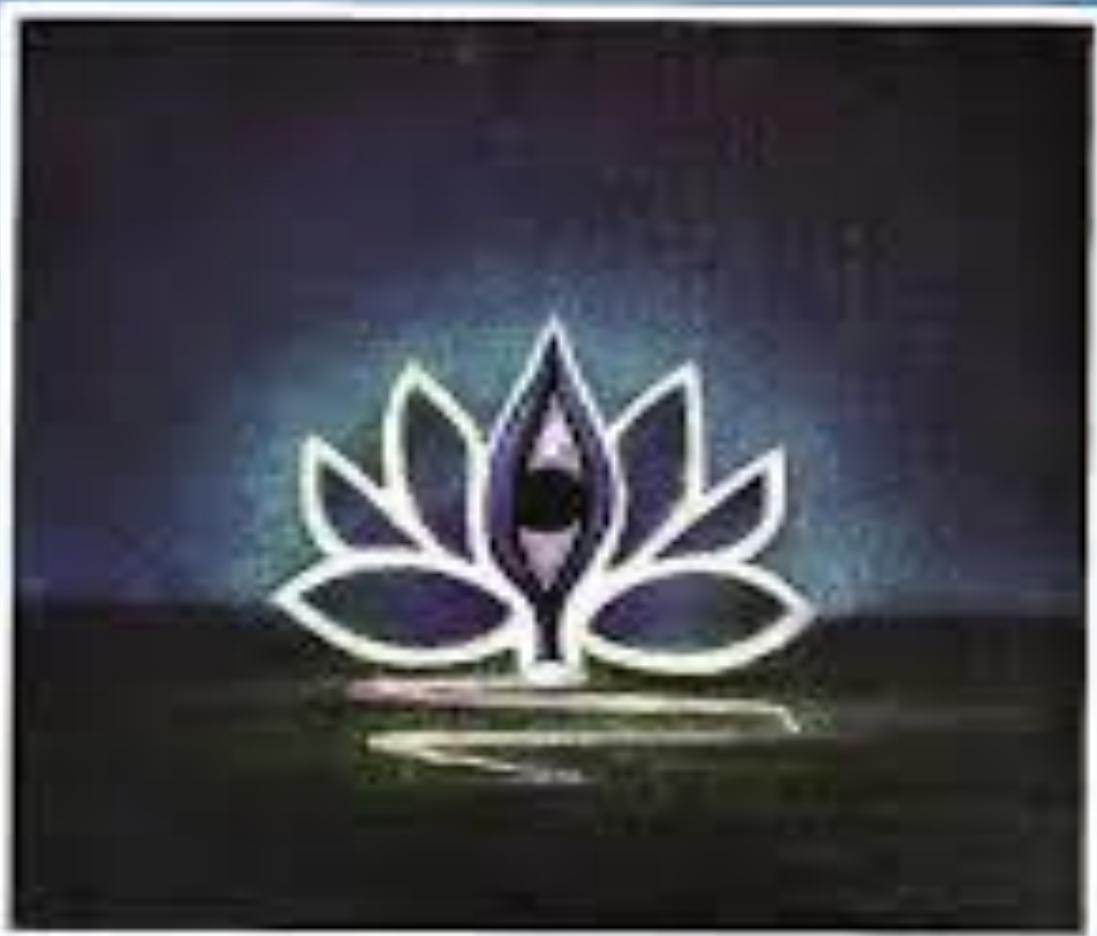


ESPAÑOL

Yoga Nidra

Swami Satyananda Saraswati



Yoga Praktikum e.V., Münster, Sachsen-Anhalt, India

Yoga Nidra

Swami Satyananda Saraswati

*Bihar School of Yoga
Munger, Bihar, India*

© Todos los derechos reservados
Bihar School of Yoga
Munger, Bihar, India

Primera Edición Castell

ISBN 958-95998-0-X

Academia de Yoga Satyananda
Santafé de Bogotá, 1996
Está edición en Español es la única autorizada.

Traducción: María Teresa Valencia de Copete

Diseño Carátula: Mauricio Villamizar Mallarino

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este libro, por medio de cualquier proceso, reprográfico o fónico, especialmente por fotocopia, microfilme, offset o mimeógrafo. (Ley 23 de 1982).

Impreso en Colombia

Printed in Colombia

Editorial Linotipia Bolívar - Santafé de Bogotá, D. C.

Yoga Nidra, La Relajación Bienaventurada

*La mayoría de las personas duermen sin resolver sus tensiones,
A esto se le llama nidra.*

*Nidra significa sueño, no importa ni qué ni por qué,
Pero yoga nidra significa sueño después de haberse
liberado de todas las cargas,
Es bienaventurado, es de una calidad superior.*

*Cuando la conciencia está separada y distinta de los vrittis,
cuando la vigilía, la ensueñación
y el sueño profundo pasan como nubes,
Aún la conciencia del Alma permanece
Esta es la experiencia de la total relajación.*

*Relajación no significa sueño.
Relajación significa estar felizmente contento,
Ello no tiene fin.*

*Yo llamo bienaventuranza la total relajación;
El sueño es algo diferente.
El sueño solo da relajación a la mente y los sentidos.
La bienaventuranza relaja el alma, el ser interior;
Por esto en el tantra.
Yoga nidra es la puerta de entrada hacia el samadhi.*

Swami Satyananda Saraswati

Prefacio

La primera edición de este libro fue recopilada de las conferencias y clases sobre yoga nidra dictadas por *Swami Satyananda Saraswati* durante el curso de nueve meses de entrenamiento para profesores en 1963. Contenía cinco prácticas graduales representativas de las que se enseñan en *Bihar School of Yoga* y en muchos de los centros y *ashrams* afiliados.

En esta edición recientemente revisada, se han agregado muchos capítulos en la sección de teoría, incorporando las enseñanzas más recientes de *Swamiji* en la ciencia del yoga nidra.

Después de las prácticas se ha añadido una nueva sección titulada "Investigaciones científicas", la cual contiene reportes de investigaciones recientes sobre yoga nidra y sus aplicaciones educativas y terapéuticas, recopiladas por el doctor *Swami Karmananda Saraswati*, MB, B.A. de Sydney (Australia). También hemos incluido con su amable permiso, un reporte experimental realizado por el eminente cardiólogo Hon. Brig. KK. Datey del Departamento de Cardiología, Hospital K.E.M. de Bombay (India).

Contenido

	Pág.
Introducción	1
I. TEORIA	7
El arte de la relajación	9
Entrenando la mente	15
Experiencias en el Yoga Nidra	21
El proceso del <i>pratyahara</i>	26
El yoga nidra y el cerebro	33
Símbolos del inconsciente	41
Más allá del cuerpo y de la mente	50
Emergiendo hacia el <i>samadhi</i>	55
II. PRACTICAS	63
Esquema de la práctica	65
Sugerencias generales	69
Yoga Nidra 1.....	75
Yoga Nidra 2	84
Yoga Nidra 3.....	94
Yoga Nidra 4	103

Yoga Nidra

Yoga Nidra 5	116
Esquema total de las prácticas 1- 5	129
Transcripción de una clase corta	131
Transcripción de una clase larga	138
Visualización de los <i>chakras</i>	147
Yoga nidra para niños	154
III. INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS	163
Sueño, sueños y Yoga Nidra	165
Educando toda la mente	174
Contrarrestando la tensión	181
Controlando los centros del cerebro	186
Aplicaciones terapéuticas	190
Enfermedades sicosomáticas	197
Enfermedades cardiovasculares	203
IV. APENDICE	211
Estrés y la enfermedad coronaria	213
Yoga Nidra y la biorretroalimentación	224
Diagrama de los <i>chakras</i>	233
Diagrama de los órganos internos	235
Referencias	237
Closario	249

Introducción

El yoga nidra se deriva de los tantras y es una poderosa técnica en la que se aprende a relajarse de manera consciente. En el yoga nidra, el sueño no se considera una relajación. La gente siente que se está relajando cuando colapsa en una silla cómoda, con una taza de café y fumándose un cigarrillo; cuando prende la televisión o lee el periódico. Sin embargo, esto no será suficiente como explicación científica de la relajación, tan solo son distracciones de los sentidos. La relajación es en realidad una experiencia más profunda: para obtener la relajación absoluta hay que permanecer consciente. Esto es yoga nidra, el estado de sueño dinámico.

El yoga nidra es un método sistemático de inducir completa relajación física, mental y emocional. El término *yoga nidra* se deriva de dos palabras sánscritas: "yoga", que significa unión o percepción centrada en un punto, y "nidra", que significa sueño. Durante la práctica de *yoga nidra*, parecería que la persona está dormida, pero la conciencia está funcionando a un nivel más profundo. Por esta razón, nos referimos con frecuencia al *yoga nidra* como sueño síquico o relajación con conciencia interior. En este estado intermedio entre el sueño y la vigilia, ocurre espontáneamente el contacto con las dimensiones consciente e inconsciente.

En el *yoga nidra*, el estado de relajación se alcanza cuando la mente se torna hacia adentro, alejándose de la experiencia exterior. Si la conciencia puede separarse de la experiencia externa y del sueño, se vuelve muy poderosa y puede aplicarse de varias maneras; por ejemplo, para desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento y la creatividad o transformar la propia naturaleza.

Yoga Nidra

En el raja yoga de *Patanjali*, hay un estado que se conoce con el nombre de *pratyahara*, en el que la mente y la percepción están disociados de los canales sensoriales. El *yoga nidra* es un aspecto del *pratyahara* que lleva a estados superiores de concentración y al *samādhi*.

El nacimiento del *yoga nidra*

"Hace cerca de treinta y cinco años, cuando estaba viviendo con mi *guru Swami Sivananda*, en Rishikesh, tuve una experiencia muy importante que desencadenó mi interés en desarrollar la ciencia del *yoga nidra*. Había sido designado para cuidar una escuela de sánscrito en la que se enseñaba a los niños pequeños a cantar los *Vedas*. Mi deber era permanecer despierto todo el tiempo para vigilar el lugar durante la ausencia del encargado. A las tres de la madrugada me dormía profundamente y a las seis me levantaba y regresaba al *ashram*. Mientras tanto, los niños se levantaban a las cuatro, se bañaban y cantaban sus oraciones en sánscrito, pero yo nunca los escuché.

Algún tiempo después, mi *ashram* preparó una gran celebración e invitó a los niños de la escuela de sánscrito para que cantaran los mantras védicos. Durante la función, recitaron determinados versos que yo no conocía pero que de alguna manera sentía haberlos escuchado antes. A medida que oía, la sensación fue mayor y traté en vano de recordar dónde los había escuchado. Tenía la total certeza de que nunca los había leído o escrito y aun así me eran familiares.

Finalmente decidí preguntar al *guru* de los niños, que estaba sentado junto a mí, si podía explicarme el significado de ello. Lo que me dijo cambió por completo mi perspectiva de la vida. Me dijo que esa sensación de familiaridad no era sorprendente, ya que mi cuerpo sutil escuchaba a los niños cantar esos mantras muchas veces mientras yo estaba dormido en la escuela.

Esto fue una gran revelación para mí. Sabía que el conocimiento se transmitía directamente a través de los sentidos, pero a partir de esta experiencia llegué a la conclusión de que también se puede obtener conocimiento directo sin ningún medio sensorial. Este fue el nacimiento del *yoga nidra*.

A partir de esta experiencia, en mi mente aparecieron nuevas luces e ideas. Me di cuenta de que el sueño no era un estado de total inconsciencia. Cuando se está dormido, permanece un estado potencial, una

Introducción

forma de conciencia que está despierta y totalmente alerta a las situaciones externas. Encontré que entrenando la mente, es posible utilizar este estado.

Su origen tántrico

Después de este descubrimiento, comencé a estudiar las escrituras tántricas con una perspectiva diferente. Me encontré con muchas prácticas importantes, poco conocidas, las cuales me interesaron mucho. Despues de practicarlas, decidí construir un nuevo sistema, llamado *yoga nidra*, que incorporara la esencia de estas prácticas sin complicaciones ritualísticas.

La característica principal del *yoga nidra* fue la rotación sistemática de la conciencia en el cuerpo, la cual se originó de la práctica tántrica de "nyasa" (que significa "colocar" o "llevar la mente a ese punto"). *Nyasa* se practicaba sentado e involucraba la utilización de mantras específicos que se localizaban, sentían o experimentaban en diferentes partes del cuerpo. Primero se recitaba la parte del cuerpo. Luego se visualizaba o tocaba y allí se colocaba el *mantra*. *Nyasa* era una manera de consagrarse al cuerpo físico infundiéndole una conciencia superior o divina en las diferentes prácticas durante los rituales tántricos. Por ejemplo, el *angushtadi-shadanga-nyasa* (*) se utilizaba para colocar mantras en la mano de la siguiente manera:

(pulgar) *Hram angushtabhyam namah*

(dedo índice) *Hrim tarjanibhyam swaha*

(dedo del corazón) *Hrum madhyamabhyama vashat*

(dedo anular) *Hraim anamikabhyam vashat*

(dedo menique) *Hraum kanishthabhyam vanushat*

(palma y dorso de la palma) *Hrah karatala-prishthabhyam phat*.

De manera similar en el *hridayi-shadanga-nyasa* se colocaban determinados mantras en diferentes partes del cuerpo.

La forma actual del *yoga nidra* que he inventado capacita a la gente que no está familiarizada con los mantras sánscritos para que pueda obtener los beneficios completos de la nyasa tradicional. Puede ser practicada por personas de cualquier religión o cultura. Al comienzo llamaba la práctica "sueño yóguico", pero ahora me he vuelto más consciente de las potencialidades del *yoga nidra* y pienso que el *yoga nidra* sólo

Yoga Nidra

puede llamarse *yoga nidra*. Si me piden que lo traduzca al español o al francés, lo llamaré "*yoga nidra*", es una práctica internacional.

Experimentos con el *yoga nidra*

Desde que inventé la práctica, he realizado muchos experimentos para validar estas ideas. Primero lo ensayé en mí mismo y luego en otras personas. Incluso tuve éxito entrenando un perro alsaciano. Luego experimenté en algunos de mis discípulos y con muchos niños dándoles conocimiento, experiencia e instrucción mientras dormían profundamente.

Uno de mis experimentos más interesantes fue con un niño pequeño que llegó al ashram en busca de sannyasa. Yo quise enviarlo al colegio, pero él se rehusó abiertamente. Era un niño muy necio, un verdadero mico. Todo el día rompía cosas, molestaba a los visitantes y causaba accidentes. Finalmente se volvió un problema tan grande para el ashram, que decidí ensayar en él el *yoga nidra*.

Comencé cantándole el capítulo 15 del *Gita* tres minutos después de que se había dormido. Cuando se despertaba en la mañana, le hacía leer el mismo capítulo, lo cual hacía con descuido, claro está. Después de una semana, era capaz de recitar todo el capítulo de memoria. Cuando esto tuvo éxito, continué con otros textos y fue así como pude enseñarle el *Srimad Bhagavatam*, los Upanishadas, la Biblia, el Korán, inglés, hindi, sánscrito y todo lo que yo sabía.

Actualmente, ese niño tiene veintiún años y lo he mandado a los Estados Unidos. Habla varios idiomas y escribe y da conferencias en inglés mejor que yo, aun cuando nunca ha estado en el colegio. Todos sus estudios y aprendizaje se realizaron en el período de dos años en que le enseñé *yoga nidra* y él ni siquiera lo recuerda.

¿Cómo sucede esto? La respuesta es sencilla: cuando la relajación es completa, la receptividad es mayor. Cuando la conciencia está conectada a todos los sentidos, la receptividad es menor. Este es el secreto del *yoga nidra*. Debido al proceso de intelectualización, el conocimiento que va al cerebro no queda realmente impreso allí. Pero cuando se retira un poco la mente y se entra en un estado donde no se está ni profundamente dormido ni completamente despierto, cualquier impresión que entra en la mente en ese momento se vuelve muy poderosa y permanece allí.

El estado “hipnayóguico”

En el *yoga nidra*, la conciencia está en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia, pero no es sujeto de ninguno de los dos. En la psicología moderna, este estado se conoce con el nombre de “hipnogénico”. Yo prefiero llamarlo “estado hipnayóguico”. Pero el mejor nombre de todos es “*yoga nidra*”. En este estado, la mente está excepcionalmente receptiva; se pueden aprender idiomas y otras materias de manera rápida. Las sugerencias que se dan en este momento son exitosas en eliminar hábitos y tendencias no deseadas. De hecho, el *yoga nidra* puede utilizarse para dirigir la mente a lograr algo. Este es el secreto de los logros extraordinarios de grande yoguis y *swamis*.

La práctica del *yoga* capacita a la persona para recibir las intuiciones de la mente inconsciente. Este estado es la fuente de la inspiración artística y poética. También es la fuente de los descubrimientos científicos más creativos. Wolfgang Von Goethe utilizó las inspiraciones e intuiciones de este estado para solucionar los problemas que se originaban en su trabajo. En los sueños que ocurren en este estado, Kekulé se dio cuenta de la estructura molecular circular del benceno. el Nobel Niels Bohr vio la estructura planetaria del átomo y Einstein aceleró su percepción a la velocidad de la luz en los famosos “experimentos de pensamiento”, los cuales lo llevaron a la teoría de la relatividad.

Las intuiciones recibidas en el *yoga nidra* no capacitan para encontrar dentro de nosotros mismos la respuesta a todos los problemas. Se manifiesta nuestra verdadera naturaleza e integridad, permitiéndonos vivir de manera significativa y pacífica en cualquier ambiente. Este es el despertar del “tercer ojo”, el cual lleva la conciencia más allá de la personalidad condicionada con sus tensiones, complejos e inhibiciones. Sin estar identificado emocionalmente con la mente y el cuerpo, todo el Ser se permea de la conciencia divina, como dice el *Tripura Rahasya*: (*2) .

“Por lo tanto, realiza con una mente tranquila tu propia naturaleza, la cual es la conciencia pura, sin divisiones, que yace bajo la mente intranquila que se compone de todo el universo en toda su diversidad. Realiza con una mente tranquila, el estado entre el sueño y la vigilia... este es el Ser real, el que ya no está engañado”.

PARTE I



Teoria

El Arte de la Relajación

Durante los últimos cien años más o menos, el modo de vida ha cambiado sustancialmente en todo el mundo. El sistema social y los otros sistemas ya no son los mismos de la antigüedad. Esto ha traído una dispersión de la energía en todos los niveles. La mente humana ha perdido el punto de equilibrio y armonía en todas sus esferas de existencia. Estamos tan engolfados en la supervivencia material, que no nos damos cuenta de lo que nos ha sucedido.

En los últimos dos siglos, han aparecido enfermedades con nuevas dimensiones, expresiones y manifestaciones que han llegado a la cima en las últimas décadas. La ciencia médica ha puesto fin a las grandes plagas del pasado, pero actualmente nos vemos enfrentados a una nueva epidemia de problemas relacionados con el estrés causados por nuestra inabilidad de adaptarnos al ritmo altamente competitivo de la vida moderna.

Enfermedades sicosomáticas como la diabetes, la hipertensión, la migraña, el asma, las úlceras, los problemas digestivos y las enfermedades de la piel se originan en tensiones del cuerpo y la mente. Las causas principales de muerte en países desarrollados, el cáncer y las enfermedades coronarias, también se originan en la tensión.

La ciencia médica moderna ha estado tratando de resolver estos problemas de muchas maneras, pero hablando francamente, han fallado en proporcionarle la salud necesaria al hombre. Y esto se debe a que el verdadero problema no está en el cuerpo, se origina en los cambios ideales del hombre, en su manera de pensar y sentir. Cuando hay disipación de energía, dispersión de ideales, ¿cómo puede esperarse que haya armonía en el cuerpo y en la mente?

Yoga Nidra

El problema internacional hoy no es el hambre, la pobreza, las drogas o el miedo a la guerra. Es la tensión, la hipertensión, la total tensión. Si se sabe cómo liberarse de la tensión, se sabrá como resolver los problemas de la vida. Si somos capaces de equilibrar nuestras tensiones, podremos controlar nuestras emociones, la ira y las pasiones. Podremos controlar las enfermedades coronarias, la tensión arterial alta, la leucemia, la angina de pecho.

Los tres aspectos de la tensión

Bien sea que se piense mucho o no se piense, se acumulan tensiones. Si se trabaja físicamente o no se trabaja en absoluto, se acumulan tensiones. Si se duerme mucho o no se duerme en absoluto, se acumulan tensiones. Si se ingiere una dieta alta en proteínas o una dieta de carbohidratos, o una dieta vegetariana, se acumulan tensiones. Todas estas tensiones se acumulan en las diferentes capas de la personalidad humana: los sistemas muscular, emocional y mental.

En el yoga tratamos estos problemas de tensión con un amplio periscopio. Nos damos cuenta de que si la mente está tensa, el estómago también estará tenso. Y si el estómago está tenso, todo el sistema circulatorio también estará tenso. Es un círculo vicioso de eventos. Por lo tanto, en el yoga la relajación de las tensiones es una de las preocupaciones principales.

Estas tensiones internas del individuo contribuyen a las tensiones sociológicas colectivas que se manifiestan en una infeliz vida familiar, caos y desorden en la vida social y agresividad y violencia entre las comunidades y las naciones. Las religiones han fallado en proporcionar paz mental al individuo. La ley, la policía, los ejércitos y los gobiernos no han sido capaces de establecer armonía entre los hombres. Los textos yóguicos inequívocamente dicen que la paz solo puede encontrarse adentro, nunca afuera y por lo tanto, para crear un mundo pacífico, primero debemos aprender a relajar y armonizar nuestro propio cuerpo y nuestra propia mente.

Tanto la filosofía yóguica como la sociología moderna enumeran tres tipos básicos de tensión responsables de todas las agonías de la vida moderna. A través de la práctica sistemática del yoga nidra, estos tres aspectos de la tensión pueden relajarse progresivamente.

Tensiones musculares: están relacionadas con el cuerpo, el sistema nervioso y los desequilibrios endocrinos. Estas se eliminan fácilmente mediante la relajación física profunda que se alcanza en el estado de *yoga nidra*.

Tensiones emocionales: las que provienen de diferentes dualidades, como amor/odio, ganancia/pérdida, éxito/fracaso, felicidad/infelicidad, son más difíciles de borrar. Esto se debe a que somos incapaces de expresar nuestras emociones libre y abiertamente. Con frecuencia, rehusamos reconocerlas y por eso las reprimimos, originando tensiones que se vuelven más y más profundamente enraizadas. No es posible relajar estas tensiones a través del sueño ordinario y la relajación. Requerimos un método como el *yoga nidra*, mediante el cual toda la estructura emocional de la mente pueda tranquilizarse.

Tensiones mentales: son el resultado de la excesiva actividad mental. La mente es un torbellino de fantasías, confusiones y oscilaciones. A través de toda nuestra vida, las experiencias registradas por nuestra conciencia se acumulan en el cuerpo mental. De tiempo en tiempo, estas explotan afectando nuestro cuerpo, mente, comportamiento y reacciones. Cuando estamos tristes, iracundos o irritados, con frecuencia lo atribuimos a alguna causa superficial. Sin embargo, la causa subyacente detrás del comportamiento anormal del hombre radica en las tensiones acumuladas en el plano mental. El *yoga nidra* es la ciencia de la relajación que nos capacita para profundizar en los reinos de la mente subconsciente, liberando y relajando así las tensiones mentales y estableciendo armonía en todas las facetas de nuestro ser.

Descansando más eficientemente

La mayoría de la gente piensa que la relajación es muy sencilla; simplemente, reclinarse y cerrar los ojos. Sin embargo, con excepción de los científicos, nadie entiende qué significa realmente la relajación. Cuando estamos cansados, nos vamos a la cama y pensamos que eso es relajación, pero a menos que estemos libres de tensiones musculares, mentales y emocionales, nunca nos relajaremos. A pesar de la sensación superficial de bienestar, la mayoría de las personas están llenas de tensiones todo el tiempo. Habitualmente se comen las uñas, se rascan la cabeza, se frotan la quijada o mueven los pies. O quizás caminen impa-

Yoga Nidra

cientemente, hablen compulsivamente, demuestren irritabilidad constante o fumen uno tras otro cigarrillo.

Las personas hacen esto porque carecen de percepción de su propia tensión. Quizás piensen que están relajadas, pero si lo analizan de cerca se darán cuenta de que no es así. Aun mientras duermen, los pensamientos y las preocupaciones revolotean en la mente, de manera que la persona se despierta sintiéndose exhausta. Para relajarse completamente, las tensiones internas de la mente deben liberarse; solo entonces aparece el verdadero estado de relajación. La práctica del *yoga nidra* es el método científico de eliminar estas tensiones.

El *yoga nidra* es una forma más eficiente y efectiva de descanso, síquico y sociológico y de rejuvenecimiento que el sueño convencional. Quienes adoptan esta técnica en su rutina diaria pronto experimentan cambios profundos en sus hábitos de sueño. La total relajación sistemática de una sesión de *yoga nidra* es equivalente a horas de sueño corriente sin conciencia. Una sola hora de *yoga nidra* genera un descanso equivalente al de cuatro horas de sueño convencional. Este es uno de los secretos de la eficiencia superhumana y de la energía de los grandes yoguis, del pasado y del presente, quienes han logrado alcanzar tanto en un corto período de vida.

Es más, la capacidad de dormir y soñar conscientemente en el *yoga nidra* es un proceso evolutivo que, a través de la historia, ha sido utilizado por muchas personas excepcionales que han pavimentado el camino hacia una inspiración y logros superiores en sus vidas. Los oficiales de Napoleón, emperador de Francia del siglo XIX, por ejemplo, han reportado que este poseía una insonable e incansable fuente de energía e inspiración. En el punto culminante de la batalla, justo cuando todo iba a decidirse, entregaba el mando a un subalterno y le daba instrucciones de no ser perturbado, en ninguna circunstancia, durante veinte minutos. Retirándose a su carpas y estirándose sobre una piel de oso, practicaba *yoga nidra*. En segundos, sus ronquidos habituales y sonoros se mezclaban con los desesperados sonidos de la batalla. Precisamente veinte minutos más tarde, emergía; fresco, revitalizado e inspirado, volvía a montar su caballo e inevitablemente, guiaba al ejército francés a la victoria decisiva.

El secreto de la transformación

A través de la práctica de *yoga nidra*, no estamos relajándonos, estamos reestructurando y reformando toda nuestra personalidad interior. Como el fénix mitológico, con cada sesión, estamos quemando los viejos hábitos y tendencias, para renacer. Este proceso no es sólo más rápido que otros sistemas que trabajan sobre bases externas únicamente, sino que los resultados son más confiables y permanentes.

Les contaré una experiencia que tuve con criminales y que clarificará este punto. En 1968, cuando realizaba una gira mundial, fui invitado a un campo de detención a enseñar yoga. Tan pronto llegué, cerca de seiscientos prisioneros se reunieron a mi alrededor. Se rieron, gritaron, me halaron la ropa y uno de ellos me dio un paquete de cigarrillos. No tenían el sentido del honor y el respeto.

Sabía que no podía enseñarles *yoga* en ese estado, por lo que decidí ensayar el *yoga nidra*. Les pedí que se acostaran boca arriba y se alistarán para la práctica, pero no podían quedarse quietos. Entre ellos se empujaban, gritaban, pateaban, tocaban y hacían muchas cosas perturbadoras mientras que yo esperaba que se calmaran. Durante media hora solo dije dos frases: "Por favor, cierren los ojos. No muevan el cuerpo". Estaba esperando que se tranquilizaran, pero nunca lo hicieron. Me di por vencido y regresé al hotel.

Al día siguiente, llamé por teléfono a la cárcel para informarles que no volvería, pero la persona encargada me rogó que volviera. Me dijo: "Swamiji, usted los embrujó; han estado tranquilos desde que usted se fue". Así fue como me persuadieron de regresar.

La segunda vez que asistí a la prisión, los mismos prisioneros se sentaron tranquilamente; cuando les pedí que se alistarán para practicar *surya namaskar*, dijeron: "No, queremos practicar el *yoga* que nos enseñó ayer". Durante seis días les enseñé *yoga nidra*, cómo relajarse desde la cabeza hasta los pies, desde afuera hasta adentro, todas las partes de su ser. Diariamente me llegaron reportes de que su actitud iba cambiando y que cada día había menos peleas entre ellos.

El séptimo día hubo una reunión de despedida y todos estaban allí. Cuando me tocó hablar, tomé el paquete de cigarrillos que me habían dado y dije: "El primer día querían que fumara. Aquí está el paquete de cigarrillos que me dieron y ahora los fumaré con ustedes". El hombre

Yoga Nidra

que me dio los cigarrillos vino corriendo al estrado y me pidió disculpas: "Swamiji, me da tanta pena haberle dado esos cigarrillos. Por favor, devuélvamelos". Este hombre, quien una semana antes no había sabido cómo comportarse con un *swami*, estaba totalmente transformado, sólo habiéndole enseñado *yoga nidra*.

¿Cuál es el secreto de la transformación? ¿Sermones? No. ¿Amonestaciones? No. El secreto de la transformación está en la liberación de las tensiones, la relajación y la paz mental. Cuando una persona está bajo tensión, su comportamiento está influenciado por ella y cuando se relaja se vuelve natural. Conoce la realidad, la verdad. Entonces también sabe cómo comportarse porque el conocimiento de la verdad es necesario para el comportamiento correcto. Y, el conocimiento de la verdad solo viene cuando estamos libres de tensión.

Entrenando la Mente

Yoga nidra significa sueño con un poco de conciencia. Es un estado de la mente intermedio entre la vigilia y la ensueñación. Cuando se practica **yoga nidra** se están abriendo fases profundas de la mente. En este momento la mente intelectual está operando, pero cuando somos capaces de relajarnos, los niveles subconscientes e inconscientes de la mente se abren.

Si se practica **yoga nidra**; la naturaleza de la mente puede cambiar, las enfermedades pueden curarse y el genio creativo puede restaurarse. Las mentes subconsciente e inconsciente son la fuerza más poderosa del ser humano. Esta sencilla práctica del **yoga nidra** tiene la capacidad de penetrar las profundidades de la mente humana.

La mente subconsciente es un discípulo muy obediente e inmediatamente cumple las órdenes que se le dan. Si se sabe practicar **yoga nidra** puede entrenarse completamente la mente subconsciente. Luego la mente ordinaria y el intelecto harán lo mismo.

La raíz de la creatividad

El **yoga nidra** es considerado una práctica tántrica porque en el tantra la evolución de la mente debe volverse un asunto espontáneo. No hay que pelear con la propia naturaleza, sus hábitos y sus limitaciones, porque al hacerlo se está creando animadversión dentro de sí mismo; por lo tanto, la mayoría de la gente que trata de corregirse a sí misma a través del camino religioso se vuelve esquizofrénica.

En el último siglo, los sicólogos nos han estado diciendo: "Si tienes una falla, debes aceptarla, no puedes eliminarla odiándola". Entonces, ¿cómo erradicarla? Hay que ir a los lugares más apartados de la mente

Yoga Nidra

y cortar las raíces y luego el árbol morirá por sí solo. La mente inconsciente es la base del comportamiento normal y anormal del hombre; la base de todo lo que somos está en el reino de lo subconsciente e inconsciente. Por lo tanto, ¿para qué seguir cortando las ramas y las hojas? El yoga nidra es una práctica que nos ayuda a llegar a lo más profundo de nuestra mente.

El hombre es débil porque depende solamente de su intelecto y de la información de sus sentidos. Pero una vez que se abren las puertas a la mente profunda y se reposa en el yoga nidra, se está en la raíz de la creatividad. En la mitología hindú el símbolo del yoga nidra es *Narayana* reposando en un océano de leche. Está acostado en una gran serpiente de muchas capuchas y la hermosa *Lakshmi* está masajeando sus pies. De su ombligo nace un loto y sentado en el pericarpio está *Brahma*, símbolo de la inconsciencia. Esto significa que en el yoga nidra se manifiesta el inconsciente. *Narayana* está en reposo, su cobija es la serpiente y el piso es el océano de leche.

Por lo tanto, cuando se practica yoga nidra, hay que estar completamente relajado porque esta no es una práctica de concentración. Si se continúan siguiendo las instrucciones de la persona que está dirigiendo el yoga nidra, es posible abrir las puertas de la personalidad. Sin embargo, si se pierden unas pocas instrucciones, ello no importa; lo importante es continuar siguiendo la voz.

La receptividad emocional

En la vida diaria la mayoría de la gente no es muy receptiva, pero durante el yoga nidra la mente asume una fase muy receptiva. De la misma manera como se derrite el hierro y se moldea, así hay una fase en la que la mente se derrite y en ese momento es cuando puede dársele la forma de impresiones buenas y creativas. La receptividad de la mente puede despertarse solo cuando las disipaciones se aniquilan y esto lo hacemos en el yoga nidra despertando la estructura emocional de la mente.

Si digo que esto es correcto y aquello es erróneo, quizás estén de acuerdo conmigo, pero esto es un acuerdo intelectual. A pesar de que haya un acuerdo, quizás no seamos capaces de implementarlo en la vida diaria. ¿Cuál es el obstáculo? Debe haber alguna razón por la que

resulta tan difícil poner nuestras ideas en práctica. Todos los altos ideales de la vida no deben permanecer en las escrituras, debemos comenzar a vivirlos. El yoga nidra nos pone en contacto con nuestra personalidad síquica, la cual es responsable de todo lo que pensamos y hacemos. Con la ayuda del yoga nidra, podemos comenzar a actuar sobre esos ideales en los que creemos.

Por ejemplo, una vez conocí a un ladrón criminal y profesional. Después de hablar con él durante largo tiempo, finalmente lo convencí de que robar no era correcto: incluso llegó al punto de creerse un pecador y yo creí haber realizado un milagro y haberlo convertido. Después de cinco años, regresé a su pueblo y encontré que aún seguía la misma profesión. ¿Por qué? Porque yo sólo había convencido su intelecto, no su ser interior. Me quedé en ese pueblo por seis meses y le enseñé yoga nidra a los niños y profesores del colegio. El ladrón también asistió a las clases y en poco tiempo dejó la profesión.

La convicción intelectual es un aspecto de la vida humana. Todos estamos intelectualmente convencidos de lo que es bueno y lo que es malo, pero también tenemos que estar emocionalmente receptivos a todo lo que necesitamos asimilar. Esto es posible solo cuando las distracciones se retiran, la mente está tranquila y fluyendo en un nivel parejo. Entonces, cualquier cosa que se imprima en la mente se vuelve correctiva, el destino, la directriz.

La naturaleza humana no puede cambiarse

Si conocen a alguien con malos hábitos, enséñenle la práctica de yoga nidra. Esperen a que esté completamente relajado y luego formulenle algunas sugerencias positivas. En este período de receptividad óptima escuchará. La mente intranquila, ilógica, puede ser desobediente, pero la mente del yoga nidra es absolutamente obediente.

Antes de aplicar la práctica del yoga nidra con este fin, es necesario estudiar la naturaleza de la persona que se está instruyendo, de manera que las sugerencias que se le hagan no lo confundan. Aunque se le sugieran cosas grandes y sublimes en el yoga nidra, la personalidad de la otra persona puede oponerse a ellas si son contrarias a su naturaleza verdadera.

Toda persona tiene su propia naturaleza de nacimiento y esta no puede cambiarse. Esta naturaleza se conoce en el yoga como *swabhava*

Yoga Nidra

(las propias respuestas emocionales). Los hábitos y las religiones pueden cambiarse, mas no la naturaleza. Esta continúa con la persona a través de su vida y es responsable de todos sus logros y fracasos.

Para poder entender la naturaleza de una persona hay que estudiar su comportamiento espontáneo, no su comportamiento intelectual. Los adultos han sido tan indoctrinados, que su comportamiento rara vez es natural y espontáneo. Sin embargo, los niños son muy espontáneos y por esto pueden sintonizarse fácilmente con la práctica de *yoga nidra* y así obtener el máximo de los beneficios.

Sembrando la semilla del cambio

En el *yoga nidra*, quizás el medio más efectivo de entrenar la mente se encuentra en el *sankalpa*, el cual es hecho por cada quien durante la práctica. Cualquier cosa en la vida puede fallar, mas no el *sankalpa* que se hace en el *yoga nidra*.

Sankalpa es una palabra sánscrita que puede traducirse como resolución. Es un estado importante del *yoga nidra* y un método poderoso de reformar la personalidad y la dirección de la vida en lineamientos positivos. Si se sabe qué es lo que se quiere obtener en la vida, el *sankalpa* puede ser el creador del propio destino. Si se quiere ser un pintor, un escritor, un orador o un líder espiritual, se puede entrenar a sí mismo a través de esta simple técnica. Pero primero hay que tener una dirección.

La mayoría de nosotros estamos tropezándonos en la oscuridad como barcos sin timón, como velas sin amarras. No sabemos hacia dónde nos dirigimos porque estamos siendo guiados, forzados y empujados por la tempestad de la vida. Algunas veces vamos en la dirección correcta también, pero eso es porque usualmente se nos empuja hacia allá, no tenemos alternativa. En el *yoga nidra*, sin embargo, tenemos alternativa y esa alternativa es la que se crea por el *sankalpa* o la resolución.

El *sankalpa* toma la forma de una afirmación corta que se imprime en la mente subconsciente cuando está receptiva y sensitiva a la autosugestión durante el *yoga nidra*. El *sankalpa* no debe hacerse cuando estamos intelectualmente activos, sino cuando la mente está tranquila y calmada. Antes y después de la práctica de *yoga nidra* hay un período dedicado al *sankalpa*. La resolución que se hace al comienzo de

la práctica es como una semilla que se siembra y la que se hace al final, como el riego.

El *sankalpa* es la determinación de volverse algo o de hacer algo en la vida. Todo el mundo tiene muchos deseos y ambiciones; sin embargo, la mayoría de ellos se pierden, se destruyen o se terminan, de la misma manera como se esparcen semillas en diferentes lugares. Algunas crecen pero la mayoría no lo hacen. El *sankalpa* es una semilla que se crea y se siembra en la mente; cuando esta está clara, el *sankalpa* crece muy bien. Si primero se prepara la tierra con fertilizante y abono, se quitan las malezas y el pasto y luego se siembra la semilla; la planta crecerá mejor. De la misma manera se tiene la mente y se tiene una idea; si se prepara la mente y si se siembra la semilla de la idea adecuadamente, entonces crecerá en la vida y se volverá una poderosa directriz.

Muchas personas formulan resoluciones intelectuales, pero rara vez se ven los resultados. Ello se debe a que la resolución no fue plantada lo suficientemente profundo. Con frecuencia la resolución se hace cuando la mente está perturbada o en el momento en que la mente no está lista para recibirla. Para tener éxito, el *sankalpa* necesita ser plantado con una fuerte fuerza de voluntad y sentimiento. Debe plantarse cuando la mente está relajada y lista a aceptarlo y absorberlo. Ese estado ocurre durante el *yoga nidra*.

Una vez que la semilla del *sankalpa* se planta en lo profundo de la subconsciencia, reúne las fuerzas de la mente para poder obtener los frutos. Esta profunda y poderosa semilla eventualmente se manifestará una y otra vez a nivel consciente y traerá cambios en la personalidad y la vida. Cada uno de nosotros tiene el poder de remodelar su propia estructura mental. No hay personalidad que esté más allá de la reforma y no existe miedo u obsesión tan profundamente enraizada que no pueda cambiarse.

La semilla del cambio se encuentra en la resolución que se hace en el *yoga nidra*. Esta resolución debe ser apoyada por la fuerza de voluntad para que pueda lograrse. El *sankalpa* es una poderosa técnica que debe ser utilizada inteligentemente. Aunque la resolución puede ser utilizada con fines terapéuticos, es mejor utilizarla con fines superiores, como alcanzar la autorrealización o el estado de *samadhi*. Si se quiere transformar el patrón de vida, ello puede hacerse mediante el poder

Yoga Nidra

del *sankalpa* durante el *yoga nidra*. Si hay una tendencia negativa o un hábito en la vida y quiere corregirse, esto también puede hacerse a través de un *sankalpa* positivo.

El *sankalpa* es un instrumento muy poderoso en las manos del hombre. Su propósito no es satisfacer los deseos sino crear fortaleza en la estructura de la mente. Incluso se puede decir que el *sankalpa* es la fuerza de la voluntad. Solamente debe hacerse un *sankalpa* cuando se ha entendido su real propósito y significado. Al comienzo, la mayoría de la gente no sabe qué es el *sankalpa* o cuál es el *sankalpa* que deben hacer, por lo que es mejor esperar hasta que se haya entendido bien.

El *sankalpa* puede crear una dirección para toda la vida si se utiliza sabiamente, pero si se hace solamente para erradicar malos hábitos como fumar y tomar licor, entonces se está utilizando mal. El propósito del *sankalpa* es influenciar y transformar todo el patrón de vida, no solamente físicamente sino mental, emocional y espiritualmente. Entonces, si se es un asiduo fumador o bebedor, automáticamente se dejará de serlo. Esta es la razón por la que no recomendamos utilizar el *sankalpa* para eliminar los malos hábitos. Es mejor escoger un *sankalpa* que cambie toda la personalidad para así volverse más equilibrado, feliz y pleno. Cuando el *sankalpa* se vuelve la fuerza que dirige, entonces todo lo que se hace en la vida se vuelve exitoso.

Experiencias en el Yoga Nidra

¿De qué forma afecta el yoga nidra el cuerpo y la mente? Puede relajar todo el sistema, despertar el cuerpo síquico, proporcionar experiencias en el plano astral, cambiar las presiones del sistema coronario y ejercer una influencia sobre la materia física en el cerebro.

Cuando practicamos yoga nidra, estamos tratando de trascender el comportamiento de la mente externa. Muchos centros del cerebro se estimulan sistemáticamente de manera que las experiencias que atravesamos sean corrientes y naturales. Cuando la mente se vuelve sutil durante la práctica del yoga nidra, sus experiencias son casi al mismo nivel que cuando soñamos. Claro está que hay una diferencia fundamental y es que las experiencias del yoga nidra son muchos más vividas y claras que las que ocurren en el estado de ensueño.

Doctrina del karma

Yoga nidra es una práctica que trae las capas más profundas de la psique a una experiencia consciente. En todas las áreas del cerebro hay millones y millones de impresiones guardadas en la forma de arquetipos, los cuales son en sí mismos la suma total de cada una de las experiencias de la vida a las que llamamos *karma*. De la misma manera como una cámara registra lo que ha sido fotografiado en el negativo, de la misma manera cada experiencia que tenemos, consciente o incluso inconscientemente, es registrada en la mente subconsciente y con el tiempo se vuelve lo que llamamos un arquetípico. De la misma manera como un árbol produce semillas cada año, y en el curso de su vida producirá millones, de la misma manera, la mente humana produce billones de semillas de sus experiencias y estas se conocen como *karmas*, *samskaras* y arquetipos.

Yoga Nidra

El hombre no es sólo una sustancia biológica; es el creador microcósmico. El creador macrocósmico se conoce como Dios y el creador microcósmico se conoce como hombre. El creador macrocósmico evoluciona los planetas y el universo, y el microcósmico hace *karma* de cada acción y cada experiencia.

Estos *karmas* o *samskaras* se acumulan en las capas de la conciencia interna del hombre. La capa más profunda, en la que los *samskaras* se graban y se procesan, es el inconsciente, donde permanecen latentes sin manifestarse. La segunda capa de *samskaras* no es muy profunda; es el nivel subconsciente, donde los *samskaras* están en el proceso de transición, manifestación y almacenamiento. La tercera capa de *samskaras* está en un proceso de maduración y fructificación, en el nivel de la percepción consciente. En la doctrina del *karma*, estos tres niveles se conocen como *karma* actual, *karma* acumulado y destino.

Experiencias kármicas

Durante la práctica del yoga nidra, la conciencia viaja a través de una capa de conciencia hacia otra, de acuerdo con sus posibilidades y capacidades. Algunas veces va muy profundo, y entonces se tienen experiencias explosivas y fantásticas. Algunas veces la conciencia no es capaz de profundizar, solamente se mantiene dentro del recinto de la mente consciente. Entonces se tiene algún tipo de relajación, sueño o experiencia placentera.

Experiencias como la levitación pueden ocurrir mientras que la conciencia está atravesando a través de la mente subconsciente. Cuando la conciencia penetra el reino subconsciente, se desapega temporalmente de la idea del cuerpo y cuando esto ocurre se tienen muchas experiencias maravillosas. Todas estas experiencias que se tienen en las diferentes capas de la subconciencia y la inconsciencia no son sino manifestaciones de los *karmas*, bien sea de esta vida o de alguna otra. Es así como el proceso del yoga nidra elimina todos los *karmas* almacenados y purifica los niveles profundos de la mente.

Algunas veces las experiencias de una vida pasada afloran directamente, pero en su mayoría se manifiestan simbólicamente. Las palabras y los conceptos son el lenguaje de la mente intelectual consciente. Pero la mente subconsciente tiene un lenguaje propio basado en símbolos.

los, colores y sonidos que son los arquetipos que emergen del reino síquico durante el *yoga nidra*. Una sola imagen puede transmitir una experiencia que miles de palabras no pueden expresar adecuadamente. Por esto la memoria subconsciente puede ser un lugar de almacenamiento de nuestro pasado tan amplio y eficiente.

Todo el proceso de conocimiento se realiza a través de estos arquetipos que forman nuestra programación interior. De acuerdo con la psicología moderna, todo en el cosmos está contenido dentro de la mente en forma de arquetipos, de la misma manera como los neurofisiólogos ven ahora el cerebro como un holograma del universo total. Estos innumerables arquetipos están atrapados dentro de nuestro Ser y deben dejarse salir y experimentarse si queremos saber lo que somos.

Durante el *yoga nidra*, los símbolos específicos que se visualizan liegan a las diferentes áreas de la mente y exploran los arquetipos o los *samskaras* latentes. Estos símbolos utilizados en el *yoga nidra* son realmente *mandalas* o concepciones pictóricas: una rosa, un templo, un báculo, un león, un hombre. Los *mandalas* se componen de *yantras*, los cuales son arreglos geométricos fundamentales. Todos son permutaciones y combinaciones de una línea, un punto o un círculo. Los *yantras* y los *mandalas* son el método más poderoso de liberar arquetipos almacenados hacia la percepción consciente.

Experiencias extrasensoriales

Más allá de los sentidos y la mente que conocemos, existen muchas otras facultades que la mayoría de nosotros no hemos experimentado hasta ahora. Algunas veces en el *yoga nidra*, somos capaces de ir a la parte central de la inconsciencia y es entonces cuando podemos manifestar las facultades latentes de los circuitos cerebrales suprasónicos.

Todos podemos ver los objetos externos, esa es la percepción objetiva o la experiencia de la materia. Podemos ver un objeto, oler una flor, escuchar un sonido o experimentar un sabor determinado. A esto lo llamamos experiencia sensorial y para ello debemos tener un objeto que pueda ser conocido o percibido. Si no hay flor, los ojos no pueden verla. Sin embargo, puede haber una experiencia sin objeto y esto es lo que llamamos percepción extrasensorial. Aún un hombre ciego puede ver y un sordo puede oír si han desarrollado esos centros en el cerebro.

Yoga Nidra

En este cerebro existen centros de percepción extrasensorial que algunas veces explotan en el *yoga nidra* o en la meditación. Estas experiencias internas no pueden ser confundidas con alucinaciones porque no son objetivas. Por ejemplo, hace algún tiempo, cuando estaba fuera de la India, un hombre se acercó a mi habitación y me dijo que podía oler claramente a madera de sándalo. Allí no había madera de sándalo, pero no tuve dudas de su experiencia simplemente porque yo no lo estuviera experimentando. En ese momento, dentro de su cerebro, había un centro particular despierto.

Los centros extrasensoriales del cerebro se conocen como circuitos suprasónicos y son muy poderosos. Yo no creo que estas experiencias extrasensoriales tengan nada que ver con nuestro *karma*. La posibilidad de esta experiencia es inherente a todo ser humano. Sin embargo, sólo unos pocos yoguis y locos han alcanzado estas experiencias y desarrollos.

El manejo de la experiencia

En mi opinión, la locura no es una enfermedad, es un estado de desarrollo del cerebro. Considero la locura como una experiencia espiritual que el hombre no ha podido manejar. En la India existen muchos yoguis importantes que han vivido como locos y lo mismo ha sucedido en Grecia. ¿Cuál es la diferencia entre un yogui y un loco? Un yogui es capaz de manejar sus experiencias y un loco generalmente termina en un asilo. En la India existen muchos locos que han podido manejarse a sí mismos y en Occidente hay muchos yoguis que no pueden hacerlo. Sin embargo, gradualmente, a través de técnicas como el *yoga nidra*, les estamos enseñando cómo manejarse a sí mismos.

La mente es parecida a un carro; si no se maneja adecuadamente, se tendrá un accidente; pero si se es un buen conductor, se sabrá manejar, no importa si es un camión o un carro. En el *yoga nidra*, algunas veces se puede profundizar mucho y aunque la práctica actualmente sólo está diseñada para ofrecer relajación, su propósito final es llevar a la persona a un estado en el que se una completamente con su Ser interior.

El yoga nidra y la concentración

Por lo tanto, en el yoga nidra no es necesario concentrarse; es más, no hay que hacerlo. Simplemente hay que mantener la mente moviéndose de un punto a otro y mantenerse consciente de toda experiencia. Si tratamos de concentrarnos en el yoga nidra se obstruirá el flujo natural de la conciencia que lleva la mente más y más profundo hacia el Ser.

