CLASE 5

Yoga Nidra

Cómo practicar Yoga Nidra en casa

La semilla

Lo recomendable es comenzar con un profesor y con su guía realizarla en casa. Los pasos puedes memorizarlos o escucharlos a través de una grabación.
El Yoga Nidra debe practicarse en una habitación ventilada, sin corrientes de aire, con temperatura agradable y en semioscuridad. Se practica tumbado sobre la espalda, en postura de relajación Savasana, sobre una colchoneta, manta o alfombra; brazos separados, manos hacia arriba, piernas separadas, dejando que los pies se abran hacia el exterior. Encuentra que la postura sea cómoda y tu espalda descanse; es recomendable usar cojines en cabeza y corvas. Se puede practicar sentado en caso de quedase dormido, o en caso de roncar mucho.

Está **contraindicado** practicar Yoga Nidra en los casos que se haya padecido epilepsia o haya habido brotes psicóticos importantes, ya que puede ser peligroso para la persona. Se trata de una terapia con estados alterados de conciencia y no se debe practicar, como es lógico, si no se es capaz de disociar lo real de lo irreal.

Pero, aun en el caso de que no te encuentres en ninguna de estas dos situaciones, puede suceder que durante la práctica se produzca una fuerte reacción emocional por el **afloramiento de Samskaras** (alteraciones que se registran y almacenan en el subconsciente) en forma de heridas emocionales, recuerdos intensos, etc.

No obstante, cuando recibas una práctica de **Yoga Nidra,** ten en cuenta que **eres libre de llegar tan lejos como tú quieras. Si en algún momento deseas salir de esa situación, porque no te sientes con ganas de afrontarla, muévete cuerpo y realizando unas cuantas respiraciones sonoras y profundas, te vas desperezando.**

Por otro lado, te diré que si consigues llegar a ellas, sanarás y comenzará el cambio en tu vida, que tanto esperabas.

Debo añadir, que no todo el mundo es capaz de relajarse profundamente en su primera práctica (ni en su segunda y tercera) y, probablemente, necesite recibir más sesiones para ir integrándolo poco a poco. Esto se puede deber a muchos factores (una saturación de estrés, tener el estómago lleno, o simplemente no es el día o el momento). Dicen los expertos que, en muchas ocasiones, se trata de un mecanismo de defensa de la propia mente para no exponerte a la realidad. Si te ocurre esto, también está bien. Cada una lleva su proceso. Lo recomendable es praticar el mismo yoga nidra durante 21 días. Pasados los 21 días, sentirás un cambio maravilloso y transformador en tu vida. Y por supuesto no todos los días sentirás la misma sensación. Al finalizar los 21 días, te sentirás completamente renovado.

Beneficios

En términos generales, el **objetivo** del Yoga Nidra nos proporciona equilibrio y serenidad física y mental. Esta técnica la podemos usar como preventivo o como herramienta para **eliminar el ESTRÉS físico y emocional**, la **tensión** acumulada y aumentar nuestras defensas físicas y energéticas.

El yoga nidra es sumamente transformador.

¿Qué material se necesita para poder practicar Yoga Nidra?

- Mantas. Las usamos porque la temperatura del cuerpo tiende a disminuir en entre 2 y 3 grados al quedarnos inmóviles en la postura.
  Si practicas nidra el invierno, puedes colocar mantas abiertas sobre tu esterilla y colocar otras tantas sobre tu cuerpo, a modo de sándwich colócate entre medias de las mantas. Por supuesto, coloca calcetines y tu jersey para estar bien abrigado.

- Cojín o almohada para mantener elevada la cabeza, esta acción nos permitirá no dormirnos y en caso de hacerlo, no roncar. La cabeza ha de permanecer ligeramente elevada.
- Bolster, en caso de que tengas; si no, usaremos más cojines. Para colocar debajo de las rodillas y permitir que estén relajadas y la zona lumbar suave.
- Sería conveniente realizar una secuencia de posturas que nos invite a relajar el cuerpo y la mente, entre los que cabe citar:
  - Flexiones hacia delante, son posturas que relajan el sistema nervioso y que aflojan la musculatura.
  - Torsiones: son posturas que ayudan a equilibrar la mente y eliminar las tensiones del cuerpo.

