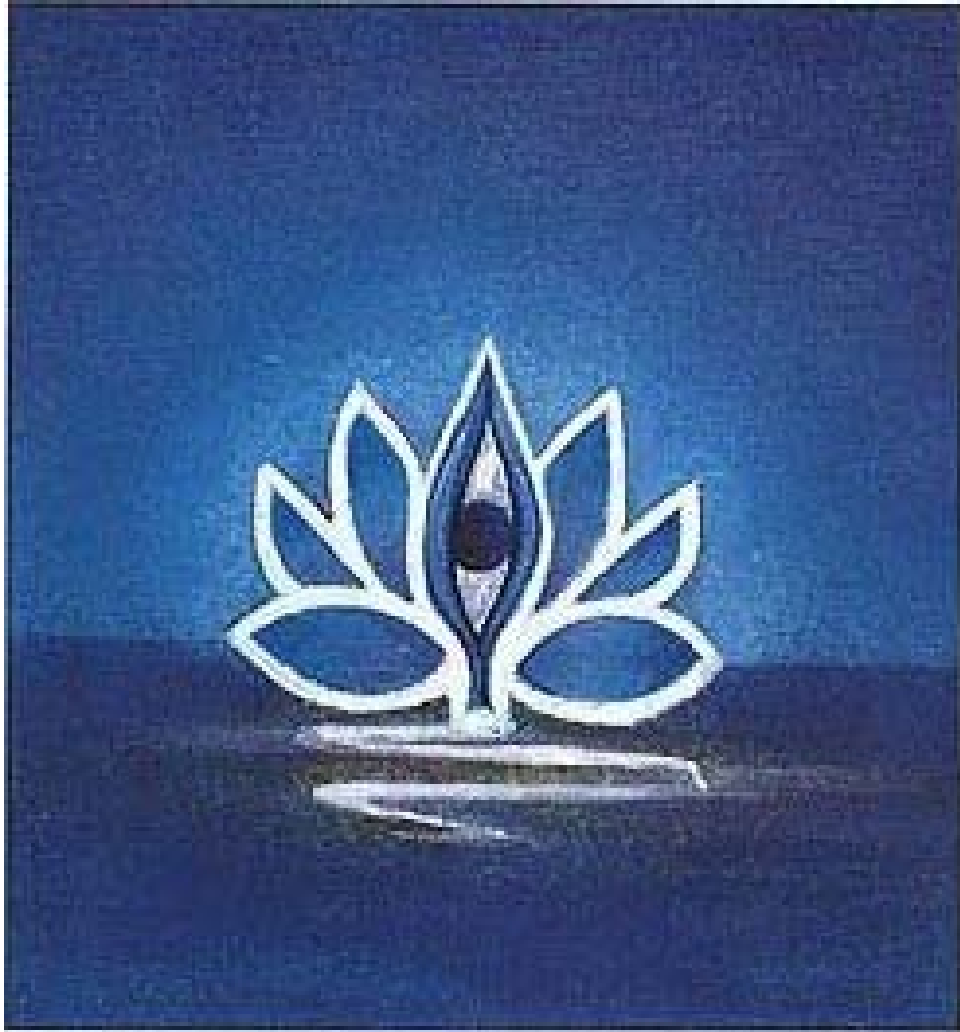


Yoga Nidra – el sueño consciente



Carmen Rodríguez Hochstrasser

Índice:

Introducción	3
Origen	5
Dimensiones del ser humano según el Yoga	5
Práctica y teoría	7
I. Preparación y relajación previa	8
II. y IX. <i>Sankalpa</i> – resolución personal	9
III. Rotación de la consciencia	11
IV. Consciencia de la respiración	13
V. Sensaciones opuestas:	14
VI. y VIII. <i>Chidakasha</i> y <i>shakshi</i> : espacio de la conciencia y conciencia testigo	16
VII. Visualización	17
1. Arquetipos	18
2. Tipo de símbolos e imágenes y posibles visualizaciones	20
3. Creación de visualizaciones	21
4. La regresión o retroceso en el tiempo y el entrenamiento de la memoria	21
X. Retorno y cierre	23
Ejemplo de práctica larga de 45 minutos	23
Ejemplo de práctica corta de 25 minutos	28
Observaciones	31
Yoga Nidra y la ciencia	31
Conclusión	32
Agradecimiento	33
Glosario	33
Bibliografía	34

● INTRODUCCIÓN

El Yoga en verdad es una ciencia que traza de forma detallada el camino directo hacia el Ser, voy a exponer la técnica de Yoga Nidra tal y como se plantea en Yoga, comparándola con otras técnicas más actuales, pero mi enfoque será desde la perspectiva y terminología del Yoga, puesto que vengo de este ámbito. Mi objetivo es integrar esta técnica en la terapia transpersonal, ya que incluye y agrupa muchas de las herramientas empleadas en terapia. Sin embargo, creo que la terapia puede servir para ayudar a la persona a entender, completar y aclarar los procesos internos puestos marcha durante la práctica de Yoga Nidra y por lo tanto llegar a una mayor comprensión de la técnica y de sí mismo.

Dependiendo del enfoque y perspectiva, Yoga Nidra se puede definir de cuatro formas distintas:

Aunque Yoga Nidra es ante todo un sistema de meditación, se define siempre en un inicio como un **método de relajación física, emocional y mental**. Nadie o el “alumno común” no empieza a practicar Nidra como meditación, lo que le engancha de la técnica es la profunda relajación que crea. Y es por esto que, en nuestra sociedad actual que vive en continua tensión, plenamente identificada con los valores materiales, desconectada del cuerpo, las emociones y tiranizada por la mente, aprender a relajarse se impone como una necesidad como podemos observar en el éxito de todas las técnicas corporales y terapias alternativas. Yoga Nidra se considera una técnica terapéutica, puesto que va purificando la mente de la persona que lo practica y las consecuencias de esta purificación se observan a todos los niveles: emocional, físico, mental y espiritual. Este es un aspecto muy importante, pensamos que relajar es distraer los sentidos y tumbarnos en el sofá, pero la verdadera relajación se produce cuando se relajan las emociones y se disuelve la tensión mental.

Como ya he dicho anteriormente, Yoga Nidra es un **sistema de meditación**¹ que abarca varias técnicas y métodos de meditación y actúa sobre todos los planos del ser humano, nos ofrece la posibilidad de trabajar con aquellos componentes que más interesen en determinado momento. Tiene una estructura general propuesta por Swami Satyananda, pero lo maravilloso de este sistema es que puede ser adaptado a las necesidades, la comprensión y conocimiento de la persona/paciente, el sistema puede ser adaptado y enriquecido con otros elementos y técnicas que en un principio no estaban en la estructura general.

Así, como toda técnica de meditación, Yoga Nidra implica una purificación mental. La mente se alimenta igual que el cuerpo físico a través de todos los estímulos externos, vivencias, lecturas, televisión, y al igual que el cuerpo necesita deshacerse de los deshechos mentales, purificarse. A menudo estamos indigestos de experiencias no procesadas. Se entiende como purificación mental liberarnos del pasado, a lo largo de los años vamos acumulando mucho bagaje mental que nos impide ver la realidad, nos limita y genera conflictos internos y externos. Para encontrarnos a nosotros mismos tenemos que saltar dogmas, creencias, condicionamientos y patrones de comportamiento. Liberarnos de toda la tensión que hemos ido almacenando en el subconsciente y que nos condiciona en nuestro día a día. Todos los llamados métodos de meditación purifican la mente por eso no hay buenas ni malas meditaciones, de hecho es un error esperar una buena meditación, cuando por fin diriges la mirada al interior y te empiezan a venir sensaciones extrañas, miedos, ansiedades es señal de que sale todo lo que llevas dentro, pues la mente tiende a purificarse de forma natural si la dejamos. Si bloqueamos esta energía nos bloqueamos a nosotros mismos. Todos tenemos que estar dispuestos a confrontar estos *samskaras* para poder purificar la mente y llegar a la verdadera meditación. En este sentido meditación se entiende como camino para llegar a conocer quienes somos realmente y para eso tenemos que deshacernos o dejar salir todo lo que no somos, esa carga de creencias y condicionamientos. Y esto lo podemos lograr a través de Yoga Nidra.

Y como todos los llamados métodos de meditación Yoga Nidra es una herramienta en la que se desarrolla la atención plena, a través de este conjunto de métodos se va abriendo y expandiendo la conciencia paulatinamente. Para ello se trabaja de forma sistemática desconectando la atención de los sentidos y manteniendo la atención en la experiencia interna. De modo que la corteza cerebral deja de recibir información de los órganos motores. Y la mente consciente pasa a un segundo plano. Cuando esto pasa la mente se hace más receptiva, ya que el intelecto y los sentidos se relajan y por tanto no

¹ Se entiende meditación como técnica de desarrollo de la atención como se suele emplear en textos de divulgación y no en el sentido del término sánscrito de *Diana* definido por Patanjali como el estado de conciencia de la meditación durante el cual el objeto y sujeto se vuelven uno.

aplicamos una selección y un juicio a la información que recibimos. En este estado de receptividad la mente se hace muy poderosa, pero es necesario entrenarla y esta es la propuesta de Yoga Nidra, que empieza fijando la atención en un objeto dinámico y cambiante, lo cual resulta mucho más fácil para la mente. La atención se mueve por las distintas partes del cuerpo, se centra en emociones cambiantes y símbolos o imágenes internos, y en realidad se está trabajando con los centros superiores del cerebro pero no a través de los sentidos.

Yoga Nidra se define, en tercer lugar, como un **estado de conciencia**, igual que las técnicas de meditación en realidad son técnicas de concentración o desarrollo de la atención, Nidra es el estado fronterizo entre el estado de vigilia y el sueño, la frontera entre el nivel consciente y subconsciente. El objetivo de Yoga Nidra es permanecer consciente y llegar al nivel subconsciente e inconsciente. También podría definirse como nivel alfa. El practicante ha de mantenerse en este filo, en esa línea entre los dos estados, podría compararse a cuando uno nada en el mar y se está en la superficie, le llega la luz del sol y el aire, pero también se ve lo que hay debajo en el agua, a veces uno sumerge y observa el mundo submarino, pero si se hace desde la no atención uno se queda buceando en la inconsciencia del sueño.

Este estado supone un constante equilibrio entre la vigilia y el sueño, durante el cual la mente se mueve en diferentes niveles, a veces está más conectada a los sentidos y otras veces se aleja mucho. Lo que se propicia es el estado de *pratyahara*, es una interiorización, en el cual se retira la conciencia de los sentidos que son comparables a ventanas que nos conectan con el mundo exterior. El proceso de *pratyahara* empieza con el desarrollo de la atención precisamente puede hacerse a través de los sentidos para luego desconectar de ellos.

Y este estado de conciencia también se conoce en ámbitos científicos como estado hipnagógico (estado anterior al sueño) e hipnapómpico (estado posterior al sueño). La hipnagogia es un estado de la mente que llega en el momento justo antes de dormir y también en el momento justo antes de despertar. Se dice que en ese estado la mente se desconecta de todos los sentidos lo cual propicia un momento de gran creatividad.

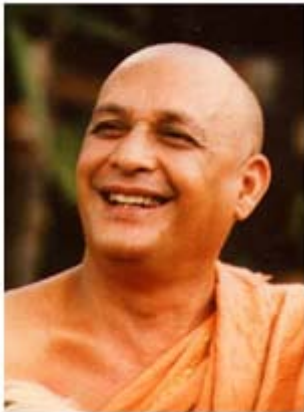
Estos estados pueden ocasionalmente ser reveladores de una percepción no ordinaria de la realidad que puede incluir clarividencia, precognición y mediumnidad, es decir que puede llegar a ser reveladora de una realidad a la que no se puede acceder por en estado de vigilia. A menudo en este estado se puede percibir la sensación de haber aprendido algo, el nuevo “conocimiento” no tiene equivalente en palabras sino que es la sensación de haber encontrado una respuesta a una pregunta. Otra de las experiencias más agradables en este estado es la sensación de “despegue” donde el cuerpo se eleva y se expande, como si fuera un globo inflándose, puede durar de segundos a minutos con intensidades desde leves a extáticas. Hay personas que ven paisajes desconocidos pero increíblemente armónicos y bellos. Ocasionalmente también se llega a experiencias místicas o de revelación. Todo esto puede suceder en Yoga Nidra y más adelante quedará aclarado cómo sucede. Se explica en parte porque además de acceder a nuestro subconsciente también accedemos al inconsciente colectivo y llegamos a sentir el cuerpo energético y psíquico.

Es importante diferenciar el estado de Yoga Nidra o estado hipnagógico del estado hipnótico. La mente se expande mucho más en el estado de Yoga Nidra que durante la hipnosis. Aunque la hipnosis tiene un gran potencial cuando es empleada de forma inteligente, Yoga Nidra sólo atraviesa este estado y emplea una autosugestión durante a penas unos segundos. Es cierto que al desconectar la atención de los sentidos se pasa por el estado hipnótico, pero si se mantiene la atención se llega a un punto en el se pueden trascender las barreras de la personalidad y bucear en los distintos niveles de la mente sin perder la conciencia. Yoga Nidra es una técnica dinámica durante la cual uno fomenta sus cualidades de forma consciente, y en lugar de introducir conocimiento de fuera hacia dentro, como se hace con la hipnosis, se permite que se desarrolle la sabiduría interna, se aprende a expandir la conciencia y a activar los diferentes mecanismos y centros del cerebro. Para evitar que el practicante se pierda en el sueño hipnótico se recuerda una y otra vez durante la práctica el no dormirse, dado que en la hipnosis se induce a un sueño la conciencia del individuo y se utiliza sólo una pequeña parte del cerebro, mientras que en Yoga Nidra es justo lo contrario. A diferencia de lo que se hace en algunas técnicas hipnóticas en Yoga Nidra la persona sigue las instrucciones y dirige su propia práctica en todo momento sin abandonarse. El profesor no hace ningún tipo de sugestión sino que es la propia técnica la que lleva a la persona al estado de apertura de conciencia.

La última y tal vez la más importante forma de concebir Yoga Nidra es como **técnica de autorrealización**, es un sistema de meditación que nos lleva al estado meditativo donde hallar todo lo que estamos buscando. La meditación no nos da nada de lo que no somos, a veces durante la meditación sale la porquería y otras veces conectamos con una alegría y un bienestar infundados, y esto no nos lo da la meditación sino que ya lo llevábamos con nosotros. Esto es cuando conectamos con nuestra naturaleza más profunda, la esencia que es un estado de felicidad puro, sin causa. El verdadero objetivo de Yoga Nidra es hacer un viaje a través de todos los planos del ser humano hasta llegar al punto donde reside el Ser, este es el objetivo de todos los métodos de meditación. Por tanto, Yoga Nidra se puede considerar una herramienta para llegar un **estado transpersonal**, es decir más allá de lo personal y el ego. Pues es el camino de vuelta al Ser, el camino hacia el Yo Profundo, nos conecta con el alma, con la creatividad y la intuición. Y teniendo presente esto, uno entiende también el significado etimológico de Yoga Nidra, significa unión con el ser a través del sueño (Yoga – Unión, Nidra – sueño).

Danilo Hernández lo describe el camino de Yoga Nidra de la siguiente forma: *“Empiezas por el cuerpo, por darte cuenta de qué es el cuerpo físico, luego descubres el cuerpo energético, luego el cuerpo mental todo el equipaje de ideas, conceptos, memorias que tenemos del pasado, de ahí pasas al cuerpo psíquico, el cuerpo de la conciencia y de la intuición, hasta llegar al núcleo de tu esencia”*.

● ORIGEN



El creador de Yoga Nidra™ es Swami Satyananda Saraswati (1923-2009), este maestro, discípulo directo de Swami Sivananda, fue un investigador nato, que buscó información sobre Yoga desde los antiguos textos tántricos hasta las opiniones de los científicos occidentales sobre la disciplina para ofrecerla al mundo con una base creíble y posible de ser practicada por todos. En su juventud cuando vivía en el *ashram* de su maestro en Rishikesh descubrió a través de una vivencia personal que durante el sueño permanece un resto de conciencia y que existe otra vía de aprendizaje que no es a través de la mente despierta y los sentidos. Empezó a investigar al respecto entorno a los años 40, estudiando los antiguos rituales y prácticas tántricas desarrolló el sistema de Yoga Nidra, manteniendo la esencia de tales prácticas, pero suprimiendo los complicados rituales, haciéndolo con esto accesible a todas las personas de cualquier cultura y religión, sin necesidad de conocimientos previos. Hizo varias experimentos consigo mismo y con sus alumnos, tal vez lo más destacado, sean los resultados que alcanzó instruyendo en Yoga Nidra a su discípulo y actual sucesor, a quién enseñó 11 idiomas y transmitió los textos sagrados de todas las culturas y religiones en un estado de sueño. A partir de estos descubrimientos se desarrollaron posteriormente técnicas como la sugestopedia y el superlearning. No obstante, como ya he expuesto anteriormente, el objetivo de Yoga Nidra va mucho más allá del mero aprendizaje. Así es como lo transmitió Swami Satyananda en sus enseñanzas y libros. Hoy en día Yoga Nidra se imparte en todos los centros de la tradición Satyananda Yoga y también se emplea, gracias a sus múltiples beneficios terapéuticos en diversos ámbitos sanitarios, psicológicos y educativos.

