

# Integración Yoga Nidra

**NIKETAN**  
Thai - Yoga



**NIKETAN**  
Thai - Yoga

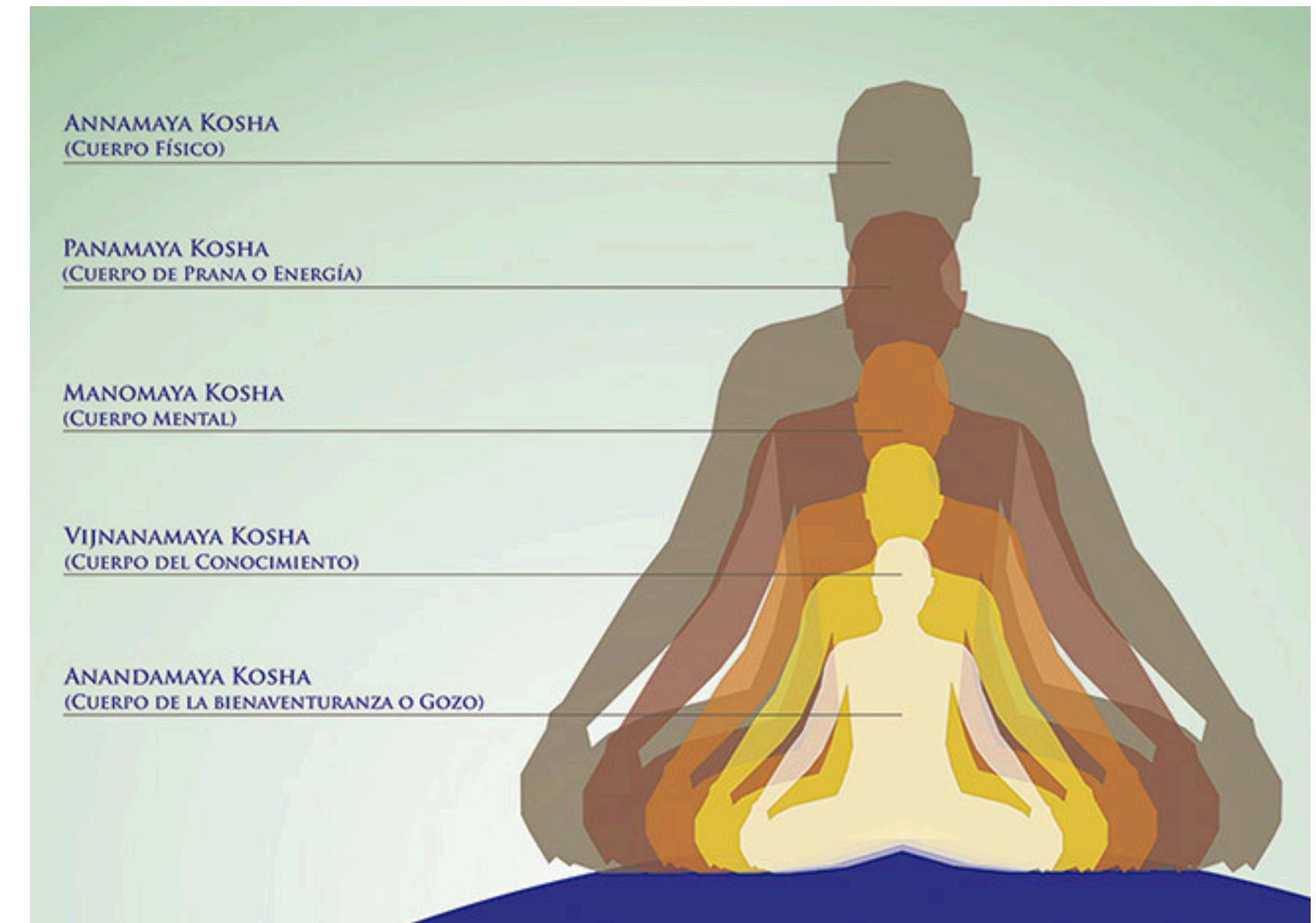
# CULTIVAR EN EL JARDIN DE LA MENTE

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



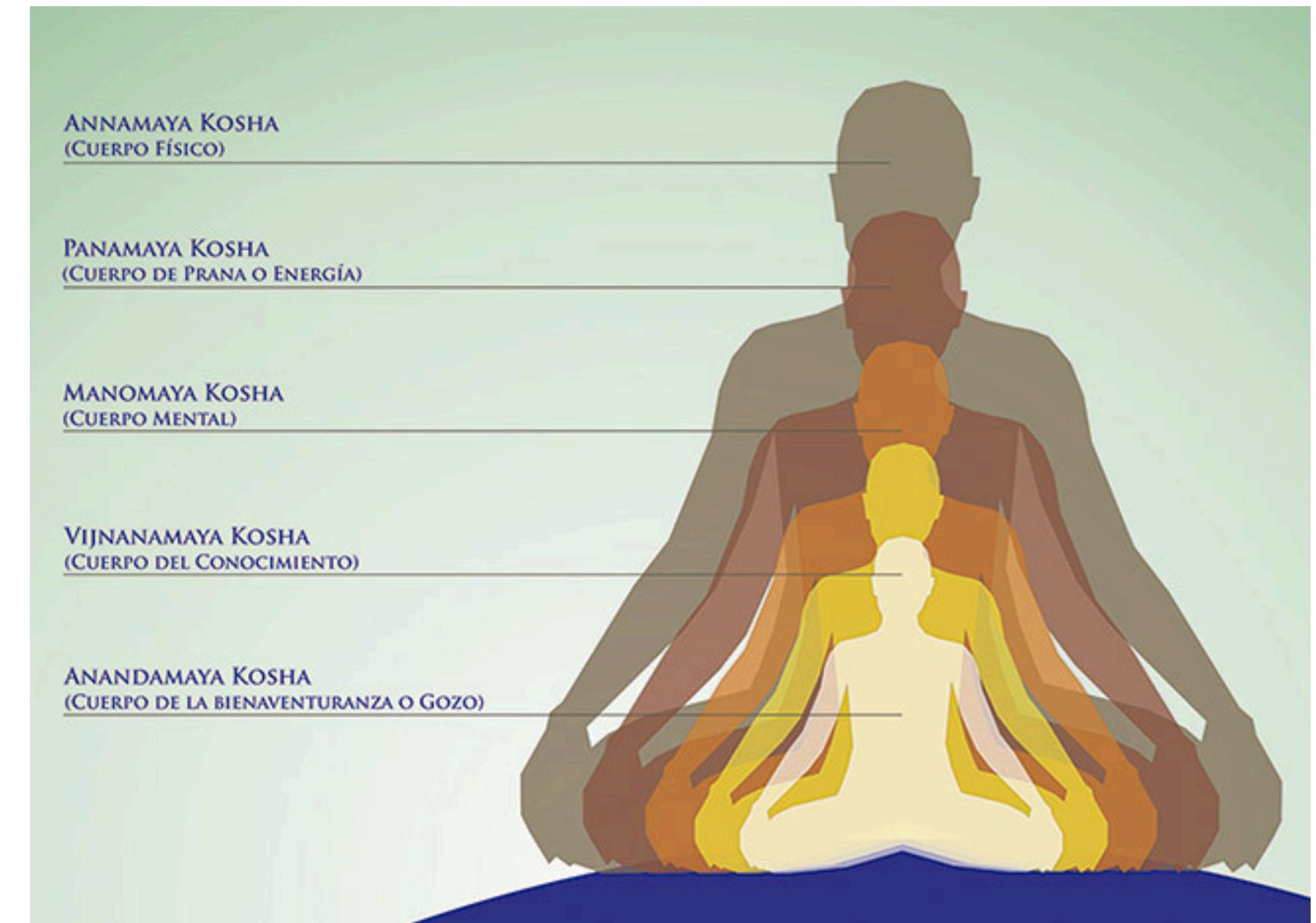
# ENVOLTURAS DEL SER (KOSHAS)

- **Annamaya Kosha** - Envoltura material, cuerpo físico.
- **Pranamaya Kosha** - Envoltura de *prana*, energía vital.
- **Manomaya Kosha** - Envoltura mental inferior formada por *manas* (mente activa) y *citta* (subconsciente, almacen de los *samskaras*)



# ENVOLTURAS DEL SER (KOSHAS)

- **Vijnanamaya 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.



