Espinilla. Músculo de la pantorrilla. Tobillo. Talón. 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.

Ahora la parte superior de la cabeza. Frente. Ceja derecha. Ceja izquierda. El espacio entre las cejas. Párpado derecho. Párpado del ojo izquierdo. Ojo derecho. Ojo izquierdo. Oreja derecha. Oreja izquierda. La nariz. Punta de la nariz. El 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. Abdomen bajo. Y la ingle.

Toda la pierna derecha. Pierna izquierda entera. Ambas piernas juntas. Todo el brazo derecho. Todo el brazo izquierdo. Ambos brazos juntos. Toda la parte trasera del cuerpo; glúteos, columna vertebral y omóplatos. Toda la parte frontal del cuerpo; el abdomen y el pecho. El cuello, la cara y la cabeza.

Todo el cuerpo. Todo tu cuerpo de la cabeza a los pies.

2. Conciencia de la respiración, Anuloma Viloma - Pranama Koshha

Dirige ahora tu atención al suave flujo y reflujo de la respiración natural. Simplemente toma conciencia de que estás respirando lenta y tranquilamente. Concéntrate en cada

respiración entrante y saliente con exclusión de todo lo demás.

Toma conciencia del flujo de la respiración a través del pasaje frontal entre el ombligo y la garganta. Inhala del ombligo a la garganta y exhala de la garganta al ombligo. Siente la respiración fluyendo en línea recta entre el ombligo y la garganta.

Utiliza todo el rango de la respiración llenando completamente tus pulmones y exhalando completamente.

Lleva tu conciencia a la sensación de la respiración fluyendo por las fosas nasales. La respiración natural fluye a través de ambas fosas nasales y se junta en la parte superior para formar un triángulo.

Piense en la respiración como comenzando a una distancia fuera de tu cuerpo mientras aspiras el aire con la respiración, uniéndose en el centro de la frente.

Ahora comience la respiración mental alternativa por las fosas nasales, anumola viloma, contando las respiraciones hacia atrás desde 54 de la siguiente manera; Inhala a la derecha, 54. Exhala a la izquierda, 54. Inhala a la izquierda, 54. Exhala a la derecha, 54. Inhala a la derecha, 53. Exhala a la izquierda, 53. Inhala a la izquierda, 53. Exhala a la derecha, 53. Y continúa.

No debe haber errores ni dormir. Si comete un error o pierde la cuenta, vuelva al 54 y continúe.

3. **Antar Mouna - Manomaya Kosha**

Ahora abandona la práctica de contar las respiraciones y lleva tu conciencia a chidakasha, el espacio interior que ves detrás de tus ojos cerrados.

Desarrolla una conciencia del espacio interior. Simplemente observa las formas, colores o visiones que puedan aparecer desde la perspectiva separada de la conciencia testigo silenciosa.

Se totalmente consciente de lo que estás presenciando, pero no te involucre y se imparcial ante lo que pueda surgir.

Ahora formula un solo hilo de pensamiento a voluntad. Debe ser un tren de pensamiento totalmente aleatorio, no un patrón de pensamiento habitual de tu vida diaria. Crea una historia o un tema y observa cómo se desarrolla ese tema en tu mente.

Ve la historia de este tren de pensamiento aleatorio como una película, desde la perspectiva de la audiencia.

Ahora borra totalmente ese último tren de pensamiento y permite que se forme un tren de pensamiento totalmente nuevo y sin relación. Observa cómo se desarrolla esta nueva línea de pensamiento. Permite que este pensamiento se vuelva vívido y real, mientras permaneces desapegado.

Una vez más, limpie la pantalla de tu mente, descartando el pensamiento anterior por completo, sin embargo, esta vez no crees nuevos pensamientos. Si surge alguna forma de pensamiento, bórrala inmediatamente de tu mente y continúa observando el pacífico espacio interior de chidakash.

Bloquea todas las modificaciones de la mente y los sentidos. Abandona todos los patrones de pensamiento. Y descansa en la perfecta paz de tu propio estado interior de ser.

4. Silencio - Vijnanamaya Kosha / Anandamaya Kosha

Ahora observaremos 10 minutos de perfecto silencio. Permanezca quieto, en silencio y despierto, mientras disfrutas de este estado no manifiesto de conciencia pura. Ahora empiezan diez minutos de silencio.

Sankalpa

Ahora vuelve a tu cuerpo, respiración y entorno físico. Escucha cualquier sonido en tu entorno y sienta todas las sensaciones ... el aire y la ropa en tu piel.

Quédate con tu cuerpo ahora, mientras recuerdas tu Sankalpa, tu intención de hacer yoga nidra.

Repite tu sankalpa tres veces en silencio.

Finalizar

Ahora mantén los ojos cerrados mientras te mueves muy lenta y suavemente, un solo dedo al principio. Permanece consciente y atento. Cuando estés listo, comienza a girar las muñecas y los tobillos, y abre los ojos para finalizar esta sesión.

La práctica de yoga nidra ahora está completa.

Om Shanti Shanti Shanti Om