Integración Yoga Nidra

NIKETAN
Thai - Yoga



NIKETAN
Thai - Yoga

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



NIKETAN
Thai - Yoga

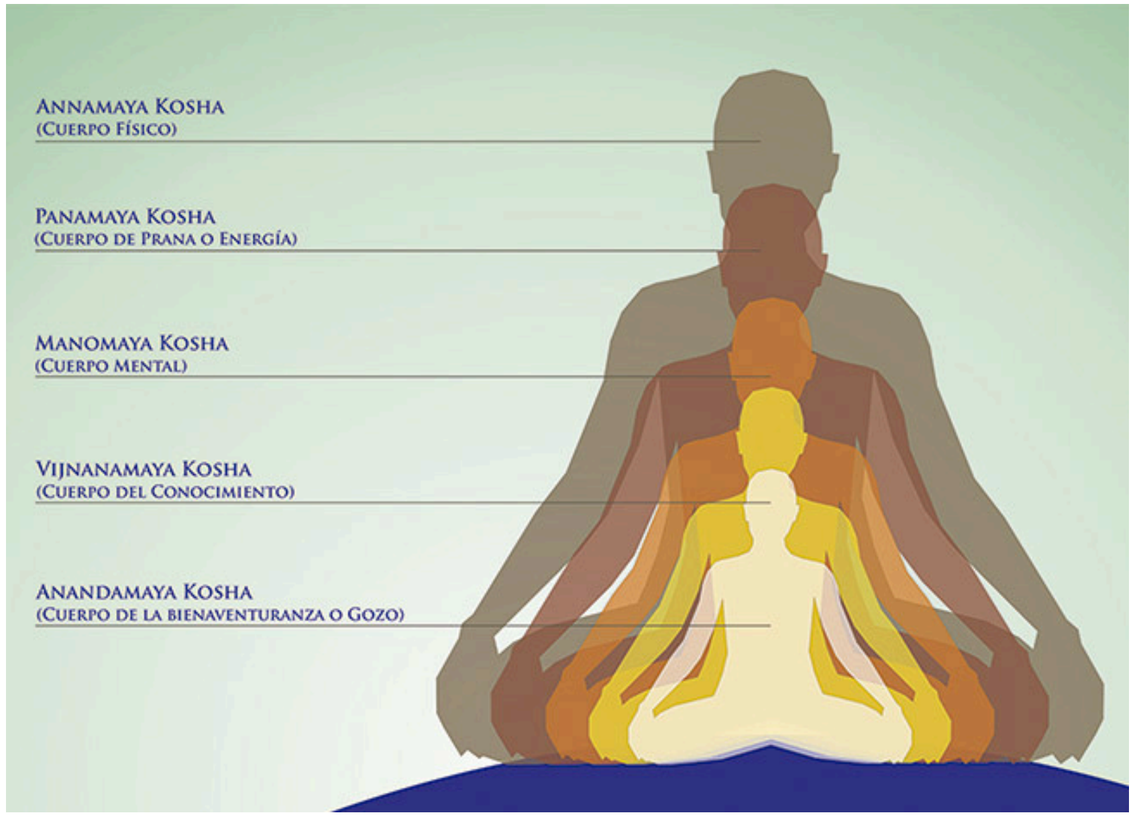
ENVOLTURAS DEL SER (KOSHAS)

- **Annamaya Kosha -** Envoltura material, cuerpo fisico. 5 elementos.

- **Pranamaya Kosha -** Envoltura de *prana*, energia vital.

- **Manomaya Kosha -** Envoltura mental inferior formada por *manas* (mente activa) y *citta (subconsciente*, almacén de los *samskaras).*

Percepción sensorial y conocimiento del mundo exterior.