# 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

# Implementación de clases

# 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)

# PREPARACIÓN - RELAJACIÓN INICIAL

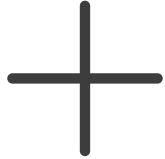
- Respiración Natural
- Relajación muscular progresiva (tensión-relajación de pies a cabeza)
- Relajación pasiva - Atención y relajación a través de intención.
- Relación cuerpo/suelo.



# 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”

# SANKALPA | EJEMPLOS

“Tengo gran fuerza de voluntad”

“Duermo profundamente toda la noche”

“Fluyo con la vida”

“Mis pensamientos son serenos”

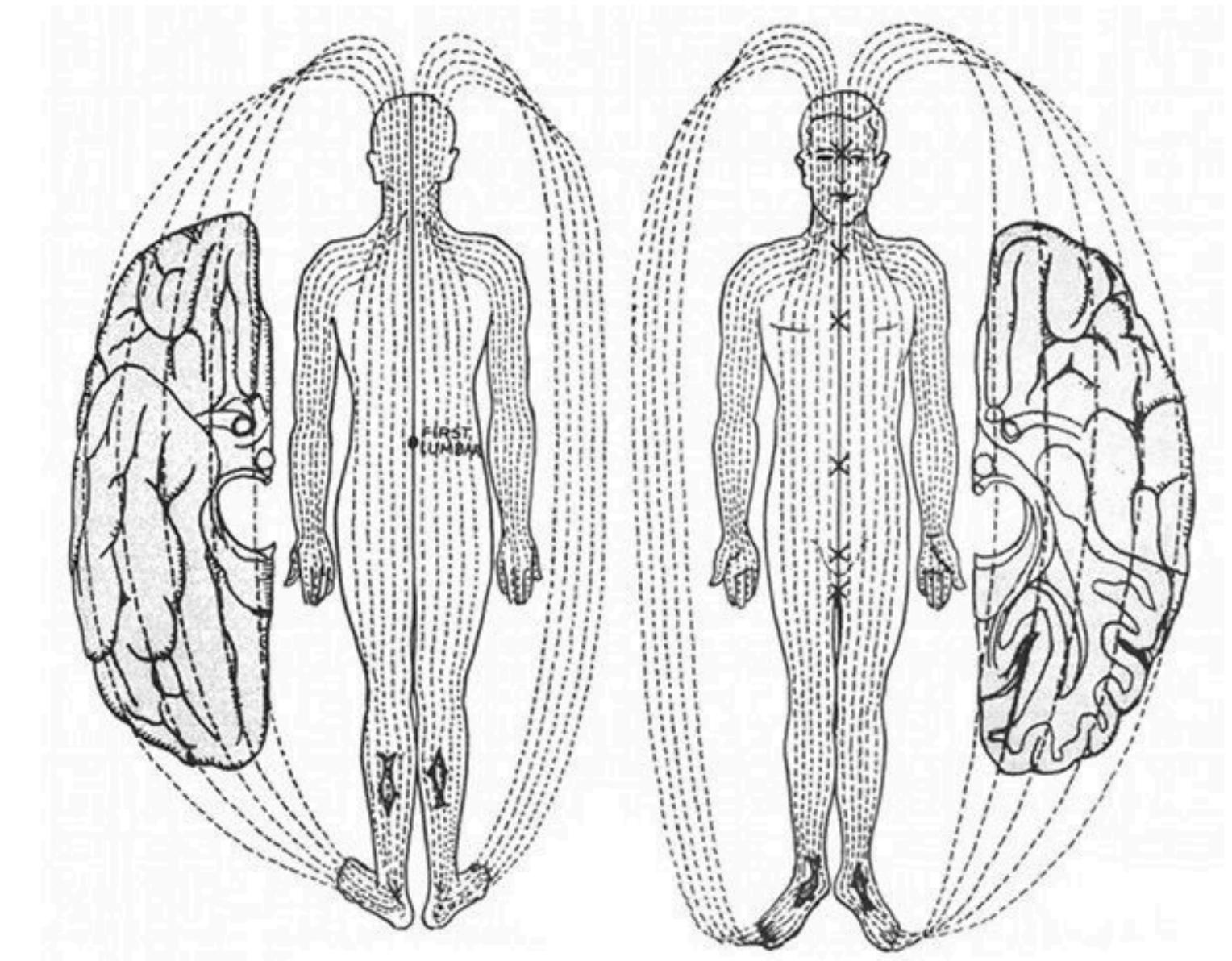
“Me amo y me acepto completamente”

