Yoga Terapéutico

Introducción al Yoga Nidra

Yoga Nidra

Introducción al Yoga Nidra | El sueño consciente

Yoga Nidra es una técnica de meditación que tiene sus raíces en una antigua práctica tántrica llamada Nyasa. En los años 60s Swami Satyananda Saraswati, de la escuela de Yoga de Bihar desarrolló y actualizó el método de Yoga Nidra, adaptándolo a las características y necesidades del humano moderno.

El término *Yoga Nidra* puede traducirse como *"sueño psíquico"*, un estado de relajación física, mental y emocional, que hace posible que la conciencia se establezca en la frontera entre el estado de vigilia y el estado de sueño.

Durante la práctica de Yoga Nidra se induce a un estado de interiorización (Pratyahara), mediante la relajación del cuerpo-mente, brotando naturalmente los estados de concentración y meditación. Esta práctica tiene la ventaja de que se practica en postura de relajación savasana, lo que facilita el acceso y comodidad para muchos practicantes que tienen dificultades en relajarse en posturas clásicas de meditación. Esta es una ventaja y a la vez uno de sus desafíos, ya que esta postura de relajación puede ser tan cómoda que propicia la aparición del sueño; el desafío para cada practicante es permanecer despierto durante toda la práctica y mantener el estado presente y atento. Dormirse durante la práctica es una situación normal y no tiene importancia, el yoga nidra es eficaz incluso al quedarse dormido, aunque para obtener todos sus beneficios hay que permanecer despiertos. Durante yoga nidra la conciencia fluctúa entre los estados de introversión y extroversión, navegando en esa frontera vigilia-sueño llamándose estado de nidra a ese estado de conciencia intermedio, el cual con la práctica continuada puede estabilizarse y sostenerse con más facilidad.

Habitar la conciencia relajada

En Yoga Nidra, descubrimos y liberamos sistemáticamente tensiones físicas, energéticas, mentales y emocionales utilizando una variedad de técnicas de relajación. Este ablandamiento nos permite viajar a la mente subconsciente y establecer una relación renovada con la naturaleza más profunda

Yoga Nidra, se considera una relajación profunda con conciencia interior

Técnicas específicas como las prácticas de conciencia corporal, ejercicios de respiración dirigida, meditación, imágenes guiadas y visualizaciones trabajan juntas para permitir este alivio total de la tensión y revelar nuestra conciencia pura subyacente, que está libre de estrés y conectada con la sabiduría más elevada.
Surgiendo del camino yóguico de ocho pasos descrito por el sabio Patanjali, Yoga Nidra generalmente se lo reconoce dentro del linaje de Raja yoga. Una práctica completa de Yoga Nidra incluye varios de los pasos descritos dentro del Raja yoga:
- Asana (Savasana)
- Pranayama (la regulación de la respiración para hacer circular la energía)
- Pratyahara (retirar los sentidos)
- Dharana (desarrollar la concentración) - Dhyana (meditación)
- Samadhi (superconciencia)

Avanzando por las múltiples etapas de la práctica de Yoga Nidra, se van retirando todos los sentidos excepto el oído, redirigiendo la conciencia del mundo externo al paisaje interno mientras viajamos profundamente hacia la conciencia interior.
El marco conceptual del yoga clásico enseña que rodeando la verdadera naturaleza hay velos o envolturas que representan aspectos de nuestra personalidad humana llamadas koshas. Estas capas de nosotros mismos van desde la manifestación más tangible de quiénes somos, los tejidos físicos, hasta la más sutil, la envoltura de dicha que se encuentra más cerca de la naturaleza del Ser. No son capas fuera de nosotros, cómo se podría imaginar un aura energética de múltiples capas, sino que existen dentro de nosotros en un estado de interacción constante, cada una impactando a las demás. El yo físico, los tejidos del cuerpo, afectan al yo emocional, la capa mental impacta sobre la capa energética, y así sucesivamente.

En la perspectiva filosófica yóguica, las palabras que hemos oído o dicho, las circunstancias que hemos experimentado y los patrones de pensamiento que tenemos se recopilan dentro de los aspectos de nuestro ser como samskaras o “impresiones mentales” y se almacenan en el subconsciente y el inconsciente. Los samskaras negativos son como tensiones profundamente arraigadas en nuestro interior que se manifiestan en nuestras vidas como patrones emocionales disfuncionales, creencias erróneas o autolimitantes e incluso dolor físico, todo ello atenuando la expresión del yo más auténtico.

