

# Introducción al Yoga Nidra

NIKETAN  
Thai - Yoga

# Yoga Nidra

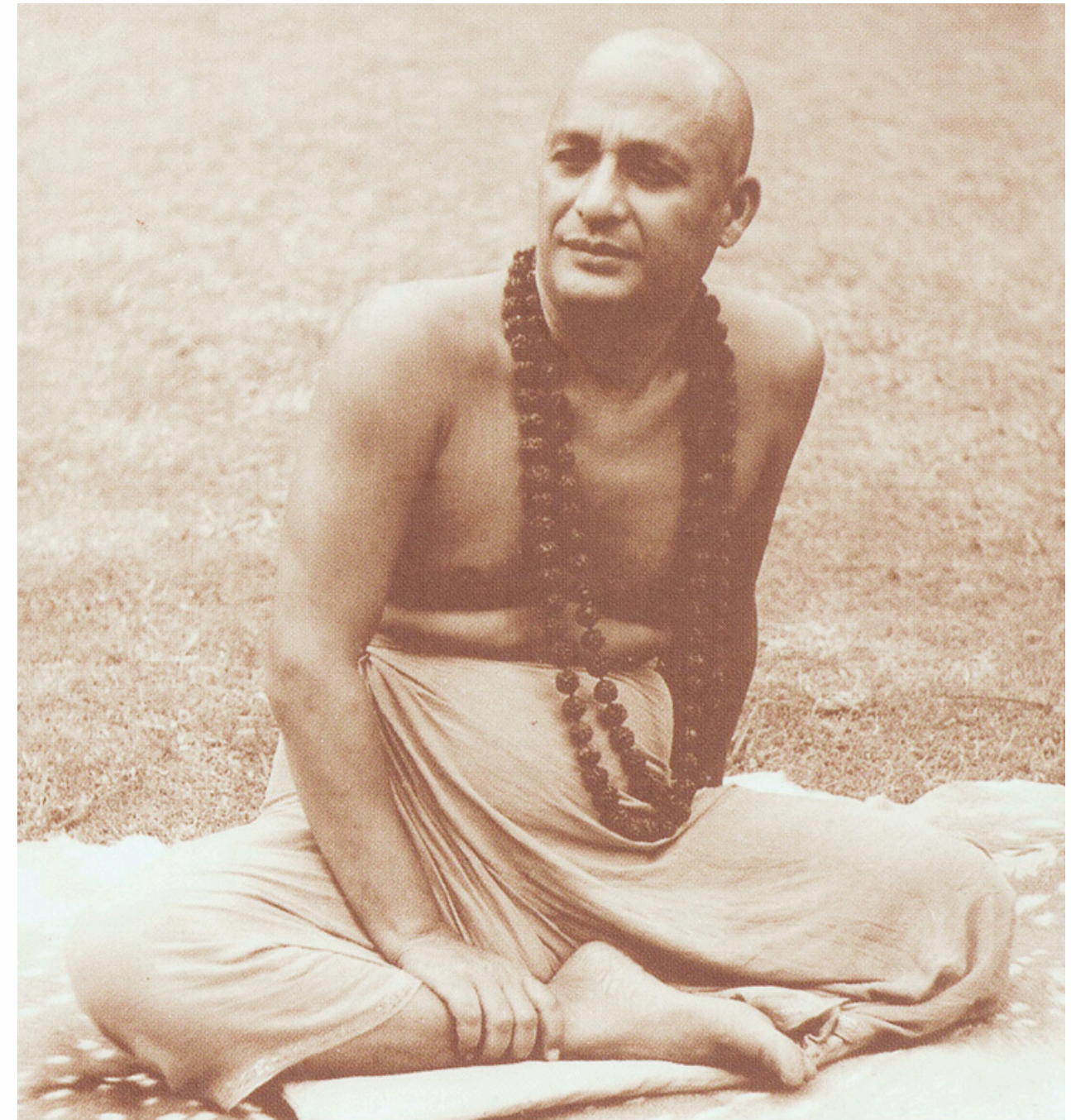
*un viaje de la piel al alma*



# LINAJE

Desarrollado por **Swami Satyananda Saraswati**, de la escuela de Yoga de Bihar.