“Soy exitoso en lo que me propongo”

# ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA | ANNAMAYA KOSHA

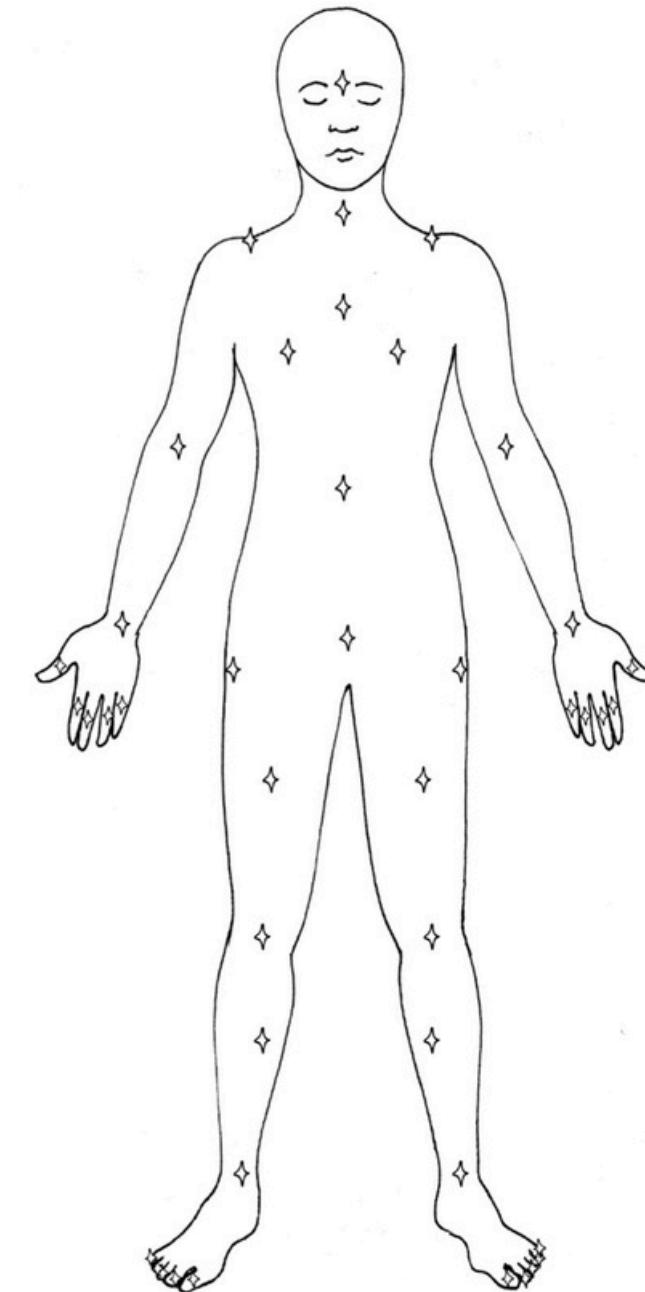
Allí donde va la atención, va la energía