Cuando se alcanza el estado de nidra (la frontera entre las ondas cerebrales alfa y theta) la mente se vuelve muy receptiva, operando en un espacio en relación con estos procesos subconscientes y donde emergen fácilmente estos samskaras dando la posibilidad de

desarrollar una actitud de observación o desarrollo de la “conciencia testigo” que consigue purificar esos contenidos mentales, reestructurando la personalidad.
Este proceso permite que estos samskaras se liberen, de manera similar a la forma en que las posturas Yin ayudan a aflojar adherencias físicas y bloqueos energéticos.
A medida que llevamos descanso metódicamente a los koshas, pasamos del patrón de ondas cerebrales beta, más rápido, activo e irregular, predominante durante las horas típicas de vigilia, a patrones de ondas alfa, theta e incluso potencialmente delta (del sueño profundo), más suaves, lentos y armoniosos.

Yoga Nidra es una práctica de movimiento progresivo hacia adentro, en la que la relajación en una envoltura abre la puerta a la relajación en la siguiente. Una vez que el cuerpo físico está relajado, pasamos al cuerpo energético, liberando el flujo de nuestra energía vital interna. Tras la relajación energética, examinamos la mente, sus pensamientos y emociones. Por último, nos despojamos de lo innecesario del cuerpo de sabiduría intuitiva y de la envoltura de bienaventuranza, abriendo el portal a la comunión con nuestra verdadera naturaleza.

Entrenamiento de la relajación para potenciar la intención y la manifestación

Uno de los aspectos más empoderadores de la práctica de Yoga Nidra es la notable eficacia de sus técnicas de relajación.
Capaces de integrarse perfectamente en la práctica introspectiva de Yin Yoga y Meditación, las técnicas científicamente probadas de respiración consciente y conciencia corporal relajan los músculos para abrir los tejidos y los canales de Qi que los atraviesan. Cuando se practica con regularidad, el conjunto de técnicas empleadas para habitar el estado de Yoga Nidra es como el programa antiestrés definitivo, que aporta sucesivamente relajación y alivio de la tensión a todo el ser.

Debido a que un estado relativamente relajado es parte integral de la práctica, el espacio de práctica de Yin Yoga y Meditación es un lugar perfecto para experimentar con algunos de estos métodos de Yoga Nidra y recibir los beneficios sinérgicos que ofrece esta integración. Fomentar las cualidades Yin reaviva la conexión entre cuerpo y mente. Como dice el Dr. Edmund Jacobson, el desarrollador de la técnica PMR (relajación muscular progresiva): ***"Una mente ansiosa no puede existir en un cuerpo relajado"*.**

La relajación es una habilidad que cada uno de nosotros tiene la capacidad de desarrollar y fomentar. Integrar los principios y técnicas de Yoga Nidra en el tejido de nuestra práctica de Yin Yoga y Meditación nos ayuda a entrenar nuestro cuerpo y nuestro cerebro para mejorar tanto dentro como fuera del mat. Las tensiones que llevamos dentro de nosotros ni siquiera tienen que ser conscientes para afectarnos profundamente. Podrían producir malestar físico, dolor y enfermedad, no sólo tensión física. Las emociones inquietantes pueden tener efectos adversos en los tejidos de nuestro cuerpo y el desequilibrio energético puede afectar la mente. Somos un todo interconectado y cada aspecto de nuestro ser se afecta entre sí.

Si hay un aspecto que diferencia al yoga nidra de cualquier relajación guiada es el establecimiento de un propósito. En yoga nidra, este propósito se llama Sankalpa, una práctica de establecimiento de intenciones que nos ayuda a prosperar. Sankalpa no es lo mismo que el pedido de un deseo al celebrar un cumpleaños, sino más bien es un compromiso profundo y duradero que apoya nuestra verdad más elevada en línea con nuestra naturaleza verdadera. Sankalpa es un proceso de conexión con los deseos más sinceros de nuestra vida, el propósito superior, y de canalización de la atención y la energía hacia allí.

Piensa en Sankalpa como el verdadero norte, la luz que ilumina el camino a casa, al corazón. A medida que perfeccionamos la atención y la alineamos con nuestra intención, le damos poder a esta poderosa ecuación: **Energía + Intención = Manifestación**. Donde va la atención, fluye la energía, por lo que aquello en lo que ponemos nuestra atención se fortalece. Liberando sistemáticamente tensiones en todas las capas de nuestro ser, podemos plantar la semilla de nuestro Sankalpa con atención intencional en el suelo fértil de la mente, donde crece y se manifiesta exteriormente en nuestras vidas.

