

Integración Yoga Nidra



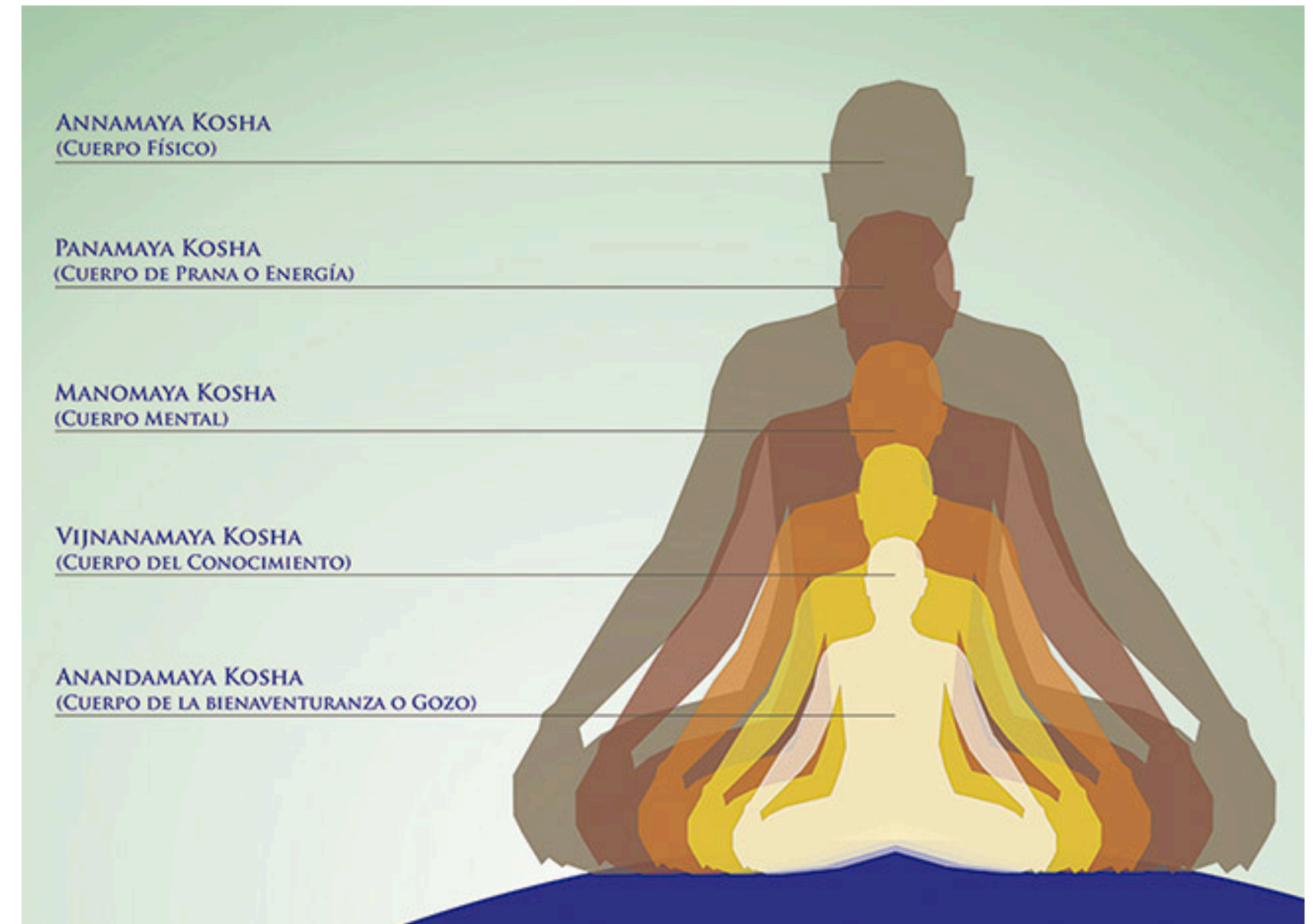
CULTIVAR EN EL JARDIN DE LA MENTE

- 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



