



## Capitolo 1 - Cos'è lo Yoga Nidra?

Yoga Nidra significa letteralmente 'Sonno Yogico'. È un'antica tecnica dove il praticante entra in un profondo stato di rilassamento consapevole. Yoga Nidra è una pratica sistematica di spostamento della consapevolezza dal nostro mondo esterno a quello interiore.

Lo Yoga Nidra ci porta ad uno stato di sonno profondo in cui i nostri sensi, l'intelletto e la mente si rilassano. Noi ci liberiamo dai concetti di tempo, spazio e ragione. Quando questo accade, l'attività cerebrale si riduce ed il corpo entra in uno stato di guarigione. Infatti, si dice che un'ora di Yoga Nidra può dare gli stessi benefici di quattro ore di sonno. Nel momento in cui il corpo entra in uno stato di guarigione, è possibile eliminare le tossine a livello cellulare, rinfrescare la mente e rimuovere pesi dal subconscio.

Yoga Nidra può essere praticato da chiunque. Porta immensi benefici per tutti coloro che hanno difficoltà a lasciarsi andare, per chi soffre di mancanza di sonno, traumi, esaurimento ed ansia. Yoga Nidra inoltre è altamente benefico ed ha un grande potere curativo per chiunque voglia sperimentare un più profondo senso di pace e riconnessione intensa con il proprio sé. La pratica di Yoga Nidra ci conduce in uno stato dell'essere armonioso e riposante. Da qui, noi possiamo guarire, ristabilirci e risvegliarci al nostro vero, beato ed eterno 'Sé'.

Tutto questo accade perché quando siamo fuori dallo stato di sonno - nidra, noi osserviamo ciò che ci circonda al di fuori. Quando entriamo in uno stato di Yoga Nidra, portiamo l'attenzione verso l'interno. In poche parole, la pratica di Yoga Nidra è osservare interiormente, disconnettersi dal mondo esterno, liberarsi dalle fluttuazioni della mente ed osservare il 'Sé'. Yoga Nidra significa autorealizzazione, osservazione del 'Sé'.

Se è praticato regolarmente, Yoga Nidra può anche condurre ad una profonda guarigione, al rilascio di schemi mentali negativi e al rilascio di disturbi emotivi radicati nell'inconscio.

La pratica dello Yoga Nidra sta guadagnando popolarità in tutto il mondo poiché sempre più persone sperimentano i suoi poteri curativi mentre la ricerca continua a dimostrarne l'efficacia.

Nelle parole di Swami Satyananda:

“È uno stato in cui non sei né addormentato né sveglio. Se ti addormenti, non è Yoga Nidra. Se rimani sveglio, neanche allora è Yoga Nidra. Se i sogni si presentano, non è Yoga Nidra. Yoga Nidra è uno stato in cui c'è consapevolezza dei campi della tua mente conscio, subconscio ed inconscio tutti in una volta. È una terapia perfetta. Rimuove tutte le anomalie psicologiche ed i samskara e ti aiuta a diventare il tuo Sé normale e naturale”.

### Cosa non è Yoga Nidra?

**Yoga Nidra non è solo rilassamento:** è diventato abbastanza popolare usare il termine "Yoga Nidra" per qualsiasi metodo che porta al rilassamento. Anche se la pratica dello Yoga Nidra conduce ad un rilassamento profondo, non è solo una pratica di rilassamento. Yoga Nidra è uno stato specifico di consapevolezza interna. È un'esperienza cosciente di sonno profondo senza sogni in cui una persona si connette con il mondo interiore e si disconnette dal mondo esterno.

**Non è solo una visualizzazione guidata:** anche se a volte la visualizzazione guidata può essere utilizzata nella pratica dello Yoga Nidra, lo scopo è spostare la consapevolezza dal mondo esterno al mondo interno. Le visualizzazioni guidate aiutano principalmente ad attivare e prendere coscienza dei nostri sensi e quindi spostano la consapevolezza all'esterno.

**Non sono solo affermazioni o autosuggestioni:** sebbene le affermazioni e l'autosuggestione possano far parte di Yoga Nidra per condizionare positivamente la mente subconscia, vanno ben oltre il semplice influenzare il subconscio.

**Non è solo rêverie:** rêverie è lo stato in cui ci si perde piacevolmente in pensieri onirici. Yoga Nidra può inizialmente indurre un effetto simile, ma ha lo scopo di spostare la coscienza in un regno molto più profondo.

**Non è solo uno stato di sogno:** all'inizio, è possibile ottenere molti sogni complessi durante la pratica. Ma Yoga Nidra non è uno stato di sogno. Durante il sogno i sensi ed il processo mentale sono ancora pienamente attivi. Nello stato reale di Yoga Nidra, i processi mentali cessano, i nostri sensi riposano e la mente diventa chiara e calma.

## 1.1. Yoga Nidra e Shavasana

Shavasana è una posizione yoga di riposo in cui il corpo fisico e la mente devono essere silenziosi ed immobili, il respiro è dolce e senza sforzo. "Shav" significa letteralmente "corpo morto" o "cadavere", quindi, si traduce in posizione del cadavere. Questa completa quiete porta ad un profondo rilassamento del corpo e della mente. Shavasana sembra una posizione facile, ma molti praticanti la trovano particolarmente impegnativa in quanto richiede loro di lasciare andare il controllo di tutte le parti del corpo, permettendo al respiro di rallentare e alla mente di calmarsi.

Shavasana è generalmente praticata per una durata da uno a cinque minuti. È comune che le persone si appisolino durante Shavasana tenuta più a lungo, ad esempio in un lungo rilassamento finale dopo la pratica degli asana. L'idea è semplicemente quella di calmare la mente, il respiro ed i sensi come in uno stato senza vita.