Elementos del Yoga Nidra

La estructura de la técnica tiene un esquema general que debe ser adaptado a las necesidades y propósito de los practicantes. Los elementos básicos son los siguientes:

- Preparación
- Relajación previa
- Sankalpa (resolución o afirmación)
- Rotación de la conciencia
- Conciencia en la respiración
- Sensaciones opuestas
- Conciencia de Chidakasha (pantalla mental)
- Visualización

- Conciencia de Chidakasha
- Sankalpa
- Final

Preparación

Rodearse de las condiciones externas favorables, habitación silenciosa, una leve penumbra es ideal. Un lugar donde minimizar las molestias del entorno con temperatura agradable, buena ventilación, pero sin corrientes de aire. No es aconsejable practicar en la cama y si en Savasana sobre un mat, alfombra o manta. El estar acostado mucho tiempo sobre una superficie relativamente dura puede generar molestias por lo que es recomendable colocar mantas, almohadas o cualquier elemento que pueda suavizar el contacto del cuerpo en sus zonas sensibles contra el suelo. Durante la práctica muchas personas experimentan un descenso de la temperatura corporal, por lo que es recomendable estar con ropa holgada, cómoda y abrigada, y si es necesario taparse con una manta o frazada.

Relajación previa

Antes de comenzar el yoga nidra se realizan unas respiraciones completas, buscando relajar simultáneamente todo el cuerpo, dejando a la mente en un estado receptivo y alerta.
Esta relajación debe ser breve, pero lo suficientemente intensa para entrar a la práctica con un estado físico y mental adecuado.

Sankalpa | Resolución afirmativa

El sankalpa es una resolución afirmativa que se repite tres veces al inicio de la práctica y al final de la misma. Esta afirmación condensa en una frase corta y concisa y muy evocadora, algún aspecto positivo de la personalidad que deseamos potenciar en el nivel subconsciente. También como venimos hablando hace referencia a la manifestación del objetivo prioritario en nuestras vidas.
En el estado de relajación, el sankalpa penetra profundamente en el subconsciente, fortalece la estructura de la mente y despierta las fuerzas latentes que permiten lograr el objetivo deseado. El sankalpa es una orden directa del consciente al subconsciente. El subconsciente devolverá dicha orden al nivel consciente manifestándose activamente en el comportamiento.
Básicamente el mecanismo del sankalpa consiste en activar y actualizar las cualidades positivas que tienen su raíz en la mente subconsciente, pero que por algún motivo están bloqueadas o debilitadas. Mediante la evocación persistente del sankalpa por el tiempo

suficiente, las cualidades positivas comienzan a emerger, remodelando la personalidad, dando una dirección adecuada a nuestras vidas.
La resolución debe ser formulada como una frase breve, clara y muy expresiva, en primera persona, en afirmativo y en tiempo presente. La emisión no debe convertirse en una mera repetición mecánica e intelectual. Hay que enunciarlo con sentimiento, emoción y determinación. El sankalpa se repite mentalmente pero surge del corazón.
Se puede evocar en esta etapa la actitud interior de ver el sankalpa realizado, incluso visualizarlo en algún acto o situación cotidiana desplegando esas cualidades.
Algunos ejemplos de sankalpas generales:

- “Confianza y seguridad en mi mismo”
- “Vivo en armonia fisica y mental”
- “Soy abundante”
- “Confío en la vida”
- “Todo está bien”
- “Soy valor, fuerza, coraje”
- “Soy libre”
- “Vivo en salud y felicidad”
- “Despierto mi potencial espiritual”

Rotación de la conciencia

En esta etapa se repasan mentalmente y de forma sistemática todas las partes del cuerpo. Es un recorrido de conciencia a través del cuerpo siguiendo trayectos precisos y siempre en el mismo orden. Este paseo no requiere de esfuerzo de concentración; la atención se debe mover en forma fluida, sin detenerse demasiado en ninguna de ellas, lo que crea un flujo de energía que armoniza el cuerpo. El resultado es la aparición de una relajación profunda y la inducción de un estado de interiorización (Pratyahara).
El orden del recorrido es fundamental, ya que al pasear la atención por determinados trayectos, se están estimulando áreas concretas de la corteza cerebral en un orden determinado. Mientras se realiza el recorrido, se puede visualizar, sentir o repetir mentalmente esa zona nombrada por el facilitador. La mente debe permanecer despierta y evitar dormirse.

Consciencia de la respiración

En esta etapa se prosigue con la observación del flujo de la respiración. Se trata de observar pasivamente el proceso respiratorio, sin interferir o modificar la tendencia natural. Esto intensifica la relajación física y el estado de interiorización. Además ofrece varias posibilidades:

- Conciencia de la respiración abdominal
- Respiración torácica
- Respiración por algún canal psíquico, Nadi o Meridiano.
- Respiración alternada mental o Nadi Sodhana psiquico

En esta fase se pueden contar las respiraciones en orden descendente, lo que requiere cierto grado de alerta, para evitar dispersarse o dormirse.