Si se oyen o no las instrucciones del profesor, ello no importa. Aun si se está soñando alguna otra cosa, las sugerencias que hace el profesor trabajarán en la mente subconsciente. Es muy natural que el practicante de yoga nidra pierda algunas de las instrucciones porque en la práctica muchas veces la mente consciente se retira, de manera que la mente subconsciente aflore y cualquier cosa que se diga queda impresa allí. Por lo tanto, bien sea que se esté practicando yoga nidra con un profesor o escuchando una clase en un casete, y la mente esté vagando y vacilando, ello no importa.

En el yoga nidra no es importante tranquilizarse; aun si la mente está llena de ansiedad y preocupación, fantasía e imaginación, ello no importa como tampoco importa si se está perturbado. Aun si mentalmente hay agonía, ello no importa. Si la persona no puede acostarse debido a algún tipo de excitación, debe levantarse y ver qué sucede; no hay que tratar de ser estricto y forzarse a sí mismo a permanecer absolutamente quieto. En yoga nidra lo único importante es estar expuesto a las instrucciones del profesor y ver cualquier experiencia que surja con total conciencia y desapego.

El Proceso del Pratyahara

En el sistema yóguico, el *yoga nidra* es considerado una forma de raja yoga. La exposición clásica del raja yoga se encuentra en los *Yoga Sutras*, una colección maestra de 196 *sutras* o aforismos, escritos por *Patanjali* varios siglos antes de Cristo. *Patanjali* dividió el camino del raja yoga en ocho etapas, comenzando con las reglas básicas de actitudes y comportamiento que son conducentes a la paz mental y terminando en el *samadhi* o la autorrealización, en el cual los contenidos y la actividad de la mente se trascienden completamente. Estas etapas son:

Etapas preparatorias o externas

1. *Yamas* (código social)
2. *Niyamas* (código personal)
3. *Asanas* (posturas - estados del ser)
4. *Pranayama* (control del *prana*, fuerza vital, energía cósmica)

Etapas superiores o internas

5. *Pratyahara* (retiro de los sentidos)
6. *Dharana* (concentración)
7. *Dhyana* (meditación)
8. *Samadhi* (consciencia trascendental)

Las primeras cuatro etapas externas se refieren a prácticas específicas que se realizan esencialmente con la mente consciente, la parte racional y analítica de la conciencia que está activa en el estado normal de vigilia. Las últimas cuatro etapas son estados de conciencia y las prácticas que se necesitan para alcanzarlos. Estos involucran la mente subconsciente, que es el lugar de almacenamiento de todas las expe-

riencias y el ego, el cual regula el flujo de la información hacia la mente consciente. Para más información, ver el libro *Four Chapters on Freedom*, publicado por *Bihar School of Yoga*.

Retirando la mente

El yoga nidra pertenece a las etapas superiores del raja yoga de *Patanjali*, ya que es esencialmente un método de *pratyahara*. La conciencia se retira progresivamente del mundo externo, el cuerpo, el proceso de la respiración, la mente consciente y finalmente, la mente inconsciente. En las etapas avanzadas, cuando la relajación es completa, el yoga nidra involucra *dharana* y *samadhi*.

En la práctica de yoga nidra, la mente se centra gradualmente. Para prevenir que la conciencia se retire completamente, lo que resultaría en el sueño, la conciencia se mantiene centrándola en el canal auditivo. El resto de los terminales son desconectados y sus conexiones en la corteza cerebral son disociadas, de manera que no haya mensajes a través de los órganos motores. De otra manera, los sentidos continuamente llevan estímulos al cerebro, donde los mensajes se relacionan y los órganos motores automáticamente se estimulan, bien sea ello consciente o no. Cuando los sentidos se desconectan durante algún tiempo en el yoga nidra, este es el quinto estado del raja yoga que se conoce como *pratyahara*.

La ciencia del yoga nidra se basa en la receptividad de la conciencia. Cuando la conciencia está operando con el intelecto y todos los sentidos, pensamos que estamos despiertos y conscientes, pero la mente en realidad está menos receptiva y más crítica. Cuando la conciencia está operando solamente a través de un canal sensorial, por ejemplo el oído, se vuelve mucho más sensible, pero no total. Sin embargo, si la conciencia puede aislarse de todas las asociaciones de los sentidos, entonces se vuelve total.

Este estado profundo es tal, que incluso la sensación de autoconsciencia se consume completamente. Cuando se está en el estado de yoga nidra, viene un momento en el que incluso no se sabe que se está en yoga nidra. Cuando la mente se separa de los canales sensoriales, se vuelve muy poderosa pero entonces necesita entrenamiento. A menos que los sistemas involuntarios del cerebro hayan sido entrenados, prácticamente no existe diferencia entre el yoga nidra y el sueño.

Yoga Nidra

En el *yoga nidra* entrenamos la mente a través de una serie de prácticas que traen un deseado estado de percepción. Científicamente se ha encontrado que la práctica de *yoga nidra* no es simplemente un tipo de concentración monótona. Cuando se fija la conciencia en las diferentes partes del cuerpo, en las sensaciones o en las visualizaciones enumeradas en la práctica, en realidad se están monitoreando centros superiores del cerebro y es así como se establece un control involuntario y se mantiene la conciencia, aunque los canales sensoriales no estén proporcionando la necesaria información.

En el punto límite

Durante la práctica de *yoga nidra* la conciencia está en niveles diferentes. Algunas veces está muy cerca de los sentidos y otras a una distancia muy remota. Cuando la conciencia está a una distancia remota, entonces sólo es posible entender a través de los canales auditivos. Durante el *yoga nidra* la conciencia se suspende periódicamente durante algunos momentos, lo que significa que se alterna entre los estados de conciencia e inconsciencia.

Cuando el *pratyahara* se vuelve profundo y poderoso, con frecuencia ocurre un aislamiento total del cerebro y es entonces cuando el fluido que corre alrededor de este, debajo del cráneo, se carga con un alto nivel de energía. El finado doctor Itzak Bentov desarrolló un serio modelo científico de este proceso. El notó que durante la meditación aparecen ondas sonoras en el sistema circulatorio y que en respuesta a estas ondas se generan corrientes rítmicas pequeñas y formas de onda dentro del fluido que rodea el cerebro. Estas gradualmente estimulan y despiertan las facultades superiores y síquicas del cerebro.

En este punto la persona comienza a tener sobrecededoras experiencias síquicas. Sin embargo, en el *yoga nidra* estas profundas experiencias deben evitarse. Cuando se comienzan a desarrollar percepciones síquicas, hay que ir más allá del alcance del *yoga nidra*. Esta es la diferencia fundamental entre *pratyahara* liviano y profundo. En el estado de *yoga nidra* siempre se está en el límite. Cuando se entra en el estado profundo del *pratyahara* ya no se está practicando *yoga nidra*.

En el *yoga nidra* no debe haber experiencias síquicas ni visiones ni explosiones. El patrón de conciencia en la mente debe ser constante e

ininterrumpido. No se está ni en el plano síquico ni en el plano consciente, se está en el límite. El quantum de conciencia no es el mismo que cuando se está pensando. Este es un estado muy hermoso que los científicos llaman el estado hipnagógico o hipnopómpico, y que yo llamo el umbral entre esto y aquello.

El yoga nidra y la hipnosis

Por razón de que el yoga nidra conlleva un estado de retiro sensorial, muchas personas piensan que es una forma de hipnosis. Sin embargo, en verdad son dos ciencias totalmente diferentes. Aunque puedan comenzar del mismo punto de la relajación y la receptividad, el yoga nidra procede en una dirección y la hipnosis, en otra.

El estado mental que se logra con el yoga nidra es más profundo que el de la hipnosis, pero cuando la mente está disociada del conocimiento sensorial no pasa por un estado hipnótico. Sin embargo, si pueden desconectarse los canales sensoriales y aún mantenerse consciente, entonces podrán trascenderse las barreras de la personalidad e ir tan profundo como se deseé. La conciencia puede ir hasta donde se le lleve y esta es la meta del yoga nidra. No obstante, al mismo tiempo, hay que saber que cuando se está trascendiendo, hasta cierto punto, se está pasando por el alcance de la hipnosis.

Por esto a través de la práctica siempre se da una importante instrucción: "No se duerma". En el yoga nidra hay que tratar de mantener la conciencia; se está relajado pero no dormido. No se está consciente del nivel sensorial, pero se está consciente de que se está practicando yoga nidra; hay un proceso de pensamiento automático.

En el yoga nidra el cerebro está completamente consciente, recibe un estímulo de calidad superior y desarrolla un tipo diferente de conciencia del que estamos experimentando ahorca. Sin embargo, en determinadas formas de hipnosis, el sujeto se lleva al sueño profundo en el que el cerebro se apaga parcialmente. La conciencia se confina a un área pequeña y las capacidades se limitan. Esta es una condición muy *lamásica*, un estado inconsciente, mientras que el yoga nidra aumenta la capacidad del cerebro y crea una condición *sávica*, un estado iluminado.

Hablando científicamente, cuando el sistema nervioso periférico no proporciona el necesario estímulo al cerebro, cuando la mente se aísla,

Yoga Niara

entra en un estado llamado hipnosis. Es un suceso momentáneo, una experiencia de pequeño espectro donde el cerebro y la corteza cerebral se disocian de los canales de energía.

La diferencia fundamental

De acuerdo con el yoga, existen tres *nadis* o canales de energía importantes en este cuerpo físico que se conocen como *ida*, *pingala* y *sushumna*. *Ida* conlleva la fuerza mental; *pingala*, la fuerza vital y *sushumna*, la fuerza espiritual. En otra terminología científica, se conocen como el sistema nervioso simpático, el parasimpático y el central.

A través del curso de nuestra vida, *ida* y *pingala* están alimentando continuamente el cerebro con los estímulos necesarios que nos capacitan para conocer un objeto, un sonido, una idea. Si se cierran *ida* y *pingala* mediante el *pratyahara*, entonces la mente se aísلا. Esto es hipnosis. Pero si, al mismo tiempo, se puede despertar *sushumna* (el cual está cerrado en la mayoría de las personas), entonces, aunque se hayan aislado del cerebro dos canales de comunicación (*ida* y *pingala*), el sistema nervioso central se desperta y en lugar de *ida* y *pingala*, *sushumna* proporcionará la energía y el estímulo necesarios para el cerebro.

La energía que el cerebro recibe ahora es a través de *ida* y *pingala*. Lo que falta durante la hipnosis es la conexión de *ida* y *pingala*. Pero en el yoga nidra, el sistema nervioso central, *sushumna nadi*, despierta completamente el cerebro. Durante el yoga nidra, en razón de que *sushumna nadi* está funcionando, el cerebro recibe una calidad superior de estímulo y un tipo diferente de conocimiento. Por lo tanto el tipo de conciencia que se experimenta es totalmente diferente del que se tiene en cualquier otro momento. En cambio, en la hipnosis el cerebro está completamente aislado de los canales sensoriales y por lo tanto su conocimiento es limitado, sus recursos están condicionados y no es capaz de funcionar más allá de sus limitadas capacidades. Esta es la diferencia fundamental entre los estados de conciencia alcanzados durante la hipnosis y el yoga nidra.

Se siguen las instrucciones, no al instructor:

El yoga nidra no depende de la sugestión o la persuasión. Las instrucciones se dan directamente y la única sugerencia está contenida en la resolución, la cual es formulada completamente por el practicante mis-

mo. En el *yoga nidra* se aprende a inducir el propio estado de relajación mediante instrucciones habladas. El instructor es solamente la guía, da la técnica, pero nunca forzará u obligará al estudiante de ninguna manera. Es la técnica misma la que lleva la mente a la iluminación y a la independencia de juicio, no el instructor. El practicante cultiva conscientemente sus propias facultades internas y permite que el conocimiento intuitivo interno aflore.

De otra parte, en la hipnosis, el terapeuta generalmente domina la mente y la voluntad del sujeto. Esto con frecuencia origina obsesión, cautiverio, falta de autoconfianza e iniciativa. Se reprimen el deseo sexual, el intelecto y la determinación lógica. El sujeto le pregunta al terapeuta: "¿Debo ir al baño ahora?", y el terapeuta responde: "Sí" o "no". Si se le pregunta al instructor de *yoga nidra* lo mismo, responderá: "Eso es asunto suyo, no mío, yo no soy responsable de usted, usted es responsable de usted mismo y yo soy responsable de mí mismo". Incluso si los malos hábitos o el comportamiento del estudiante repercuten en él, el instructor no se ve afectado y no trata de alterar su carácter. Esta es la actitud que desarrolla el *yoga nidra*.

Un tipo de lavado cerebral

Claro está, el *yoga nidra* es un método que puede utilizarse para corregir malos hábitos o actitudes. Por lo tanto, muchas personas preguntan: "¿No es esto un tipo de lavado cerebral?" En realidad, el lavado cerebral es un método diseñado para chantaje político. Si se llama lavado cerebral al *yoga nidra*, entonces creo que no existe nada en este mundo que no sea lavado cerebral. ¿Qué hacen las televisiones, los radios, los comerciales, los periódicos, las revistas y las novelas con nuestros cerebros cada minuto del día? Es realmente bueno que el cerebro se lave con algo limpio.

En el estado de receptividad creado por el *yoga nidra*, somos capaces de corregir los patrones negativos preexistentes en el cerebro. Tomemos por ejemplo una niña que sufre de miedo patológico. Los médicos han ensayado todos los métodos para tratarla, pero han fallado. Si podemos solucionar su miedo inyectando una sola idea en su mente, ¿es esto lavado cerebral? Quizás, pero positivo.

Yoga Nidra

En el yoga se nos enseña a seguir el camino del conocimiento, donde experimentamos el dolor, la tristeza, la agonía, y los trascendemos. Esta es la mejor manera, pero, ¿todo el mundo es capaz de entender y trascender el dolor? Para quienes no lo son, este tipo de lavado cerebral es útil. Después de todo, todo el mundo se está lavando el cerebro a sí mismo. ¿Cómo no hacerlo? No tenemos la conciencia para no hacerlo aun cuando quisiéramos. Quizás podremos hacerlo cuando lleguemos al *samadhi*, pero no antes.

El Yoga Nidra y el Cerebro

Los neurofisiólogos modernos han podido demostrar una obvia relación entre el cuerpo y el cerebro, la cual fue reconocida primero por los antiguos yoguis miles de años atrás. Utilizando electrodos de estimulación para probar la superficie del cerebro, los neurocirujanos han demostrado que cada parte del cuerpo está precisamente delineada en la superficie del *girus* central de la corteza sensorial y motora del cerebro.

Relajando la mente mediante la relajación del cuerpo

Es aquí donde hacemos la conexión entre lo último de la neurocirugía y la técnica de meditación del yoga nidra, la cual ha evolucionado de los antiguos *tantras*. Si alguna vez han practicado esta técnica, reconocerán los puntos señalados en la corteza sensorial y motora como las partes del cuerpo a través de las cuales pasa la conciencia durante su rotación.

El cerebro es el mediador físico de la conciencia, uniendo la mente, el cuerpo y las emociones en una unidad armónica. El neurocirujano afecta el cuerpo estimulando el cerebro. El practicante de yoga nidra comienza en el otro extremo del camino nervioso aumentando la conciencia del cuerpo para así estimular el cerebro.

El movimiento progresivo de la conciencia por las partes del cuerpo no solo induce relajación física, sino que además limpia todos los caminos nerviosos hacia el cerebro, tanto los que gobiernan la actividad física como los que tienen que ver con la información que entra a él. Al mismo tiempo recorremos la superficie del cerebro, desde adentro ha-

Yoga Nidra

cia afuera. De esta manera, el *yoga nidra* relaja la mente relajando el cuerpo.

El homúnculo motor o “el pequeño hombre”

Los investigadores lo han llamado mapa de neuronas y holograma del cuerpo físico existente dentro de la materia blanca del cerebro, el homúnculo motor o “el pequeño hombre”. Todas las partes del cuerpo a través de las cuales pasa la conciencia durante la rotación de la conciencia están localizadas allí.

“Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, codo, hombro, axila, lado derecho, lado derecho de la cintura, muslo derecho, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie, dedo gordo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...”.

Sin embargo, en términos de tejido cerebral, se ha dado importancia a las manos, los dedos, los labios y la nariz, los cuales ocupan áreas proporcionalmente más grandes que las otras partes del cuerpo físico y son estas misma áreas las que reciben mayor énfasis durante la rotación del cuerpo en el *yoga nidra*.

Estas áreas son casi tan grandes como el espacio adjudicado a todo el resto del cuerpo, desde las muñecas hasta los dedos de los pies. A estándares físicos, el homúnculo motor es un pequeño hombre de proporciones grotescas, con manos, dedos y características faciales enormemente agrandadas. Existe como una abstracción neuronal del cuerpo físico, que opera en el reino de las neurotransmisiones y energía eléctrica consciente que fluye a través del sistema nervioso y la red de *nadis* que forman el cuerpo pránico.

Ahora podemos comenzar a entender el porqué del preciso orden de la rotación de la conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo es tan importante en el *yoga nidra*. Una vez que se han establecido estas secuencias, no deben ser alteradas pues inducen un flujo de energía pránica dentro del circuito neuronal del homúnculo motor. Este flujo está acompañado de una experiencia subjetiva de relajación, liberación o “soltada” a medida que se lleva a cabo una disociación espontánea de la conciencia de los canales de experiencia sensoriales y motores. La familiaridad y la repetición diaria de esta secuencia ejerce

un efecto rápido sobre la normalmente fragmentada y disipada percepción.

Este estado de retiro de la conciencia de los sentidos llamado *pratychara* ha sido enumerado por *Patanjali* como el quinto estado del raja yoga y el preludio del *sadhana*, el *dhyana* y el *samadhi*.

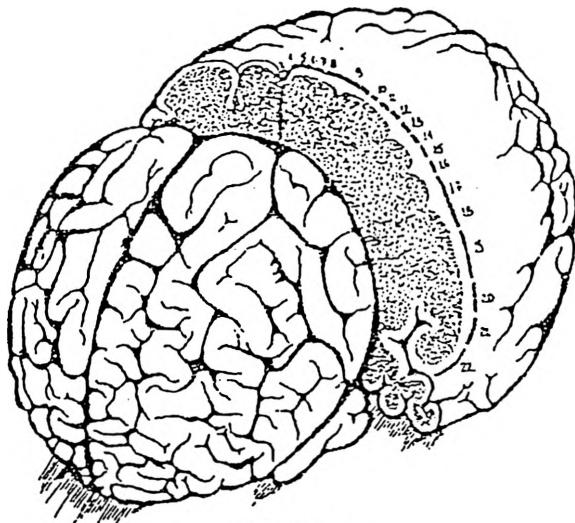


FIGURA 1

Sección transversal del cerebro que revela la corteza motora y que indica las áreas del cuerpo distribuidas en el gyrus central. Este es el motor homúnculo, el hombre simbólico que yace dentro de la materia cerebral.

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. Dedos | 12. Dedo del corazón |
| 2. Tobillo | 13. Dedo índice |
| 3. Rodillo | 14. Pulgar |
| 4. Cadera | 15. Nuca |
| 5. Tronco | 16. Ceja |
| 6. Hombro | 17. Pupila y párpado |
| 7. Codo | 18. Cara |
| 8. Muñeca | 19. Labios |
| 9. Mano | 20. Quijada |
| 10. Dedo meñique | 21. Lengua |
| 11. Dedo anular | 22. Garganta |

Yoga Nidra

¿Cómo restaura la salud el yoga nidra?

Es claramente imposible ignorar la conexión entre los descubrimientos de quienes investigan actualmente el cerebro y los de los yoguis y videntes iluminados que hace mucho tiempo desarrollaron la práctica del yoga nidra. Claro está que los científicos yoguis de épocas anteriores no inventaron esta poderosa técnica simplemente para aliviar las enfermedades sino, primordialmente, como un medio de alcanzar la conciencia superior, la dimensión pránica, sínica y espiritual más sutil que está por debajo de la existencia material burda, mediante la expansión y la liberación de la percepción individual de su fijación dentro del cuerpo físico y sus modalidades sensoriales.

Sin embargo, en el contexto del hombre moderno que sufre de una gran gama de enfermedades y problemas relacionadas con el estrés, es suficiente con reconocer que se originan en la identificación excesiva de la psique con el soma o cuerpo material, a través de los canales sensoriales, llegando al agotamiento e incluso al colapso nervioso. En el yoga nidra, esta destructiva tendencia sicosomática se alivia eficazmente mediante la opuesta ruta somato-síquica. El desequilibrio sicosomático se restaura espontáneamente debido a la liberación de *prana* o energía nerviosa, la cual se retira de los canales sensoriales, y se alcanzan modalidades como el estado de *pratyahara*. Esta energía se redirige hacia la curación y el rejuvenecimiento de los tejidos, las glándulas y los órganos que han sido sometidos a esfuerzo excesivo.

Sensaciones y sentimientos

A parte de la rotación de la conciencia, existen muchas otras prácticas en el yoga nidra que se derivan directamente de los *tantras*: percepción de todo el cuerpo, el cerebro y los órganos internos; el contacto entre la tierra y el cuerpo; la sensación de pesadez y liviandad, calor y frío, dolor y placer. Después de la relajación de la superficie sensorial y motora del cerebro, la práctica cambia hacia el afloramiento de los sentimientos y las experiencias, las cuales parecen emanar de lo más profundo de nuestro Ser, mientras que simultáneamente son experimentadas como parte del cuerpo o a través del cuerpo como un todo.

A través de los tejidos y las estructuras del cuerpo existen numerosos terminales sensoriales especialmente adaptados, los cuales responden

a específicos tipos de estímulos, incluyendo tacto, presión, cambio de posición, temperatura, dolor, placer y demás. Estos pequeñísimos órganos de los sentidos, incluyendo los propioceptores de las coyunturas, por corpúsculos de Pacini debajo de la piel y los receptores de dolor y temperatura, están continuamente reuniendo información de todas las partes del cuerpo y relacionándolas con lugares específicos y centros profundos dentro del cerebro. Los investigadores del cerebro han sido capaces de localizar y aislar la mayoría de estos importantes centros en la base del cerebro. Los más importantes son los que se relacionan con la ingestión de agua y comida, la regulación de la temperatura y las experiencias de dolor y placer.

A medida que despertamos las sensaciones de pesadez y viviandad, calor y frío, etc., estimulamos estos centros del cerebro que son responsables de mantener la armonía entre nuestro medio ambiente interno y externo. Cada uno de estos centros tiene su centro recíproco para equilibrar nuestros impulsos básicos. Por ejemplo, el centro del dolor y el centro del placer, el centro del hambre y el centro de la saciedad, etc. La paridad y alternación de estas sensaciones en el yoga nidra ayudan a mantener este equilibrio hemostático e incluso lo evolucionan trayendo funciones involuntarias bajo control. De esta manera, el yoga nidra transforma progresivamente nuestra experiencia total de la vida sensual dentro del cuerpo físico.

La verdadera experiencia

Desarrollando diferentes sentimientos y sensaciones en el yoga nidra, nos estamos recordando de la experiencia real. Cuando estamos probando una fruta determinada, en ese momento realmente la estamos experimentando, pero después de unos pocos días, semanas o meses, solamente podemos imaginar la experiencia. No podemos manifestar esa experiencia real del sabor por la inabilidad de la mente desentrenada a traer experiencias del pasado al presente.

Las diversas experiencias que los individuos tienen yacen enterradas en el pasado. Lo que permanece en la mente y en el cerebro es solo un recuerdo, no la experiencia real. Sin embargo, en el yoga nidra, no solo la memoria sino la experiencia misma puede recrearse mediante la ruta somato-sfíquica. Entonces, no solamente se recuerda de manera

Yoga Nidra

vívida dolor/placer, frío/calor, etc., sino que se libera, incluso hasta el punto de despertar las respuestas fisiológicas de sudor, temblor, etc. En términos yóguicos, esta capacidad de liberar completamente experiencias pasadas es característica de una mente verdaderamente creativa y evolucionada.

Después de escuchar una música que nos gusta, seguramente la recordaremos, incluso podremos imaginártela o sentirla. Pero, si podemos cerrar los ojos y realmente comenzar a escucharla internamente, de la misma manera como lo hicimos originalmente, esto es una experiencia explosiva de realidad que cambia completamente la total estructura de la mente.

Por esto en el yoga nidra las experiencias de placer y dolor, calor y frío, liviandad y pesadez, deben ser traídas a la superficie de la mente como experiencias reales. Si estamos tratando de sentir pesadez, debemos sentir el cuerpo tan pesado que incluso si queremos levantar los pies o las manos, no podamos hacerlo. Si estamos sintiendo calor, debemos sentirlo de tal manera que aun sudemos. Simplemente recordar o sentir calor no es suficiente, debe ser una experiencia real, vivida.

La experiencia de los opuestos

En el yoga nidra, primero debe despertarse la experiencia de la sensación de pesadez. La pesadez física es una sensación corporal total que acompaña una profunda relajación de los músculos y el esqueleto. Si tensiones y contracciones profundamente asentadas se mantienen dentro del grupo muscular involucrado en sostener la postura, entonces la instrucción "su cuerpo se siente tan pesado que se está hundiéndose en el piso" actúa como un mandato del cerebro promoviéndolo para que "afloje" y libere su carga residual. Solo entonces se entrega el peso total del cuerpo a la tierra, produciendo la clara experiencia de que el cuerpo está verdaderamente saliendo a la superficie sobre la cual está acostado.

Después de intensificar la sensación de pesadez, entonces se cambia por la sensación de liviandad: "Despierte la sensación de liviandad en todo el cuerpo... su cuerpo se siente tan liviano.... parecería que está flotando encima del piso".

Invocar la sensación contraria no es una escogencia arbitraria sino que está de acuerdo con los principios de operación electrofisiológicos

del cerebro. Cada vez que una neurona dispara, esta transmite un impulso que se relaciona y registra en el cerebro. Sin embargo, si la misma célula continúa disparando repetidamente durante algún tiempo, su mensaje ya no es reconocido por el cerebro y hace que se vuelva una característica del trasfondo eléctrico del sistema nervioso central.

Este fenómeno puede demostrarse fácilmente con el sentido del olfato. Después de entrar a una habitación donde se está quemando incienso, inicialmente estamos muy conscientes de su fragancia. Sin embargo, después de permanecer durante un período corto se desarrolla una inatención sensorial y ya no nos damos cuenta del fuerte olor que existía. Los investigadores han llamado este fenómeno " hábito ", donde el cerebro se acostumbra al estímulo y pronto cesa de registrarlo como importante.

Durante el *yoga nidra*, cuando se desarrolla una sensación de pesadez a través del cuerpo, inicialmente el cerebro se inunda de gran cantidad de impulsos específicos. Después de algún tiempo, el cerebro comienza a ignorar estos impulsos y la conexión de la conciencia con el cuerpo se desplaza temporalmente. La sensación de viviandad aparece espontáneamente a medida que nuestra conciencia se libera del vehículo físico. Como resultado, en lugar de que las sensaciones físicas se filtrean y moldeen nuestra conciencia, esta puede ahora determinar y dirigir cuáles experiencias sentirá el cuerpo

Desarrollando el control emocional

Se ha encontrado que la estimulación eléctrica de partes específicas del hipotálamo, el sistema límbico y la región de las amígdalas del cerebro despierta respuestas emocionales específicas, incluyendo la ira, la agresividad y el miedo. Para la mayoría de la gente, estos sentimientos negativos son más difíciles de controlar que emociones positivas como el amor, el gozo, la seguridad y el placer. Sin embargo, en el *yoga nidra* avanzado, a los practicantes avanzados se les pide que se sometan voluntariamente a estas desafiantes emociones, mientras mantienen el estado de profunda relajación y "conciencia de testigo" de todo el proceso.

Esta práctica hace que de manera simultánea operen los circuitos nerviosos en los hemisferios opuestos del cerebro, los cuales, en cir-

Yoga Nidra

cunstancias normales, nunca operan al mismo tiempo. Por lo tanto, se establece un nuevo circuito nueronal que incorpora simultáneamente dos estados previamente irreconciliables de percepción como son, por ejemplo, el amor y el odio, el placer y el dolor, el gozo y la tristeza. Esto ocurre de manera tal, que hace que se mantengan la relajación y la conciencia de las reacciones emocionales que contrastan y están en conflicto.

Con la repetida práctica, este nuevo circuito se vuelve una respuesta establecida, habilitando al practicante a ir gradualmente más allá del reino de sufrimiento convencional humano que se origina de apego y aversión por la dualidad de las experiencias de la vida. En la vida del aspirante espiritual, la trascendencia de esta barrera de dualidad es una meta básica. Está acompañada por la experiencia única de un aumento en la sensación de bienaventuranza o éxtasis (*anandam*) que yace más allá de los confines del placer y el dolor y todas las otras nociones duales. A nivel sicológico, el fruto de esta práctica es una visión desapegada en la vida y una madurez de la personalidad. El *yoga nidra* desarrolla así control de las reacciones emocionales y de las respuestas autónomas. Este avance evolutivo se refleja en nuestra vida diaria como aumento de la conciencia perceptiva, mayor control emocional y un destino consciente en aumento.

Símbolos del Inconsciente

La técnica de visualización en el *yoga nidra* es una práctica importante para desatar los contenidos almacenados en la mente inconsciente, los cuales normalmente solo se manifiestan durante los sueños. En los *Raja Yoga Sutras* (1:38), *Rishi Patanjali* dice: “*Svapnanidrajnana lambaranam va*” (la mente puede aquietarse dándole conocimiento de ensueño y sueño para soporte). Debemos entender la naturaleza del estado de ensueño para poder comprender totalmente el uso de la visualización en el *yoga nidra*.

El sueño consciente

El *yoga nidra* se ha llamado “sueño sin sueño” porque aprendemos a entrar en el estado entre el sueño y la vigilia sin perder la conciencia. Este es el comienzo de la experiencia del *yoga nidra*, pero su significado va más allá. Un hombre que no está iluminado está soñando constantemente, aun cuando esté despierto, y no lo sabe porque sus funciones sensoriales son extrovertidas. En el momento en que se corta la conciencia de las funciones sensoriales y se relaja, se comienza a ser testigo de los sueños y esto es exactamente lo que logra el *yoga nidra*. Los sueños que tenemos por la noche son solamente una pequeña parte de esta totalidad.

En el estado usual de la ensueño, el contenido y la expresión de sueño se relaciona con la acumulación espontánea y la liberación de la tensión síquica del subconsciente, así como también con el despertar la expresión de instintos e impulsos más profundos e inconscientes. Sin embargo, en las prácticas de visualización en el *yoga nidra*, el reconocimiento y la liberación son voluntariamente inducidos a medida que

Yoga Nidra

creamos un sueño consciente de acuerdo con las instrucciones dadas por el profesor.

Si el estado de ensueño debe reconocerse y utilizarse para obtener conocimiento y acelerar la evolución en la vida, debe desarrollarse y mantenerse una buena comunicación entre los estados de ensueño y vigilia, y esto es lo que precisamente se induce durante las secuencias de visualización. El material subconsciente e inconsciente de la mente se despierta y libera para integrarse a la conciencia. Este es el comienzo de la imaginación creativa, diferente del proceso corriente de "soñar despierto" y de la ensueño.

El almacén de la mente

El conjunto de imágenes guiadas en el yoga nidra es un método de utilizar el símbolo o imagen como catalizador para provocar una reacción en las partes inconscientes de la mente. Cómo se utilizan estos símbolos y cómo pueden causar esta reacción es motivo de posterior investigación, si se quiere utilizar la imaginación de manera creativa.

Todo lo que experimentamos a través de los sentidos e incluso en los pensamientos deja una impresión en la mente. Todas las experiencias de las vidas pasadas, la infancia y la madurez están registradas en la mente inconsciente. Con frecuencia, cuando la gente comienza a practicar yoga nidra y meditación, recuerda experiencias anteriores que han olvidado y que pensaron que eran insignificantes.

Esto indica que el material de la mente inconsciente está comenzando a manifestarse. Con frecuencia, el recuerdo de estas experiencias es diferente de las experiencias originales y algunas veces, aparentemente no tiene ninguna relación con la experiencia original.

Para entender esto, necesitamos saber cómo la mente procesa y almacena estas impresiones o *sumskaras*. Esto puede ilustrarse con el ejemplo de las ondas de radio: para transmitir ondas radiales requerimos un transmisor que envíe la señal y un receptor que la reciba. La señal puede representarse mediante un patrón de onda. Normalmente, todo el patrón de onda se transmite; sin embargo, otro método que puede emplearse en cambio es tomar "muestras" de la onda en intervalos regulares y transmitir estos ejemplos. Cuando el receptor se sincroniza en la misma frecuencia del muestreo, el patrón de onda original puede

reconstruirse en el lado del receptor. Esto significa que se necesita menos energía para transmitir la señal y que puede transmitirse mayor cantidad de información al mismo tiempo tomando muestras de una señal intercaladas con otro muestreo.

La mente también procesa información de manera similar. Puede decirse que una cantidad masiva de información está almacenada en el inconsciente de manera simbólica. Un símbolo representa o contiene las implicaciones de una amplia gama de información. De acuerdo con nuestros *samskaras*, los condicionamientos sociales y religiosos, las acciones y las reacciones, diferentes símbolos de las experiencias de la vida forman el contenido de la mente inconsciente.

Normalmente no tenemos acceso a la mente inconsciente porque nuestra percepción no está armonizada con la naturaleza de estos símbolos o semillas de información. Sin embargo, invocando determinadas imágenes y símbolos durante la relajación profunda podemos hacer un puente entre la conciencia durante nuestro estado de vigilia y la inconsciencia. La imaginación guiada proporcionada por el profesor durante el *yoga nidra* provoca una cadena de respuesta con otros símbolos de la mente.

Selección de las imágenes

Para el profesor de *yoga nidra*, es indispensable la selección cuidadosa de las imágenes. El profesor debe ser sensible al tipo de símbolos que utiliza lo mismo que a los niveles de la mente a los que quiere llegar. Los símbolos utilizados son de dos categorías: en primer lugar están los símbolos condicionados, los cuales se asocian con nuestras experiencias diarias sociales, culturales, religiosas y morales. Estos varían de acuerdo con personas de diferentes localidades, países y razas. Por lo tanto, las imágenes utilizadas provenientes de determinada situación cultural pueden no significar nada para el practicante cuya mente ha sido condicionada por otros símbolos.

Luego existen los símbolos universales (como los describe Jung), como el *mantra*, el *yantra* y el *mandala*, los cuales forman parte de la conciencia de todo hombre, mujer y niño, sin importar sus tradiciones sociales, religiosas y culturales. Estos símbolos forman el "inconsciente colectivo" de la humanidad y desencadenan respuestas muy profundas.

Yoga Nidra

Por lo tanto, el profesor debe entender el uso de los símbolos y los tipos de respuestas que pueden crear en la mente del estudiante.

Inicialmente, cuando tratamos de visualizar los símbolos; pueden aparecer muchas imágenes distractoras. Pueden tener formas perturbadoras como por ejemplo demonios, dragones, fantasmas o serpientes, o pueden aparecer tan hermosas como jardines, lagos tranquilos o visiones de santos y dioses. Estos son símbolos del inconsciente, de *samskaras* o impresiones que abarcan el ego. Pueden expresar recuerdos dolorosos, necesidades frustradas, deseos insatisfechos, inhibiciones, miedos, complejos o neurosis. Estos *samskaras* condicionan nuestros pensamientos y experiencia y nos obligan a actuar en determinada manera. Frecuentemente son la causa de tensión, perturbación mental y enfermedad. El proceso de visualización en el *yoga nidra* nos capacita para limpiar estos *samskaras* de la mente, lo cual es necesario antes de que el progreso verdadero en el *yoga* sea posible.

La actitud de testigo

El juego de símbolos e imágenes debe verse de manera desapegada como si solamente se estuviera mirando una película. Sólo hay que permanecer consciente de las imágenes, no hay que tratar de analizarlas o involucrarse con ellas juzgándolas o condenándolas. Cuando las imágenes son miradas objetivamente, el ego se vuelve temporalmente inactivo, no se identifica con las inhibiciones, gustos o disgustos que reforzan la naturaleza individual. Por lo tanto, ya no reprime material que está en conflicto con las preconcepciones ni tampoco de manera selectiva se queda solo con el material que apoya sus opiniones y prejuicios. En la mente consciente aparecen deseos o cosas irrationales, miedosas o imprácticas, y cuando se miran objetivamente, desaparecen o se integran a la conciencia.

Como resultado, la energía que antes se utilizaba en reprimir estos elementos del inconsciente puede utilizarse para otras actividades. Se obtiene un mayor entendimiento de la propia naturaleza y se reducen los conflictos entre la mente consciente y la inconsciente.

Asociación directa y abstracta

Los símbolos visualizados durante el *yoga nidra* pueden actuar en asociación directa con los *samskaras* o mediante la asociación abstracta. Por

ejemplo, a los estudiantes puede pedírseles que visualicen un árbol. Un estudiante puede visualizar el árbol que crece en su propio jardín y esto es una asociación directa. Otro puede que no visualice un árbol, puede recordar una experiencia dolorosa de haberse caído de un árbol durante su niñez, lo cual es una asociación abstracta. El recuerdo del árbol está haciendo aparecer un recuerdo doloroso de la niñez que desde entonces se está asociando con los árboles. Si los símbolos utilizados en el yoga nidra son escogidos cuidadosamente por el profesor, estos son más poderosos durante este proceso de asociación abstracta, ya que pueden recordarse y presenciarse una gran cantidad de recuerdos y *samskaras* reprimidos.

Mantra, yantra y chakra

Símbolos diferentes alcanzan diferentes profundidades de la mente. Así es como la ciencia del *mantra* y del *yantra* evolucionaron a medida que estos sonidos y símbolos llegaron a los más profundos niveles de conciencia. Los diferentes símbolos de color, forma, deidad y *mantra* de los *chakras* fueron diseñados para producir una asociación directa con los centros síquicos particulares y por consiguiente, una asociación abstracta con todos los aspectos de manifestación de ese *chakra* en el individuo. Es más, los arquetipos en el cerebro humano están representados en los *chakras*, por lo que descubriendo la simbología de los *chakras* descubrimos y liberamos nuestros propios arquetipos.

Los *chakras* no existen en el cuerpo físico, existen en el cuerpo síquico, el cual no puede ser experimentado por los sentidos. Para percibirlos a través de la mente se requiere un estado alterado. En el yoga nidra inducimos este estado de percepción retirando gradualmente los sentidos durante la rotación de la conciencia a través del cuerpo y mediante la percepción de la respiración. Esto induce tanto *pratyahara* como relajación profunda. Es más, la relajación profunda ha sido considerada un estado alterado de percepción; una vez que se ha inducido, se procede a la visualización guiada de imágenes.

La utilización de imágenes guiadas en el yoga nidra es un método poderoso de resolver conflictos, deseos, recuerdos y *samskaras* reprimidos. Al mismo tiempo, es la clave del despertar de un nuevo individuo creativo con recursos ilimitados de conocimiento a su alcance.

Yoga Nidra

El despertar de la creatividad

Muchos, si no todos, los descubrimientos verdaderamente creativos en la vida, como los realizados en la ciencia, el arte, la música y la religión, fueron hechos durante "destellos" creativos de intuición que ocurren cuando el conocimiento inherente del inconsciente aflora al consciente. Existen muchos ejemplos documentados: las revelaciones de Newton acerca de la gravedad ocurrieron mientras estaba relajado debajo de un manzano. Van Gogh dijo: "Las imágenes me llegan como en un sueño". Mozart compuso una pieza nueva mientras dormitaba en la parte posterior de una carroza. Einstein aumentó su percepción de la relatividad mientras se visualizaba a sí mismo caminando por un rayo de sol.

Todo ellos se relajaron lo suficientemente profundo para que las imágenes y formas de su mente inconsciente se manifestaran como soluciones de su problema o cuestionamiento particular. Se ha reportado que a través de la utilización de la relajación profunda y la visualización, la gente ha podido diagnosticar sus propias enfermedades antes de la confirmación mediante exámenes médicos. Estas profundas capacidades de la mente contienen soluciones a todos nuestros problemas, pero debemos ser capaces de permitirles manifestarse mientras nos mantenemos completamente desapegados. Una de las características de los genios es la habilidad de producir imágenes en abundancia. Los niños también poseen esta habilidad, la cual generalmente se reprime a medida que se condicionan con las experiencias mundanas.

Pasos hacia la habilidad de visualizar

Un problema encontrado frecuentemente en el yoga nidra es la dificultad de visualizar. Todos tenemos la habilidad de visualizar claramente una vez que la mente se centra. Sin embargo, cuando la mente está disipada, la visualización es difícil porque la atención no se puede mantener lo suficiente para que la imagen se forme. En esta etapa se recomienda no visualizar sino simplemente pensar y tratar de recordar experiencias asociadas con la imagen. La mayoría de las personas encuentran que esto es fácil y es una etapa inicial. Luego, a medida que se continúa la práctica y la conciencia se retira más, las imágenes comienzan a aparecer. Quizás no duren mucho tiempo o cambien de for-

ma, pero este proceso debe continuar sin tratar de forzar el que las imágenes se vuelvan claras y firmes. Una vez que la conciencia se disocia completamente de los sentidos, entonces puede concentrarse y crear una imagen clara. Cuando se logra este estado, la imagen aparece tan clara y tan vívida como en la vida real.

En realidad, la visualización es un proceso que no requiere esfuerzo. Muchas personas tratan de visualizar proyectando una imagen fuera de sí mismos. Sin embargo, mientras visualizamos, es importante relajarnos y dejar que las imágenes afloren dentro de la conciencia. No hay esfuerzo, no hay proyección de la imagen, aparece de manera espontánea; este es un punto clave de la habilidad de visualización.

Otro punto es comenzar la práctica visualizando objetos familiares, rutinas diarias y eventos que hayan dejado una impresión fuerte en la mente. Cuando visualizamos un objeto, este debe hacerse en el espacio mental (*chidakash*), tan grande como sea posible y debe tener expresión dinámica. Por lo tanto, si se pide visualizar un león, no hay que tratar de visualizarlo sentado amaestrado en la esquina de una jaula, sino feroz, merodeando y rugiendo por la jungla. Las imágenes dinámicas pueden visualizarse más fácilmente al comienzo y una vez que esto se ha logrado, pueden introducirse imágenes estáticas.

Entrenando la memoria

La visualización en el *yoga nádra* puede utilizarse también para mejorar la memoria. Esto se hace a través del poder de asociación de símbolos. Cuando se requiere recordar algo, se deben encontrar tantos objetos y símbolos asociados con ese objeto como sea posible. Luego, cuando es necesario recordar, se tiene una amplia gama de asociaciones que se pueden traer a la memoria.

La memoria puede entrenarse también mediante la continua repetición verbal o mental de la palabra, el número, la fórmula o cualquier cosa que se deseé recordar. Sin embargo, este proceso es monótono y consume tiempo. Utilizando símbolos asociados es un método más directo y efectivo. Por ejemplo, si se debe recordar el nombre de alguien, primero debe recordarse a otras personas con el mismo nombre. Luego pueden derivarse asociaciones del significado del nombre o de lo que el nombre sugiere. Mentalmente hay que visualizar las acciones de esa

Yoga Niara

persona, su vestido, compleción, etc., y el nombre a medida que el proceso continúa. Entre más asociaciones se hagan, más fácil será recordar. Cuanto más elaboradas se hagan las asociaciones, tanto más fuerte será la impresión y por consiguiente mejor el recuerdo que quedará en la mente.

Prácticas alternativas

1. Para entrenar la memoria es muy útil revisar los eventos del día y observar las propias acciones y reacciones de la vida cotidiana. Esta práctica puede extenderse más allá, recordando un día en la vida de la semana anterior, del mes anterior, del año anterior, etc., hasta la niñez. Todo lo que se necesita es recordar un pequeño incidente y luego expandir la memoria a la secuencia de eventos que lo rodearon. Se sorprenderán de qué tan claros y vívidos se manifiestan los recuerdos.

2. Una extensión de la práctica anterior es recordar y visualizar traumas pasados. Si se mantiene la actitud de testigo, esta se vuelve un método efectivo de sobreponerse a los *samskaras* negativos de la mente y puede ser aún mejor si se recrea la experiencia en la mente, sólo que esta vez con el resultado de que se ha dejado una impresión positiva en lugar de una negativa. Esto no solamente ayuda a aliviar el dolor sino que además, prepara la mente a responder de manera positiva cuando ocurran situaciones positivas en el futuro.

3. La respiración puede utilizarse para conducir imágenes visuales como inhalar luz y exhalar impurezas de humo. El dolor y el desagrado pueden aliviarse dirigiendo la inhalación a la parte afectada y liberando el dolor con la exhalación. La ciencia del *prana vidya* utiliza técnicas como visualizar la parte del cuerpo afectada siendo bañada en una luz dorada y tibia o visualizando la eliminación del tejido enfermo, siendo cambiado por tejido saludable para facilitar la curación.

4. Para desarrollar sentimientos de empatía y seguridad, puede visualizarse a sí mismo en una burbuja o un capullo, tibio, cómodo, a salvo y seguro. Comience a expandir la burbuja para incluir a otros cerca de usted y luego a todas las personas de la habitación. Si la sensación es incómoda, retírese a un lugar cómodo hasta que sea capaz de hacer la expansión nuevamente. Esta expansión puede continuarse

Teoría

para incluir a todas las personas de la localidad, el país, el mundo y el universo.

Existen muchas otras posibilidades de visualización que pueden utilizarse una vez que las puertas del inconsciente se abran. El potencial creativo es vasto y a través de la práctica de visualización en el *yoga nidra*, la posibilidad de la autorrealización avanza otro paso.

Más Alla del Cuerpo y de la Mente

El propósito inicial del *yoga nidra* es relajar el cuerpo y la mente y al llegar a la última etapa de la práctica, hay que tratar de disociarnos del cuerpo y de la mente. La tensión y el estrés solamente nos afectan cuando nos identificamos con el cuerpo y la mente. En la noche, cuando entramos en el sueño profundo, esta disociación se lleva a cabo automáticamente y no recordamos nuestro nombre, ni el cuerpo ni lo que lo rodea. De la misma manera cuando se practica *yoga nidra*, después de entrar en relajación profunda, debemos tratar de desidentificarnos emocionalmente del cuerpo y de la mente.

Los cinco *koshas*

Los sicólogos modernos se refieren a las tres dimensiones de la mente como consciente, subconsciente e inconsciente; en la filosofía vedanta y yóguica, las llamamos las dimensiones burdas, sutiles y causales de la personalidad humana. Estas tres dimensiones se subdividen en cinco *koshas* o cuerpos, los cuales constituyen la total expresión de la personalidad humana desde lo más burdo hasta las dimensiones más sutiles de existencia. En los textos yóguicos se definen de la siguiente manera :

1. *Annamaya kosha* (el cuerpo del alimento): es el cuerpo físico de sangre, hueso, grasa y piel que se percibe a través de los sentidos. Este es el nivel más burdo de la manifestación humana.

2. *Pranamaya kosha* (el cuerpo pránico): es la red de energía subyacente en la estructura humana. La constituyen corrientes de *prana* o energía bioplásmica.

3. *Manomaya kosha* (el cuerpo mental): es la capa de operación consciente dentro de la esfera de la mente.

4. *Vigyanamaya kosha* (el cuerpo síquico); es la dimensión de nuestra personalidad que está operando en el plano astral. Este es el cuerpo que experimentamos durante la ensueño, las experiencias fuera del cuerpo y los diversos tipos de fenómenos síquicos.

5. *Anandamaya kosha* (el cuerpo bienaventurado); es la dimensión trascendente de la personalidad humana en la que existe total ausencia de dolor y placer. Esto es muy importante y difícil de explicar. *Ananda* ha sido malinterpretado como "felicidad", "gozo" o "bienaventuranza". Es realmente un estado particular en el que no hay conciencia ni del dolor ni del placer. En ese momento se experimenta una total homogeneidad que se conoce como *anandamaya*. Normalmente, cuando experimentamos dolor o placer, estos producen fluctuaciones mentales. Esto significa que el dolor es una experiencia, lo mismo que el placer. Pero en *anandamaya kosha*, el cuerpo más sutil de todos, no hay experiencia, el instrumento de experiencia ha sido totalmente trascendido.

Al final, la práctica de *yoga nidra* nos llevará directamente a este punto, donde la vibración fundamental de la conciencia permanece, sin fluctuación o modificación. Esta es la experiencia más profunda del *yoga nidra*, la dimensión de total inconsciencia, *anandamaya* o el cuerpo bienaventurado.

Esta experiencia homogénea ha sido definida claramente por Adi Shankaracharya en el antiguo texto *Yoga Taravali*:

"Cuando la mente ha trascendido la *maya* (ilusión)

Cuando el ego se ha vuelto estático,

Cuando los sentidos ya no funcionan,

Y cuando todas las comunicaciones entre la mente y los sentidos se han roto,

Cuando "yo y usted" ya no existe
por un período de tiempo..."

Este es el logro final del *yoga nidra*.

Experimentando los cuerpos sutiles .

En el *yoga nidra*, los *koshas* más sutiles se realizan progresivamente después de que la percepción sensorial se retira. De la misma manera como

Yoga Nidra

el cuerpo físico consta de órganos físicos, los pulmones, el corazón y los intestinos, a través de los cuales se logran los procesos de respiración, circulación y digestión, así los cuerpos más sutiles también poseen sus propias características anatómicas.