● DIMENSIONES DEL SER HUMANO SEGÚN EL YOGA

Para llegar a entender el alcance de Yoga Nidra, antes de estudiar la propia técnica, hay que entender la dimensión del ser humano, puesto que Yoga Nidra trabaja todos los ámbitos del ser humano directamente. En la psicología se habla de tres niveles de conciencia – consciente, subconsciente e inconsciente – mientras que en el *Vedanta* y la filosofía del Yoga se habla de 4 dimensiones mentales (*chaturtavasta*) y tres cuerpos (*trisharira*) o dimensiones de la persona (*burda*, *sutil* y *causal*). A continuación expondré las cuatro dimensiones mentales relacionándolas con otros modelos más actuales. No obstante, quiero decir que hay muchas formas de enfocar el ser humano y que los modelos referidos no dejan de ser un mapa sobre el ser humano, hay que tener en cuenta que existen muchísimos mapas según las diferentes filosofías y que todos ellos son distintos enfoques de una misma realidad.

Se habla pues de las siguientes cuatro dimensiones mentales.

- **Jagrati** – dimensión consciente – estado de vigilia, estar despiertos, el cerebro emite ondas más rápidas, ondas beta, somos conscientes del cuerpo, nos relacionamos con el mundo a través de los sentidos y los órganos de acción, aquí funcionamos en el nivel consciente de la mente y procesamos la información recibida por los sentidos, en psicología se habla de la mente consciente, la mente cotidiana, es individual.
- **Swapna** – dimensión subconsciente – estamos en esta dimensión cuando dormimos y entramos en el mundo de los sueños o sueño con ensueño, los sentidos se han desconectado, no somos conscientes del cuerpo, ni del mundo exterior, pero la actividad mental continúa, la consciencia está enredada en los contenidos mentales, es decir todas las memorias almacenadas en el subconsciente. Nuestro cerebro emite ondas alfa y theta. La función del sueño es purificar la mente, el sueño es la mezcla de todas las historias vividas, se mezcla aleatoriamente o con sentido. Todo lo vivido se ha filmado como un vídeo desde el momento del nacimiento hasta el momento presente, el subconsciente es una esponja se impregna y lo guarda todo. Cuando recordamos una escena tal vez nos acordamos de diferentes detalles de las personas que estaban, pero el subconsciente lo registra todo, el tiempo que hacía, la luz, la temperatura, el fondo de la escena y los sonidos. En psicología se habla de la mente subconsciente, es la despensa donde almacenamos toda la información que acumulamos a lo largo de esta vida, todas las vivencias, impresiones mentales y *samskaras* quedan en el subconsciente. Cuando meditamos todo el material grabado sale a flote. El subconsciente es individual, hay aspectos comunes de índole cultural, social. etc.
- **Shushupti** – dimensión inconsciente – cuando entramos en el sueño profundo, nuestro cerebro emite ondas delta, es la mente inconsciente, se podría llamar la mente o consciencia común o colectiva, es igual para todos, aquí está toda la información relacionada con la existencia sobre el Ser y todo la evolución de la especie humana y por extensión de todo el universo. Jung entendía un inconsciente que iba mucho más allá de lo biográfico o personal, entendía un inconsciente universal y “suprapersonal” al que denominó inconsciente colectivo. En la tradición yóguica se habla de los archivos akáshicos que contienen toda la información del universo, cada pensamiento que jamás haya sido pensado forma parte de estos archivos y también el papel que cada uno desempeñamos. Cuando entramos en el sueño profundo la conciencia también se desconecta de la mente y se retira en su estado semilla en el cuerpo causal. Es un estado de conciencia homogénea, indiferenciada, es el mismo estado que se alcanza en la meditación, conocido como samadhi, nirvana, satori, etc., con la diferencia de que en esos estados uno es consciente de que es la propia existencia. Al desconectarse la conciencia de la mente y del cuerpo hay un gran parón y por eso se produce un gran descanso. Por ello hay días que nos despertamos cansados porque no hemos llegado al estado de sueño profundo. Es más efectivo dormir menos horas pero llegar a este estado que dormir 8 horas pero no descansar.

En “El Poder del Ahora” Tolle lo explica muy bien: *“Cada noche, cuando entras en la fase de sueño sin sueños, haces un viaje a lo No Manifestado. Te fundes con la Fuente y extraes de ella la energía vital que te sustenta durante un tiempo cuneado vuelva a la manifestación, al mundo de las formas separadas. Esta energía es mucho más vital que el alimento: ‘No sólo de pan vive el hombre’. Pero en el sueño sin sueños no entras consciente en lo No Manifestado. Las funciones corporales siguen operando, pero ‘tú’ ya no existes en ese estado. ¿Puedes imaginarte lo que sería estar en el sueño sin sueños plenamente consciente? Es imposible de imaginar porque ese estado carece de contenidos.”*

- **Turiya** es el estado trascendental, está más allá de la mente por ello los sabios no hablan de él, pues toda definición sería reducirlo, este estado corresponde al éxtasis, es un estado de plenitud, de conexión con la conciencia cósmica que no puede definirse y que, por tanto, es inconmensurable e infinito. Este estado no es considerado por la psicología tradicional, pero sí por la transpersonal. Es un estado que se alcanza cuando se han perfeccionado las cualidades de la mente individual (ésta funciona en los planos consciente, subconsciente e inconsciente, creando la experiencia burda, sutil y causal). En este estado uno se fusiona en la Conciencia Cósmica y por tanto tiene acceso a toda la sabiduría.

Hay una comparación muy ilustrativa que ayuda a comprender cómo funcionan los tres primeros planos comparando la mente humana con un ordenador. Cuando estamos trabajando con el ordenador con un programa creando p.ej. un documento Word, nos encontramos en el nivel consciente. Cuando necesitamos abrir un archivo accedemos a la memoria del ordenador que sería el subconsciente. Estos dos niveles son personales y diferentes a los del vecino, pero cuando nos conectamos a Internet, estamos conectados a todo el planeta y a toda la información, y esto mismo sucede cuando accedemos al inconsciente de la mente.

El objetivo de Yoga Nidra es integrar estos tres niveles, fusionar consciente, subconsciente e inconsciente o traer el inconsciente al nivel consciente, o bien integrar la el nivel consciente en el inconsciente. Lo que supone el despertar de todo el potencial latente de la mente y del cerebro. Es aquí donde se desarrolla la sabiduría que no tiene nada que ver con el conocimiento intelectual, sino con la comprensión total y absoluta de la existencia y de lo que es la vida. Cuando se produce este estado de fusión de los tres niveles llegamos al cuarto estado, Turija. Es por esto que Yoga Nidra se considera un método de autorrealización, como ya he señalado anteriormente.

● PRÁCTICA Y TEORÍA

Una de las principales diferencias entre Yoga Nidra y los tradicionales métodos de meditación es que se practica tumbado, gracias a esto el grado de relajación física que se puede alcanzar es mucho mayor que el que se experimenta meditando con la columna vertical. Esto supone una ventaja para muchas personas que lidian a diario con las sensaciones físicas durante la meditación, especialmente en occidente donde la vida sedentaria ha atrofiado la flexibilidad articular y muscular. Sin embargo, supone un riesgo añadido para quedarse dormido. Por ello no se aconseja practicarlo en una cama sino tumbado en el suelo sobre una esterilla o manta, con un cojín debajo de la cabeza. Asimismo, es recomendable taparse con manta, puesto que al entrar en funcionamiento el S.N. parasimpático con la relajación la temperatura desciende varios grados. Se practica en la postura yóguica de Shavasana. En vista de aplicarlo a una consulta terapéutico, no me parece adecuado proponerle al paciente que se tumbe en el suelo, dependiendo claro también del tipo de paciente, por lo que le propondría tumbarse en un diván o en un sillón reclinable lo más horizontal posible. La habitación ha de tener una temperatura agradable y ha de ser un espacio tranquilo, por lo que se recomienda cerrar las ventanas, incluso oscurecer un poco la estancia, pero no conviene estar a oscuras totalmente para no favorecer la aparición del sueño. Lo ideal es practicar Yoga Nidra en silencio, sin ninguna música de fondo, pero a veces esto no es posible en los entornos ruidosos de las ciudades, por lo que recomendaría emplear una música muy neutra y tranquila, que no genere emociones, de lo contrario la música podría distraer al alumno/paciente de la práctica. Yo personalmente suelo emplear el sonido de un tambura electrónico que consiste en la repetición de cuatro tonos en un acorde alrededor de la tónica que se repiten en un ritmo constante y que en música india también sirven como base para las ragas. El instrumento original se solía utilizar en los templos para cantar mantras. Es un sonido que facilita mucho la entrada en el estado Nidra.

La estructura de una práctica de Yoga Nidra es la siguiente:

- I. Preparación y relajación previa
- II. Sankalpa – resolución personal
- III. Rotación de la consciencia
- IV. Consciencia de la respiración
- V. Sensaciones opuestas
- VI. Chidakasha y shaksi– espacio de la conciencia y consciencia testigo
- VII. Visualización
- VIII. Chidakasha y shaksi – espacio de la conciencia y consciencia testigo
- IX. Sankalpa – resolución personal
- X. Retorno y cierre

I. Preparación y relajación previa

Esta parte sirve para inducir un primer estado de relajación y soltar las tensiones más superficiales, también se aprovecha para dar unas breves instrucciones y consejos sobre la propia práctica. Esta primera fase comprende entre 5 y 7 minutos.

En una clase de Yoga normalmente se suelen hacer unos pocos estiramientos y ejercicios dinámicos para flexibilizar la columna y soltar posibles tensiones musculares lo que en la Escuela se denomina “activar el psico-cuerpo”. También sirve para despejar la mente y activar la respiración y la circulación, esto favorece una práctica más atenta y espanta posibles estados de pereza. En una consulta terapeuta recurriría a hacer unas 20 respiraciones profundas. Después el alumno/paciente se coloca en la postura de relajación.

Antes de trabajar la relajación se recuerdan las dos principales condiciones que se han de tener presentes. La primera es la de mantener una inmovilidad completa para no romper el estado de profunda relajación. Si uno se mueve se vuelve a conectar a los sentidos y se sale de la práctica y luego es más difícil volver a alcanzar el mismo nivel. Para ello, lo primero que se hace en esta fase es ubicar a la persona en la postura de Savasana dando unas pautas concretas para colocar el cuerpo y garantizar así una postura que favorezca la relajación física, pudiendo emplear para ello todo tipo de soportes y ayudas para lograr una mayor comodidad según el cuerpo y la persona. El neófito instintivamente quiere moverse, intentar no sucumbir al picor de nariz, suelen ser resistencias propias de la mente, cuando ésta empieza a ser entrenada se resiste. Antes de romper la inmovilidad se recomienda observar la sensación.



La segunda instrucción que se da es la de permanecer despierto durante toda la sesión y responsabilizarse de su vida y de su práctica. Se insta a tomar la determinación de trabajar internamente y de permanecer plenamente consciente. Es muy frecuente que uno se duerma y aunque en dicho caso el descanso es óptimo, no es el objetivo de Yoga Nidra. Además, cuando se trabaja con grupos si una persona se duerme genera una honda de sueño y hace que otros se duerman, favorece la inconciencia, los estados mentales se contagian. Una persona que se duerme genera un gran obstáculo para los demás, si por el contrario se centra más, esto también se contagia. Otra de las razones por la que es importante no dormirse es para no favorecer un patrón de la inconciencia. Por ello se recomienda en el mismo momento que aparece la sensación de sueño hacer unas respiraciones profundas y retener luego el aliento máximo tiempo que se pueda. El experto se concentra en la sensación de sueño y convierte la energía del sueño en lucidez.

Las razones por las que uno se duerme pueden ser varias, una es que el cansancio y agotamiento físico son tales que el cuerpo necesita realmente ese descanso. Otra es por falta de atención y aburrimiento, y la tercera puede ser por resistencias mentales inconscientes, queremos escaparnos de algo que no queremos ver y finalmente, también nos dormimos por apego a la dulce y agradable sensación de sueño. El sueño se puede disolver como ya se ha dicho a través de la respiración, pero ayuda hacer una especie de autosugestión al iniciar la práctica para no dormirse. El profesor/terapeuta también ayuda modulando, bajando y subiendo el tono de voz. Pero la herramienta más infalible es sin duda alguna la atención y la voluntad.

Otra de las instrucciones es que el practicante no haga esfuerzos mentales, puesto que cualquier esfuerzo mental generara tensión y nos saca del estado Nidra. No se trata de meditar en el sentido de concentrar, no hay que hacer esfuerzo, se trabaja el aspecto dinámico de la conciencia, la atención. Lo único importante durante la práctica es la vivencia de la misma, hay que intentar soltar el intelecto, la mente analítica, soltar esa parte de la mente también ayuda a mantenernos en la conciencia testigo. Por nuestra cultura occidental estamos acostumbrados a vivir desde el cerebro y el pensamiento analítico, este es el principio masculino, tan apreciado en la ciencia. La contraparte de este principio es la vivencia directa y subjetiva, el principio femenino, la parte emocional que últimamente está reclamando cada vez más su espacio. Para tener una mente sana, tenemos que hallar un equilibrio entre estas dos partes.

Los dos elementos que han de estar siempre presentes en la relajación previa son la respiración y el cuerpo. Si empezamos por la respiración, lo ideal es proponer 3 o más respiraciones profundas o yóguicas completas insistiendo especialmente en las espiraciones como una experiencia de soltar todo el cuerpo, de soltar tensiones y de vaciarse de vivencias y pensamientos que llenan la mente. Después de una fase de respiración activa se pasa a una fase pasiva durante la cual simplemente se observa la respiración. El cuerpo se puede trabajar conjuntamente con la respiración o de forma aislada lo importante es que se haga un repaso muy escueto para tener una primera consciencia del cuerpo. Estos dos elementos, respiración y cuerpo, se pueden trabajar de forma muy variada y conviene ir alternando las propuestas a fin de que el alumno/paciente no se habitúe y se anticipe, es otra forma de mantener la atención.

A parte de crear un primer estado de relajación, se busca centrar la atención y enganchar la mente. Como Yoga Nidra busca el estado de interiorización y desconexión de los sentidos, *pratyahara*, una forma de preparar este estado es centrando la atención en los distintos estímulos sensoriales e ir trazando círculos hasta llegar al interior especialmente llevando la atención a los sonidos del entorno hasta llegar a los sonidos del propio cuerpo (Antar Mouna).

II. y IX. Sankalpa – resolución personal

La propia práctica de Yoga Nidra comienza con la repetición del *sankalpa*, palabra sánscrita que se traduce habitualmente como resolución personal o autoafirmación. Se trata de una autosugestión, es una frase corta, concisa y afirmativa que se repite tres veces al inicio y al final de la práctica. Como hemos visto, Yoga Nidra es una herramienta eficaz para acceder a los planos subconsciente e inconsciente de la mente y desde allí tenemos la capacidad de reestructurar toda nuestra personalidad. La mente subconsciente no tiene ninguna capacidad analítica, es totalmente dócil y acepta todo tipo de información que introduzcamos en ella, por ello es de suma importancia que elijamos muy bien las palabras de nuestro *sankalpa*.

Esta técnica se está empleando ahora en muchas vertientes psicológicas y propuestas de autoayuda, PNL etc. pero la gran diferencia es que en Yoga Nidra se trabaja con un único decreto y se hace en un estado alfa, así cala mucho más profundo que cuando se repite desde un estado beta. La propuesta de repetir la resolución personal durante todo el día es interesante, pero tarda mucho más en calar en el subconsciente que cuando se repite en un estado alfa, desde este estado influimos de forma directa en la mente subconsciente.

Este estado alfa de gran receptividad de la mente subconsciente, es el estado que se aprovecha para el aprendizaje propuesto por la sugestopedia, que se describe de la siguiente forma: *”En Bulgaria se ha descubierto un tipo de aprendizaje revolucionario llamado sugestopedia. En él, los estudiantes se relajan en sillas reclinables y entran en un estado meditativo bajo la dirección de un instructor; entonces se les hace oír música clásica suave. Con esta cortina musical de fondo, el instructor comienza a decir un vocabulario, gramática y frases de conversación de un lenguaje extranjero, pero el estudiante es instruido para que escuche la música y no la lección. En este estado sereno, la mente parece absorber la información como una esponja; los estudiantes aprenden el material de estudio de un año en sólo un mes. ¡Su mente consciente está tan relajada por la música y la meditación que su ansiedad por el aprendizaje desaparece y la información es directa y fácilmente absorbida y almacenada en su mente subconsciente! Parece que, sin la interferencia de la mente consciente, la habilidad de la mente subconsciente para recibir, almacenar y recuperar la información es mucho mayor.”*

El *sankalpa* es personal y único para cada persona y el profesor/terapeuta propone algunos de carácter general, pero cada alumno/paciente tiene que elaborar su propia resolución. Las pautas para elaborar la resolución son las mismas que se dan para formular los nacimientos en el proceso de educación de las emociones de 40 días. Ha de ser lo más concisa posible, en afirmativo, en tiempo presente y en primera persona. En un contexto yóguico se recomienda al alumno revisar los últimos cinco años de su vida para darse cuenta de sus carencias y decidir qué aspectos de su vida desea mejorar. En un entorno terapéutico el propio terapeuta puede acompañar al paciente en esta retrospectiva de los últimos cinco años de su vida, pero en cualquier caso siempre ha de ser el paciente quién formule en sus propias palabras la resolución, pues cada uno hacemos diferentes asociaciones neurolingüísticas a las distintas palabras.