Sensaciones opuestas

Se trata de despertar y vivenciar sensaciones opuestas lo más intensas como sean posibles, y finalmente eliminarlas a voluntad.
Algunas de estas pueden ser pesadez-liviandad, dolor-placer, odio-amor, frio-calor, tristeza-alegría.
Provocando estas sensaciones, se consigue equilibrar el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales y los centros que regulan las emociones y su respuesta fisiológica ante todo tipo de situaciones. Además ayudan a procesar las tendencias de apego o aversión hacia todo tipo de situaciones, favoreciendo la ecuanimidad y el desarrollo de la “conciencia testigo” la observación objetiva y desafectada por los fenómenos.

Chidakasha

Antes y después de las visualizaciones se dedican a tomar un momento de conciencia en Chidakasha, la pantalla mental, ese espacio interno oscuro que se proyecta sobre los ojos cerrados, el telón donde se manifiestan las proyecciones del subconsciente a través de imágenes o pensamientos. Esto contribuye a purificar el psiquismo y las proyecciones de la mente, además de desarrollar la “conciencia testigo”.

Visualización

Se profundiza en la relajación emocional y mental mediante la visualización de imágenes previamente seleccionadas de acuerdo al objetivo y a las necesidades del practicante.

El lenguaje del subconsciente se relaciona con aspectos más sutiles que la palabra, como colores, olores, sonidos y sobre todo imágenes o símbolos; por lo tanto si queremos dialogar con él debemos usar un código lingüístico que este comprenda. Visualizar es reconstruir mentalmente y sin esfuerzo algo que no vemos. Esta función está relacionada directamente con la función creativa del pensamiento y se desarrolla en el hemisferio derecho; asociado a la fantasía, la metáfora, los sueños, las imágenes, las analogías, la intuición, la emoción y el estrés.

Con esta técnica de visualización se trata de conseguir una ensoñación que se diferencia de los sueños ordinarios, ya que estos son controlados, seleccionados y guiados y además son practicados en vigilia y se experimentan conscientemente.

Estos “sueños conscientes” se inducen por visualización de acuerdo con las instrucciones del facilitador/a. Estos símbolos se deben elegir cuidadosamente con la intención de eliminar las tensiones provocadas por viejas memorias. En algunos casos, esta evocación puede producir cierta molestia emocional inicial. Una vez este “shock” inicial se experimenta con apertura como un mero espectador, la tensión se agota y se genera mayor armonía mental.

En ocasiones el símbolo que causa la liberación de una tensión reprimida en una persona, puede ser insignificante para otra. Por supuesto que la vivencia está relacionada con la experiencia vital de cada cual. Algún escenario puede resultar idílico para una persona y para otra puede desenterrar viejas heridas ocultas en capas profundas de la mente. Por eso es importante ser precavidos, ya que en general desconocemos el recorrido vital de todos los practicantes. Intuición, precaución, atención amable a los participantes y presencia para sostener el espacio son necesarios.

Las visualizaciones se pueden utilizar de diversas maneras.

1. Imágenes sueltas, aleatorias, imágenes cebo que ayudan a pescar en el subconsciente.

Consisten en favorecer una asociación abstracta entre la visualización guiada y las experiencias asociadas a esa imagen.

Estas imágenes funcionan como un anzuelo que saca a la superficie recuerdos reprimidos para que estos puedan ser neutralizados por la claridad de la consciencia. Esta propuesta contribuye a modificar las conexiones entre neuronas y potencia la creatividad.

Hay imágenes que por su poder de despertar emociones muy intensas, dependiendo de los participantes, se deben evitar o se deben manejar con cautela.

2. Uso de imágenes que recrean un escenario o una historia con cierta continuidad.

En los escenarios es interesante introducir elementos como un camino, un recorrido u otro de ese estilo, que sirvan como un hilo conductor, lo que brinda una sensación de proceso.

Visualizar no solo implica imágenes, se pueden trabajar otros estímulos sensoriales, llevando al practicante, sentir aromas, percepciones táctiles, texturas, sonidos, temperaturas etc.
Hay infinitas variaciones; en este caso el facilitador/a puede dar rienda a su creatividad. La única regla de oro es mantener siempre la prudencia y la profunda sensibilidad hacia los efectos que pueden causar las imágenes propuestas.
Para que la visualización sea efectiva, es muy importante que el/la practicante esté instalado en la consciencia testigo. Debe evitarse intelectualizar las imágenes, ya que eso implica una interpretación y por consiguiente una vuelta a la mente racional.