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

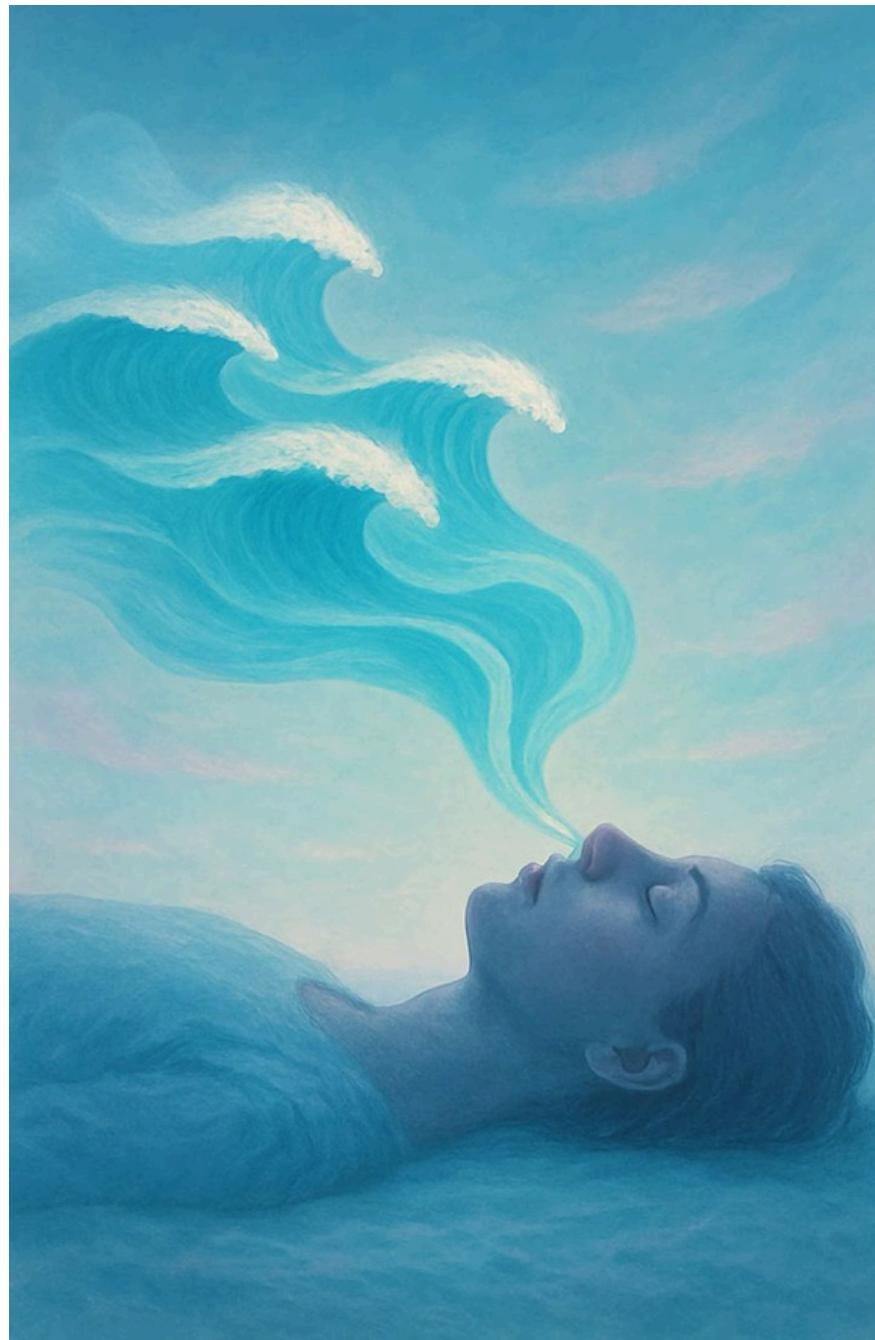


# ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA | ANNAMAYA KOSHA

- Velocidad, orden sistemático.
- Inicia en pulgar derecho y termina en 5º 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.



# OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y CONTEO | PRANAMAYA KOSHA

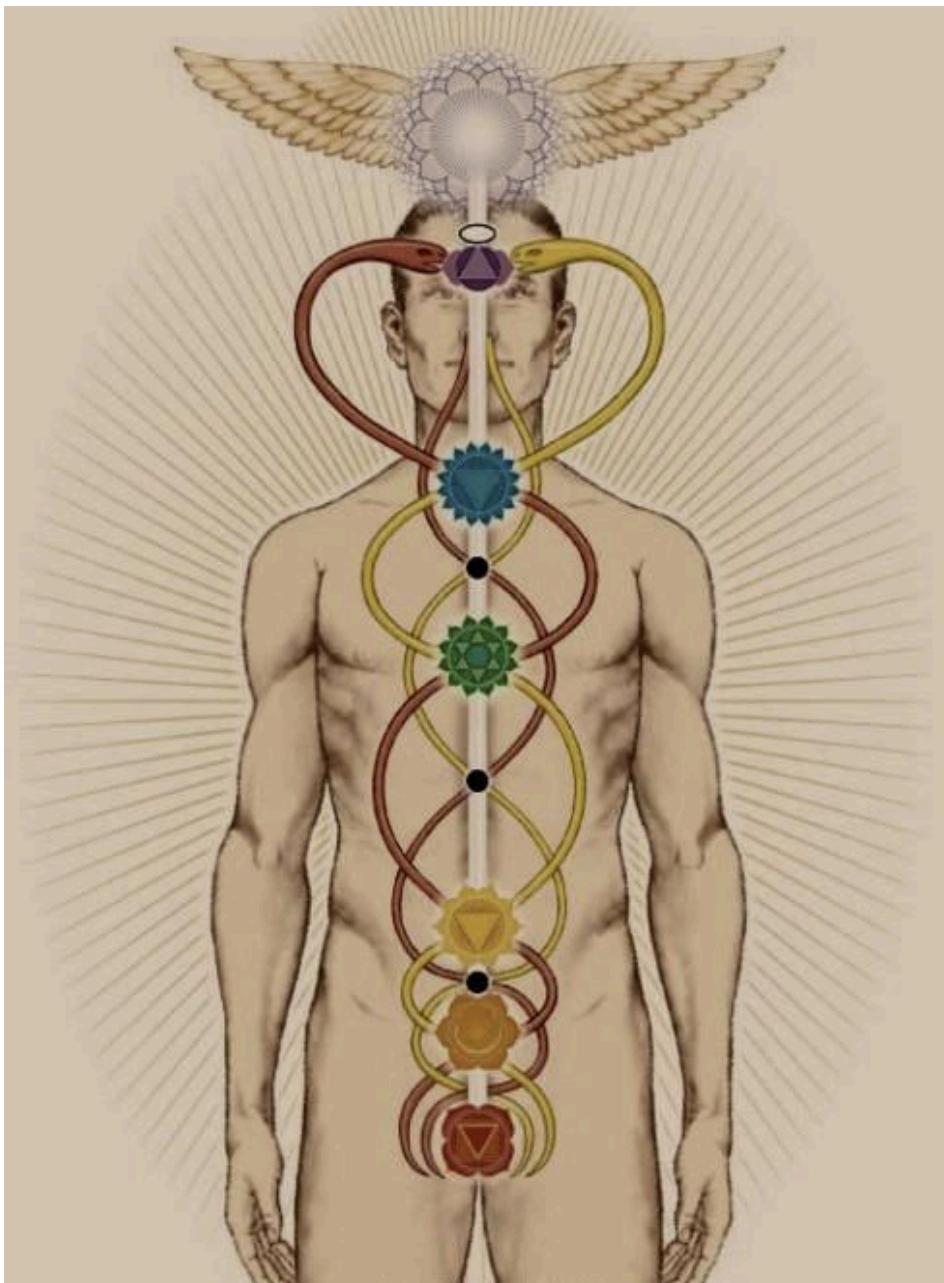


- Observar el flujo espontaneo de la respiración.
- Respiración abdominal, lenta, exhalaciones largas potencia la relajación.
- Conteo descendente: In 27, ex 27...in 26, ex 26... (11, 27, 54, 108)
- Entrena la atención sostenida.