Se insiste mucho en que la repetición del *sankalpa* se haga con todo el Ser y desde el corazón, conectando con la sensación de que ya es una realidad, despertando una emoción y si es posible acompañándolo de una imagen mental en la que se visualiza uno mismo en una escena, en la cual el *sankalpa* se ha manifestado. Esto está entre otras cosas relacionado con el poder creativo de la palabra y de la visualización, de hecho, según afirma el Dr. Joe Dispenza y la física cuántica, creamos la realidad en nuestra mente y el cerebro no distingue entre las imágenes que proceden de nuestra memoria y las que son creadas por nuestra imaginación. Por tanto, en cuanto más ingredientes le pongamos a la resolución (imagen, sentimiento, visualizarla escrita y repetición) antes se la acabará creyendo nuestro cerebro.

El *sankalpa* pone de manifiesto el poder creativo de la palabra y la afirmación que tantas veces escuchamos en la Escuela “la palabra crea realidad”, como ya he señalado anteriormente, en las últimas décadas esto se está estudiando y aplicando cada vez más, entre otros por ejemplo la Programación Neurolingüística. Lo interesante es que para el Yoga esto no es ninguna novedad, de hecho es algo que se emplea desde hace más de 5000 años por ejemplo con la entonación de los mantras. He aquí un extracto “Autobiografía de un Yogui” que ilustra esto muy bien:

“Posteriormente comprendí que el explosivo poder del lenguaje, puede ser canalizado en forma sabia, para ayudarnos a superar nuestras dificultades, y que al manejarlo de este modo, no causa ni cicatrices, ni reconvenciones. Toda palabra que al ser emitida, se acompaña de una clara comprensión y de una profunda concentración, está dotada del poder de “materializar” el objeto al cual alude. (Las infinitas potencialidades del sonido derivan de OM, la palabra creadora, el poder vibratorio cósmico que yace en el fondo de todas las energías atómicas. [...] Tanto en el método iniciado por Coué como en otros sistemas de psicoterapias afines, se ha comprobado la eficacia de la repetición de palabras inspiradoras, ya sea en voz alta o en silencio; el secreto yace en la progresiva aceleración del ritmo vibratorio de la mente”)

Según la filosofía del Yoga todos nacemos con un potencial ilimitado, en nosotros está toda la potencialidad del universo, la función del *sankalpa* es liberar ese potencial. A medida que vamos creciendo vamos creando bloqueos internos que se reflejan físicamente, a nivel energético (abdomen), emocional (pecho y dorsal) y mental (mental, visión limitada). Estos bloqueos también se conocen como grantis o nudos. Estas contracciones son naturales en todos los seres humanos, pero la vida cotidiana puede ir apretando más estos nudos. Yoga Nidra abre estos nudos para que la energía pueda fluir libremente.

- Bloqueo de la energía vital, se refleja en la pereza, indecisión, inseguridad, personas que nunca toman la iniciativa, pasividad, no llevar a cabo sus objetivos, falta de dinamismo y voluntad, falta de perseverancia
- Bloqueo a nivel emocional, personas dependientes, que huyen de las relaciones, que no son capaces de mantener las relaciones, nadie las aguanta, sentimiento de invalidez, pensamiento neurótico, amargura,
- Bloqueo a nivel mental, falta de claridad, falta de concentración, falta de memoria y atención, falta de ingenio y visión, no saber lo que quiere, enganche obsesivo

Yoga Nidra es ideal para liberar estas energías bloqueadas, así, al igual que se liberan grandes cantidades de energía rompiendo la unidad elemental del átomo, se pueden asimismo producir cantidades equivalentes de energía abriendo la profundidad de la psique. De esta forma, el practicante dispone de todas las energías, esto favorece las emociones positivas, la persona se abre y tiene más claridad mental. El *sankalpa* no introduce nada, sino que despierta algo que ya está ahí, pero que está pasivo, adormecido. Es una forma de despertar el potencial interno. El *sankalpa* es una misma energía que enfoca a lo opuesto. La tristeza es la misma energía que la alegría, lo mismo la generosidad que la miseria/racanería, es transformar esa energía en lo opuesto. Es llevar el péndulo al otro lado. Cuando estás triste, piensa en a alegría y la tristeza se esfuma.

Los *sankalpas* universales que propone el profesor/terapeuta abarcan los 3 niveles de la persona para mejorar la salud física, emocional y mental: “armonía física y mental”, “desarrollo plenamente mi energía, mi potencial y mi amor”, “seguridad y confianza en mi mismo”, “todo cuanto emprendo es un éxito”, “abundancia y prosperidad en mi vida”, un *sankalpa* específico para dejar de fumar sería p.ej. “respiro salud y aire puro”, para un bloqueo a nivel afectivo emocional, “mi corazón está abierto a los

sentimientos”. Las posibilidades son infinitas y como ya se ha dicho anteriormente, al final es la persona quién elige y lo formula.

Aunque uno puede emplear el *sankalpa* para lograr cualquier cosa, Swami Satyananda recomienda enfocarlo a fines mayores. Así pues, según este gran maestro el objetivo del *sankalpa* no es satisfacer nuestros deseos, sino fortalecer la estructura del ser humano, darle un sentido, una dirección positiva a nuestra vida. “Elige un *sankalpa* que sea capaz de cambiar toda tu personalidad de modo que tu vida sea sinónimo de armonía y plenitud”. Así pues, el *sankalpa* puede ser la semilla de la autorrealización.

Se recomienda no cambiar de resolución personal hasta que ésta se haya cumplido, Swami Niranjanananda, discípulo y sucesor de Swami Satyananda, compara el *sankalpa* con una fórmula alquímica que pone en marcha energías muy poderosas, y dice que a menudo cuando nuestra vida está tomando justo el rumbo contrario a lo que afirmamos diariamente con nuestra resolución durante la práctica de Yoga Nidra, es justamente la señal de esas energías profundas están actuando. Antes de poder saborear los frutos de esta orden al subconsciente, éste tiene que hacer un reajuste interno, durante el cual se deshace de muchos desechos. Así pues, igual que lanzamos nuestras peticiones al universo, lanzamos nuestro *sankalpa* al subconsciente e inconsciente, (que viene a ser el universo) pero no le decimos cómo tiene que hacerlo, confiamos en sus mecanismos internos que a menudo no comprendemos. Dios escribe recto sobre líneas torcidas... El mensaje de este joven Swami es que confiemos, pues igual que su maestro afirma que todo en la vida puede fallar menos el *sankalpa*.

El *sankalpa* funciona como una orden, pero la mente tiene que estar relajada, no hay que repetirlo más de 3 veces, porque sí así lo hacemos estamos pensando en términos de cantidad y no de calidad, lo que indica que en el fondo dudamos de la eficacia del *sankalpa*. Por ello es más importante la intensidad del sentimiento que lo acompaña.

La resolución personal se puede emplear también fuera de Yoga Nidra, al igual que se propone en la Escuela con los nacimientos, el mejor momento para ello es al despertar y al acostarse, porque la mente se encuentra en ese estado receptivo similar al de Yoga Nidra, otro momento sería al finalizar la meditación, o si se practica Yoga durante el relax final. La escritura del *sankalpa* puede convertirse en un propio acto de cultivo de la atención, en un acto de meditación, escribiéndolo con plena conciencia en una hoja.

Como se puede ver en el esquema, el *sankalpa* se vuelve a repetir al acabar la práctica de Yoga Nidra, y de hecho es en ese momento, cuando su repetición resulta más fructífera, pues la mente consciente y analítica, el intelecto, están fuera de juego, y el nivel de relajación es mucho más intenso y profundo que cuando se repite al inicio. A menudo se compara esta repetición con el acto de regar una semilla, la semilla fue colocada al inicio de la práctica en la tierra fértil del subconsciente, que además ha sido purificada por toda la practicada, y es regada para que se convierta en una hermosa flor en un futuro próximo.

El profesor/terapeuta deja un espacio de aprox. 1 minuto de silencio para la repetición del *sankalpa*.

III. Rotación de la consciencia

Esta fase consiste en hacer un recorrido dinámico y sistemático por distintas partes del cuerpo y es comparable a la técnica del masaje psíquico y otras técnicas de relajación. La diferencia respecto a estas radica en que la rotación de la consciencia, no se recrea tanto en la visualización y la palabra evocadora, sino que se fundamenta en el recorrido rítmico por el cuerpo que corresponde a la representación cartográfica que tenemos de nosotros mismos en la corteza cerebral. El practicante simplemente repite mentalmente el nombre de la parte del cuerpo mencionada por el instructor y la visualiza como iluminándose por un instante o la siente. Cuando llevamos la atención a una parte del cuerpo también estamos llevando energía, se crean líneas de energía que armonizan el cuerpo energético que no hay que romper. En el cerebro también se crean unas líneas de energía que relajan. La propia consciencia de una parte del cuerpo es incompatible con la tensión, la tensión es algo inconsciente, al llevar la consciencia a una parte del cuerpo la tensión se va.

Esta técnica tiene sus orígenes en la práctica tántrica *Nyasa* que consistía en entontar y enviar *mantras* específicos a las distintas partes del cuerpo elevando así la frecuencia vibratoria de las células del cuerpo y para producir un estado de apertura de consciencia y *pratyahara*.

Existen varios recorridos propuestos, pero independientemente del recorrido elegido, todos ellos dedican mayor atención a las zonas del cuerpo donde tenemos más receptores sensoriales y se atienen al mapa del homúnculo sensorial y motoro. El término de homúnculo proviene del latín *homunculus* y significa "hombrecillo", es la representación que tenemos del esquema corporal en el neocórtex, se podría definir también como la conciencia del yo corporal. El neurofisiólogo Wilder Penfield fue el primero en describir esta representación del cuerpo a nivel de la corteza cerebral, tanto en lo motor como en lo sensorial, aunque los yoguis conocían este hecho hace milenios. Así las distintas partes del cuerpo están representadas gráficamente sobre los pliegues de la corteza cerebral de una forma cartográfica. La figura del homúnculo es muy distorsionada si la comparamos con el cuerpo real, la deformidad del homúnculo cortical viene dada porque las áreas del córtex dedicadas a cada parte del cuerpo no son proporcionales al tamaño que realmente tiene esa parte u órgano, al contrario, se dibujan siguiendo la mayor o menor necesidad de control o percepción por parte del cerebro sobre esos órganos o partes del cuerpo. Así, las regiones del córtex dedicadas a controlar y "sentir" el rostro y las manos son mucho mayores que el resto, de ahí que el homúnculo presente su característica deformación. Los labios, manos, pies y órganos sexuales son considerablemente más sensibles que otras partes del cuerpo, por lo que el homúnculo tiene labios, manos y genitales extremadamente grandes.

"El Yo es, ante todo, un ser corpóreo y no sólo un ser superficial, sino incluso la proyección de una superficie. Si queremos encontrarle una analogía anatómica, habremos de identificarlo con el "homúnculo cerebral" de los anatómicos, que se halla cabeza abajo sobre la corteza cerebral, tiene los pies hacia arriba, mira hacia atrás y ostenta a la izquierda la zona de la palabra."

S. Freud; "El Yo y el Ello" (1923)



En el homúnculo, se observa de abajo hacia arriba se disponen en el siguiente orden: laringe, faringe, el paladar la mandíbula, la lengua, parte superior y luego inferior de la cara, músculos del cuello, pulgar y dedos de la mano, muñeca, antebrazo, brazo, hombro, regiones superiores e inferiores del tronco (delante de la región superior del tronco se encuentra el diafragma), muslo, pierna, pie posterior, dedos. En el lóbulo paracentral, que es la continuación de la frontal ascendente en la cara interna del hemisferio, están los músculos de la vejiga, ano y genitales externos.

El homúnculo es la explicación de que podamos seguir sintiendo un pie aunque haya sido apuntado, esto se conoce como miembros fantasmas. El homúnculo evoluciona con la edad y difiere de una persona a otra, y si tenemos en cuenta la neuroplasticidad, con ejercicios de conciencia sensorial de este tipo, así como ejercicios sensoriales combinados con el movimiento, podemos modificar de forma considerable nuestro homúnculo particular. Y también es cierto que en nuestra cultura sedentaria la capacidad de sentir el cuerpo en muchas personas está muy atrofiada, porque vivimos instalados en la mente, a veces recobramos esta percepción a través de la enfermedad, que a menudo es la única forma que tiene nuestro cuerpo de lograr que le prestemos atención.



Conociendo las características del homúnculo cortical uno entiende enseguida los recorridos propuestos (véase ejemplo de práctica) en esta fase de Yoga Nidra, que le dedican más atención a aquellas partes cuya representación ocupa mayor superficie en el cerebro. El homúnculo también sirve para la distribución y el soporte de la energía pránica (también conocida como Chi ó Ki), se distribuye a través del S.N.C. y la red de canales energéticos del cuerpo, *nadis*, que constituyen el

cuerpo pránico. El recorrido propuesto aumenta, por tanto, el flujo de energía la energía pránica en el circuito nervioso del homúnculo. Este flujo de prana facilita la relajación y es sentido como un profundo soltar, lo que se está produciendo es que la mente se retira de los canales de percepción sensoriomotora, lo que se conoce también como *pratyahara*. La energía pránica que se libera en este proceso contribuye a la sanación y regeneración de los órganos, tejidos y glándulas del cuerpo. Desde un punto de vista energético lo que se hace aquí es que se desbloquean las energías estancadas a nivel mental y emocional y se restablece la armonía a nivel físico. En este proceso se invierte la tendencia psicósomática por la cual funcionamos habitualmente, creando una tenencia somatopsíquica aprovechando el efecto de la relajación física para lograr una relajación de la psique.

Como ya he señalado anteriormente la rotación de la conciencia se conoce también como masaje psíquico en otras técnicas corporales de relajación, terapias alternativas y técnicas de meditación como por ejemplo el método taoísta de la sonrisa interior. No obstante, no ha de confundirse con algunas técnicas empleadas en meditación para crear un estado de quietud en el cuerpo antes de la meditación, de hecho se recomienda no emplear la rotación de la conciencia en meditación sentada, porque relaja e induce al sueño, te sitúa en el nivel de Nidra.

“El masaje psíquico según A. Filátov (1979) causa un efecto recuperado admirable. Consta de las siguiente etapas de sugestión: relajamiento y tranquilización; tranquilización del sistema nervioso, dilatación de los vasos sanguíneos: a) de todos los músculos, b) del tórax y del miocardio, c) de la cavidad abdominal, d) de la región lumbar, c) de los vasos musculares, principalmente de los músculos que participan en la actividad deportiva. Este tipo de influencia psíquica es realizada por el psicólogo o médico que domine el método de psicorregulación. El masaje psíquico puede ser incluido en el sistema de autoentrenamiento y ser practicado por el deportista tas realizar intensos esfuerzos en entrenamientos o competiciones.” Victor Sergejevich Mishcenko “Fisiología del deportista”

Según estas palabras vemos que, aunque la rotación de la conciencia, también relaja a nivel emocional y mental, su objetivo es la relajación física. En el recorrido clásico siempre se empieza por la derecha, conviene no cambiar hasta que el recorrido haya calado bien. Normalmente se hacen dos vueltas, la primera rápida, la segunda más lenta. La segunda vuelta se hace más lenta para aumentar la relajación, en la primera fluyen las líneas de energía, en cuanto más tiempo permanecemos en una parte del cuerpo mayor será la relajación y aumenta por consiguiente el riesgo de dormirse. Para evitar este riesgo el instructor modula la voz. El recorrido se concluye siempre acabando por sentir el cuerpo en su totalidad, cerrando, por así decirlo, el campo energético que se ha creado en el cuerpo y en el cerebro, y dándole unidad.

IV. Conciencia de la respiración

Desde el cuerpo se pasa a la respiración, empezando a observar su movimiento y ubicándola en el cuerpo, pero sin modificarla, sin intervenir en ella. Con la mera observación de la respiración se produce una relajación muy profunda y favorece la interiorización, y una relajación muy profunda en realidad es un estado alterado de conciencia, en este estado somos capaces de comprender y percibir las cosas de forma distinta. Pero en este estado también aumenta mucho la sensación de sueño, de hecho es uno de los momentos más críticos de la práctica. Por ello es importante repetir de vez en cuando la instrucción permanecer atentos y no dormirse.

Para la observación de la respiración se pueden hacer varias propuestas: observar la respiración en el abdomen, observarla en el pecho o en las fosas nasales. Cuando el practicante es más avanzado se puede combinar con la visualización sintiendo la respiración moviéndose por un canal interno (canal psíquico) de la garganta al ombligo o a lo largo de la columna. Otra opción es visualizar que se practica la respiración alterna (nadi sodhana) que consiste en inspirar por una fosa nasal y espirar por otra. También se puede visualizar la respiración desde los centros psíquicos (chakras) p.ej. desde el entrecejo hacia fuera. En



todas las opciones se propone después de unos minutos de observación-visualización, contar las respiraciones en orden inverso. El conteo favorece la atención y, al mismo tiempo, desde un punto de vista psicológico significa bajar el ritmo y descender hacia niveles más profundos de la mente o las otras envolturas del Ser, si hablamos en términos yóguicos.

Conviene empezar a contar siempre desde el mismo número, los números propuestos suelen estar vinculados a la tradición tántrica (27, 54, los 108 aspectos de la personalidad de lo Absoluto), son números que se han utilizado desde hace muchos años y están muy impregnados en el consciente colectivo, tienen mucha energía al igual que los mantras.

La respiración afecta al cuerpo pránico o energético, lo relaja, lo armoniza y libera energías bloqueadas, contar potencia la atención y crea un ritmo, y es la mejor forma de mejorar la atención. Aunque esta práctica no es un pranayama en el propio sentido de las palabras, produce los mismos tres efectos principales: calmar la mente, subir el nivel de energía y equilibrar todos los niveles del ser humano físico, emocional y mental.

