

## Capítulo 1 - ¿Qué es el Yoga Nidra?

Yoga Nidra literalmente significa 'Sueño yóguico'. Es una antigua técnica en la que el practicante se adentra en un profundo estado de relajación consciente. Es una práctica sistemática en la cual se mueve la consciencia desde nuestro mundo externo al interno.

Nos lleva a un estado de sueño profundo en el que, nuestros sentidos, intelecto, y mente se relajan. Nos liberamos de los conceptos del tiempo, espacio y razón. Cuando esto ocurre, la actividad cerebral se reduce, y el cuerpo entra en un estado de sanación. Por lo tanto, también se dice que una hora de Yoga Nidra puede dar el mismo beneficio que dormir 4 horas. A medida que el cuerpo entra en un estado de sanación, puedes purificar las toxinas a un nivel celular, refrescar la mente y eliminar el equipaje del subconsciente.

El Yoga Nidra puede practicarlo todo el mundo. Tiene numerosos beneficios para todos aquellos que luchan por dejar ir, que sufren falta de sueño, trauma, agotamiento, y ansiedad. También es altamente beneficioso y tiene un gran poder sanador para aquel que quiera experimentar un sentido de paz más profundo y volver a conectar más profundamente con sí-mismos. La práctica del Yoga Nidra nos lleva a un estado armonioso, descansado. Desde aquí, podemos sanar, restaurar y despertar nuestro verdadero, dichoso, y eterno 'Yo'.

Porque, cuando estamos fuera de nidra, observamos hacia fuera. Cuando entramos en el estado de Yoga Nidra observamos hacia dentro. Esto es, en resumen, la práctica del Yoga Nidra: observar hacia dentro, desconectar del mundo exterior, liberarnos de las oscilaciones de la mente, y observar el 'Yo'. Yoga Nidra significa auto-realización, observar el 'Yo'.

Si se hace con regularidad, el Yoga Nidra también puede llevar a una profunda sanación, liberación de los patrones negativos de la mente, y la liberación de perturbaciones emocionales enraizadas en el subconsciente.

La práctica del Yoga Nidra está ganando popularidad en todo el mundo ya que cada vez más personas experimentan sus poderes sanadores mientras que las investigaciones en curso continúan para probar su efectividad.

En las palabras de Swami Satyananda:

"Es un estado en el que no estás ni dormido ni despierto. Si te duermes, no es Yoga Nidra. Si permaneces despierto, entonces tampoco es Yoga Nidra. Si los sueños te sobrepasan, no es Yoga Nidra. El Yoga Nidra es un estado en el que hay consciencia tanto en los campos del consciente, subconsciente e inconsciente que se encuentran en tu mente, todos a la vez. Es una terapia perfecta, Elimina todas las anomalías psicológicas y samskaras, y te ayuda a convertirte en tu ser normal y natural".

### ¿Qué no es Yoga Nidra?

**El Yoga Nidra no es simple relajación:** Se ha vuelto un poco popular usar el término 'Yoga Nidra' para cualquier método que proporciona relajación. Aunque la práctica del Yoga Nidra nos concede una relajación profunda, no es un simple método de relajación. El Yoga Nidra es un estado específico de consciencia interna. Es una experiencia consciente de descanso, un sueño profundo donde la persona se conecta con el mundo interior y se desconecta del exterior.

**No es una simple visualización guiada:** Aunque a veces la visualización guiada puede usarse en la práctica del Yoga Nidra, el propósito es cambiar la consciencia del mundo exterior al interior. Las visualizaciones guiadas mayormente ayudan a la activación y a ser más consciente de nuestros sentidos y por lo tanto, mover la consciencia externamente.

**No es simples afirmaciones o autosugerencias:** Aunque las afirmaciones y autosugerencias pueden ser parte del Yoga Nidra para afecta a la mente subconsciente positivamente, va mucho más allá de afectar al subconsciente.

**No es un simple ensueño:** Ensueño es el estado de estar plácidamente perdido en tus pensamientos con aspectos de sueños. El Yoga Nidra puede inducir efectos similares al principio pero está pensado para mover la consciencia a un campo mucho más profundo.

**No es sólo un estado de sueño:** Al principio, es posible tener muchos sueños complejos durante la práctica. Pero el Yoga Nidra no es un estado de sueño. Durante la ensoñación los sentidos y el proceso mental siguen plenamente activos. En el estado real de Yoga Nidra, los procesos mentales cesan, nuestros sentidos descansan y la mente se vuelve clara y tranquila.

## 1.1. Yoga Nidra versus Shavasana

Shavasana es una postura de yoga de reposo en la que el cuerpo físico y la mente están destinados a estar en silencio y quietos, y la respiración es suave y sin esfuerzo. "Shav" significa literalmente "cuerpo muerto" o "cadáver" y la postura es, por tanto, la Postura del Cadáver. Esta completa quietud aporta una profunda relajación al cuerpo y a la mente. La postura del cadáver parece una postura fácil, pero muchos practicantes la encuentran especialmente desafiante, ya que requiere que se suelte el control de las partes del cuerpo, permitiendo que la respiración se ralentice y la mente se calme.

La Shavasana se practica generalmente por una duración de uno a cinco minutos. Es habitual que las personas se queden dormidas en un Shavasana más largo, por ejemplo en una relajación final más larga después de la práctica de asanas. Pero la idea es simplemente aquietar la mente, la respiración y los sentidos como en un estado de muerte.