Es recomendable buscar imágenes conocidas por todos los participantes y el objeto de visualización debe ser nombrado claramente y procurar no dar demasiados detalles para que la mente del participante pueda completarlo con su propio contenido.
Una buena práctica es evitar descripciones de objetos que puedan causar espanto, como arañas, serpientes o agua profunda. Estos Pueden tener lugar en la práctica, pero en personas ya más familiarizadas con la práctica.

Final

Yoga nidra finaliza con la repetición del sankalpa. Acto seguido se retoma la progresiva conciencia a la respiración y la sensación de todo el cuerpo acostado en el suelo. Poco a poco se deja que la atención vuelva hacia el exterior, sonidos, sensaciones táctiles y movimientos lentos Siempre con cuidado y tiempo para evitar sobresaltos y tensiones innecesarias.
Puede finalizar con alguna reflexión meditativa final, o preguntas de auto indagación aprovechando el estado profundo de calma y claridad de la mente.

“Yoga nidra nos lleva a reconocer el espacio infinito del Ser que es la auténtica naturaleza. Ya no necesitamos confundir quienes somos con estas ropas que llevamos hechas de cuerpo, mente y sentidos. Ahora que comprendemos la auténtica naturaleza. Que Yo soy la consciencia pura. Tengo mente, pero Yo no soy solo mis pensamientos. Tengo emociones, pero Yo no soy solo esas emociones. Tengo cuerpo, pero Yo no soy solo este cuerpo. Lo que queda después de desidentificarme del cuerpo, mente y sentidos es nuestra esencia de Ser que es innato y siempre presente.”

Swami Satyananda Saraswati

Transcripción de una práctica de Yoga Nidra.

Esta práctica de Yoga Nidra está extraída del libro “Yoga Nidra” de Swami Satyananda Saraswati, publicado por Yoga Publication Trust, Bihar School of Yoga, año 2015.

Fases	Descripción
Preparación	
Relajación	repaso de conciencia cuerpo suelo
Conciencia	Movimientos sutiles y respiración
Resolución	
Rotación de la conciencia	Lado derecho, lado Izquierdo, derecho/izquierdo, por partes.
Contacto cuerpo/piso	
Conciencia de las sensaciones	Calor/frío, pesadez/liviandad
Visualización de los chakras	
Finalización	

Preparación: Ahora alístese para la práctica de yoga nidra.
Acuéstese y cúbrase si es necesario, por lo menos los pies. La cabeza debe descansar cómoda. Cierre los ojos y acuéstese en shavasana, las palmas hacia arriba, los pies un poco separados. Cualquier movimiento que desee hacer, por favor hágalo ahora, de manera que durante los próximos 45 minutos no tenga que moverse.
El cuerpo está tranquilo y bajo su control. Cuando todo el cuerpo se afloje y relaje, comience a relajarse mentalmente también. Inspeccione todo su cuerpo físico y asegúrese de que esté suelto y relajado. Los dedos de las manos están sueltos, sin tensión, y los dedos de los pies no se están moviendo. Están quietos y relajados. Los muslos y pies no están agitados; están quietos y relajados. La cabeza está boca arriba y todo el cuerpo está acostado cómodamente sobre el piso. El cuerpo está, tan tranquilo, tan quieto, tan inmóvil. Mantenga esta tranquilidad e inmovilidad hasta que yo le diga que se mueva.

Relajación: Ahora, lleve la conciencia a su interior y comience a investigar todo el cuerpo físico. Cada coyuntura y cada músculo debe estar completamente relajado. Relaje las palmas, los dedos, los pies, los dedos de los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las corvas, las manos, la cabeza y el cuello. Relaje todo el cuerpo. Investigue si hay alguna tensión. Si hay tensión, suavicela. Si los músculos están tensos, suéltelos.

A partir de este momento no debe haber ningún movimiento físico. Durante el período del yoga nidra, el cuerpo físico no se debe mover. No debe haber movimiento alguno por ningún motivo, no importa qué sienta, bien sea picazón, dolor, mosquitos o insectos picándole. No importa qué suceda, no debe haber movimiento físico alguno. Esta es la primera y más importante condición para el yoga nidra.

Debe evitar dormirse. El yoga nidra es la práctica para hacerlo más consciente, para elevar la conciencia interna sutil, no la capa burda superior. Deje que todo el cuerpo permanezca tranquilo durante algún tiempo, y trabaje con la conciencia sutil.