La respiración consciente es uno de los métodos más seguros para conectar con el momento presente y es la base o el soporte de un sinnúmero de técnicas de meditación. Constituye, además, el puente entre el cuerpo físico y la mente. De hecho controlar nuestra respiración nos ayuda a controlar la mente, tanto es así, que en el Raja Yoga de Patanjali, no se propone ponerse a meditar antes de haber llegado a controlar la técnica de la respiración o *pranayama*, en realidad se trata de controlar la energía vital.

V. Sensaciones opuestas:



Una vez que la superficie senso-motora del cerebro se ha relajado se empiezan a trabajar otras áreas del cerebro relacionadas con el plano emocional, que también son percibidas en distintas partes del cuerpo. Se trabaja con pares de sensaciones opuestas, evocando primero la sensación comúnmente considerada como negativa y luego se evoca la sensación contraria, p.ej. peso y ligereza, frío y calor, contracción / densidad y expansión/espaciosidad, dolor y placer, tristeza y alegría. Esto es así para evitar que el practicante se quede enganchado por la sensación “desagradable” y pueda continuar la práctica. Para principiantes se recomienda trabajar sólo los opuestos de sensaciones corporales y nos los que son emociones directas, que se reserva para una trabajo más avanzado, puesto que puede perjudicar a personas que tienen patrones negativos de ansiedad, gruñones etc. este tipo de personas podrían quedarse enganchados en una

sensación y reforzar su patrón negativo.

Las sensaciones y emociones creadas durante el ejercicio de los opuestos tienen, entre otras cosas, el objetivo de revivir las vivencias pasadas. Esto se puede entrenar hasta tal punto de realmente se llega a temblar con la sensación de frío o se empieza a sudar con la sensación de calor. Por tanto se trata de conectar con la sensación propuesta para revivirla plenamente como una vivencia real. Tal es así, que experimentando la sensación de peso, uno ha de tener la sensación de que en realidad sería imposible moverse. Al evocar situaciones con amor-odio, placer-dolor, lo que hacemos es despertar recuerdos y revivir estas situaciones con total intensidad, pero la liberación se produce cuando no hay identificación.

A lo largo de todo el cuerpo existen receptores nerviosos que responden a estímulos de tacto, presión, cambio de posición, temperatura, dolor, alegría y que están constantemente enviando información al cerebro; entre estos están los propioceptores de las articulaciones que nos dan información sobre nuestra colocación en el espacio; los corpúsculos de Pacini que nos permiten sentir la consistencia y peso de los objetos y saber si son duros o blandos; los corpúsculos de Ruffini que son terminaciones nerviosas, receptores de calor, y las terminaciones nerviosas libres que se encargan de transmitir el impulso al cerebro, especializadas en la recepción del dolor. Los científicos han localizado y

aislado los centros cerebrales que reciben e interpretan estas sensaciones, así cada centro cerebral tiene su opuesto.

El trabajo con los opuestos va de la mano del propio funcionamiento electrofisiológico del cerebro, así cuando una neurona envía un impulso hacia el cerebro durante un tiempo prolongado éste se empieza a habituar al impulso y después de un tiempo se produce una desconexión de la sensación. Esto pasa muy a menudo con el olfato, cuando entramos en una habitación con un olor en particular nos llama mucho la atención, pero después de un rato dejamos de percibirlo porque nos hemos acostumbrado. Cuando el cerebro empieza a ignorar los impulsos p.ej. de la sensación de peso, la atención se ha soltado de las sensaciones físicas y es posible que se produzca de una forma natural la sensación opuesta en este caso de ligereza. Es un momento en el que podemos decidir libremente qué sensaciones y emociones queremos sentir y crear estas sensaciones en el cuerpo desde el cerebro.

Al provocar conscientemente estas sensaciones opuestas, estimulamos los centros cerebrales que regulan su actividad, desarrollando cierto control sobre funciones que en un principio son involuntarias, como por ejemplo la temperatura corporal. Gracias a esto desarrollamos la capacidad de actuar de forma voluntaria sobre el sistema nervioso autónomo, sobre el parasimpático y el simpático, y se armonizan también las funciones entre los dos hemisferios cerebrales lográndose un equilibrio interno, que se reflejará a su vez en la vida cotidiana como equilibrio emocional.

Los opuestos actúan pues sobre el sistema límbico también conocido como cerebro mamífero o cerebro emocional. Éste es el centro donde se generan las sensaciones, emociones y los sentimientos y con ello la memoria y programas mentales que determinan la personalidad del individuo y por ende su comportamiento. Normalmente el sistema límbico reacciona a un estímulo produciendo una emoción, pero en este caso estamos recreando una emoción a partir de un recuerdo, por lo que también se accede a la memoria. El sistema límbico también presenta una clara vinculación con la corteza cerebral, que es la parte que controla el pensamiento. Puesto que, tal y como explica Daniel Goleman, el "cerebro pensante" actúa como moderador del cerebro emocional. El sistema límbico se encuentra alojado en los hemisferios cerebrales y se encarga de regular las emociones y los impulsos. Incluye el hipotálamo, dónde se produce el aprendizaje emocional. Es en esta cavidad donde se almacenan los recuerdos emocionales, en concreto en el hipocampo. La amígdala es el centro de control emocional.

Con la estimulación de determinadas partes del hipotálamo, del sistema límbico y de la amígdala cerebral se pueden provocar determinadas reacciones emocionales como p.ej. rabia, agresividad, miedo, placer, sensación de seguridad, alegría. La propuesta es de trabajar por igual tanto las sensaciones positivas como las negativas. Este ejercicio activa circuitos neuronales en los dos hemisferios al mismo tiempo, cosa que nunca ocurre en circunstancias ordinarias. De este modo se crea una conexión sináptica que une dos sensaciones aparentemente incompatibles como el amor y el odio, gozo y dolor, alegría y tristeza. Así llegará un momento en la práctica en el que experimentamos las dos sensaciones al mismo tiempo, esto se hace creando un nuevo circuito. Con alumnos expertos se pueden repetir un par de sensaciones opuestas de 5-7 veces y luego proponer las dos sensaciones al mismo tiempo, para sincronizar los dos hemisferios.

Esta práctica, un estado de relajación profunda ayuda a desapegarse de las emociones. Y si se practica con asiduidad se refuerza la conexión neuronal creando así un nuevo hábito reactivo, aunque precisamente la reacción sea la no-reacción. El practicante se sitúa así en un punto en el que se deja arrastrar menos por la dualidad de las experiencias cotidianas, trascendiéndolas, y esto le conecta a su vez con una realidad superior, que está más allá de las dualidades y que no es otra cosa que su esencia, donde puede experimentar una alegría infundada, confianza en la vida y estabilidad. Esto contribuye por tanto a la madurez espiritual de la persona permitiéndole integrar aquello que le produce rechazo y observar el apego a lo agradable. Todo esto se traduce en un mayor control emocional y mayor grado de consciencia y se refleja en mayor calidad de vida.

Llegados a este punto observamos que esta parte de la práctica Yoga Nidra sirve para integrar la afirmación de que los hechos en sí son neutros, es nuestra interpretación de los hechos la que los convierte en nuestra mente en buenos o malos. Lo mismo se puede aplicar a las emociones, no existen las emociones positivas ni negativas. Desde esta óptica, la rabia puede servir para proteger un territorio que se cree amenazado, la tristeza puede ayudar a una introspección curativa, la culpa nos permite reconstruir nuestra moralidad, y el miedo sirve para protegernos de riesgos perjudiciales. Una emoción se convierte en potencialmente negativa cuando deja de ser una expresión, una reacción, y se fija como estado o condición, con poca o ninguna variabilidad produciendo un daño en la persona. La clave está,

como ya he señalado anteriormente, en mantenerse en el observador más allá de la dualidad, fomentando la suspensión del juicio y la neutralidad, la observación de nuestras respuestas automáticas, y una forma de instalarnos en ese punto es a través de Yoga Nidra.

“Vistas desde una perspectiva superior, las circunstancias siempre son positivas. O siendo mas preciso, no son ni positivas ni negativas. Son como son. Y cuando aceptas completamente lo que es (que es la única manera sana de vivir), ya no queda bien ni mal en tu vida. Solo queda un bien superior que incluya el mal. Sin embargo, visto desde la perspectiva desde la mente, hay bien-mal, gusto-disgusto, amor-odio. Por eso, en el libro del Génesis se dice que a Adán y Eva no se les permitió habitar en el paraíso, después de haber comido el fruto del conocimiento del bien y del mal.” Tolle, El Poder del Ahora

VI. y VIII. Chidakasha y shakshi: espacio de la conciencia y conciencia testigo



Después de haber trabajado la relajación física, energética y emocional, el practicante está listo para pasar a otro nivel que consiste en instalarse en el observador interno (conciencia testigo) y para desde allí observar su espacio interno, *chidakasha*. El instructor le pide que se de cuenta del espacio ante sus ojos cerrados, que intente ver lo más lejos posible dentro de él. Le explica que no se trata de un espacio físico, sino psíquico, que se conoce llama pantalla mental, pero en realidad es como una ventana abierta al infinito.

Chidakasha se conoce en Yoga como el espacio de la conciencia y, por tanto, es un espacio sin límites que a su vez engloba *chittakasha* que es el espacio de la mente donde tienen lugar todos los pensamientos, recuerdos, proyecciones, sueños, visualizaciones etc. *Chidakasha* a su vez está contenido en el espacio de la conciencia cósmica. Así pues las tres

dimensiones de la mente – consciente, subconsciente e inconsciente – confluyen en *chidakasha*, podemos acceder a los niveles más profundos de nuestra mente (bucear hacia dentro) o bien conectarnos a la conciencia colectiva (expandirse hacia lo cósmico) y recibir todo tipo de información e intuiciones.

Aunque el desarrollo de la atención, que no es otra cosa que el desarrollo de la conciencia testigo, es un elemento que se trabaja a lo largo de toda la práctica, es en esta parte de Yoga Nidra cuando se habla explícitamente de la conciencia testigo, de la actitud interna que requiere. En Yoga se conoce la conciencia testigo como *sakshi*. Se describe como un proceso de desidentificación y desapego respecto a las propias vivencias que no nos lleva al Ser o Yo Profundo. Supone conectar con una parte de nosotros que no se ve afectada por lo que pensamos y sentimos. El camino hacia la conciencia testigo es la atención sostenida, la alerta y una continuada presencia en el ahora. Y aquí hallamos una vez más un paralelismo con todas las técnicas de meditación e introspección, incluso en la literatura (autores como Saramago, Cortazar) se habla del observador interno, de aquello que permanece inalterado y que siempre nos acompaña...

Y es precisamente observando *chidakasha* desde la conciencia testigo que uno puede observar con toda claridad el estado fronterizo que es Yoga Nidra y el trabajo de equilibrio que supone, uno puede observar como de repente se zambulle en el subconsciente/sueño y como de la misma forma, de repente la mente vuelve a estar fuera conectada a los sentidos. Cuando el observador se separa de la mente se convierte en experiencia pura. Si uno se mantiene consciente cuando se abren las imágenes, samskaras y demás material conflictivo que sale a la superficie de *chidakasha*, los bloqueos o traumas se disuelven y se integran en el Ser. Así pues, como dice Sri Nisargadatta, un conflicto observado es un conflicto

resuelto. En el momento en el que logramos que un recuerdo no genere una respuesta o identificación, nos liberamos de él.

La observación de *chidakasha* se propone antes y después de la visualización, pero es especialmente interesante la fase después de la visualización, pues es en ese momento cuando más material subconsciente emerge a la superficie debido al profundo efecto de las imágenes de la visualización.

Si nos entrenamos en la capacidad de instalarnos en la conciencia testigo durante la práctica de Yoga Nidra, luego nos será más fácil integrarla en lo cotidiano, para observar todo lo que sucede sin implicarnos, es muy importante desarrollar esta capacidad para poder ver la realidad tal cual es. Cuando nos instalamos en el testigo interno, trascendiendo la mente, se produce en nosotros una apertura de visión, esta se hace más amplia a la vez más profunda. Dejamos de estar a merced de las fluctuaciones de nuestra mente y emociones, nos proporciona una comprensión clara y objetiva del mundo que nos rodea y de nuestros procesos internos. Es la conexión con nuestro centro, con el nivel profundo de la existencia.

VII. Visualización

En esta fase de Yoga Nidra el nivel de relajación es ya muy profunda, no obstante, la visualización es uno de los elementos más importantes de la práctica y tiene varios objetivos: Uno de ellos, que es constante a lo largo de toda la práctica, y es potenciar la atención y la presencia para mantenernos en la conciencia testigo. Por otra parte, se sigue ahondando en la relajación especialmente a nivel mental, y cuando la parte analítica de la mente y el intelecto están “apagados” se desarrolla con mucha facilidad la creatividad, la imaginación y la memoria asociativa, que es otro de los objetivos de la visualización. Pero, como expondré a continuación, la clave y principal meta de la visualización es purificar la mente de contenidos negativos, los llamados *samskaras*. La mente tiende a purificarse sola, pero nosotros solemos reprimir este proceso. Krishnamurti decía: “tú lo que tienes que hacer es observar cómo la mente se purifica a sí misma”.

La visualización permite acceder a contenidos almacenados en el subconsciente que normalmente sólo se manifiestan en los sueños. Yoga Nidra se conoce también como el sueño consciente porque permite entrar conscientemente en el mundo del sueño y comprender sus significados. Parte de la purificación natural de la mente se produce cuando dormimos, soñamos para liberar la mente de tensiones psíquicas, para limpiarla, así como para darle salida otros contenidos más primitivos del subconsciente. Durante la visualización llegamos al estado de sueño y lo que hacemos es propiciar la salida de estos contenidos mediante una serie de imágenes o símbolos que funcionan como anzuelo para despertar alguna memoria del subconsciente, pero permaneciendo conscientes y reconociéndolos. Así se activan los contenidos inconscientes y subconscientes de la mente y son integrados en la mente consciente desde la observación del testigo interior.

Para entender este proceso hay que entender cómo la mente humana procesa y almacena la información. Todo cuanto vivimos, hasta el más mínimo detalle y la información que ni siquiera pasa a la conciencia, como la temperatura que hacía en un determinado momento, queda almacenada en nuestro subconsciente. El problema está en volver a recuperar esa información. Para almacenar tal cantidad de información la mente recurre a símbolos que agrupan las diferentes experiencias, son los símbolos de nuestra experiencia vital que conforman el contenido de nuestro subconsciente, estos símbolos son los arquetipos de Jung. Normalmente no tenemos acceso a estos símbolos y nos falta la clave para descifrarlos. Aquí es donde entra Yoga Nidra, si durante un estado de relajación profunda se evocan determinadas imágenes y símbolos se crea un puente que conecta la mente consciente con la parte subconsciente y se pueden despertar recuerdos. El puente a menudo se hace a través de la memoria asociativa, así por asociación podemos llegar a recordar traumas ocultos en la memoria. De hecho es muy frecuente que cuando si inicia la práctica de Yoga Nidra uno vaya recuperando vivencias olvidadas a las que no les atribuía ninguna importancia. Y esta limpieza de la mente es la que favorece después la aparición de los estados de *dharana* (concentración) y *diana* (meditación, objeto y sujeto, observador y observado se vuelven uno).

1. Arquetipos



Las palabras y los conceptos son el lenguaje del cerebro, pero el subconsciente tiene un lenguaje propio, basado en símbolos, colores y sonidos. Estos son los símbolos individuales y arquetipos que emergen de los planos más profundos de la psique a la conciencia durante Yoga Nidra. Una única imagen, aunque dure sólo unos pocos segundos, puede transmitir una experiencia que no se podría expresar igual de bien en mil palabras. Esto explica la capacidad ilimitada de nuestra memoria subconsciente. La psicología dice que todo el cosmos está contenido en nuestra mente en forma arquetípica. Los neurofisiólogos comparan el cerebro con un holograma del universo entero.