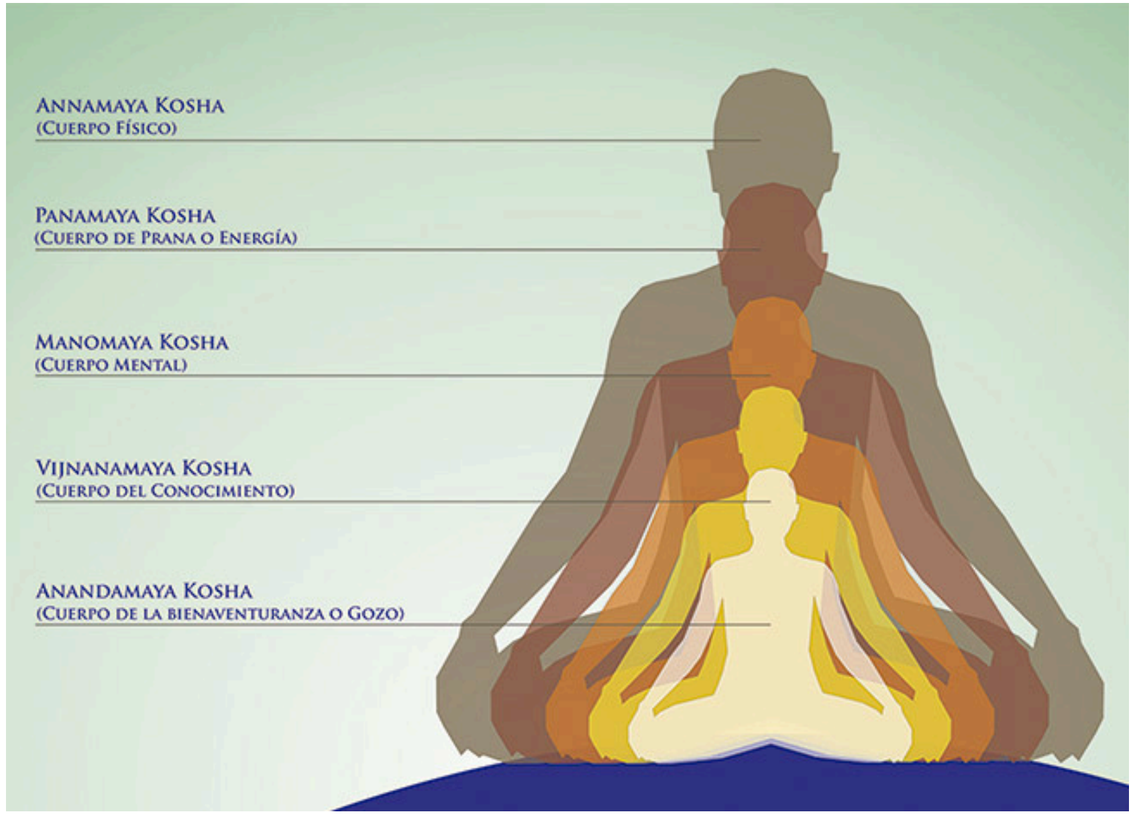


NIKETAN
Thai - Yoga

ENVOLTURAS DEL SER (KOSHAS)

- **Vijñanamaya Kosha -** Envoltura mental superior, formada por *buddhi* (intelecto), que desarrolla el discernimiento, y *ahamkara* (ego)

- **Anandamaya Kosha -** Envoltura de dicha. Estado de homogeneidad, no ***hay conciencia de dolor ni placer***. La conciencia permanece sin fluctuación o modificación.



NIKETAN
Thai - Yoga

ETAPAS DEL YOGA NIDRA

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

NIKETAN
Thai - Yoga

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

Implementación de clases

NIKETAN
Thai - Yoga

PREPARACIÓN - RELAJACIÓN INICIAL

- Preparación de la sala. Temperatura, elementos: mantas, almohadas.
- Explicación de la Técnica.
- Orientación sobre el Sankalpa.
- Buscar la mayor comodidad.
- Quietud y somnolencia (afirmaciones - permanecer despiertas/os)

NIKETAN
Thai - Yoga

PREPARACIÓN - RELAJACIÓN INICIAL

- Respiración Natural
- Relajación muscular progresiva (tensión-relajación de pies a cabeza)
- Relajación pasiva - Atención y relajación a través de intención.
- Relación cuerpo/suelo.



NIKETAN
Thai - Yoga

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.

NIKETAN
Thai - Yoga

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.

NIKETAN
Thai - Yoga

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.

NIKETAN
Thai - Yoga

SANKALPA | EJEMPLOS

“Tengo 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”

NIKETAN
Thai - Yoga

SANKALPA | EJEMPLOS

“Tengo gran fuerza de voluntad”

“Duermo profundamente toda la noche”

“Fluyo con la vida”

“Mis pensamientos son serenos”

“Me amo y me acepto completamente”