Conciencia de los movimientos sutiles y de la respiración: Ahora que todo su cuerpo físico está tranquilo e inmóvil, trate de experimentar todos los movimientos sutiles en el cuerpo. El cuerpo físico se está moviendo por sí solo, sin esfuerzo, a pesar de todo el control. ¿Qué partes se están moviendo? ¿Dónde está el movimiento? ¿Se están moviendo sus pies? ¿Está su cabeza volteada hacia un lado? ¿Se está moviendo su abdomen o su pecho?. Sí, el abdomen se está moviendo hacia delante y hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo. Usted no lo está haciendo, está sucediendo solo y usted no lo va a suspender. Simplemente obsérvelo. ¿Cómo se realizan todos estos movimientos? ¿Ha descubierto la razón de todos los movimientos del ombligo, el estómago, el abdomen y el pecho?. Parece que todo el tiempo se están expandiendo y contrayendo. La respiración está entrando y saliendo, y como resultado, parece que el pecho se está expandiendo y contrayendo sólo un poco. En la garganta, entre las clavículas, también parece haber algún movimiento. La depresión de la garganta parece moverse, ascender y descender con la respiración.

La respiración fluye hacia adentro y hacia afuera a través de las fosas nasales. La respiración es la causa de todo este movimiento interno, incluso de la palpitación en sushumna y en el entrecejo. A pesar del control que usted ejerce, todavía hay movimiento en su cuerpo físico. Esto ha estado sucediendo las 24 horas del día desde el momento en que nació.

Tome conciencia de este movimiento, el movimiento de la respiración, la inhalación y la exhalación a través de las fosas nasales. Esta respiración está causando movimiento en muchas partes del cuerpo. El movimiento más burdo ocurre en el abdomen, el estómago, el corazón, el pecho, la garganta y las fosas nasales. Estos son los movimientos más burdos que

le estoy haciendo notar. Claro está que todo el cuerpo está vibrando, cada pelo del cuerpo y todos los pranas se están moviendo, pero generalmente no somos conscientes de ello. La respiración continúa entrando y saliendo de las fosas nasales. En especial, observe el proceso de la respiración. El movimiento parece ser del ombligo a la garganta al inhalar, y de la garganta al ombligo al exhalar. Manténgase observando, simplemente sea un testigo. Esto es *sakshi bhava*, la actitud del testigo.

Ahora deje que su conciencia rote entre el ombligo y la garganta. El movimiento de la respiración puede ser a través de las fosas nasales, pero la conciencia debe ir del ombligo a la garganta y de la garganta al ombligo.

Resolución: Antes de comenzar la práctica de yoga nidra, hacemos un *sankalpa*, una corta resolución. La resolución puede ser de tres tipos: material, mental o espiritual.

Primero se debe escoger el tipo de resolución que se desea hacer. Algunas personas resuelven eliminar malos hábitos, curar enfermedades, servir a la humanidad de determinada manera o alcanzar una *siddhi* o poder misterioso. Sin embargo, es mejor no desperdiciar el poder del *sankalpa* en cosas tan insignificantes. Una persona sabia hace el *sankalpa* de alcanzar las cualidades divinas o lograr el progreso en el sendero espiritual. Por lo tanto, piense bien antes de formular su *sankalpa*.

Escoja algo para su resolución en el yoga nidra. Usted es libre de hacer su escogencia, no estoy tratando de influenciarlo. Usted puede formular cualquier resolución, cualquier cosa que piense. Sin embargo, el *sankalpa* debe ser muy breve, sólo unas pocas palabras, y se debe utilizar la misma frase cada vez que repita su *sankalpa*. Las palabras no se deben cambiar, aun si el significado es el mismo.

Cada vez que practique el yoga nidra, la meditación o cualquier sadhana, debe recordar su *sankalpa* al comienzo y repetirlo varias veces. Puede tomar la decisión de su *sankalpa* en este momento o hacerlo más tarde. Si ya ha formula de uno, recuérdelo ahora. Aunque no tiene que apurarse en escoger su resolución, puede hacerlo ahora si sabe qué es lo que quiere lograr, lo que desea ser o lo que quiere hacer en la vida.

El *sankalpa* que se hace durante la práctica de yoga nidra siempre se cumple, nunca falla, pero no hay que ser impaciente; hay que esperar pacientemente y continuar practicándolo. Repita el *sankalpa* mentalmente tres veces.

Ahora, continúe con la conciencia de la respiración. Asegúrese de que no está moviendo el cuerpo físico. Por favor, no se duerma y no caiga en la inconsciencia. No se pierda en el pensamiento, manténgase consciente de lo que estoy diciendo. Sígame consciente y no mecánicamente. Sepa que está siguiendo lo que yo estoy diciendo.

Rotación de la conciencia: Ahora lo guiaré por las diferentes partes del cuerpo físico. Una por una, llevaré su conciencia a todas y cada una de las partes de su cuerpo físico. Al mismo tiempo, visualizará cada parte y repetirá su nombre mentalmente. No va a realizar ningún movimiento físico, solamente va a mover la conciencia. Visualice la parte específica que yo nombro y diga su nombre mentalmente. Vaya a la misma velocidad que yo. Voy a moverme de una parte a otra y usted me seguirá con su conciencia.