La palabra arquetipo viene del griego y significa molde original y primario de cualquier manifestación de la realidad. El arquetipo es por consiguiente una especie de tipificación formal de aquello que se supone fundante o primigenio. Los arquetipos son, en palabras de J.M. Doria, *las huellas antiguas y primordiales impresas en el psiquismo que se han ido acumulado desde tiempo inmemorial como consecuencias de las experiencias vitales de los seres humanos y los animales que les precedieron.*

Jung lo explica de la siguiente forma: *“Una palabra o una imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio. Tiene un aspecto “inconsciente” más amplio que nunca está definido con precisión o completamente explicado. Ni se puede esperar definirlo o explicarlo. Cuando la mente explora el símbolo, se ve llevada a ideas que yacen más allá del alcance de la razón. [...] Como hay innumerables cosas más allá del alcance del entendimiento humano, usamos constantemente términos y símbolos para representar conceptos que no podemos definir o comprender del todo. Esta es una de las razones por las cuales todas las religiones emplean un lenguaje simbólico o imágenes. Pero esta utilización consciente de los símbolos es sólo un aspecto de un hecho psicológico de gran importancia: el hombre también produce símbolos inconsciente y espontáneamente en forma sueños.”*

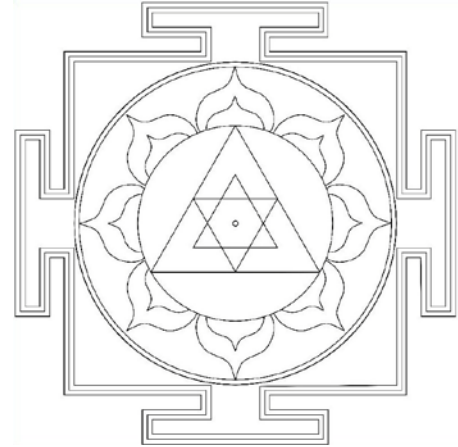
Si leemos a Jung, nos damos cuenta de que toda su concepción psicológica está basada en la teoría del inconsciente y sus arquetipos. Jung habla de la fuerza numinosa de los arquetipos, por tanto les atribuye una cualidad esencial de sagrado o divino, reconoce en ellos una realidad metafísica de fondo. En este sentido podemos entender el arquetipo también como una forma o molde que contiene una determinada energía cósmica. El arquetipo de Cristo y Buda, por ejemplo, se consideran una misma energía con moldes diferentes, así las energías divinas en esencia son las mismas para las distintas religiones. Y los moldes, formas o arquetipos, son necesarios porque la mente no puede recibir o conectar con la energía divina directamente, estallaría, se volvería loca. Por ello necesitamos de un molde, de una forma que contenga esa energía (esto se explica en la *Bhagavad Guita* cuando *Krishna* se muestra tal cual es ante *Arjuna* y éste le pide que vuelva a su forma anterior porque no soporta la visión completa y desnuda de la energía divina). Por tanto, la mente necesita una funda o molde para reconocer esa energía divina y poder recibirla. Luego una vez recibida esa energía, el símbolo que empleamos como "molde" va cambiando con el tiempo y se va ampliando, ensanchado, a medida que nuestra psique se va purificando y acercándose a la misma vibración y finalmente está preparada para ver la energía divina en su totalidad sin molde.

Y estos arquetipos de naturaleza metafísica o divina de los que habla Jung son los *mantras*, *yantras* y *mandalas* que se emplean en el Yoga y en el Tantra. Dentro de una clasificación jerárquica de los arquetipos, estos últimos se encuentran en el último y más alto escalón. A nivel de vivencia se explica de la siguiente forma: cuando nos encontramos en un estado ordinario de conciencia experimentamos la realidad sobre todo a través de pensamientos y emociones. Cuando accedemos a niveles más profundos a través de técnicas de meditación o Yoga Nidra se produce una visión interna basada en imágenes o *mandalas*, si se sigue profundizando la experiencia conecta con energías universales y se empiezan a ver símbolos abstractos o *yantras*. Por último cuando se alcanza el nivel más profundo se vivencia la esencia de la experiencia en forma de sonido puro o *mantra*.



Los *mandalas* se consideran representaciones pictóricas de las fuerzas cósmicas y se construyen con los arquetipos del inconsciente colectivo de la humanidad, por tanto podría afirmarse que condensan varios arquetipos para llegar a representar el propio universo. Los mandalas se representan dentro de la simetría del círculo que es la forma más básica del universo y la hallamos en toda la naturaleza cósmica. Empleados en la meditación y en Yoga Nidra sirven para purificar en un primer nivel la mente de los *samskaras* y despertar el conocimiento dormido en el practicante.

Los *yantras* son mandalas muy específicos, son más abstractos y se representan a través de figuras geométricas. Son representaciones gráficas y matemáticas de los arquetipos universales, combinan las formas más primordiales: punto, círculo, cuadrado y triángulo. El *yantra* contiene en su estructura una energía muy poderosa y con la visualización y concentración en él se puede despertar esta energía en el practicante y le lleva a descubrir la esencia.



Los *mantras* son una sílaba, palabra o frase que tienen un gran potencial de energía y despiertan niveles superiores de conciencia. Según el Yoga y el Tantra, el sonido es el aspecto más sutil y poderoso de la naturaleza, y muchas filosofías confluyen en que el universo se creó a partir del sonido (este es significado real de “*En el principio era el Verbo, y el Verbo era Dios*”), así el sonido primordial es considerado el OM. En la práctica tántrica se suma la energía de los *yantras* y *mandalas* con la energía de los *mantras*. Danilo Hernández lo explica de la siguiente forma:

“Cada pensamiento tiene su correspondiente imagen o forma y cada forma posee una vibración sonora particular. De igual modo, todo yantra tiene un mantra propio que al ser emitido aumenta enormemente la eficacia del yantra. El mandala y el yantra representan la forma que adopta la conciencia y el mantra es su eslabón directo con el “Más Allá”. Como el mantra se ha originado en el sustrato de la Conciencia Cósmica o Suprema, puede utilizarse como vehículo de la conciencia individual para retornar a la fuente de la manifestación a lo no manifestado y alcanzar esa Conciencia Cósmica.”

Volviendo a la clasificación jerárquica de los arquetipos, podemos afirmar que los arquetipos de orden superior como los que acabamos de ver, contienen y engloban a los inferiores, son por así decir, una semilla. Después estarían los arquetipos culturales símbolos distintos que se refieren a una misma energía, y a medida que vamos descendiendo los arquetipos se van haciendo más específicos e individuales. Se podría decir que los arquetipos universales forman parte del inconsciente universal o colectivo, los arquetipos culturales del inconsciente de una cultura o época, y los arquetipos personales del subconsciente de la persona. Y no hemos de olvidar que siendo los arquetipos el sedimento de experiencias constantemente repetidas por la humanidad, no incluyen solamente lo más hermoso y sagrado, sino también lo más abyecto y execrable de que el hombre es capaz, ya que fuera de todo calificativo, no dejan de ser energías de la naturaleza.

Dentro de los arquetipos culturales hay una lista interminable que varía, como es obvio, en función de la cultura que estemos mirando, citaré algunos a modo de ejemplo: está el arquetipo de la madre, el padre, el héroe, el sacerdote, el chamán, el rey, el sabio, la muerte, la belleza, etc. Así el arquetipo universal de la Gran Madre o Madre Cósmica se refleja en las formas de María, Pacha Mamma, Isis, Parvati, la Diosa, la Emperatriz y muchas más, pero podemos acceder a él a través de la simple imagen de una madre cualquiera, porque representa la maternidad. De hecho el viaje a través de los arquetipos se hace desde lo particular hasta lo universal, igual que la apertura de conciencia que se produce cuando trabajamos con ellos en Yoga Nidra.

2. Tipo de símbolos e imágenes y posibles visualizaciones

Según lo expuesto podemos concluir que existen básicamente dos tipos de arquetipos o imágenes que se pueden proponer durante la visualización: las imágenes condicionadas y las universales. Las imágenes condicionadas están relacionadas con nuestras vivencias cotidianas, con la cultura, la sociedad y religión en la que vivimos y hemos crecido. Éstas pueden ser interpretadas y sentidas de forma muy diferente según la persona, su origen y vivencias. Una misma imagen despierta diferentes recuerdos y asociaciones, pongamos el ejemplo del poder, una persona que haya vivido parte de su vida oprimido por un régimen político dictatorial tendrá una reacción muy distinta ante una imagen que evoque un líder político, a una persona que haya crecido en una democracia en el seno de una familia adinerada. Un ejemplo más cercano, si proponemos la imagen de una paella, si el practicante es español tendrá muchos recuerdos vinculados, tal vez aparezcan comidas familiares etc. pero si el practicante es de otro país, esa imagen tan concreta tal vez no le evoque nada. Es lo mismo si nos proponen (a los españoles) que visualicemos un árbol de neem, no nos dice nada, esto, sin embargo sería tarea fácil para un indio, mientras que le constaría visualizar una encina y esa sería la imagen más adecuada para nosotros.

Los símbolos o arquetipos universales forman parte de la conciencia de todo ser humano independientemente de sus tradiciones religiosas, sociales o culturales, estas imágenes son las que realmente inducen a la relajación. Como ya he explicado, los realmente universales son los *mantras*, *yantras* y *mandalas*, sus arquetipos están relacionados con energías e ideas de representación de fuerzas cósmicas impresas en el subconsciente colectivo. Otros arquetipos universales más específicos son el cielo estrellado, sol, luna, mar, el gurú, Cristo, Buda, incluso un sonido o un color. Cuando se emplean estos símbolos llegan a un nivel muy profundo del ser humano y, por tanto, no deberían emplearse sin tener un conocimiento profundo de los mismos por parte del profesor/terapeuta.

Las imágenes funcionan por asociación directa o abstracta, si por ejemplo digo: “visualiza un perro” uno ve al perro del vecino, al de la abuela o a su propio perro, esto sería asociación directa; o es posible que venga un recuerdo de la infancia en el que un perro nos asustó, esto sería la asociación abstracta. Yoga Nidra trabaja especialmente con la asociación abstracta que despierta muchos recuerdos y *samskaras* suprimidos.

Samskara es el término sánscrito que se emplea en Yoga para designar los patrones mentales y de conducta, traumas, bloqueos y creencias que están grabados en la mente subconsciente del ser humano. *Samskara* significa impresión mental, tendencia prenatal, y en segundo lugar, purificación ceremonial. Es una palabra que indica que hay un camino por donde circula la mente, por eso a veces también se traduce como surco mental. Los surcos del disco de la mente hacen que la mente vaya moviéndose como un vinilo hacia el centro, o se quede estancada. Los *samskaras* están alojados en las distintas capas de la mente. En el inconsciente permanecen latentes como una semilla sin ningún tipo de manifestación, en el subconsciente están almacenados pasan por un proceso de manifestación y transición. En el nivel consciente se encuentran en un proceso de maduración, consolidación y fructificación. Trabajando con la mente subconsciente tenemos la posibilidad de crear nuevos surcos mentales, esto sucede siempre que adquirimos un nuevo conocimiento y a nivel cerebral sería cuando creamos nuevas sinapsis o conexiones neuronales, pues está demostrado que se remueve el material (materia gris) de las antiguas conexiones (creencias, etc.) para construir la nueva conexión.

Con las visualizaciones propuestas en Yoga Nidra se logra detonar todo tipo de *samskaras* y contenidos almacenados en las capas más profundas de la mente. Como ya expuse hablando de los arquetipos, las imágenes funcionan como un anzuelo que sacan a la superficie los recuerdos oprimidos o enterrados para que éstos puedan ser neutralizados por la luz de la conciencia testigo. Así, durante la práctica de la visualización (también suele suceder en otras técnicas de meditación que consisten en la observación de los pensamientos o en la fase de *chidakasha*) se suelen interponer otro tipo de imágenes en nuestra visualización que pueden ser bellísimas o espantosas y que no tienen nada que ver con la visualización propuesta (dragones, monstruos, culebras, ninfas, devas, santos, jardines paradisíacos) que nos son otra cosa que los *samskaras*. Pueden ser recuerdos de situaciones traumáticas, frustraciones, deseos insatisfechos, bloqueos, miedos, complejos y neurosis. Los *samskaras* nos condicionan en todos nuestros actos y pensamientos. Y muy a menudo son la causa original de disfunciones mentales y enfermedades.

3. Creación de visualizaciones

Considerando el gran potencial de las visualizaciones, conviene que el profesor de Yoga Nidra investigue y estudie los símbolos y arquetipos para saber qué símbolos puede proponer y seleccionarlos en función de sus alumnos. Cuando se trabaja con una sola persona en terapia se puede adaptar la visualización a las necesidades de esta persona. Lo más importante es tener presente qué finalidad tiene la visualización y qué se quiere trabajar con ella. En el libro de Swami Satyananda hay muchas visualizaciones propuestas, clasificadas por niveles. Pero uno también puede crear las suyas propias, para ello es bueno escuchar la intuición y tener siempre presente el sentido común.

Al principio se recomienda empezar con imágenes dinámicas, ya que para la propia naturaleza de la mente, que es el movimiento, le es más fácil mantener la atención sobre algo dinámico. La primera y más simple de las propuestas es una serie de imágenes sueltas que no tienen por qué tener una relación directa entre ellas, aunque sea la más simple, esta propuesta resulta sumamente eficaz. En este sentido se recomienda empezar con imágenes bucólicas, luego más cercanas a nuestro día a día, p.ej. montañas nevadas... pájaros volando hacia el sol... una noche estrellada... un niño durmiendo... un perro ladrando... un esqueleto humano, etc. Para la purificación mental se utilizan símbolos condicionados y universales, pero para el avance meditativo sólo sirven los universales.

Después existen muchas visualizaciones en las que el practicante se ve a sí mismo como protagonista de una historia en un entorno determinado. Las visualizaciones con movimientos ascendentes como subirse a un globo y ver el mundo desde arriba, lanzarse a volar desde una mañana o empezar a flotar y atravesar las nubes, un arco iris, ver la tierra etc. nos ponen en contacto con realidades superiores y espirituales. Mientras que las visualizaciones de descenso hacia un pozo, una cueva, escaleras que descienden siempre nos llevan a sintonizar con el subconsciente. Dentro de estas visualizaciones podemos colocar todo tipo de símbolos de acuerdo con el objetivo perseguido.

Una de las visualizaciones más avanzadas es emplear los símbolos, formas, colores y mantras de los chakras, en este caso funcionaría por asociación directa con los distintos centros psíquicos, que se traduce por su parte en una asociación abstracta con los aspectos que se expresan en el individuo a través de dichos centros. Los arquetipos de la persona se expresan a través de los chakras, si empleamos los símbolos de los chakras podemos descifrar nuestros propios arquetipos. Los chakras se pueden percibir en un estado de profunda relajación y pertenecen al cuerpo psíquico. Con sus símbolos podemos liberar conflictos deseos y recuerdos suprimidos y liberar la creatividad de nuestro ser y acceder a un conocimiento insospechado.

Otra visualización interesante es la de visualizar el propio cuerpo desde fuera, como viéndolo desde una distancia de varios metros o imaginando que se ve reflejado en un espejo desde el techo, su objetivo es la desidentificación del cuerpo y despertar el conocimiento de que somos mucho más que el cuerpo, esta visualización podría acompañarse con la práctica de la Escuela del testigo: "Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir, y lo que puede ver y sentir no es el auténtico ser que ve. Mi cuerpo puede estar cansado..." sirve para profundizar en la experiencia de otros niveles más sutiles del Ser que normalmente se nos pasan desapercibidos y para despertar la espiritualidad.

Una visualización muy avanzada sería visualizar la propia muerte para vencer el miedo a la muerte y el apego a la vida. También se pueden hacer visualizaciones para la sanación, técnica conocida como *Prana Vidya* consiste en imaginar la parte del cuerpo en una luz y ver como el tejido enfermo se disuelve y se regenera un tejido sano. También se puede optar por visualizaciones del amor en el corazón y englobar a las personas amadas, conocidos, desconocidos, enemigos, todo el planeta tierra, todo el universo, o imaginar que se está en una bola de luz, una especie de útero de luz que te protege de todo.

4. La regresión o retroceso en el tiempo y el entrenamiento de la memoria

La regresión es una técnica de meditación de más de 6000 años de antigüedad, buda lo practicó por ello recordaba sus vidas anteriores, la problemática personal tiene su origen en el pasado porque nos seguimos identificando con él, por tanto se puede emplear la regresión para purificar la mente. Por ello se incluye en Yoga Nidra durante la fase de visualización como una herramienta para trabajar de forma directa determinados *samskaras* o bloqueos mentales.

Para empezar se propone un retroceso simple empezando desde el momento presente y retrocediendo en el día presente hasta el momento de levantarse de la cama por la mañana en intervalos de media hora en media, intentando verse a uno mismo como si se estuviese observando la película de la vida de otra persona y recordando lo que se estaba pensando y sintiendo en ese momento. Durante esta práctica, el profesor sólo da instrucciones al principio, luego el practicante tiene que continuar por su cuenta, pero en ningún momento habrá una intervención del profesor en forma de preguntas, como se hace en otras regresiones.

Este es un ejercicio muy eficaz para hacer una limpieza mental del día antes de dormir y se puede practicar fuera de Yoga Nidra. Es algo parecido a lo que se propone en el proceso de educación de las emociones para cerrar el día, sólo que se hace desde un estado alfa y sin un análisis mental de lo ocurrido, aquí se incide en que el mero hecho de darse cuenta es suficiente. No hay que pararse más en el retroceso cuando surge un evento conflictivo, no es cuestión de tiempo, cuando lo veamos será instantáneo, como un peso que se cae o un flash. Con el retroceso antes de dormir nos quitamos toda la carga del día y el sueño y el descanso serán mucho más reparadores. De hecho deberíamos integrar este método o uno similar como parte de nuestro aseo mental, especialmente las personas que padecen de insomnio podrían beneficiarse mucho de esto, así igual que cuidamos y aseamos el cuerpo hemos de hacerlo con la mente. Si nos acostamos sin haber meditado o purificado la mente de alguna forma es casi como si llegamos a casa en un día de viento y lluvia con el impermeable, gorro, paraguas, botas y nos metemos agotados en la cama tal cual, difícilmente podrá haber un descanso. Primero tendremos que relajarnos, limpiarnos y darnos una ducha. Lo mismo sucede pues a nivel mental, merece la pena pues dedicarle unos minutos a cerrar el día de una forma consciente.

Una vez que se domina esta técnica se puede empezar a aplicar para vivencias traumáticas y conflictivas, cuando se ha desarrollado suficientemente la conciencia testigo, ésta permite ver la globalidad del fenómeno y luego incluso se puede recurrir a la técnica de reemplazar el recuerdo por una visualización positiva para crear un nuevo patrón o *samskara* positivo. Esto es similar a la regresión propuesta por la Escuela. Las escenas dolorosas se pueden sanar a través de la respiración imaginando que se inspira luz y que se espira la sombra, respirar en el lugar del cuerpo donde se localiza el dolor y espirar soltando el dolor.