Deriva de una antigua técnica tantrica llamada Nyasa (colocar)





# CULTIVAR EN EL JARDIN DE LA MENTE

- Transformar hábitos profundos arraigados en la mente
- Reformar la personalidad a través de la liberación de los condicionamientos (Samskaras)
- Desarrollar y potenciar cualidades positivas
- Practica espiritual



# ¿QUE NO ES YOGA NIDRA?

- Relajación guiada
- Técnica de control mental
- Hipnosis
- Ley de atracción

¿QUE DIFERENCIA A UNA RELAJACION GUIADA,  
DEL YOGA NIDRA?

¿Por qué es difícil modificar aspectos de la mente,  
si existe la *voluntad para hacerlo*?

La practica de Nidra ayuda a vencer las resistencias mentales, crea imágenes de posibilidad, donde la mente cree que no la hay; **y empieza a construir recursos en esa dirección.**

# SANKALPA

Establecer un propósito

INTENCIÓN

+

EMOCIÓN



# SANKALPA | ¿COMO FORMULARLO?

- Primera persona (YO)
- Tiempo presente (aquí y ahora)
- En positivo (que aspecto cultivar).
- Breve y concisa.

# SANKALPA | ¿COMO FORMULARLO?

- Definir cual es el aspecto prioritario de la personalidad a potenciar.
- Repaso a conciencia de los aspectos limitantes en nuestra vida.

**Aspecto mental:** discernimiento, intuición, memoria, concentración, claridad mental, visión, ingenio.

**Aspecto emocional:** afecto, amistad, resistencia a emociones, expresión de las emociones.

**Aspecto vital:** falta de vitalidad, entusiasmo, decisión, voluntad y autoconfianza.

# SANKALPA | REGLAS: COMO UTILIZARLO

- Claridad : Frase corta simple y clara. Siempre mismas palabras y estructura
- Sinceridad y sentimiento. Se dice desde el corazón.
- Momento. Se repite en profunda relajación física y mental
- Apegarse al mismo Sankalpa hasta que de resultados.
- Actitud abierta, disponible, confiada, positiva, perseverante.

# SANKALPA | EJEMPLOS

“Tengo confianza y seguridad en mi mismo”

“Vivo en armonía física 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”

# ETAPAS DEL YOGA NIDRA

- Preparación.
- Relajación previa.
- Sankalpa
- Rotación de la conciencia (Annamaya kosha)

# ETAPAS DEL YOGA NIDRA

- Conciencia en la respiración (Pranamaya Kosha)
- Sensaciones opuestas (envoltura emocional - Manomaya Kosha)
- Conciencia de Chidakasha (Vijñanamaya Kosha)
- Visualización / Chidakasha (Vijñanamaya/Anandamaya Kosha)
- Sankalpa
- Final