Las energías pránicas y síquicas fluyen dentro del esquema de los *nadis* y *chakras* (centros síquicos) que forman la infraestructura de energía que yace bajo el cuerpo físico. *Nadi* significa "corriente, flujo o pasaje" y en los textos yóguicos hay referencia a más de 72.000 *nadis*. De estos hay tres considerados los más importantes: *ida*, *pingala* y *sushumna*, los cuales existen dentro del eje central de la columna vertebral. *Ida nadi* fluye por el lado izquierdo y conduce la energía mental (*manas shakti*), la cual es responsable de una amplia gama de energía mental y funciones síquicas; *pingala nadi* fluye por el lado derecho de la columna y conduce la energía vital (*prana shakti*), la cual activa y mantiene todo el cuerpo físico y su proceso.

Sushumna se considera el principal *nadi*. Fluye dentro del centro de la columna vertebral, pero al comienzo de la vida espiritual permanece inactivo. Los textos yóguicos se refieren al pasaje de *sushumna* como el *nadi* durmiente o latente responsable de conducir la energía espiritual (*atma shakti*).

Ida, *pingala* y *sushumna*emanan de *mooladhar chakra* en la base de la columna vertebral, en la base del perineo. Este es el asiento o punto de partida en el que la energía evolutiva de la creación se contacta y despierta en el cuerpo humano. Se simboliza con una serpiente dormida y enroscada llamada *kundalini shakti*. En el cuerpo masculino, *mooladhar chakra* está situado en el perineo, entre los pasajes urinario y excretorio, y en el cuerpo femenino está localizado en la cérvice.

Los *nadis ida* y *pingala*emanan de *mooladhar chakra* a ambos lados y se cruzan en el eje central de la columna en cuatro *chakras* intermedios. hasta que finalmente convergen en *ajna chakra*, en la parte superior de la columna vertebral, directamente detrás del entrecejo. Los cuatro *chakras* donde se unen están situados a lo largo de la columna y son *swadhisthan*, a nivel del coxis; *manitut*, directamente detrás del ombligo; *anahat*, en el centro del pecho, detrás del corazón y *vishuddhi*, al nivel de la garganta.

Sushumna nadi está en línea directa entre *mooladhar* y *ajna*. Es la escalera que conecta la tierra con el cielo. Diferente de *ida* y *pingala*, que funcionan en todo el mundo, *sushumna nadi* y la energía espiritual deben despertarse primero mediante las prácticas de *yoga*. Ese despertar es un evento histórico en la evolución de la personalidad espiritual del individuo.

Entrando en el inconsciente

De la misma manera como se posee conciencia sensorial del cuerpo físico, así es posible evolucionar la conciencia de los cuerpos pránicos, mentales, síquicos e inconscientes. Este es el proceso de expansión de la conciencia en el que nos embarcamos en el *yoga nidra*. Cuando profundizamos en la propia conciencia, como ocurre en el *yoga nidra*, esta pasa a través de diversos estados y a medida que se profundiza en la práctica se va más y más profundo.

De la conciencia física a la conciencia pránica se permanece en el reino de la mente consciente; luego, de la conciencia pránica a la conciencia mental se entra en el reino del sueño y de la mente subconsciente, pero el hilo de la conciencia se mantiene intacto. Luego, los sentidos se retiran excepto por el oído, que permanece intacto. Aquí, la conciencia se invierte y se torna consciente de las manifestaciones mentales, los sueños y las visiones. Practicando el *yoga nidra* a este nivel, puede aumentarse la memoria y el autoconocimiento. La naturaleza puede transformarse y la personalidad, reacondicionarse eliminando muchos hábitos de pensamiento y de vida.

La transición de la conciencia mental a la síquica hace aparecer la totalidad de las dimensiones astrales y síquicas de experiencia. En este nivel, el practicante se vuelve receptivo a una calidad superior de estímulo y a un quantum totalmente diferente. Es en esta dimensión donde aparecen el fenómeno "psi", la proyección astral y las experiencias de "fuera del cuerpo".

Estas capacidades también pueden desarrollarse en el *yoga nidra*, pero no son la meta u objetivo de la práctica. No hay límite o restricción sobre lo que puede lograrse o explorarse, pero desde el punto de vista espiritual, estos logros son insignificantes. Quizás sean temporalmente

Yoga Nidra

fascinantes, como un nuevo juego para un niño, pero esta fascinación palidece rápidamente ante la intensa luz de la continua autorrealización.

El descenso final es de la conciencia sísquica a la homogénea. Es aquí donde se revela la mente inconsciente, donde todas las fluctuaciones y modificaciones mentales cesan, y se revela también el ritmo fundamental del universo inconsciente/superconsciente, más allá de todas las restricciones de espacio, tiempo y personalidad individual. Esta es la ulterior experiencia del *yoga nidra*, la iluminación de la mente inconsciente para revelar el estado superconsciente.

Emergiendo Hacia el *Samadhi*

El *yoga nidra* es una técnica que puede utilizarse para despertar las facultades divinas y es uno de los métodos para entrar al *samadhi*. En el camino del *yoga nidra* utilizamos la conciencia de la dimensión física para amplificar la visión interior y la percepción. Mediante la práctica de técnicas de *raja yoga*, particularmente el *yoga nidra*, tratamos de tornarnos conscientes de los estados subconscientes e inconscientes y finalmente, entrar en un estado de superconsciencia.

En el *raja yoga*, el término *chitta* representa el área total de la conciencia humana y las ondas o patrones de conciencia se conocen como *vrittis*. De la misma manera como se lanza una piedra sobre un lago claro y produce docenas de ondas concéntricas, así, cuando una experiencia pasa por la mente, produce ondas. Cuando se mira un objeto a través de los ojos, produce ondas en *chitta*. Cuando se escucha un sonido o se piensa acerca de algo del pasado, esto también produce ondas. Si se entra en la oscuridad y se confunde la sombra de un árbol con una persona, esto produce ondas. Cuando vamos a la cama por la noche y nos relajamos totalmente, esto produce ondas también. La ansiedad, el amor, el odio, todos producen ondas. Cualquier respuesta de la mente en la forma de una experiencia forma ondas. El conocimiento en cualquier forma hace ondas.

En el *raja yoga*, estas ondas o *vrittis* se clasifican en cinco patrones básicos: conocimiento correcto, conocimiento errado, imaginación, sueño y memoria. Por lo tanto, el sueño se considera una de las formaciones mentales, no es un estado de total inconsciencia. Cuando *chitta* asume la forma de *nidra* o sueño, hay trazas de conocimiento. Esta es la razón de por qué en la mañana cuando nos despertamos, si alguien nos

Yoga Nidra

pregunta "cómo dormiste", decimos "muy bien". Si estuviéramos totalmente inconscientes y no hubiera ningún testigo, ¿cómo sabríamos que habríamos dormido bien? Esto significa que en el estado de sueño profundo, el Ser es el testigo. El Ser es testigo del estado de *chitta*, pero *chitta* no es testigo del Ser.

El sueño y el samadhi

En la filosofía samkhya, y también en la vedanta, los estados de sueño profundo y el *samadhi* se igualan. Existen muchas indicaciones de que el *samadhi* y el sueño profundo son casi iguales. En el *samadhi* por ejemplo, no hay percepción del tiempo, el espacio y el objeto porque el ego está ausente. En el sueño tampoco hay percepción del tiempo, el espacio y el objeto porque el ego se retira. En el sueño estamos perfectamente calmados y tranquilos y hay *ananda* total. En el *samadhi* hay también *ananda* total, pero con una diferencia básica: mientras que en el *samadhi* el ego se erradica, en el sueño solamente se retira por un tiempo limitado. En el sueño, el ego hiberna por decir algo, pero en el *samadhi* el ego se consume *in toto*. Por lo tanto, después del *samadhi* no hay renacimiento del ego, pero después del sueño sí hay continuo renacimiento.

Existe otra diferencia. En el *samadhi* hay total percepción interior, porque el Ser, el *Atma*, es resplandeciente. En el sueño sin embargo, solamente hay trazas de percepción interior y el *Atma* o el Ser no está dentro del área de conocimiento. Esta es la razón de por qué se considera el sueño como una condición de hibernación y el *samadhi* como *chaitanya*, el estado bienaventurado de percepción consciente.

El fenómeno pránico durante el sueño

Durante el sueño, la mente se retira y pasa por un proceso de introsucción y transformación. En este momento hay un ajuste de *pranas*. Cuando ocurre el sueño, los *pranas* pasan por varios *chakras* de acuerdo con el nivel de conciencia y el estado de experiencia.

En aquellos individuos en los que los patrones de sueño y los niveles generales de conciencia permanecen sin evolucionar, los *pranas* funcionan predominantemente en *manipur* y *swadhisthan* durante el estado de ensueño, muy parecido a lo que ocurre en su estado activo de vigilia.

En aquellos de temperamento más sávico, los *pranas* algunas veces operan predominantemente en *vishuddhi*, donde hay una experiencia de completa inconsciencia y en otros momentos en *anahat chakra*, donde ocurren los sueños. Las funciones sáquicas superiores y causales también se modulan a través de estos *chakras*.

Sí: embargo, en las personas muy evolucionadas, durante el sueño profundo los *pranas* descansan no en *vishuddhi* o *anahat* sino en *sahasrara* y durante la experiencia de ensueño y visión, en *ajna*. Esta es la explicación tántrica del sueño y la ensueño.

Trascendiendo nuestras limitaciones

De acuerdo con un estudio que he realizado, el ego solo puede moverse dentro de determinada zona del cerebro. Existen muchos compartimientos que no están funcionando conscientemente y por lo tanto el ego o *jivatma* no es capaz de manifestarse a través de todo el cerebro. Lo que sucede en el *yoga nidra* es que el cerebro se vuelve una entidad homogénea y luego el Ser o el *Alma* es capaz de llenar toda la estructura. Por lo tanto, si tratamos de practicar esta forma de percepción interna dinámica, podemos aprender a mantener conciencia total, incluso durante el sueño.

Les diré algo más para tratar de explicar esto. Cuando nos concentramos en *trikuti* o el punto donde se une el entrecejo, vemos una pequeña luz. Cuando entramos en concentración profunda, esta luz se agranda más y más y eventualmente, el *prana* o la respiración se suspende completamente. Mientras se visualice esta luz amplificada, la respiración se mantiene en un estado de suspensión. En el momento en que esta luz desaparece, la respiración comienza a revivir. ¿Qué es esa luz? Es el símbolo de percepción de la total inconsciencia. Esta es precisamente la razón de por qué se recomienda la concentración en un *yantra* o *mandala*.

Si podemos dormir con conciencia de un *mandala* o un símbolo, entonces podemos ser conscientes de todo el inconsciente. Esto también significa que la conciencia está permeando todo el cerebro y no sólo una parte de él.

Actualmente no somos capaces de funcionar a través de todo el cerebro en cualquier estado de conciencia. Hay muchas áreas del cerebro

Yoga Nidra

que no están bajo nuestra jurisdicción. Durante la práctica del *yoga nidra*, cuando vamos al estado de sueño con un símbolo, somos capaces de trascender las limitaciones de la naturaleza.

Abriendo las puertas de la percepción

El hombre, tal como está actualmente, es un ser incompleto. Puede que utilice todos sus órganos y miembros, puede que entienda matemáticas, física, química, etc., pero está incompleto porque su mente superior no está funcionando. No conoce o entiende a través de todo su cerebro y por lo tanto su conocimiento está limitado o tiene fallas.

Muchos filósofos tanto de Oriente como de Occidente han hecho énfasis en que la percepción humana es errónea. Cuando todas las áreas silenciosas del cerebro funcionan, entonces somos capaces de percibir a través de todo el cerebro, y quién sabe qué veremos. Quizás todas las teorías y ecuaciones científicas cambien. También pueden cambiar todas las definiciones filosóficas, morales o éticas.

Esta es precisamente la razón de por qué los yoguis piensan de diferente manera. Muchas veces encontramos que sus ideas son raras y no estamos de acuerdo con ellas. Esto es lo que debemos entender: la naturaleza de la totalidad del cerebro es inconsciente, mientras que la naturaleza de una parte del cerebro es consciente.

Esta conciencia mundana es sólo externamente consciente. ¿Por qué? El cerebro parcial es incapaz de ver adentro, pero es capaz de soñar la experiencia externa. Ustedes saben cómo son las experiencias, no hay placer inherente en los objetos externos, pero este cerebro parcial impone placer sobre él. No hay nada doloroso afuera, pero este cerebro limitado impone todo el dolor, toda la agonía, porque está sufriendo de catarata.

Este cerebro parcial experimenta el objeto externo de manera errada y lo mismo se aplica cuando ve hacia adentro. No hay problema adentro, pero este pequeño cerebro ve muchos problemas. Se imagina una experiencia, un deseo, un recuerdo, pero este no es el caso en la totalidad del cerebro pues esta es homogénea y es el vehículo del inconsciente.

El sueño representa el cerebro homogéneo. Cuando dormimos estamos reposando en total inconsciencia. En la filosofía yogui, la incons-

ciencia total se conoce como *hiranyagarbha* y también se conoce como el cuerpo causal o *shivaligam*. Entonces aparece la pregunta: de esta inconsciencia total, en la que no se perciben diferencias, de este punto de percepción de donde nace la creación, ¿cómo despertar la conciencia? Cuando podemos despertar un puntito de conciencia en esa inconsciencia total, a eso lo llamamos *superconciencia*.

La importancia del símbolo

Esta es precisamente la explicación de la adoración a un ídolo o la meditación simbólica. Aquí no estamos confundiendo a Dios con un ídolo. Dios no tiene nombre ni forma, está más allá de todas las barreras del tiempo y el espacio, no puede haber dos opiniones al respecto. Sin embargo, el problema permanece: ¿cómo salir del inconsciente y permanecer en su seno? Por lo tanto, desde el comienzo hay que tener un símbolo, el cual puede ser una luz, una vela, una llama, un loto azul o rojo, una luna llena, un sol brillante, una estrella titilante o el *guru*. Puede escogerse cualquier objeto, pero el mejor y más fácil de todos los símbolos es *bindu*.

En el *tantra* se dice que todo sale del *bindu*. *Bindu* es un punto que puede visualizarse como una pequeñísima luz. Este punto interno de iluminación, que emana de *trikuti*, se conoce como *atma jyoti*, luz del Ser. La palabra Ser aquí no implica ego; en el *yoga* utilizamos Ser con mayúscula para significar el *Alma* o la conciencia trascendental. No tiene nada que ver con el nombre y la forma, etc. Es auto-efulgente, está aquí, allá y en todas partes. Por lo tanto, para transformar el sueño en *sanadhi*, al comienzo utilizamos el símbolo.

Atento; no desatento

El Señor Buda habló de *shoonya*, el estado de la inconsciencia, el cual generalmente se interpreta como vacío, ausencia de cualquier cosa y de todo. Muchas personas han llegado a creer que *shoonya* significa meditación en nada, pero esto es un mal-entendido. Si se examina el sistema budista de meditación, bien sea *vipassana* o *anapanasati*, se encontrará que no hay mención de *shoonya*. Siempre hay una base para la mente, un camino para la conciencia. Es más, en ningún sistema de meditación se enseña la práctica de *shoonya*.



Prácticas

Esquema de la Práctica

El *yoga nidra* es una práctica que generalmente dura de veinte a cuarenta minutos. Existen técnicas aparte para personas que sufren de hipertensión y otros problemas y para quienes quieren profundizar en el aspecto espiritual del *yoga*.

El *yoga nidra* es en realidad una práctica sencilla que puede aprenderse de una grabadora. Antes de comenzar hay que escoger una habitación tranquila y cerrar las ventanas y las puertas. Debe apagarse la televisión y el radio, aflojarse la camisa y la corbata y encender la grabadora. Luego, acostarse en *shavasana* y escuchar las instrucciones. Hay que seguir escuchando las instrucciones mentalmente; lo más importante en el *yoga nidra* es no dormirse, pues si se hace se pierde la conciencia que se está tratando de lograr con la práctica.

Preparación para la práctica

El *yoga nidra* se realiza en *shavasana*, lo cual minimiza las sensaciones de tacto al eliminar el contacto con los miembros del cuerpo. Las yemas de los dedos, que son órganos de tacto extremadamente sensibles, se mantienen lejos del piso volteando las palmas de las manos hacia arriba. Debe utilizarse ropa liviana y suelta; la habitación no debe estar ni muy caliente ni muy fría; no debe haber brisa o viento que dé directamente sobre el cuerpo. Los estímulos visuales se eliminan simplemente cerrando los ojos.

La mente se enfoca en los sonidos externos. Si todas las impresiones sensoriales son excluidas a la fuerza, entonces la mente se torna tranquila y perturbada. Por lo tanto, la mente es dirigida a pensar en los sonidos externos y a moverse de sonido en sonido con la actitud de un

Yoga Nidra

testigo. Despues de algún tiempo, la mente pierde interés y automáticamente se tranquiliza. Este método de calmar la mente se llama *anil mouna* y prepara la conciencia para la práctica del *yoga nidra*.

Resolución

Debe escogerse un *sankalpa* propio muy cuidadosamente. Debe utilizarse palabras precisas y claras, pues de otra manera no penetrarán en la mente subconsciente. Los siguientes son algunos ejemplos de afirmaciones cortas y positivas que pueden utilizarse:

Despertaré mi potencial espiritual

Seré una fuerza positiva para la evolución de los demás

Seré exitoso en todo aquello que me proponga

Seré más consciente y eficiente

Alcanzaré la salud total

Sólo hay que escoger un *sankalpa* de acuerdo con nuestras necesidades e inclinaciones. No hay que tener afán y una vez que se ha escogido un *sankalpa*, no se debe cambiar. No hay que esperar un resultado de la noche a la mañana; se requiere tiempo, dependiendo de la naturaleza de la resolución y la intensidad con la que se planta en la mente. El resultado depende en gran parte de la sinceridad y la profunda necesidad que se siente de alcanzar las metas del *sankalpa*.

Rotación de la conciencia

La rotación de la conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo no es una práctica de concentración y no involucra ningún movimiento físico. Durante la rotación, se deben cumplir tres requisitos: a) permanecer consciente, b) escuchar la voz y c) mover la mente de manera rápida de acuerdo con las instrucciones. Cuando el instructor dice: "Pulgar derecho", repítalo mentalmente, piense en esta parte del cuerpo y siga. No es necesario ser capaz de visualizar las diferentes partes del cuerpo, sólo hay que acostumbrarse a seguir la misma secuencia mentalmente, repitiendo los nombres de las diferentes partes del cuerpo de la misma manera como un niño aprende a repetir las letras del alfabeto. No hay que recordar cuál parte sigue, todo el proceso se realiza en la mente subconsciente.

La secuencia de las partes del cuerpo debe ser automática, espontánea y completa. Algunas personas enseñan *yoga nidra* de manera no sistemática; unas veces comienzan por la cabeza y bajan hasta los pies; otras comienzan por el pulgar de la mano izquierda y otras veces, por el de la mano derecha. Sin embargo, la práctica del *yoga nidra* es muy sistemática. La rotación de la conciencia en el *yoga nidra* procede en una secuencia definida, comenzando por el pulgar derecho y terminando con el dedo meñique del pie derecho; luego, de manera similar, comienza en el pulgar izquierdo y va hasta el dedo meñique del pie izquierdo. Circuitos subsecuentes proceden de los talones hasta la parte posterior de la cabeza y de allí a las características faciales individuales hasta los pies.

Consciencia de la respiración

Después de haber completado estas rotaciones de la conciencia, la relajación física se continúa y se completa llevando la atención a la respiración. En esta práctica simplemente se mantiene la conciencia de la respiración; no hay que tratar de forzarla o cambiarla. Se puede observar la respiración en las fosas nasales, en el pecho o en el pasaje entre el ombligo y la garganta. Usualmente, se logra mayor relajación contando mentalmente las respiraciones. La conciencia de la respiración no solo promueve la relajación y la concentración sino que también despierta energías superiores y las dirige a cada célula del cuerpo. Ello ayuda, en el proceso del *pratyahara*, a realizar las prácticas que siguen a continuación.

Sentimientos y sensaciones

Luego sigue la relajación en el plano de los sentimientos y las emociones. Los sentimientos que son intensamente físicos o emocionales se recuerdan o despiertan, se experimentan totalmente y luego se eliminan. Usualmente esto se practica con pares de sensaciones opuestas, como calor y frío, pesadez y liviandad, dolor y placer, gozo y tristeza y amor y odio. Esta combinación de sensaciones en el *yoga nidra* armoniza los hemisferios opuestos del cerebro y ayuda a equilibrar nuestros impulsos básicos, controlando las funciones que normalmente son inconscientes. Esta práctica también desarrolla el poder de voluntad en

Yoga Nidra

el plano emocional y conlleva relajación emocional mediante una catarsis a medida que se reviven los recuerdos de sentimientos profundos.

Visualización

La última etapa del *yoga nidra* induce relajación mental. En esta parte de la práctica se visualizan las imágenes nombradas o descriptas por el instructor. Dado que las imágenes utilizadas con frecuencia tienen significado universal y asociaciones poderosas, estas traen contenidos ocultos de la mente inconsciente a la mente consciente. Tales imágenes incluyen paisajes, océanos, montañas, templos, santos y flores; historias, descripciones de símbolos sicológicos poderosos como los *chakras*, el *lingam*, la cruz o el huevo dorado.

Esta práctica desarrolla autoconsciencia y relaja la mente purgándola de material doloroso o perturbador. Lleva la mente a la concentración, el *dharana*. En estados avanzados, la visualización se convierte en el *dhyana* o meditación pura. Entonces aparece la experiencia consciente del objeto visualizado en el inconsciente; la distinción entre lo consciente e inconsciente se disuelve y las imágenes distractoras cesan de aparecer.

Finalizando la práctica

La práctica de visualización se termina generalmente con una imagen que evoque sentimientos profundos de paz y tranquilidad. Esto hace que la mente inconsciente sea muy receptiva a pensamientos y sugerencias positivas. Por lo tanto, la práctica de *yoga nidra* termina con una resolución. Esta orden directa de la mente consciente a la inconsciente es la semilla que nos capacita para cambiar radicalmente la propia actitud, el comportamiento y el destino. Es muy importante que la resolución se formule clara y positivamente. Esto dará a la mente fortaleza y una perspectiva positiva. Debe tenerse fe sincera de que la resolución será efectiva, pues esta fe fortalece el efecto de la resolución sobre la mente inconsciente, de manera que la resolución se vuelva una realidad en la vida.

La práctica del *yoga nidra* se concluye trayendo gradualmente la mente de la condición de sueño sicológico al estado de vigilia.

Sugerencias Generales

El *yoga nidra* puede practicarse en la clase de *yoga* o en la casa. Debe realizarse en un lugar que tenga una temperatura cómoda y que no tenga insectos. La privacidad es esencial, y deben evitarse todas las interrupciones repentinazas. El *yoga nidra* debe practicarse en una semioscuridad, no en total oscuridad ni con una luz brillante. La oscuridad y la luz tienen efectos poderosos sobre el cerebro; en la primera, la mente tiende a dormirse, mientras que en la segunda la mente está atenta. Para mantener el estado de conciencia relajada, debe haber un equilibrio entre la introversión y la extroversión, por lo que es necesaria la semioscuridad.

La habitación debe estar bien ventilada pero sin brisa. Si es necesario un ventilador, no debemos acostarnos directamente debajo de él. Si el *yoga nidra* se hace al aire libre, la cabeza y el cuerpo deben estar completamente cubiertos para evitar cualquier perturbación física. En una clase, cada persona debe estar físicamente separada de sus vecinos; la ropa debe ser liviana y suelta. La temperatura del cuerpo tiende a bajar durante la relajación, por lo que es aconsejable cubrir el cuerpo con una cobija delgada.

El *yoga nidra* debe practicarse a la misma hora todos los días: en la mañana temprano, preferiblemente entre las cuatro y las seis o en la tarde, justamente antes de acostarse, para inducir un sueño profundo y refrescante. Al regresar a casa después del trabajo, es mejor retirarse a la habitación y practicar *yoga nidra* de cinco a diez minutos; esto ayudará a relajarse y a hacer más fácil la transición entre el trabajo y el hogar.

El *yoga nidra* debe practicarse con el estómago vacío y debe haber por lo menos un espacio de tres horas para hacer la digestión de una

Yoga Nidra

comida pesada y media hora para la digestión de una merienda liviana. En el yoga nidra la temperatura interna del cuerpo baja muy rápidamente y la producción de enzimas digestivas se reduce considerablemente. Quienes tienen una constitución hiperacídica pueden tomar sin ningún problema un poco de té, café, jugo de fruta, pan o galletas. Pero si la constitución es hipoacídica, es mejor no tomar nada en absoluto.

Durante el yoga nidra, hay que ser cuidadoso, particularmente con el hecho de no dormirse profundamente. Si la persona se siente somnolienta o la práctica se hace antes de dormir, debe tomarse antes una ducha fría.

Necesidad de un profesor calificado

El yoga nidra es en realidad una técnica muy sencilla y puede aprenderse de una grabadora. Sin embargo, es preferible que los principiantes practiquen el yoga nidra bajo la guía de un profesor experimentado.

Las lecciones regulares, acompañadas por práctica privada con una grabadora y con un casete de la misma práctica utilizada en la clase, capacitan al estudiante a entender la técnica y a recordar todas las instrucciones sin esfuerzo. El estudiante, mientras está profundamente relajado, aprende rápidamente y absorbe el contendio, la velocidad y la secuencia de las instrucciones. Este proceso de aprendizaje inconsciente es más completo que un entendimiento intelectual, el cual puede ser en realidad un obstáculo para la exitosa práctica del yoga nidra.

Un profesor conoce el tipo de práctica que se aadecua más a las necesidades del estudiante y puede hacer variaciones de acuerdo con esto. Por ejemplo, si el estudiante es tenso, entonces la técnica debe hacer énfasis en la relajación, mientras que si el estudiante se relaja fácilmente, entonces la práctica del yoga nidra debe progresar más hacia la meditación.

Con frecuencia sucede que durante el yoga nidra, así como también en otros tipos de concentración y meditación, el estudiante se duerme. De hecho, investigaciones recientes muestran que practicantes experimentados de meditación gastan de un 10 a un 50 por ciento de su meditación durmiendo. Cuando se practica yoga nidra solo, es fácil quedarse dormido sin darse cuenta, pero en la clase el profesor puede

ayudar al estudiante a permanecer alerta insertando el recordatorio "no se duerma por favor", en los momentos apropiados. Si la persona se duerme, no hay problema, pero manteniéndose despierto se desarrollará la práctica.

Si no hay un profesor disponible, una buena alternativa es un casete de una clase en vivo. Si no se tiene, se puede grabar una cinta para ser utilizada durante la práctica. Si no hay una grabadora disponible, debe pedírsela a un amigo o familiar que lea las instrucciones mientras se practica.

No es aconsejable instruirse a sí mismo mientras que la totalidad de la práctica no esté muy clara en la mente, de manera que no haya que parar para tratar de recordar lo siguiente. De otra forma se generará tensión tratando de recordar la secuencia de la rotación del cuerpo, y toda la práctica perderá su cadencia. En lugar de lograr la relajación nos tornaremos tensos. Por lo tanto, al comienzo es mejor practicar siguiendo la voz del instructor o las instrucciones de la grabadora. Claro está que después de algún tiempo podrán practicar todo el proceso sin la ayuda de un agente externo. Podrán iniciar las instrucciones y responderlas sin esfuerzo.

Asanas preliminares

El dolor, la falta de flexibilidad y la tensión general en el cuerpo son grandes obstáculos en la práctica del yoga nidra, por lo que idealmente debe realizarse después de practicar *asanas* de yoga. Una secuencia típica es de la siguiente manera: *pawanmuktasana*, *shavasana* (para principiantes); *svavangasana*, *halasana*, *matsyasana*, *paschimottanasana*, *bhujangasana*, *shalabhasana* o *sirshasana* (para practicantes más avanzados).

Una alternativa más corta consiste en seis a doce rondas de *surya namaskar*, las cuales son excelentes para aflojar las coyunturas y los músculos y masajear los órganos internos. *Naukasana*, practicada de tres a cinco veces, induce relajación física general y es una excelente preparación para el yoga nidra.

Posición

El yoga nidra se practica en *shavasana*. Estudios científicos han demostrado que esta es la posición más conducente para la relajación, pues

Yoga Nidra

reduce el estímulo sensorial al mínimo. Hay que acostarse sobre la espalda en una cobija o en un tapete delgado sobre el piso. La columna debe estar recta, los brazos estirados y colocados un poco separados del cuerpo. Las manos deben estar relajadas, las palmas hacia arriba, con los dedos ligeramente doblados. Alternativamente, las manos pueden coiocarse boca abajo, una encima de la otra sobre el pecho, con los codos sobre el piso. Aunque esto aumenta el contacto físico, es bueno para personas que encuentran que la posición más adecuada no les es cómoda. Las piernas deben estar estiradas y colocadas una aparte de la otra para evitar el contacto entre los muslos.

Lo ideal es no usar almohada, pero si la posición no resulta cómoda, puede colocarse una almohada delgada o una cobija doblada debajo de la cabeza. Las esquinas de esta almohada deben quedar debajo de los hombros para relajar la nuca y los hombros. No debe utilizarse una almohada gruesa, pues ello causa tensión en la nuca. La parte inferior de la espalda puede apoyarse en una pequeña almohada si se siente dolor o desagrado en esta área durante la práctica de *yoga nidra*.

Aunque *shavasana* es la mejor posición para el *yoga nidra*, este también puede practicarse sentado o de pie. Si se tiene tendencia a dormirse muy rápidamente en el *yoga nidra*, entonces es mejor practicarlo de pie.

Cómo se dicta la práctica

Las instrucciones en el *yoga nidra* deben darse a una velocidad que mantenga la mente moviéndose rápidamente, pero que le permita entender y realizar las instrucciones a medida que se dan. La velocidad variará de acuerdo con la etapa de la práctica, así como también con el estado mental del practicante. La rotación de la conciencia y las imágenes rápidas son generalmente muy veloces. La mente no debe quedarse en un punto durante mucho tiempo; debe saltar de punto a punto. No hay que dar ningún tiempo para concentrarse, pues aparecerán imágenes súquicas. El *yoga nidra* no es concentración. Las imágenes para visualizar, como un árbol de mango, una rosa, un barco en un río, una playa de arena, etc., deben ser precisas y en una sucesión rápida.

Cuando se da una visualización extendida, tal como una caminata por el parque, el huevo dorado, una historia, etc., las imágenes deben

ajustarse de tal manera que sirvan como peldaños para prácticas de concentración posteriores.

Si se está enseñando a niños, simplemente hay que darles visualización interna, imágenes claras sin asociación, en una sucesión rápida, utilizando números, colores, formas, escenas de la naturaleza o algo imaginativo.

La habilidad de visualización es verdaderamente el punto ulterior del yoga nidra, y el propósito aquí es observar las propias capacidades perceptivas. Si el instructor dice una rosa rosada y podemos imaginárla, ello significa que nuestra receptividad es aguda. Si él dice una rosa rosada y a pesar de hacer esfuerzos no podemos visualizarla, ello significa que aún no hemos llegado al punto de la receptividad. Si dice una rosa rosada, y si la vemos como una ligera visión intersíquica, entonces hemos ido muy profundo y hemos pasado más allá del estado de receptividad. En la visualización, la secuencia rápida de imágenes retienen más efectivamente el estado de receptividad.

Guías para asegurar una práctica exitosa

Primero que todo, mientras se practica yoga nidra, no debemos tratar de dormirnos; ello es un gran error. Debemos ser espontáneos, relajados y estar en paz con nosotros mismos. Aun si la mente algunas veces no coopera, esto no es malo. Las distracciones periódicas que aparecen de vez en cuando ayudarán en el yoga nidra porque mantienen la conciencia en una condición alerta y no permiten caer en la inconsciencia.

Si se siente cualquier tipo de tensión durante la práctica debido a enfermedad, tensión física o algún tipo de perturbación mental, siempre debemos recordar que esta es una experiencia temporal. Quizás esté allí durante algunas sesiones, o puede ser una característica irregular o frecuente. En cualquier caso, debe continuarse con la práctica; la siguiente sesión seguramente será mejor. Sin embargo, si durante el yoga nidra crece el desagrado a la tranquilidad, no hay ningún problema si se mueve el cuerpo o se acomoda la posición; incluso puede dormirse un poco.

Hay que ser cuidadosos en la selección de las visualizaciones. Las imágenes utilizadas son frecuentemente símbolos poderosos que pueden producir reacciones negativas en la gente que las asocia con expe-

Yoga Nidra

riencias desagradables y miedos irracionales. Se debe ser particularmente cuidadoso con imágenes que evoquen miedo a caer, agua profunda, ser quemado o golpeado por objetos colgantes o que se caen. Cuando se utilizan estas imágenes, deben insertarse reafirmaciones. Aunque el yoga nidra debe aumentar la conciencia de los propios contenidos de la mente, esto debe ocurrir gradualmente, no traumáticamente.

Durante la práctica, si se inunda la mente de pensamientos o imágenes negativas, hay que tratar de que no nos afecten; estos pensamientos son una expresión de las toxinas mentales que existen en las capas profundas de la conciencia que buscan un canal para liberarse. Permitiendo que se liberen estas expresiones negativas, al comienzo la práctica puede no ser muy exitosa, pero después de algún tiempo la negatividad se terminará y prevalecerá la tranquilidad.

Algunas prácticas avanzadas pueden traer un estado de relajación y meditación profundas. Por lo tanto, es muy importante que la mente salga de este estado gradualmente. Una abrupta transición de este estado profundo al estado de vigilia consciente golpea temporalmente la mente y puede producir un dolor de cabeza. De manera similar, algunas personas se asustan de lo profundo de su relajación si se les saca muy rápidamente. En cualquiera de los dos casos, el sujeto debe acostarse en *shavasana* y practicar conciencia de la respiración hasta que se tranquilice.

Finalmente, es especialmente importante que los profesores eviten hacer juicios de valor negativos, directos o implícitos, acerca de las experiencias del estudiante. Todas las experiencias, bien sea que aparentemente sean negativas o positivas, deben ser validadas. El profesor debe evitar afirmaciones del tipo: "No se preocupe si no ve esto", ya que seguramente hará que el estudiante se preocupe. No hay que promover las discusiones innecesarias sobre las experiencias de los estudiantes en el yoga nidra.

Yoga Nidra I

Preparación (introductoria)

Relajación (cuerpo/Om)

Resolución. Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, parte de atrás, parte de enfrente, partes principales).

Respiración (conteo de la respiración en el ombligo, el pecho, la garganta, y conciencia de la respiración en las fosas nasales; de 27 hasta 1)

Visualización de imágenes (introductoria)

Resolución

Final

Prácticas alternativas cortas

Como interludio del trabajo

Como preludio al sueño

Yoga Nidra

Preparación

Por favor, alístese para el *yoga nidra*. Acuéstese sobre la espalda en el piso y adopte la postura conocida como *shavasana*. En esta posición, el cuerpo debe estar recto desde los pies hasta la cabeza, las piernas ligeramente separadas y los brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. (Pausa). Acomode todo el cuerpo, y la posición de su ropa, hasta que se sienta completamente cómodo. Durante el *yoga nidra*, no debe haber ningún movimiento físico. (Pausa). Cierre los ojos y manténgalos cerrados hasta que se le diga que los abra. Inhale profundamente y sienta que con la exhalación salen todas sus preocupaciones del día. (Pausa).

En la práctica que sigue va a desarrollar la sensación de relajación en el cuerpo. No es necesario hacer ningún movimiento o relajar deliberadamente los músculos, simplemente desarrolle la sensación de relajación. (Pausa). Es como la sensación que se tiene inmediatamente antes de dormir... cuando la relajación se vuelve profunda, el sueño aparece; pero, debe tratar de mantenerse completamente despierto, esto es muy importante. Formule la resolución de que no se va a dormir, de que se mantendrá consciente hasta el final de la práctica. (Pausa).

Durante el *yoga nidra* se está funcionando en los niveles de oído y percepción y lo único importante es seguir la voz del instructor. (Pausa). No hay que tratar de intelectualizar o analizar las instrucciones, pues esto perturbará la relajación mental. Simplemente, siga la voz con total atención y sentimiento; si vienen pensamientos a perturbarlo de tiempo en tiempo, no se preocupe, simplemente continúe la práctica. (Pausa). Permita que se torne tranquilo y quieto... cuando esté realizando la práctica solo, dése 5 minutos para esto. No comience muy rápidamente. (Pausa).

Relajación

Ahora traiga la sensación de relajación interna a todo el cuerpo... concéntrese en el cuerpo y tome conciencia de la importancia de la completa quietud. (Pausa). Desarrolle la conciencia del cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta las puntas de los pies y diga en su mente O-o-o-m-m-m. (Pausa). Completa quietud y completa concien-

cia de todo el cuerpo... diga O-o-o-m-m-m. (Pausa). Continúe la percepción de todo el cuerpo... todo el cuerpo. (Pausa prolongada). Tome conciencia del hecho de que va a practicar yoga nidra... dígase mentalmente: "Estoy consciente... voy a practicar yoga nidra. Repítalo de nuevo. (Pausa).

La práctica de yoga nidra comienza ahora.

Resolución

En este momento debe formularse una resolución. (Pausa). La resolución debe ser muy sencilla... trate de descubrir una naturalmente. Debe desarrollar una resolución para formularla en este momento. (Pausa). Debe ser corta, positiva, en lenguaje sencillo y formularse tres veces con conciencia, sentimiento y énfasis. (Pausa). La resolución que se hace durante el yoga nidra se volverá realidad en la vida. (Pausa).

Rotación de la conciencia

Ahora comenzamos la rotación de la conciencia, rotación de la percepción haciendo un viaje a través de las diferentes partes del cuerpo. Tan rápidamente como le sea posible, la conciencia debe ir de un lugar a otro. Repita el nombre de la parte en la mente y simultáneamente tome conciencia de esa parte del cuerpo. Manténgase alerta pero no se concentre muy intensamente. Tome conciencia de la mano derecha. (Pausa).

(lado derecho)

Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, tome conciencia de la palma, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura derecha, cadera derecha, muslo derecho, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, toda la planta del pie derecho, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto...

(lado izquierdo)

Tome conciencia del pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura izquierda, cadera izquierda, muslo izquierdo, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, planta del

Yoga Nidra

pie izquierdo, empeine, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(parte de atrás)

Ahora la parte de atrás. Tome consciencia del omoplato derecho, el omoplato izquierdo... la nalga derecha, la nalga izquierda... la columna... toda la parte de atrás.

(parte de enfrente)

Ahora vaya a la parte superior de la cabeza. La parte superior de la cabeza, la frente, ambos lados de la cabeza, la ceja derecha, la ceja izquierda, el espacio entre las cejas, la pupila derecha, la pupila izquierda, el ojo derecho, el ojo izquierdo, la oreja derecha, la oreja izquierda, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, la quijada, la garganta; el lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, el esternón, el ombligo, el abdomen...

(partes principales)

Toda la pierna derecha... toda la pierna izquierda... ambas piernas al tiempo. (Pausa). Todo el brazo derecho... todo el brazo izquierdo... ambos brazos al tiempo. (Pausa). Toda la espalda, las nalgas, la columna, los omoplatos, toda la parte de enfrente, el abdomen, el pecho... toda la espalda y todo el pecho al tiempo... toda la cabeza... todo el cuerpo al tiempo... todo el cuerpo... todo el cuerpo. (Respira una o dos rondas reduciendo gradualmente la velocidad).

Por favor, no se duerma... completa consciencia... no se duerma... no se mueva. (Pausa). Todo el cuerpo está en el piso, tome consciencia de su cuerpo sobre el piso, observe su cuerpo acostado completamente quieto en el piso... en esta habitación. (Pausa). Visualice esta imagen en su mente. (Pausa prolongada).

Respiración

Tome consciencia de su respiración. (Pausa). Sienta el flujo de su respiración entrando y saliendo de sus pulmones. (Pausa). No trate de cambiar el ritmo, la respiración es natural, automática... usted no la está haciendo, no hay esfuerzo. (Pausa). Mantenga la consciencia de la respiración... continúe, continúe... completa consciencia de la respiración. (Pausa prolongada).

Ahora lleve su conciencia al movimiento del área del ombligo... concéntrese en el movimiento del ombligo. (Pausa). Su ombligo asciende y desciende suavemente con cada respiración; con cada respiración se expande y se contrae. Concéntrese en este movimiento en sincronización con su respiración. (Pausa). Continúe practicando, pero asegúrese de estar consciente. (Pausa prolongada). Ahora comience a contar las respiraciones en forma descendente desde 27 hasta 1, de la siguiente manera: 27 el ombligo asciende, 27 el ombligo desciende; 26 el ombligo asciende, 26 el ombligo desciende; 25 el ombligo asciende, 25 el ombligo desciende, etc. Digase a usted mismo las palabras y los números mentalmente a medida que cuenta las respiraciones. (Pausa). Asegúrese de no cometer errores y si lo hace, debe regresar a 27 y comenzar de nuevo. (Pausa prolongada). Con completa conciencia de que está contando, continúe desde 27 hasta 1. (Pausa prolongada). Continúe con la práctica... no cometa errores. (Pausa prolongada).

Ahora suspenda el conteo del ombligo y cambie su atención al pecho; por favor, cambie al pecho. (Pausa). Su pecho asciende y desciende suavemente con cada respiración; tome conciencia de esto. (Pausa). Continúe concentrándose en el movimiento del pecho y comience a contar de manera descendente desde 27 hasta 1 de la misma manera como lo hizo antes... 27 el pecho asciende, 27 el pecho desciende; 26 el pecho asciende, 26 el pecho desciende; 25 el pecho asciende, 25 el pecho desciende, etc. Una vez más, repita las palabras y los números mentalmente a medida que cuenta. (Pausa prolongada). No cometa errores; si lo hace, debe regresar y comenzar de nuevo en 27. (Pausa prolongada). Continúe contando desde 27 hasta 1. Continúe con la práctica, contando con conciencia, conciencia y contando. (Pausa prolongada).

Cese de contar las respiraciones en el pecho y mueva su conciencia a la garganta; por favor, vaya a la garganta. (Pausa). Tome conciencia de la respiración moviéndose hacia adentro y hacia afuera de la garganta... tome conciencia de esto. (Pausa). Concéntrese en el movimiento de la respiración y comience a contar de manera descendente desde 27 hasta 1, de la misma manera que antes. Completa conciencia del conteo y de la respiración. (Pausa prolongada). No se duerma por favor. (Pausa prolongada). Continúe con la práctica... continúe contando las respiraciones en la garganta. (Pausa prolongada).

Yoga Nidra

Suspenda el conteo y vaya a las fosas nasales... tome conciencia de la respiración moviéndose hacia adentro y hacia afuera de las fosas nasales. (Pausa). Concéntrese en el movimiento de la respiración y comience a contar como antes; ahora ya sabe cómo hacerlo, 27 inhalando, 27 exhalando. (Pausa prolongada). Completa conciencia; por favor, continúe contando, sin errores. (Pausa prolongada). Continúe con la práctica.. continúe. (Pausa prolongada).

Visualización de imágenes

Suspenda el conteo y olvídense de la respiración... ahora vamos a la visualización. (Pausa). Ahora se van a nombrar una serie de cosas y usted debe tratar de desarrollar una visión de ellas en todos los niveles: sentimiento, percepción, emoción, imaginación, de la mejor manera posible. (Pausa). Si es capaz de encontrar esta visión, su relajación está completa por ahora... y si no puede hacerlo, entonces necesita un poco más de práctica. (Pausa).

Una llama encendida... una llama encendida... una llama encendida... un desierto infinito... un desierto infinito... un desierto infinito...una pirámide egipcia... una pirámide egipcia... una pirámide egipcia... una lluvia torrencial... una lluvia torrencial... una lluvia torrencial... montañas cubiertas de nieve... montañas cubiertas de nieve... montañas cubiertas de nieve... un templo al amanecer... un templo al amanecer... un templo al amanecer... un ataúd solitario al lado de una tumba... un ataúd solitario al lado de una tumba... un ataúd solitario al lado de una tumba... pájaros volando a través del sol poniente...pájaros volando a través del sol poniente... pájaros volando a través del sol poniente...nubes rojas flotando ... nubes rojas flotando... nubes rojas flotando... una cruz sobre una iglesia... una cruz sobre una iglesia... una cruz sobre una iglesia... estrellas en la noche... estrellas en la noche... estrellas en la noche... una luna llena... una luna llena... una luna llena... un Buda sonriente...un Buda sonriente... un Buda sonriente... el viento del mar... el viento del mar... el viento del mar... olas del mar en una playa desierta... olas del mar en una playa desierta... olas del mar en una playa desierta...un mar en constante movimiento... un mar en constante movimiento... un mar en constante movimiento... un mar en constante movimiento... (Pausa prolongada).

Resolución

Ahora es el momento de repetir la resolución... repita la misma resolución que hizo al comienzo de la práctica; la misma, no la cambie... repítala tres veces con conciencia y sentimiento. (Pausa).

Final

Relaje todo esfuerzo, extrovierta su mente y tome conciencia de la respiración... tome conciencia de la respiración natural. (Pausa). Conciencia de todo el cuerpo y conciencia de la respiración. (Pausa). Su cuerpo está acostado, totalmente relajado en el piso... usted está respirando tranquila y lentamente. (Pausa). Desarrolle conciencia de su cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta las puntas de los dedos y diga en su mente O-o-o-o-m-m-m. (Pausa). Repita O-o-o-m-m-m. mentalmente dos veces más. (Pausa). Tome conciencia del piso y de la posición de su cuerpo acostado en el piso... visualice la habitación a su alrededor. (Pausa). Permanezca acostado por un tiempo y mantenga los ojos cerrados. (Pausa). Comience a mover el cuerpo y a desperezarse. Por favor, no se apresure, tómese su tiempo. (Pausa). Cuando esté seguro de estar completamente despierto, siéntese lentamente y abra los ojos. La práctica de yoga nidra ha terminado.

Prácticas Cortas Alternativas

Como intermedio del trabajo

Con el fin de relajarse, los elementos esenciales de esta forma de yoga nidra son la rotación de la conciencia y el conteo de las respiraciones. Estos elementos pueden adaptarse fácilmente para permitir la práctica en el lugar de trabajo o en la casa, si se presenta un intermedio de cinco a veinte minutos. Se proporciona flexibilidad adicional con la práctica de la respiración, de la que pueden hacerse cualquier número de combinaciones de las cuatro partes. El siguiente es un ejemplo de la práctica apropiada para la oficina o la casa o en cualquier lugar donde pueda obtenerse privacidad.

Yoga Nidra

Cierre la puerta, apague la luz y cierre las cortinas. Haga una nota mental de qué tan pronto quiere terminar la práctica; por ejemplo, 10 minutos. Acuéstese en el piso o en un sofá y cierre los ojos. Comience a relajar el cuerpo acostándose en silencio en *shavasana* por un período corto. Deje que su mente divague alrededor de lo que lo rodea, escuchando los sonidos que llegan de afuera. No analice o intelectualice estos sonidos, simplemente tome conciencia de ellos como algo externo. Traiga su atención al cuerpo, inhale profundamente y mientras exhala, sienta que se "suelta". Enfoque su mente en los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso y desarrolle esta sensación durante unos minutos. Luego, rote la conciencia rápidamente alrededor del cuerpo, comenzando con el pulgar derecho y moviéndola de la misma manera como se describió en la práctica anterior (lado derecho, lado izquierdo, parte de atrás, parte de enfrente, partes principales). Tome conciencia de su respiración natural. Enfoque su atención en la respiración a medida que entra y sale de las fosas nasales (o enfóquela en la garganta, el pecho, el ombligo, etc.). Mantenga la conciencia en esto durante algún tiempo; cuente las respiraciones desde 11 hasta 1 (o de 27 a 1 si tiene tiempo). Suspenda el conteo e inhale profundamente. Permanezca acostado durante unos minutos y estírese. Abra los ojos y levántese. Esto completa la práctica.

Aunque es posible practicar el *yoga nidra* sentado o de pie, aquí no se recomienda. La característica clara de esta forma de relajación es la rotación sistemática de la conciencia alrededor del cuerpo y esto da mejores resultados acostado. Si se requiere una relajación mental rápida y sólo hay disponible un asiento, por ejemplo en la cocina mientras que se cocina la comida o en el bus hacia la casa, entonces la mejor práctica es la conciencia de la respiración solamente, especialmente la respiración mental alternada por las dos fosas nasales (*anulom vilom*).

El procedimiento es similar al descrito arriba. Una vez más, manténgase tan quieto como le sea posible y deje que su cuerpo se afloje. Luego, observe rápidamente su cuerpo, buscando áreas específicas de tensión y trate de relajarlas. (Por ejemplo, ¿está frunciendo el ceño? ¿Tiene la nuca tensa? ¿Tiene los puños apretados?) Tensione internamente todos los músculos del cuerpo y luego relájelos... repítalo. Enfoque su atención en la respiración; observe cómo se mueve hacia aden-

tro y hacia afuera de las fosas nasales, y mantenga su conciencia en esto durante unos momentos. Imagine que su respiración entra y sale de manera alternada por las fosas nasales: inhale por la izquierda, exhale por la derecha, inhale por la derecha, exhale por la izquierda, etc. Comience a contar de manera descendente la respiración desde 27 hasta 1 (o escoja el número que considere apropiado de acuerdo con el tiempo disponible). Continúe esta práctica tanto tiempo como lo desee. Cuando quiera terminar, suspenda el conteo y una vez más, tornese consciente del cuerpo. Antes de levantarse, inhale profundamente y estírese completamente. Esto termina la práctica.