También se puede plantear como ejercicio para mejorar la memoria, por ejemplo, retrocediendo de un minuto en un minuto en un periodo de 2 h, pero para ello es esencial aprender primero a retroceder en el día. La fuerza asociativa de las imágenes y símbolos empleados, así como las regresiones, mejoran la memoria. Estos se ejemplifica con las reglas nemotécnicas, para recordar el nombre de una persona se recomienda imaginarla con todo detalle, ropa, movimientos expresión de la cara, en cuanto más información saquemos de la memoria más vías asociativas tenemos para recordar el nombre.

Para que la visualización y la regresión sean efectivas es muy importante que el practicante esté instalado en la conciencia testigo sin ninguna implicación. Debe evitar intelectualizar las imágenes porque eso implicaría una interpretación y un consiguiente juicio, por lo que estaríamos funcionando un nivel más bajo de la mente, haciendo por tanto un esfuerzo mental y rompiendo de alguna forma el estado de Yoga Nidra. Si somos capaces de observar las imágenes de una forma objetiva el ego pasa a un segundo plano y deja de identificarse con las tendencias, bloqueos y prejuicios que definen la personalidad. Así, se deja de oprimir los contenidos vergonzosos, poco morales o contrarios a las convenciones y opiniones sociales. Se hacen conscientes las ideas y deseos irracionales e incluso temerosas, y ante esta mirada objetiva pueden ser disueltas o integradas lo que se traducirá también en un cambio en nuestra personalidad. Esto, por su parte, desactiva el conflicto entre consciente e inconsciente, uno aprende a conocerse y amarse y la energía que estaba bloqueando nuestro potencial se libera y podemos emplearla en otros fines de nuestra vida.

Finalmente, toda visualización o retroceso debe concluir con unos minutos de observación de *chidakasha*, esta parte es vital y complementa el proceso puesto en marcha durante la visualización. Si por falta de tiempo se tiene que hacer una práctica más corta de Yoga Nidra, se puede suprimir la observación de *chidakasha* antes de la visualización, pero se desaconseja suprimir la de después. Durante esta fase el profesor/terapeuta dejará un espacio de silencio de unos minutos durante el cual sólo interviene en grandes intervalos recordándole al practicante la atención constante y la no implicación.

Es posible que algunas personas les cueste más visualizar que a otras, por ello a la hora de proponer una visualización se han de tener en cuenta los diferentes tipos de temperamentos y que cada uno conecta mejor con determinados estímulos internos o tiene una respuesta de relajación diferente. Así p.ej. las personas de temperamento auditivo se estimulan más a través del tono de voz, para ellos tiene más impacto que se les hable de detalles sonoros como “escucha el murmullo del oleaje”, “el canto de los pájaros”. Los olfativos necesitan una referencia a este sentido “aroma a salitre, a naturaleza y a yodo”, “el aroma de las jaras en el campo”, etc. A las personas creativas les resulta muy fácil visualizar, las emotivas llegan a la imagen a través del sentimiento. Hay mentes que son más proclives a las imágenes y otras más proclives a los conceptos, un concepto es una imagen pero en su forma más sutil, una imagen clara es mucho más material. (Cuando queremos que se materialicen nuestros sueños lo mejor es pensarlos/visualizarlos en imágenes y acompañarlos de una emoción pues son formas de energía más densa.) En cualquier caso, la visualización se puede entrenar, cuando la imagen no aparece se puede empezar por sentirla y pensar en ella, o conectar con el concepto que representa. A veces el problema de no visualizar radica en que la persona no se ha relajado lo suficiente y está todavía instalada en la mente analítica. En Yoga Nidra siempre se insiste en que no se haga esfuerzo, que no se fuerce la imagen, en este sentido Jung afirmaba “*en el ámbito del psiquismo debemos ser capaces que las cosas ocurran por sí solas*” y es así como surgen las imágenes en la visualización. De hecho las personas creativas conectan con la mente universal, tienen buena capacidad de visualización, se sumergen en el subconsciente colectivo.

X. Retorno y cierre

La práctica acaba en realidad con la repetición del *sankalpa* después de la visualización, pero dado el grado de relajación y profundización en la experiencia psíquica es importante acompañar al practicante en un retorno lento y consciente. Para ello se vuelve a conectar con el cuerpo y con la respiración, despertando uno a uno los sentidos, es decir conectando la mente a los sentidos externos. Se ha de decir claramente que la práctica ha llegado a su fin. Es importante señalar que el practicante observe la sensación de bienestar y vitalidad que experimenta ahora, incluso hacer una alusión a la gratitud por lo que acaba de vivir. Se dan instrucciones para que se sitúe mentalmente en el espacio físico donde está. Y después se le anima a que empiece a despertar el cuerpo lentamente a través de respiraciones profundas y pequeños movimientos, y desperezo según apetezca.

● EJEMPLOS DE PRÁCTICA

➤ Ejemplo de práctica larga de 45 minutos

PREPARACIÓN Y RELAJACIÓN PREVIA

Prepárate para la sesión de Yoga Nidra, tumbate en la postura de shavasana, acomodándote todo lo que puedas, estirando bien el cuerpo y aflojándolo, permite que los pies caigan hacia los lados y que las palmas de las manos miren al cielo. Si no lo has hecho todavía, permite que tus ojos se cierren suavemente y mantenlos cerrados durante toda la práctica. Haz todos los ajustes necesarios para estar muy cómodo, recuerda que vas a permanecer inmóvil durante toda la sesión de Yoga Nidra, no debe haber movimiento alguno, ni consciente ni inconscientemente. Así que repasa tu postura, y reajusta cualquier cosa, que nada te oprima...

Vas a practicar Yoga Nidra, el sueño psíquico. En este ejercicio los únicos sentidos que permanecen despiertos son el oído y el tacto, todos los demás sentidos se repliegan hacia tu interior. Límitate a escuchar y sentir... escucha sin juzgar, sin analizar, siente sin prepecios, sin esperar nada, simplemente observa qué sucede dentro de ti...

No analices las instrucciones, prescinde del intelecto, porque sino será más difícil relajar la mente, así que déjate llevar. Si aparecen pensamientos, no te alteres, déjalos pasar, intentando seguir las instrucciones, siempre fluyendo.

El cuerpo se relaja, la mente se queda tranquila y receptiva y la conciencia permanece despierta... relaja todo el cuerpo por completo... Antes de comenzar toma la firme determinación de no dormirte durante Yoga Nidra, de permanecer atento y consciente, siguiendo las instrucciones como si de una cuerda se tratara o un hilo conductor que te guía por los espacios de tu conciencia. Así que repítete a ti mismo: “Voy a permanecer plenamente consciente todo el tiempo.”

Si en algún momento aparece la sensación de sueño deja las instrucciones de lado y haz tres respiraciones completas para llenarte de energía nueva. Este cambio de ritmo te despejará y alejará la sensación de sueño. Después vuelves a seguir atentamente mis instrucciones.

Has ahora tres respiraciones profundas y completas, aprovechando la inspiración para crear espacios en tu cuerpo para expandirte... y la exhalación para soltar y aflojar, afloja el cuerpo, y suelta también todo aquello que no necesitas... la respiración te ayuda a situarte, te trae al aquí y al ahora, y a través de ella puedes conectar con lo más íntimo de te ser y deshacerte de todo aquello que tú no eres ... La inspiración es una experiencia de plenitud, de apertura a la vida... la espiración es una experiencia de soltar, de dejarte ir, deja que con cada espiración tu cuerpo se afloje más hacia el sol y tu mente se vacíe de todo el bagaje del día... deja ahora que la respiración fluya y observa como va naciendo una sensación de armonía entre el cuerpo y la mente.

Vas a practicar Yoga Nidra, intentando profundizar en tu concentración, en tu visualización, en tu experiencia interior que se despierta durante la práctica...

Lleva tu atención hacia dentro y empieza a sentir tu cuerpo...Siente todo el cuerpo de pies a cabeza... siente todo el cuerpo de cabeza a pies... cada músculo, cada articulación de tu cuerpo se suelta más y más con cada espiración... todas las partes de tu cuerpo viven esta experiencia... una sola experiencia de relajación de todo tu cuerpo... siente las piernas sueltas, desde los talones hasta las nalgas... siente los brazos, desde los hombros hasta manos ... siente la espalda desde la cintura hasta los omoplatos... y percibe como con cada espiración el cuerpo se va aflojando y hundiendo en el suelo... deja que la tierra te acoja, te sostenga y te abrace... entrégate a ella... siente todo el cuerpo relajado respirando... si aún quedara algún punto de tu cuerpo en el que sientes tensión lleva tu atención a ese punto y observa como al llevar toda tu atención a esa parte del cuerpo, la tensión desaparece... respira en esa parte del cuerpo... siente todo el cuerpo suelto... observa la calma que se instala en tu cuerpo...

Todo tu cuerpo en calma sin moverse... Observa ahora si eres capaz de percibir pequeños movimientos inconscientes de tu cuerpo de los cuales uno normalmente no se da cuenta... el cuerpo se mueve sin influencia externa, busca esos movimientos sutiles... ¿eres capaz de percibir si se mueven tus pies? hay algún movimiento inconsciente en los dedos de los pies o en las manos? o en los muslos?... Observa la colocación de la cabeza, si está más echada a un lado que a otro... hay algún movimiento en el pecho o en el abdomen?... Si te fijas bien notarás que el abdomen se mueve ligeramente arriba y abajo, pero es un movimiento que se hace sólo... permite que este movimiento suceda dentro de ti... eres un observador de del cuerpo... es el movimiento del cuerpo que respira... el aire que entra y sale y provoca este movimiento, este oleaje entre tu ombligo y la garganta... Aunque no quieras mover el cuerpo, el se mueve por si solo, la completa inmovilidad no existe, los átomos de nuestro cuerpo siempre están en movimiento... tu cuerpo se mueve día y noche siguiendo este suave ritmo, esto es así desde el día que naciste... Percibe el movimiento de la respiración en el cuerpo... es ella la que provoca este movimiento que sientes en el abdomen, en el estómago, en el corazón y el pecho, en la garganta y en tus fosas nasales... Puedes percibir claramente este movimiento dentro de ti... la respiración sucede dentro ti sin esfuerzo, suave, lenta y silenciosa... toma conciencia del proceso respiratorio... el movimiento del aire dentro de tu cuerpo, que con la inspiración va del ombligo a la garganta... con la exhalación de la garganta al ombligo... eres el espectador pasivo de este proceso, mueve tu conciencia con el aliento del ombligo a la garganta y de la garganta al ombligo...

Intensifica la conciencia de todo tu cuerpo tumbado sobre el suelo, todo el cuerpo relajado en completa inmovilidad... todo el cuerpo en calma... perfecta inmovilidad.

SANKALPA

Ahora que has creado un primer estado de relajación es el momento de repetir tu resolución personal o *sankalpa*, es una frase corta, breve, pero muy evocadora que condensa en las mínimas palabras algún aspecto positivo de nuestra personalidad que queremos potenciar, despertar, actualizar, activar en los niveles profundos de nuestra mente, del subconsciente. El *sankalpa* no introduce nada, sino que despierta algo que ya está ahí, pero que está pasivo, adormecido. Es una forma de despertar tu potencial interno. Cada practicante tiene su propio *sankalpa*, si no es tu caso te doy dos ejemplos de *sankalpas* universales que le valen a todo el mundo. Si quieres mejorar tu autoestima puede repetirse "seguridad y confianza en mi mismo" si sientes que quieres abrirte a nivel afectivo puedes repetirse "mi corazón está abierto a los sentimientos". Muy lentamente, con mucha consciencia y mucha atención, lo repites mentalmente, pero ha de salir del corazón.

Repite el *sankalpa* no sólo desde la mente, sino desde todo tu ser, con todo tu sentir, repítelo hasta con el cuerpo, como si todas tus células vibrasen al repetirlo. repítelo tres veces (PAUSA)

ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA

A continuación vamos hacer un recorrido rápido por todo el cuerpo para tomar consciencia de cada una de las partes, es la rotación de la consciencia, intenta seguir el ritmo de mis instrucciones, tu atención tiene que moverse de forma rápida y continua. No te pares en ningún momento, al principio puede resultar demasiado rápido, pero tu mente se acostumbrará al ritmo. Puedes repetir conmigo mentalmente el nombre de cada parte del cuerpo o visualizarla o verla como si se iluminase por un instante para tomar consciencia de ella. No hagas esfuerzos, simplemente sigue mi voz y déjate guiar. Este recorrido va a crear en tu una profunda relajación, no solo a nivel muscular, sino que también va a relajar tu cerebro. Recuerda no te duermas.

Lado derecho

Lleva tu atención a la mano derecha, al dedo pulgar y su uña, dedo índice y su uña, dedo medio y su uña, anular y su uña, dedo meñique y su uña, los cinco dedos de la mano derecha, palma de la mano derecha, dorso, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro derecho, axila, costado derecho, cintura, cadera, muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo derecho, talón, planta, empeine, dedo gordo del pie derecho y su uña, segundo dedo y su uña, tercer dedo y su uña, cuarto dedo y su uña, quinto dedo y su uña, los cinco dedos del pie derecho, empeine, planta, talón, tobillo, pantorrilla, rodilla, muslo, cadera derecha, cintura, costado, axila, hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca, muñeca derecha, dorso, palma, meñique, anular, dedo medio, índice, pulgar, los cinco dedos de la mano derecha, todo el lado derecho del cuerpo, todo el lado derecho, todo el lado derecho. No te duermas sigue mis voz.

Lado izquierdo

Toma ahora consciencia de tu mano izquierda, dedo pulgar y su uña, dedo índice y su uña, dedo medio y su uña, anular y su uña, dedo meñique y su uña, los cinco dedos de la mano izquierda, palma de la mano izquierda, dorso, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro izquierdo, axila, costado izquierdo, cintura, cadera, muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo izquierdo, talón, planta, empeine, dedo gordo del pie izquierdo y su uña, segundo dedo y su uña, tercer dedo y su uña, cuarto dedo y su uña, quinto dedo y su uña, los cinco dedos del pie izquierdo, empeine, planta, talón, tobillo, pantorrilla, rodilla, muslo, cadera izquierda, cintura, costado, axila, hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca, muñeca izquierda, dorso, palma, meñique, anular, dedo medio, índice, pulgar, los cinco dedos de la mano izquierda, todo el lado izquierdo del cuerpo, todo el lado izquierdo, todo el lado izquierdo. No te duermas sigue mis voz.

Observa si sigues despierto, recuerda que tienes la opción de recurrir a una respiración profunda

Cara anterior del cuerpo

Lleva ahora tu atención a La zona superior de la cabeza, a la frente, sien derecha, sien izquierda, ceja derecha, ceja izquierda, entrecejo, párpado derecho, párpado izquierdo, ojo derecho, ojo izquierdo, aleta nasal derecha, aleta nasal izquierda, punta de la nariz, pómulo derecho, pómulo izquierdo, oreja derecha, oreja izquierda, labio superior, labio inferior, dientes, lengua, mejilla derecha, la mejilla izquierda, barbilla, mandíbula, cuello, nuez, clavícula derecha, clavícula izquierda, lado derecho del pecho, lado izquierdo del pecho, centro del pecho, abdomen alto, el ombligo, cintura, bajo vientre, hueso púbico, ingle derecha, ingle izquierda, suelo pélvico. muslo derecho, muslo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, pantorrilla y tibia derecha, pantorrilla y tibia izquierda, tobillo derecho, tobillo izquierdo, empeine derecho, empeine izquierdo, los dedos derechos, los dedos izquierdos, toda la parte anterior del cuerpo, toda la parte anterior del cuerpo, toda la parte anterior del cuerpo,

Parte posterior

Lleva ahora la atención a la parte posterior del cuerpo, talón derecho, talón izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, corva derecha, corva izquierda, parte posterior del muslo derecho, parte posterior del muslo izquierdo, nalga derecha, nalga izquierda, cadera derecha, cadera izquierda, toda la columna vertebral, desde el sacro, zona lumbar, zona dorsal hasta las cervicales, toda la columna, lado derecho de la espalda, lado izquierdo de la espalda, omóplato derecho, omóplato izquierdo, la nuca, zona posterior de la cabeza, coronilla, zona superior de la cabeza, todo el cuero cabelludo. Siente toda la parte posterior del cuerpo, toda la parte posterior, toda la parte posterior

Partes grandes

Ahora toma consciencia de las partes más grandes del cuerpo: toda la pierna derecha, la pierna izquierda, las dos piernas a la vez. El brazo derecho, el brazo izquierdo, ambos brazos al mismo tiempo. La espalda, el abdomen y el tórax juntos. El cuello y la cabeza. Los órganos internos. Ahora intenta sentir todo el cuerpo, todo el cuerpo, siente todo el cuerpo al mismo tiempo. El cuerpo desde los pies hasta la cabeza, desde la cabeza hasta los pies, todo el cuerpo.