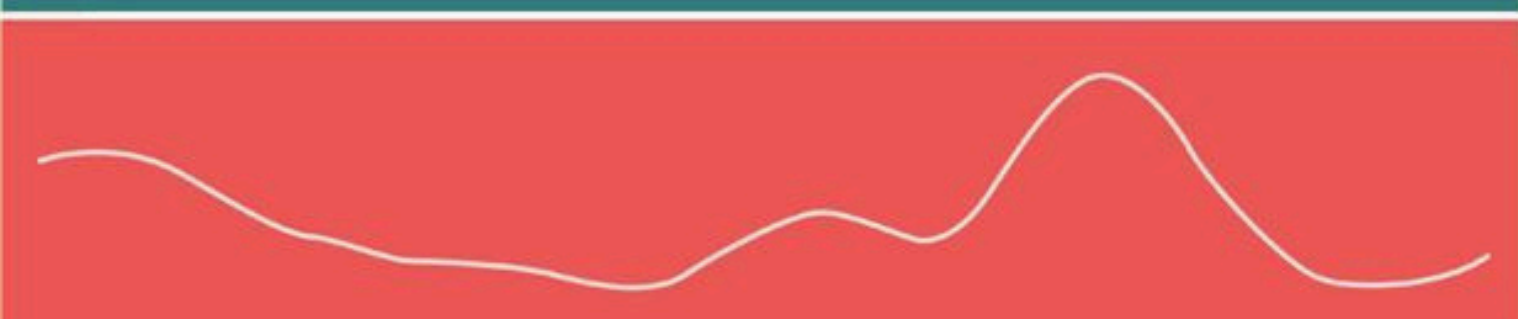


# Yoga Nidra y Fisiologia del Sistema Nervioso

# ACTIVIDAD MENTAL Y ONDAS CEREBRALES



# ACTIVIDAD MENTAL Y ONDAS CEREBRALES

<b>BETA</b> Vigilia Alto nivel de actividad cerebral		<b>Excitación</b> Tensión y Estrés	El sistema simpático domina la actividad nerviosa.
<b>ALPHA</b> Vigilia/Sueño Puerta a la mente subconsciente		<b>Relajación</b> Creatividad y aprendizaje	El sistema parasimpático equilibra el sistema nervioso. Liberación de Serotonina.
