



PRÁCTICA DE YOGA NIDRA NOTAS INTRODUCTORIAS



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL YOGA NIDRA

El Yoga Nidra es una práctica primitiva de la India que **te permite explorar de forma aconsejable los estados de atención, así como tu propia persona, combinando la relajación profunda con la conciencia aguda.** Esta técnica basada en el sueño, enraizada en la biología de tu cuerpo, requiere que uno siga una serie de directivas verbales y, a lo largo de los años, se ha dicho que **te lleva a la libertad interior.**

Se aconseja practicar siempre **en un espacio de paz.** Las mejores horas para la práctica son preferiblemente **por la mañana al despertar o justo antes de acostarse,** donde no se experimente ningún tipo de perturbación durante unos veinte minutos, período en el que se espera que dure mínimo cada sesión.

Se recomienda un lugar cómodo **para acostarse de espaldas,** en la posición que en yoga se llama **Savasana,** postura del cadáver. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas y apoyadas, los brazos alejados del cuerpo y con las palmas hacia arriba. Uno debe **permanecer siempre quieto** durante esta sesión. Cualquier movimiento leve que se haga perturba el aumento gradual de la relajación del cuerpo. De hecho, si es posible, trata de permanecer perfectamente quieta a través de cualquier tipo de molestia experimentada. Las irritaciones a menudo desaparecen cuando se vuelve a prestar atención a la práctica.

Al comenzar la sesión, y justo antes de la conclusión, se recuerda siempre repetir su resolución, más conocida como **Sankalpa.** Normalmente se trata de una seria aprehensión de algo que uno querría hacer en su vida y ciertamente no es un deseo. Su base es ayudar a desarrollar un nuevo vigor de alteración dentro de uno mismo y no hacer realidad nuestras aspiraciones, y es por esta razón que sólo tú puedes decidir por ti mismo y por nadie más.

Otra faceta del yoga Nidra es comenzar a enredarse con los sentidos. Implica ser capaz de **desconectar la conciencia externa y comenzar la auto-relajación interna a nivel mental**. La mayoría de las veces, te das cuenta de que cuando cierras los ojos y tratas de enfocarte en tu interior, la mente hace todo lo contrario de tus instrucciones. Se te pedirá que escuches diferentes sonidos y que rotes tu atención en consecuencia. Esto continúa durante algún tiempo hasta que la mente se desvía de los sonidos exteriores debido al aburrimiento. Sin embargo, es posible que no se pueda lograr esto durante las primeras sesiones, ya que requiere una práctica intensa.

Una vez en marcha, **el practicante se familiariza meticulosamente y cada vez más con su espacio interior** para que el cuerpo esté completamente relajado. Ayuda a calmar las ondas cerebrales vaciando gradualmente el contenido de la mente y moviéndolo hacia abajo de manera constante hasta donde hay naturalmente menos pensamientos.

Desde la primera vez que practiques el Yoga Nidra, también conocido como sueño yóguico, serás capaz de entrar sin esfuerzo en un **intenso estado de sensibilidad** como lo harían los meditadores competentes. Normalmente se compone de una serie de técnicas corporales, de respiración y de conciencia diseñado para ayudar a bajar de una mente pensante a través del cuerpo de la sensación para discernir la energía de la misma y **usar la conciencia para entrar en el estado de ser**. No requiere que intentes ser consciente, como es el caso de la meditación normal.

El mérito de aprender a descansar de esta manera es que cuando vuelves al estado de vigilia, tienes la capacidad de notar los pensamientos, reacciones, sentimientos y luchas, y ser capaz de pasar por su realización en lugar de ser tan absorbido y arrastrado por ellos. Así pues, al aprender a retroceder del contenido de tu mente, puedes elegir comprometerte con un pensamiento pero también tener espacio para no ceder y determinar tus respuestas en lugar de

estar indudablemente impulsado por la inclinación de tu mente y tus emociones.

El Yoga Nidra se destaca por su **uso de la intención**. Le da al practicante la conveniencia de entrar en exquisitos estados de la mente donde lo amorfo se mueve para formarse. Se cree que, en el yoga, lo que ves a tu alrededor es simplemente el despliegue externo del intelecto que llevas dentro. **Para que tengas la capacidad de cambiar el exterior, necesitas ir a los estados sutiles internos, la raíz o la causa, ya que lleva más tensión de la que el cuerpo puede equilibrar. Es a través de esto que puedes ser capaz de hacer cambios en las partes externas de tu vida.** La mayoría de las tensiones por las que pasamos son más mentales que físicas, y el problema con esto es que pueden estar dentro de nosotros durante mucho tiempo.

Los beneficios asociados con esta práctica incluyen:

1. **La práctica regular de yoga Nidra permite que uno se concentre más.** La mente está en paz; por lo tanto, mejora el poder de concentración. Debido a nuestra forma de vida contemporánea y la presión comúnmente asociada a ella, nuestras mentes están constantemente en una situación difícil. Esto podría fácilmente causar agitación mental. Ayudados por el sueño yóguico, podemos ser capaces de superar las negatividades y encontrar a propósito un extenso margen de descanso en su interior.
2. **Mejora el mecanismo de defensa del cuerpo ayudando a la reparación celular.** La aprehensión que experimentamos puede tener un impacto no desviado en el funcionamiento de nuestro cuerpo, llevando a todo tipo de desórdenes. Si el cuerpo está relajado, el sistema inmunológico puede regenerarse eficazmente durante este período.

3. **Cura el trauma.** Cuando la mente se relaja, el cerebro crea nuevas pistas calmantes. Uno puede todavía agitarse fácilmente pero es capaz de reequilibrar rápidamente sus emociones, ya que su cuerpo y su mente están muy familiarizados con la sensación de estar intensamente relajados.

4. **El Yoga Nidra nos permite aprender a manejar los aspectos psicológicos de nuestras tensiones y a restaurar el exceso de tensión que se ha acumulado en el cuerpo y ser capaces de equilibrarlo con la relajación.** Si podemos ser capaces de trabajar con la raíz de estos problemas, entonces podemos empezar inmediatamente a resolverlos simultáneamente y vivir mejor la experiencia humana, para eso está diseñado el yoga Nidra.

En los próximos capítulos, veremos cómo se puede ser capaz de contrarrestar varios desafíos a través de la práctica del yoga Nidra