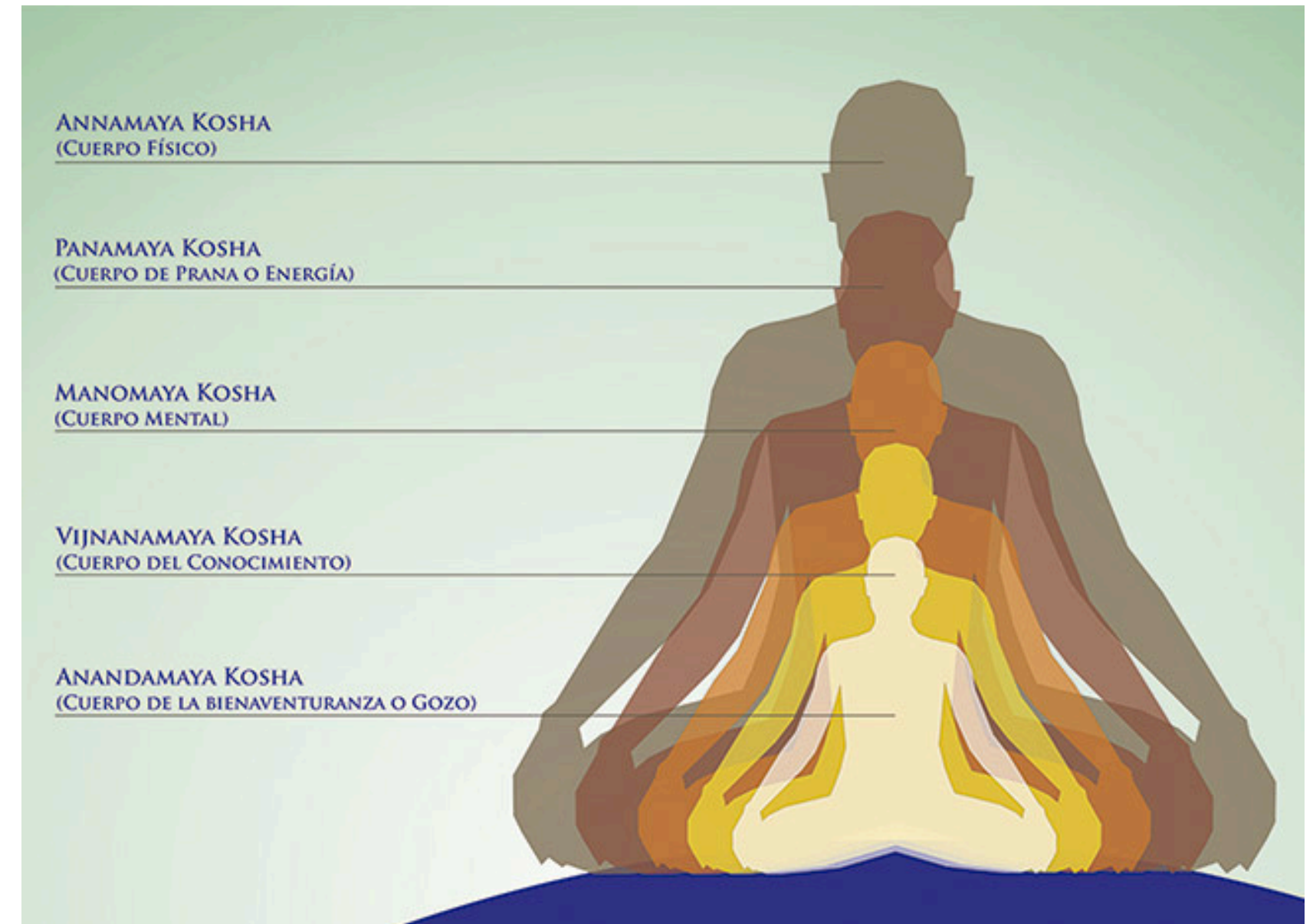
ENVOLTURAS DEL SER (KOSHAS)

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



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.