Lado derecho: Prepárese para mover la conciencia; no mueva el cuerpo. Ahora visualice el pulgar derecho y diga mentalmente pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo. Visualice los cinco dedos al mismo tiempo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo. Solamente lo estoy guiando por el lado derecho. Posteriormente le diré cuándo cambiarse al izquierdo. Visualice el codo derecho, brazo, hombro, axila, pecho derecho, costado, cintura, cadera, nalga, muslo, parte de atrás del muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, planta, empeine, dedo gordo derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos del pie derecho al mismo tiempo.

Lado izquierdo: Ahora, lleve la conciencia al lado izquierdo. De la misma manera como visualizó las partes del lado derecho, ahora visualice las partes del lado izquierdo. Comience con el pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, los cinco dedos al mismo tiempo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo. hombro, axila, lado izquierdo del pecho, costado, cintura, cadera, nalga, muslo, parte de atrás del muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie, empeine, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo.

Derecho/izquierdo: Ahora lo llevaré desde los dedos de los pies hasta la coronilla. Prepárese, aliste la conciencia para que se mueva desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Dedo gordo del pie derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. El dedo gordo del pie izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. Visualice los cinco dedos del pie izquierdo al mismo tiempo.
Ahora mueva la conciencia a la derecha y a la izquierda a medida que voy nombrando alternadamente partes. Planta del pie derecho, planta del pie izquierdo, ambas plantas al mismo tiempo. Talón derecho, talón izquierdo, los dos talones al mismo tiempo. Tobillo derecho, tobillo izquierdo, ambos tobillos al tiempo. Pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, ambas pantorrillas al tiempo. Rodilla derecha, rodilla izquierda, ambas rodillas al tiempo. Muslo derecho, muslo izquierdo, ambos muslos al mismo tiempo. Parte posterior del muslo derecho, parte posterior del muslo izquierdo, ambas partes al mismo tiempo. Nalga derecha, nalga izquierda, ambas nalgas al tiempo. Cadera derecha, cadera izquierda, ambas caderas al

tiempo. Cintura, parte inferior del abdomen, parte superior del abdomen, todo el abdomen. Lado derecho del pecho, lado izquierdo del pecho, todo el pecho. Clavícula derecha, clavícula izquierda, parte que queda en medio de las clavículas, garganta. Hombro derecho, hombro izquierdo, brazo derecho, brazo izquierdo, codo derecho, codo izquierdo, mano derecha, mano izquierda. Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, los cinco dedos al mismo tiempo, palma de la mano, dorso de la mano. Pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, los cinco dedos al mismo tiempo, palma de la mano, dorso de la mano. Hombros, parte superior de la espalda, parte media de la espalda, parte inferior de la espalda. Lado derecho de la espalda, lado izquierdo de la espalda, toda la columna. Toda la columna. Nuca, parte de adelante del cuello, todo el cuello. Mandíbula, labio inferior, labio superior, ambos labios al mismo tiempo, dientes, lengua. Mejilla derecha, mejilla izquierda, ambas mejillas. Fosa nasal derecha, fosa nasal izquierda, ambas fosas, punta de la nariz, toda la nariz. Párpado derecho, párpado izquierdo, ojo derecho, ojo izquierdo, los dos ojos al mismo tiempo. Ceja derecha, ceja izquierda, entrecejo. Temporal derecho, temporal izquierdo, frente, parte posterior de la cabeza, corona de la cabeza, toda la cara, toda la cabeza.

Por partes: Ahora tomaré el cuerpo por partes. Todo el brazo derecho, todo el brazo izquierdo, toda la pierna derecha, toda la pierna izquierda, toda la parte de adelante, toda la parte de atrás, todo el lado derecho del cuerpo, todo el lado izquierdo del cuerpo. Todo el cuerpo, todo el cuerpo, todo el cuerpo.

Contacto cuerpo/piso: Vea todo su cuerpo físico acostado sobre el piso como si lo estuviera mirando desde afuera. Tome conciencia de los puntos de contacto entre el piso y su cuerpo físico. Tome conciencia de las partes de su cuerpo físico absorbiendo energía del piso. Tome conciencia de la parte frontal del cuerpo obteniendo prana del aire. Sienta las vibraciones de prana moviéndose a través de su cuerpo. Como resultado de esta práctica, el cuerpo se ha tranquilizado completamente. Tome conciencia de los otros cuerpos que lo rodean. Tome conciencia de que lo estoy instruyendo en la práctica y de que me está siguiendo mentalmente. Experimente tranquilidad, paz y quietud. Tome conciencia de todo lo que rodea su cuerpo. Todo el cuerpo, todo el cuerpo, todo el cuerpo.