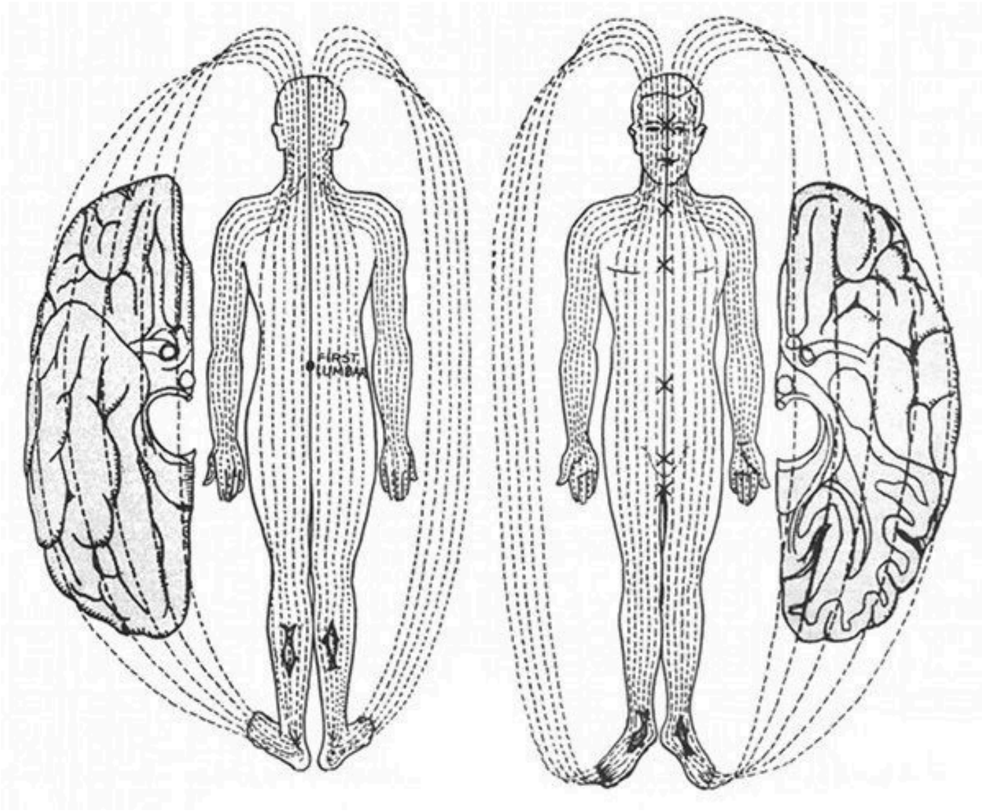
“Soy exitoso en lo que me propongo”

NIKETAN
Thai - Yoga

ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA | ANNAMAYA KOSHA

Alli donde va la atención, va la energia

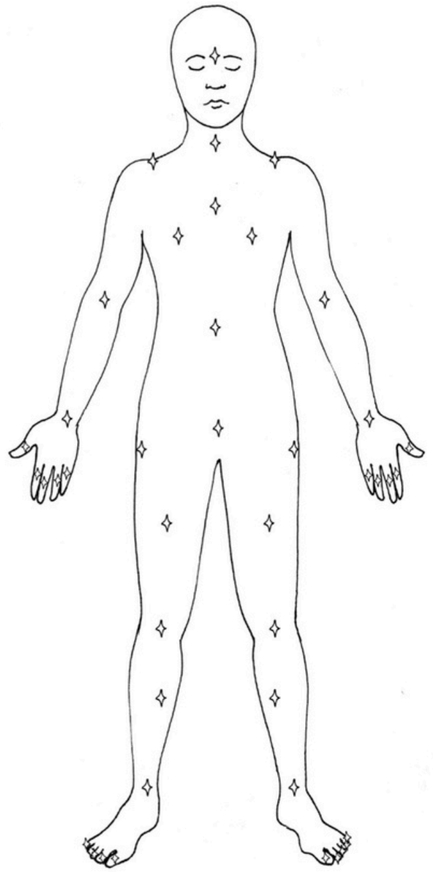
- Llevar atención a cada parte.
- Pronunciar el nombre mentalmente.
- Visualizar esa parte. Ej: se enciende una luz.



