

Capítulo 2 -La historia del Yoga Nidra

El concepto de Yoga Nidra es antiguo en las tradiciones indias como el hinduismo y el budismo. El Yoga Nidra es tan viejo como el mismo yoga, el cual se remonta a miles de años.

Se cree que la forma moderna de Yoga Nidra fue desarrollada por Swami Satyananda. El formuló las bases de la técnica Yoga Nidra moderno a mediados del siglo 20. Durante esa época, los años 1940 y 1950, servía como discípulo de su gurú, Swami Sivananda en Rishikesh, India

En su trabajo sobre el Yoga Nidra, Swami Satyananda describe ocho etapas para entrar al estado puro del Yoga Nidra: Estas ocho etapas son:

- Internalización
- Sankalpa—una resolución hecha durante la práctica por el estudiante, para definir y concentrarse claramente en un propósito en particular.
- Rotación de la consciencia.
- Consciencia de la respiración.
- Manifestación de contrarios.
- Visualización creativa
- Sankalpa—entender nuestras resoluciones a un nivel más profundo
- Externalización

Swami Satyananda dice que el término consiste en dos palabras: yoga y nidra. La último significa 'sueño'. Lo define como lo siguiente:

"Durante la práctica del Yoga Nidra, uno parece estar dormido, pero la conciencia está funcionando a un nivel más profundo. Por esta razón, el Yoga Nidra se denomina a menudo sueño psíquico o relajación profunda con conciencia interior."

Como compuesto sánscrito, el Yoga Nidra podría interpretarse de varias maneras, como "el sueño que es yoga", "el sueño causado por el yoga" y "el sueño del yoga". Sin embargo, el significado específico del término depende de su contexto histórico. Según este contexto histórico, el Yoga Nidra tiene dos significados diferentes.

2.1. Los dos significados distintos del Yoga Nidra

1. Una técnica de yoga-tantra

Basado en los estudios de Swami Satyananda de las escrituras tántricas y su posterior desarrollo de esta técnica, el Yoga Nidra se refiere a una poderosa técnica de relajación y meditación derivada del antiguo tantra y desarrollada por Swami Satyananda de la Escuela de Yoga de Bihar.

La técnica de Yoga Nidra a la que nos referimos aquí, produce una profunda relajación cuerpo-mente con el objetivo final de aumentar la conciencia de sí mismo.

El Yoga Nidra permite al practicante permanecer consciente mientras entra en los estados de conciencia del sueño y del dormir. El estado de Yoga Nidra se produce cuando se puede permanecer consciente durante el estado de sueño profundo (llamado "Prajna" en el Mandukya Upanishad).

La técnica es práctica y de fácil acceso, al tiempo que contribuye a la experiencia de relajación profunda para la salud, la paz mental y la conciencia superior. En definitiva, el Yoga Nidra induce estados de conciencia superior.

2. Un concepto filosófico indio

Muchos textos filosóficos y mitológicos indios se refieren al Yoga Nidra como el estado que se produce cuando el dios hindú Vishnu duerme en el momento en que se destruye la creación, llamado Pralaya. Vishnu es el poder unificador del universo, por lo que cuando duerme, el universo se disuelve.

2.2. Nyasa – Despertar la energía sutil

El rasgo característico del Yoga Nidra es la rotación sistemática de la conciencia en el cuerpo, que tiene su origen en el proceso tántrico de Nyasa (que significa "colocar" o "llevar la mente a un punto").

Nyasa significa ordenar, colocar. Ahora, en el Yoga Nidra, colocamos nuestra atención a voluntad. Por ejemplo, cuando durante el escaneo del cuerpo, nos centramos en el dedo del pie, en el izquierdo, en el derecho, estamos colocando nuestra atención allí.

El poder de Nyasa es que dondequiera que pongas tu atención, la energía fluye allí. Durante el Nyasa, tocamos conscientemente varias partes de nuestro cuerpo. Cuando esto se hace de la manera prescrita, podemos despertar la energía sutil dentro de la materia física del cuerpo. Este es el poder del Nyasa.