Como preludio del sueño

En caso de insomnio o sobreexcitación de la mente, el yoga nidiá puede utilizarse para inducir sueño. Comience por apagar la luz y meterse a la cama. Adopte la posición de *shavasana* y descansen la cabeza en la almohada, aunque esta no debe ser muy alta. Permita que las manos se relajen en la posición más cómoda, probablemente con las palmas hacia abajo. Si tiene un colchón blando, sería buena idea darle soporte con una tabla por debajo. El procedimiento es igual al de la primera práctica corta. Comience a escuchar los sonidos externos y luego tornese consciente de los puntos de contacto entre el cuerpo y la cama. Siga esto con dos o tres rotaciones de la conciencia alrededor del cuerpo y esto normalmente lo dormirá. Si es necesario, continúe con la práctica de la respiración alternada por las fosas nasales, contando descendientemente desde 54 hasta 1. Si no viene el sueño, es buena idea hacer algún ejercicio antes de ir a la cama, como caminar o 15 minutos de *surya namaskar*.

Yoga Nidra 2

Preparación

Relajación (*antar mouna*)

Resolución

Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, parte de atrás, parte de enfrente, partes principales)

Consciencia cuerpo/piso

Respiración (garganta a ombligo; 54 a 1 o 27 a 1)

Sensaciones (pesadez/liviandad, frío/calor, dolor/placer)

Espacio interior (*chidakash*)

Visualización parque/templo

Espacio interior (*chidakash*)

Resolución

Final

Visualizaciones alternativas

Montaña

Cuerpo flotando

Pozo/océano

Preparación

Alístese para el **yoga nidra**. Acuéstese en *shavasana*, la posición del muerto, y acomódese tanto como sea posible. Mantenga los pies un poco separados y deje que caigan hacia los lados; los brazos levemente separados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. (Pausa). Acomode su cobija, su ropa y la posición de manera que pueda practicar **yoga nidra** sin moverse y sin incomodidad física alguna. Por favor, cierre los ojos y manténgalos cerrados. (Pausa prolongada). La práctica de **yoga nidra** es un acto de escuchar y de sentir; estos son los únicos factores importantes. (Pausa). En el **yoga nidra** se funciona en el nivel de la conciencia y en el nivel de escuchar. En los sueños no se tiene control; en el **yoga nidra** somos el creador del sueño. (Pausa). Dígase mentalmente: "No me voy a dormir, solamente escucharé la voz" ... repítase a usted mismo: "No me voy a dormir". (Pausa). Dese algún tiempo para calmarse y tranquilizarse... inhale profundamente y mientras exhala, sienta que la tranquilidad se extiende a todo su cuerpo. (Pausa). Al exhalar, dígase mentalmente: "R-e-l-á-j-e-s-e" ... (Pausa).

Relajación

Tome conciencia de los sonidos distantes... tome conciencia de los sonidos más lejanos que pueda escuchar. (Pausa). Deje que su sentido del oído opere como un radar, buscando sonidos distantes y siguiéndolos durante unos segundos. (Pausa). Mueva su atención de sonido a sonido... no trate de identificar su fuente. (Pausa). Gradualmente, traiga su atención a sonidos más cercanos... sonidos fuera de este edificio... y sonidos dentro de este edificio. (Pausa). Ahora desarrolle conciencia de esta habitación sin abrir los ojos... visualice las paredes, el techo, el piso, su cuerpo acostado en el piso... vea su cuerpo acostado en el piso. (Pausa). Tome conciencia de la existencia de su cuerpo físico acostado en el piso... completa conciencia de su cuerpo acostado en completa quietud. (Pausa). Su cuerpo está en el piso... desarrolle conciencia de todos los puntos de contacto entre su cuerpo y el piso. (Pausa). Tome conciencia de la respiración natural... tome conciencia de la respiración profunda, natural y espontánea; no se concentre, pues ello interfeiría con el proceso natural. (Pausa). Continúe escuchándose, y sepa que está respirando. (Pausa). La práctica de **yoga nidra** comienza aho-

Yoga Nidra

ra... dígase mentalmente: "Voy a practicar *yoga nidra*. No me voy a dormir, no me voy a dormir. Voy a practicar *yoga nidra*". El *yoga nidra* comienza ahora.

Resolución

Este es el momento de formular su resolución. (Pausa). Una resolución sencilla... sencilla. Formule su resolución claramente con sentimiento y conciencia tres veces. (Pausa).

Rotación de la conciencia

Role la conciencia a través de los diferentes centros del cuerpo, tan rápidamente como le sea posible. La conciencia debe saltar de un lugar al siguiente. Por favor, repita mentalmente el nombre de cada parte después de mí, y simultáneamente tome conciencia de esa parte. La práctica siempre comienza con la mano derecha...

(lado derecho)

Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura derecha, cadera derecha, muslo derecho, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie derecho, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto...

(lado izquierdo)

Pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura izquierda, cadera izquierda, muslo izquierdo, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie izquierdo, empeine, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(parte de atrás)

Hombro derecho, hombro izquierdo, omoplato derecho, el omoplato izquierdo... la nalga derecha, la nalga izquierda... la columna... toda la parte de atrás.

(parte de enfrente)

La parte superior de la cabeza, la frente, la ceja derecha, la ceja izquierda, el entrecejo, el párpado derecho, el párpado izquierdo, el ojo derecho, el ojo izquierdo, la oreja derecha, la oreja izquierda, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, la nariz, punta de la nariz, fosa nasal de-

recha fosa nasal izquierda, labio superior, labio inferior, el mentón, la quijada, la garganta, la clavícula derecha, la clavícula izquierda, el lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, el esternón, el ombligo, el abdomen, la parte inferior del abdomen...

(partes principales)

Toda la pierna derecha... toda la pierna izquierda... ambas piernas al tiempo. (Pausa). Todo el brazo derecho... todo el brazo izquierdo... ambos brazos al tiempo. (Pausa). Toda la espalda; todo el frente, toda la cabeza... al mismo tiempo... piernas, brazos, espalda, frente y cabeza al mismo tiempo... todo el cuerpo al tiempo... todo el cuerpo... todo el cuerpo. (Pausa). (Repita dos rondas completas adicionales)

Consciencia cuerpo/piso

Desarrolle una conciencia homogénea de todo el cuerpo... tome conciencia del espacio que ocupa su cuerpo. Tome conciencia del cuerpo... y del espacio que ocupa su cuerpo... cuerpo y espacio. (Pausa prolongada). Tome conciencia de todo el cuerpo y el piso, todo el cuerpo en relación con el piso... y al mismo tiempo tome conciencia de los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso. (Pausa). Sienta los puntos de contacto entre la parte posterior de la cabeza y el piso, los omoplatos y el piso... los codos y el piso... el dorso de las manos y el piso... las nalgas y el piso... las pantorrillas y el piso... los talones y el piso. (Pausa). Conciencia de todos los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso; la sensación en todos los puntos es simultánea, pareja. (Pausa). Continúe sintiendo estos puntos clara y distintamente; por favor, no se duerma, continúe. (Pausa prolongada). Lleve su conciencia a los párpados.. sienta la delgada línea donde se unen el párpado superior y el párpado inferior... sienta el lugar donde se unen. (Pausa). Intensifique su conciencia entre los párpados. (Pausa). Luego los labios... centre su atención en la línea entre los labios. (Pausa prolongada).

Respiración

De los labios vamos a la respiración. Traiga su atención a la inhalación y exhalación natural. (Pausa). Sienta la respiración moviéndose por el pasaje entre el ombligo y la garganta... con la inhalación, asciende desde el ombligo hasta la garganta y con la exhalación desciende desde la

Yoga Nidra

garganta hasta el ombligo. (Pausa). Esté totalmente consciente de la respiración, del ombligo a la garganta, de la garganta al ombligo... no trate de forzar la respiración, solamente tome consciencia. (Pausa). Mantenga su consciencia y al mismo tiempo comience a contar su respiración de manera descendente de la siguiente manera: "Estoy inhalando 54, estoy exhalando 54; estoy inhalando 53, estoy exhalando 53; estoy inhalando 52", y así sucesivamente desde 54 hasta 1 o desde 27 hasta 1. Cuente mentalmente a medida que sigue el ascenso y el descenso de la respiración desde el ombligo hasta la garganta y de regreso. (Pausa). Completa consciencia de la respiración y del conteo. (Pausa). La respiración es lenta... y relajada... por favor, continúe contando.

Sensaciones

(pesadez)

Desarrolle la sensación de pesadez en el cuerpo... desarrolle la sensación de pesadez. (Pausa). Tome consciencia de la pesadez en cada una de las partes de su cuerpo. (Pausa). Usted se siente tan pesado, que se está hundiendo en el piso. (Pausa). Consciencia de la pesadez, consciencia de la pesadez. (Pausa prolongada).

(liviandad)

Desarrolle la sensación de liviandad... desarrolle la sensación de liviandad. (Pausa). Una sensación de liviandad en todas las partes del cuerpo. (Pausa). Su cuerpo se siente tan liviano, que parecería estar flotando lejos del piso. (Pausa). Consciencia de la liviandad. (Pausa prolongada).

(frío)

La experiencia de frío, desarrolle la experiencia de frío intenso en el cuerpo. (Pausa). Imagine que está caminando sobre el piso frío en el invierno... sus pies se sienten muy fríos, siente frío en todas partes. (Pausa). Tome consciencia del frío. (Pausa prolongada).

(calor)

Desarrolle la sensación de calor... desarrolle la experiencia de calor. Todo el cuerpo está caliente, todo el cuerpo está caliente... sienta calor en todas partes. (Pausa). Recuerde la sensación de calor del verano cuando está afuera bajo el sol, sin sombra alguna... calor en todo el cuerpo,

calor alrededor de todo el cuerpo. (Pausa). Consciencia del calor. (Pausa prolongada).

(dolor)

La experiencia de dolor, concéntrese y trate de recordar la experiencia de dolor. (Pausa). Cualquier dolor que haya experimentado en su vida, mental o físico, recuerde la sensación de dolor. (Pausa prolongada).

(placer)

Recuerde la sensación de placer, cualquier tipo de placer, físico o mental. (Pausa). Recuerde esta sensación y revívala... desarrolle la sensación de placer. (Pausa prolongada).

Asegúrese de estar despierto. ¿Está somnoliento o dormido? Asegúrese de que no está durmiendo. Dígase a usted mismo: "Estoy despierto". (Pausa).

Espacio interior

Retire su mente y concéntrese en el espacio enfrente de sus ojos cerrados, el espacio que llamamos *chidakash*. (Pausa). Imagine ante usted un telón transparente a través del cual ve el espacio infinito... un espacio que se extiende hasta donde sus ojos pueden ver. (Pausa). Concéntrese en este oscuro espacio y tome conciencia de cualquier fenómeno que se manifieste dentro de él; cualquier cosa que vea es su estado mental manifestándose. (Pausa). Continúe su percepción de este espacio pero no se involucre, solamente practique percepción sin apego. (Pausa prolongada).

Visualización parque/templo

Imagínese que está en un parque temprano en la mañana. El sol no ha salido y el parque está desierto, excepto por su presencia. (Pausa). Es un hermoso parque, calmado y pacífico... camine sobre la grama esponjosa... escuche los pájaros cantar y silbar a medida que saludan el nuevo día. (Pausa). Hay jardines de flores, rosas amarillas, rosadas, rojas... huele su fragancia y vea las gotas de rocío sobre sus pétalos. Cerca hay un lago con peces... bailarinas nadan dentro y fuera de los lirios de agua... mire sus graciosos movimientos. (Pausa). Camine por entre los árboles, hermosos árboles... árboles con hojas y sin ellas, árboles frondosos y árboles imponentes. Hay un claro en medio de los árboles.

Yoga Nidra

les... allí hay un pequeño templo con un aura de luz a su alrededor. (Pausa). Vaya a la puerta... adentro está fresco y hay penumbra... en las paredes hay retratos de grandes santos. Usted se sienta en el piso, cierra los ojos y se queda quieto... hay una sensación de profunda paz y armonía que lo envuelve a medida que los sonidos externos se pierden en la distancia. (Pausa). Continúe con la conciencia de la meditación dentro del templo... quédese allí durante algún tiempo hasta que prevalezca la paz y la armonía. (Pausa prolongada).

Espacio interior

Traiga su conciencia a *chidakash*... traiga la conciencia al espacio oscuro que ve enfrente de sus ojos cerrados. (Pausa). En realidad, este espacio solo puede visualizarse enfrente de su frente, de manera que si quiere explorar un poco puede desplazar su visión un poco hacia arriba... pero no se esfuerce demasiado. (Pausa). Observe cuidadosamente la oscuridad que ve, con desapego, y no se involucre. (Pausa). Descanse su mente en esta acogedora oscuridad... si se manifiesta cualquier fenómeno suave como colores o formas, simplemente tome nota de ello y continúe su percepción. (Pausa). Si aparecen pensamientos, deje que vengan y se vayan, y continúe observando el espacio oscuro... continúe con percepción desapegada. (Pausa prolongada).

Resolución

Resolución, recuerde su resolución. Repita la misma resolución que formuló al comienzo de la práctica con las mismas palabras y la misma actitud. Repita su resolución claramente, con sentimiento y énfasis, tres veces. (Pausa).

Final

Tome conciencia de la respiración; tome conciencia de su respiración natural. (Pausa). Desarrolle conciencia de su existencia física. (Pausa). Tome conciencia de sus brazos y piernas y de su cuerpo acostado sobre el piso. (Pausa). Tome conciencia de los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso. (Pausa). Desarrolle conciencia de la habitación, las paredes, el techo... los ruidos dentro de la habitación y fuera de ella... extroverta su mente, exteriorice su conciencia. (Pausa). Permanezca

quiere unos pocos minutos y mantenga los ojos cerrados. Comience a mover el cuerpo y a estirarse... no se apresure. (Pausa) Cuando esté seguro de estar totalmente despierto, siéntese lentamente y abra los ojos. La práctica de yoga nidra ha terminado.

Visualizaciones Alternativas

(Para sustituirlas en vez de la visualización parque/templo)

Montaña

Imagine que es temprano en la mañana, todavía está oscuro y está caminando a través de las colinas hacia unas montañas. Está solo. (Pausa). Está caminando hacia el oriente y si mira hacia atrás puede ver una luna creciente en el cielo... pronto el sol se levantará sobre las montañas a lo lejos. (Pausa). Abajo en el valle se ven las luces de una pequeña población que titilan a través de la bruma de la mañana. (Pausa). El camino bordea una empinada cuesta... serpentea por entre inmensas peñas y puentes suspendidos sobre grandes precipicios. (Pausa). Un espacio entre dos colinas le deja ver una montaña enorme cubierta de nieve... el pálido cielo tras de ella anuncia el nuevo día. (Pausa). Usted sube a través de la nieve, lo que produce un sonido a cada paso... en su camino hay un glaciar... hay sonido de rompimiento de hielo a medida que usted se mueve con rapidez. (Pausa). Cerca de la cima de la montaña se vuelve muy frío... hay vientos alrededor de su cuerpo que tratan de arrebatar su ropa... sus zapatos se llenan de hielo y nieve. (Pausa). Llega a la cima y aparece ante usted una maravillosa escena... al oriente, una amplia gama de picos cubiertos de nieve y valles oscuros... hacia el occidente, colinas que llevan a praderas y al mar. (Pausa). Intensifique su imaginación y visualice esta escena: vea el sol levantarse como una bola dorada al oriente, distribuyendo rayos de luz dorada sobre la nieve que lo enceguecen. (Pausa). Pase su vista alrededor del cielo... hacia el occidente, todavía está gris, arriba azul... en el oriente de un rosado suave a medida que se acerca al sol. (Pausa). Observe la luz del sol sobre la cima de las montañas y deslizándose hacia abajo... profundos valles emergen a medida que las sombras se retiran. (Pausa). Usted

Yoga Nidra

se sienta con las piernas cruzadas y contempla este gran escenario... el amanecer de un nuevo día. (Pausa). Experimente esto por un rato... deje que su mente fluya libremente con esta experiencia. (Pausa prolongada).

El cuerpo flotante

Imagine que está en el techo.. y ve abajo su cuerpo acostado en *shavasana* sobre el piso practicando *yoga nidra* al lado de otras personas. (Pausa). Ahora vea su cuerpo lentamente levantándose e ir en puntas de pies a la puerta, abrirla cuidadosamente y salir, cerrándola tras de usted. Observe su cuerpo caminando afuera de este edificio, vea elementos conocidos a su alrededor... no hay sensación de esfuerzo, solo liviandad. (Pausa). Encuentra algunas personas conocidas... las ve pero ellas no pueden verlo a usted. Obsérvelas a medida que pasan a su lado; quizás están conversando como de costumbre. (Pausa). De repente encuentra su cuerpo flotando sobre el mar... tome conciencia de esto... vea el cielo azul brillando abajo; en la superficie hay un barco de vapor. (Pausa). Su cuerpo flota como una nube... el viento sopla las nubes, sopla su cuerpo... manojo de nubes pasan por su cara. Abajo la luz del sol se refleja en nubes blancas... arriba copos de nubes se escabullen en el cielo azul. Ahora su cuerpo es levantado por corrientes de aire y llevado sobre la tierra... en el piso abajo se ven fincas, campos cuidadosamente arreglados, densos bosques, ríos sinuosos reflejando el sol. (Pausa). Deténgase un momento y mírese cuidadosamente... su cuerpo está completamente relajado y en su cara hay una expresión de paz y tranquilidad. (Pausa). Vea su cuerpo repentinamente sumergido en color, pues pasa a través del arco iris... sienta que es lavado y purificado por estos colores sutiles... amarillo, verde, azul, violeta, rojo, naranja, dorado. Sienta que los colores penetran todo su cuerpo, nutriendolo y vigorizándolo a un nivel profundo. (Pausa prolongada). Luego, lentamente comience el regreso... vea su cuerpo regresando a los objetos fuera de este edificio... vea nuevamente los objetos conocidos. Cuidadosamente abra la puerta, entre y cierre la puerta. Acuéstese en el piso sin perturbar a los demás. (Pausa). Ahora vea su cuerpo practicando lentamente algunas *asanas*... su cuerpo descansa nuevamente en *shavasana*. (Pausa prolongada).

Pozo/océano

Imagínese a usted mismo caminando por una calle desierta en un caloroso día; al lado de la calle hay un muro alto y en él una pequeña puerta. Usted pasa por esta puerta y descubre un jardín... pájaros cantando... hermosas flores... árboles que producen sombra. (Pausa). Usted explora el jardín y llega a un pozo con mariposas danzando alrededor de la parte superior; mire adentro... es muy profundo... un túnel cilíndrico que va hacia la total oscuridad. (Pausa). Una escalera en espiral se enrosca en las paredes... usted comienza a descender... en los muros hay piedras pulidas... mármoles amarillos y blancos, serpentinas verde esmeralda; mire hacia arriba y vea el círculo de luz en la parte superior del pozo. (Pausa). Proveniente de huecos en las paredes, usted oye el sonido de animales pequeños.. chillidos y susurros: ahora está completamente rodeado de oscuridad... usted encuentra el camino por las paredes. (Pausa). Unos grandes ojos verdes lo miran sin parpadear... hay aleteo y el ulular de un búho. Pasa por una nube de insectos luminosos... completamente transparentes: está rodeado de ellos pero ninguno lo toca; las paredes son húmedas y mohosas... hay una luz tenue abajo. (Pausa). Llegue a la parte inferior, corra a través de un túnel y salga a una playa dorada... una playa dorada a la orilla de un océano infinito de paz y bienaventuranza. (Pausa). Sobre el agua hay un loto blanco mecido suavemente por las olas... sobre la flor hay acostado un bebé, ese bebé es usted... siéntase como ese bebé, meciéndose suavemente en las aguas de ese océano infinito. (Pausa prolongada). Continúe con la experiencia de usted como un bebé, meciéndose suavemente sobre el agua... experimente el sonido Om sobre el océano infinito... la vibración de Om. (Pausa prolongada).

YOGA NIDRA 3

Preparación

Relajación (*antar mouna*)

Resolución

Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, parte posterior, parte frontal, partes principales)

Conciencia de la piel

Respiración (alternada mentalmente por las fosas nasales; 108 a 1)

Espacio interior (*chidakash*)

Visualización entrecejo/Om

Espacio interior (*chidakash*)

Resolución

Final

Visualizaciones alternativas .

Entrecejo/huevo dorado

Pozo/huevo dorado

Subiendo a la montaña sagrada

Preparación

Alístese para el *yoga nidra*. Acuéstese en *shavasana* con los pies separados y las palmas de las manos hacia arriba. (Pausa). Cierre sus ojos y rápidamente aquiétese... ahora es el momento para hacer cualquier arreglo; no debe haber ningún movimiento hasta el final de la práctica. (Pausa). Durante una hora, olvídense de sus problemas y preocupaciones y concéntruese en el *yoga nidra*... olvídense de todas sus inquietudes. (Pausa). Inhale profundamente... y a medida que exhala sienta que se r-e-l-a-j-a. (Pausa).

Relajación

Tome conciencia de los sonidos exteriores... tome conciencia de los sonidos distantes fuera del edificio. (Pausa prolongada). Permita que su sentido del oído se aleje... y luego gradualmente vuélvalo a traer a este edificio, de regreso a esta habitación. (Pausa prolongada). Desarrolle su conciencia de esta habitación... de usted acostado sobre el piso... tome conciencia de su cuerpo acostado sobre el piso. (Pausa). Tome conciencia de su respiración... simplemente, tome conciencia de que está respirando... no se concentre. Conciencia de su respiración y conciencia de su cuerpo. (Pausa). Recuerde su propósito y dígase mentalmente: "Voy a practicar *yoga nidra*. Permaneceré despierto hasta el final, no me voy a dormir". (Pausa).

Resolución

Formule su resolución. Diga su resolución mentalmente tres veces con completa conciencia y sentimiento. (Pausa).

Rotación de la conciencia

Rotación de la conciencia... conciencia de las diferentes partes del cuerpo... haciendo un viaje a través de él. Deje que su mente vaya libremente de una parte a otra.

(lado derecho)

Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado derecho, cintura derecha, cadera derecha, mus-

Yoga Nidra

lo derecho, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, toda la planta del pie derecho, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto...

(lado izquierdo)

Pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado izquierdo, cintura izquierda, cadera izquierda, muslo izquierdo, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie izquierdo, empeine, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(parte de enfrente)

Ahora vaya a la parte superior de la cabeza, la frente, la ceja derecha, la ceja izquierda, el entrecejo, el párpado derecho, el párpado izquierdo, el ojo derecho, el ojo izquierdo, la oreja derecha, la oreja izquierda, la fossa nasal derecha, la fossa nasal izquierda, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, labio superior, labio inferior, el mentón, la quijada, la garganta, la clavícula derecha, la clavícula izquierda, el lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, el esternón, el ombligo, el abdomen superior, abdomen inferior, ingle derecha, ingle izquierda, muslo derecho, muslo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, tobillo derecho, tobillo izquierdo, dedos del pie derecho, dedos del pie izquierdo...

(parte de atrás)

Ahora la parte de atrás. Planta del pie derecho, planta del pie izquierdo, talón derecho, talón izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, parte de atrás de la rodilla derecha, parte de atrás de la rodilla izquierda, parte de atrás del muslo derecho, parte de atrás del muslo izquierdo, nalga derecha, nalga izquierda, cadera derecha, cadera izquierda, toda la columna, el omoplato derecho, el omoplato izquierdo, la nuca, la parte posterior de la cabeza, la parte superior de la cabeza...

(partes principales)

Las partes principales. Toda la pierna derecha, toda la pierna izquierda, ambas piernas al tiempo. (Pausa). Todo el brazo derecho, todo el brazo izquierdo, ambos brazos al tiempo (Pausa). Toda la cabeza, al mismo tiempo; toda la espalda, al mismo tiempo; toda la parte del frente, al mismo tiempo; todo el cuerpo, al mismo tiempo... todo el

cuerpo, al mismo tiempo... todo el cuerpo, al mismo tiempo. (Pausa Prolongada) (Repita dos rondas completas adicionales)

Consciencia de la piel

Tome consciencia de los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso... concéntrese en ellos durante un corto período. (Pausa). Sienta los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso, intensamente. (Pausa prolongada). Traiga su atención a las plantas de los pies; sienta la piel de las plantas de los pies... desde los talones hasta la punta de los dedos. (Pausa prolongada). Vaya a las palmas de las manos... sienta la piel de las palmas de las manos y los dedos. Sienta la piel y tome consciencia de las líneas en sus palmas y dedos, intensamente, con completa consciencia. (Pausa prolongada). Traiga su consciencia a la cara... tome consciencia de la piel en su cara, desarrolle su consciencia. (Pausa) Desarrolle su consciencia en la piel de la frente, las mejillas y la quijada... tome consciencia de las líneas de su cara. Pausa. Traiga su atención a los párpados, sienta los puntos de contacto entre los párpados. (Pausa). Ahora los labios... sienta los puntos donde se unen los labios, intensamente, con sentimiento. (Pausa prolongada).

Respiración

Traiga su atención a la respiración natural... tome consciencia de que está respirando silenciosa y lentamente. (Pausa). Tome consciencia de su respiración, nada más. (Pausa). Concéntrese ahora en el flujo de la respiración entre el ombligo y la garganta... sienta la respiración moviéndose por este pasaje. (Pausa). A media que inhala, el aire asciende desde el ombligo hasta la garganta, y cuando exhala, desciende desde la garganta hasta el ombligo... tome consciencia de esto. (Pausa prolongada). Ahora tome consciencia de la respiración a través de las fosas nasales, la respiración natural fluyendo a través de ambas fosas y encontrándose en la parte superior para formar un triángulo. (Pausa). Piense en las respiraciones como si comenzaran separadamente a distancia, acercándose... y uniéndose en el entrecejo. (Pausa prolongada). Ahora comience a practicar *nāzī shodhan* mentalmente... consciencia mental de la respiración a través de las fosas nasales alternadamente, contando de manera descendente desde 108 hasta 1 de la siguiente

Yoga Nidra

manera: 108 inhalo por la fosa nasal izquierda, 108 exhalo por la fosa nasal derecha; 107 inhalo por la fosa nasal izquierda, 107 exhalo por la fosa nasal derecha... y así sucesivamente. (Pausa prolongada). Recuerde que si comete algún error, debe regresar a 108 y comenzar de nuevo. (Pausa prolongada). Completa conciencia de la respiración mental alternada y del conteo. (Pausa prolongada). No cometa errores y no se duerma. (Pausa prolongada). Continúe contando con completa conciencia. (Pausa prolongada). Continúe de 5 a 10 minutos. (Pausa).

Espacio interior

Tome conciencia de *chidakash*, el espacio interior que ve detrás de su frente. (Pausa). Desarrolle su conciencia de este espacio... un espacio infinito que se extiende hasta donde usted puede ver... tan bajo, tan alto y tan ancho como usted puede ver. (Pausa). Tome conciencia de este espacio. (Pausa prolongada). Esté totalmente consciente pero no se involucre... obsérvelo como si estuviera mirando una película... lo que ve es proyección de su subconsciente. (Pausa). Si ve patrones, estos son simplemente la manera como su mente se manifiesta... mantenga su conciencia... continúe. (Pausa prolongada).

Visualización entrecejo/Om

Traiga su atención al entrecejo... enfoque su atención en el entrecejo. (Pausa). Imagine en el entrecejo que está sentado en posición de meditación, cantando el mantra Om en sincronización con la respiración... está sentado en flor de loto o en una posición cómoda. (Pausa prolongada). Conciencia en el entrecejo de estar sentado cantando Om en concordancia con la respiración... continúe. (Pausa). Visualice círculos de Om creciendo desde el entrecejo a medida que continúa la práctica. (Pausa prolongada). Ahora traiga su atención de regreso solamente al entrecejo... suspenda la visualización de usted mismo practicando meditación... prepárese para regresar a *chidakash*. (Pausa).

Espacio interior

Vuelva a traer su conciencia a *chidakash*, regrese nuevamente a ese espacio interior... el espacio que ve detrás de su frente. (Pausa). Observe este espacio cuidadosamente por si aparecen patrones o colores... no

debe haber ningún esfuerzo, simplemente conciencia de que está observando. (Pausa prolongada). Completa conciencia de observar sin involucrarse. (Pausa prolongada). Continúe observando este espacio y tome conciencia de cualquier imagen o pensamiento espontáneo que aparezca... trate de tomar conciencia de esto. (Pausa prolongada).

Resolución

Tome conciencia de la resolución, recuerde la resolución que formuló al comienzo de la práctica... ahora repítala. (Pausa). Formule su resolución tres veces con las mismas palabras y con la misma actitud, sentimiento y énfasis. (Pausa).

Final

Tome conciencia de su respiración... tome conciencia de la respiración natural... tome conciencia de la respiración a través de las fosas nasales. (Pausa). Desarrolle total conciencia de la respiración en las fosas nasales y continúe. (Pausa prolongada). Conciencia mental de la respiración alternada... practique esto durante algún tiempo. (Pausa prolongada). Extienda la conciencia de la respiración a todas las partes del cuerpo... a medida que inhala, sienta que la fuerza de vida permea todo su cuerpo. (Pausa prolongada). Inhale lenta y profundamente y tome conciencia de su cuerpo relajado; tome conciencia de su existencia física. (Pausa). Desarrolle conciencia de sus alrededores... el piso en el que está acostado, la habitación donde se encuentra... exteriorice su atención. (Pausa prolongada). Comience a moverse preparándose para sentarse... no se apresure, no hay afán. (Pausa). Siéntese lentamente y abra los ojos. La práctica de yoga nidra ha terminado.

Visualizaciones Alternativas

(Para sustituirse en lugar de entrecejo/Om)

Entrecejo/huevo dorado

Traiga su atención al entrecejo... enfoque su atención en el entrecejo. (Pausa). Ahora tome conciencia de una puerta dorada... tome cons-

Yoga Nidra

ciencia de una puerta grande sólida, dorada. (Pausa). Trate de abrirla. (Pausa prolongada). Ahora usted está al otro lado de la puerta, a la entrada de una cueva oscura... visualice la cueva oscura. (Pausa). En lo profundo de esta cueva, usted puede ver una llama encendida... vaya hacia esa luz... vea qué puede encontrar. (Pausa). Dentro de esa luz hay un pequeño huevo dorado, muy brillante... un pequeño huevo dorado, pequeño como una semilla de mostaza... muy pequeño, muy brillante. (Pausa). Intensifique su visualización y vea el huevo dorado dentro de esa llama... estos son los símbolos de usted mismo... su ser superior y su ser inferior. (Pausa prolongada). Deje la llama y el huevo dorado y pase a través de la puerta dorada... traiga su conciencia de regreso al entrecejo. (Pausa) Una vez más, tome conciencia del entrecejo (Pausa).

Pozo/huevo dorado

Imagínese a usted mismo caminando por un campo de pasto verde y dorado... el sol está brillando... una brisa fresca llena el aire... los pájaros están cantando dulcemente desde los árboles. (Pausa). Usted llega a un pozo en un campo de flores... hay una agradable fragancia en el aire y las mariposas juegan entre ellas a "seguir al líder". (Pausa). Visualícese descendiendo por el pozo... encuentre cualquier medio para hacerlo. (Pausa). La parte inferior del pozo es oscura, pero a través de un túnel se ve una luz. Entre en el túnel... éste desciende por una loma alrededor de una esquina, asciende otra loma y luego regresa sobre sí mismo. Usted llega a una cueva grande... hay una llama... vaya a esa luz e inspecciónela más de cerca. (Pausa). Dentro de esa luz hay un huevo dorado... muy, muy pequeño, brillante; de ese huevo dorado salen tres rayos de luz hacia usted, uno hacia el ojo izquierdo, uno hacia el ojo derecho y el otro hacia el entrecejo. Mire fijamente el huevo dorado y tome conciencia de estos rayos de luz. (Pausa prolongada). Ahora olvídense del huevo dorado y regrese a la cueva... suba rápidamente por el pozo... y salga al campo de pasto dorado. Una vez más, siente el calor del sol y la brisa fresca soplando sobre su cara. (Pausa).

Subiendo la montaña sagrada

Véase iniciando un viaje para subir a la montaña sagrada. Usted sabe que subir va a ser difícil y largo... pero se siente seguro de que va a

alcanzar la cima. (Pausa). Cuando sale de su ciudad conoce a su guía... una persona que nunca antes había conocido... pero usted sabe que es calificado y experimentado. (Pausa). Le cuesta trabajo determinar su carácter, pues no es muy hablador... pero usted quiere hacer el viaje y entonces lo sigue. (Pausa). El camino por donde va pasa a través de un gran bosque... bajo un gran número de árboles y cruzando varios riachuelos. (Pausa). Llega a un enorme lago... de color azul tranquilizante, claro y fresco... se detiene. Ve al guía tomar agua y descansar un rato. (Pausa). Después de continuar el viaje, una vez más comienza a sentir alguna frustración y a desconfiar del guía... el bosque se vuelve tan denso, que usted no puede ver a lo lejos en ninguna dirección... la montaña sagrada no aparece por ningún lado y se siente lejos de su hogar. (Pausa). Sin embargo, después de un rato comienza a ascender y el bosque se vuelve menos denso... mira hacia atrás en la dirección de donde venía... ve el bosque y los techos de las casas de su ciudad. Ver su ciudad y el cansancio de su cuerpo hacen que sienta que el viaje quizás sea inútil... y desea regresar a las comodidades de la casa y los amigos que dejó atrás... pero el guía insiste en que continúe... y así lo hace. (Pausa). El ascenso se vuelve más empinado y usted se siente cansado... pero el guía continúa a paso firme. Algunas veces siente molestia por su paso implacable, pero otras veces siente gratitud por su experiencia en superar el terreno más difícil y evitar lugares que hubieran sido imposibles de subir. (Pausa). La vegetación se vuelve menos densa... el piso es montañoso y escarpado. Todos los pensamientos del hogar y del pasado se han ido, pues necesita concentrarse completamente en la subida y en seguir el paso del guía. (Pausa prolongada). Sobrecojido por la fatiga, colapsa sobre el piso y descansa. Se siente exhausto y vencido y no le importa si el guía lo espera o no... todo el viaje parece sin sentido. (Pausa). El guía se acerca, le da la mano y comienza a caminar de nuevo... con cada paso, él repite las palabras "lo haré"... usted se da cuenta de que va al paso de él y que el sonido de las palabras "lo haré" hace eco a través de todo su cuerpo y mente, dándole gran fortaleza y energía. (Pausa). El guía suelta su mano, pero las palabras continúan resonando en su mente a medida que lo sigue hacia arriba. (Pausa). Al acercarse a la cima de la montaña sagrada, el ascenso es aún más difícil... y el guía está lejos; usted camina con dificultad, solo, y final-

Yoga Nidra

mente llega a la cima donde el guía lo espera. (Pausa). Viendo el panorama espectacular, tiene una sensación de regocijo en todo su cuerpo y mente. (Pausa). El guía le sonríe significativamente.. usted le está agradecido por su fortaleza durante la subida. Está exaltado por lo que lo rodea, sobre cogido por una sensación que nunca antes había sentido. (Pausa). Estando absorto en este regocijo, el guía le dice: "sígarme"... y salta de la cima y desaparece en el espacio... sin pensamiento alguno, usted lo sigue. (Pausa prolongada).

Yoga Nidra 4

Preparación

Relajación (Om/respiración)

Resolución

Rotación de la conciencia

(lado derecho, lado izquierdo, lado derecho al revés, lado izquierdo al revés, toda la espalda hacia abajo, toda la espalda hacia arriba, la parte frontal hacia abajo, la parte frontal hacia arriba, partes principales)

Conciencia cuerpo/espejo

Respiración (mental y alternada por las fosas nasales, contando de 54 a 1)

Sensaciones (pesadez/liviandad, dolor/placer)

Espacio interior (océano, pozo, pensamiento espontáneo)

Visualización de *asanas*

Movimiento del tiempo

Visualización rápida de imágenes

Visualización océano/bosque

Visualización huevo dorado

Resolución

Final

Secuencia alternativa de visualización

Centros síquicos (localización)

Símbolos síquicos

Yoga Nidra

Preparación

Por favor, alístese para el *yoga nidra*. Acuéstese en *shavasana*, estire su cuerpo, los pies separados, las palmas de las manos hacia arriba y los ojos cerrados. (Pausa). Haga los ajustes necesarios para quedar lo más cómodo posible; no debe haber movimiento ni consciente ni inconsciente. (Pausa). Recuerde que va a practicar *yoga nidra*, sueño síquico, y que lo único que debe hacer es mantener la conciencia del oído y de la sensación. (Pausa). El cuerpo duerme pero la mente se mantiene despierta... usted debe permanecer alerta de manera que no se duerma. Digase mentalmente: "No me voy a dormir, permaneceré despierto". (Pausa). Inhale profundamente y al exhalar, sienta la frescura y la tranquilidad esparciéndose por todo el cuerpo... mientras exhala, sienta que sus preocupaciones salen, se alejan. (Pausa prolongada).

Relajación

Tome conciencia del cuerpo y relájese completamente; aquítese y tranquilícese físicamente. (Pausa). Sienta que sus piernas están relajadas, así como su tronco, la cabeza, los brazos y las manos. (Pausa). Desarrolle conciencia del cuerpo físico desde la parte superior de la cabeza hasta las puntas de los dedos; diga mentalmente O-o-o-m-m-m. (Pausa). Completa conciencia de todo el cuerpo, y digase nuevamente O-o-o-m-m-m. (Pausa); otra vez, mentalmente, O-o-o-m-m-m. (Pausa). Relaje todo el cuerpo mentalmente; relájese mentalmente... relájese respirando mentalmente y tomando conciencia de la respiración entre el ombligo y la garganta. (Pausa). Conciencia de la respiración natural... no la fuerce. (Pausa). Respiración ombligo-garganta; continúe con esta conciencia y lentamente; sienta cómo se está relajando más y más. (Pausa prolongada). Ahora, olvídense de la respiración y tome conciencia de que va a practicar *yoga nidra*. La práctica de *yoga nidra* comienza ahora.

Resolución

Ahora es el momento de formular su resolución. (Pausa). Sea consistente, plante la resolución en un lugar y no la cambie. La resolución dará fruto si la tierra en que se planta es la adecuada. (Pausa). Repita su resolución tres veces con sentimiento y conciencia. (Pausa).

Rotación de la conciencia

Consciencia de las partes del cuerpo... la conciencia debe moverse alrededor del cuerpo y mantenerse en movimiento. (Pausa). A medida que se mueve se convierte en *prana*, la energía vital, en la forma de una corriente de energía. No se concentre en ninguna parte, deje que su mente se mueva libremente de una parte a otra. (Pausa).

(lado derecho)

Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura derecha, cadera derecha, muslo derecho, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, toda la planta del pie derecho, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto...

(lado izquierdo)

Pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura izquierda, cadera izquierda, muslo izquierdo, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie izquierdo, empeine, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(lado derecho al revés)

Vaya a los dedos del pie derecho y comience desde abajo. Dedo gordo derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, empeine, planta, talón, tobillo, pantorrilla, rótula, muslo, cadera, cintura, costado, axila, hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca, dorso de la mano, palma de la mano, pulgar derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(lado izquierdo al revés)

Vaya a los dedos del pie izquierdo. Dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, empeine, planta, talón, tobillo, pantorrilla, rótula, muslo, cadera, cintura, costado, axila, hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca, dorso de la mano, palma de la mano, pulgar izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(toda la espalda hacia abajo)

Vaya a la parte posterior del cuerpo. Parte posterior de la cabeza, donde toca el piso. Parte posterior de la cabeza, omoplato derecho, omoplato izquierdo, toda la columna, cadera derecha, cadera izquierda, nalga derecha, nalga izquierda, parte de atrás del muslo derecho, parte de atrás del muslo izquierdo, parte posterior de la rodilla derecha, parte

Yoga Nidra

posterior de la rodilla izquierda, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, parte posterior del tobillo derecho, parte posterior del tobillo izquierdo, talón derecho, talón izquierdo...

(toda la espalda hacia arriba)

Tobillo derecho, tobillo izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, parte posterior de la rótula derecha, parte posterior de la rótula izquierda, parte posterior del muslo derecho, parte posterior del muslo izquierdo, nalga derecha, nalga izquierda, cadera derecha, cadera izquierda, toda la columna, omoplato derecho, omoplato izquierdo, parte posterior de la cabeza...

(toda la parte de enfrente hacia abajo)

Diríjase a la parte de enfrente, vaya a la parte superior de la cabeza. Parte superior de la cabeza, frente, ceja derecha, ceja izquierda, entrecejo, párpado derecho, párpado izquierdo, ojo derecho, ojo izquierdo, oreja derecha, oreja izquierda, fosa nasal derecha, fosa nasal izquierda, mejilla derecha, mejilla izquierda, labio superior, labio inferior, mentón, quijada, garganta, clavícula derecha, clavícula izquierda, lado derecho del pecho, lado izquierdo del pecho, esternón, ombligo, parte superior del abdomen, parte inferior del abdomen, ingle derecha, ingle izquierda, muslo derecho, muslo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, dedos del pie derecho, dedos del pie izquierdo...

(toda la parte de enfrente hacia arriba)

Dedos del pie derecho, dedos del pie izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, muslo derecho, muslo izquierdo, ingle derecha, ingle izquierda, parte inferior del abdomen, parte superior del abdomen, ombligo, lado derecho del pecho, lado izquierdo del pecho, esternón, clavícula derecha, clavícula izquierda, garganta, mentón, quijada, labio inferior, labio superior, mejilla derecha, mejilla izquierda, fosa nasal derecha, fosa nasal izquierda, oreja derecha, oreja izquierda, ojo derecho, ojo izquierdo, párpado derecho, párpado izquierdo, ceja derecha, ceja izquierda, entrecejo, frente, parte superior de la cabeza...

(partes principales)

Ahora las partes principales del cuerpo. Toda la pierna derecha, toda la pierna izquierda, ambas piernas al tiempo. Todo el brazo derecho, todo el brazo izquierdo, ambos brazos al mismo tiempo; toda la espalda al mismo tiempo; toda la parte de enfrente al mismo tiempo; toda

la cabeza al mismo tiempo; todo el cuerpo, todo el cuerpo. Visualice todo el cuerpo. (Pausa). Intensifique su percepción... todo el cuerpo, todo el cuerpo, todo el cuerpo. (Pausa prolongada).

Consciencia cuerpo/espejo

Tome conciencia de los puntos de contacto entre su cuerpo y el piso. (Pausa). Sienta los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso... puntos agudos de contacto... cuerpo y piso. (Pausa). Sienta que el piso lo está abrigando en su seno, como un bebé en brazos. (Pausa prolongada). Ahora concéntrese en su cuerpo como si lo estuviera viendo desde afuera; mire su cuerpo como un objeto. (Pausa). Vea su cabeza, su ropa, todo su cuerpo desde la cabeza hasta los pies, acostado en la posición de un muerto sobre el piso en esta habitación. (Pausa). Vea su cuerpo como un objeto, un reflejo en un espejo imaginario. (Pausa). Usted está mirando su propio reflejo en un espejo y se ve acostado sobre el piso... sus pies, piernas, abdomen, pecho, brazos, manos, ropa, nariz, ojos cerrados, frente, pelo... todo reflejado en ese espejo. (Pausa). Consciencia de su cuerpo como un objeto. (Pausa). Asegúrese de no estar dormido. (Pausa prolongada).

Respiración

Traiga su atención a la respiración natural, la respiración silenciosa... tome conciencia de la respiración a través de las fosas nasales. (Pausa). La respiración natural fluye a través de las dos fosas... y se encuentra en la parte superior de la nariz para formar un triángulo. (Pausa). La respiración espontánea entra a través de los orificios nasales... se mueve hacia arriba y se une para formar un triángulo con su vértice en el entrecejo. (Pausa). Sea consciente de la respiración pasando a través de las dos fosas... tome conciencia de ambas respiraciones, separada... y simultáneamente. (Pausa). Piense en las respiraciones como si comenzaran separadamente desde la distancia, acercándose... y uniéndose en el entrecejo. (Pausa). Ahora tome conciencia de cada respiración y trate de determinar su temperatura... muévase hacia arriba y hacia abajo y compare las temperaturas. (Pausa). En el yoga decimos que la respiración por la fosa nasal izquierda es *ida*, la luna y por la derecha *espíngala*, el sol. (Pausa). *Ida*, la respiración por la fosa nasal izquierda, es más

Yoga Nidra

fría; *pingala*, la respiración por la fosa nasal derecha, es tibia. (Pausa). Continúe su percepción de la respiración, pero imagine que ahora está respirando alternadamente por las fosas nasales... inhalando por una fosa nasal y exhalando por la otra... hacia arriba y hacia abajo por los lados del triángulo y nuevamente de regreso. (Pausa). Mantenga la consciencia y comience a contar la respiración con total atención: inhale por la izquierda 54, exhale por la derecha 54; inhale por la derecha 53, exhale por la izquierda 53, y así sucesivamente... continúe hasta cero. (Pausa prolongada). Completa conciencia del conteo y de la respiración; si comete un error o llega a cero, comience de nuevo desde 54. (Pausa prolongada). Suspenda el conteo y permanezca consciente solamente de la respiración... inhalando equilibradamente a través de las dos fosas nasales, exhalando equilibradamente a través de las dos fosas nasales; total conciencia, no se duerma... por favor, no se duerma. (Pausa prolongada).

Sensaciones

(pesadez)

Pesadez; despierte la experiencia de pesadez en todo el cuerpo. (Pausa). Tome conciencia de la pesadez en todas las partes del cuerpo a medida que se nombran: dedos de los pies, talones, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, nalgas, espalda, abdomen, pecho, hombros, brazos, palmas, cabeza, párpados, todo el cuerpo... todo el cuerpo, pesado... todo el cuerpo, pesado... pesado. (Pausa). Experimente esta sensación de pesadez en todo el cuerpo. (Pausa).

(liviandad)

Liviandad; manifieste la experiencia de liviandad en todo el cuerpo. (Pausa). Manifieste la sensación de liviandad desde la parte superior... de la parte superior de la cabeza, toda la cabeza, los hombros, las palmas, la espalda, el pecho, el abdomen, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los talones, las plantas de los pies, los dedos de los pies. Manifieste la experiencia de liviandad en todo el cuerpo desde la parte superior hasta los dedos de los pies. (Pausa). La liviandad del cuerpo puede desarrollarse mediante la sensación de contacto entre el cuerpo y el piso... punto por punto, como un todo, el encuentro de toda la superficie del cuerpo y el piso. (Pausa). Tome conciencia de esta área

de encuentro y gradualmente experimente la liviandad. (Pausa). Sienta que está flotando hasta el techo, flotando hacia arriba y hacia abajo. (Pausa). Continúe esta experiencia hasta que se manifieste la liviandad... continúe. (Pausa).

(dolor)

Dolor; recuerde la experiencia de dolor, cualquier tipo de dolor que haya experimentado en su vida... dolor de cabeza, dolor de estómago, cualquier dolor físico o mental. (Pausa). Todo el mundo ha experimentado dolor en algún momento de su vida... recuerde ese dolor, sienta ese dolor. (Pausa). Trate de hacer esa experiencia de dolor tan clara como le sea posible... profundice su percepción y sienta ese dolor intensamente... agudamente. (Pausa). Continúe siendo consciente de la experiencia de dolor. (Pausa).

(placer)

Placer; trate de experimentar la sensación de placer, cualquier placer. (Pausa). Tome conciencia y recuerde la sensación de placer... este puede estar relacionado con su sentido del tacto, olfato, gusto, oído o vista... cualquier tipo de placer mental. (Pausa). Recuerde ese placer y trate de desarrollarlo en una experiencia estática intensa. (Pausa prolongada).

Espacio interior

Piense en un océano... piense en un océano azul oscuro y tome conciencia de las olas. (Pausa). Ese océano está dentro del espacio interior, *chidakash*; las olas en movimiento representan el sueño... el estado inconsciente de su mente manifestándose. (Pausa). Tome conciencia del sueño y trate de visualizar este estado de inconsciencia dentro de usted, como olas de un océano. (Pausa). Arriba hay un hermoso cielo azul y abajo, un vasto océano con infinitas olas... el proceso del inconsciente manifestándose. (Pausa prolongada).

(pozo)

Imagine un pozo, imagine un pozo y que usted está mirando dentro de él. El pozo es oscuro y profundo... un túnel cilíndrico hacia las profundidades de la tierra. (Pausa). Hay un balde en una cadena; usted lo baja dentro del pozo... y se mueve hacia una oscuridad abismal... usted puede sentirlo en la cadena, en las profundidades... pero no puede verlo.

Yoga Nidra

(Pausa). Ahora hale el balde hacia arriba, afuera de la oscuridad y hacia la luz... vuelva a bajar el baile, pero esta vez si lo desea, puede meterse en el balde y yo lo bajo y lo subo, perfectamente seguro. (Pausa). Ahora el balde está descendiendo, está descendiendo lentamente desde la luz hacia la oscuridad... una oscuridad desconocida que todo lo permea. (Pausa). Total oscuridad y vacío alrededor... tan oscuro, que usted mismo no puede verse pero sabe y siente que está ahí. (Pausa). Desciende un poco más, con completa conciencia de que usted es. (Pausa). Ahora lo estoy subiendo, ascendiendo a través de la oscuridad... y hacia la luz tenue... de la luz tenue a la luz del día y afuera del pozo. (Pausa).

(pensamiento espontáneo)

Pregúntese a usted mismo: "¿Qué estoy pensando?"... no "piense" pero tome conciencia del proceso espontáneo de pensamiento... vuélvase un testigo, no reprenda pensamiento alguno. (Pausa). Por favor, sea testigo de sus pensamientos y pregúntese una y otra vez: "¿Qué estoy pensando?" (Pausa). Al mismo tiempo, mantenga total conciencia de cualquier pensamiento que está pasando a través del esquema visible de su conciencia. (Pausa prolongada).