Comprueba si sigues despierto dirigiendo tu propia práctica

Siéntelo... todo el cuerpo, todo el cuerpo relajado... Visualiza todo tu cuerpo relajada sobre el suelo, el cuerpo respirando en calma

CONSCIENCIA RESPIRATORIA

Toma ahora consciencia de la piel de todo el cuerpo, de todas las sensaciones táctiles, la piel es una especie de frontera entre tu espacio corporal interno y el espacio externo, el universo que te rodea y del cual formas parte... Nota especialmente el contacto entre tu cuerpo y el suelo... Siente todos los puntos de contacto nítidamente entre tu cuerpo y el suelo, desde los talones a cabeza, y de cabeza a talones... y ahora toma consciencia de la piel que cubre las plantas de tus pies, también la piel entre los dedos... siente la piel que cubre las palmas de las manos... siente la piel que cubre tu cara, el tacto de la cara... nota la sutil línea de contacto entre los labios... la sutil línea de contacto entre los párpados... el sutil contacto del aire con el interior de las fosas nasales... cuando entra y cuando sale... siente como el aire pasa a través de las fosas nasales, siente el contacto del aire con tu piel... nota la velocidad de la respiración... ¿sientes la temperatura del aire que entra y la temperatura del aire que sale?... la inspiración produce sensación de frescor... al espirar se siente una sensación de tibieza, de calorcillo, el aire tiene la temperatura del cuerpo... obsérvate respirando... observa el ir y venir del aire

Visualiza ahora al inspirar como el aire entra por las fosas nasales en dos corrientes que se unen en el entrecejo, siente como si vinieran ya separadas desde lejos... Al espirar siente como estas corrientes salen desde este punto entre las cejas y se separan...

La inspiración espontánea fluye en dos corrientes hacia arriba hacia el entrecejo formando un triángulo... toma consciencia de cada una de las corrientes por separado... siéntelas ahora simultáneamente... siente ese triángulo de la respiración, permanece atento a tu respiración, a ese ir y venir del aire, encontrándose en el entrecejo y partiendo de él... siente también la sensación en el entrecejo sin perder la atención de la respiración

No te duermas, atento a la voz que te va guiando por tu experiencia interna

Empieza ahora a contar las respiraciones en orden inverso, empezando desde 27 hasta cero, te lo indico y luego tu continuas por tu cuenta: inspiro 27... espiro 27... inspiro 26... espiro 26... sigue así a tu ritmo... mantente consciente contando la respiración... si te equivocas vuelves a empezar desde 27... sin distraerte, sin dormite, siempre consciente. Espacio de 1-2 min.

SENSACIONES OPUESTAS

Deja ya te contar, no importa hasta donde hayas llegado, vuelve con tu atención al cuerpo y evoca y despierta la sensación de pesadez en todo el cuerpo... nota como todo el cuerpo se vuelve pesado... agradablemente pesado... imagina el centro de la tierra como un imán tirando de ti hacia el suelo...toma consciencia de la fuerza de la gravedad actuando en cada célula de tu cuerpo... el cuerpo pesa más y más, es como si te fundieras con el suelo, como si la tierra te acoge en su regazo... siente como cada zona de tu cuerpo se vuelve más y más pesada y como se adhiere al suelo... el cuerpo se hunde en el suelo como una piedra se hunde en el agua... el cuerpo se vuelve pesado como el plomo, se hunde en el suelo, se mezcla con el suelo, todo el cuerpo muy pesado

Evoca ahora la sensación de ligereza en todo el cuerpo y nota como todo el cuerpo se vuelve liviano... Para ello toma de nuevo consciencia de todo el cuerpo en contacto con el suelo desde los talones a la cabeza y siente como te vas despegando del suelo... y nota como el cuerpo se vuelve ligero, como sutil, como si fuese de algodón... como si no tuviese consistencia, cada vez más ligero, flotando ingravido sobre el suelo... el cuerpo se hace más esponjoso, más etéreo... ligero como el humo, como una pluma... flotando sobre el suelo... deja que se expanda en el espacio, que se diluya en él...

Vuelve a comprobar una vez más si sigues aquí, si no te has dormido y

Evoca ahora la sensación de frío en todo el cuerpo... nota como todo el cuerpo se vuelve helado... imagina una situación en la que hayas pasado mucho frío, siéntete en esa situación, puedes visualizarte

tumbado sobre hielo o nieve, envuelto de aire helado que parece atravesar el cuerpo... siente como baja la temperatura de tu cuerpo... tus pies, manos y nariz están muy fríos y el frío que se expande por tu cuerpo... toma consciencia del frío en tu cuerpo... todo el cuerpo envuelto en un halo de frío que te envuelve

Evoca ahora la sensación de calor en todo el cuerpo y nota como sube la temperatura... ayúdate del recuerdo de una situación en la que hayas pasado mucho calor... puedes imaginarte en pleno sol de verano al medio día, anhelando una sombra, sudando, sintiendo el calor en tu cara y en todo el cuerpo, como si te sobrara toda la ropa... hace mucho calor, siente ese calor en tu cuerpo... el sol al mediodía y el calor asfixiante del verano... toma consciencia del calor en tu cuerpo... siente como aumenta la temperatura... te sobra la manta, te sobra la ropa, estás sudando... todo el cuerpo envuelto en un halo de calor...

CHIDAKASHA

Deja de lado la sensación de calor y enfoca ahora tu atención en *chidakasha*, no es un espacio físico, sino psíquico, y lo puedes localizar ante tus ojos cerrados, se le llama pantalla mental, pero en realidad es como una ventana abierta al infinito. Es el espacio de tu conciencia que significa que toda la actividad de tu mente sucede ahí cuando piensas, cuando recuerdas, cuando sueñas, cuando imaginas, visualizas, todo sucede allí. Y este espacio es tu universo interior tiene las mismas dimensiones que el universo exterior, observa atentamente este espacio sin hacer ningún juicio, ninguna valoración, cualquier cosa que aparezca allí es una manifestación de tu mente subconsciente. Obsérvalo sin esperar nada, con desapego... obsérvalo desde la conciencia testigo, desde tu observador interno...cualquier cosa que surja en *chidakasha* es una manifestación de tu mente subconsciente... (2 min.)

VISUALIZACIÓN

Tranquilamente abandonas ahora el ejercicio de la pantalla mental, comprueba que sigues despierto e intenta visualizar ahora con claridad las imágenes que voy a proponerte, intenta mantener la misma actitud de observador que tenías en *chidakasha*. No hagas ningún esfuerzo mental, permite que las imágenes aparezcan por si solas, si no fuera así, siente, piensa las imágenes, déjate fluir continuando con el ejercicio manteniendo tu consciencia testigo. Sigue el ritmo que te propongo, no te pares en una imagen, es importante el movimiento en la visualización.

Imagina que estás caminando por una calle desierta en un día caluroso de verano... hace un día espléndido... uno de los lados de la calle está bordeado por un alto muro, te fijas bien en este muro que parece interminable... a medida que vas avanzando descubres en una antigua puerta en el muro... parece que no se ha abierto en mucho tiempo y de alguna forma inexplicable te atrae... decides abrirla y descubrir lo que hay al otro lado... al pasar al otro lado del muro descubres que estás en un jardín abandonado pero encantador... respiras en él un ambiente mágico, está lleno de flores silvestres, te todos los colores y aromas... tiene una vegetación intensa y árboles frondosos que te ofrecen su sombra... escuchas a los pájaros cantar alegremente... decides adentrarte en el jardín y paseas entre sus ancianos y majestuosos árboles... de repente descubres unas mariposas azules y amarillas revoloteando y las sigues... es como si te quisiesen enseñar algo, te vas adentrando más y mas en el hermoso jardín... hasta llegar a un pozo en el fondo del jardín... te asomas al pozo, parece muy profundo y oscuro... descubres que por sus paredes sube una escalera de caracol que viene desde las profundidades y decides bajar por ellas... entras en el pozo y vas bajando con sumo cuidado la escalera... sientes el frescor que emana la piedra y vas bajando escalón por escalón adentrándote cada vez más en las profundidades del pozo... miras hacia el cielo y ves la luz en la apertura circular del pozo, ya muy lejana... estas envuelto en oscuridad y en ella ves unos ojos redondos y amarillos es una lechuga que has despertado y se va revoloteando... sigues adentrándote en pozo, te cruzas con una nube de luciérnagas que te iluminan el camino por unos instantes... sigues bajando y al fondo descubres una luz tenue, que sale de un lateral... ya has llegado al fondo del pozo que está seco, pisas la tierra y te dispones a seguir esa luz lejana a tientas... es una pequeña apertura, en la pared, un pasadizo ... entras en él, es muy bajo y tienes que ir agachado... está muy oscuro, pero puedes ver la luz al otro extremo... finalmente llegas a la salida del túnel... al salir entras en una playa dorada llena de luz, increíblemente hermosa... es una playa virgen, nadie la ha pisado antes que tu... la brisa del mar te envuelve, observas una costa interminable, que emana un ambiente de calma y tranquilidad... escuchas el ronroneo de las olas y sobre ellas descubres que hay flotando una flor de loto blanca y muy grande... la flor de loto es mecida suavemente por las olas... decides acercarte para admirar su belleza y descubres que dentro de la flor de loto hay un hermoso bebé durmiendo, mecido por las olas... y cuando te acercas descubres

que ese niño eres tú... obsérvate como bebé flotando en la cuna de loto mecida por las olas de ese inmenso mar... mecido por las olas en un mar inmenso...

CHIDAKASHA

Deja ahora este paisaje y vuelve a centrar tu atención a chidakasha, y observa atentamente el espacio de tu conciencia... toma conciencia de tus procesos mentales, de cómo se generan tus pensamientos... sé un observador de tus pensamientos espontáneos... deja que fluyan... no suprimas ningún pensamiento... simplemente obsérvalo... repítete continuamente la pregunta ¿qué estoy pensando?... al mismo tiempo eres consciente de cada pensamiento que se manifiesta y desarrolla en el plano de tu conciencia... estás despierto y atento?

observa tu atención, no es el cuerpo, ni los sentidos, ni la mente lo que estás percibiendo ahora... es tu conciencia que se está expandiendo... eres consciente de que te estás autoobservando... lleva tu mirada hacia dentro y toma conciencia de esa fuerza que hay en ti, esa instancia que está observando y que conoce todas las experiencias de tu vida... aquello que ha permanecido inalterado a lo largo de toda tu vida, que te ha acompañado siempre... quién es el observador... observa atentamente el espacio de tu conciencia... la espaciosidad sin límite de tu conciencia, sin hacer nada más que observar,

SANKALPA

Recuerda ahora tu resolución o *sankalpa*, la misma que has repetido al principio de la práctica. Si puedes visualízate en una situación cotidiana en la que dicha resolución ya es una realidad. Repítela tres veces desde tu corazón, desde lo más profundo de ti, con pleno sentimiento, con todo tu ser, tres veces

FINAL

Lleva de nuevo la atención al cuerpo y a tu respiración... observa tu respiración natural... lenta... tranquila... siente todo el cuerpo tumbado sobre el suelo en posición de savasana, profundamente relajado. Te sientes tranquilo y en paz, renovado, lleno de energía y vitalidad. Siente tu cuerpo y sus sensaciones. Toma conciencia de la sensación de peso en el cuerpo, de la sensación de densidad. Observa el espacio que ocupas, el volumen que ocupa el cuerpo. Siente todos los puntos de tu cuerpo que tocan el suelo, el contacto con las mantas, el contacto con la ropa, hasta el contacto entre la piel de tu cara y el aire. Observa si te llega algo de luz a través de los párpados cerrados, algún color, ¿hacia dónde miran tus ojos aunque estén cerrados? Toma conciencia del entorno sonoro que te envuelve, de todos los sonidos que te llegan, desde los más cercanos hasta los más lejanos. Toma conciencia de tu entorno, de la sala en la que estás, visualízala. Retorna así al mundo exterior. Y ahora que has despertado tus sentidos, ve ampliando tu respiración para llenarte de energía y transmite esa energía a pequeñas partes de tu cuerpo para despertarlas y moverlas. Respira renovado, lleno de gratitud por la experiencia que acabas de vivir. Pero hazlo tranquilamente, a tu ritmo, sin correr, con mucha calma. Te estiras, bostezas y te desperezas si lo necesitas, despierta el cuerpo a tu manera.

➤ **Ejemplo de práctica corta de 25 minutos**

PREPARACIÓN Y RELAJACIÓN PREVIA

Prepárate para la sesión de Yoga Nidra, tumbate en la postura de shavasana, acomodándote todo lo que puedas, estirando bien el cuerpo y aflojándolo, permite que los pies caigan hacia los lados y que las palmas de las manos miren al cielo. Si no lo has hecho todavía, permite que tus ojos se cierren suavemente y mantenlos cerrados durante toda la práctica. Haz todos los ajustes necesarios para estar muy cómodo, recuerda que vas a permanecer inmóvil durante toda la sesión de Yoga Nidra, no debe haber movimiento alguna, ni consciente ni inconscientemente. Vas a practicar Yoga Nidra, el sueño psíquico. El único sentido que ha de permanecer despierto en ti es el oído, todos los demás sentidos se repliegan hacia tu interior. El cuerpo se relaja, pero la mente permanece despierta... relaja todo el cuerpo por completo... Antes de comenzar toma la firme determinación de no dormirte durante Yoga Nidra, de permanecer atento y consciente, siguiendo mis instrucciones como si de una cuerda se tratara o un hilo conductor que te guía por los espacios de tu mente. Así que repítete a ti mismo: "Voy a permanecer plenamente consciente todo el tiempo."

Si en algún momento aparece la sensación de sueño deja las instrucciones de lado y haz tres respiraciones completas para llenarte de energía nueva. Este cambio de ritmo te despejará y alejará la sensación de sueño. Después vuelves a seguir atentamente mis instrucciones.

Toma ahora un par de respiraciones profundas y observa como con la inspiración se instalan calma y armonía en tu cuerpo... siente al exhalar como te deshaces de todas preocupaciones y el bagaje

acumulado durante el día... La inspiración es una experiencia de plenitud, la espiración es una experiencia de relajación... deja ahora que la respiración fluya y observa como eres capaz de sentir una sensación de armonía entre el cuerpo y la mente.

Ya toma consciencia de todo tu cuerpo tumbado sobre el suelo respirando... deja que se calme todo el cuerpo de pies a cabeza, permite que se ablande, siente tus piernas relajadas, tus brazos manos, tronco y cabeza, todo el cuerpo relajado, respirando... la respiración sucede dentro ti sin esfuerzo, suave, lenta y silenciosa... observa como se mueve tu respiración entre el ombligo y la garganta... déjate respirar, sin forzar, sin intervenir, sin cambiar el ritmo natural de tu respiración... toda la atención en la respiración, siento como te vas relajando más y más...

Vas a practicar Yoga Nidra, intentando profundizar en tu concentración, en tu visualización, en tu experiencia interior que se despierta durante la práctica...

Lleva tu atención al entrono sonoro que te envuelve, toma consciencia de todos los sonidos que llegan a tus oídos... tus oídos registran todos los sonidos de tu entorno igual que un micrófono... mueve tu mente de un sonido a otro... no los analices, simplemente percíbelos y déjalos marchar, identificándolos como mera vibración que se origina crece y se va, sin valorar... sólo vibración... no identifiques el origen del sonido, simplemente escúchalo... Percátate así de todos los sonidos que te rodean... registra los sonidos más lejanos del exterior, abriendo y expandiendo tu mente... los sonidos de este edificio, de esta sala hasta los más cercanos como los sonidos de tu propio cuerpo... el sonido de tu respiración, el latir de tu corazón, el sonido de tu sangre circulando por el cuerpo... intenta fijar tu atención en estos sonidos de tu cuerpo... el sonido de tu respiración, intenta percibir el sonido de tu aliento fijando tu atención en el proceso respiratorio.. tu cuerpo respirando de forma libre y natural... siente como todo el cuerpo se expande al inspirar, y siente como se relaja al salir el aire... profundiza en esta experiencia respiratoria... con cada inspiración el cuerpo se expande más y más y más... con cada espiración tu cuerpo se relaja más y más y más...

Intensifica la conciencia de todo tu cuerpo tumbado sobre el suelo, todo el cuerpo relajado en completa inmovilidad... todo el cuerpo en calma... perfecta inmovilidad.

SANKALPA

Ahora es el momento de repetir tu resolución personal o sankalpa, se trata de una frase corta y concisa que repites tres veces mentalmente al iniciar la práctica de Yoga Nidra y al acabarla. Es como una semilla que siembras en tu subconsciente y que te ayuda a despertar o potenciar algún aspecto positivo en tu vida. Esta afirmación se hará realidad si la repites con asiduidad y convencimiento. Si aun no has encontrado tu sankalpa personal puedes utilizar uno general de los que te propongo a continuación, como "tengo plena confianza y seguridad en mi mismo" o "todo lo que emprendo es un éxito" o "encuentro mi camino espiritual" o "hallo en mi vida armonía física y mental"

Repite ahora ya tu sankalpa lleno de convicción y voluntad, siente que ya es una realidad en tu vida, repítelo tres veces (PAUSA)

ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA

A continuación vamos hacer un recorrido rápido por todo el cuerpo para tomar consciencia de cada una de las partes, es la rotación de la consciencia, intenta seguir el ritmo de mis instrucciones, tu atención tiene que moverse de forma rápida y continua. No te pares en ningún momento, al principio puede resultar demasiado rápido, pero tu mente se acostumbrará al ritmo. Puedes repetir conmigo mentalmente el nombre de cada parte del cuerpo o visualizarla o verla como si se iluminase por un instante para tomar consciencia de ella. No hagas esfuerzos, simplemente sigue mi voz y déjate guiar. Recuerda no te duermas.

