

Capitolo 2 - La storia dello Yoga Nidra

Il concetto di Yoga Nidra è antico nelle tradizioni indiane come l'Induismo ed il Buddismo. Yoga Nidra è antico quanto lo yoga stesso, che risale a migliaia di anni fa.

Si ritiene che la forma moderna di Yoga Nidra sia stata sviluppata da Swami Satyananda. Ha formulato le basi della tecnica moderna di Yoga Nidra a metà del XX secolo. A quel tempo, negli anni '40 e all'inizio degli anni '50, prestava servizio come discepolo al suo guru, Swami Sivananda a Rishikesh, in India.

Nel suo lavoro sullo Yoga Nidra, Swami Satyananda descrive otto livelli per arrivare allo stadio puro dello Yoga Nidra. Queste otto fasi sono:

- Interiorizzazione
- Sankalpa: una risoluzione presa dallo studente durante la pratica, per definire chiaramente e concentrarsi su un obiettivo particolare
- Rotazione della propria coscienza
- Consapevolezza del respiro
- Manifestazione degli opposti
- Visualizzazione creativa
- Sankalpa: comprendere la propria risoluzione ad un livello ancora più profondo
- Eternalizzazione

Swami Satyananda afferma che il termine Yoga Nidra comprende due parole: "yoga" e "nidra", e l'ultima significa "sonno". Quest'ultima, l'ha definita così:

"Durante la pratica dello Yoga Nidra, sembra che la persona sia addormentata, ma la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo. Per questo motivo, Yoga Nidra viene spesso descritto come sonno psichico o rilassamento profondo con consapevolezza interiore."

Nel compendio sanscrito, Yoga Nidra potrebbe essere interpretato in diversi modi, tra cui "sonno che è lo yoga", "sonno causato dallo yoga" e "sonno dello yoga". Tuttavia, il significato specifico del termine dipende dal suo contesto storico. Sulla base di questo contesto storico, lo Yoga Nidra ha due significati diversi.

2.1. I due diversi significati di Yoga Nidra

1. Una tecnica Yoga-Tantra

Basato sugli studi delle scritture tantriche e sull'ulteriore sviluppo del metodo operato da Swami Satyananda, Yoga Nidra si riferisce ad una potente tecnica di rilassamento e meditazione derivata dall'antico tantra e sviluppata da Swami Satyananda della Bihar School of Yoga.

La tecnica di Yoga Nidra a cui si fa riferimento qui, conduce ad un profondo rilassamento corporeo il cui obiettivo finale è quello di aumentare la consapevolezza di sé.

Lo Yoga Nidra consente al praticante di rimanere consapevole mentre entra nel sogno e negli stati di coscienza del sonno. Lo stato di Yoga Nidra si verifica quando si riesce a rimanere coscienti durante lo stato di sonno profondo (chiamato "Prajna" nella Mandukya Upanishad).

La tecnica è praticabile e facilmente accessibile, allo stesso tempo contribuisce contemporaneamente all'esperienza di profondo rilassamento per la salute, la pace mentale e porta ad una maggiore consapevolezza. Infine, lo Yoga Nidra induce a stati di coscienza superiore.

2. Un concetto filosofico indiano

Molti testi filosofici e mitologici indiani si riferiscono allo Yoga Nidra come allo stato che si verifica quando il Dio indiano Hindù Vishnu dorme nel momento in cui la creazione viene distrutta, evento chiamato Pralaya. Vishnu è il potere unificante dell'universo e così, quando dorme, l'universo si dissolve.

2.2. Nyasa – Risveglio dell'energia sottile

La caratteristica dello Yoga Nidra è la rotazione sistematica della coscienza nel corpo, che ha avuto origine dal processo tantrico di Nyasa (che significa "collocare" o "portare la mente verso un punto").

Nyasa significa disporre, posizionare. Quindi, in Yoga Nidra, poniamo la nostra attenzione in modo volontario. Ad esempio, quando durante la scansione del corpo ci concentriamo sulla punta del piede, punta sinistra, punta destra, stiamo ponendo la nostra attenzione lì.

Il potere di Nyasa è che ovunque poni la tua attenzione, l'energia scorre in quel punto. Durante Nyasa, tocchiamo consapevolmente varie parti del nostro corpo. Quando ciò avviene nel modo prescritto, possiamo risvegliare l'energia sottile all'interno della materia fisica del corpo. Questo è il potere di Nyasa.