<b>THETA</b> Sueño Mente subconsciente		<b>Sueño REM</b> Intuición y Memoria	Las emociones dolorosas se procesan y se integran.
<b>DELTA</b> Sueño Profundo Mente Inconsciente		<b>Minima actividad cerebral</b> Curación	Se potencian los procesos regenerativos corporales.



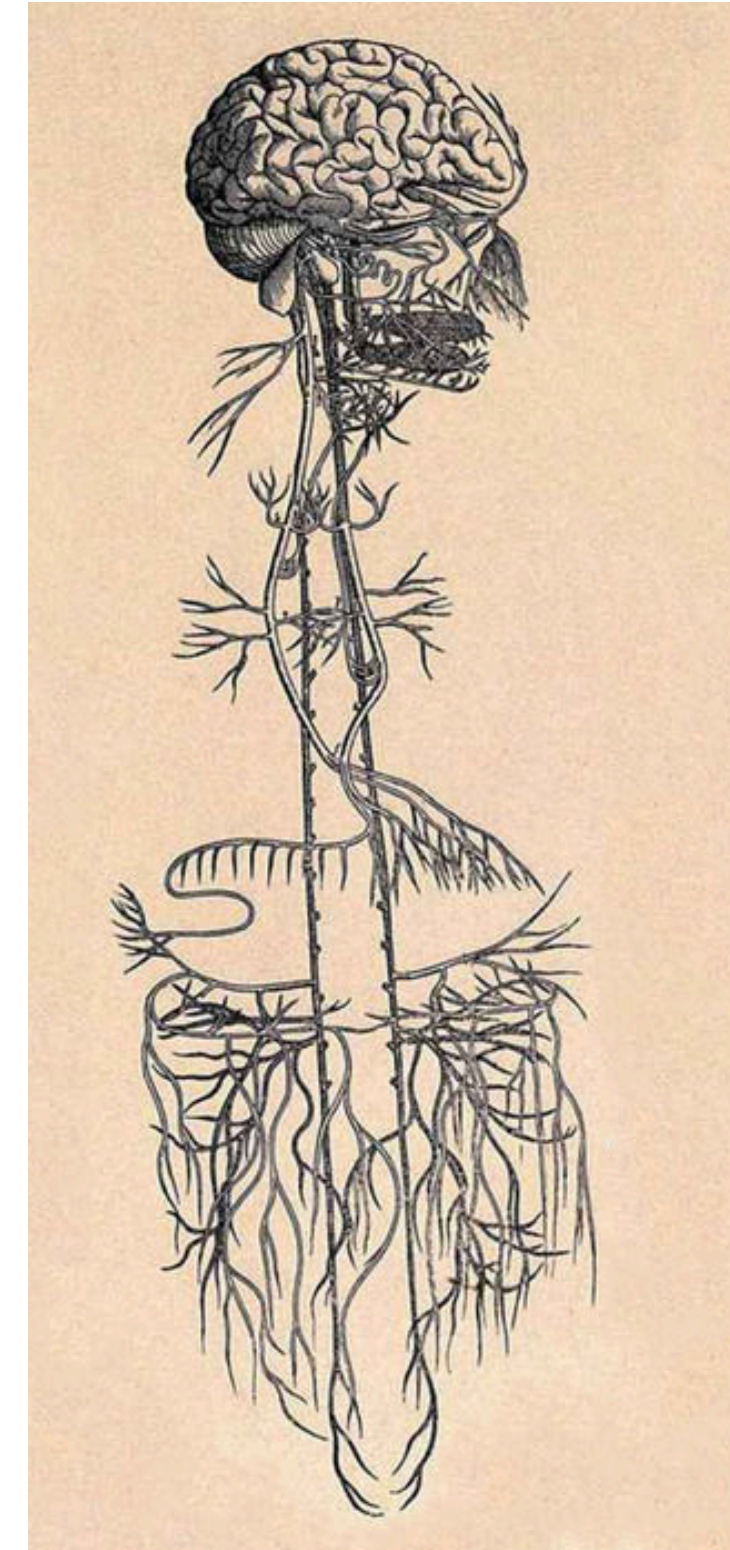
# SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO



