

Introducción al Yoga Nidra

NIKETAN
Thai - Yoga

NIKETAN
Thai - Yoga

Yoga Nidra

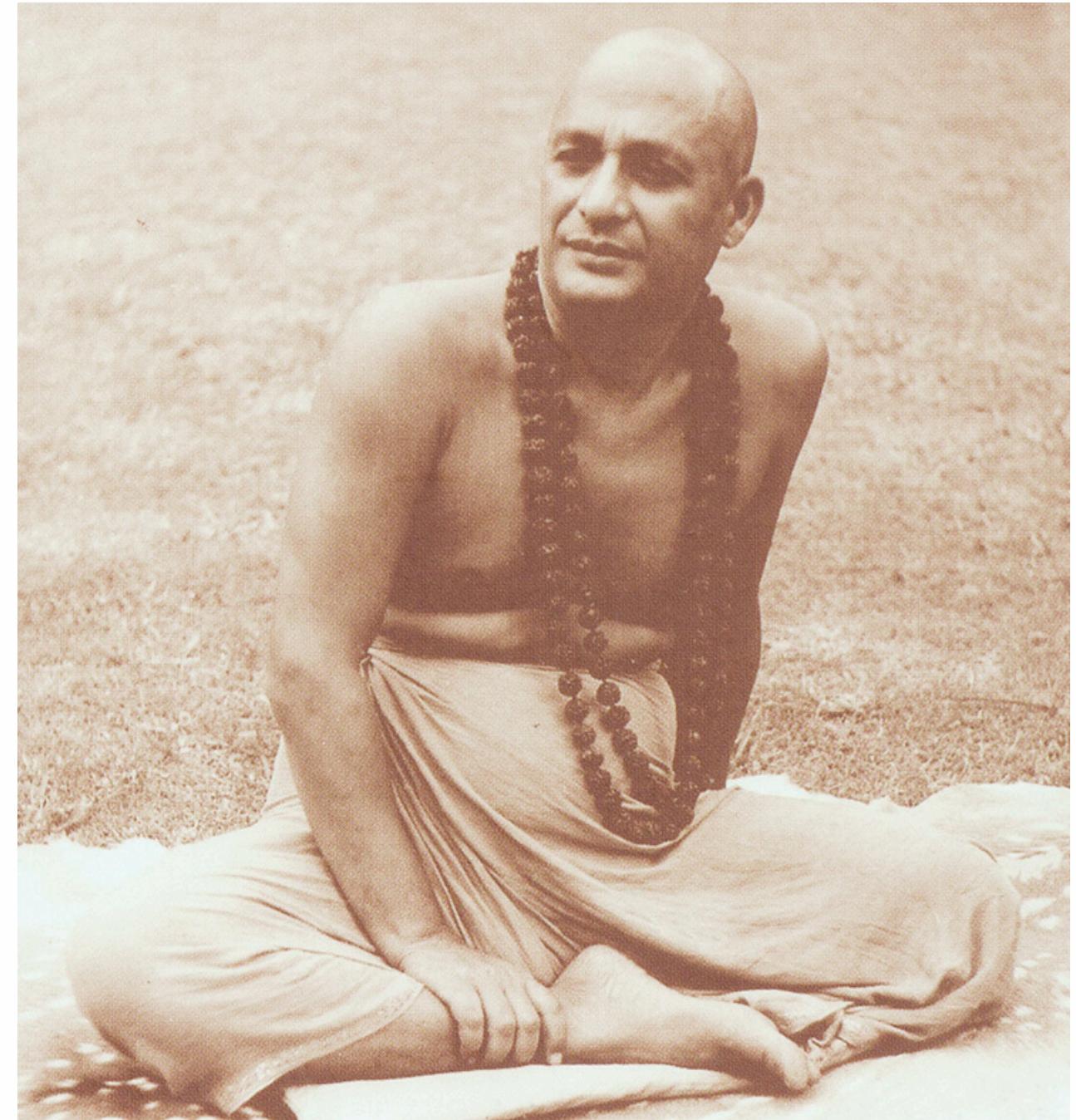
un viaje de la piel al alma



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
- Práctica 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