Visualización de asanas

Ahora tome conciencia de usted mismo como si estuviera haciendo *asanas*, posturas yóguicas. Trate de visualizarse desde afuera realizando posturas, sólo con percepción síquica... no mueva el cuerpo. (Pausa).

Practique mentalmente *surya namaskar*, el saludo al sol. Véase realizando cada una de las posturas: 1, 2, 3, hasta 12. (Pausa). Ahora está acostado... visualícese en *shavasana*, la postura del cadáver... de *shavasana* se mueve *asarvangasana*, la postura de parado en los hombros; *halasana*, el arado y su contrapostura, *matsyasana*, el pescado; ahora, *paschimottanasana*, la flexión hacia adelante; *bhujangasana*, la cobra... y volteándose, *padmasana*, el loto y luego, *sirshasana*, la postura de parado en la cabeza. Asegúrese de que no está durmiendo. (Pausa prolongada).

Movimiento en el tiempo

Ahora va a viajar al pasado, de la misma manera como ha viajado del pasado al presente... repasando los pasos de su memoria y conciencia hacia atrás desde el presente. (Pausa). El pasado es parte del tiempo y

el tiempo es parte de su mente. Normalmente nos movemos hacia adelante en el tiempo... ahora trate de caminar hacia atrás. Recordando el pasado vamos a lo más recóndito de la conciencia. (Pausa).

Trate de recordar lo que sucedió desde este momento hasta el momento en que se levantó esta mañana... regrese en el tiempo como si estuviera mirando una película en reversa, o si no una película, una serie de diapositivas. (Pausa). Recuerde hacia atrás al comienzo del yoga nidra, luego recuerde lo que estaba haciendo media hora antes de él. (Pausa). Recuerde los objetos importantes y las sensaciones en ese momento y luego retroceda media hora más o una hora, hasta el momento en que se despertó. (Pausa prolongada). Peso a peso, con completa conciencia, visualice y recuerde lo que estaba haciendo, pensando, sintiendo. (Pausa). Al terminar, traiga su mente directamente de regreso al presente. (Pausa prolongada).

Visualización rápida de imágenes

Traiga su conciencia al presente y asegúrese de no estar dormido; por favor, no se duerma. Yo voy a nombrar unos objetos y usted debe tratar de visualizarlos en los niveles de sensación, percepción, emoción e imaginación, de la mejor manera posible. (Pausa). Usted debe ir tan rápido como yo vaya... moviendo su mente de imagen en imagen; no pierda tiempo concentrándose en imagen alguna... continúe moviéndose.

Un *shiva lingam*... un Cristo de pie... una vela que titila... un sauce llorón... una palma alta... un carro moviéndose en la calle... un cadáver quemándose sobre una hoguera... nubes de colores juntándose... nubes marinillas... nubes azules... una noche estrellada... una luna llena... un perro de pie... un gato reposando... un elefante moviéndose... un caballo compitiendo... un amanecer... un atardecer... un océano con olas... un *shiva lingam*... un Cristo de pie... un gran lago con agua cristalina... un loto azul... un loto blanco... un loto rosado... una telaraña dorada... un banco de arena de un ancho río... un barco navegando en el agua... vea las ondas... un cadáver quemándose sobre una hoguera... esqueletos humanos... usted mismo acostado sin ropa... completamente desnudo... un cordón dorado que se extiende desde su ombligo hasta el cielo... una cruz sobre una iglesia... dentro de la iglesia, un sacerdote orando... un feligrés artodillado... humo de una chimenea elevándose

Yoga Nidra

sobre una vieja casa... un invierno frío... una chimenea en la casa... el amanecer... la campana de un templo repicando... un monje con cabeza rapada... un yogui sentado en meditación profunda... Buda en reposo... Cristo mostrando compasión. (Pausa).

Visualización océano/templo

Intensifique su percepción... intensifique su percepción y vaya a un océano infinito, tranquilo y silencioso... y trate de descubrir allí un sonido. (Pausa). Hay un sonido, un océano infinito, selvas verde oscuro en la orilla, serpientes, leones y cabras viviendo en amistad. (Pausa). Desde la orilla, un sendero lleva a una cabaña alejada en la jungla... y un yogui está sentado afuera en posición de flor de loto. (Pausa). Hay una fogata y olor a incienso, la fragancia de flores, y una atmósfera de tranquilidad. (Pausa). Alrededor puede escucharse el sonido de Om, el canto de Om sobre el océano infinito. (Pausa prolongada).

Visualización del huevo dorado

Vuélvase testigo de su percepción... no del cuerpo, no de los sentidos, no de la mente, sólo testigo de las diferentes percepciones. (Pausa). Tome conciencia de que se está observando a usted mismo. (Pausa). Mire hacia adentro y trate de ser consciente de quién está mirando, quién está consciente de lo que usted ha estado haciendo hasta ahora. (Pausa). Vaya a *chidakash*... vaya a la cueva de *chidakash*. Dentro de esa cueva hay una luz flamante... encuentre esa luz. (Pausa). Encuentre esa luz y encuentre un huevo dorado en el centro de esa luz... un pequeño huevo dorado, muy brillante, con luz alrededor. (Pausa prolongada).

Resolución

Resolución, resolución, resolución... ahora debe recordar su resolución y repetirla tres veces. (Pausa). Con el máximo de sentimiento y percepción, tres veces. (Pausa).

Final

Ahora relaje todos sus esfuerzos y traiga su atención a la respiración natural... la respiración natural que fluye hacia adentro y hacia afuera de las fosas nasales. (Pausa prolongada). Mantenga su percepción de la

respiración y al mismo tiempo desarrolle su percepción de la relajación física. (Pausa). Consciencia de su relajación y conciencia de su existencia física... tome conciencia de la existencia física de su cuerpo. (Pausa prolongada). Desarrolle conciencia de su cuerpo... visualice su cuerpo acostado en el piso. (Pausa). Exteriorice su mente y visualice el cuarto que lo rodea... deje que su mente se exteriorice completamente... no abra los ojos. (Pausa). Usted está practicando yoga nidra, tome conciencia de este hecho. (Pausa). Permanezca acostado hasta que su atención se exteriorice completamente. Comience a moverse... mueva su cuerpo y estírese.. tómese su tiempo, no hay afán. (Pausa). Cuando esté seguro de que está completamente despierto, siéntese lentamente y abra los ojos. La práctica de yoga nidra ha terminado.

Hari Om Tat Sat.

Visualizaciones Alternativas

La siguiente secuencia de visualizaciones puede sustituir las visualizaciones de "imágenes rápidas" hasta "el huevo dorado" y completarse con la "resolución" y el "final" que se describen arriba.

Centros síquicos

Visualización de los *chakras* en el cuerpo físico, comenzando desde la parte inferior y progresando hacia arriba. Primero está *mooladhar chakra*, localizado en el perineo en los hombres, entre el ano y los genitales, y en las mujeres en la cerviz. Tome conciencia del centro síquico *mooladhar*. (Pausa). El segundo *chakra* se llama *swadhisthan* y está localizado en la base de la columna vertebral, en el coxis. Tome conciencia de *swadhisthan*. (Pausa). El tercer *chakra* es *manipur*, localizado en la columna vertebral al nivel del ombligo. Tome conciencia de *manipur*, directa o indirectamente, respirando hacia adelante y hacia atrás en una línea directa. (Pausa). El cuarto *chakra* es *anahat*, localizado en la columna vertebral directamente detrás del corazón y el esternón. Tome conciencia de *anahat*, directa o indirectamente, respirando hacia adelante y hacia atrás en una línea directa desde el corazón. El quinto es *vishuddhi*

Yoga Nidra

y está localizado en la nuca. Tome consciencia de *vishuddhi*. (Pausa). El sexto *chakra* es *ajna*, situado detrás del cerebro en la parte superior de la columna... en el mismo lugar de la glándula pineal. Concéntrese en *ajna*, directa o indirectamente, respirando hacia adelante y hacia atrás en una línea directa desde el entrecejo. (Pausa). *Bindu* es el séptimo y está localizado en la parte superior y posterior de la cabeza, donde los hindúes se dejan crecer un mechón de pelo. Tome consciencia de *bindu*. (Pausa). Y por último está *sahasrara chakra*, localizado en la coronilla de la cabeza. Tome consciencia de *sahasrara*. (Pausa prolongada).

Ahora una segunda rotación, pero más rápido. A medida que se nombra cada *chakra*, repítalo mentalmente e imagine que toca el punto físico con su pulgar: *mooladhar*... perineo, cerviz; *swadhisthan*... final de la columna; *manipur*... detrás del ombligo; *anahat*... detrás del corazón; *vishuddhi*... en la nuca; *ajna*... detrás del entrecejo; *bindu*... parte superior y posterior de la cabeza y *sahasrara*... coronilla de la cabeza. (Pausa).

Una vez más: *mooladhar*... *swadhisthan*... *manipur*... *anahat*... *vishuddhi*... *ajna*... *bindu*... *sahasrara*... *sahasrara*... *bindu*... *ajna*... *vishuddhi*... *anahat*... *manipur*... *swadhisthan*... *mooladhar*. (Pausa).

Símbolos síquicos

Visualización de los símbolos de los *chakras*, los símbolos de los centros síquicos. Cuando su consciencia toca el lugar correcto de un determinado *chakra*, entonces florece una visión o el símbolo apropiado dentro de su consciencia.

El símbolo síquico para *mooladhar* es un triángulo rojo invertido. Tome consciencia de *mooladhar* e imagine un triángulo rojo invertido. (Pausa). *Swadhisthan* representa el inconsciente. Tome consciencia de *swadhisthan* y visualice el inconsciente en la forma de olas en un vasto océano por la noche. (Pausa). Un girasol amarillo brillante es el símbolo de *manipur*. Tome consciencia de *manipur* y visualicelo. (Pausa). Tome consciencia de *anahat*, vea un pequeña llama en una pequeña lámpara, encendida en la absoluta oscuridad en una habitación muy grande: todo el universo está lleno de una atmósfera oscura y en una esquina hay una pequeñísima lámpara de aceite con una llama dorada. (Pausa). El símbolo síquico de *vishuddhi* es gotas frías de néctar.. tome consciencia de las gotas frías de néctar. (Pausa). *Ajna* es el asiento de la intui-

Prácticas

ción... tome conciencia de *ajna*. (Pausa). Visualice una luna creciente en la noche, ese es *bindu*. (Pausa). Y por último, *sahasrar* se visualiza como una hoguera en la que se realizan rituales, se dan iniciaciones y se llevan a cabo adoraciones... la hoguera con enormes llamas. (Pausa prolongada).

Yoga Nidra 5

Preparación

Relajación (*antar mouna*)

Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, parte de enfrente, parte de atrás, partes principales)

Respiración (entrecejo; de 54 hasta 1)

Sensaciones (calor/frío, dolor/placer)

Espacio interior (persona en *chidakash*, océano, pozo, pensamientos espontáneos, pensamientos a voluntad)

Entrecejo/visualización de Om

Visualización océano/templo

Resolución

Final

Secuencia de visualizaciones alternativas

Centros síquicos (localización y forma)

Símbolos síquicos

Entrecejo/Om

Imágenes rápidas

Cuerpo transparente

Aura

Huevo dorado

Preparación

Por favor, alístese para el *yoga nidra*... usted conoce la posición muy bien. (Pausa). Cierre los ojos y acomódese. Si desea moverse o hacer algún movimiento final, hágalo ahora. Una vez que se ha acomodado, el cuerpo no debe moverse hasta el final del *yoga nidra*. (Pausa). Lentamente tranquilícese, tanto como le sea posible. Inhale profundamente tres veces y al exhalar, sienta que se r-e-l-a-j-a. (Pausa). Durante una hora, olvídense de sus preocupaciones y tensiones y dedíquese a practicar *yoga nidra*. (Pausa).

Relajación

Tome consciencia de los sonidos distantes. (Pausa). Mueva su atención de sonido en sonido... solamente escuche, no trate de analizar. (Pausa). Traiga su atención más cerca, tome consciencia de los sonidos de fuera de este edificio; luego, tome consciencia de los sonidos dentro del edificio, dentro de esta habitación. (Pausa). Desarrolle su percepción de este cuarto... las paredes, el techo,... y de su cuerpo acostado en el piso... vea su cuerpo acostado en el piso y tome consciencia de su existencia física. (Pausa). Tome consciencia de la existencia de su cuerpo físico... de su cuerpo físico como un todo... completa consciencia de la respiración natural. (Pausa). Continúe con esta consciencia y sienta que se está relajando. (Pausa prolongada). Tome consciencia de que va a practicar *yoga nidra* y dígase a usted mismo: "Voy a practicar *yoga nidra*... voy a practicar *yoga nidra*.". Solamente hay abiertas dos puertas de percepción... la sensación y el oído. El *yoga nidra* comienza ahora.

Resolución

Resolución, resolución... formule su resolución tres veces con sentimiento y consciencia. (Pausa).

Rotación de la consciencia

Consciencia de las diferentes partes del cuerpo... tan rápidamente como sea posible, la mente debe saltar de un lugar al otro.

(lado derecho)

Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo,

Yoga Nidra

hombro, axila, costado derecho, costado izquierdo, cintura derecha, cadera derecha, tendón de la corva derecha, muslo derecho, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, toda la planta del pie derecho, el empeine, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto...

(lado izquierdo)

Pulgar izquierdo, segundo dedo, tercero dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado izquierdo, cintura izquierda, cadera izquierda, tendón de la corva izquierda, muslo izquierdo, rótula, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie izquierdo, empeine, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(parte de enfrente)

Ahora vaya a la parte superior de la cabeza. La parte superior de la cabeza, la frente, la ceja derecha, la ceja izquierda, el espacio entre las cejas, el párpado derecho, el párpado izquierdo, el ojo derecho, el ojo izquierdo, la oreja derecha, la oreja izquierda, fosa nasal derecha, fosa nasal izquierda, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, labio superior, labio inferior, el mentón, la quijada, la garganta, la clavícula derecha, la clavícula izquierda, el lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, el esternón, el ombligo, el abdomen superior, el abdomen inferior, ingle derecha, ingle izquierda, muslo derecho, muslo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, tobillo derecho, tobillo izquierdo, dedos del pie derecho, dedos del pie izquierdo...

(parte de atrás)

Ahora vaya a la parte de atrás. Dedos del pie derecho, dedos del pie izquierdo, planta del pie derecho, planta del pie izquierdo, talón derecho, talón izquierdo, tobillo derecho, tobillo izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, parte posterior de la rodilla derecha, parte posterior de la rodilla izquierda, parte posterior del muslo derecho, parte posterior del muslo izquierdo, nalga derecha, nalga izquierda, cadera derecha, cadera izquierda, toda la columna, omoplato derecho, omoplato izquierdo, la nuca, parte posterior de la cabeza, parte superior de la cabeza...

(partes internas)

Las partes internas del cuerpo. Lleve su mente al cerebro, comience con el cerebro. El cerebro, el pasaje nasal entre la nariz y la garganta; la

lengua, los dientes, el paladar, el tímpano derecho, el tímpano izquierdo; la garganta a través de la cual pasa el aire; el canal alimentario o canal de la comida; el pulmón derecho, el pulmón izquierdo; el corazón, sienta el corazón concentrándose en su latido; el estómago, el cual queda encima de su ombligo hacia el lado izquierdo; el hígado, arriba del ombligo hacia la derecha; el riñón derecho y el riñón izquierdo, hacia la parte de atrás, encima del nivel de la cintura; y en el abdomen, un tubo muy enroscado llamado el intestino delgado y un tubo en la forma de 'U' invertida llamado el intestino grueso...

Una vez más, rápido. Comience con el cerebro. El cerebro, el pasaje nasal, la lengua, el paladar, el tímpano derecho, el tímpano izquierdo, la garganta, el canal alimentario, el pulmón derecho, el pulmón izquierdo, el corazón, el estómago, el hígado, el riñón derecho, el riñón izquierdo, el intestino delgado, el intestino grueso, todo el abdomen...

(partes principales)

Ahora las partes principales del cuerpo. Toda la pierna derecha, toda la pierna izquierda, ambas piernas al mismo tiempo... todo el brazo derecho, todo el brazo izquierdo, ambos brazos al mismo tiempo... toda la cabeza al mismo tiempo... toda la espalda al mismo tiempo... toda la parte de enfrente al mismo tiempo... todos los órganos internos al mismo tiempo... todo el cuerpo... todo el cuerpo... todo el cuerpo... visualice todo su cuerpo mientras lo dice. (Pausa). Intensifique su conciencia. (Pausa prolongada). (Repita una ronda completa)

Percepción cuerpo/piso

Concéntrese en el cuerpo acostado en el piso... su cuerpo acostado sobre el piso... y tome conciencia de los puntos de contacto entre su cuerpo y el piso. (Pausa). Cabeza-piso, hombros-piso, brazos-piso, espalda-piso, nalgas-piso, muslos-piso, pantorrillas-piso, talones-piso... todo el cuerpo y el piso. (Pausa).

Respiración

Tome conciencia de la respiración; tome conciencia de que está respirando... tome conciencia de su respiración en general... simplemente tome conciencia de que está respirando. (Pausa prolongada). Continúe con su conciencia de la respiración y gradualmente traiga su aten-

Yoga Nidra

ción al entrecejo... imagine que está respirando a través del entrecejo y que su respiración entra y sale de su frente. (Pausa). Imagine que su respiración se mueve a través del entrecejo hacia un punto en el centro de la parte posterior de su cabeza, pasando a través de *ajna chakra*... mantenga su conciencia de esta respiración. (Pausa prolongada). Mantenga su conciencia de la respiración a través del entrecejo y comience a contar su respiración de manera descendente desde 54: estoy inhalando 54, estoy exhalando 54; estoy inhalando 53, estoy exhalando 53, y así sucesivamente. (Pausa prolongada).

Conciencia del conteo de la respiración... no se duerma por favor... si comete un error, debe volver a comenzar. (Pausa de 5 minutos). Respirando a través del entrecejo, asegúrese de que está consciente del conteo... si llega a cero, regrese nuevamente a 54 y comience de nuevo. (Pausa de 5 minutos). Ahora suspenda el conteo pero mantenga la conciencia en la respiración... usted está consciente de que está respirando y de que está acostado en *shavasana*, nada más. (Pausa prolongada).

Sensaciones

(frío)

Despierte la sensación de frío. Tome conciencia de su columna vertebral y desarrolle la sensación de frío y de que tiritá. (Pausa). Tome conciencia de la respiración en la fosa nasal izquierda y desarrolle la sensación de frío en todo el cuerpo... cada inhalación hace que su cuerpo se enfrie más y más. (Pausa). Tome conciencia de la respiración por la fosa nasal izquierda... con cada inhalación, experimente el frío. (Pausa prolongada). Tome conciencia de *vishuddhi chakra* en la nuca... este es el asiento de la experiencia del frío... tome conciencia de *vishuddhi*. (Pausa). Cuando su conciencia esté localizada en ese centro síquico, todo su cuerpo se sobrecogerá en la absoluta sensación de frío. (Pausa prolongada).

(calor)

Sienta que crea calor alrededor del cuerpo... desarrolle la manifestación de calor en el cuerpo. (Pausa). Sienta que lo envuelve una atmósfera de calor en todo el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, permeando todo el cuerpo. (Pausa). Tome conciencia de la respiración en la fosa

nasal derecha... y con cada inhalación aumente la sensación de calor en todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. (Pausa prolongada). Desarrolle la sensación de calor en todo el cuerpo concentrándose en *manipur chakra*, en el área del ombligo... desde este centro usted puede producir calor y distribuirlo a todo el cuerpo. (Pausa prolongada). Generación de calor en *manipur*, el centro del ombligo y la fosa nasal derecha. (Pausa). Tome conciencia del calor que ha creado alrededor de todo su cuerpo. (Pausa prolongada).

(dolor)

Recuerde cualquier dolor, recuerde cualquier dolor... trate de desarrollar ese recuerdo hacia tal punto, que su mente se inmerja en ese dolor. (Pausa). Recuerde el dolor, sienta ese dolor: usted debe despertar su voluntad y sentir el dolor, real e imaginario, en cualquier parte del cuerpo o en todas las partes del cuerpo. (Pausa prolongada). Lleve su mente a cualquier lugar donde despierte la sensación de dolor... reúna las partículas energéticas del dolor... manifieste la experiencia de dolor. (Pausa prolongada).

(placer)

Recuerde la sensación de placer... puede ser placer perteneciente al sentido del gusto, placer perteneciente al sentido del oído o de la vista. (Pausa). Cualquiera que sea la experiencia, esta debe desarrollarse con una sensación total de fascinación. (Pausa prolongada). Profundice su percepción... reúna el total de energías de la voluntad... y manifieste la experiencia de placer. (Pausa prolongada).

Espacio interior

(persona en *chidakash*)

Por favor, traiga su conciencia a *chidakash*, el espacio oscuro en frente de su frente. (Pausa). Tome conciencia de usted mismo sentado en meditación con las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Usted está sentado en meditación en un salón y hay una persona sentada frente a usted, una persona importante: este es un evento importante en su vida. (Pausa prolongada). Usted está sentado en meditación y esa persona está sentada en meditación: su entrecejo y el de él son uno. Ambos están respirando a través del entrecejo, *bhrumadhy*... cuando usted ex-

Yoga Nidra

hala toca el entrecejo del otro y cuando él exhala, toca su entrecejo... se establece un vínculo. (Pausa prolongada).

(océano)

Ahora tome consciencia de *chidakash*... tome consciencia de las olas de un gran océano, bajo un cielo oscuro. (Pausa). Estas olas son símbolos de su inconsciente... vea el cielo oscuro, el vasto océano y las olas. (Pausa).

(pozo)

Intensifique su percepción e imagine un pozo... muy profundo. Con la ayuda de un lazo, baje tanto como pueda... luego, salga... tenga esta experiencia. (Pausa prolongada).

(pensamiento espontáneo)

Regrese a *chidakash* y tome consciencia de cualquier pensamiento espontáneo. (Pausa). Tome consciencia por un tiempo de cualquier proceso de pensamiento espontáneo... y luego, sin completarlo, deshágase de él... desapéguese completamente y vaya a otro pensamiento. (Pausa prolongada).

(pensamientos a voluntad)

Ahora suspenda el proceso espontáneo de pensamiento... rechace todo pensamiento espontáneo... rechace todo pensamiento espontáneo. En cambio, escoja un pensamiento y desarrollelo a voluntad. (Pausa). Rechace cualquier pensamiento espontáneo y desarrolle un pensamiento creado por usted... vea claramente ese pensamiento y continúe. (Pausa prolongada).

Visualización entrecejo/Om

Tome consciencia del entrecejo... tome consciencia del entrecejo. Descubra allí un nervio pulsando de manera rítmica... y con el ritmo de esa pulsación, tome consciencia de Om. (Pausa prolongada).

Continúe tomando consciencia del entrecejo y descubra allí un pequeño círculo... un pequeño círculo que se vuelve más y más grande hasta que se inmerge en el infinito... descubra círculos creciendo desde el entrecejo. (Pausa prolongada). Tome consciencia del símbolo Om como si estuviera escrito allí... tome consciencia del símbolo Om. (Pausa). Con la respiración, vea la expansión y contracción de Om en un círculo... en el entrecejo, con el ritmo de la respiración... expansión y

contracción de Om en un círculo. Tome consciencia de Om, véalo claramente. (Pausa prolongada).

Visualización océano/templo

Intensifique su imaginación y concentración y el poder de concepción. (Pausa). Imagine un océano tranquilo y sereno... oscuro. Imagine que está sobre la superficie... lentamente, comience a hundirse. (Pausa prolongada). Tórnese inconsciente... húndase más y más profundamente. (Pausa). Húndase más y más profundamente y descubra los secretos del cuerpo... en un mundo que está completamente dentro. (Pausa prolongada).

Intensifique su imaginación y el poder de concepción. (Pausa). Vea una selva profunda y oscura... entre en ella... profundícese... continúe. (Pausa). Vaya más profundo dentro de la selva... vea un claro solitario con un aura de luz alrededor... la luz viene de un templo cercano. (Pausa). El templo es como una casa encendida desde adentro por la noche... pero también hay una gran aura de luz alrededor de su exterior... desde lejos puede verse. (Pausa). Tome consciencia de ese templo pulsando con la vibración del sonido Om... dentro del templo se oye el cántico de *mantras* y el repicar de campanas... el olor de incienso. (Pausa prolongada). Acérquese al templo y sienta la atmósfera de paz... la puerta del templo está abierta... usted entra y no hay nada. (Pausa). Solamente un *sannyasin* de ropa anaranjada... sentado en posición de loto con los ojos abiertos. Siéntese frente a él y mirelo a la cara... averigüe quién es... (Pausa prolongada).

Resolución

Tome consciencia de la respiración... tome consciencia de la respiración. (Pausa prolongada). Recuerde su resolución, su *sankalpa*... repita su resolución con completa fe y consciencia... por favor, repita su resolución o *sankalpa* tres veces. (Pausa).

Final

Todo el cuerpo... todo el cuerpo... todo el cuerpo. Relaje todos sus esfuerzos y tome consciencia de todo el cuerpo. (Pausa prolongada). Traiga su atención a la respiración natural, la respiración tranquila...

Yoga Nidra

desarrolle su conciencia de la respiración tranquila. Mantenga la conciencia en la respiración y gradualmente, profundícela... hágala más fuerte. (Pausa). Tome conciencia de su existencia física... tome conciencia de la existencia física de su cuerpo y del estado de relajación física... Al mismo tiempo, su respiración se hace más fuerte; inhale larga, lenta y profundamente... y exhale. (Pausa). Desarrolle percepción de su cuerpo... profundamente relajado, acostado en el piso... visualice todo lo que lo rodea... deje que su mente se exteriorice completamente... comience a realizar pequeños movimientos con su cuerpo... doble los dedos de las manos, mueva los dedos de los pies... mueva sus brazos y sus piernas. (Pausa). Mantenga los ojos cerrados, inhale profundamente y estírese completamente tres veces con sus brazos sobre la cabeza. Por favor; tómese su tiempo, no hay prisa. (Pausa). Cuando esté seguro de estar completamente despierto, siéntese lentamente y abra los ojos. La práctica de yoga nidra ha terminado.

Hari Om Tat Sat.

Secuencia de Visualización Alternativa

La siguiente secuencia de visualización puede sustituirse por las visualizaciones "Entrecejo/Om" y "Océano/templo", y completarse con la "Resolución" y "Final", como se explica anteriormente.

Centros síquicos

Descubra los centros síquicos... tome conciencia de los centros síquicos o *chakras*. Hable conmigo mentalmente y sienta la posición de los *chakras* como si los estuviera tocando con una pequeña flor: *mooladhar*... perineo, cerviz; *swadhisthan*... final de la columna; *manipur*... detrás del ombligo; *anahat*... detrás del corazón; *vishudhi*... detrás de la garganta; *ajna*... detrás del entrecejo; *bindu*... parte superior y posterior de la cabeza; *sahasrar*... corona de la cabeza. *Sahasrar*... *bindu*... *ajna*... *vishuddhi*... *anahat*... *manipur*... *swadhisthan*... *mooladhar*.

Una vez más: *mooladhar*, *swadhisthan*, *manipur*, *anahat*, *vishuddhi*, *ajna*, *bindu*, *sahasrar*. *Sahasrar*, *bindu*, *ajna*, *vishuddhi*, *anahat*, *manipur*, *swadhisthan*, *mooladhar*. (Pausa). Tome conciencia de la forma de los

charkas. A medida que se nombra cada *chakra*, trate de sentirlo como si de su centro saliera un loto.

Mooladhar... loto rojo con cuatro pétalos... en el centro está el *bija mantra* o *mantra* semilla *Lam*. (Pausa).

Swadhisthan... un loto azul de seis pétalos... en el centro está el *mantra* *Kam*. (Pausa).

Manipur... de *manipur* sale un loto amarillo de diez pétalos... en el centro está el *bija mantra* *Ram*. (Pausa).

Anahat... un loto azul de doce pétalos... el *bija mantra* *Yam*. (Pausa).

Vishuddhi... un loto violeta con dieciséis pétalos... el *bija mantra* es *Ham*. (Pausa).

Ajna... un loto grisáceo con dos pétalos... el *bija mantra* es *Om*. (Pausa).

Bindu... no hay loto, hay una luna creciente. (Pausa).

Sahasrar... un loto rojo con mil pétalos y un *shiva lingam* en el centro. (Pausa).

Símbolos síquicos

Tome conciencia de los símbolos de los centros síquicos... desarrolle imágenes definidas a medida que se van nombrando: *mooladhar*... un triángulo rojo invertido; *swadhisthan*... el inconsciente, como olas de un océano en la noche; *manipur*... un girasol amarillo brillante; *anahat*... una llama amarilla; *vishuddhi*... gotas frías de néctar; *ajna*... el asiento de la intuición; *bindu*... una luna creciente en la noche; *sahasrar*... hoguera encendida. (Pausa).

Entrecejo/*Om*

Tome conciencia del entrecejo. (Pausa). Con la respiración, vea la expansión y contracción de *Om* en un círculo. (Pausa). En el entrecejo, con el ritmo de la respiración, expansión y contracción de *Om* en un círculo. (Pausa prolongada).

Imágenes rápidas

Ahora comenzamos *dhāraṇa*, el control mental del concepto de un objeto. A medida que nombro los objetos, intensifíque su imaginación y

Yoga Nidra

rápidamente siga en la forma de una visión o percepción cada objeto nombrado...

Un *shiva lingam*, un Cristo de pie, una lámpara que titila, un gran árbol de mango, un árbol de guayaba, un carro en la calle, un cadáver siendo cremado, nubes de colores, nubes amarillas, nubes grisáceas, nubes rosadas, una noche llena de estrellas, una noche de luna llena, una luna llena, un perro de pie, un gato reposando, un elefante moviéndose, un caballo compitiendo, un amanecer, un atardecer, las olas del océano, un *shiva lingam* en un templo, un Cristo de pie, un gran lago con agua cristalina, un loto azul, un loto blanco, un loto rosado, una telaraña dorada, un banco de arena, un barco navegando en el mar, un cadáver sobre una hoguera, esqueletos humanos, usted mismo acostado sin ropa, completamente desnudo, una cruz sobre una iglesia, dentro de ella un sacerdote orando, feligreses de rodillas, el humo de una chimenea elevándose de una casa vieja, un frío invierno, una chimenea encendida, el amanecer, campanas de una iglesia repicando, un *sannyasin* con la cabeza rapada, un yogui en meditación, un Buda en reposo, Cristo mostrando compasión, una cruz iluminada, un océano infinito, una selva tranquila y silenciosa a la orilla, cobras, leones, cabras viviendo unidas en amistad; experimente el sonido, las vibraciones de Om alrededor de la selva, intensifique su conciencia de Om. (Pausa prolongada).

El cuerpo transparente

Vaya dentro de su propio cuerpo... vaya dentro de su propio cuerpo y tome conciencia de su *prana* o fuerza vital... la fuerza vital que está en la forma de calor. (Pausa). Usted está consciente de sí mismo, está consciente de un tipo de calor, está consciente de una sensación de comodidad... Tome conciencia de su *prana*, la fuerza de vida... experimente el *prana* como calor... experimentéelo a través de todo el cuerpo. (Pausa prolongada). Tome conciencia de su ombligo... de él sale un cordón dorado proyectándose hacia arriba; en un extremo del cordón dorado está su cuerpo físico... en el otro está su cuerpo transparente. (Pausa prolongada). Trate de verlo. (Pausa). Trate de ver el cuerpo transparente... véalo sin distinción de ojos u otros órganos. (Pausa). Trate de ver el cuerpo físico como algo separado del cuerpo transparente; el cuerpo

físico puede ser difuso o puede estar bien definido. (Pausa). Vea tanto el cuerpo físico como el cuerpo transparente flotando sobre él... conectados en el ombligo por un cordón dorado brillante. (Pausa prolongada).

Aura

Tome consciencia de sí mismo... mírese a sí mismo. (Pausa). Mírese a sí mismo como si se estuviera viendo frente a un espejo... o como yo lo veo o usted me ve. (Pausa). Mírese y vea su propia aura... mírese desde diferentes ángulos... desde el frente... desde la derecha... desde la izquierda... desde arriba... desde abajo. (Pausa). Encuentre su propia aura y vea si es amarilla, dorada, rosada, roja, púrpura, amarillo puro, café, verde, amarillo quemado, negra, blanca, azul, violeta. (Pausa prolongada).

Huevo dorado

Tome consciencia de usted mismo. Pregúntese: "¿Estoy consciente de mí mismo? ¿Estoy dormido o estoy despierto?" Vea todo su cuerpo desde la cabeza hasta los pies, tan claro como yo lo veo... trate de ver su cuerpo estando fuera de él. Pregúntese: "¿Soy este cuerpo, este cuerpo que está conmigo, el cuerpo que eventualmente morirá?" (Pausa). Ahora mire sus sentidos, los cinco sentidos con los que conoce este mundo. Pregúntese: "¿Soy estos sentidos, los sentidos que mueren con el cuerpo?" (Pausa).

Ahora trate de tornarse consciente de usted mismo; mire la mente, la mente con la que se entiende a usted mismo y al mundo. Pregúntese: "¿Soy la mente, la mente que también muere?" (Pausa). Tome consciencia de usted mismo... mírese y tome consciencia de su aura... tome consciencia de esto. Pregúntese: "¿Soy esta aura, cuya existencia está atada al cuerpo?" (Pausa). Mire más allá... tome consciencia del *prana* en su cuerpo. Pregúntese a usted mismo: "¿Soy este *prana*?" (Pausa). Una vez más, mire hacia adentro y tome consciencia de la existencia de su consciencia, mediante la cual sabe que está practicando yoga nidra. Pregúntese: "¿Soy esta consciencia? ¿Sobrevive esta consciencia la muerte del cuerpo?" (Pausa).

Yoga Nidra

Mire hacia adentro y tome conciencia del huevo dorado en el centro de su cerebro... un huevo dorado, muy pequeño, muy pequeño, muy pequeño... ese es el asiento de su conciencia superior. (Pausa). Un huevo dorado, muy pequeño, que es el asiento de la suprema conciencia dentro de usted, en su centro... trate de identificarse con él. (Pausa prolongada). Trate de verse como el huevo dorado... dígase: "Más allá de la mente, el cuerpo, los sentidos, el *karma*, la naturaleza y todo lo que es físico, mental, síquico, inconsciente, estoy en la forma de un huevo dorado". (Pausa prolongada). Dígase mentalmente: "Yo soy eso". Pausa prolongada.

Hari Om Tat Sat

Esquema Total de las Prácticas 1-5

Preparación	<i>Shavasana</i> . Instrucciones generales. Advertencias de no moverse o dormirse.
Relajación	Cuerpo/Om. <i>Antar mouna</i> . Om/respiración.
Resolución	Formule su propia resolución.
Rotación de la conciencia	Lado derecho. Lado izquierdo. Parte posterior. Parte de enfrente. Partes principales. Parte de enfrente y parte posterior. Lado derecho al contrario. Lado izquierdo al contrario. Espalda. Toda la parte de enfrente. Partes interiores.
Consciencia del cuerpo	Cuerpo/piso. Cuerpo/espejo. Cuerpo/piel
Respiración	Ombligo, pecho, garganta y fosas nasales. Garganta, ombligo. Fosas nasales alternadas mentalmente. Entrecejo.
Sensaciones	Pesadez/liviandad. Frío/calor. Dolor/placer.
Espacio interior	Espacio enfrente de los ojos y la frente. <i>Chidhakash</i> . Colores y patrones. Océano. Pozo. Pensamiento espontáneo. Meditación.

Yoga Nidra

Visualización de una historia Parque/templo. Montaña. Cuerpo flotando. Pozo/océano. Entrecejo/Om/huevo dorado. Pozo/huevo dorado.

Espacio interior (opcional)

Visualización de los centros síquicos

Posición y forma de los centros síquicos o *chakras*. Rotación a través de ellos.

Visualización de los símbolos síquicos

Símbolos de cada *chakra*.

Visualización de asanas

Verse a sí mismo practicando *asanas*.

Movimiento en el tiempo

Retrospectiva de los eventos del día.

Rápida visualización de imágenes

Recital rápido de una amplia selección de imágenes.

Visualización de una historia Océano/templo. Océano/jungla.

Visualización de cuerpo transparente

Cuerpo físico y cuerpo transparente conectados por un cordón dorado.

Visualización del aura

Colores

Visualización del huevo dorado

Huevo dorado dentro de una llama de luz en *chidakash*. Huevo dorado en el centro del cerebro.

Resolución

Repetir la resolución

Final

Consciencia de la respiración, el cuerpo y la habitación.

Transcripción de una Clase Corta

Preparación

Resolución

Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, parte posterior, parte anterior)

Contacto cuerpo/piso

Conciencia de las sensaciones (pesadez/liviandad, pesadez/livianidad alternadas; calor/frío)

Visualización rápida

Visualización de los *chakras*

Final

Introducción

El *yoga nidra* es una forma de *tantra*. No es dormir. No es concentrarse. Es abrir las cámaras internas de la mente. En el *yoga nidra*, bajamos a la dimensión interna de la conciencia. Incluso si no se desea entender nada en el *yoga nidra*, ello no importa. El sonido de mi voz actúa como un lazo. De la misma manera como tomamos un lazo y entramos y salimos de las profundidades de una cueva, así con la ayuda de un sonido, exploramos dentro y fuera de nuestra mente.

Preparación

Prepárese para el *yoga nidra*. Los ojos cerrados y el cuerpo quieto. La mente está dispuesta a relajarse. Usted no está tratando de concentrarse. No haga ningún esfuerzo para controlar la mente.

Usted está practicando *yoga nidra*. Tome conciencia de todo su cuerpo. Usted está acostado en un hermoso cuarto con otras personas del mismo nivel mental. Casi todos están emitiendo la misma frecuencia de vibración. Toda la atmósfera está cargada con un tipo de vibración poderosa. En esta atmósfera usted está acostado sobre su cobija. Su cuerpo está quieto.

El sonido de su respiración es muy rítmico y lento. Su cuerpo está en un estado de relajación. Ahora piense mentalmente: "Voy a practicar *yoga nidra*, estoy escuchando las instrucciones. Hay una comunicación constante entre el profesor y yo. Puedo escuchar su voz y estamos conectados. Un transmisor y muchos receptores".

Resolución

En este momento recuerde que el *sankalpa* debe formularse. El *sankalpa* es una resolución. No hay que formularla ahora, pero si tiene una, por favor repítala. Si puede pensar en una, hágalo ahora. Si no la tiene, ello puede esperar. El *sankalpa* más importante de todos es la resolución de despertar el *kundalini* que habita en *mooladhar chakra*. Si ya tiene un *sankalpa*, por favor repítalo. Pero si necesita uno, puede utilizar el siguiente: "Estoy despertando el *kundalini*, que habita en *mooladhar chakra* y abre el camino a través de *desushumna* hasta *sahasrar*". Este es el *sankalpa*: "Estoy despertando mi *kundalini*".

Rotación de la conciencia

Siga escuchándome y continúe realizando la práctica como se la voy indicando. Por favor, no se concentre. No trate de analizar las cosas, tome conciencia de su pulgar derecho y dígase mentalmente "pulgar derecho". No se mueva.

(lado derecho)

Pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura derecha, cadera derecha, muslo derecho, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, el empeine, toda la planta del pie derecho, el dedo gordo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto...

(lado izquierdo)

Vaya ahora al lado izquierdo. Tome conciencia del pulgar izquierdo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, cintura izquierda, cadera izquierda, muslo izquierdo, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, empeine, planta del pie izquierdo, dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

(parte de atrás)

Ahora la parte de atrás. Parte de atrás de la cabeza, la nuca, omoplato derecho, omoplato izquierdo, nalga derecha, nalga izquierda, talón derecho, talón izquierdo.

(parte de enfrente)

Ahora la parte de enfrente del cuerpo. La parte superior de la cabeza, la frente, temporal derecho, temporal izquierdo, oreja derecha, oreja izquierda, la ceja derecha, la ceja izquierda, el entrecejo, el ojo derecho, el ojo izquierdo, la fosa nasal derecha, la fosa nasal izquierda, toda la nariz, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, labio superior, labio inferior, ambos labios al mismo tiempo, la quijada, el cuello, clavícula derecha, clavícula izquierda, el lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, el esternón, el ombligo, parte superior del abdomen, parte inferior del abdomen, pierna derecha, pierna izquierda, brazo derecho, brazo izquierdo, toda la cabeza. Todo el cuerpo... todo el cuerpo... todo el cuerpo.

Yoga Nidra

Contacto cuerpo/piso

Tome conciencia del cuerpo acostado sobre el piso. Hay un lugar donde el cuerpo está en contacto con el piso. Traiga su conciencia a ese punto particular. Los talones y el piso. Ambos talones y el piso y el punto donde tocan el piso. Ahora, desde la parte superior del cuerpo. La cabeza y el piso, la espalda y el piso, la mano derecha y el piso, la mano izquierda y el piso, el codo derecho y el piso, el codo izquierdo y el piso, las nalgas y el piso, los tendones de la corva y el piso, los talones y el piso. Imagine los puntos de contacto entre el cuerpo y el piso, todo el cuerpo y el piso. El cuerpo está sobre el piso. Tome conciencia de todo el cuerpo.

Conciencia de las sensaciones

(pesadez)

Imagine que su cuerpo se está tornando muy pesado. Despierte la idea de pesadez en el cuerpo. Gradualmente sienta que el cuerpo se está volviendo más y más pesado. La cabeza se está volviendo pesada. La palma derecha es pesada, la palma izquierda es pesada. Ambos brazos y hombros son pesados. La espalda es pesada, las nalgas y las ingles son pesadas. El muslo derecho es pesado, el muslo izquierdo es pesado. Ambas rótulas son pesadas, ambas piernas son pesadas, ambos brazos son pesados, la cabeza es pesada, los ojos son pesados, los labios son pesados. Todo el cuerpo es pesado. Continúe pensando que todo el cuerpo es pesado. Intensifique la sensación de pesadez. Luego, gradualmente relájese, parte por parte.

(livianidad)

Ahora sienta que el cuerpo se está volviendo más y más liviano. La cabeza es liviana, tan liviana que incluso puede elevarse encima del piso. Las palmas de la mano derecha e izquierda se están volviendo livianas. Ambos brazos y ambos hombros son livianos. La espalda es liviana, las nalgas y las ingles son livianas. El muslo derecho es liviano. El muslo izquierdo es liviano. El talón derecho es liviano, el talón izquierdo es liviano. Todo el cuerpo es liviano y sin peso. Cuando su cuerpo se queda sin peso, usted siente como si se estuviera elevando del piso. Como si todo su cuerpo fuera un copo de algodón.

(pesadez y liviandad alternadas)

El algodón representa la liviandad y el hierro representa la pesadez. Ahora practique estas dos experiencias alternadamente. Todo el cuerpo es de hierro; todo el cuerpo es de hierro. No hay huesos, médula o sangre, sólo una estructura de hierro. Cambie de idea. Todo el cuerpo es de algodón. Todo el cuerpo es tan liviano como el algodón. No hay huesos, médula o sangre, todo está compuesto de algodón. Todo el cuerpo es tan liviano como el algodón.

Otra vez cambie de idea. Todo el cuerpo es como hierro, hierro pesado, sin hueso, inédula o sangre. Todo el cuerpo es tan pesado como hierro. Cambie de idea. Todo el cuerpo es tan liviano como algodón. Sienta como si el cuerpo estuviera compuesto de algodón. El algodón es tan liviano que puede elevarse sobre el piso.

(calor)

Ahora cambie la idea a calor. Imagine que está cerca a un horno encendido y siente un calor intenso. Ahora todo el cuerpo debe experimentar el calor abrazador de un horno, de un cálido sol tropical. Despierte la experiencia de calor tan vívidamente como le sea posible.

(frío)

Cambie la experiencia. Todo el cuerpo está experimentando los vientos fríos que soplan de las montañas nevadas, el mismo frío que se siente en un congelador. La experiencia de frío, despierte la experiencia de frío.

Visualización rápida

Traiga su mente al entrecejo. No se aleje de ese punto hasta que yo no le diga que lo haga. Voy a enumerar unos pocos objetos y a medida que lo hago, trate de visualizarlos rápidamente. Si no puede hacerlo, no se preocupe. Continúe siguiendo las instrucciones. Algunas veces iré despacio y otras rápido. También regresaré a algunas imágenes varias veces. Algunas de ellas pueden serle familiares pero no piense demasiado. La imagen debe brillar por sí sola.

Traiga su conciencia al entrecejo. La oscuridad, una rosa rosada, olas de un océano, cielo azul en la tarde, una noche oscura, pequeñísimas estrellas adornando el cielo, una cadena de montañas con los picos cubiertos de nieve, un barco navegando en alta mar, una playa de arena blanca, una selva virgen con árboles frondosos y altos, una paloma, un

Yoga Nidra

caballo galopando, una choza en el bosque, un fuego encendido entre arbustos, una noche de tormenta, una luna llena, un riachuelo en una montaña, una piedra solitaria en las montañas, un gran jardín florecido, el sol en el amanecer.

Mantenga su conciencia enfocada en el entrecejo. Visualice un gran lago con flores de loto, un barco de vela, personas nadando, una solitaria cabaña de madera en las montañas, un valle desolado, una montaña alta con picos cubiertos de nieve, una tarde tranquila, un hermoso atardecer, el cántico de los pájaros, un tigre en la selva, un elefante, una cobra, el símbolo de Om, el sonido de campanas repicando, olas en el océano, un barco navegando, una luna llena, una tarde tranquila y silenciosa en un valle iluminado por la luna, un riachuelo en la montaña, un refrescante baño frío en el riachuelo de la montaña, la experiencia de regocijo.

Ahora, conciencia de la respiración. Inhale a través de la fosa nasal izquierda y exhale a través de la derecha. Practique mentalmente la respiración alternada por las fosas nasales: entra por la izquierda, sale por la derecha; entra por la derecha, sale por la izquierda.

Regrese nuevamente al entrecejo. Visualice el sol al amanecer, rojo como un tomate, nubes reuniéndose en el cielo, una lluvia, neblina alrededor, una rosa rosada, un girasol, una manzana, una hoja de lechuga, aguas termales, un pino alto, un racimo de uvas, el símbolo Om, una solitaria cabaña de madera en el valle, picos cubiertos de nieve, un riachuelo en la montaña, un frío baño, un barco navegando en el mar, un loto en un lago, personas nadando.

Visualización de los *chakras*

Ahora desarrolle conciencia de los *chakras* y su localización en la columna. *Mooladhar chakra* en el perineo, entre los órganos urinario y excretorio. En las mujeres está en la base del útero. Conciencia en *mooladhar*. No contraiga el lugar, trate de sentir una contracción espontánea allí. Imagine las contracciones, pero no contraiga a voluntad. Contracciones en *mooladhar*.

En seguida, en la base de la columna, está *swadhisthan*. En la columna, detrás del ombligo, está *manipur*. Detrás del corazón está *anahat*. En la garganta está *vishuddhi*. En la parte superior de la columna vertebral

está *ajna*. En la parte superior y posterior de la cabeza está *bindu*. Y en la corona de la cabeza está *sahasrar*. Trate de recordar la localización de los *chakras*. Repita los nombres mentalmente después de mí y mentalmente toque la columna rápidamente en el punto correcto. Incluso si no puede sentirlo, esto no importa.

Repita el nombre mentalmente después de mí: *mooladhar, swadhisthan, manipur, anahat, vishuddhi, ajna, bindu, sahasrar; bindu, ajna, vishuddhi, anahat, manipur, swadhisthan, mooladhar, swadhisthan, manipur, anahat, vishuddhi, ajna, bindu, sahasrar; bindu ajna, vishuddhi, anahat, manipur, swadhisthan, mooladhar*.

Final

Ahora, para completar la práctica, tome conciencia de todo el cuerpo. Piense: "Estoy practicando *yoga nidra*". Visualice todo su cuerpo y a las demás personas que estén en el mismo lugar. Tome conciencia de todo lo que lo rodea. Tome conciencia de usted mismo. Dígase: "Estoy practicando *yoga nidra*. Todo el mundo a mi alrededor está practicando *yoga nidra*. Estoy visualizando mi cuerpo y a todo el mundo a mi alrededor".

Luego, repita su *sankalpa* tres veces. Si tiene uno, utilícelo. Pero si no lo tiene, trate de encontrar uno. Si lo desea, puedo sugerirle el siguiente: "Estoy despertando mi *kundalini* que habita en *mooladhar chakra* y se mueve a través de *sushumna* ascendiendo hacia *sahasrar*".

Tome conciencia de todo lo que lo rodea. Salga del espíritu de *yoga nidra* y regrese a la conciencia normal. Abra sus ojos y lentamente siéntese.

Hari Om Tat Sat

Transcripción de una Clase Larga

Preparación

Relajación

Consciencia de los movimientos sutiles de la respiración

Resolución

Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, derecho/izquierdo, por partes)

Contacto cuerpo/piso

Consciencia de las sensaciones (calor/frío, pesadez/liviandad)

Visualización de los *chakras*

Final

Introducción

El idioma que se utilice en las instrucciones no tiene importancia en el yoga nidra. Si la práctica se realiza en un idioma completamente desconocido, en realidad se está pasando por alto el aspecto intelectual del yoga nidra. Por ejemplo, incluso si les dirijo la práctica en hindi y no en español, su conciencia se tornará aún más consciente. Lo importante es el tono de voz, la persona y la personalidad. Como no siempre hay un instructor disponible, la práctica puede realizarse escuchando un casete. Comience la cinta, acuéstese y escuche la voz, aun si no entiende el lenguaje. El sonido de la voz de una persona importante, como por ejemplo el *guru*, tendrá un gran impacto en toda su estructura física y fisico-emocional. Dado que no es la voz de una persona cualquiera, ésta actúa como una gracia o bendición. Incluso si Swamiji enseñara en sánscrito, sería aún mejor porque es la melodía del lenguaje y su significado lo que va al interior de la conciencia y reestructura su percepción.