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 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”

SANKALPA | EJEMPLOS

“Tengo gran fuerza de voluntad”

“Duermo profundamente toda la noche”

“Fluyo con la vida”

“Mis pensamientos son serenos”

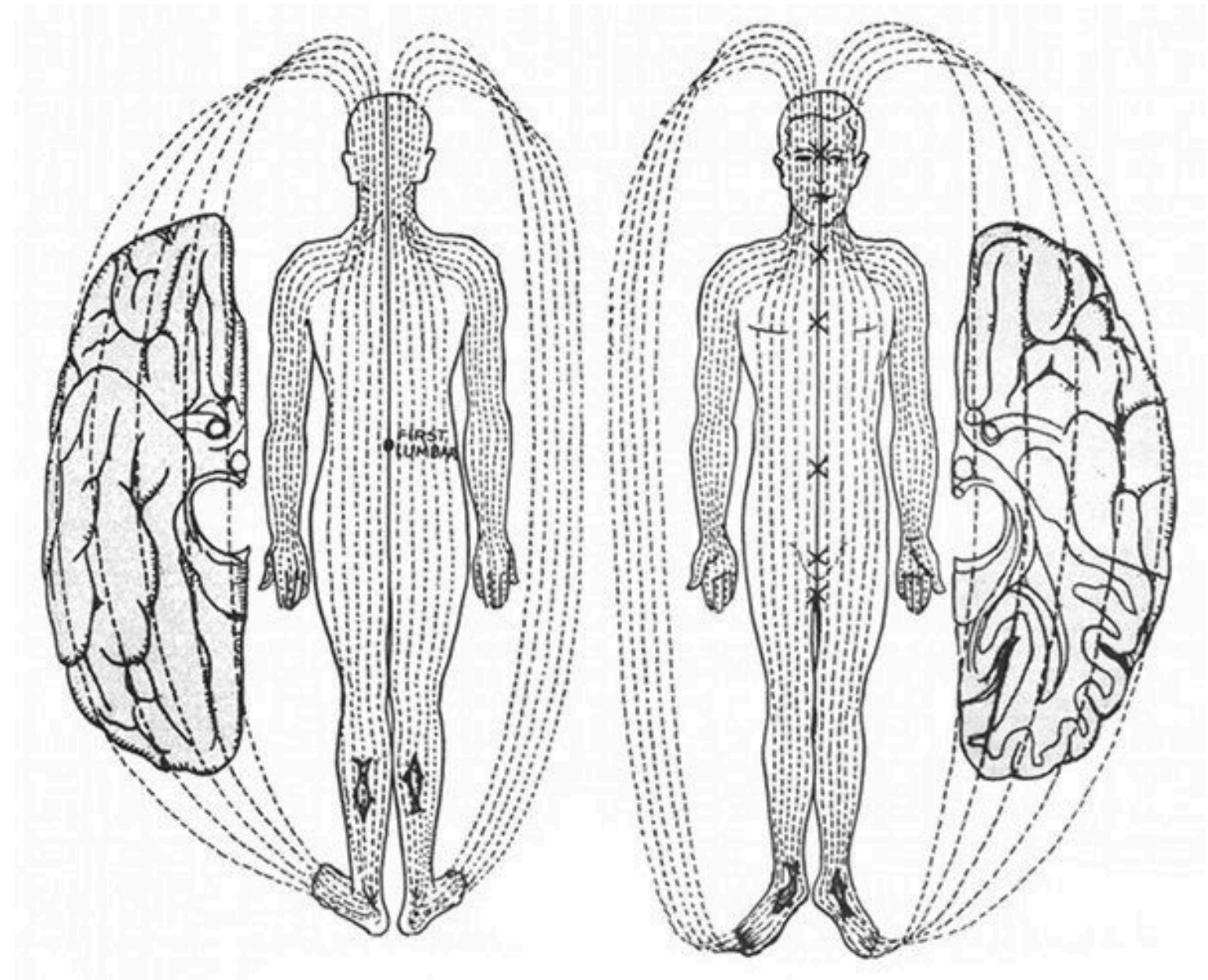
“Me amo y me acepto completamente”