Por favor, no se duerma. Este es el secreto del yoga nidra. No se debe dormir, especialmente si se está practicando con objetivos espirituales. En la práctica de yoga nidra no se está ni dormido ni despierto, sino en un punto medio. La conciencia está funcionando con un poco de percepción. Si desea alcanzar el estado del yoga nidra, evite dormirse y no se pierda en el pensamiento. Trate de no caer en la inconsciencia. No escuche mecánicamente. Escuche las instrucciones cuidadosamente. Sigalas y practique lo que se dice.

Conciencia de las sensaciones

Calor: Ahora, visualice todo el cuerpo acostado sobre el piso completamente relajado y tranquilo. Sienta el cuerpo completamente caliente. Trate de experimentar la sensación de calor en todo el cuerpo. Recuerde la sensación de estar muy, muy caliente, bien sea por el sol del verano, la calefacción o la ropa abrigada. Trate de crear ahora la sensación de calor. Trate de sentir la sensación de calor exactamente de la misma manera como la ha experimentado en el pasado. Si nunca ha sentido calor extremo, trate de sentirlo ahora.

Frío: Ahora la sensación contraria. Trate de sentir frío, frío intenso, como si estuviera afuera con un viento helado, vistiendo ropa delgada. ¡Hace mucho frío! Trate de sentir el frío a través de un esfuerzo consciente, porque aquí no hay viento frío. No hay influencias externas que afecten el cuerpo, que haga que sienta frío. Cree la sensación de frío con su conciencia. Trate de experimentar este frío.

Pesadez: Ahora trate de experimentar pesadez en el cuerpo físico. El cuerpo se está volviendo más y más pesado. Se ha vuelto tan pesado, que ya no es capaz de mover ninguna de sus partes. Ni siquiera puede levantar una ceja. No es capaz de mover los dedos de los pies o de las manos; su cuerpo se ha vuelto muy pesado.

Liviandad: Ahora experimente la sensación de liviandad a través de todo el cuerpo, no pesadez sino liviandad. Sienta que el cuerpo se está volviendo más y más liviano, como si no tuviera peso en absoluto. Su cuerpo es más liviano, tan liviano como un algodón. Trate de experimentar la liviandad en todo el cuerpo físico.

Visualización de los chakras: Ahora vamos a la conciencia de los chakras. En este cuerpo físico liviano, visualice los chakras. *Mooladhara*, *swadhisthana*, *manipura*, *anahata, vishuddhi*, *ajna* y *sahasrara*. *Sahasrara* está localizado en la coronilla. Está asociado con la glándula pituitaria. *Ajna*, el chakra del gurú está detrás del entrecejo. Está asociado con la glándula pineal en la parte superior de la columna. Luego está *vishuddhi*, localizado en la columna vertebral, detrás de la garganta, donde se sienten las palpitaciones. Más abajo está *anahata*, detrás del corazón; *manipura*, detrás del ombligo; *swadhistana*, en el tercer disco del sacro; *mooladhara*, en la base de la columna dentro del perineo.
Estos centros son intersecciones de ramas del sistema nervioso. Son simbólicas y siempre están representadas por flores de loto de diferentes colores.

Trate de recordar la localización de cada chakra a medida que se nombra. *Mooladhara* en la base de la columna, *swadhisthana* en el tercer disco del sacro, *manipura* detrás del ombligo en la columna vertebral, *anahata* detrás del corazón, *vishuddhi* detrás de la garganta, *ajna* en la parte superior de la columna y *sahasrara* en la corona de la cabeza. Este cuerpo liviano que está experimentando puede ver el cuerpo sutil dentro de usted y los lugares donde están localizados los chakras.

Finalización: Ahora alístese para el final de la práctica. Nuevamente, recuerde su sankalpa y repítalo mentalmente tres veces. Sin abrir los ojos, siéntese en silencio. Ahora coloque las palmas sobre los ojos y manténgase allí durante un tiempo. Ahora bájelas y mueva el cuerpo de manera silenciosa y gradual sin estirarse o tocar a alguien. Siéntese con la cabeza derecha, los ojos cerrados y las palmas sobre las rodillas. Vamos a repetir Om tres veces al mismo tiempo. Inhale profundamente... Om, Om, Om.

Bibliografía:

- Yoga Nidra. Swami Satyananda Saraswati.
- Yin Yoga & meditation. Sagel Urlacher.
- Yoga-Nidra. Una guía para la relajación profunda. Ana Sesma Nuez.
- Yoga Nidra. Una práctica para la relajación profunda y la sanación. Dr Richard Miller.
- Yoga Nidra. The art of transformational sleep. Kamini Desai.