Preparación

Ahora alístese para la práctica de yoga nidra. Acuéstese y cúbrase, por lo menos los pies si es necesario. La cabeza debe descansar sobre una estera o cobija. Cierre los ojos y acuéstese en *shavasana*, las palmas hacia arriba, los pies un poco separados. Cualquier movimiento que desee hacer, por favor hágalo ahora de manera que durante los próximos 45 minutos no tenga que moverse.

Mantenga los ojos y la boca cerrados. Suspenda todo movimiento físico y acuéstese completamente inmóvil, en *shavasana*, como si fuera un cadáver. El cuerpo está tranquilo y bajo su control. Usted está aún consciente a pesar de que no permite que su cuerpo se mueva. No debe haber ningún movimiento físico. No mueva los dedos de los pies o las manos, la cabeza o las piernas; ninguna parte del cuerpo debe temblar, no debe apretar los músculos, no debe estirar el cuerpo.

Relajación

Ahora, lleve su conciencia adentro y comience a investigar todo el cuerpo físico. Cada coyuntura y músculo debe estar completamente relajado. Relaje las palmas, los dedos, los pies, los dedos de los pies, los tobillos,

Yoga Nidra

las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las caderas, las manos, la cabeza y la nuca. Relaje todo el cuerpo. Investigue si hay alguna tensión. Si hay tensión, aflojela. Si los músculos están tensos, relájelos.

A partir de este momento no debe haber ningún movimiento físico. Durante el tiempo del *yoga nidra*, el cuerpo físico no debe moverse. No debe haber movimiento alguno por ningún motivo, no importa qué sienta, bien sea rasquicia, dolor, mosquitos o insectos picándolo. No importa qué suceda, no debe haber movimiento físico alguno. Esta es la primera y más importante condición para el *yoga nidra*.

Tampoco debe dormirse. El *yoga nidra* es la práctica para hacerlo más consciente, para elevar la conciencia interna sutil, no la capa burda superior. Deje que todo el cuerpo permanezca tranquilo durante algún tiempo, y trabaje con la conciencia sutil.

Conciencia de movimientos sutiles y la respiración

Ahora que todo su cuerpo físico está tranquilo y sin movimiento, trate de experimentar todos los movimientos sutiles en el cuerpo. El cuerpo físico se está moviendo por sí solo, sin esfuerzo, a pesar de que trate de controlarlo. ¿Qué partes se están moviendo? ¿Dónde está el movimiento? ¿Se están moviendo sus pies? ¿Sus dedos de los pies o de las manos o sus muslos se están contrayendo? ¿Está su cabeza volteada hacia un lado? ¿Se está moviendo su estómago o su pecho?

Sí, el estómago asciende y desciende; usted no lo está haciendo, está sucediendo solo y usted no va a suspenderlo. Simplemente obsérvelo. ¿Cómo se realizan todos estos movimientos? ¿Ha descubierto la razón de todos los movimientos del ombligo, el estómago, el abdomen y el pecho?

Parece que se están expandiendo y contrayendo un poco todo el tiempo. La respiración está entrando y saliendo y como resultado de esto, parece que el pecho se está expandiendo y contrayendo sólo un poco. En la garganta, entre las clavículas, también parece haber algún movimiento. La depresión de la garganta parece moverse ascendente y descendente con la respiración.

La respiración fluye hacia adentro y hacia afuera a través de las fosas nasales. La respiración es la causa de todo este movimiento interno, incluso de la palpitación en *sushumna* y en el entrecejo. A pesar de su

control, todavía hay movimiento en su cuerpo físico. Esto ha estado sucediendo solo las 24 horas del día desde el momento de su nacimiento.

Tome conciencia de este movimiento, el movimiento de la respiración, la inspiración y la expiración a través de las fosas nasales. Esta respiración está causando movimiento en muchas partes del cuerpo. El movimiento más burdo ocurriría en el abdomen, el estómago, el corazón, el pecho, la garganta y las fosas nasales. Son los movimientos más burdos los que le estoy haciendo notar. Claro está que todo el cuerpo está vibrando, cada pelo del cuerpo y todos los *pranas* se están moviendo, pero generalmente no estamos conscientes de ello.

La respiración continúa entrando y saliendo de las fosas nasales. Particularmente observe el proceso de la respiración. El movimiento parece ser del ombligo a la garganta al inhalar y de la garganta al ombligo al exhalar. Manténgase observando, simplemente sea un testigo. Este es *sakshi bhava*, la actitud de testigo.

Ahora deje que su conciencia rote entre el ombligo y la garganta. El movimiento de la respiración puede ser a través de las fosas nasales, pero la conciencia debe ir del ombligo a la garganta y de la garganta al ombligo.

Resolución

Antes de comenzar la práctica de *yoga nidra*, formule un *sankalpa*, una resolución corta. La resolución puede ser de tres tipos: material, mental o espiritual. Primero debe escogerse el tipo de resolución que se desea hacer. Algunas personas resuelven eliminar malos hábitos, curar enfermedades, servir a la humanidad de determinada manera o alcanzar un *siddhi* o poder misterioso. Sin embargo, es mejor no desperdiciar el poder del *sankalpa* en cosas tan insignificantes. Una persona sabia hace el *sankalpa* de alcanzar las cualidades divinas o lograr el progreso en el sendero espiritual. Por lo tanto, piense bien antes de formular su *sankalpa*.

Escoja una cosa para su resolución en el *yoga nidra*. Usted es libre de escoger, yo no deseo influenciarlo. Usted puede formular cualquier resolución, cualquier cosa que piense. Sin embargo, el *sankalpa* debe ser muy breve, solo unas pocas palabras, y debe utilizarse la misma

Yoga Nidra

frase cada vez que repita su *sankalpa*. Las palabras no deben cambiarse aun si el significado es el mismo.

Cada vez que practique *yoga nidra*, meditación o cualquier *sadhana*, debe recordar su *sankalpa* al comienzo y repetirlo varias veces. Ahora puede decidir acerca de su *sankalpa* o esperar si lo desea. Si ya ha formulado uno, recuérdelo ahora. Aunque usted no tiene que apurarse en la escogencia de su resolución, puede hacerlo ahora si sabe qué es lo que desea alcanzar, lo que desea ser o lo que quiere hacer en la vida.

Formule una resolución y fije el idioma de esa resolución. No la haga hoy en inglés, mañana en italiano y al día siguiente en hindi. Cualquiera que sea la frase y el idioma que escoja, este debe ser siempre el mismo, hasta que la resolución se haya alcanzado.

El *sankalpa* que se hace durante la práctica de *yoga nidra* siempre se cumple, nunca falla, pero no hay que ser impaciente; hay que esperar pacientemente y continuar practicándolo. Repita el *sankalpa* mentalmente.

Ahora, continúe con la conciencia de su respiración. Asegúrese de que no está moviendo el cuerpo físico. Por favor, no se duerma y no caiga en la inconsciencia. No se pierda en el pensamiento, manténgase consciente de lo que yo estoy diciendo. Sígame consciente y no mecánicamente. Sepa que está siguiendo lo que yo estoy diciendo.

Rotación de la conciencia

Ahora lo guiaré por las diferentes partes del cuerpo físico. Una por una, llevaré su conciencia a todas y cada una de las partes de su cuerpo físico. Al mismo tiempo, visualizará cada parte y repetirá su nombre mentalmente. No va a realizar ningún movimiento físico, solamente va a mover su conciencia. Visualice la parte específica que yo nombro y diga su nombre mentalmente. Vaya a la misma velocidad que yo. Voy a moverme de una parte a otra y usted me seguirá con su conciencia.

(lado derecho)

Prepárese para mover su conciencia; no mueva el cuerpo. Ahora visualice el pulgar derecho y diga mentalmente pulgar derecho, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo. Visualice los cinco dedos al mismo tiempo, palma de la mano, dorso de la palma, muñeca, antebrazo. Solamente lo estoy guiando por el lado derecho. Poste-

riormente le diré cuándo cambiarse al izquierdo. Visualice el codo derecho, el brazo, el hombro, la axila, el lado derecho del pecho, la cintura, la cadera, la nalga, el muslo, la corva, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo, el talón, el empeine, el dedo gordo derecho, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto, los cinco dedos al mismo tiempo.

(lado izquierdo)

Ahora, lleve su conciencia al lado izquierdo. De la misma manera como visualizó las partes del lado derecho, ahora visualice las partes del lado izquierdo. Comience con el pulgar izquierdo, el segundo dedo, el tercero dedo, el cuarto dedo, el quinto dedo, los cinco dedos al mismo tiempo, la palma de la mano, el dorso de la palma, la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo, el hombro, la axila, el lado izquierdo del pecho, el costado, la cintura, la cadera, la nalga, el muslo, la corva, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo, el talón, la planta del pie, el empeine, el dedo gordo izquierdo, el segundo dedo, el tercero, el cuarto, el quinto, los cinco dedos al mismo tiempo.

(derecho/izquierdo)

Ahora lo llevaré desde los dedos de los pies hasta la corona de la cabeza. Prepárese, aliste su conciencia para moverse desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Dedo gordo del pie derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. El dedo gordo del pie izquierdo, el segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. Visualice los cinco dedos al mismo tiempo.

Ahora mueva su conciencia a la derecha y a la izquierda a medida que yo nombro las partes alternadamente. La planta del pie derecho, la planta del pie izquierdo, ambas plantas al mismo tiempo. El talón derecho, el talón izquierdo, los dos talones al mismo tiempo. El tobillo derecho, el tobillo izquierdo, ambos tobillos al tiempo. La pantorrilla derecha, la pantorrilla izquierda, ambas pantorrillas al tiempo. La rodilla derecha, la rodilla izquierda, ambas rodillas al tiempo. El muslo derecho, el muslo izquierdo, ambos muslos al tiempo. La corva derecha, la corva izquierda, ambas corvas al tiempo. La nalga derecha, la nalga izquierda, ambas nalgas al tiempo. La cadera derecha, la cadera izquierda, ambas caderas al mismo tiempo. La cintura, la parte inferior del abdomen, la parte superior del abdomen, todo el abdomen. El lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, todo el pecho. La cla-

Yoga Nidra

vícula derecha, la clavícula izquierda, la parte de en medio de las clavículas, la garganta.

El hombro derecho, el hombro izquierdo, el brazo derecho, el brazo izquierdo, el codo derecho, el codo izquierdo, la mano derecha, la mano izquierda. El pulgar derecho, el segundo dedo, el tercer dedo, el cuarto dedo, el quinto dedo, los cinco dedos al mismo tiempo, la palma de la mano, el dorso de la mano. El pulgar izquierdo, el segundo dedo, el tercer dedo, el cuarto dedo, el quinto dedo, los cinco dedos al mismo tiempo, la palma de la mano, el dorso de la mano.

Los hombros, la parte superior de la espalda, la parte de la mitad de la espalda, la parte inferior de la espalda. Lado derecho de la espalda, lado izquierdo de la espalda, toda la columna. La nuca, parte de enfrente del cuello, todo el cuello.

La quijada, el labio inferior, el labio superior, ambos labios al mismo tiempo, los dientes, la lengua. La mejilla derecha, la mejilla izquierda, ambas mejillas. La fosa nasal derecha, la fosa nasal izquierda, ambas fosas. la punta de la nariz, toda la nariz. El párpado derecho, el párpado izquierdo, el ojo derecho, el ojo izquierdo, los dos ojos al mismo tiempo. La ceja derecha, la ceja izquierda, el entrecejo. El temporal derecho, el temporal izquierdo, la frente, la parte posterior de la cabeza, la corona de la cabeza, toda la cara, toda la cabeza.

(por partes)

Ahora tomaré el cuerpo por partes. Todo el brazo derecho, todo el brazo izquierdo, toda la pierna derecha, toda la pierna izquierda, toda la parte de enfrente, toda la parte de atrás, todo el lado derecho del cuerpo, todo el lado izquierdo del cuerpo. Todo el cuerpo, todo el cuerpo, todo el cuerpo.

Contacto cuerpo/piso

Vea todo su cuerpo físico acostado sobre el piso como si lo estuviera mirando desde afuera. Tome conciencia de los puntos de contacto entre el piso y su cuerpo físico. Tome conciencia de las partes de su cuerpo físico que absorben energía del piso. Tome conciencia de la parte frontal del cuerpo derivando *prana* del aire. Sienta las vibraciones de *prana* moviéndose a través de su cuerpo.

Como resultado de esta práctica, el cuerpo se ha tornado completamente tranquilo. Tome conciencia de los otros cuerpos que lo rodean.

Tome conciencia de que yo lo estoy instruyendo en la práctica y de que me está siguiendo mentalmente. Experimente tranquilidad, paz y silencio. Tome conciencia de todo lo que rodea su cuerpo. Todo el cuerpo, todo el cuerpo, todo el cuerpo.

Por favor, no se duerma. Este es el secreto del yoga nidra. No debe dormirse, especialmente si está practicando con objetivos espirituales. En la práctica de yoga nidra no se está ni totalmente dormido ni totalmente despierto, sino en un punto medio. La conciencia está funcionando con un poco de percepción. Si desea alcanzar el estado del yoga nidra, evite dormirse y no se pierda en el pensamiento. Trate de no tornarse inconsciente. No escuche mecánicamente. Escuche las instrucciones cuidadosamente. Sígalas y practique lo que se dice.

Conciencia de las sensaciones

(calor)

Ahora, visualice todo el cuerpo acostado sobre el piso completamente relajado y tranquilo. Sienta el cuerpo completamente caliente. Trate de experimentar la sensación de calor en todo el cuerpo. Recuerde la sensación de estar muy, muy caliente, bien sea por el sol del verano, la calefacción o ropa abrigada. Trate de crear ahora la sensación de calor. Trate de sentir la sensación de calor exactamente de la misma manera como la ha experimentado en el pasado. Si nunca ha sentido calor extremo, trate de sentirlo ahora.

(frío)

Ahora cambie la sensación. Trate de sentir frío, frío intenso, como si estuviera afuera con un viento helado, vistiendo ropa delgada. ¡Cómo sería de frío! Trate de sentir el frío a través de un esfuerzo consciente, porque aquí no hay viento frío. No hay influencias externas que afecten el cuerpo, que hagan que sienta frío. Cree la sensación de frío con su conciencia. Trate de experimentar este frío.

(pesadez)

Ahora trate de experimentar pesadez en el cuerpo físico. El cuerpo se está volviendo más y más pesado. Se ha vuelto tan pesado, que usted ya no es capaz de mover ninguna de sus partes. Ni siquiera puede levantar una ceja. No es capaz de mover sus dedos de los pies o de las manos; su cuerpo se ha vuelto muy pesado.

Yoga Nidra

(liviandad)

Ahora **experimente la sensación de liviandad a través de todo el cuerpo, no pesadez sino liviandad.** Sienta que el cuerpo se está volviendo más y más liviano, como si no tuviera peso en absoluto. Su cuerpo es tan liviano, tan liviano como un algodón. Trate de experimentar la liviandad en todo el cuerpo físico.

Visualización de los *chakras*

Ahora vamos a la conciencia de los *chakras*: *mooladhar*, *swadhisthan*, *manipur*, *anahal*, *vishuddhi*, *ajna* y *sahasrar*. *Sahasrar* está localizado en la corona de la cabeza. Está asociado con el cuerpo pituitario. *Ajna*, el *chakra guru*, está detrás del entrecejo. Está asociado con el cuerpo pineal en la parte superior de la columna. Luego está *vishuddhi*, localizado en la columna vertebral, detrás de la garganta, donde se sienten las palpaciones. Más abajo está *anahat*, detrás del corazón; *manipur*, detrás del ombligo; *swadhisthan*, en el tercer disco del sacro; *mooladhar*, en la base de la columna dentro del perineo.

Estos centros son intersecciones de ramas del sistema nervioso. Son simbólicas y siempre están representadas por flores de loto de diferentes colores.

Trate de recordar la localización de cada *chakra* a medida que se nombra. *Mooladhar* en la base de la columna, *swadhisthan* en el tercer disco del sacro, *manipur* detrás del ombligo en la columna vertebral, *anahat* detrás del corazón, *vishuddhi* detrás de la garganta, *ajna* en la parte superior de la columna y *sahasrar* en la corona de la cabeza. Este cuerpo liviano que está experimentando es capaz de ver el cuerpo sutil dentro de usted y los lugares donde están localizados los *chakras*.

Final

Ahora alístese para el final de la práctica. Nuevamente, recuerde su *sankalpa* y repítalo mentalmente. Sin abrir los ojos, puede sentarse en silencio. Ahora coloque las palmas sobre los ojos y manténgalas allí durante un tiempo. Ahora bájelas y mueva el cuerpo de manera silenciosa y gradual sin estirarse o tocar a alguien. Siéntese con la cabeza derecha, los ojos cerrados y las palmas sobre las rodillas. Vamos a cantar Om tres veces al mismo tiempo. Inhale profundamente... Om, Om, Om.

Visualización de los *Chakras*

Preparación

Relajación (respiración/Soham)

Resolución

Rotación de la conciencia (lado derecho, lado izquierdo, toda parte de enfrente, toda la cabeza y cara. La espalda)

Visualización de los *chakras*

Resolución

Final

Preparación

Acuéstate en el piso con los pies ligeramente separados. El dorso de las manos y los codos deben estar tocando el piso y su cabeza debe estar hacia arriba. Relaje todo el cuerpo. Afloje su cuerpo físico. No deje que haya ninguna tensión en parte alguna de su cuerpo. Relaje cada parte de su cuerpo más y más. Cuando todo el cuerpo se afloje y relaje, comience a relajarse mentalmente también. Acomódese tanto como le sea posible, de manera que no tenga que mover el cuerpo hasta que yo diga *Han Om Tal Sat* al final de la práctica.

Inspeccione todo su cuerpo físico y asegúrese de que esté flojo y relajado. Los dedos están sueltos, sin tensión y los dedos de los pies no se están moviendo. Están quietos y relajados. Los muslos y pies no están temblando: están quietos y relajados. La cabeza está boca arriba y todo el cuerpo está acostado cómodamente sobre el piso. Es como un cadáver; tranquilo, quieto, inmóvil. Mantenga esta tranquilidad e inmovilidad hasta que yo le diga que se mueva.

Relajación

Tome conciencia de la respiración natural y normal, la respiración espontánea y sin esfuerzo. Sea testigo de su entrada y salida sin hacer esfuerzo alguno para exhalar. Al mismo tiempo, respire y sea consciente. La respiración entra del ombligo a la garganta y sale de la garganta al ombligo. Claro está que este proceso se realiza todo el tiempo, pero ahora usted lo experimenta conscientemente. El proceso de la respiración natural hace que todo el cuerpo se mueva y tiemble. En algunos casos, el movimiento es lento y en otros, rápido. Algunas veces es fuerte y otras, suave. Sienta que el estómago sube y baja y también sienta la depresión de la garganta.

Ahora tome conciencia de la respiración natural. En el proceso natural de la respiración, ésta va del ombligo a la garganta y de la garganta al ombligo. Observe cada respiración, no deje pasar inadvertida ni una sola inhalación o exhalación. Para que la conciencia sea más constante y continua, puede utilizarse un *mantra*, bien sea el *mantra* personal, el *mantra* del *guru* o un *mantra* general. Se puede utilizar *Om* o *Soham* si no se tiene *mantra* personal. Desde el ombligo hasta la garganta *So* y desde la garganta hasta el ombligo *Ham*. Si la dirección de la

respiración cambia, al igual que el *mantra* que se vuelve Hamso, no hay que preocuparse pues esto es natural. Esto sucede por algún tiempo; entonces se ha unificado con la respiración. Continúe So desde el ombligo y Ham desde la garganta.

Por favor, manténgase despierto y consciente de lo que yo estoy diciendo y de lo que usted está haciendo. No se pierda en los pensamientos, no caiga en la inconsciencia. Durante el período del *yoga nidra* hay que evitar dormirse. No debe moverse o dormirse a menos que yo se lo indique.

Resolución

Ahora recuerde su *sankalpa*. Repita el *sankalpa*. Repita el *sankalpa*. Repita el *sankalpa*.

Rotación de la conciencia

Ahora, rápidamente lo llevaré a través de las diferentes partes del cuerpo físico. Usted debe visualizarlas y repetir sus nombres mentalmente después de mí.

(lado derecho)

Comience por el lado derecho. Pulgar derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. Palma de la mano derecha, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado, cintura, cadera, nalga, muslo, corva, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie. Dedo gordo derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. Visualice los cinco dedos al mismo tiempo.

(lado izquierdo)

Vaya al lado izquierdo de su cuerpo físico. Comience con el pulgar, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. Palma de la mano izquierda, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado, cintura, cadera, nalga, muslo, corva, rodilla, pantorrilla, tobillo, talón, planta del pie. Dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo.

(toda la parte frontal)

Ahora aliste su conciencia para viajar de manera alternada por el lado derecho y el izquierdo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza.

Yoga Nidra

Comience por el dedo gordo derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. El dedo gordo izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. La planta del pie derecho, la planta del pie izquierdo, ambas plantas. El talón derecho, el talón izquierdo, ambos talones. El tobillo derecho, el tobillo izquierdo, ambos tobillos. La pantorrilla derecha, la pantorrilla izquierda, ambas pantorrillas. La rodilla derecha, la rodilla izquierda, ambas rodillas. El muslo derecho, el muslo izquierdo, ambos muslos. La corva derecha, la corva izquierda, ambas corvas. La nalga derecha, la nalga izquierda, ambas nalgas. La cadera derecha, la cadera izquierda, la cintura, la parte inferior del abdomen, la parte superior del abdomen, todo el abdomen, el ombligo, el estómago, el lado derecho, el lado izquierdo. El lado derecho del pecho, el lado izquierdo del pecho, la parte central del pecho, la depresión del pecho, todo el pecho. El hombro derecho, el hombro izquierdo; la axila derecha, la axila izquierda; el brazo derecho, el brazo izquierdo; el codo derecho, el codo izquierdo; el antebrazo derecho, el antebrazo izquierdo; la muñeca derecha, la muñeca izquierda; la palma derecha, el dorso de la mano, la palma izquierda, el dorso de la mano. El pulgar derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. El pulgar izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, los cinco dedos al mismo tiempo. El hombro derecho, el hombro izquierdo, la clavícula derecha, la clavícula izquierda, el lugar en medio de las clavículas, la depresión del cuello, la nuca, toda el cuello.

(cabeza y cara)

Quijada, labio inferior, labio superior, ambos labios; mejilla derecha, mejilla izquierda, ambas mejillas; oreja derecha, oreja izquierda, ambas orejas; todos los dientes, la lengua, la fosa nasal derecha, fosa nasal izquierda, la punta de la nariz, la base de la nariz, toda la nariz; el párpado derecho, el párpado izquierdo, el ojo derecho, el ojo izquierdo, la ceja derecha, la ceja izquierda, ambas cejas; el entrecejo, el temporal derecho, el temporal izquierdo, la frente, la parte posterior de la cabeza, la corona de la cabeza, toda la cara, toda la cabeza.

(Parte de atrás)

Omoplato derecho, omoplato izquierdo, lugar en medio de los omoplatos, la parte superior de la espalda, el centro de la espalda, la parte inferior de la espalda, el lado derecho de la espalda, el lado iz-

quierdo de la espalda, toda la espalda, toda la columna vertebral. Desde *mooladhar* hasta *ajna*, visualice toda la columna, no solo las vértebras externas sino también la delicada columna vertebral interior. Visualice toda la columna como una cuerda, una cuerda corrugada acostada en el piso. Es como una cadena hecha de anillos de hueso vivo que están acostados en una línea recta sobre el piso. Siente cada parte de ella, desde *mooladhar* hasta *ajna*.

Visualización de los *chakras*

Visualice su columna acostada sobre el piso, sólo la columna y ninguna otra parte del cuerpo. Sienta como si estuviera cerca, observándola. En la parte inferior de la columna vea una vara saliendo desde adentro. En la parte superior de la vara se está formando una flor y alrededor de ella hay varias hojas, hojas hermosas verdes y redondas con gotas de rocío brillando sobre ellas como perlas. Si sacude las hojas, las perlas se fragmentan en muchas gotas pequeñas. Si las vuelve a sacudir, las gotas pequeñas se vuelven nuevamente perlas grandes. Al sacudir las hojas, el agua se junta y luego se dispersa en fragmentos.

La flor de loto en *mooladhar* es rojo oscuro y tiene cuatro pétalos. Usted la está viendo desde encima porque la raíz está debajo de la columna vertebral, que está acostada sobre el piso. Luego, en la base de la columna, está *swadhistham*; vea un loto bermellón de seis pétalos. Las hojas también tienen gotas de agua sobre ellas igual que en *mooladhar*. Usted puede sacudirlas lo mismo que en *mooladhar* y toda el agua se dispersa formando muchas gotas que parecen perlas.

El agua nunca toca los pétalos de la flor de loto. Aunque el loto tiene su raíz en la parte inferior del lago, y se eleva sobre el agua, sin embargo sus pétalos nunca se mojan. Por lo tanto, los sabios y yoguis nos aconsejan ser siempre tan desapegados de todo en el universo como las hojas del loto del agua, completamente desapegadas. El loto sale del agua, y aunque solamente sobrevive en el agua, no se moja; el agua no puede tocarlo. De la misma manera, todos vivimos en el mundo, comemos, disfrutamos y sufrimos, practicamos *sadhana* y hacemos muchas cosas; sin embargo, debemos estar desapegados de todo esto.

Ahora en *manipur*, detrás del ombligo, visualice un loto amarillo de diez pétalos. Vea las hojas debajo, brillando con gotas de rocío como si

fueran perlas. Detrás del corazón, en *anahat chakra*, vea un loto de doce pétalos azules. También tiene muchas hojas debajo, cubiertas con muchas gotas de rocío pequeñas. Visualícelas: En *vishuddhi*, detrás de la garganta, hay un loto violeta de diecisésis pétalos con muchas hojas debajo y gotas de rocío que brillan sobre ellas como perlas. En *ajna*, detrás del entrecejo, vea un loto gris de dos pétalos con dos hojas debajo cubiertas con gotas de rocío como perlas. Y la luna llena radiante está encima de ellas, más o menos a tres pulgadas de distancia. Encima de *ajna chakra*, en la parte superior y posterior de la cabeza, está *bindu*. Allí encontrará una luna llena brillante y si va más allá aún, encima de la luna llena, a tres pulgadas de distancia, verá un loto rojo de mil pétalos en *sahasrar*.

Hay muchos pétalos en *sahasrar* y las gotitas de rocío son como corales que fulguran rodeando su base. Ahora regrese nuevamente a la luna; es tan silenciosa, tranquila, pacífica y fresca. Luego vaya a *ajna*: vea las gotas de rocío en las hojas en *ajna*... en *vishuddhi*... en *anahat*... en *manipur*... en *swadhisthan*... en *mooladhar*. A medida que la luna las golpea, las gotas de agua sobre sus hojas brillan como miles de joyas. Algunas se ven sencillas, otras como perlas y otras parecen corales, todo depende de su ángulo de visión. Brillan como diamantes, como piezas de oro y plata, como muchas lunas, como estrellas. Y estas flores sólo se ven por la luz que reflejan esas preciosas gotas brillantes.

Una vez más, visualice *mooladhar* con todas sus hojas y las gotas de rocío sobre ellas. Luego *swadhisthan*... *manipur*... *anahat*... *vishuddhi*... *ajna*... *bindu*... *sahasrar*. En *sahasrar*; vea el loto de mil pétalos, vea los hojas con las gotitas de agua brillando como joyas. Sienta las cualidades de los diferentes *chakras* y cualquier sensación que emane de ellas. Otra vez: *sahasrar*... *bindu*... *ajna*... *vishuddhi*... *anahat*... *manipur*... *swadhisthan*... *mooladhar*.

Ahora coloque todo su cuerpo físico sobre una flor de loto. Todo su cuerpo está acostado relajado sobre el loto y la flor se está fusionando con su cuerpo físico. .

Resolución

Ahora recuerde su resolución, su *sankalpa*. Repita su *sankalpa*. Repita su *sankalpa*. Repita su *sankalpa*.

Final

Ahora tome consciencia de su cuerpo físico, el cuerpo burdo, mortal. Tome consciencia de su posición, acostado en *shavasana*, practicando yoga nidra. Y como resultado de esta relajación, todo el cuerpo, a nivel físico, mental y emocional, se ha vuelto tranquilo, silencioso y pacífico, pero aun así se siente fresco, revivido y energetizado. Todo el cuerpo... tome consciencia de todo el cuerpo.

Tome consciencia de todo lo que lo rodea. Tome consciencia de usted y de mí en esta habitación... Tome consciencia de que lo estoy guiando en el yoga nidra y que usted lo está practicando. Tome consciencia de todo lo que lo rodea... todo lo que lo rodea... todo lo que lo rodea.

Ahora, sin sacudir el cuerpo o abrir los ojos, siéntese mirando hacia mí. Siéntese en *suhasana* con la cabeza y la columna rectas. Ahora inhale y mientras exhala, cante Om.

Hari Om Tat Sat

Yoga Nidra para Niños

Preparación

Rotación de la conciencia (partes del cuerpo, contacto cuerpo/piso)

Respiración (en una burbuja, contando las respiraciones)

Visualización interna de amor

Otras ideas para visualización guiada

Consejo para instructores

Visualizaciones alternativas

Visualización de luz interior

Visualización de la naturaleza

Volviéndose un frutal

Enseñando *yoga* a los niños

El *yoga nidra* pueden practicarlo incluso niños pequeños, teniendo en cuenta su naturaleza y sus necesidades especiales. Es difícil que los niños entre los 8 y los 14 años permanezcan quietos en un lugar aun por 10 minutos. Sin embargo, se relajan mucho más rápido y más profundamente que los adultos. Por lo tanto, sesiones de 10 o 15 minutos son suficientes.

La rotación de la conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo es muy efectiva y el interés de los niños más pequeños puede renovarse mediante fantasías que estimulen su imaginación. Por ejemplo, imaginen una mariposa parando aquí y allá, visualicen luces que se prenden y apagan en cada parte del cuerpo, exploren el cuerpo como si fuera una isla. Las posibilidades sólo están limitadas por la imaginación del instructor.

Secuencias de visualizaciones cortas y sencillas son también parte importante del *yoga nidra* para los niños, mientras que en los adultos esta práctica no es adecuada hasta tanto no se consiga el arte de la simple relajación física y mental mediante prácticas preliminares. En general, los niños están mucho menos tensos y preocupados que los adultos. Están más abiertos y receptivos a la experiencia del *yoga nidra*.

Preparación

El *yoga nidra* puede practicarse en cualquier posición, pero para sesiones largas es mejor acostarse sobre la espalda en el piso. Asegúrese de que la cabeza, la nuca y los hombros estén en una línea recta. Las manos están a los lados con las palmas hacia arriba, las piernas estiradas con los pies un poco separados.

Comience con la tensión y relajación progresiva de las partes del cuerpo, empezando con los pies y las piernas y terminando con los músculos faciales. El niño debe luego relajarse en *shavasana* y seguir las instrucciones de la rotación de la conciencia a través del cuerpo.

Rotación de la conciencia

Relaje todo el cuerpo. Exhale todas sus tensiones y preocupaciones. Sienta que se está volviendo muy pesado. Tome conciencia de las par-

Yoga Nidra

tes del cuerpo que estoy nombrando, pero no las mueva. Solamente sienta las partes y siga mi voz. No se vaya a dormir.

Tome conciencia de la mano derecha. El pulgar derecho, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto, toda la mano derecha, todo el brazo derecho, el hombro, el lado derecho del pecho, la cintura, la cadera, toda la pierna derecha, el pie izquierdo, los dedos del pie, el gordo, el segundo, el tercero, el cuarto, el quinto, los cinco dedos al mismo tiempo.

Ahora vaya a la mano izquierda. Tome conciencia del pulgar izquierdo, segundo dedo, tercero, cuarto, el quinto, toda la mano izquierda, todo el brazo izquierdo, el hombro, el lado izquierdo del pecho, la cintura, la cadera, toda la pierna izquierda, el pie izquierdo, los dedos, el primero, el segundo, el tercero, el cuarto, el quinto, los cinco dedos al mismo tiempo.

Sienta los dos pies al mismo tiempo, las dos piernas al mismo tiempo, las nalgas, el estómago, el pecho, la espalda, los omoplatos, los dos brazos, la nuca, la cabeza, el cuero cabelludo, la frente, los ojos, la oreja derecha, la oreja izquierda, la nariz, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, la boca, los labios, la lengua, los dientes, la quijada, toda la cara, toda la cabeza, toda la nuca, toda la espalda, las extremidades. Todo el cuerpo... todo el cuerpo... todo el cuerpo.

Sienta el contacto entre su cuerpo y el piso. Tome conciencia de la parte posterior de su cabeza donde toca el piso. De los oídos, la parte de atrás de los brazos, las nalgas, las pantorrillas, los talones.

Conciencia de la respiración. Sienta que está respirando en una burbuja hermosa y transparente. Cada vez que inhala, la burbuja se expande; cada vez que exhala, la burbuja se contrae.

Ahora cuente el número de respiraciones de manera descendente desde 10 hasta 0. Sea cuidadoso de no perder la cuenta o perder una respiración.

De manera alternativa, puede imaginarse la respiración pasando hacia adentro y hacia afuera del ombligo o hacia adentro y hacia afuera de la fosa nasal izquierda y luego de la fosa nasal derecha.

Visualización de amor interno

Relaje su cuerpo y tome conciencia de su corazón en medio de su pecho. Asegúrese de que su boca permanece cerrada e imagine que

está inhalando y exhalando a través del corazón. Usted debe respirar profundamente y estar completamente consciente de cada inhalación y cada exhalación.

Imagine que el aire que está respirando es de color dorado... es como una llovizna... y usted está llevando esta llovizna dorada dentro de su cuerpo a través del corazón y esparciéndola adentro.

Llene su cuerpo de esta llovizna dorada. Sienta que cada vez que inhala está limpiando todo su cuerpo con esta llovizna y ésta le está dando muchas cualidades buenas. Le da todo tipo de bondad, amor, honestidad, cooperación, entendimiento, paz y felicidad. A medida que exhala, todas las cosas que no le gustan de usted mismo salen de su cuerpo: infelicidad, desobediencia, ira, maldad, crueldad, disgustos... todo esto se lo lleva la llovizna dorada.

Tome conciencia del latido de su corazón. Escuche el permanente latido de su corazón. Imagine que en su corazón la llovizna dorada ha tomado la forma de un huevo dorado. El huevo dorado se abre y allí, en su corazón, sentado sobre una hermosa flor, hay un pequeño ser, del tamaño de su pulgar. Este pequeño ser está rodeado por una nube de luz brillante. Está sentado muy quieto y silencioso y lo está mirando y enviándole su amor y su felicidad. Déjese llenar por su amor.

Este hermoso ser le está dando mucho amor y entre más amor le da, más brillante se vuelve su luz. Le da tanto amor, que usted no lo puede mantener todo adentro y debe enviarlo afuera a otras personas. Piense en sus padres, hermanos y hermanas, y envíeles este amor. Piense en todas las personas enfermas, infelices y tristes en el mundo y envíeles este amor. Piense en todas las personas que no le gustan y envíeles este amor. Entre más amor envíe, más amor le da ese pequeño ser. Ahora tome conciencia de esta habitación en la que están sentados. Llenen esta habitación con este amor que está dentro de ustedes.

Final

Ahora traiga nuevamente su atención al cuerpo que está acostado en el piso en *shavasana*, la posición del cadáver. Acuérdese de las cosas que lo rodean y de los sonidos que llegan de afuera. Propóngase algo positivo o haga una resolución para el día de hoy. Dígala mentalmente en palabras sencillas. Repítala tres veces y guárdela muy profundamente. Aho-

Yoga Nidra

ra, lenta y suavemente, comience a mover el cuerpo. Cuando esté seguro de que está completamente consciente de lo que lo rodea, por favor, siéntese en una posición cómoda con las piernas cruzadas y los ojos cerrados y cante Om conmigo tres veces.

Nota para el instructor: después de esta práctica, pida a los niños discutir sus experiencias con usted. pregúntele cosas como: "¿Pudo sentir el pequeño ser en su corazón? ¿Está aún ahí? ¿A quién se parecía? ¿De qué color era la flor sobre la que estaba sentado? ¿Cómo se siente ahora?", etc.

Otras ideas para visualización guiada

Las siguientes ideas pueden ser expandidas, modificadas o utilizadas para inspirar su propia creatividad:

1. Imagine que está flotando en el espacio infinito, entre los planetas y las estrellas. Visite y explore algunos planetas antes de regresar a la Tierra.
2. Imagine que usted es un pájaro, una esponjosa nube blanda, un avión, una cometa, un submarino, etc.
3. Imagine que usted es un zapato y trate de retomar cada paso que ha dado en el día.
4. Haga una visita al circo o a un festival.
5. Lea una historia fantástica de los *Puranas*, *Las mil y una noches*, *Hans Christian Andersen* u otro libro parecido.

No introduzca la secuencia de visualización hasta que haya alcanzado la relajación de todo el cuerpo y la respiración. La secuencia de visualización debe continuar por mas de cinco minutos pues de otra manera puede perderse la concentración.

Consejos para los instructores

1. Adapte las prácticas de acuerdo con la edad particular y el entendimiento del niño o de los niños.
2. Si está dirigiendo sesiones de grupo, es mejor cuando se reúnen seis o siete niños de la misma edad.
3. Siempre que sea posible, utilice una habitación espaciosa y aireada y que tenga una vibración agradable.

4. Al final de cada sesión, haga una charla corta o pida que los niños dibujen, colorean o actúen lo que experimentaron durante la práctica. Permita que cada niño aporte su experiencia. Quienes son tímidos deben ser estimulados para que hablen sobre lo que vieron y experimentaron. Reafirme las experiencias de cada uno y asegúrese de que ninguno esté confundido, perdido o desorientado.

Visualizaciones Alternativas

Visualización de la luz interior

Imagine una estrella brillante en la parte superior de su cabeza, irradiando rayos de energía y luz. Esta estrella ilumina todo lo que hay en su mente, de la misma manera como la luz del sol ilumina toda la tierra. Usted puede dirigir su luz interior hacia cualquier cosa que quiera ver y esta hará que se le aparezca.

Imagine una hermosa rosa roja, brillando con el rocio de la mañana. La luz de su estrella está iluminando el botón de rosa desde adentro. Lentamente, los pétalos comienzan a abrirse dejando ver los delicados estambres en el centro.

Hay muchas más cosas hacia las cuales puede dirigir su luz interior. Solamente nombraré unas pocas. Sin abrir los ojos, trate de visualizar e iluminar los diferentes objetos a medida que yo los nombro, pero no se preocupe si no es capaz de verlos todos.

Una pelota roja de caucho, una playa de arena, conchas de colores brillantes, pescados nadando en el agua, una cometa volando alto en el cielo, un gato durmiendo, una mariposa entre las flores, el arco iris en el cielo, una cascada de agua, una bomba verde, un bus de colegio, niños jugando, un monje en meditación, una montaña cubierta de nieve, el amanecer, el cielo azul, nubes esponjosas, un pájaro en un árbol, un bote en el río, un cuadrado amarillo, un triángulo rojo, un círculo blanco, un punto negro.

Ahora lleve su estrella al entrecejo y trate de visualizarla allí durante unos pocos segundos, iluminando todo su cerebro y mente y aumentando su habilidad de estudiar y aprender, de lograr todo lo que quiere hacer en la vida.

Visualización de la naturaleza

Imagine que está afuera caminando a través de un hermoso jardín. Es temprano en la mañana y está completamente solo. No hay nadie a su alrededor. Solamente está usted para disfrutar la belleza de la naturaleza.

Tome conciencia de la tierra debajo de sus pies descalzos. Se siente fría y muy agradable. Ahora vea todas las plantas y árboles creciendo fuera de la tierra a medida que usted pasa a su lado.

Escuche. Oiga el sonido fuerte de un trueno. Mire hacia arriba. El cielo se ha vuelto muy oscuro y ha comenzado a llover. Usted está de pie sobre un pasto muy verde y está mirando las gotas de lluvia que saltan sobre las hojas del pasto. Huela la tierra mojada y sea testigo de la tormenta. No le dé miedo mojarse, relájese y deje que su cuerpo se moje completamente, no importa. Es muy agradable estar mojado.

Ahora la tormenta ha terminado. El sol comienza a brillar a través de las nubes. Sienta el calor del sol sobre su piel. Ya no está mojado. Sus ropas están secas y se siente bien por dentro. Mire hacia el sol y sienta su calor y energía penetrando su piel y entrando en su cuerpo.

Ahora usted está corriendo en el jardín. Está muy contento y se ríe con dicha. A su alrededor, en los árboles, hay pájaros de colores brillantes cantando. Escuche su melodiosa canción a su alrededor.

Hay una brisa fresca soplando en los árboles. Escuche el viento golpeando los árboles y sienta que sopla contra su piel y a través de su pelo. Inhale este aire fresco que da vida.

Volviéndose un frutal

Imagine que usted es una semilla que ha sido plantada en la tierra. Sienta la tierra a su alrededor. Debajo de la tierra está muy oscuro. Ha comenzado a llover y la tierra encima de usted se está mojando y haciendo que a su alrededor se sienta el suelo húmedo y frío... el sol comienza a brillar y la tierra comienza a secarse. Usted siente la energía y el calor del sol, y quisiera verlo y experimentar su luz.

Después de un tiempo, crece una pequeña raíz que rompe la superficie de la tierra. Al mismo tiempo, comienzan a salir otras raíces que se nutren de la tierra y se sostienen en ella. Continúa creciendo hacia la luz del sol y ahora tiene brillantes hojas verdes.

Usted toma agua a través de sus raíces y absorbe la luz del sol a través de sus hojas. Estos son su alimento y usted produce oxígeno de vida para que todos los animales y personas en el mundo puedan respirar. Ahora está produciendo grandes flores y muchas abejas están llegando y esparciendo polen. Tome nota del color de sus flores y de cuántas abejas llegan a verlo. Las abejas son sus amigas, nunca picarán un árbol frutal. Ahora está dando frutos. ¿Qué fruta desearía producir? Usted tiene muchas frutas hermosas y los niños están llegando con sus canastos a cosecharlas y disfrutarlas. Las frutas hacen que todos se sientan muy felices. Ahora las frutas se están cayendo a la tierra del piso y se están pudriendo en el piso. Una vez más, usted se ha vuelto semilla, escondida dentro de la fruta y todo el ciclo comienza de nuevo.

PARTE III

ॐ

Investigaciones Científicas

Sueño, Sueños y Yoga Nidra

Mientras que el estado de vigilia es conocido por todos, el estado del sueño no lo es tanto. Sin embargo, los investigadores modernos han podido determinar muchas de las funciones sicosistológicas y de las características del sueño, y sus hallazgos pueden proporcionar una base para el análisis científico del yoga nidra.

El sueño es una condición natural de descanso y relajación generalizada de la mente y el cuerpo, que ocurre regularmente y que se caracteriza por la ausencia de pensamiento consciente, sensación o movimiento. El sueño es una forma natural de *pratyahara* (retiro de los sentidos) que ocurre cuando nuestra conciencia se desapega espontáneamente de los canales motores y sensoriales de experiencia. Cuando la conciencia se disocia tanto de los órganos sensoriales (*gyanendriyas*) como de los órganos motores (*karmendriyas*), gradualmente se pierde el contacto entre la corteza sensorial y motora del cerebro y el mundo externo. Cuando esto ocurre, la conciencia se retira progresivamente y se redirige internamente hacia su fuente.

Las investigaciones han demostrado que durante este período las modalidades sensoriales se desligan sistemáticamente en un orden fijo, mientras que la conciencia se dirige internamente hacia niveles más profundos de la mente. De acuerdo con la filosofía tántrica, esta entrada al sueño puede entenderse como el retiro progresivo de la conciencia a través de los *chakras* hacia la fuente cósmica (*sahasrar*). Por ejemplo, de acuerdo con las investigaciones, el sentido del olfato es el primero en desligarse. En el *tantra*, este corresponde a *mooladhar chakra* y al elemento (*tattwa*) tierra. El olfato es seguido por el gusto, que corresponde a *swadhisthan chakra* y al *tattwa* del agua. Despues del gusto, des-

Yoga Nidra

aparece la capacidad visual que es la modalidad (*tanmatra*) de *manipur chakra*; luego, el tacto (*anahat*, elemento aire) y finalmente, el oído (*vishuddhi*, elemento *akasha* o éter). Ahora podemos entender que *yoga nidra*, en el cual la conciencia de las instrucciones permanece sola, corresponde a un estado de sueño en el límite entre la vigilia y la ensoñación.

Estados de conciencia

Tanto los yoguis como los sicólogos y fisiólogos reconocen la existencia de los tres estados diferentes y fundamentales de la conciencia humana. Estos son los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo. Cada uno de estos, así como también el estado límitrofe del *yoga nidra*, ha sido correlacionado con patrones diferentes de actividad eléctrica en el cerebro, como se resume en la Tabla 1.

En el estado de vigilia, la mente consciente está vinculada activamente con el medio ambiente externo a través de los canales sensoriales de experiencia. Durante este período predominan las ondas beta de ritmo acelerado (frecuencia 13-20 c.p.s.). Durante el estado de ensueño, cuando la mente subconsciente predomina, se expresan activamente los deseos reprimidos, los miedos, las inhibiciones y las impresiones profundamente arraigadas (*samskaras*). Esto se caracteriza por las ondas theta (frecuencia 4 - 7 c.p.s.).

En el estado de sueño profundo se manifiesta la mente inconsciente, fuente de instintos, impulsos y experiencias profundamente enterradas de etapas evolutivas previas. En contraste con el estado de ensueño, durante el sueño profundo desaparecen toda actividad y fluctuación mentales. En este estado, los *samskaras* (impresiones pasadas) y los *vasanas* (deseos latentes) se vuelven inactivos y la mente y el cuerpo se paralizan. Tanto la conciencia como el *prana* se hacen a un lado del cuerpo y la mente individuales y se retiran hacia la fuente creativa no manifiesta. Durante este período, que en las escrituras tántricas y yóguicas se conoce como "la noche de Brahma" y también "el vientre de la creación" (*hiranyagarbha*), en el EEG se ve un ritmo de onda delta lento (frecuencia 0-4 c.p.s.), la vibración rítmica fundamental del universo.

TABLA 1

Estado	Estado de Consciencia	Dimensión sicológica	Patrón cerebral	Experiencia
1	Vigilia	Concentrada	Beta (13-20 c.p.s.)	Consciencia sensorial, conocimiento externo
2	Vigilia	Relajada, hipnagógicas, hipnopómicas	Alfa (8-12 c.p.s.)	Profundamente relajado
	Yoga nidra			
3	Ensueñación	Mente subconsciente	Theta (4-7 c.p.s.)	Visiones, sueño consciente e imágenes arquetípicas, liberación de emoción.
4	Sueño profundo	Inconsciente	Delta (0-4 c.p.s.)	Consciencia, percepción homogénea.

Yoga Nidra

El estado hipnagógico

Entre los estados de vigilia y ensoñación existe una clara e importante banda de percepción y experiencia que los sicólogos han llamado "estado hipnagógico". Este estado de transición rara vez dura más de 3 a 5 minutos y se caracteriza por ondas alfa (frecuencia de 7-12 c.p.s.). Está acompañado de relajación progresiva y profunda, de la liberación de las tensiones de postura a través del cuerpo físico y de la pérdida de conciencia del medio ambiente externo. A medida que el estado de vigilia de la realidad se disuelve, es reemplazado por el estado de experiencia de ensoñación.

El *yoga nidra* ocurre en este umbral de conciencia sensorial y conciencia de sueño. Se entra aprendiendo a prolongar la duración del corto estado hipnagógico que precede al sueño normal. En el *yoga nidra* aislamos el cerebro y nos volvemos introversos, mientras que mantenemos un grado de percepción externa escuchando y siguiendo mentalmente una serie de instrucciones.

Durante la práctica de *yoga nidra*, hay apariciones periódicas de ondas alfa intercaladas entre períodos alternados de predominancia de ondas beta o theta. Esto significa que la conciencia está en el límite entre la vigilia y el sueño por un período prolongado, fluctuando cíclicamente entre la extroversión y la introversión. La extroversión lleva a la percepción sensorial, vigilia, y la introversión a la ensoñación. Manteniéndose consciente y alerta en el estado predominantemente alfa entre estos dos, se obtiene una profunda experiencia de relajación total, la cual no sólo es mucho más benéfica que el sueño convencional, sino que también es la puerta de entrada a estados superiores de conciencia.

El descenso al sueño

Durante el patrón secuencial de descenso de la vigilia al sueño profundo, la frecuencia cerebral de una persona normal desciende desde beta, pasando por theta, hasta delta. A medida que esto ocurre, la conciencia pasa de estar despierta hasta soñar, y luego a estar dormida. Sin embargo, en el *yoga nidra* el proceso de descenso es diferente. Aquí las ondas beta son precedidas de ondas alfa y el período de predominio de alfa se extiende considerablemente. Puesto que el aumento de activi-

dad alfa es característico de relajación, este hallazgo implica que el yoga nidra promueve un estado mucho más relajado de sueño que el que se obtiene de otro modo.