NIKETAN
Thai - Yoga

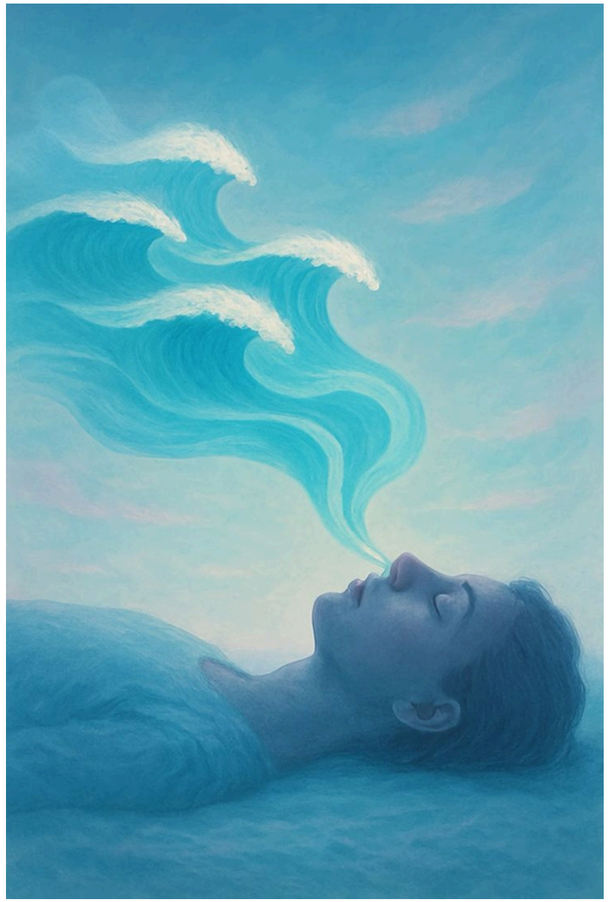
ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA | ANNAMAYA KOSHA

- Velocidad, orden sistemático.
- Inicia en pulgar derecho y termina en 5° dedo del pie derecho. Repite el izquierdo.
- Posterior: Talón a cabeza, derecha e izquierda alternados.
- Anterior: cabeza a pies, alternando derecha izquierda.
- Partes completas del cuerpo: Frente, posterior, pierna, brazo, cabeza...todo el cuerpo.



NIKETAN
Thai - Yoga

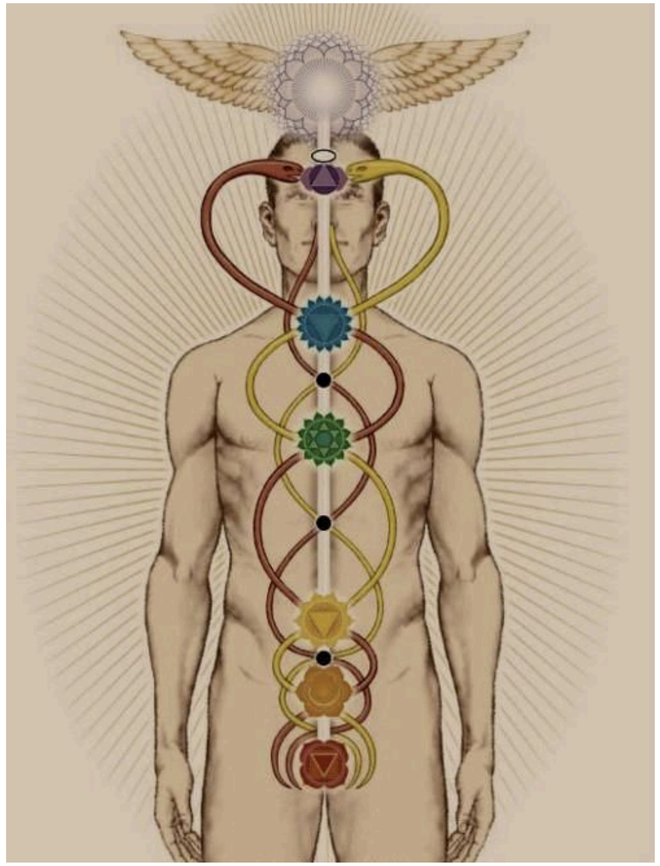
OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y CONTEO | PRANAMAYA KOSHA



- Observar el flujo espontaneo de la respiración.
- Respiración abdominal, lenta, exhalaciones largas potencia la relajación.
- Conteo descendente: In 27, ex 27...in 26, ex 26... (11, 27, 54, 108)
- Entrena la atención sostenida.