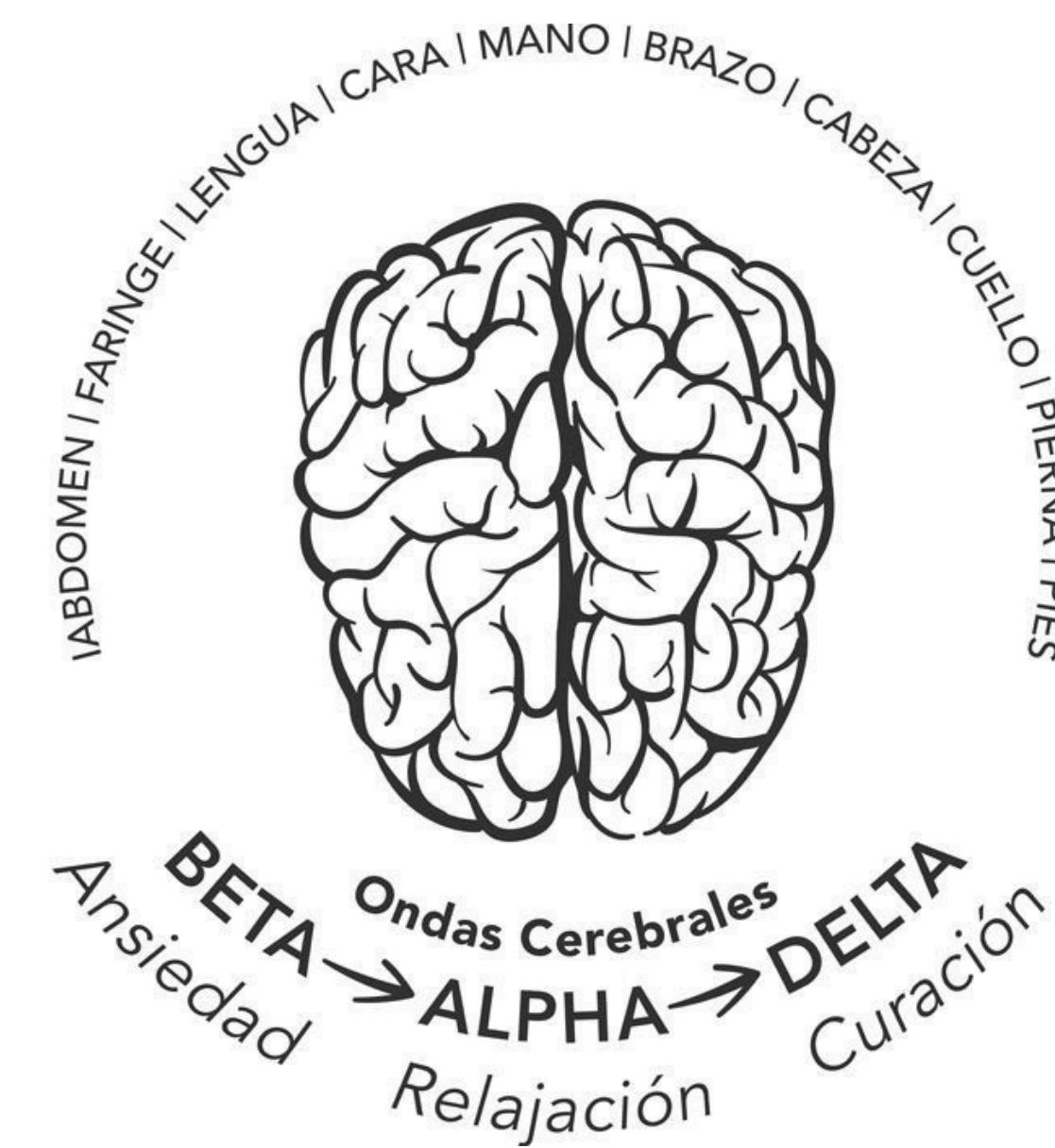
- Conciencia en la respiración (Pranamaya Kosha)
- Sensaciones opuestas (envoltura emocional - Manomaya Kosha)
- Conciencia de Chidakasha (Vijñanamaya Kosha)
- Visualización / Chidakasha (Vijñanamaya/Anandamaya Kosha)
- Sankalpa
- Final