La mayoría de las personas duermen sin liberar sus tensiones musculares, mentales y emocionales. Ello se debe a que se inmergen directamente del estado de ondas beta al estado de ondas delta sin plataforma de predominio de alfa y total relajación en el medio. Esta es la razón de por qué muchas personas se despiertan cansadas por la mañana. La relajación profunda, incluso durante el sueño, solamente ocurre cuando las ondas alfa se vuelven intensas. La diferencia entre el sueño normal y no entrenado y el yoga nidra está en que en el yoga nidra se desarrolla una plataforma intermedia de predominio de ondas alfa y se desarrolla total relajación entre la preponderancia de beta en el estado de vigilia y el patrón de ritmo lento de delta del sueño profundo. Por esto la calidad de descanso creado a través del yoga nidra es tan beneficiosa y refrescante tanto para el cuerpo como para la mente.

El yoga nidra se considera un estado de conciencia completamente diferente del sueño. Nidra significa sueño, no importa cómo ni por qué. Sin embargo, yoga nidra significa sueño después de liberarse de todas las cargas. Es la experiencia de relajación absoluta.

Vislumbrando la mente total

La mayoría de las personas pierden la conciencia durante los primeros minutos en que entran en el estado de sueño. Sin embargo, es posible extender esta importante fase de transición en las puertas del sueño de manera que se preserve el hilo de la conciencia. Esto nos capacita para experimentar el estado de ensueño con nuestra percepción consciente intacta.

El resultado más importante del yoga nidra es la armonía e integración total entre todos los niveles de conciencia. Quien perfecciona el yoga nidra trasciende los tres estados iniciales de conciencia y entra en un cuarto estado unitivo más allá de la conciencia individual, una inmersión en la conciencia universal. En términos religiosos, esta experiencia se conoce como liberación o realización de Dios, pero en el yoga y en el tantra la conocemos como la experiencia de la mente total en operación.

Yoga Nidra

Para la mayoría de las personas, los contenidos de la ensoñación y de los estados de sueño profundo se vislumbran sólo de manera casual mediante la mente consciente a través del recuerdo ocasional de un sueño, trance o visión. Incluso esto es frecuentemente tan simbólico y arquetípico que no es entendido por la mente consciente y por lo tanto permanece aislado.

Como resultado de esto, el hombre corriente vive solamente dentro del altamente restrictivo compás de la mente consciente, sin darse cuenta de sus necesidades profundas, capacidades y atributos. Porque su conciencia está fragmentada, es incapaz de manejar los vastos recursos de conocimiento que hay dentro de sí mismo. Privado de un método para reintegrar la experiencia síquica de los estados de sueño y ensoñación a su percepción consciente, el hombre moderno permanece incapaz de entender todos los niveles de su conciencia. No sabe quién es o a dónde va, y esto es realmente la causa de todo su sufrimiento. Sólo por esto es incapaz de aceptar y vivir de manera armónica consigo mismo. ¿Cómo puede entonces esperar entender y vivir en paz con los demás?

El yoga nidra es un medio de contactar la fuente del autoconocimiento e inspiración que yace dentro de cada persona. Es una técnica de "ensoñación autoinducida" en la cual la casa del tesoro de nuestra propia conciencia puede iluminarse sistemáticamente, explorarse y luego utilizarse para enriquecer nuestra vida diaria.

Controlando el proceso de ensoñación

Los sueños se originan como patrones de energía debidos a un despertar, una liberación o una explosión en el cuerpo síquico. Ellos vienen por sí solos y en el yoga nidra incluso precipitamos esta liberación. Una vez que se ha alcanzado determinado estado en la vida espiritual, es posible cambiar los sueños cuando se están llevando a cabo y crear verdaderamente nuestro propio sueño. Sin embargo, para hacerlo, debemos ser capaces de mantener la conciencia dual del soñador y del sueño, de manera que mientras estamos soñando sepamos que estamos soñando. La habilidad de ser testigos de esta conciencia de ensoñación es una forma dinámica de *pratyahara*.

El despertar cerebral

Los investigadores proponen ahora que si la subyacente conciencia de testigo puede mantenerse durante la experiencia del sueño y la ensñación, ocurrirá un cambio evolutivo fundamental en el sistema nervioso central y su operación. Este cambio está acompañado por la experiencia de un cuarto estado de conciencia completamente diferente en el que estados de percepción sutiles de ensñación, incluyendo las dimensiones astrales, sínquicas y causales, se experimentan al mismo tiempo que el estado normal de vigilia de la percepción sensorial.

Este cuarto estado superconsciente, que incluye la conciencia simultánea de la vigilia, ensñación y los estados profundos de sueño pero que no se afecta con ellos, se ha descrito claramente en los textos yóguicos durante miles de años y se conoce como *lunya*. Sin embargo, ha permanecido insondable y era desconocido para los investigadores hasta hace poco, cuando fue claramente demostrado en el laboratorio.

Neurofisiológicamente, este estado de conciencia superior se ve en la operación electrofisiológica del cerebro como una operación aumentada de la corteza superior, el testigo o "cerebro consciente", unido al estado aumentado de control y despertar reducido de los centros límbicos del "cerebro emocional". Esto se manifiesta en la evolución de la personalidad humana poseedora de niveles aumentados de conciencia interna y externa, con disminución simultánea de la hipersensibilidad emocional.

Por lo tanto el *yoga nidra* inicia un continuo proceso de aumento de autoconsciencia, el cual está acompañado de un replanteamiento de los propios mecanismos de regulación de la conciencia en el cerebro, lo que se refleja en una mayor estabilidad autónoma, mayor control emocional y creciente conciencia del destino.

Experimentos con Swami Rama

Evidencia experimental sobresaliente de la habilidad del *yoga* para enseñar control sobre diversos estados de conciencia, como se evidencia mediante la habilidad de controlar las ondas cerebrales, fue registrada por primera vez en el Menninger Foundation, en Kansas (USA) en 1977 (*1). Bajo la dirección del Dr. Elmer Green, los investigadores utilizaron un electroencefalograma para registrar la actividad de onda

Yoga Nidra

cerebral de un yogui hindú, Swami Rama, mientras que progresivamente relajaba su estructura física, mental y emocional a través del *yoga nidra*.

Lo que registraron fue una revelación para la comunidad científica. El swami demostró la capacidad de entrar a voluntad en diferentes estados de conciencia, como se evidenció mediante admirables cambios en la actividad eléctrica de su cerebro. Después de relajarse en el laboratorio, primero entraba en el estado de *yoga nidra*, produciendo una descarga de 70 por ciento de ondas alfa durante un período pre-determinado de cinco minutos, simplemente imaginando un cielo azul vacío con nubes blancas flotando ocasionalmente.

En seguida, Swami Rama entró en un estado de ensueño acompañado por lentes ondas theta durante el 75 por ciento del subsecuente período de prueba de cinco minutos. Este estado, el cual más tarde describió como "ruidoso y desagradable", lo logró mediante "quietud de la mente consciente y dejando aflorar la subconsciente". En este estado tuvo la experiencia interna de deseos, ambiciones, recuerdos e imágenes pasadas en forma arquetípica que se originaban secuencialmente del subconsciente y del inconsciente con rapidez, ocupando cada una toda su percepción.

Finalmente, el swami entró en un estado (inconsciente) de sueño profundo, como se verificó por la aparición del patrón característico de ondas delta de ritmo lento. Sin embargo, permaneció perfectamente consciente durante todo el período experimental. Luego recordó los diversos eventos ocurridos en el laboratorio durante el experimento, incluyendo todas las preguntas formuladas a él por uno de los científicos durante el período profundo de ondas delta en el sueño, mientras que su cuerpo yacía roncando suavemente.

Tan admirable maestría sobre los patrones fluctuantes de conciencia no había sido demostrada previamente en condiciones estrictas de laboratorio. La capacidad de mantenerse conscientemente perceptivo produciendo ondas delta y experimentando sueño profundo es una de las indicaciones del estado superconsciente (*turiya*). Este es el estado superior del *yoga nidra* donde las barreras convencionales entre los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo se levantan, revelando la simultánea operación de la mente consciente, subconsciente e in-

consciente. El resultado es un solo, iluminado estado de conciencia y una personalidad perfectamente integrada y relajada. Quienes han realizado este estado no sueñan, tienen un estado de ser que no se altera. Para ellos estar despiertos o estar soñando es lo mismo porque siempre están experimentando el cuarto estado espiritual de la superconsciencia.

Superconsciencia

En el pasado, este estado de superconsciencia siempre se consideró en términos religiosos y místicos, pero ahora ha sido reconocido y definido como una realidad fisiológica. Los sicólogos modernos, como Carl Jung, han llegado a definir este estado como la inmersión en el inconsciente colectivo. Las investigaciones actuales en parapsicología, el fenómeno psi y la sicotrónica están proporcionando evidencia experimental de que "la mente universal", una sencilla matriz subyacente de conciencia, en realidad existe.

Educando Toda la Mente

El yoga nidra no es sólo un método efectivo de liberar tensión e inducir descanso y relajación sicológicas. Actualmente, los experimentos están revelando que es también un medio extremadamente eficiente de aumentar la capacidad de aprendizaje. El yoga nidra promete revolucionar los procedimientos de enseñanza en las décadas venideras, capacitando a los estudiantes de todas las edades a asimilar el conocimiento espontáneamente, sin esfuerzo.

Algunos niños desean aprender, pero su mente consciente es débil o no es receptiva. A través del yoga nidra pueden absorber el conocimiento a través de la mente subconsciente. La capacidad de aprendizaje de un niño que practica yoga nidra se mejora considerablemente. Es sorprendente como, de hecho, vemos niños que leen libros y resuelven problemas matemáticos que antes les eran demasiado difíciles.

El sistema yóguico de educación

Existen varios procesos a través de los cuales puede implantarse el conocimiento en el cerebro humano. Durante las últimas décadas se han introducido muchos métodos al sistema educativo. El más común, claro está, es la enseñanza en el salón de clase utilizando recompensas y castigos. El profesor dicta una clase y el estudiante trata de entenderla. Si el estudiante es inteligente, obtiene una buena calificación y si no lo es, saca mala nota. Este es quizás un sistema de enseñanza, pero definitivamente no es un sistema de educación. La educación real debe formar el comportamiento de la mente y el cerebro, e incluso las formas de enseñanza introducidas en las últimas décadas fallan en lograrlo. En la

mayoría de ellas, el proceso de aprendizaje se lleva a cabo a nivel intelectual. En el sistema yóguico, sin embargo, el proceso de impartir conocimiento es un asunto espontáneo, el cual se realiza a niveles más profundos de la mente.

En cada momento de nuestras vidas, desde el nacimiento, estamos constantemente recibiendo impresiones, pero estas no se registran en el cerebro de la misma forma como entraron; se registran en la forma de vibraciones simbólicas. Por lo tanto, cualquier sistema real de educación debe tomar la naturaleza simbólica de la mente en consideración.

No existe persona alguna a la que no pueda enseñársele utilizando métodos simbólicos. Esta forma de enseñanza es especialmente apropiada para el tipo de estudiante perezoso o lento. Los conceptos intelectuales pueden explicarse directamente a un niño inteligente porque éste es capaz de entenderlos, pero a un niño lento no puede enseñársele de este modo porque su mente consciente, su intelecto, es incapaz de recibir información directamente. El conocimiento debe ser transmitido en forma simbólica directamente a su mente subconsciente, y este es precisamente el papel que desempeña el *yoga nidra* en la educación.

Aumentando la función de la memoria

El *yoga nidra* es un sistema que ha sido adoptado por muchos educadores pioneros como un método para mejorar el recuerdo consciente y así incrementar la memoria y la capacidad de aprendizaje. Existen dos factores envueltos en el proceso de la memoria. El primero es la habilidad del cerebro para absorber información y el segundo, la de recordar la información. El *yoga nidra* trabaja en ambos niveles, estableciendo un estado de receptividad máxima en la mente subconsciente y simultáneamente, un estado de percepción.

La posibilidad de asimilar conocimiento mientras estamos dormidos y recordarlo cuando estamos despiertos se denomina hipnopedia y depende de la capacidad de la mente de absorber pasivamente el conocimiento mediante sugerencias cuando está en el estado de relajación. Esto no es inexplicable si podemos aceptar que en todo momento, incluso durante el sueño, permanece una dimensión de conciencia que está alerta y consciente. Como un testigo pasivo, graba continuamente todos los eventos y percepciones de nuestra vida diaria a medida que pasan, incluso aquellos que no percibimos conscientemente.

Un ejemplo, desconocido por nosotros, es que la facultad auditiva está grabando continuamente todo sonido que le llega. Estas impresiones se guardan en los vastos bancos de memoria de nuestro computador de materia gris, la corteza cerebral. Aquí están destinados a permanecer latentes e inasequibles a menos que podamos encontrar un método para recordarlos. El método para recordar estos registros adormecidos es un estímulo adecuado durante el estado de vigilia ordinario. Por ejemplo, un adulto que escucha una melodía particular puede repentinamente llenarse de recuerdos olvidados de su niñez.

De la misma manera, la información grabada por la mente subconsciente durante el *yoga nidra* puede ser recuperada con un estímulo apropiado. En este caso, el estímulo es releído o repasado durante el estado de vigilia, del mismo material que fue asimilado durante el sueño.

El *yoga nidra* integra los hemisferios

Los investigadores proponen que el *yoga nidra* es un estado apropiado en el que se aprende algo nuevo porque se emplean los dos hemisferios del cerebro: el izquierdo, lógico, consciente y el derecho, no lógico, subconsciente. En el salón de clase tradicional, a los alumnos se les motiva para que presten atención (función del hemisferio izquierdo), pero mientras tratan de absorber lo que el instructor está diciendo, su mente subconsciente (hemisferio derecho) está continuamente registrando señales que no tienen nada que ver con la tarea de aprender que está a la mano. Sin embargo, en el *yoga nidra*, las señales que recibe el subconsciente se reorganizan de tal manera que toda la mente es receptiva a ellas. Por lo tanto, una mayor parte del cerebro está enfocada, sin esfuerzo, en el aprendizaje.

La música es un medio muy efectivo en lo que a esto se refiere. Mientras se escucha música apropiada, un estudiante sin entrenamiento musical escucha con el hemisferio derecho, que domina sobre el hemisferio izquierdo lógico y analítico. Esto permite por ejemplo, al mismo tiempo, insertar en el subconsciente una lección crucial de idioma. Más tarde, cuando la lección se vuelve a leer en el estado corriente de vigilia, tanto el hemisferio izquierdo lógico como el derecho subconsciente se tornan activos para integrar y expresar el conocimiento recientemente adquirido.

Aplicaciones del aprendizaje sin esfuerzo

Los métodos que hacen uso de este estado están produciendo resultados espectaculares. Educadores innovadores como el Dr. Georgi Lozanov, sicólogo búlgaro, director y fundador del Institute of Suggestopedy en Sofía, están utilizando ejercicios parecidos al yoga nidra para crear una atmósfera en la cual se obtiene conocimiento sin esfuerzo, que luego puede recordarse sin bloqueo. *(1)

Reconociendo que el estado de percepción activa y relajada en los estudiantes despierta el deseo de aprender, mejora la memoria y reduce las inhibiciones, Lozanov ha inventado un procedimiento de enseñanza que transforma totalmente el medio ambiente tradicional del salón de clase. Los estudiantes se instalan cómodamente en poltronas y el profesor crea gradualmente una actitud espontánea de percepción, alternando cuidadosamente juegos, dibujos, cantos, relajación, prácticas de respiración y música. A medida que avanza la clase, los estudiantes asimilan sin esfuerzo grandes cantidades de conocimiento específico, el cual, en condiciones convencionales de clase, seguramente originaría esfuerzo, cansancio y pérdida de concentración.

Utilizando esta técnica, Lozanov ha podido enseñar idiomas extranjeros en una quinta parte del tiempo del que se requiere mediante métodos convencionales. Sus procedimientos de investigación indican que el fenómeno del poder excepcional de recordar e incluso la memoria fotográfica (llamada hipermnesia) puede desarrollarse sistemáticamente bajo la condición gemela de relajación profunda y percepción espontánea que caracterizan el estado de yoga nidra. Estudios del electroencefalograma sobre los patrones de onda cerebral de estudiantes durante estas sesiones, confirman que el estado de percepción pasiva que se genera es una combinación de estos dos factores. Esta es la clave del éxito de la técnica.

Los sicólogos de la Universidad de la Florida en Estados Unidos han demostrado claramente la efectividad de esta forma de enseñanza de idiomas. Durante un periodo de 5 días pusieron una grabación de sustantivos rusos junto con su equivalente inglés a un grupo de 20 estudiantes dormidos, ninguno de los cuales tenía conocimiento previo de ruso. El monitoreo del electroencefalograma de la actividad cerebral aseguraba que el estado normal de percepción consciente se había perdi-

Yoga Nidra

do. La tasa promedio de retención fue del 13 por ciento, ~~si~~ ^{des} tras que la más alta fue del 30 por ciento ~~sin~~ ^{que} sucede. Que el proceso subconsciente de aprendizaje sí sucede. Es más, los ~~puntajes~~ promedio de retención aumentaron de un 10 por ciento en las primeras tres noches a un 17 por ciento en las últimas ~~noches~~ : noches, mostrando que el aprendizaje durante el sueño mejora ~~en~~ ^{el} tiempo.

En el Canadá, donde los funcionarios civiles deben hablar tanto francés como inglés, el Public Service ha adoptado la técnica de aprendizaje de Lozanov con sorprendentes resultados. No solamente el aprendizaje de idiomas es cinco veces más efectivo sino que de acuerdo con el Dr. Gabriele Racle, quien dirige el programa, "el sistema beneficia la totalidad de la persona. No solamente desaparecen con frecuencia sus problemas sicosomáticos (dolores de cabeza, estómago, cólicos, ansiedad), sino que vemos que toda su personalidad se desarrolla; se vuelve más seguro, más creativo y se expresa más fácilmente". (*2)

Profesores de colegio en varios países están utilizando el yoga nidra para aumentar las capacidades de receptividad y atención y para despertar el gozo de aprender en sus estudiantes jóvenes. Han reportado que técnicas como la rotación de la conciencia y la visualización aumentan la capacidad de relajación e interés de los niños (*3). La fatiga y el aburrimiento se evaporan en el medio ambiente nuevo y relajado que los motiva a desarrollar dentro de sí una necesidad interna sólida de autodisciplina y descubrimiento interior. Los niños absorben un método de relajación espontánea que pueden utilizar siempre que se sientan fatigados o deprimidos.

El desarrollo síquico en los niños

Se ha encontrado que la receptividad síquica y la percepción extrasensorial aumentan con la relajación (*4). Por lo tanto, el yoga nidra es quizás la técnica más efectiva del yoga para precipitar la experiencia de las dimensiones síquicas e intuitivas que yacen más allá de la barrera de la conciencia sensorial.

La capacidad de un niño de "ver" la pantalla mental sin tensión y dificultad es asombrosa. Muchos niños, cuando se deja que utilicen sus propios métodos, tienen la habilidad de "habitar" simultáneamente en el reino adulto objetivo de percepción y en una dimensión interna de

experiencia en la que amigos imaginarios y guías los aconsejan a través de un extraordinario desfile de eventos cada día. Es más, pueden cambiar de esta privada dimensión interna a la realidad adulta sin esfuerzo, siempre que los padres o profesores se lo pidan.

De acuerdo con la sicolisiología yóguica, esto es posible porque *ajna chakra*, el centro de comando o el asiento de la intuición contactado en el entrecejo, es naturalmente funcional en niños pequeños. Este "tercer ojo" dirigido internamente que proporciona acceso rápido a los estados superiores de percepción consciente, corresponde a la glándula pineal, situada en la parte superior de la columna vertebral en el centro del cerebro (*5).

Hasta los ocho años, esta glándula permanece grande y funcional, ejerciendo una influencia controladora sobre el comportamiento secretorio de la glándula pituitaria. Sin embargo, este control se suspende gradualmente cuando ocurre el proceso de la pubertad. La pituitaria asume entonces un papel autónomo como la glándula maestra del sistema endocrino, activando las glándulas reproductoras e iniciando la aparición del comportamiento sexual maduro.

Con la aparición de la vida adulta, la glándula pineal generalmente se vuelve nada más que un remanente calcificado y así también la experiencia de percepción del niño de la dimensión superior se vuelve sólo un recuerdo leve. La capacidad de la niñez de visualizar y fantasear a voluntad se pierde virtualmente en la vida adulta actual, privando al hombre moderno de los dones de una personalidad creativa, dejándolo socialmente aislado, negándole el consuelo de la autoexpresión emocional y haciéndolo por consiguiente altamente susceptible a enfermedades sicosomáticas mayores.

El *yoga nidra* tiene un papel vital que desempeñar en asegurar la futura salud sicológica y bienestar de los niños que están creciendo en la cultura tecnológica urbana. Sus imágenes de la naturaleza y los animales llegan como un aire fresco a los niños de la ciudad, privados de un paisaje verde y del campo, que viven en la dura realidad de concreto de la ciudad.

Es más, la actual era audiovisual en la que el niño crece, rodeado de radio, televisión, libros de historietas y pantallas de cine, causa una paradójica degeneración de su propia función imaginativa

Yoga Nidra

autogenerada. Esto se debe a la influencia de las innumerables imágenes que llegan del medio ambiente externo, las cuales estereotipan las capacidades propias del niño, impidiendo el flujo natural y el desarrollo de la percepción interior y del conocimiento intuitivo. Sin embargo, el yoga nidra es el antídoto ideal; preserva y aumenta sus habilidades naturales y desarrolla las facultades creativas del niño de manera espontánea y sin esfuerzo.

Contrarrestando la Tensión.

Una investigación realizada por el Australian Federal Health Department en 1980 reveló que el estrés es el aspecto de la vida moderna que más concierne a la gente. Es claro que la vida se ha vuelto tan compleja, enajenante y confusa que muchas personas actualmente encuentran muy difícil desacelerarse, relajarse y desentredarse aun cuando tienen la oportunidad de hacerlo.

La preocupación constante de "lograr las metas" económicas, unida a las tensiones y frustraciones de la moderna vida marital, social, familiar y comunitaria, frecuentemente transforman la vida en una olla de presión sin válvula de escape. Cuando la olla explota, aparece el colapso mental y la enfermedad física.

La respuesta al estrés

Los estados de ansiedad, depresión, frustración e ira están acompañados de una variedad de respuestas físicas que incluyen palpitaciones, sudor excesivo, diarrea, indigestión, dolor de cabeza y debilidad. Estas respuestas son el resultado de un complejo proceso mediante el cual los sistemas sicológicos del cuerpo se adaptan al estrés. Este proceso ha sido llamado "la respuesta al estrés" por investigadores pioneros como el Dr. Hans Selye (*1) de Canadá e incluye estados de ritmo cardíaco acelerado y aumentos de presión sanguínea, tensiones musculares y niveles de cortisona y noradrenalina en la sangre.

Cuando persisten las condiciones estresantes, la resistencia del cuerpo desaparece y alteraciones como el desequilibrio en el sistema nervioso autónomo, en las glándulas endocrinas y en la composición quí-

Yoga Nidra

mica y hormonal de la sangre se vuelven permanentes, con el cada vez mayor funcionamiento inadecuado de todos los órganos y sistemas del cuerpo.

El trabajo del Dr. K.N. Udupa, de Banaras Hindu University (India), sugiere que los problemas relacionados con el estrés evolucionan gradualmente a través de cuatro etapas reconocibles (*2). Inicialmente, cambios sicológicos como ansiedad, irritabilidad e insomnio aparecen debido a la sobreestimulación del sistema nervioso simpático. En la segunda etapa aparecen síntomas físicos claros como por ejemplo la tensión arterial alta, el ritmo cardíaco acelerado o el aumento de la movilidad intestinal. En la tercera etapa aparecen desequilibrios físicos y bioquímicos más profundos y hay evidencia clínica del mal funcionamiento de los órganos. Finalmente se detectan lesiones, con frecuencia irreversibles, con síntomas severos que requieren manejo quirúrgico o farmacológico a largo plazo.

El yoga nidra contrarresta el estrés

Actualmente los médicos prescriben el *yoga nidra* en muchos países tanto como terapia preventiva como curativa en las primeras tres etapas de las enfermedades relacionadas con el estrés. Adicionalmente, es una ayuda en el manejo de desórdenes sicosomáticos que han progresado a una etapa severa o estructuralmente irreversible. Aquí el *yoga nidra* proporciona un alivio sintomático efectivo, alivia la depresión y la ansiedad prolongada, y ayuda a quien la padece a reconocer y aceptar su condición y crear la actitud más favorable hacia ella.

Las deficiencias del estilo de vida tecnológico moderno están siendo reconocidas por muchas personas sensibles, incluyendo médicos, los cuales están buscando un método científico eficiente para conseguir relajación profunda y sistemática. El *yoga nidra*, que es orientado subjetivamente y dirigido internamente, es una magnífica ayuda pues proporciona tanto un retiro tranquilizador como un efectivo elemento para afrontarlo. Muchas personas que eran tensas, aisladas y frustradas han reportado que modificando su estilo de vida para incluir diariamente el *yoga nidra*, han transformado totalmente su actitud y aumentado considerablemente su aprecio y experiencia de la vida.

La respuesta a la relajación

El estado del *yoga nidra* parecería reflejar una respuesta integrada del hipotálamo, dando como resultado una menor actividad nerviosa simpática (excitante) y un aumento de la función parasimpática (relajante). Esta "respuesta relajante" puede verse como la contraparte inversa de la llamada respuesta de "lucha o huida". Este bien conocido estado de hiperactividad simpática del hipotálamo y de la red endocrina prepara al cuerpo para la acción protectora inmediata en respuesta al peligro inminente. Es un remanente de la vida tribal ancestral, cuando la existencia física estaba amenazada constantemente.

Desafortunadamente, este mecanismo se ha convertido en un impedimento para el individuo promedio de hoy, quien no ha alcanzado ningún grado de control autónomo. Con frecuencia, las condiciones altamente estresantes de la vida moderna urbana hacen que este mecanismo de afrontar la emergencia permanezca activado de manera permanente. Esto produce efectos nocivos a corto y largo plazo. Estudios de investigación sugieren claramente que este mecanismo, que fue definido por Cannon desde 1931, es la patogénesis de hipertensión arterial y muchos de los otros problemas mentales y sicosomáticos que afronta la sociedad moderna.

El nivel de relajación que se alcanza con el *yoga nidra* ayuda a minorar los efectos nocivos de esta respuesta. Se ha demostrado que la práctica regular del *yoga nidra* induce una significativa disminución tanto de la presión sanguínea sistólica como de la diastólica en pacientes hipertensos, y también altera los niveles circulantes de hormonas de estrés, adrenalina y cortisol, las cuales son secretadas por las glándulas renales.

El *yoga nidra* parecería funcionar cambiando la reacción neurohumoral al estrés, creando condiciones somáticas esencialmente opuestas a las que origina la hiperactividad simpática. Durante el *yoga nidra*, los órganos y sistemas del cuerpo consiguen descanso profundo y fisiológico y se activan los mecanismos poderosos, inherentes y regenerativos del cuerpo. Como resultado, los tejidos del cuerpo son fisiológicamente fortalecidos contra el estrés, volviéndose menos susceptibles a su influencia dañina. La profunda experiencia de relajación muscular, mental y emocional que se alcanza en el *yoga nidra* propor-

Yoga Nidra

ciona un equilibrio de las energías síquicas y vitales dentro de los canales síquicos (*nadis*) de energía subyacentes en el cuerpo físico. El libre flujo de estas energías forma la base de la óptima salud física y mental.

Aumentando la resistencia al estrés

El objetivo final del *yoga nidra* va mucho más allá de combatir influencias estresantes y rectificar los desequilibrios creados por mal manejo del estrés. Los *rishis*, quienes formularon primero las prácticas, no tuvieron en cuenta las complejidades de la vida moderna. Diseñaron el *yoga nidra* como el camino directo para alcanzar la realización (*samadhi*). *Samadhi* no es un estado de trance, de letargo o pasividad como muchas personas creen. El término autorrealización sugiere una experiencia pasiva, pero el *samadhi* es un estado de actividad dinámico y de autoexpresión.

La vislumbre de *samadhi* que obtiene el practicante de *yoga nidra* es suficiente para trasformarlo del estado de víctima del estrés al de vencedor en la vida. Además de volverse "resistente al estrés" en medio de las presiones, las inseguridades y dificultades de la vida moderna, el practicante aprende a prosperar con esas mismas dificultades, tensiones y circunstancias adversas que llevan a otros al borde de la angustia mental, autodestrucción emocional y colapso físico. Este es el gran secreto del *yoga nidra*; no es solo un medio para manejar el estrés, sino que además proporciona un método para transformar y utilizar positivamente la tensión como un peldaño hacia una mayor percepción, eficiencia y realización en la vida.

El camino del éxito

El *yoga nidra* puede utilizarse para manejar el estrés anticipado mediante un proceso de "vivir por adelantado". Todo detalle predecible de un evento o encuentro estresante puede ensayarse en la imaginación como si estuviera llevándose a cabo perfectamente. Esta es una de las prácticas yóguicas más importantes para tener éxito en la vida.

La preocupación se origina al desear alejar una situación estresante. Esto sólo aumenta la tensión y la exagera hasta el punto de perder la confianza, tener una neurosis de ansiedad, enfermedades sicosomáticas

y fracaso en la vida. Sin embargo, incluso cuando la voluntad falla, la imaginación tiene éxito.

Utilizando la fuerza positiva de la imaginación y dirigiéndola conscientemente hacia el futuro, puede planearse un curso de acción que no dé espacio para el fracaso. Los resultados impredecibles se transforman en inevitable éxito, y la vida se vuelve un proceso de "actuación consciente".

En años recientes este proceso ha sido reconocido por deportistas y entrenadores famosos quienes lo están utilizando para mejorar su desempeño y conseguir medallas de oro (*3). Sin embargo, hasta ahora, el verdadero potencial del *yoga nidra* como una técnica de autorrealización solo ha sido levemente vislumbrado; puede transformar cada evento y situación de la vida, sin excepción, en un afortunado suceso.

Controlando los Centros del Cerebro

El mecanismo preciso mediante el cual actúa el yoga nidra sobre el cerebro para inducir relajación a través de todo el sistema nervioso y aumentar los niveles de resistencia de los sistemas fisiológicos se ha vuelto un área importante de investigación. Diversos grupos de investigadores han definido este estado de percepción relajado de manera diferente, incluyendo "estado hipnagógico", "la entrega creativa" y la "respuesta a la relajación". Cada uno se refiere al mismo proceso del yoga nidra, al estado de relajación sicofisiológica profunda y al descanso metabólico donde parecen ocurrir liberaciones fundamentales y ajustes en los mecanismos de control del sistema nervioso autónomo.

Muchos de los parámetros fisiológicos de esta experiencia han sido identificados en experimentos científicos. Estos incluyen frecuencias alteradas de los ritmos eléctricos del cerebro, disminución del ritmo sistólico y diastólico de la presión sanguínea, niveles alterados de "hormonas de estrés" circulantes incluyendo adrenalina y cortisol de las glándulas suprarrenales y disminución de la actividad del sistema nervioso simpático como se refleja en el aumento de la resistencia galvánica de la piel (GSR). Pruebas sicológicas han mostrado una baja en el índice de neurosis, aumento en la capacidad de concentración y más altos niveles de bienestar físico y mental. Durante el yoga nidra parecería ocurrir una liberación de energías curativas inherentes al esquema sicofisiológico total y esto se ha vuelto tema de muchas de las actuales investigaciones.

El papel que desempeña el hipotálamo

La evidencia experimental sugiere que el estado de yoga nidra representa una respuesta integrada del hipotálamo, la región del cerebro

que sirve de centro de control de todo el sistema nervioso autónomo. Esta pequeña área en la parte anterior del cerebro desempeña dos papeles vitales: integra las funciones sicosomáticas y somatosíquicas y es responsable de mantener la homeostasis.

El hipotálamo recibe la información del medio ambiente externo a través de las áreas sensorio-motoras de la corteza cerebral. También recibe información de las dimensiones más sutiles de existencia a través de varias otras "áreas silenciosas" en la corteza cerebral. Tanto los estímulos del medio ambiente como los estímulos síquicos internos ilegados a través del hipotálamo inician reacciones mentales y emocionales por medio de todos los sistemas fisiológicos del cuerpo.

El hipotálamo también está directamente conectado con muchas otras áreas importantes del cerebro. Está generosamente enervado por fibras nerviosas de los "centros emocionales" del sistema límbico y el núcleo amigdalino en la base del cerebro. A través de este vínculo, nuestras respuestas fisiológicas y hormonales están directamente influenciadas por nuestras emociones.

El hipotálamo también forma parte del sistema reticular activante ascendente (RAS), la parte del cerebro responsable de los patrones de sueño, ensueño y vigilia. Al parecer, a través de este mecanismo se regulan los patrones alterados de sueño observados en los practicantes de yoga nidra.

El papel que desempeña la glándula pituitaria

La pituitaria es una protuberancia de dos lóbulos en la superficie baja del cerebro. Cuelga suspendida debajo del hipotálamo a través del tronco infundibular. Hasta los 8 años permanece bajo el control de la glándula pineal, pero a medida que esta decrece, la pituitaria asume el papel principal como la glándula maestra de control de toda la red endocrina.

El comportamiento de la pituitaria y los patrones de secreción están directamente influenciados por niveles de actividad mental y emocional modulados en el hipotálamo. Esto sucede a través de cantidades diminutas de neurosecreciones vitales que fluyen por los largos axones secretorios del tronco infundibular desde los núcleos del hipotálamo hasta el lóbulo posterior de la glándula. Es así como la pituitaria recibe mensajes de neurosecreción del hipotálamo y responde secretando sus diversos productos hormonales directamente al torrente sanguíneo.

Yoga Nidra

Estas vitales hormonas pituitarias, cerca de 20 en número, son responsables de integrar armónicamente los comportamientos emocionales e intuitivos del cuerpo con los deseos, anhelos, ideales y aspiraciones conscientes. Viajando a través de la sangre a sus respectivos destinos, pequeñas concentraciones de estas neurohormonas extremadamente potentes, llamadas "factores de liberación", activan y controlan todas las glándulas del sistema endocrino, incluyendo la tiroides, las gónadas (testículos u ovarios) y las suprarrenales.

De esta manera, las hormonas pituitarias están involucradas en todos los aspectos de la vida en el cuerpo físico. Esta es la razón de por qué se hace tanto énfasis en la sicolisiología de esta glándula en la ciencia del kundalini yoga. Las funciones de la pituitaria, reguladas por la glándula pineal, están reconocidas en el kundalini yoga como aquellas del *ajna chakra*. El *yoga nidra* es uno de los métodos más poderosos para despertar este centro síquico.

El centro de comando

En el kundalini yoga y en toda la ciencia del tantra, se reconoce el *ajna chakra* como uno de los más vitales centros síquicos en la estructura más sutil del cuerpo pránico que está debajo del esquema material burdo. Es reconocido como el integrador de las esferas de actividad mental (interna) y física (externa) en las que operamos simultáneamente; también se le ha denominado el "centro de comando" o el "*chakra guru*".

En sánscrito, *ajna* significa "comando", nombre muy apropiado ya que en esta glándula se originan los despachos hormonales vitales que dan paso a las acciones y respuestas fisiológicas necesarias para regular todos los aspectos de la vida diaria, de la misma manera como las órdenes e instrucciones vitales se originan en la torre de control que gobierna todo el movimiento de tráfico aéreo en un aeropuerto.

La hormona de crecimiento de la glándula pituitaria (GH) dirige el crecimiento y desarrollo físico del cuerpo. El factor de liberación de la tiroides (TRF) es responsable de la tasa metabólica; las respuestas sexuales y reproductivas son iniciadas por las hormonas gonadotrópicas. El comportamiento de parto y de lactancia está influenciado por la prolactina, y nuestra respuesta a las situaciones cambiantes del medio ambiente está mediada a través del factor de liberación de la hormona

adrenocorticotrópica (ACTH). Adicionalmente, unas secreciones pituitarias recientemente descubiertas conocidas como endorfinas y encefalinas parecen estar involucradas en la integración síquica de experiencias y percepciones dolorosas.

En el *tantra* se considera que el *ajna chakra* está localizado en la parte superior de la columna, directamente en línea con el entrecejo (*bhrumadhyā*). La concentración y la meditación sobre este punto (*shambhavi mudra*), y las prácticas de visualización en el *yoga nidra* despiertan este tercer ojo que en la mayoría de las personas permanece cerrado. Este despertar proporciona una mayor visión, propósito y entendimiento de la vida. La guía interna en la forma de intuición se despierta y gradualmente se reconoce como guía infalible que nos lleva a responder perfectamente en todas las situaciones. Esta facultad de percepción que se despierta en el *yoga nidra* se denomina "el *guru interior*". Con esta dimensión adicional de percepción, el *yogui* tiene una visión de los misterios de la vida lo cual le asegura éxito, aun donde otros fracasan inevitablemente.

Aplicaciones Terapéuticas

El yoga nidra tiene múltiples aplicaciones en el manejo de enfermedades de todo tipo y promete desempeñar un papel mucho mayor en el futuro ya que su potencial está siendo ampliamente reconocido por médicos y sicólogos. Su valor tanto curativo como paliativo ha sido investigado en años recientes en muchos centros de investigación alrededor del mundo con resultados extremadamente positivos.

El yoga nidra puede utilizarse solo o en combinación con otras formas convencionales de terapia médica. Ha probado ser útil en condiciones agudas y crónicas como la hipertensión, la enfermedad coronaria y la artritis. Las enfermedades con un alto componente sicosomático, como el asma, la úlcera péptica y la migraña, responden favorablemente a la terapia del yoga nidra. También desempeña un papel importante como paliativo en los campos de rehabilitación y geriatría, donde el dolor intratable, la pérdida de motivación y la depresión sicológica son barreras en el tratamiento convencional.

Las técnicas de tipo meditativo y de relajación de las cuales el yoga nidra es un sobresaliente ejemplo, están teniendo una amplia aplicación como medida preventiva para ser practicadas por personas saludables y activas como una forma de eliminar tensiones acumuladas, aumentar la resistencia al estrés y la eficiencia y prevenir las enfermedades sicosomáticas. (*1).

Problemas sicológicos

La relajación es una efectiva adición a las formas tradicionales de tratamiento siquiátrico, especialmente en casos que no responden a

sicoterapia de rutina (*2). El practicante de *yoga nidra* se vuelve su propio sicoterapeuta, reconociendo y aliviando sistemáticamente sus propios problemas y dificultades interpersonales. Se ha demostrado que la meditación es una adición valiosa al tratamiento médico y siquiatrónico (*3).

En el estado de *yoga nidra* la mente subconsciente se canaliza de manera similar al petróleo crudo cuando se saca a la superficie de un pozo. El material que previamente ha estado reprimido, fuente de dolor síquico y comportamiento aberrante, sale espontáneamente a la conciencia, donde puede liberarse y reintegrarse a la personalidad consciente. El proceso se facilita mediante la utilización de imágenes y arquetipos específicos diseñados para liberar este material subconsciente. Luego aparecen espontáneamente el autorreconocimiento y la desensibilización de recuerdos dolorosos.

El *yoga nidra* es una exitosa terapia para perturbaciones sicológicas de todo tipo, tanto recientes como de vieja data, especialmente niveles altos de ansiedad y patrones de comportamiento neurótico. Varios estudios acerca de la relajación y la meditación lo demuestran (*4-6). La ansiedad es un desagradable estado o condición emocional caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, y también por la activación del sistema nervioso autónomo. Se ha encontrado que la práctica de relajación yóguica es efectiva para reducir la tensión y mejorar el bienestar sicológico de quienes sufren de ansiedad (*7). Los síntomas autónomos de alta ansiedad, como dolor de cabeza, vértigo, dolor sicosomático en el pecho, palpitaciones, sudor, dolor abdominal y diarrea nerviosa, responden excepcionalmente bien a esta práctica. Incluso personas severamente perturbadas pueden aprender a practicar solos para aliviar la ansiedad o el miedo en cualquier circunstancia, no solamente durante sesiones de terapia programadas regularmente.

La relajación del *yoga nidra* y la visualización son también excelentes técnicas terapéuticas para niños con problemas de comportamiento y respuestas de desadaptación social y al medio ambiente. Los pediatras, sicólogos infantiles y educadores terapéuticos están investigándolo como una maravillosa adición alternativa a métodos más tradicionales de tratamiento que utilizan drogas y sicoterapia. Por ejemplo, en estudios realizados en los Estados Unidos y Europa, los niños a los que

Yoga Nidra

se les enseñó relajación mostraron un descenso significativo en los niveles de hiperactividad, mejoría en la concentración, disminución en la inquietud, menor cantidad de movimientos desordenados, ruidos y acciones, y menores niveles de tensión muscular esquelético (*8-9). Estas técnicas han sido adaptadas a otras esferas de la sicología infantil, incluyendo la privación emocional e invalidez (*10) y perturbaciones de comportamiento (*11), con resultados preliminares altamente favorables.

La relajación también está siendo utilizada en unidades quirúrgicas de admisión (*12), donde se capacita a los pacientes para reducir la dependencia de tranquilizantes y drogas hipnóticas y aumentar su autoconfianza, reduciendo así la duración de su permanencia en el hospital. También se enseña como método preventivo del suicidio a pacientes altamente deprimidos y perturbados (*13).

Insomnio

No es sorprendente que la relajación sea un tratamiento exitoso para el insomnio (*14), puesto que produce una disminución sustancial del tiempo requerido para quedarse dormido. Personas con insomnio que practican yoga nidra antes de dormir reportan que generalmente se duermen en algún momento durante la práctica. Para el insomnio, el yoga nidra debe adoptarse en conjunción con un programa diario que incluya *asanas* y otras actividades físicas y que excluya el dormir durante el día. A medida que se obtiene maestría en el yoga nidra, se disminuye la dependencia de sedantes o barbitúricos, con lo que se evita el peligro de los efectos secundarios a largo plazo, los cuales incluyen pesadillas, perturbación de los patrones de onda cerebral y ritmos de sueño y otras perturbaciones nerviosas.

La drogadicción y el alcoholismo

En respuesta a los elevados niveles de estrés de la vida moderna, la adicción al tabaco, el alcohol y otros estimulantes se han convertido en un gran problema. Muchas personas piensan que fumar o beber les ayuda a relajarse; sin embargo, estos métodos no podrán nunca ser satisfactorios porque no proporcionan un medio para relajarse totalmente y disfrutar de la vida plenamente sin los efectos del abuso de las

drogas y el alcohol. Reduciendo los conflictos profundos y las tensiones, el yoga nidra promueve una sensación general de bienestar que ayuda a equilibrar el excesivo consumo de café, cigarrillos y alcohol, así como también ayuda en el manejo del abuso y la adicción a las drogas (*15).

Enfermedades crónicas

La influencia del yoga nidra en las enfermedades crónicas degenerativas ha sido investigada en varios países. En un estudio realizado con pacientes discapacitados de mucho tiempo en la University of California Medical Center, en Davis (Estados Unidos), los investigadores llegaron a la conclusión que la relajación es aplicable a los diferentes estados de postración. (*16) Estos investigadores reportaron que las técnicas de relajación sencillas pueden mejorar las vidas de estos pacientes de varias maneras :

1. Aliviando el insomnio y las perturbaciones del sueño.
2. Manteniendo el dolor moderado por fuera del campo de la percepción consciente.
3. Aliviando parcialmente la sensación de desespero y depresión que frecuentemente complica la perspectiva de las enfermedades crónicas.
4. Disminuyendo la necesidad de analgésicos, sedantes y drogas hipnóticas.

El yoga nidra alivia el dolor

El yoga nidra probablemente alivia el dolor mediante la estimulación de la glándula pituitaria para que libere su propio compuesto contra el dolor. Recientes investigaciones han descubierto la existencia de hormonas cerebrales parecidas a la morfina llamadas endorfinas y encefalinas. Estas sustancias naturales parecen ser producidas por la glándula pituitaria en condiciones de extremo estrés y prolongado dolor inratable, y son secretadas en el líquido cefalo-raquídeo que rodea y soporta todo el sistema nervioso central.

El aislamiento de estos analgésicos naturales, cuya potencia excede de lejos a cualquiera de las drogas producidas sintéticamente, es prueba positiva de la afirmación de los antiguos yoguis de que el cuerpo es

Yoga Nidra

capaz de producir sus propias medicinas. Los investigadores han dicho que estas sustancias actúan a nivel cerebral para transformar la percepción del estímulo doloroso que llega a la conciencia después de originarse en algún foco periférico de enfermedad en el cuerpo. El *yoga nidra*, mediante la creación de las sensaciones de dolor/placer, calor/frío, etc., y la visualización de *yantras* específicos y símbolos síquicos, bien puede ser la llave que abra estas secreciones mágicas de la pituitaria.

La habilidad de la relajación para controlar el dolor fue investigada en un estudio en la Presbyterian University College Hospital, en Pittsburgh (Estados Unidos), en el que la necesidad de medicinas analgésicas fue eliminada o reducida considerablemente en 54 pacientes que participaron en el estudio (*17). Dos terceras partes de ellos sufrían de dolores de cabeza bien fuera del tipo migraña o de tensión muscular. Los restantes sufrían de una variedad de condiciones caracterizadas por dolor intermitente prolongado, incluyendo dolor gastrointestinal (síndrome de úlcera péptica), dolor en la nuca y los hombros (síndrome de espondilitis), y dolor en la parte baja de la espalda (síndrome de hernia discal). Después de hacer el seguimiento durante seis semanas de terapia de *yoga nidra*, los pacientes reportaron un promedio de efectividad en el alivio del dolor de un 81 por ciento.

Otro estudio realizado en personas que sufrían de migraña, en el Meninger Foundation, en Kansas (Estados Unidos), reportó un 80 por ciento de efectividad en el alivio de síntomas utilizando biorretroalimentación (*biofeedback*) para facilitar la relajación (*18), y otros estudios han producido hallazgos similares (*19). Las técnicas meditativas también han sido utilizadas con éxito en el manejo de dolor artrítico crónico (*20) y se ha encontrado que controlan el dolor, el sangrado y la salivación durante la cirugía dental (*21, 22).

Embarazo, parto y desórdenes menstruales

La práctica del *yoga nidra* durante el embarazo ayuda a crear condiciones favorables para el crecimiento y desarrollo intrauterino. Actualmente se sabe que el estrés libera hormonas en la sangre de la madre que alteran profundamente el bienestar del bebé. Las hormonas del estrés como la adrenalina y la noradrenalina cruzan la barrera de la placenta

y entran en la circulación fetal. Allí actúan como toxinas que perturban el continuo desarrollo mental y fisiológico del feto. Las madres muy estresadas, quienes no conocen el arte de la relajación, son por lo tanto candidatas a producir hijos que desarrollen comportamientos de desadaptación, desequilibrios hormonales y perturbaciones endocrinas en su adolescencia y vida adulta (*23).

El yoga también desempeña un papel importante en las nuevas técnicas de parto natural, como la técnica de Leboyer (*24), en la que la profunda relajación física y la percepción espontánea de la respiración son la base de un trabajo de parto y un parto libre de medicamentos. En los hospitales de maternidad en los que se incluye el entrenamiento en las prácticas de relajación yóguicas en el manejo médico antes del parto, las madres embarazadas corrientemente experimentan menos ansiedad antes de comenzar el trabajo de parto y menos dolor durante éste y el parto. El resultado es una madre confiada y consciente que experimenta un parto natural sin complicaciones y un bebé saludable que sale al mundo externo relajado e incólume.

El yoga nidra también se prescribe para el alivio del dolor asociado con la dismenorrea (problemas en el ciclo menstrual) y niveles excesivos de tensión premenstrual. En un estudio realizado en la East Texas University (Estados Unidos), los investigadores concluyeron que el entrenamiento en la relajación yóguica debe ser prescrito más frecuentemente en adición o de manera alternativa a la terapia de droga convencional para las disfunciones y dolores menstruales (*25).

Medicina geriátrica

La relajación yóguica ayuda a las personas mayores a eliminar muchas de las dificultades sicológicas específicas relacionadas con la vejez, de acuerdo con un estudio reciente realizado en un hospital geriátrico francés (*26). Los ancianos pueden afrontar una serie de dificultades, incluyendo pérdida de confianza, disminución de la autoestima, depresión, necesidad de dependencias insatisfechas, soledad, aburrimiento y miedo del futuro. Los investigadores franceses concluyeron que el yoga nidra es especialmente útil para aquellos pacientes mayores que habitualmente transfieren sus dificultades sicológicas a síntomas físicos y quejas asociadas con su avanzada edad. Estos pacientes se llevan in-

Yoga Nidra

conscientemente a sí mismos a un estado de rápido deterioro físico y mental, a menos que su mecanismo destructivo de afrontar la vida se modifique.

Los pacientes mayores que aprendieron y practicaron el yoga nidra diariamente fueron más capaces de reconocer y manejar sus problemas, manteniendo buena salud y un estilo de vida confiado, activo e independiente y una brillante actitud hacia el futuro. Adicionalmente, médicos que participaron en el estudio reportaron que el yoga nidra mejoró la habilidad de sus pacientes de comunicar sus dificultades personales y de situación, permitiéndoles desarrollar una relación terapéutica más fructífera.