NIKETAN
Thai - Yoga

OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y CONTEO | PRANAMAYA KOSHA



Estrategias mas complejas (requiere práctica)

- Ujjayi
- Nadi sodhana mental.
- Respiración por bloques: eje nariz-entrecejo, ombligo-garganta, respiración espinal ascendente/ descendente.
- Ascenso y descenso por chakras
- Respiración por *Ida (lunar)*, *Pingala (solar).*

NIKETAN
Thai - Yoga

SENSACIONES OPUESTAS | MANOMAYA KOSHA

“Contento con tener lo que por sí solo llega más allá de los pares, liberado
de la envidia, sin apego al éxito ni al fracaso
aun cuando actúe, no se encadena.
Hay que reconocer como eternamente libre a quien no abomina ni anhela;
porque, quien se libera de los pares fácilmente se libera del conflicto”

Bhagavad Gita

NIKETAN
Thai - Yoga

SENSACIONES OPUESTAS | MANOMAYA KOSHA

Cultivar la ecuanimidad y la conciencia testigo.

- Se evocan sensaciones **físicas** como **emocionales**

Sensaciones físicas:

- Pesadez/liviandad
- Frio/calor
- Dolor/placer
- Pequeñez/grandeza
- Cómodo/incomodo
- Seco/húmedo
- Expansivo/contraído
- Sensible/insensible
- Fuerte/debil

Emociones:

- Tristeza/alegría
- Vulnerable/invulnerable
- Tímido/extrovertido
- Nerviosismo/serenidad
- Odio/amor
- Rechazo/compasión
- Vergüenza/seguridad
- Resistencia/aceptación
- Inseguro/confiado

NIKETAN
Thai - Yoga

CHIDAKASHA | VIJÑANAMAYA KOSHA

La pantalla de la mente



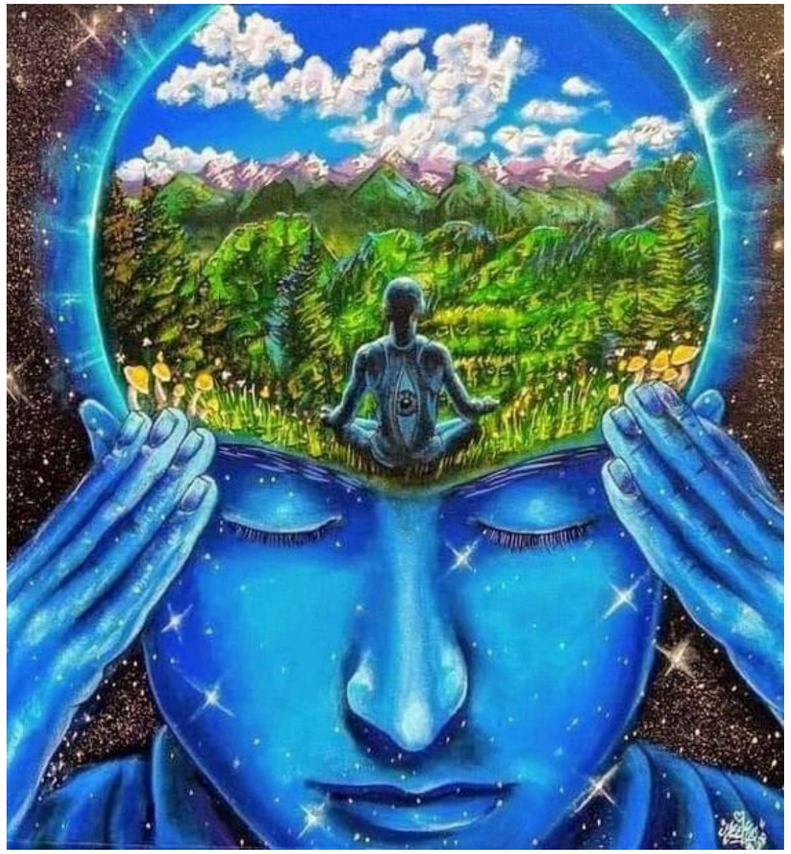
- Observación atenta y desapegada.
- Desarrollar la conciencia testigo.
- Purificación de los niveles *no concientes* de la mente.

NIKETAN
Thai - Yoga

VISUALIZACIÓN | VIJÑANAMAYA/ANANDAMAYA KOSHA

Dialogo con la mente ***no consciente***

- Lenguaje simbólico
- Libera tensiones mentales reprimidas



- Representa un aspecto ***formal*** y concreta del objeto.
- Resonancia ***subjetiva***, emoción, estado de animo.
- Aspecto ***energético***, sensaciones que pueden ubicarse en el cuerpo

NIKETAN
Thai - Yoga

VISUALIZACIÓN | VIJÑANAMAYA/ ANANDAMAYA KOSHA

Uso de imágenes sueltas , aleatorias evocativas.

