

# Hoja de trabajo - Esquema de Yoga Nidra

Una hoja de trabajo esquemática nos ayuda a organizar la propuesta de Yoga Nidra en sus distintas etapas, de acuerdo a la temática, objetivo, el tiempo y el grado de práctica del grupo o la persona practicante.

Consta de una hoja con todas las etapas del Yoga Nidra y una breve descripción del plan de acción.

## Ejemplo:

Fases	Descripción de la Técnica
Preparación	Savasana - Buscar la completa comodidad
Relajación	Repaso de conciencia cuerpo/suelo
Resolución / Sankalpa	"Tengo plena salud y vitalidad"
Rotación de la conciencia	Lado derecho, lado izquierdo de arriba hacia abajo. Posterior derecho/izquierdo, de abajo hacia arriba. Anterior derecho/izquierdo de arriba hacia abajo.
Respiración y conteo	Inicio respiración natural. Luego respiración abdominal y conteo descendente desde 27 a 1
Sensaciones Opuestas	Peso-Liviandad / Tristeza-Alegría. Usar referencias a esos aspectos, como si el cuerpo se volviera una estatua maciza o una mota de algodón (pesadez-Liviandad).
Espacio interior - Chidakasha	Observación espontánea de lo que aparece. Desarrollar conciencia testigo, no rechazar ni aferrarse.
Visualización	Escenario/historia con continuidad: Paseo por una playa desierta, entrar a un camino hacia un bosque, encuentro de un templo, meditar en el templo.

Espacio Interior - Chidakasha	Espacio de serenidad y silencio.
Resolución / Sankalpa	“Tengo plena salud y vitalidad”
Finalización	Meditación sentada en silencio - Canto de Om

### Consigna:

Diseña una hoja de trabajo esquemática para una práctica de 45 minutos, proponiendo un Sankalpa general para un grupo iniciante en Yoga Nidra. Describiendo brevemente la estrategia usada en cada etapa.

Fases	Descripción de la técnica
Preparación	
Relajación	
Resolución / Sankalpa	
Rotación de la conciencia - Annamaya Kosha	
Respiración y conteo - Pranamaya Kosha	
Sensaciones Opuestas - Manomaya Kosha	
Espacio interior / Chidakasha - Vijñanamaya Kosha	
Visualización - Vijñanamaya Kosha	
Espacio Interior / Chidakasha - Vijñanamaya Kosha	

Resolución / Sankalpa	
Finalización	