“Soy exitoso en lo que me propongo”

ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA | ANNAMAYA KOSHA

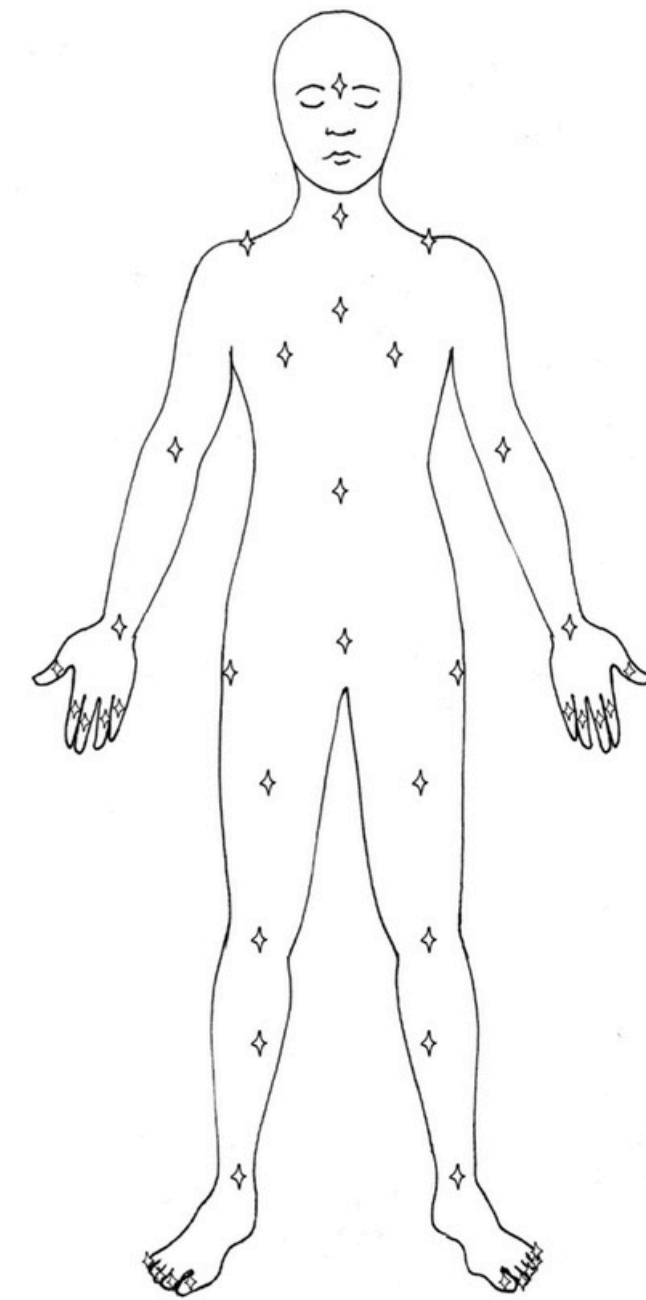
Alli donde va la atención, va la energia