En el Yoga Nidra, el practicante guía a sus alumnos para que se acuesten cómodamente. Preferiblemente, los alumnos se tumban en Shavasana, ya que es la posición de descanso más natural y equilibrada. Pero también es muy común y aceptable que los alumnos se acuesten boca abajo o de lado. El profesor guía a los alumnos a través de un guión detallado y específico. Al principio de las instrucciones, se pide que establezcas un Sankalpa o que hagas una resolución a tí mismo o que invoques el deseo más profundo.

Es posible que hayas experimentado la sensación de estar medio dormido, y que extrañamente sientas como si tu cerebro estuviera dormitando. Tal estado de conciencia, entre estar despierto y estar dormido, es el estado al que el Yoga Nidra puede llevarte.

Así que, para resumir, Shavasana es una asana de yoga, una postura. Yoga Nidra es un estado de conciencia, entre el sueño y la vigilia. Es una relajación completa del cuerpo, mientras la mente permanece despierta. El uso adecuado de Shavasana puede permitir que uno experimente el Yoga Nidra, pero los dos son conceptos independientes. Shavasana no es necesaria para el Yoga Nidra, y la práctica de Shavasana no implica que uno vaya a experimentar el Yoga Nidra.

## 1.2. Yoga Nidra versus hipnosis

Tanto en el Yoga Nidra como en la hipnosis, el cuerpo está profundamente relajado y el subconsciente está muy activo. Pero estas son las únicas similitudes.

Como tanto el Yoga Nidra como la hipnosis pueden utilizarse para influir en la mente, mucha gente piensa que el Yoga Nidra es una forma de hipnosis. Pero tanto la práctica como el propósito son muy diferentes. Aunque ambos comienzan con una relajación guiada, el Yoga Nidra sigue en una dirección y la hipnosis en otra. Pero es cierto que cuando los sentidos y la mente se calman puedes pasar por un estado hipnótico. Si te mantienes consciente del proceso en curso puedes evitar ese estado.

Por eso, a menudo el profesor te repite o te pide que no te duermas. En el Yoga Nidra, tratas de mantenerte despierto. Aunque te relajes profundamente no quieres dormir. Eres muy consciente de que estás en el proceso de Yoga Nidra. En el Yoga Nidra, la mente consciente sigue activa y puede asumir el control en cualquier momento, mientras que en el hipnotismo, la conciencia a menudo se suprime, y puede que ya no recuerdes nada de lo que has experimentado.

En el Yoga Nidra, el papel del profesor es guiarte y llevarte a un estado de conciencia profunda. En la hipnosis, el terapeuta suele tomar el control de la mente consciente para explorar tu subconsciente.

## 1.3. Yoga Nidra versus relajación

Cuando nos cansamos de hacer algo o de trabajar duro, necesitamos relajarnos. La mayoría de la gente realiza actividades como escuchar música, ver la televisión, salir a pasear o leer, etc. Esto no es relajación; es una distracción. Aquí nos desviamos hacia actividades más placenteras.

La relajación adecuada es cuando el cuerpo, la mente y los cinco sentidos descansan. Por ejemplo, durante el sueño profundo (sueño sin sueños) estamos relajados. En el sueño profundo, el cuerpo, la mente y los sentidos se relajan completamente. La relajación es necesaria porque sólo en la relajación el cuerpo se cura, se repara y crece. Pero aquí la conciencia se desvanece. Por eso no somos conscientes de lo que ha pasado mientras dormíamos.

El Yoga Nidra comienza con la relajación, pero va mucho más allá. En el Yoga Nidra, la relajación del cuerpo, la mente y los sentidos es muy importante, pero no es el objetivo final. En el Yoga Nidra, la conciencia está activa y en estado de observación. Aunque el cerebro entre en un estado de relajación profunda, sigues siendo vagamente consciente del cuerpo, la mente y los sentidos y miras hacia el interior del "Ser". Estás observando tu Ser, tu alma, como si te miraras en un espejo interno.

## 1.4. Yoga Nidra versus meditación

El Yoga Nidra no es meditación. Sin embargo, el Yoga Nidra y la meditación son muy similares. En la meditación, también retiramos nuestra atención del exterior. Primero, practicamos Pratyahara, retirar los sentidos, luego pasamos a Dharana, concentración y si podemos hacer esto bien, entramos en el estado de Dhyana, meditación.

Así pues, en Pratyahara estamos calmando los sentidos, tirando de ellos hacia dentro, para que no tengan entradas. En Dharana, el objetivo es centrar la mente en un punto. Y en Dhyana, tomamos conciencia del "Ser".

En la meditación, interiorizamos nuestro enfoque y buscamos quiénes somos. Esto es muy similar al Yoga Nidra, pero en el Yoga Nidra, simplemente observamos, y en la meditación buscamos activamente.

Puedes pensar en el Yoga Nidra como una forma de preparación para la meditación. Dirige la atención hacia el interior y ayuda a la mente y al cuerpo a alcanzar el estado mental de calma necesario para meditar con eficacia.

La meditación no resulta fácil para la mayoría de las personas. Dominar el arte del Yoga Nidra primero te ayudará a explorar eventualmente el desafío mucho mayor de enfocar la mente durante la práctica de la meditación sentada.