Etapas del Nidra

1. Tumbado. Colocándote en una posición cómoda.
2. Tomas de consciencia física y respiratoria.
3. Resolución o Shankalpa.
4. Rotación de la consciencia (lado derecho, lado izquierdo, parte posterior, anterior y partes principales.
5. Respiración, con conteo de la respiración.
6. Visualización.
7. Observación y redirigir la consciencia.
8. Repetición del Shankalpa para finalizar.

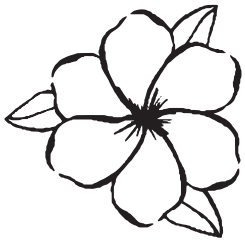
El yoga nidra supone un auténtico viaje, cargado de beneficios. Su duración varía, aproximadamente suelen durar entre 50 minutos en adelante, pero, una vez controlada la técnica, podremos realizar nidras de 20 minutos.

Mínimo de elementos imprescindibles para que el Nidra sea completo

1. Relajación del cuerpo y conexión a la respiración.
2. Creación de un Shankalpa.
3. Rotación de la consciencia.
4. Visualización.
5. Shankalpa o semilla del cambio.

El shankalpa

El **sankhalpa** (frase corta afirmativa, en el presente y que cuando la pronunciemos nos haga vibrar, para así reforzar nuestras cualidades), **para que dé sus frutos**. Nos ayuda a corregir los patrones negativos que existen en nuestro cerebro, y a borrar las memorias pasadas. Nos ayuda a reprogramar nuestra mente, a través del presente.



Ejemplos de sankalpa

En caso de padecer estrés y ansiedad
«Soy armonía física y mental».
«Mejoro cada día en todos los aspectos».
«Me relajo y disfruto de la vida tal y como es».

En caso de depresión
«Despierto la capacidad natural de ilusión por las cosas».
«Tengo confianza y seguridad en mí mismo».

En caso de querer realizar una evolución personal
«Despierto mi potencial espiritual»
Ejemplos para el insomnio de sankalpas:
«Yo duermo perfectamente».
«Yo tengo un sueño muy reparador».

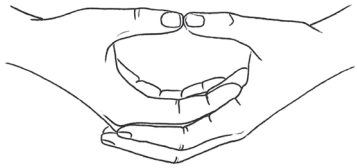
Puedes utilizar sankalpa ya creado o lo puedes crear tú. La clave estará en que cuando repitas esa frase te haga vibrar, que las palabras resuenen en ti. Más adelante encontrarás algunas frases que puedes usar, pero las puedes cambiar para que resuenen contigo.
Para formular tu propio sankalpa, se recomienda hacer un autoexamen o repaso mental de al menos 10 años atrás, analizando e investigando las áreas más importantes del individuo con el fin de descubrir dónde reside nuestro principal problema personal observando cuáles son las carencias, deficiencias que manifiesta nuestra personalidad.

Personal	Pareja	Familiar	Laboral	Etc.

Como si relizases una meditación, cierra los ojos y relaja tu cuerpo. Trae a tu mente tu situación familiar y echando la vista atrás hace 10 años, ¿qué sientes? ¿Hay algo qué te preocupa? ¿Qué te hace daño o hace que te bloquees?
Utiliza estas líneas a coge un folio aparte y realiza esta meditación, trayendo la antención 10 años atrás.
Deberás por tanto crear tu Shankalpa donde creas que se repite un patrón durante 10 años atrás que sientas que hay que romper.
Una vez que tengas ubicado sobre qué lo quieres trabajar, debes formular una frase corta en presente y positiva, contraria a lo que sientes que es

Aplicaciones terapéuticas de Yoga Nidra

El yoga nidra tiene múltiples virtudes de los que podemos beneficiarnos según nuestras necesidades. A nivel físico, mental y emocional es una relajación profunda que combinada con otras formas de terapia; psicología o medicina convencional, se obtiene resultados excelentes. Como medida preventiva para personas saludables y activas, para eliminar el estrés y las tensiones del día a día, y nos ayuda a mejorar en casos de ansiedad y estrés.

Namasté.

Al finalizar, puedes sentarte en posición de meditación con el mudra del vacío y respirar unos cuantos minutos antes de abrir los ojos.