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

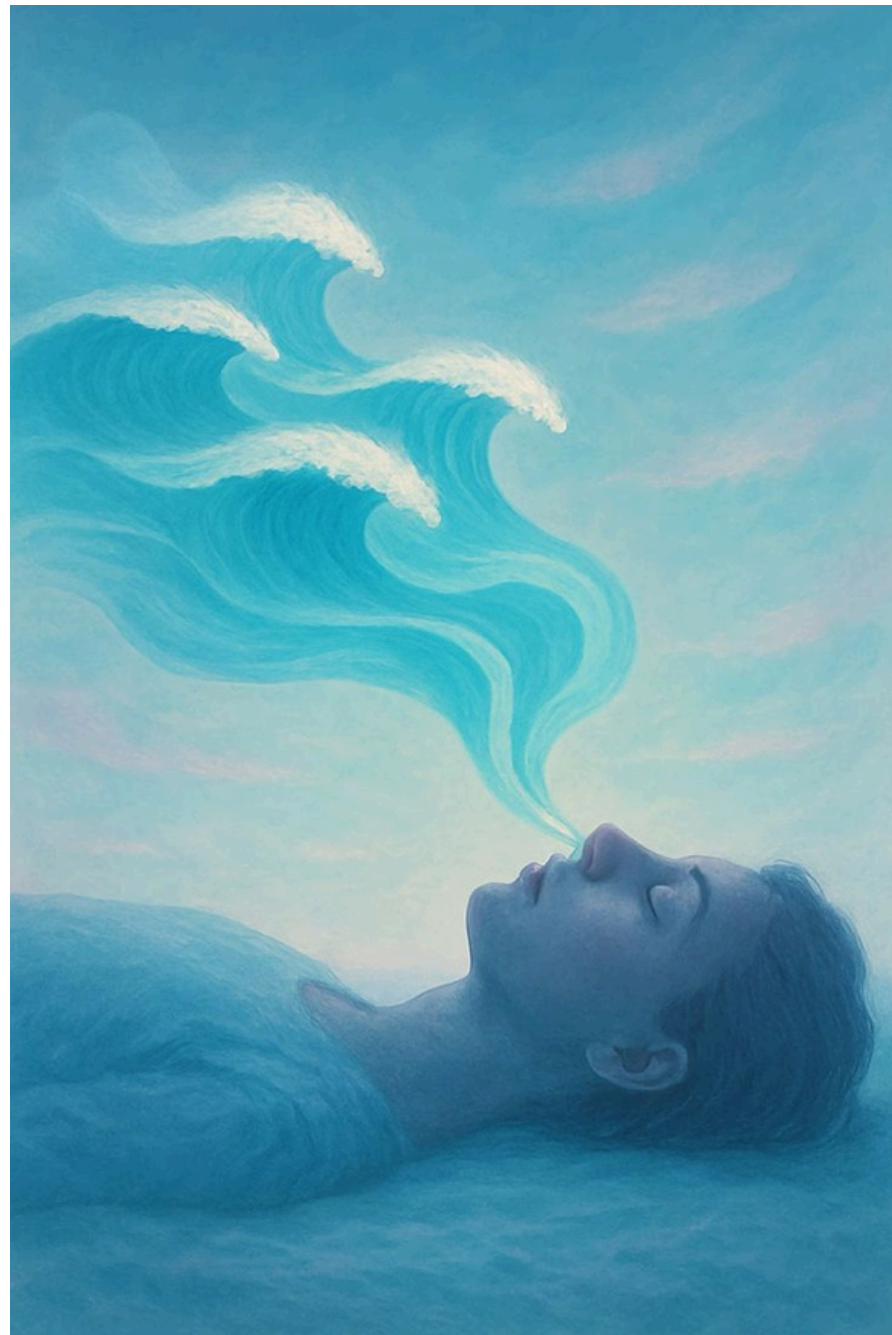


ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA | ANNAMAYA KOSHA

- 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.