NIKETAN
Thai - Yoga

Yoga Nidra y Fisiología del Sistema Nervioso

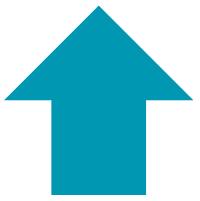
ACTIVIDAD MENTAL Y ONDAS CEREBRALES



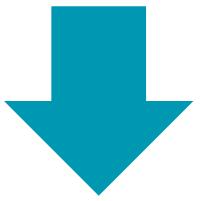
ACTIVIDAD MENTAL Y ONDAS CEREBRALES

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

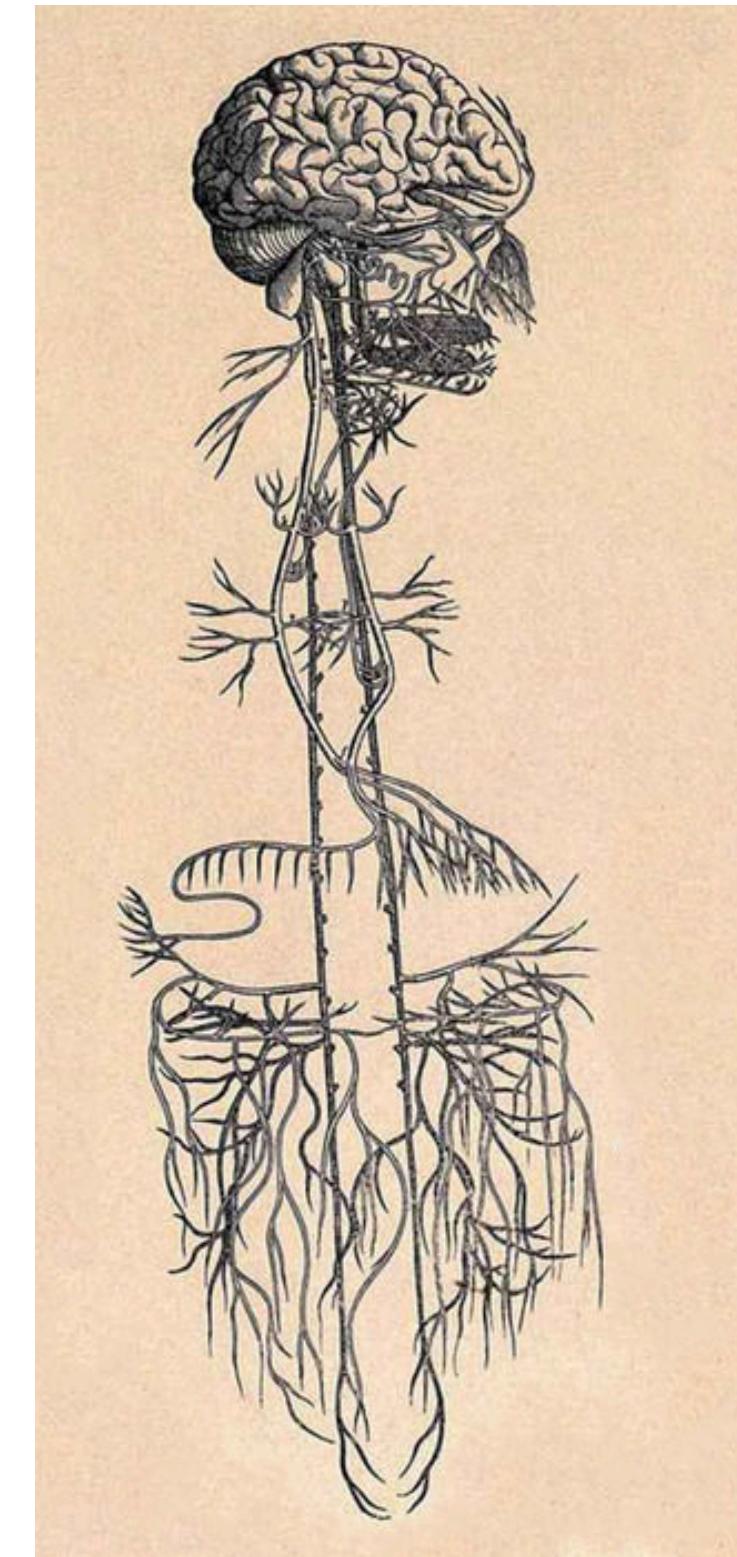
SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO



Tono del sistema nervioso Parasimpático
(Vagal)