Anciana sabia
Ataúd
Buda sonriente
Caballo al galope
Cielo oscuro
Círculo de amigos de confianza
Mujeres hablando y riendo
Cruz
Cueva que se adentra en la tierra
Desierto interminable
Espacio
Esqueleto humano
Gato reposando
Gente gritando
Lluvia torrencial
Nubes flotando en el cielo (opción de colores)
Océano
Olas rompiendo en una playa
Pájaros volando
Sol poniéndose en el horizonte

NIKETAN
Thai - Yoga

VISUALIZACIÓN | VIJÑANAMAYA/ ANANDAMAYA KOSHA

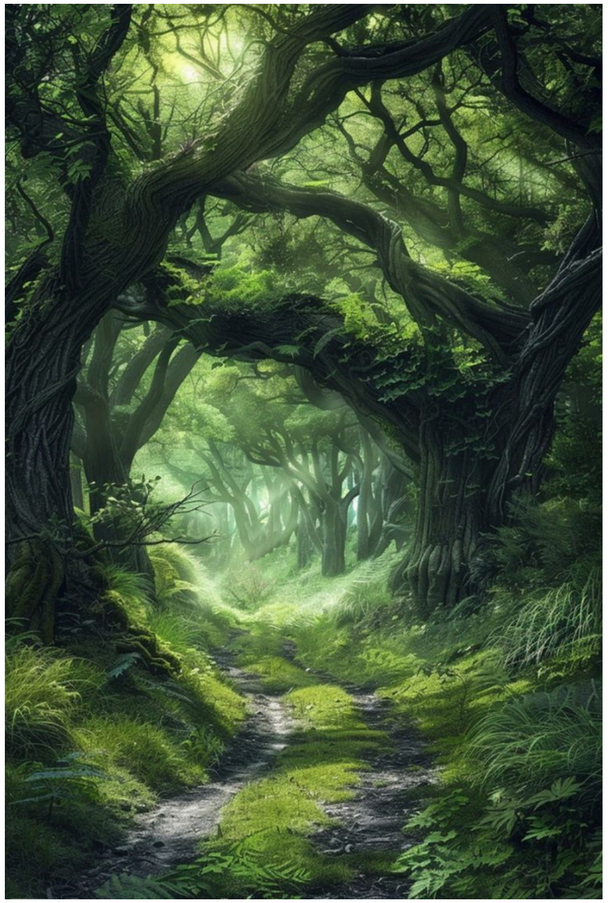
Uso de imágenes sueltas , aleatorias evocativas.

Fuego de una fogata
Montaña cubierta de nieve
Abeja
Bote Navegando en un lago
Cielo estrellado
Un tigre rugiendo
Templo
Luna llena
Sauce llorón
Elefante caminando
Flor de loto (diferentes colores)
El humo de una chimenea
Simbolo del OM
Vela ardiendo
Yogui meditando
Figuras geométricas (cuadrados, triángulos, círculos)
Una carta
Una casa de campo
Dunas de arena
Mar en calma

NIKETAN
Thai - Yoga

VISUALIZACIÓN | VIJÑANAMAYA/ANANDAMAYA KOSHA

Recrear un escenario o historia con continuidad



Caminar junto al mar
Caminar por el desierto
Descender a lo profundo
del océano
Desplazarse por un túnel
Navegar río abajo
Realizar una secuencia de asanas Ej: Surya Namaskar
Subir una montaña
Viajar al futuro
Viajar al pasado
Viajar por el aire
Paseo por un parque
Cuerpo flotando
Visualización de Chakras
Recorrer un templo
Cuerpo flotando

NIKETAN
Thai - Yoga

VISUALIZACIÓN | VIJÑANAMAYA/ ANANDAMAYA KOSHA

Evocar varios sentidos, la vista, aromas, texturas y sonidos.

- Elegir los símbolos con cuidado.
- Evitar de inicio objetos como arañas, serpientes o agua profunda.
- Adaptar la visualización al grado de práctica y preparación del practicante.

NIKETAN
Thai - Yoga

SALIR DEL YOGA NIDRA- SANKALPA| ANANDAMAYA KOSHA

NIKETAN
Thai - Yoga

- Ultima repetición del Sankalpa
- Proponer alguna reflexión final
- Conectar con el cuerpo, la respiración, el lugar físico
- Despertar los sentidos
- Mover el cuerpo con suavidad
- “El Yoga Nidra ha terminado”
- Cierre a preferencia, mantra, saludo, Om, etc.

HOJA DE TRABAJO - ESQUEMA DE YOGA NIDRA

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

NIKETAN
Thai - Yoga