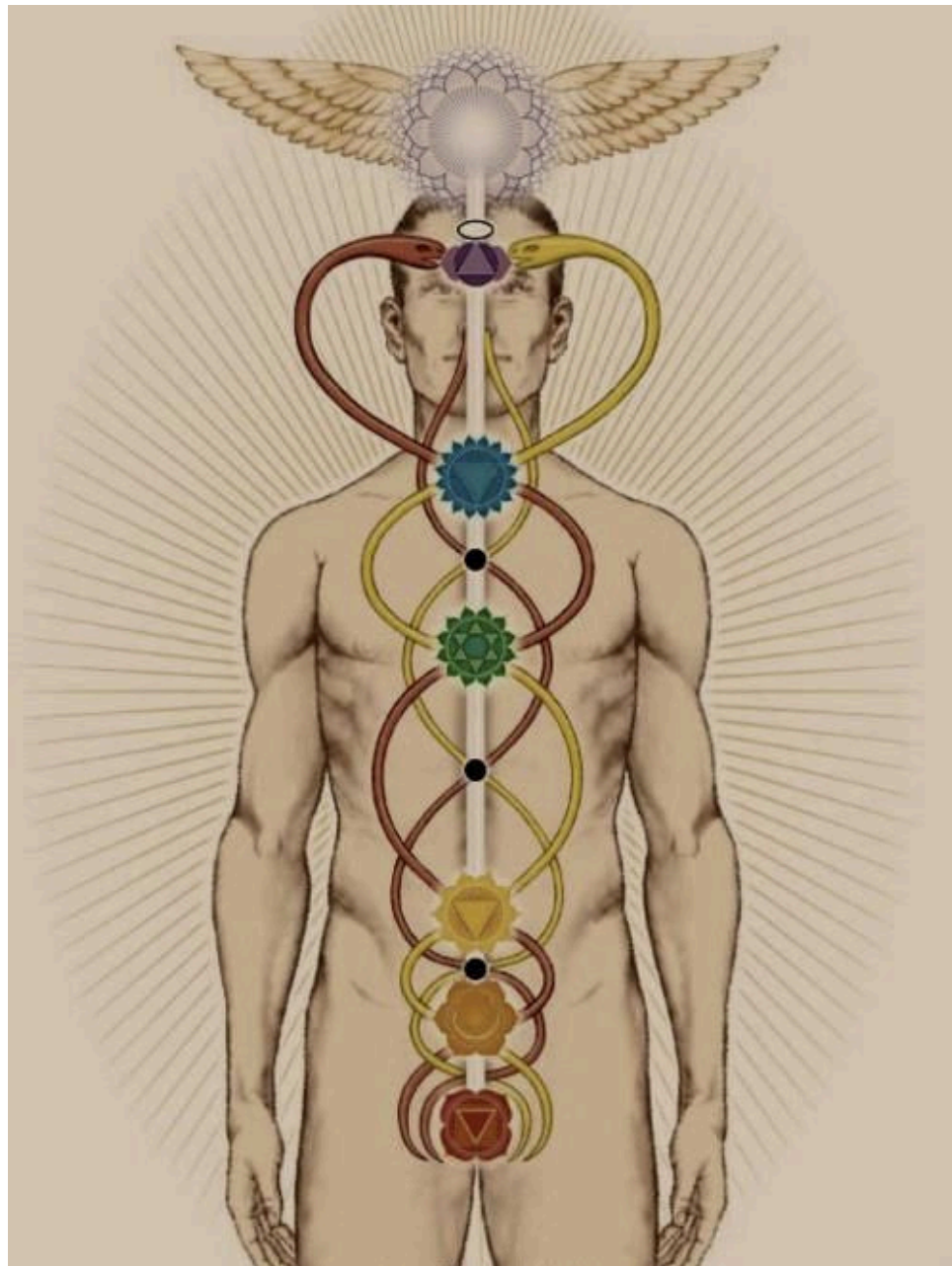


OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y CONTEO | PRANAMAYA KOSHA



- 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

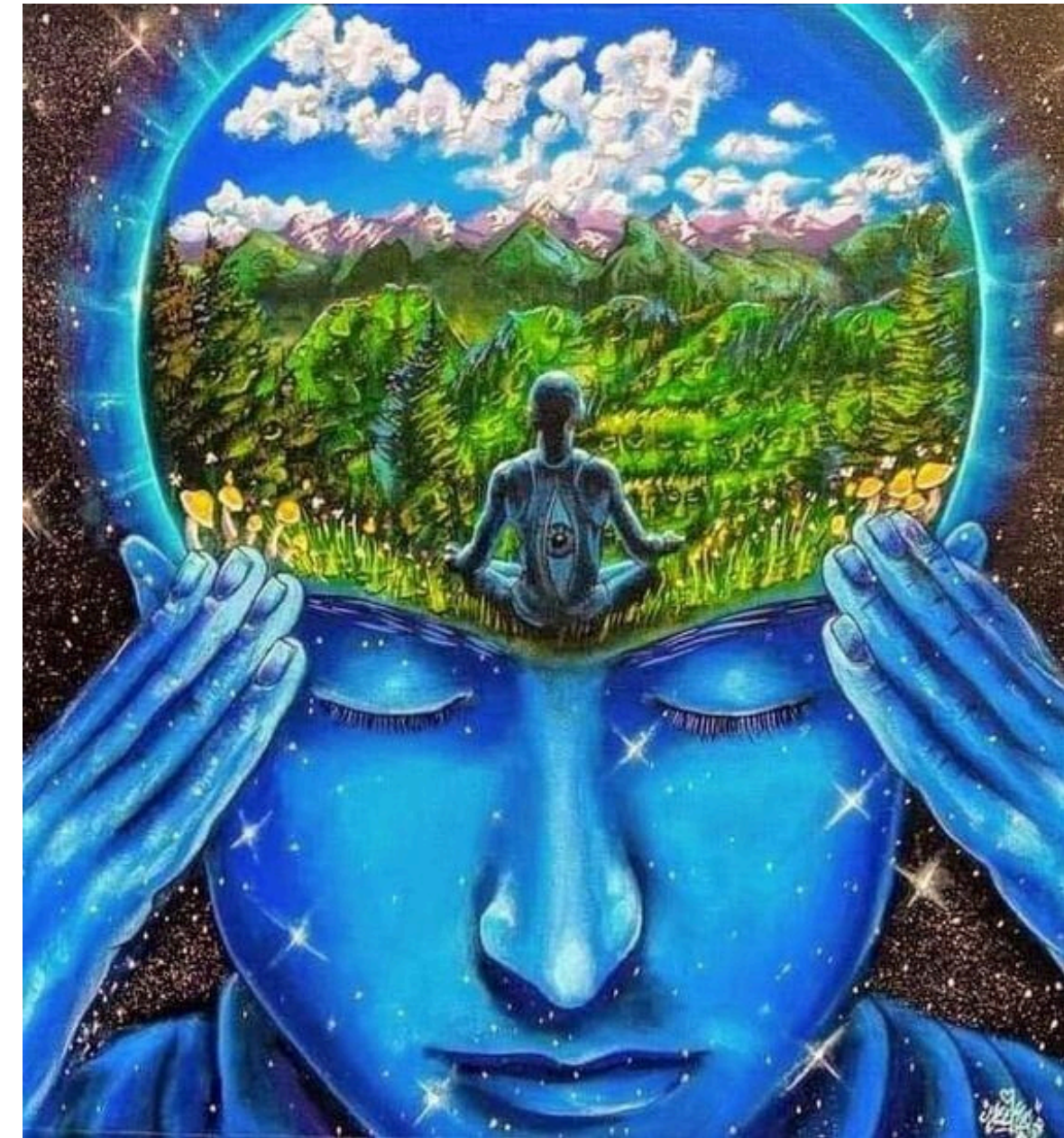
- Observación atenta y desapegada.
- Desarrollar la conciencia testigo.
- Purificación de los niveles *no concientes* de la mente.



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 | 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

- Última 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.