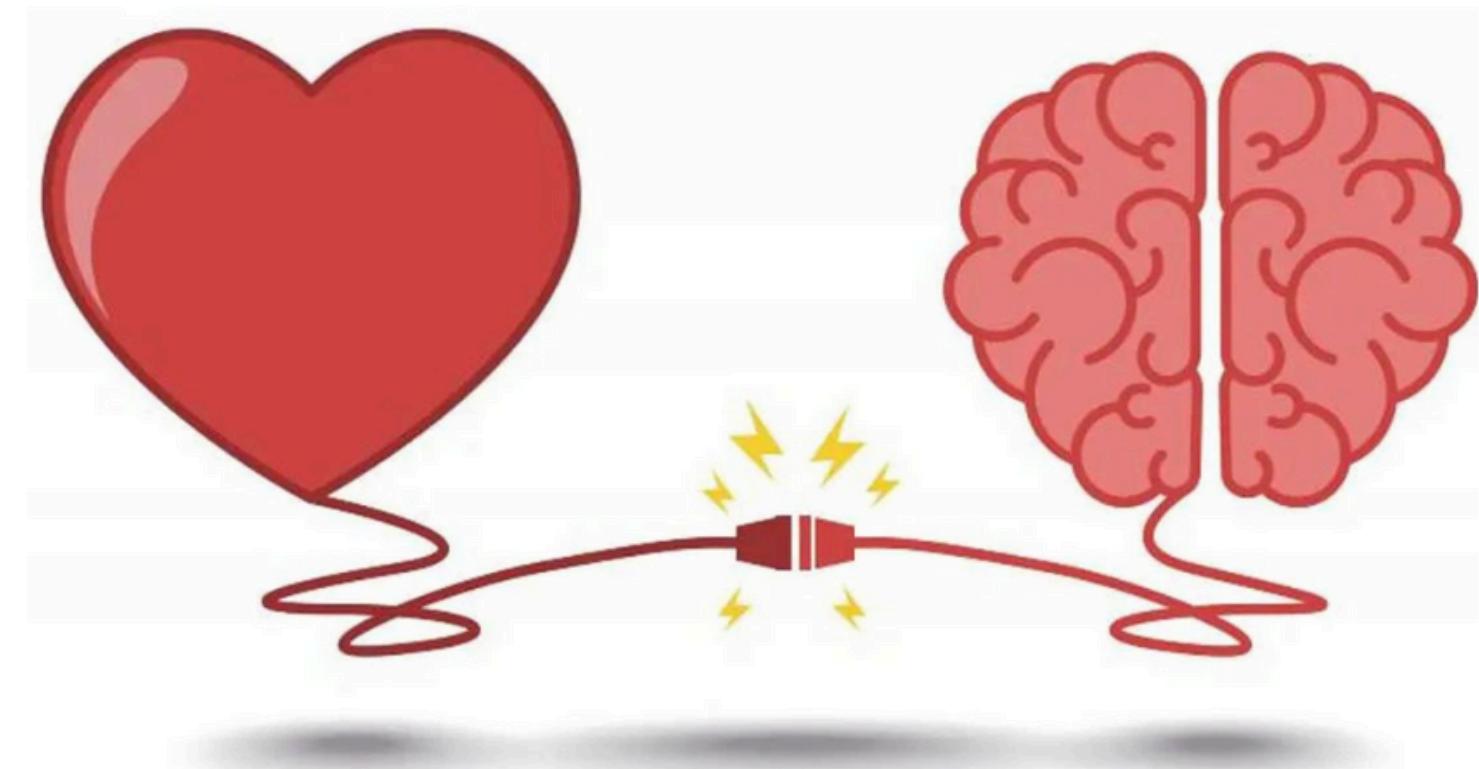


Tono del sistema nervioso Simpático
(adrenérgico)



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

NIKETAN
Thai - Yoga

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.



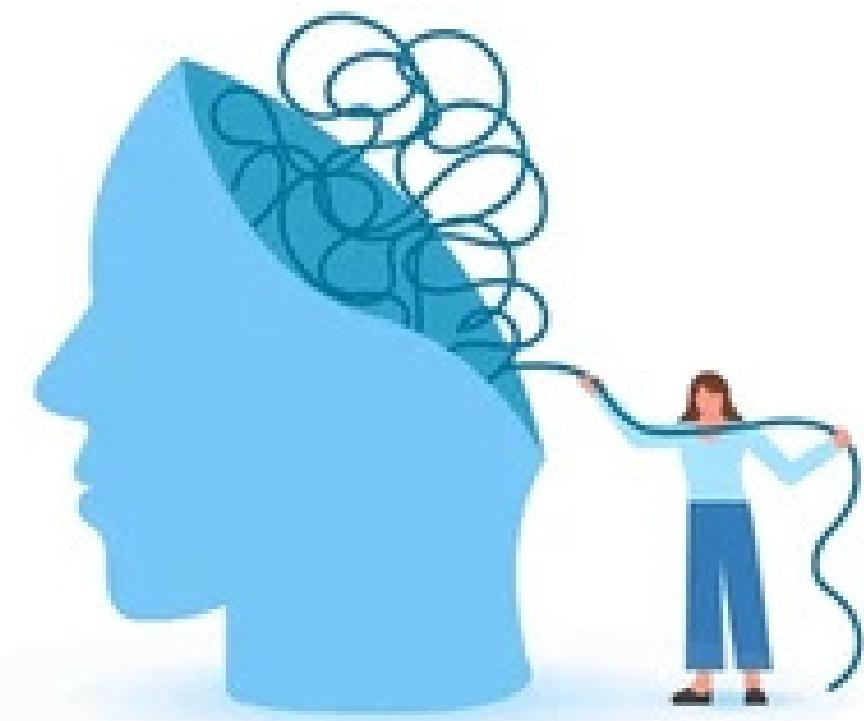
BENEFICIOS SISTEMA NERVIOSO

- 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.