Lleva tu atención a las 2 manos, dedos pulgares, dedos índices, dedos corazón, dedos anulares, meñiques, todos los dedos a la vez, palmas de las manos, dorso de las manos, muñecas, antebrazos, codos, brazos. hombros, axilas, costados, cintura, caderas, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, talones, plantas de los pies, los cinco dedos de cada pie, empeines, pantorrillas espinillas, rodillas rótulas, muslos fémures, ingles, pubis, genitales, bajo vientre, obliquo, plexo solar, esternón, toda la caja torácica y el pecho, clavículas, garganta cuello, barbilla, mandíbulas, lengua y paladar, labio inferior, labio superior, mejillas y pómulos, fosas nasales, toda la nariz, ojos y párpados, cejas, el punto entre las cejas trikuti, la frente, las sienes, la parte alta de la cabeza, la coronilla, la parte trasera de la cabeza, la nuca hueso occipital, el cuello y las vértebras cervicales, los hombros y las escápulas, la parte dorsal de tu columna, la zona lumbar, cada lado de la espalda, toda la columna entera, toda la columna, la base de la columna

el sacro, la rabadilla, las nalgas, el espacio del suelo pélvico, el periné, el pubis, ombligo plexo solar, centro del pecho corazón, garganta, el punto entre las cejas, la frente que se va expandiendo y abriendo más y más, tu conciencia que va abriéndose,

Siente ahora todos los límites externos y contornos de tu cuerpo desde los dedos de las manos, brazos, hombros, axilas, costados, caderas, piernas y pies, todo el contorno del cuerpo incluida la cabeza y el cuello. Siente todo la parte anterior del cuerpo, la cara, brazos, pecho, abdomen, piernas y pies, toda la parte anterior del cuerpo. Lleva la atención a la parte posterior del cuerpo, talones, piernas, nalgas, toda la espalda, hombros y cabeza. Toda la parte posterior del cuerpo

Partes grandes

Ahora toma consciencia de las partes más grandes del cuerpo: toda la pierna derecha, la pierna izquierda, las dos piernas a la vez. El brazo derecho, el brazo izquierdo, ambos brazos al mismo tiempo. La espalda, el abdomen y el tórax juntos. El cuello y la cabeza. Los órganos internos. Ahora intenta sentir todo el cuerpo, todo el cuerpo, siente todo el cuerpo al mismo tiempo. El cuerpo desde los pies hasta la cabeza, desde la cabeza hasta los pies, todo el cuerpo.

Comprueba si sigues despierto dirigiendo tu propia práctica

Siéntelo... todo el cuerpo, todo el cuerpo relajado... Visualiza todo tu cuerpo relajada sobre el suelo, el cuerpo respirando en calma

RESPIRACIÓN

Toma consciencia ahora de cómo al inspirar el abdomen sube y como al exhalar el abdomen baja, no tienes que hacer nada con la respiración, simplemente observar este movimiento de tu abdomen... Lleva la atención al pecho y observa como también se mueve un poquito el pecho con tu respiración, al inspirar hay una leve expansión y al exhalar un leve descenso... Lleva la atención ahora al cuello a la garganta y toma consciencia del aire que atraviesa y pasa por la garganta al inspirar hacia dentro al interior de los pulmones y al exhalar hacia fuera... y ahora toma consciencia de la respiración pasando a través de las fosas nasales, como al inspirar los dos chorros de aire entran por cada fosa ya separados desde lejos y como salen para volver a separarse...

Empieza ahora a contar las respiraciones en orden inverso, empezando desde 27 hasta cero, te lo indico y luego tu continuas por tu cuenta: inspiro 27... espiro 27... inspiro 26... espiro 26... sigue así a tu ritmo... mantente consciente contando la respiración... si te equivocas vuelves a empezar desde 27... sin distraerte, sin dormite, siempre consciente. Espacio de 1-2 min.

Deja ya te contar, no importa hasta donde hayas llegado, vuelve con tu atención y observa atentamente el espacio de tu pantalla mental, *chidakasha*, es tu espacio interno, el espacio que tienes ante tus ojos donde suceden todos los pensamientos, sueños, recuerdos, toda tu actividad mental tiene lugar en este espacio.

RETROCESO

Visualízate a ti mismo en este espacio, tal cual estás ahora, practicando Yoga Nidra. A continuación vas a retroceder en el día de hoy, hasta el momento en el que despertaste esta mañana, te vas a ir visualizando en periodos de una media hora en media hora y te vas a visualizar como si te vieras en una foto, en un flash, en una diapositiva y en ese momento intenta recordar qué sentías, qué pensabas, qué hacías... sin ningún tipo de implicación, como si fueras otra persona o como si estuvieras viendo la película de la vida de otra persona... mantén la consciencia testigo... cuando llegues al momento en que te despertaste esta mañana vuelves directamente al presente... visualízate ahora tal y como estás en este momento... ¿qué estás haciendo? ¿qué piensas? ¿qué sientes?... retrocede hasta el momento en que estabas haciendo los calentamientos, qué sentías? ¿qué pensabas?... retrocede al momento en el que justamente entraste en esta sala... continúa retrocediendo por tu cuenta de media hora en media hora hasta el momento en que despertaste esta mañana... deja ya el retroceso y vuelve al momento presente, no importa si has llegado hasta el momento del despertar.

VISUALIZACIÓN

A continuación te voy a proponer una serie de imágenes, deja que aparezcan por si solas, observando las emociones que te producen. No hagas ningún esfuerzo mental, déjate fluir continuando con el ejercicio manteniendo tu consciencia testigo. Sigue el ritmo que te propongo, no te pares en una imagen, es importante el movimiento en la visualización.

Visualiza la llama de una vela... la llama de una vela... un desierto interminable... una pirámide en la arena... el sol al amanecer... pájaros volando hacia el sol... nubes rojas en el cielo... un bebé sonriente... el cielo azul... la brisa fresca del mar... una tormenta... montañas nevadas... un campanario... las olas del mar en una playa desierta... un bosque en otoño... una manzana roja... el fuego en la chimenea... una hoja flotando sobre el agua... un puente de piedra sobre un río... un camino polvoriento... una ventana abierta... el cielo estrellado... una rosa roja... árboles mecidos por el viento... un campo de amapolas... un lago de agua cristalina... un águila planeando sobre el cielo... una lluvia torrencial... la nieve cayendo sobre la tierra... un plato de sopa humeante... un camino nevado... la sonrisa de un niño... una silla vacía... una encina anciana... un bosque de helechos... dunas de arena dorada... una casa en el campo... un prado verde... un paisaje submarino... el mar en calma... el mar en calma... un mar interminable... un mar interminable...

CHIDAKASHA

Vuelve tu atención a chidakash y observa atentamente el espacio de tu conciencia... la espaciosidad sin límite de tu conciencia, sin hacer nada más que observar,

Recuerda ahora tu resolución o *sankalpa*, la misma que has repetido al principio de la práctica. Si puedes visualízate en una situación cotidiana en la que dicha resolución ya es una realidad. Repítela tres veces desde tu corazón, desde lo más profundo de ti, con pleno sentimiento, con todo tu ser, tres veces

FINAL

Lleva de nuevo la atención al cuerpo y a tu respiración... observa tu respiración natural... lenta... tranquila... siente todo el cuerpo tumbado sobre el suelo en posición de savasana, profundamente relajado. Te sientes tranquilo y en paz, renovado, lleno de energía y vitalidad. Siente tu cuerpo y sus sensaciones. Toma consciencia de tu entorno, de la sala en la que estás, visualízala. Retorna así al mundo exterior. Ve ampliando tu respiración para llenarte de energía y transmite esa energía a pequeñas partes de tu cuerpo para despertarlas y moverlas. Pero hazlo tranquilamente, a tu ritmo, sin correr, con mucha calma. Te estiras, bostezas y te desperezas si lo necesitas.

Observaciones

Las prácticas anteriores son una mera guía, lo importante es que el instructor de Yoga Nidra lo exprese en sus propias palabras y que le ponga sentimiento a la hora de transmitirlo, también ha de respetar los espacios de silencio y jugar con los ritmos. Es importante modular la voz, acelerar un poco el ritmo en la rotación de la conciencia, calmarlo cuando se habla de la respiración. Jugar con las tonalidades durante los opuestos. Durante la visualización ayuda mucho visualizar uno mismo mientras describe y transmite las imágenes. En todo momento conviene tener presente la fase que se está trabajando y cuál es la finalidad. De vez en cuando se recuerda a los practicantes que comprueben si están atentos y no se han dormido, esto se hace en función de si se observa si hay una ola de sueño o si alguien se ha dormido. Hay prácticas en las que no es necesario recordarlo, para ello hay que observar atentamente a los practicantes. A mi personalmente me resulta útil respirar consciente y profundamente unos minutos antes de iniciar la práctica, mientras los alumnos se preparan yo me voy entonando y sintonizado con la energía de Yoga Nidra. Para cerrar la práctica suelo repetir tres veces el mantra "Hari Om Tat Sat" siguiendo la tradición de Swami Satyananda que viene a decir lo siguiente "Eso que puedo ver con mis ojos y lo que está más allá de mis ojos es lo mismo. El creador y la creación son lo mismo".

● **YOGA NIDRA Y LA CIENCIA**

Swami Satyananda era un hombre muy empírico e interesado en colaborar con la ciencia para dar a conocer los beneficios de Yoga Nidra y contribuir a su difusión de esta maravillosa técnica. Trabajó con muchos médicos y científicos, esto contribuyó a que se despertara un vivo interés por Yoga Nidra. Se han hecho varios estudios sobre lo que sucede en el cerebro durante la práctica de Yoga Nidra.

Registrando la actividad cerebral de varios grupos de personas, algunos de ellos practicantes habituales de Yoga, mientras practicaban Yoga Nidra mediante un electroencefalógrafo y un escáner PET que fabrica una imagen a color y bidimensional del cerebro, se descubrió que los practicantes habituales emitían ondas cerebrales propias del sueño profundo, ondas delta, en las últimas fases de Yoga Nidra. Sin embargo habían permanecido despiertas durante toda la práctica y podían recordar con

plena claridad las preguntas que se le habían hecho y los sucesos en el laboratorio. Las mediciones mostraron cómo se expandía la relajación a lo largo de todo el cerebro a medida que se iban sincronizando las ondas cerebrales. En la primera fase de Yoga Nidra, después de cerrar los ojos se pudo observar cómo se equilibraba la actividad en ambos hemisferios. Mientras que en la parte posterior del cerebro empezaban a expandirse las ondas alfa permanecían los lóbulos frontales con mayor actividad en ondas beta. Al iniciarse la rotación de la conciencia la actividad alfa se fue expandiendo en los hemisferios correspondientes a la parte del cuerpo que se estaba trabajando con el recorrido. Finalmente las ondas alfa fueron abarcando todo el cerebro pasando a ondas theta y delta con la visualización. También se observó que durante la práctica se produjo una sincronización de ambos hemisferios, cosa que ocurre muy poco en la vida cotidiana, Yoga Nidra hace que se produzcan ondas alfa y delta sincronizadas, por ello resulta una técnica muy interesante para el tratamiento de enfermedades psicosomáticas y esto resalta su valor terapéutico.

En el libro de Swami Satyananda, así como estudios de varios investigadores y médicos, como p.ej. Robert Nilsson, hallamos muchos casos en los que Yoga Nidra se ha aplicado como terapia de acompañamiento en todo tipo de enfermedades logrando resultando realmente sorprendentes. Así pues existen datos que prueban su eficacia para combatir el insomnio, la ansiedad, como terapia auxiliar en drogodependencia y alcoholismo, problemas psicosomáticos, reducción de dolores crónicos, asma, colitis, úlceras gástricas, cáncer, cardiopatías, tensión alta. No es que Yoga Nidra sea la panacea y su eficacia depende como en todo de la continuidad de la práctica, pero en todos los estudios realizados ha contribuido de una forma espectacular a la recuperación de los pacientes.

● CONCLUSIÓN

Como he expuesto a lo largo de este trabajo veo en Yoga Nidra una herramienta muy completa para trabajar el equilibrio del Ser humano, y dado que reúne muchas de las técnicas o técnicas similares a las que hemos visto a lo largo de este curso de terapeutas, y además tiene como última finalidad el crecimiento espiritual de la persona, creo que encaja a la perfección en la terapia transpersonal. Llevo trabajando con Yoga Nidra relativamente poco tiempo, de modo que he podido experimentar algunas de las cosas expuestas en mi propia persona, pero aún me falta mucho por investigar en mi propia práctica. Pero considero que es un requisito indispensable practicarlo uno mismo para poder luego transmitirlo a otras personas. La experiencia como profesora de Yoga Nidra trabajando con grupos de entre 5 a 15 personas ha sido extraordinaria, tanto para mí como para los alumnos. Muchos de ellos literalmente se han enganchado a la práctica. Me hubiera gustado hacer alguna encuesta entre ellos y algún experimento más individualizado, pero intuyo que ese placer me queda reservado para cuando escriba mi propio libro sobre Yoga Nidra, cuando cuente en mi haber varios años de experiencia más. Algunos de mis alumnos me confirman que el día que asisten a la práctica de Yoga Nidra duermen mucho mejor que otros días, incluso personas con fibromialgia que durante una época han sido alumnos míos afirmaban que la práctica les suavizaba mucho los dolores. Disfruto muchísimo dando la clase, y al contrario de lo que cabe pensar, no me siento nada cansada después de hablar casi sin pausa durante 45-50 minutos, es más, el efecto es como si me recargara de energía. Por tanto, considero una suerte y un privilegio que esta maravillosa herramienta, de la cual como es evidente, estoy enamorada, haya caído en mis manos. Volviendo a la combinación de Yoga Nidra y terapia transpersonal, creo que aunque habría que ajustar la práctica sin emplear nombres en sánscrito para no crear resistencias o barreras innecesarias en el paciente, es justo en este terreno donde se puede explorar la gran adaptabilidad a la persona de este sistema de meditación e intuyo que este experimento-combinación resultará muy fructífero. Espero querido lector y compañero, que después de estas densas líneas haya despertado en ti la curiosidad por experimentar este hermoso viaje del sueño consciente que te llevará hacia los espacios más insospechados de tu propio Ser.

Hari OM Tat Sat



● AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar al Universo por haber puesto en mis manos tan maravillosa técnica y permitirme ser un humilde canal transmisor de la misma. Asimismo agradezco a todas las personas que me han familiarizado y enseñando esta técnica, especialmente a Swami Digambarandanda y a todos mis alumnos que siguen fielmente mis clases por estar para recibirla, a mis amigos que se dejan embaucar en esta aventura y finalmente a la Escuela de Desarrollo Transpersonal que me brinda la oportunidad de compartir este conocimiento.

● GLOSARIO

Atman – El Ser puro más allá del cuerpo y la mente, la Consciencia Suprema

Arjuna – Representa el ser humano en la Bhagavad Guita

Ashram – Escuela de Yoga o comunidad de yoguis que viven entorno a un maestro

Bhagavad Guita – Escritura sagrada de la India, contenida en el poema épico Mahabarata,

Chidakasha – Espacio de la conciencia

Diana – Término sánscrito que describe el estado de meditación cuando observador/sujeto y observado/objeto se convierten en uno

Jagrati – Dimensión consciente, mente consciente

Krishna – Encarnación del aspecto divino del amor, deidad hindú

Mandala – Diagrama encerrado en un círculo que representa la invocación del poder cósmico

Mantra – Sílabas, palabras o frases constituida por una vibración sutil de sonido que es capaz de despertar el potencial de la Consciencia Cósmica

Nadis – Canales energéticos que recorren el cuerpo energético, coinciden con los meridianos de la acupuntura

Nidra – Sueño

Prana – Energía vital, también conocida como Chi o Ki

Pratyahara – Estado de interiorización lo primero que se aprende en la práctica de la meditación

Samskaras – Surcos o impresiones mentales

Sankalpa – Resolución personal, autoafirmación

Sakshi – Consciencia testigo

Savasana – Asana/postura de relax

Shushupti – Dimensión inconsciente

Swapna – Dimensión subconsciente

Turiya – Dimensión trascendental

Vedanta – Filosofía monista que deriva de los vedas y está basada en las upanishads, doctrina del Todo-Unidad

Yantra – Símbolo geométrico, forma visual del MATRA y forma abstracta del mandala.

Bibliografía:

- “Yoga Nidra”, Swami Satyananda Saraswati, © 2003 Yoga Publications Trust, India
“Yoga Nidra, Neue Erkenntnisse”, Swami Prakashananda Saraswati
Taller de yoga Nidra 20 horas con Swami Digambarananda, Danilo Hernández, Valencia 2009
“Las claves del Yoga”, Swami Digambarananda, Danilo Hernández
“La inteligencia intuitiva”, Ramón Marqués,
“El hombre y sus símbolos” Carl. G. Jung
Tesis doctoral “De lo cultural al Arquetipo universal: imágenes y dibujos a través del viaje y el trabajo de campo antropológico.” Pilar Pérez Camarero. 2002
“Autobiografía de un Yogi”, Yogananda
“Mas Alla de La Mente Super Conciente” Anandamitra Acarya, Avadhutika
"El Yo y el Ello", S. Freud; (1923)
“Fisiología del deportista”, Victor Sergeyeovich Mishcenko
“El Poder del Ahora” Eckhart Tolle
Conferencia sobre “La mente y la meditación” Shankara, enero 2009
Material de trabajo del curso de formación de terapeutas transpersonales EDT nivel I
www.wikipedia.org
<http://www.alpoma.net/tecob/?p=535>
http://www.asociacionideatica.com/Revista/los_arquetipos.htm
<http://testigodelabismo.blogspot.com/2008/04/ensayo-sobre-arquetipos-antiguos.html>
www.ecol.ecu.es
<http://blogs.clarin.com/algo-esta-pasando/2008/09/29/estado-hipnagogico-y-experiencias-viaje-astral/>