Nello Yoga Nidra, l'insegnante invita i suoi studenti a sdraiarsi comodamente. È preferibile che gli studenti si distendano in Shavasana poiché questa è di natura una posizione di riposo equilibrata che non necessita alcuno sforzo. Ma è anche molto comune ed allo stesso modo corretto che gli studenti si distendano proni o su un fianco. L'insegnante guida gli studenti attraverso un dialogo dettagliato e specifico. All'inizio delle istruzioni viene chiesto di formulare un Sankalpa, di esprimere una risoluzione su sé stessi o di invocare un desiderio profondo.

Potresti aver già provato questa sensazione quando sei quasi completamente addormentato e stranamente ti sembra che il tuo cervello stia sonnecchiando. Un tale stato di coscienza, tra veglia e sonno, è lo stato in cui Yoga Nidra può condurti.

Quindi, per riassumere: Shavasana è un asana, una posizione yoga. Yoga Nidra è uno stato di coscienza, tra il sonno e la veglia. È un completo rilassamento del corpo, mentre la mente rimane sveglia. L'uso corretto di Shavasana può consentire di sperimentare lo Yoga Nidra, ma i due sono concetti indipendenti. La posizione Shavasana non è necessaria per poter praticare Yoga Nidra e la pratica di Shavasana non implica il raggiungimento dello stato di Yoga Nidra.

## 1.2. Yoga Nidra e ipnosi

Sia nello Yoga Nidra che nell'ipnosi, il corpo è profondamente rilassato ed il subconscio è molto attivo. Ma queste sono le uniche somiglianze.

Sia lo Yoga Nidra che l'ipnosi possono essere utilizzati per influenzare la mente, anche se molte persone pensano che lo Yoga Nidra sia una forma di ipnosi. Ma la pratica e lo scopo sono molto diversi. Sebbene entrambi inizino con il rilassamento guidato, Yoga Nidra continua in una direzione e l'ipnosi in un'altra. È altrettanto vero che quando i sensi e la mente si calmano puoi entrare in uno stato ipnotico, ma se rimani cosciente del processo in corso, puoi bypassare quello stato.

Ecco perché spesso l'insegnante ti ripete o ti chiede di non dormire. In Yoga Nidra, cerchi di rimanere sveglio. Anche se ti rilassi profondamente, decidi di non addormentarti. Sei ben consapevole di essere nel processo di Yoga Nidra. Nello Yoga Nidra, la mente cosciente è ancora attiva e può assumere il controllo in qualsiasi momento, mentre nell'ipnosi la coscienza è spesso soppressa e potresti non ricordare più ciò che hai vissuto.

In Yoga Nidra, il ruolo dell'insegnante è guidarti e portarti verso uno stato di profonda consapevolezza. Nell'ipnosi, il terapeuta prende spesso il controllo della mente conscia per esplorare il tuo subconscio.

## 1.3. Yoga Nidra e rilassamento

Quando siamo stanchi, dopo aver fatto qualcosa o dopo aver lavorato duramente, abbiamo bisogno di rilassarci. La maggior parte delle persone svolge attività come ascoltare musica, guardare la TV, fare una passeggiata o leggere, ecc. Questo non è relax; questo è un diversivo. Qui siamo impegnati in attività più piacevoli.

Il corretto rilassamento è quando il corpo, la mente e i cinque sensi riposano. Ad esempio, durante il sonno profondo (sonno senza sogni) siamo rilassati. Nel sonno profondo, il corpo, la mente e i sensi si rilassano completamente. Il rilassamento è necessario perché solo nel rilassamento il corpo si cura, si ripara e cresce. Ma qui la coscienza svanisce. Ecco perché non siamo consapevoli di quello che succede mentre dormiamo.

Yoga Nidra inizia con il rilassamento, poi va molto oltre. Nello Yoga Nidra, il rilassamento del corpo, della mente e dei sensi è molto importante ma non è questo l'obiettivo finale. Nello Yoga Nidra, la coscienza è attiva e in uno stato di osservazione. Anche se il cervello entra in uno stato di profondo rilassamento, si è ancora vagamente consapevoli del corpo, della mente e dei sensi e si dirige l'attenzione all'interno, verso il "Sé". Si osserva il proprio Sé, la propria anima, come se ci guardassimo attraverso uno specchio interiore.

## 1.4. Yoga Nidra e meditazione

Yoga Nidra non è meditazione. Tuttavia, lo Yoga Nidra e la meditazione sono molto simili. Anche nella meditazione ritiriamo la nostra attenzione dall'esterno. Per prima cosa pratichiamo Pratyahara, ritirando i sensi, poi passiamo a Dharana, concentrazione e se riusciamo a farlo bene, entriamo nello stato di Dhyana, meditazione.

Quindi, nel Pratyahara stiamo calmando i sensi, trascinandoli internamente, in modo che non abbiano input. In Dharana, l'obiettivo è quello di focalizzare la mente su un punto ed in Dhyana, diventiamo consapevoli del "Sé".

Nella meditazione, interiorizziamo la nostra concentrazione ed andiamo alla ricerca di chi siamo. Questo processo è molto simile a quello dello Yoga Nidra, ma in Yoga Nidra stiamo semplicemente osservando e stiamo attivamente cercando la meditazione.

Puoi pensare allo Yoga Nidra come ad un modo per prepararti alla meditazione. La pratica di Yoga Nidra rivolge la tua attenzione verso l'interno ed aiuta la tua mente ed il tuo corpo a raggiungere uno stato mentale calmo, necessario per meditare in modo efficace.

Per la maggior parte delle persone meditare non è semplice. Padroneggiare prima l'arte dello Yoga Nidra ti aiuterà ad accogliere una sfida molto più grande, quella di focalizzare la mente durante la pratica della meditazione da seduti.