# 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)*.



# 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*

# 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

# CHIDAKASHA | VIJÑANAMAYA KOSHA

## La pantalla de la mente

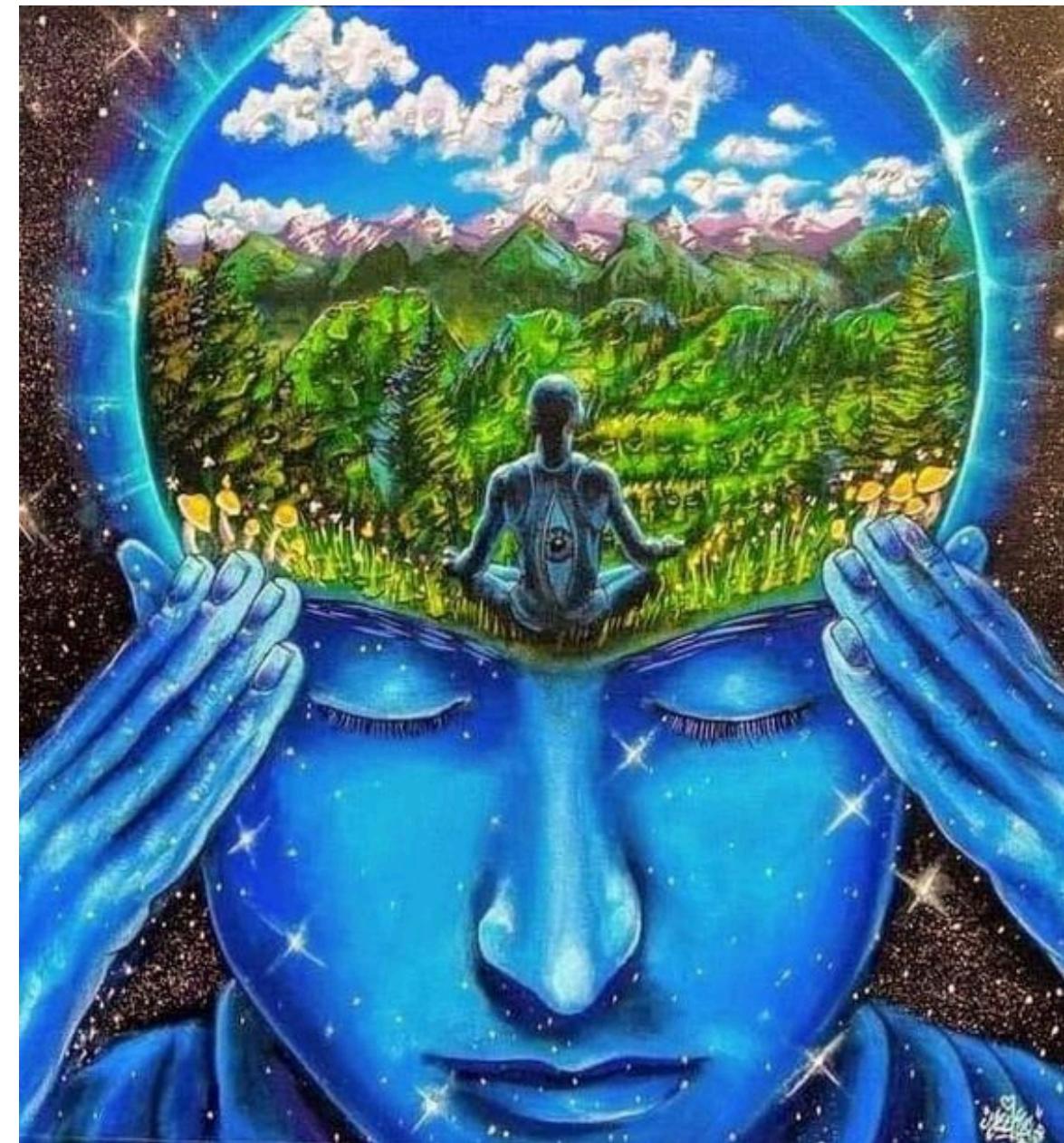
- Observación atenta y desapegada.
- Desarrollar la conciencia testigo.
- Purificación de los niveles *no conscientes* de la mente.



# 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 **energetico**, sensaciones que pueden ubicarse en el cuerpo



# 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  
Océano  
Olas rompiendo en una playa  
Pájaros volando  
Sol poniéndose en el horizonte  
Vela ardiendo  
Yogui meditando  
Figuras geométricas (cuadrados, triángulos, círculos)  
Una carta  
Una casa de campo  
Dunas de arena  
Mar en calma

# VISUALIZACIÓN I

## 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
- 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

# 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.

# 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.