Tono del sistema nervioso Parasimpático  
(Vagal)

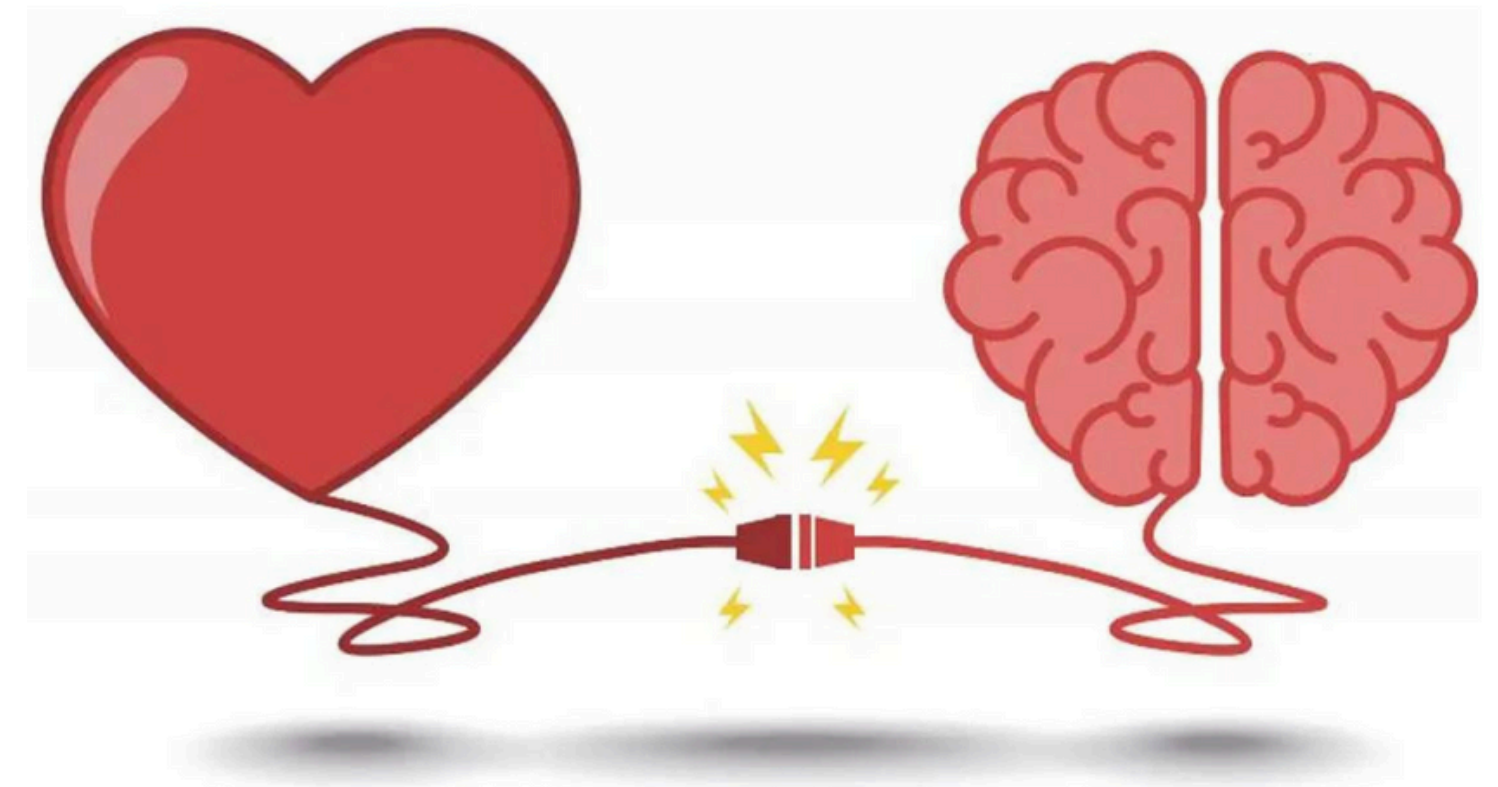


Tono del sistema nervioso Simpático  
(adrenérgico)



# SISTEMA PARASIMPÁTICO REGULADO

- Ritmo cardíaco regulado.
- Respiración natural y completa.
- Habitamos la seguridad interna y del entorno.
- Conexión social, comunicación, empatía, ofrecer y pedir apoyo.
- Atención centrada en la conexión con nosotros mismos, con el mundo y el espíritu.



**Sistema de conexión**



# BENEFICIOS FISICOS

- Induce la relajación profunda y permanente en el cuerpo, mente y personalidad.
- Equilibra el sistema endocrino.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Aumenta la secreción de endorfinas y reducción del dolor.
- Ayuda a combatir enfermedades psicosomáticas: Hipertensión arterial, asma, reumatismo, astenia, cefaleas, alergias.



# BENEFICIOS SISTEMA NERVIOSO

- Equilibra el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales, sincroniza la actividad cerebral.
- Equilibra el sistema nervioso autónomo
- Contribuye al proceso de neuroplasticidad: Mejora capacidad cognitiva, memoria y regulación de las emociones. Aumento del grosor de áreas del sistema límbico.
- Ayuda a combatir enfermedades psicosomáticas: Hipertensión arterial, asma, reumatismo, astenia, cefaleas, alergias.



# BENEFICIOS MENTALES

- Relaja y descansa la mente
- Mejora la calidad del sueño.
- Ayuda a generar una actitud mental positiva
- Potencia procesos de aprendizaje y memoria.
- Reduce la ansiedad
- Purificación y limpieza psíquica. Libera tensiones subconscientes.
- Ayuda a eliminar bloqueos psíquicos, neurosis y autoestima, patrones de pensamientos perturbadores, refuerza el pensamiento positivo y útil.



# CONTRAINDICACIONES

Trastornos psicológicos graves: **Esquizofrenia**, depresión profunda.

En todos los casos observar reacciones adversas:

- Movimientos incontrolados.
- Cubrirse la cara.
- Llantos.
- Gemidos.

En esos casos cambiar la técnica a mayor conciencia corporal o salir progresivamente del Nidra.