Enfermedades Sicosomáticas

La terapia de relajación yóguica ha sido prescrita de manera eficaz unida a otros procedimientos médicos y yóguicos en el manejo de enfermedades sicosomáticas severas, incluyendo el cáncer, el asma bronquial, la colitis y la úlcera péptica. Estas son enfermedades en las que los factores sicológicos generalmente desempeñan un papel predominante. Los ataques de asma, el crecimiento del cáncer, la exacerbación de síntomas de úlcera o irritación del colon frecuentemente se originan como complejas reacciones sicosomáticas a la inseguridad emocional, el estrés interpersonal, el conflicto intrasíquico, la hipersensibilidad, el rechazo, la frustración y la represión, el aislamiento personal y otras crisis emocionales profundas. La terapia de yoga nídra lleva al reconocimiento y análisis consciente y subconsciente de estos factores sicológicos subyacentes e inicia la liberación de conflictos reprimidos. Por lo tanto es una parte importante del manejo médico y yóguico de las condiciones sicosomáticas.

Alexitimia

Recientemente los investigadores se han dado cuenta de que los pacientes sicosomáticos sufren con frecuencia de una vida de fantasía reprimida o empobrecida en comparación con la del resto de la población (*1). Este estado, el cual ha sido denominado alexitimia, da como resultado un modo de pensar fijo y utilitario y una característica inabilitad de expresar sentimientos y emociones profundas de manera apropiada o aceptable. En cambio, las emociones que surgen, privadas de una salida expresiva, se reprimen en la mente subconsciente, dando

origen a procesos de enfermedades sicosomáticas como hipertensión, colitis, asma y eczema.

Asma

El asma es una condición que se caracteriza por ataques de angustia respiratoria debida a espasmos bronquiales y a la excesiva producción de moco espeso y pegajoso en los pasajes respiratorios. En la obstrucción de los pasajes de aire durante el ataque de asma contribuyen tanto factores fisiológicos como sicológicos. Las diferentes etapas y prácticas de *yoga nidra*, incluyendo la relajación muscular profunda, la desensibilización síquica utilizando la creación de imágenes, la visualización y autosugestión (*sankalpa*), han sido evaluadas en ensayos clínicos con niños y adultos con asma. Estos estudios han encontrado que la relajación yóguica es un método significativo y efectivo de terapia, pues produce mejoría en la función respiratoria, en el calibre de los pasajes de aire y otros parámetros fisiológicos, tanto de manera subjetiva como clínicamente objetiva.

Como en el caso de cualquier tipo de terapia, el grado de respuesta de un asmático al *yoga nidra* está influenciado por factores como edad y severidad de la condición. Sin embargo, una reducción altamente significativa en la frecuencia y severidad de los ataques ha sido reportada en pacientes asmáticos que practican relajación. Muchos han sido capaces de reducir enormemente su dependencia de las drogas, mientras que una proporción significativa ha podido descontinuar la medicación totalmente (*2, 3). En un estudio, 18 de 27 asmáticos mostraron mejoría en la función respiratoria y mayor libertad de respirar después de un entrenamiento intensivo en *yoga nidra*, *pranayama* y otros *kriyas*, y el 63 por ciento obtuvo una relajación definitiva y dilatación de los tubos bronquiales cuando fueron probados nuevamente en el espirómetro (*4).

El estado del *yoga nidra* también ha sido utilizado por un pediatra de Texas (USA), para curar asma severa en adolescentes (*5). Estos muchachos aprendieron a inducir el estado de *yoga nidra* por sí mismos empleando una imagen mental agradable después de relajar su cuerpo en una postura cómoda. Un niño se imaginó a sí mismo corriendo y respirando libremente a medida que sus pulmones se limpia-

ban. Despues de aprender *yoga nidra*, los niños aun sufrieron ataques de asma, pero estos se volvieron más cortos y menos frecuentes y requirieron de menos visitas al médico o admisiones al hospital. Todos los niños fueron capaces de suspender sus medicamentos sin efectos adversos y continuaron mejorando durante los siguientes siete meses. El niño que se visualizó corriendo llegó incluso a ganar una carrera en la vida real.

Colitis y úlcera péptica

El colon irritable y la colitis ulcerativa son dos problemas sicosomáticos del intestino grueso intimamente relacionados que hacen que éste se inflame, se vuelva delicado y finalmente ulcerado. El síntoma principal es la diarrea recurrente. Su causa es primariamente síquica, aunque la condición se agrava frecuentemente por el abuso en la dieta. Con frecuencia esta condición aflora en épocas de estrés y luego pasa a remisión después de un período de terapia médica. Casos suaves como la diarrea estudiantil previa a un examen se solucionan solos una vez que ha pasado la situación estresante. En otros casos, el empleo o las frustraciones familiares pueden precipitar el surgimiento de un ataque.

Un estudio sueco ha reportado remisión de los síntomas de la irritabilidad del colon después de tres semanas de entrenamiento en relajación (*6). La colitis ulcerativa severa y prolongada se ha curado efectivamente mediante un programa diario de *asanas* específicas, incluyendo *shavasana*, unido a un tratamiento ayurvédico y modificación en la dieta, según un estudio en del Department of Ayurvedic Medicine, en Benares Hindu University, en la India (*7).

La úlcera péptica es una condición de excesiva secreción de ácido e irritación gástrica que lleva a la erosión de la superficie mucosa y la formación gradual de una dolorosa ulceración en la pared gástrica o duodenal. La preocupación, la perturbación mental y la baja tolerancia a la frustración son factores que predisponen a esta condición, acompañados frecuentemente de ingestión de irritantes gástricos como cigarrillos, alcohol y alimentos pesados y condimentados.

Ulceras recurrentes y de diagnóstico reciente responden muy favorablemente a la terapia de *yoga nidra* y a la regulación de la dieta, con medicamentos convencionales administrados durante un mes o sin ellos,

Yoga Nidra

en la atmósfera terapéutica de un *ashram* de yoga u hospital convencional, lejos de las situaciones domésticas y laborales corrientes. De esta manera, la corrección quirúrgica de la úlcera puede evitarse frecuentemente.

El yoga nidra en la terapia para el cáncer

El *yoga nidra* puede adoptarse como una forma de terapia en el cáncer de todo tipo y en todas las etapas. Se recomienda especialmente en unión con la terapia de meditación. Esto involucra meditación intensiva en una de las posturas con las piernas cruzadas, seguida de *yoga nidra* en *shavasana*. De esta manera se establece un balance crucial entre la concentración y la relajación. Mientras que la meditación involucra esfuerzo, el *yoga nidra* involucra relajación, entrega y "liberación".

El *yoga nidra* puede adaptarse específicamente para la terapia de cáncer de varias maneras. En primer lugar, los recuerdos y experiencias de la temprana edad pueden hacerse aflorar de la mente subconsciente de manera que adaptaciones defectuosas puedan reconocerse y corregirse. Esto hace que los mecanismos de defensa deficientes mejoren y se creen las condiciones fisiológicas opuestas al crecimiento continuado y la multiplicación de células tumorales anárquicas. Puede facilitarse mediante la utilización de imagería y símbolos arquetípicos para despertar los recuerdos, experiencias y fantasías profundamente reprimidos.

En segundo lugar, en el *yoga nidra* se desarrolla el despertar y la movilización del *prana* (energía bioplásmica), y su dirección consciente a través del cuerpo. En el tantra ésta es una ciencia terapéutica específica que se conoce como *prana vidya*, la cual se revela por sí sola en los estados profundos del *yoga nidra*. Estos sistemas forman la base de la curación síquica, pránica y mental. Un puente entre el *yoga nidra* y el *prana vidya* se desarrolla mediante la visualización consciente, la proyección y la encarnación de las fuerzas y energías curativas de varios tipos. La curación puede visualizarse como un flujo de luz o energía dirigido hacia dentro del cuerpo físico o puede experimentarse también de otras maneras. Puede comenzar como imaginación consciente y volverse una experiencia real a medida que la práctica continúa. A esto se le llama curación pránica.

La curación también puede iniciarse en el plano mental mediante fantasía creativa y visualización de imágenes. Aquí el cáncer se visualiza reduciendo su tamaño; se reúne un ejército de células blancas y se envía a batallar contra las células cancerosas. El cuerpo se visualiza una y otra vez en perfecta salud. Esta es la curación mental.

La aplicación del *yoga nidra* a la terapia de cáncer está en promover el desarrollo de la voluntad subconsciente (*sankalpa shakti*). Para curar el cáncer es necesario la perseverancia y la fuerza de voluntad. Para lograrlo se practica el *sankalpa* durante el *yoga nidra*. El *sankalpa* es una resolución personal que se libera como una semilla en la mente subconsciente en momentos específicos durante la práctica del *yoga nidra*, cuando la experiencia de relajación es profunda y la mente subconsciente se desnuda y se vuelve accesible. Nuestros propios experimentos durante muchos años nos han demostrado que no hay duda de que cuando esta fuerza aparece en la esfera de la percepción consciente, puede traer aun lo imposible en la vida.

Estudios de investigación sobre el cáncer

Actualmente están en proceso estudios para determinar el alcance preciso de la influencia directa de la relajación y meditación yóguica sobre el crecimiento del cáncer, bien sea solos o junto con formas existentes de terapia como la cirugía, la quimioterapia y la radiación. El trabajo realizado por el siquiatra australiano Dr. Ainslie Meares aparece como la evidencia de investigación más convincente hasta la fecha. El ha demostrado la clara regresión del cáncer del recto siguiendo la meditación (*8), y la remisión de la metástasis (secundaria) que se desarrolla del cáncer primario en los pulmones (*9).

Investigadores en los Estados Unidos también han reportado ensayos clínicos significativos de relajación yóguica en el cáncer. Por ejemplo, el Dr. O.C. Simonton, un radioterapeuta de Texas, encontró en un ensayo controlado que las técnicas de visualización durante el estado de relajación aumentaron significativamente el período de vida de pacientes con cáncer que estaban siendo tratados con radioterapia (*10). En la práctica de visualización adaptada de Simonton, los pacientes imaginaban sus propios glóbulos blancos atacando activamente y destruyendo las células cancerosas. Esto parece aumentar la respuesta

Yoga Nidra

inmunológica del paciente, llevándolo a la mejoría clínica de su condición, a la remisión parcial e incluso completa de los síntomas y signos de la enfermedad (*11).

La curación del cáncer es evaluada normalmente por científicos médicos en términos de supervivencia de cinco años después de la detección inicial y la terapia. Por ahora es demasiado temprano para hacer una evaluación total y exacta del papel de la meditación y el yoga nidra en el manejo del cáncer. Sin embargo, los resultados son muy prometedores y muchos médicos e investigadores alrededor del mundo están convenciéndose más y más de que el *yoga-nidra*, mediante la maximización de los propios esfuerzos conscientes del paciente de volverse completamente saludable, es una forma efectiva de terapia contra el cáncer.

Enfermedades Cardiovasculares

En años recientes, el *yoga nidra* ha surgido como una técnica efectiva, preventiva, aliviadora y curativa en el manejo de enfermedades degenerativas e isquémicas del corazón. Como coadyuvante de la terapia médica convencional, el *yoga nidra* desempeña un papel importante en todos los niveles de problemas cardíacos, desde la aguda situación post-infarto en la unidad de cuidados coronarios hasta el manejo de la insuficiencia cardíaca y la angina de pecho, o la rehabilitación de la víctima de infarto del miocardio que vive en su casa como un "inválido cardíaco".

Parece que el *yoga nidra* opera mediante la misma respuesta de relajación que el simple *japa yoga*, el cual se ha encontrado que alivia la causa fundamental de la tensión cardíaca y del ataque cardíaco reduciendo la carga de tensión intrásíquica y del medio ambiente que va desde el hipotálamo hasta las fibras eléctricas conductoras del corazón a través del sistema nervioso simpático (*1). Como resultado, se reducen el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la carga sobre los músculos cardiovasculares (*2).

La personalidad coronaria

De acuerdo con los sicólogos, las personas que sucumben a las condiciones cardíacas isquémicas, arterioesclerosis, infarto del miocardio y angina de pecho con frecuencia encajan dentro del mismo patrón sicológico. Son tensas, ambiciosas, decididas y "exitosas". A este tipo de personas se les conoce como de "personalidad A", las cuales parecen estar en un más alto riesgo de sufrir infarto prematuro u otros incidentes cardíacos (*3).

Yoga Nidra

La persona con tendencia coronaria tiende a trabajar compulsivamente, come, fuma y toma en exceso y no se relaja o ejercita adecuadamente. Falla en desarrollar una salida positiva para sus tensiones emocionales, pareciendo de corazón duro e inexpresiva, cuando en realidad es altamente sensitiva pero "embotella" sus sentimientos profundos. Esto encuentra expresión en ataques de frustración, furia, ira, pasión o violencia. Esta frecuente acumulación de presión emocional impone una enorme tensión sobre el corazón, forzándolo a trabajar excesivamente y fallar prematuramente.

El *yoga nidra* está emergiendo como un procedimiento preventivo y curativo excelente en el manejo cardiovascular. Induce una actitud mental y un clima emocional más relajado, capacitando al practicante para afrontar exitosamente el estrés de la vida diaria sin percances.

Influencia sobre el colesterol y los niveles lípidos

En un importante estudio de la University of Tel Aviv (Israel), la relajación yóguica bajó significativamente los niveles de colesterol sérico en pacientes cardíacos (*4). Otros estudios han reportado niveles menores de "hormonas de estrés" metabólicas y endocrinas, incluyendo lípidos, lactato, aldosterona, testosterona, adrenalina y dopamina-beta-hidroxilasa (*5).

Hipercolesterolemia (colesterol alto en la sangre) es uno de los factores de riesgo reconocidos en la enfermedad coronaria arterial y arterioesclerosis generalizada. El plasma de pacientes cardíacos cuyos lípidos y colesterol en la sangre están consistentemente elevados es lechoso, espeso y turbio, en contraste con el plasma claro y aguado de una persona saludable que consume una dieta baja en grasas saturadas (animales). El bombeo continuo de este líquido pesado y viscoso a través del árbol arterial durante meses y años impone una gran tensión sobre el músculo del corazón, de la misma manera que un motor que bombea una mezcla de aceite grueso se gasta mucho más rápidamente que uno que bombea sólo agua.

En el pasado, los científicos médicos han tratado de controlar, con éxito limitado, la hipercolesterolemia mediante una droga específica (como las resinas de colesteramina), junto con una dieta baja en grasas.

El yoga nidra ofrece ahora una adición efectiva en la disminución de este factor crucial de riesgo en la enfermedad coronaria.

Influencia de las hormonas masculinas

Las fluctuaciones en la presión sanguínea debidas a estados emocionales inestables y la repentina liberación de tensiones emocionales siempre han sido consideradas dañinas para la salud cardiovascular, y los investigadores en la Texas University en San Antonio (Estados Unidos) han encontrado recientemente un vínculo claro entre las hormonas masculinas y el daño cardiovascular (*6). Han descubierto receptores específicos para las moléculas de testosterona en las paredes de las arterias principales y las cámaras cardíacas. Actualmente se cree que la excesiva liberación de testosterona en el torrente sanguíneo que ocurre en condiciones de comportamiento emocional descontrolado "hieren" o dañan los vasos sanguíneos del corazón a medida que las moléculas hormonales se fijan en esos lugares de recepción.

Muchos cardiólogos, incluyendo al Dr. Christian Barnard, el cirujano pionero de los trasplantes de corazón, reconocen actualmente el valor de la relajación y otras prácticas de yoga en ejercer una influencia estabilizadora y armonizadora sobre el comportamiento emocional y los patrones de secreción endocrina. Ellos prescriben el yoga nidra rutinariamente, tanto para proteger contra el ataque cardíaco prematuro como para inducir profunda relajación física, cardíaca y mental en pacientes ansiosos y cardíacos miedosos.

Ataques cardíacos menores y mayores

La angina de pecho o "mini ataque al corazón" se origina cuando el músculo del corazón es privado temporalmente de un adecuado suministro de sangre para llenar las necesidades inmediatas. Estos dolores de pecho característicos de insuficiencia cardíaca ocurren en condiciones de aumento de demanda debidas a ejercicio o reacciones emocionales como ira, furia o pasión. Estos dolores se alivian mediante descanso físico y relajación mental. En el pasado, los científicos consideraban que la causa principal de la angina era el endurecimiento previo de las arterias coronarias que suplen de sangre al músculo del corazón. Sin embargo, este factor puede ser sólo de importancia secundaria.

Yoga Nidra

El infarto del miocardio o ataque al corazón fuerte se caracteriza por un severo e implacable dolor en el pecho que no cesa con el descanso. Esto ocurre cuando una sección del músculo cardíaco es completamente privada de su provisión de sangre, lo que provoca su muerte. Contrario a la angina, el infarto del miocardio se ha atribuido al tromboembolismo, la obstrucción total del flujo sanguíneo en una de las arterias coronarias pequeñas debido a la formación de un coágulo, al alojamiento de un émbolo o la formación de una placa.

Vasoespasmo coronario

Con frecuencia es extremadamente difícil distinguir, en la práctica clínica, entre un ataque de angina y un ataque fuerte al corazón, especialmente al comienzo del dolor cardíaco. Sin embargo, generalmente era aceptado que los responsables eran dos mecanismos diferentes, la arterioesclerosis y el tromboembolismo.

Ahora, evidencia de la University of Pisa (Italia) indica que un solo mecanismo subyacente llamado vasoespasmo coronario es responsable tanto del miniataque al corazón como del ataque masivo al corazón. (*7) En el vasoespasio coronario, los vasos sanguíneos hacen un espasmo completo en respuesta a la tensión emocional y síquica generada en los centros límbicos (emocionales) del cerebro hacia las paredes de los vasos sanguíneos coronarios a través del hipotálamo y las fibras nerviosas simpáticas (vasoconstrictoras) que llegan al corazón. Este hallazgo revolucionario sugiere enfáticamente que factores como la formación de coágulos y el endurecimiento arterioesclerótico pueden ser hasta cierto punto eventos post-mortem, sin mayor significado clínico como iniciadores del dolor de corazón. Por lo tanto, en estos casos, el factor principal del ataque al corazón y de la angina parece ser una carga especialmente pesada de tensión emocional y síquica que preocupa al individuo justamente antes del ataque.

La capacidad de la relajación para alterar el clima emocional y mental del paciente cardíaco mediante una combinación de relajación y diversidad en la atención, con miras a impedir una angina incipiente o un inminente quebrantamiento, no ha sido reconocida todavía por los círculos médicos, aun cuando fue registrada claramente en la literatura médica hace más de 30 años. En 1948, Aaron Friedell, un cardiólogo

americano, registró que la respiración nasal atenta (conocida en el yoga nidra como *anuloma viloma* o respiración nasal síquica) era un método muy efectivo, inmediato y libre de droga de controlar y aliviar el dolor de angina en pacientes cardíacos (*8).

Sólo ahora está emergiendo el significado del yoga nidra como una técnica terapéutica principal para la enfermedad coronaria isquémica. La práctica induce un estado de paz mental profunda y relajación emocional. Libera rápidamente los vasospasmos coronarios, aliviando el dolor de la angina e impidiendo un infarto potencial en el momento de su inicio.

El papel futuro del yoga nidra en el cuidado coronario y en el manejo de los regímenes parecería ser uno muy importante. El valor de la práctica de relajación en la prevención de las enfermedades cardiovasculares ha sido bastante bien reconocido y aceptado (*9). Sin embargo, su potencial en el alivio de condiciones agudas coronarias se está aclarando también.

Hipertensión (presión arterial alta)

La hipertensión y sus complicaciones son causas principales de muerte en las sociedades modernas. En este problema sicosomático relacionado con el estrés puede ocurrir amplio daño de los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y el corazón después de la elevación prolongada de la presión a través de la red arterial durante meses o años. Cada día a un mayor número de personas se les prescriben drogas para la hipertensión durante el resto de sus vidas para prevenir estas complicaciones y una muerte temprana.

Una gran mayoría (9 de cada 10) de hipertensos son diagnosticados como con hipertensión esencial (idiopática), para la cual los científicos médicos no han descubierto una causa. Una gran proporción de estos pacientes no sufren de ningún síntoma perturbador. Hasta ahora, el único método efectivo para manejarla ha sido la terapia para toda la vida con droga. Desafortunadamente, los regímenes disponibles no son ideales en ningún caso pues ocasionan efectos secundarios en muchos pacientes quienes descontinúan la terapia, incluso con el riesgo de consecuencias peligrosas y una vida más corta. Bajo esta luz, la aparición de la relajación del yoga nidra como tratamiento seguro, efectivo y barato

Yoga Nidra

para la hipertensión suave y moderada es muy alentadora tanto para los médicos como para toda la comunidad.

La efectividad de la relajación en bajar los niveles elevados de presión arterial de pacientes hipertensos ha sido validada por numerosos estudios clínicos (*5,10,15). La práctica es ampliamente recomendada por médicos en varios países para pacientes que sufren desde hipertensión suave hasta moderada.

Se ha encontrado que el entrenamiento de relajación adoptado, bien sea sólo como terapia adicional, reduce la presión sistólica (TAS) en un promedio de 15 a 20 mmHg, y la presión diastólica (TAD) en 10 mmHg después de tres o más semanas de práctica diaria guiada (*10,11,12). Como resultado, los hipertensos recientemente diagnosticados y asintomáticos son frecuentemente capaces de restaurar su presión sanguínea a límites aceptables sin tener que recurrir a inédicamentos contra la hipertensión cuyos efectos secundarios, como la perturbación del sueño, la depresión y la impotencia masculina, pueden ser tan severos e incapacitantes que hagan imposible utilizarlas. En casos más graves y prolongados, el yoga nidra es una terapia adicional útil que capacita a una gran proporción de los pacientes para reducir e incluso descontinuar sus medicaciones. Sólo una pequeña proporción de sujetos fallan en responder a esta práctica.

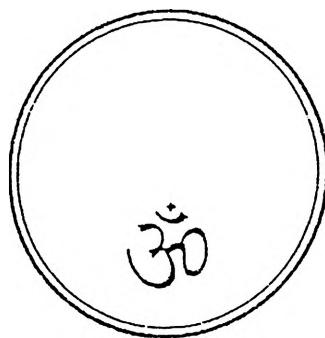
Estudios de investigación

Un estudio reciente realizado en la Stanford University School of Medicine (Estados Unidos) demostró que la disminución en la presión sanguínea inducida por la práctica diaria de relajación tiene un efecto mucho mayor, extendiéndose a todo el día y no solamente como un efecto transitorio coincidente con la sesión de práctica (*13). Otro estudio controlado realizado en la Langley Porter Neuropsychiatric Institute en California encontró que la reducción en la presión sanguínea y los niveles de ansiedad en pacientes hipertensos continuó durante 12 meses después del entrenamiento de yoga nidra (*14).

Como resultado de estos estudios, la relajación yóguica se está volviendo un tratamiento de primera escogencia en el manejo de la hipertensión suave recientemente diagnosticada, y su utilización como método adjunto a la terapia convencional de droga permite bajar las dosis y por lo tanto reducir los efectos secundarios.

En una de las investigaciones más recientes, un grupo de investigadores del Departamento de Cardiología del K.E M. Hospital en Bombay, guiados por el Dr. K.K. Datey, evaluaron los efectos de la práctica de la relajación en la hipertensión. A los pacientes se les enseñó la forma preliminar de yoga nidra llamada *shavasana* (*15).

La mayoría de ellos mostraron clara mejoría después de tres semanas de entrenamiento. Dolor de cabeza, vértigo, nerviosismo, irritabilidad e insomnio desaparecieron en casi todos los pacientes. Otros síntomas se volvieron menos severos y en general se reportó un aumento en la sensación subjetiva de bienestar. Disminución significativa de la presión sanguínea y/o de las dosis de droga se obtuvieron en el 52 por ciento de los pacientes. Los investigadores concluyeron que "esta terapia abre una nueva avenida en el manejo de la hipertensión". Este sobresaliente estudio se reproduce en su totalidad en el apéndice que sigue a este capítulo.



Apéndice

Tomado del Quarterly Journal of Surgical Sciences, vol. 13, nos. 3 - 4, sept. - dic. 1977.

Estrés y enfermedad Coronaria

HON. BRIG. K.K. DATEY Y S.J. BHAGAT

Yoga Heart Research Center, Bombay y Department of Cardiology, Medical Research Center, Bombay Hospital, Bombay.

El hombre actual está sujeto a mayor estrés y tensión que en cualquier otra época de la historia. El avance tecnológico y económico ha creado un ritmo y un estilo de vida en el que el individuo no puede mantener el paso. El hombre es víctima del monstruo que él mismo ha creado, el monstruo del progreso. El estrés mental y la tensión es la pena que paga por volverse más "civilizado".

Es cierto que algunas personas tienen más tendencia a sufrir los efectos del estrés, pero no hay nadie inmune contra él, sólo varía el umbral. El estrés afecta diferentes partes del cuerpo y puede llevar a varias enfermedades.

En años recientes, la incidencia de enfermedades coronarias e hipertensión ha ascendido. Aunque la presión arterial alta prevalece en todo el mundo, muy poco se conoce acerca de su causa. Cerca de un 10 por ciento de los casos de presión arterial alta son efecto secundario de enfermedades del riñón, la aorta, las glándulas endocrinas, etc. Estos son casos de hipertensión secundaria. En el otro 90 por ciento no puede detectarse la causa de la presión arterial alta. En estos casos, la etio-

Yoga Nidra

logía es desconocida y por lo tanto la condición se denomina hipertensión esencial o idiopática.

Se ha visto que las poblaciones urbanas tienen niveles más altos de presión arterial que las rurales (*1,2,9). Esto probablemente se debe al hecho que las personas que habitan en las áreas urbanas sufren mayor estrés que quienes viven en las áreas rurales. El estándar de vida más alto, la mayor educación, los mayores ingresos y las ocupaciones más profesionales están asociadas con mayores niveles de presión arterial.

También hay mayor estrés en determinados trabajos; los ejecutivos, los profesionales y las personas que trabajan con fechas límites están bajo estrés la mayoría del tiempo. Russek y Zohman (*8), en un estudio realizado en pacientes coronarios e igual número de controles, anotaron que el estrés del trabajo tenía que ver más con la mayor diferencia entre los grupos que con otros factores de riesgo como la dieta, la herencia, la obesidad, el fumar o hacer ejercicio.

La mayoría de los pacientes con hipertensión se tratan con droga que debe continuarse por el resto de la vida. Algunos de los perjuicios de la terapia con droga son los costos de éstas y los efectos secundarios. Por lo tanto debe dársele la bienvenida a cualquier otra medida que ayude a bajar la presión sanguínea sin drogas. Es aquí donde la biorretroalimentación, el yoga y otras técnicas de relajación desempeñan un papel importante.

Este estudio fue realizado para encontrar el efecto de las técnicas de relajación, el entrenamiento de biorretroalimentación y *shavasana* (un ejercicio yóguico), en pacientes que sufrían de hipertensión.

Material y método

Veintisiete pacientes hipertensos fueron reclutados para entrenamiento en biorretroalimentación y 86 para *shavasana*.

Grupos de biorretroalimentación

Este grupo consistía de 27 pacientes, 16 hombres y 11 mujeres. Sus edades iban desde los 39 hasta los 78 años (promedio de 55). Ellos sabían de su hipertensión desde hacía por lo menos un año y en algunos casos hasta 20 años (promedio de 6,8 años). La etiología de la hipertensión era esencial en 25 y renal en 2. Todos, excepto 2, estaban

tomando medicamentos antihipertensivos, pero su presión sanguínea no estaba adecuadamente controlada. Veinte controles con hipertensión, 9 hombres y 11 mujeres, fueron reclutados de edades y sexo tan parecido como fue posible al grupo de tratamiento. En este, 18 pacientes tenían hipertensión esencial y 2, hipertensión renal. El promedio de tensión sanguínea en ambos grupos se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1
Presión sanguínea promedio en el grupo de tratamiento
y en el de control

Grupo	Edad Promedio	Presión Sanguínea			
		Sistólica y diastólica original	Sistólica y diastólica antes de la prueba	Promedio original	Promedio antes de la prueba
Tratados	55	168/105	157/98	126	118
Control	57	170/108	166/100	128	122

La presión original es la registrada cuando al sujeto se le detectó por primera vez la hipertensión. La presión arterial de base antes de la prueba es un promedio de 18 lecturas tomadas durante tres días separados después de una hora de descanso cada día. La presión se tomó estando de pie, sentado y boca arriba y su promedio fue tomado como la lectura final. El mismo criterio se aplicó para el grupo de control.

Los síntomas de estos pacientes variaron. En orden de frecuencia hubo cansancio, dolor de cabeza, disnea con el ejercicio, mareo, irritabilidad, dolor de pecho con angina o sin ella, palpitación, nerviosismo y depresión. El dolor de cabeza y el cansancio fueron muy comunes y estuvieron presentes en un 70 por ciento y 65 por ciento de los pacientes, respectivamente. Los síntomas en el grupo tratado y el de control fueron comparables.

Técnica

Todos los pacientes fueron motivados apropiadamente para obtener la máxima cooperación. Fueron vistos individualmente tres veces a la semana durante sesiones de media hora en un promedio de nueve semanas. Sus presiones sanguíneas fueron tomadas de pie, sentados y boca arriba al comienzo y nuevamente al final de cada sesión. Se utilizó un tensiómetro ordinario que fue revisado periódicamente para mayor exactitud. Todas las presiones distólicas fueron tomadas en la quinta fase. Estos pacientes recibieron entrenamiento en relajación y métodos de biorretroalimentación. Los pacientes en el grupo de control también asistieron tres veces a la semana durante nueve semanas. Su presión sanguínea fue tomada a la llegada y nuevamente media hora después de que descansaran sobre un sofá. No se les instruyó en relajación ni tampoco se les informó sobre sus niveles de presión ni se les conectó a instrumento de biorretroalimentación alguno.

Las sesiones de entrenamiento se realizaron en una habitación con una temperatura cómoda. Los sonidos externos fueron mantenidos al mínimo y no se realizaron intentos de aislar el sonido de la habitación. No ingirieron alimento alguno una hora antes de la sesión. Eliminaron la ropa apretada y los anteojos.

Durante la sesión de entrenamiento, el paciente se acostó completamente relajado sobre una mesa de examen. Los ojos se mantuvieron cerrados y primero se le pidió que respirara lenta y rítmicamente, permitiendo que tomara sin esfuerzo y de manera natural su propio ritmo.

Durante toda la sesión, el paciente estuvo conectado a un apartado de biorretroalimentación que mostraba la resistencia galvánica de la piel (RGF) mediante una señal sonora constante. Los cambios en la resistencia de la piel proporcionan una medida bastante confiable del nivel de relajación. La causa de los cambios en la resistencia no se conoce completamente, pero la actividad de las glándulas sudoríparas, la cual es proporcional a la actividad del sistema nervioso simpático, es uno de los factores envueltos. A medida que la relajación progresó, la resistencia de la piel aumentó y ocurrió un descenso en la intensidad de la señal auditiva. Por lo tanto, la respuesta correcta se refuerza inmediatamente, motivando al paciente a continuar sus esfuerzos en la dirección correcta.

Apéndice

Al final de la sesión, se informó a cada paciente el nivel de su presión antes y después de la sesión. Se les motivó para que practicaran relajación en su casa dos veces al día.

La dosis de la droga fue ajustada de acuerdo con la respuesta y el paciente participó activamente en esta decisión de ajuste de la droga.

Grupo de *shavasana*

Este grupo consistió de 68 pacientes hombres y 18 mujeres cuyas edades oscilaban entre los 22 y los 74 años con un promedio de 40 años. Su presión sistólica original estaba entre los 160 y los 270 mmHg y la diastólica, entre los 90 y 145 mmHg. El promedio era de 186/115 mmHg. La etiología de la hipertensión era esencial en 62, renal en 19 y arterioesclerótica en 5. Estos pacientes fueron divididos como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2

Número total de pacientes en el grupo de *shavasana* 86, divididos en tres grupos.

Grupo	Número de pacientes Etiología de hipertensión			Total
	Esencial	Renal	Arterio- esclerótica	
1. Sin droga	8	4	3	15
2. P.A. controlada adecuadamente con droga	36	7	2	45
3. P.A. controlada inadecuadamente a pesar de las drogas	18	8		26
	62	19	5	86

Yoga Nidra

El grupo 1 consistió en pacientes con hipertensión que no habían recibido ninguna droga para su tratamiento. Les fueron dadas tabletas de placebo un mes antes de enseñarles *shavasana*.

El grupo 2 consistió en 45 pacientes quienes llevaban mínimo dos años tomando drogas contra la hipertensión y su presión había sido adecuadamente controlada.

El grupo 3 consistió en 26 pacientes que recibían drogas contra la hipertensión pero su presión arterial no estaba adecuadamente controlada.

La presión sanguínea de los pacientes que no estaban tomando droga fue tomada estando de pie y recostados, y no hubo hipotensión postural. Sin embargo, la de quienes estaban tomando droga fue tomada en tres posiciones: recostados, sentados y de pie. La presión promedio fue calculada como la presión diastólica más una tercera parte de la presión del pulso. El promedio en la posición de recostado del grupo 1 y el promedio de las presiones en las tres posiciones del grupo 2 y 3 se muestra en la tabla 3.

Tabla 3
El promedio de presión de los tres grupos de *shavasana*

Grupo	Presión promedio (original) antes de cualquier terapia * (mmHg)	Presión inicial promedio** con placebo o droga
1.	136	Placebo 134
2.	137	Droga 102
3.	147	Droga 120

* P.A. registrada la primera vez que se detectó la hipertensión.

** P.A. registrada después de haber administrado droga o placebo, pero antes de comenzar *shavasana*.

Los síntomas de los pacientes eran vértigo, dolor de cabeza, palpitaciones, falta de aire, angina, irritabilidad, insomnio, nerviosismo y fatiga.

Apéndice

Todas las investigaciones se realizaron antes de comenzar *shavasana* y a partir de allí, en intervalos regulares. Se registró un electromiograma en el músculo frontal, tanto antes como después del ejercicio en algunos pacientes para confirmar la relajación muscular durante el ejercicio.

Estas investigaciones se repitieron periódicamente y a los pacientes se les pidió asistir al Centro Cardíaco todos los días para aprender el ejercicio; una vez que lo habían aprendido correctamente, se les aconsejó asistir semanalmente a un control de su presión y de la técnica del ejercicio.

Técnica del ejercicio yóguico (*shavasana*)

Al paciente se le permitió tomar un desayuno liviano una hora antes del ejercicio. Utilizó ropa liviana y suelta para realizar el ejercicio, el cual se realiza de la siguiente manera:

El paciente se acuesta boca arriba, las piernas 30 grados aparte y los brazos formando un ángulo de 15 grados con el tronco, con los antebrazos hacia arriba y los dedos semidobladados.

Los ojos cerrados y las pupilas relajadas. Al paciente se le enseña una respiración lenta, rítmica y diafragmática con una pausa corta después de la inspiración y una un poco más larga al final de cada expiración. Después de establecer este ritmo, se le pide que ponga atención a la sensación en las fosas nasales, la frescura del aire inspirado y el calor del aire expirado. Este procedimiento ayuda a mantener al paciente alerta interiormente y a que se olvide de sus pensamientos usuales, con lo que se torna menos consciente del medio ambiente exterior y logra relajarse. Al paciente se le pide que relaje los músculos de manera que pueda sentir la pesadez de las diferentes partes del cuerpo. Esto se logra automáticamente una vez que el paciente aprende el ejercicio, el cual se realiza durante 30 minutos. Un supervisor experimentado se cerciora de que no haya movimiento en parte alguna del cuerpo, con excepción del movimiento abdominal rítmico. La relajación física se controla de tiempo en tiempo, levantando las extremidades y soltándolas para ver su flacidez. La mayoría de los pacientes aprenden el ejercicio correctamente en cerca de 3 semanas. El pulso, la presión y la respiración se toman antes y después del ejercicio. Después de que los pacientes

Yoga Nidra

aprenden correctamente el ejercicio, normalmente la tasa respiratoria está entre 4 y 10 por minuto.

La dosis de droga en pacientes de los grupos 2 y 3 se ajusta de acuerdo con su respuesta. El porcentaje de reducción se calcula en cada caso de los requerimientos de droga antes de comenzar *shavasana*.

Resultados

Se vio una mejoría subjetiva en la mayoría de los pacientes de ambos grupos. Los síntomas, como por ejemplo dolor de cabeza, vértigo, nerviosismo, irritabilidad e insomnio, desaparecieron en la mayoría de los pacientes y hubo una sensación de bienestar.

Grupo de biorretroalimentación

Hubo una reducción significativa de la presión en el grupo tratado, en comparación con el grupo de control. 21 pacientes de los 27 mostraron una reducción significativa de su presión. La presión promedio se redujo de 118 a 103 mmHg. Después de 4 meses de seguimiento fue de 107 mmHg. En cerca del 50 por ciento de los pacientes el requerimiento de droga se redujo de 33 al 100 por ciento (promedio 41). No hubo un cambio significativo en la presión de los pacientes del grupo de control.

Grupo de *Shavasana*

Se encontró una caída en la presión en los tres grupos. En los pacientes del grupo 1, la presión promedio bajó de 134 a 107 mmHg (una caída de 27 mmHg). Estos resultados se muestran en la tabla 4.

Tabla 4
Mejoría objetiva sin droga en 15 pacientes

Presión sanguínea promedio	Promedio mmHg
Promedio inicial	134
Después de <i>shavasana</i>	107*
Reducción	27

*p menor de 0,05

En el grupo 2 la caída de la presión fue de 102 a 100 mmHg. Pero la necesidad de droga se redujo a un 32 por ciento de la original en 27 pacientes (60 por ciento). En el grupo 3 la presión promedio descendió de 120 a 110 mmHg y la necesidad de droga se redujo en un 29 por ciento en 10 pacientes (38 por ciento). Estos resultados se muestran en la tabla 5.

Los pacientes que no respondieron fueron principalmente los que no asistieron con regularidad.

Tabla 5
Mejoría objetiva en los grupos 2 y 3
(71 pacientes tomando droga)

Grupo y No. de pacientes	Presión arterial inicial promedio	Presión promedio después de <i>shavasana</i>	Necesidad de droga
II. (45)	102 mmHg	100	32% en 27 (60%)*
III (26)	120 mmHg	110	29% en 10 (38%)

* p menor de 0,05

De los resultados anteriores se deduce claramente que las técnicas de relajación, así como el entrenamiento en biorretroalimentación y *shavasana*, ayudan a reducir la presión en pacientes hipertensos.

Discusión

El hipotálamo es una estación de control del sistema nervioso autónomo y mantiene la homeostasis. Los cambios hemodinámicos resultantes en la hipertensión esencial son similares a los que ocurren en una persona normotensa durante el estrés emocional (*3). Estos cambios también pueden producirse mediante estimulación eléctrica directa de los centros motores y regiones del hipotálamo. Parecería que la

Yoga Nidra

estimulación constante del hipotálamo conduce a un alto nivel de presión arterial. Varios ensayos en la literatura han indicado que el estrés sicológico juega un papel importante en la patología de la hipertensión (*4 - 7).

Cualquiera que sea la etiología de la hipertensión, se presenta un aumento en el nivel en el que el sistema homeostático opera y éste reacciona contra el ascenso y el descenso de la presión arterial. Por consiguiente, el mecanismo regulador del hipotálamo está probablemente establecido a un nivel más alto cuando hay hipertensión, y si éste puede ser restablecido al nivel normal, la hipertensión puede ser controlada.

Normalmente la corteza cerebral recibe una gran variedad de mensajes del medio ambiente, los que llevan a una reacción emocional y mental. Estos mensajes son transmitidos a las extremidades haciendo que reaccione el hipotálamo y la glándula pituitaria, los cuales se reflejan en reacciones sicológicas. Por ejemplo, cuando se recibe una llamada telefónica, una persona puede comenzar a sudar, tener palpitaciones y elevarse su presión arterial.

El entrenamiento del yoga lleva al mismo tiempo a un aumento de la excitabilidad cortical y a una reducción en la excitabilidad del sistema límbico que se expresan en la personalidad humana y en la experiencia subjetiva como conciencia de la percepción aumentada y, simultáneamente, una reacción emocional reducida. Por lo tanto, el mecanismo regulador del hipotálamo se fija en un nivel normal o cercano a lo normal, lo que ayuda a reducir la presión arterial alta. En el entrenamiento de biorretroalimentación, los cambios fisiológicos se perciben de tiempo en tiempo a través de instrumentos. Esto motiva a las personas a modificar estos cambios, lo que genera unas respuestas hipotalámicas y pituitarias modificadas. Por eso las dos técnicas obtienen resultados similares a pesar de estar mediadas a través de vías neurofisiológicas diferentes.

Resumen

En la actualidad, el hombre está sujeto a mayor estrés y tensión que en épocas anteriores. El estrés juega un papel importante en la patogénesis de la hipertensión esencial.

Apéndice

A 27 pacientes de hipertensión se les entrenó en biorretroalimentación. La resistencia galvánica de la piel indicó su relación. Al final de la prueba se notó una mejoría subjetiva en la mayoría de los pacientes; el promedio de tensión arterial se redujo de 118 a 103 mmHg. Y la necesidad de medicamentos se redujo en un 41 por ciento. Resultados similares se obtuvieron con la regulación de temperatura mediante biorretroalimentación.

A 86 pacientes hipertensos se les enseñó *shavasana*, un ejercicio yóguico. Los pacientes fueron divididos en tres grupos: el primero reunía a pacientes que no estaban tomando medicamentos antihipertensivos; el segundo, a pacientes cuya presión arterial estaba controlada mediante drogas y el tercero, a pacientes cuya presión arterial no estaba siendo controlada adecuadamente, incluso tomando medicamentos. Luego de practicar *shavasana* por tres meses, la mayoría de pacientes reportó una sensación de bienestar general y una mejoría en síntomas como dolores de cabeza, insomnio, nerviosismo, etc. En el grupo 1, el promedio de presión arterial bajó de 134 a 107 mmHg. En el 2, el requerimiento de medicamentos se redujo al 32 por ciento y en el 3, el promedio de presión arterial se redujo de 120 hasta 110 mmHg y el requerimiento de medicamentos bajó al 29 por ciento.

Por lo tanto el entrenamiento en biorretroalimentación y/o *shavasana* es una importante adición al armamento que existe contra la hipertensión.

Yoga Nidra y Biorretroalimentación

Este es un reporte preliminar sobre el programa de Cursos de Reducción del Estrés llevado a cabo en Satyananda Ashram en Perth (Australia), de 1980 a 1981, utilizando técnicas de yoga complementadas con el uso de la biorretroalimentación. Estos cursos se basaron en el entrenamiento en yoga nidra, aunque también fue necesario incluir técnicas de *asana*, *pranayama* y meditación. Cada curso se llevó a cabo en períodos de dos horas durante 10 semanas con grupos de 12 a 14 adultos, tanto hombres como mujeres. El objetivo era desarrollar la habilidad de relajarse profundamente y estimular el crecimiento personal a través de la práctica del yoga, con énfasis en la importancia de la práctica continuada de esas técnicas. La biorretroalimentación fue un método excelente para mostrar a los participantes cómo estaban progresando durante las 10 semanas de entrenamiento. Esto proporcionó un refuerzo positivo de la efectividad de la práctica de yoga nidra, lo que a su vez propició un estado de mayor receptividad y por consiguiente, mejores resultados.

El curso reveló que aunque el yoga nidra es un método eficiente de obtener relajación profunda, los problemas del estrés no siempre se originan en la sobreexcitación y en la inhabilidad de relajarse. Se encontró que otras técnicas de yoga eran útiles para armonizar las tendencias desequilibradas antes de introducir la relajación profunda.

Equipo

La parte principal del equipo de biorretroalimentación que se utilizó fue el medidor de resistencia eléctrica de la piel (REP), que es más exacto que el medidor más utilizado RGP. Mide el valor de la resistencia

de la piel en la palma de la mano, que varía en proporción directa a los cambios del sistema nervioso autónomo. El medidor muestra dos escalas: una está graduada hasta 2 M-Ohms e indica la resistencia basal de la piel (RBP), o sea el valor real de la resistencia de la piel en ese momento. Hablando de manera general, un bajo RBP indica un estado activado o excitado y un alto BSR indica un estado de relajación, retiro o baja excitación.

Con la otra escala, la aguja del medidor se coloca en el centro de la escala, desde donde puede balancearse hacia la izquierda o la derecha y medir el porcentaje de cambio en respuesta al sistema nervioso autónomo. Su movimiento hacia la derecha indica excitación, la cual está asociada principalmente con la activación del sistema nervioso simpático en respuesta a algún reto o estrés. El movimiento de la aguja hacia la izquierda indica el grado de relajación que se ha alcanzado y ésto está asociado principalmente con la activación del sistema nervioso parasimpático.

Utilizando estas dos escalas, unidas a un número de pruebas para evaluar la habilidad del sujeto para responder a estímulos o relajarse, se obtuvo una amplia gama de conclusiones sobre el grado de control que el sujeto tenía sobre sus respuestas nerviosas autonómicas.

Formato

Al comienzo de cada curso los participantes tomaron las siguientes pruebas básicas utilizando el medidor del REP. Sus respuestas autonómicas fueron registradas y de ellas se obtuvo un perfil multidimensional de las respuestas sicosistológicas personales al estrés. Esto permitió prescribir prácticas más apropiadas de manera individual.

Medida del BSR en el estado de vigilia "normal". Esto indicaba si el sujeto estaba en realidad muy tenso o excesivamente retirado en un estado que para él era normal.

Medida porcentual de cambio en la resistencia de la piel mientras que los participantes condujeron su propia forma de relajación durante un período de 10 minutos. Los resultados fueron registrados en una gráfica con el tiempo en el eje horizontal y el porcentaje de cambio de resistencia de la piel en el eje vertical. Por ejemplo, una buena respon-

Yoga Nidra

ra de relajación estaría indicada en el medidor RBP mediante un balanceo suave y estable de la aguja hacia la izquierda, y el gráfico sería una curva suave hacia los niveles de relajación profunda. Frecuentemente se obtuvo una amplia gama de resultados. Por ejemplo, la persona que "se esfuerza demasiado" por relajarse puede de hecho excitarse y ésto lo indica el movimiento de la aguja hacia la derecha en lugar de hacia la izquierda. En otros, los niveles de relajación no fueron tan profundos como pudieran haber sido o fluctuaron en patrones diferentes, etc.

Medida del RBP después de 10 minutos de relajación en la prueba 2. Esta indicaba si el sujeto era capaz de relajarse profundamente o si en lugar de la relajación estaba ocurriendo una excitación. A los sujetos se les permitió entonces regresar a su estado "normal" de vigilia y la aguja se colocó en el centro de la escala.

Respuesta al reto. Este consistía en proporcionar alguna forma de estímulo externo, como por ejemplo un sonido fuerte o un pinchazo de alfiler, y entonces se notaba un movimiento de la aguja alejándose del centro de la escala. El estímulo actúa como un reto del sistema nervioso, por lo que con esta prueba se puede medir cómo responde la persona habitualmente al reto o al estrés. Una respuesta deseable sería indicada con un movimiento reposado de la aguja hacia la derecha. Debe recordarse que es normal que una persona responda al estrés. Los problemas comienzan cuando no podemos regresar al estado normal de relajación después. Esto lleva a la siguiente prueba.

Medida del tiempo que le toma a la aguja regresar al centro después del estímulo. En una persona equilibrada toma de 1 a 2 minutos, pero una persona tensa usualmente encuentra difícil relajarse nuevamente y la aguja se puede quedar por un período prolongado a la derecha, indicando que el brazo del sistema nervioso autónomo está dominando.

Finalmente, el grupo fue llevado a través de una práctica de *yoga nidra* sencillo en la que se midieron los niveles individuales de relajación y el porcentaje de cambio en los ejes. Esto mostró a los participantes que definitivamente se obtienen niveles mayores y más profundos de relajación a través de la práctica de *yoga nidra*, en comparación con su ideal anterior de relajación máxima.

Resultados

A medida que continuaron los programas, se hizo evidente que uno de los cinco patrones de respuesta del sistema nervioso autónomo siempre aparecía. De acuerdo con esto, se formuló un programa adecuado de prácticas yóguicas para equilibrar las tendencias específicas reflejadas en cada patrón de respuesta. Estos cinco tipos y sus correspondientes prácticas se enumeran a continuación:

1. **Sobreexcitación:** Estos sujetos registrarían un bajo RBP inicial. Las pruebas 4 y 5 mostraron una sobrereacción al estímulo o estrés y una inhabilidad de relajarse posteriormente.

De manera característica, este tipo de persona está constantemente activa, agresiva, competitiva y ambiciosa. Elevados niveles de ansiedad y preocupación son característicos de estos individuos, quienes encuentran difícil "soltarse". Aquí el sistema nervioso autónomo está desequilibrado en la dirección de dominio simpático. Esto es reflejo de una vida altamente extrovertida en la que hay excesiva identificación y apego a los eventos transitorios de la vida. Este tipo de personalidad es especialmente susceptible a enfermedades cardiovasculares, y prácticas como *yoga nidra*, *nadi shodhan*, *ujjayi* y *puwanmuktasan* fueron muy efectivas en restaurar un grado de equilibrio nervioso en tales individuos.

2. **Fijo:** el tipo de personalidad fijo fue indicado mediante poco o ningún movimiento de la aguja del REP durante cualquiera de las pruebas del 2 al 6. Este tipo no fue capaz de responder totalmente a situaciones externas, ni tampoco de relajarse y disfrutar las experiencias internas de la mente. Suelen decirse: "Estoy bien", mientras que en realidad su vida es aburrida, sin color y sin inspiración. Lo único que han hecho es arreglos para evitar vivir, mediante la construcción de una concha aislada a su alrededor como protección contra las influencias externas y sus propios pensamientos y sentimientos. Las pruebas revelaron que este tipo no responde ni al estímulo ni a la relajación.

Por lo tanto fue necesario comenzar utilizando otras prácticas, como *shakti bandha*, *trikonasana*, *surya namaskar*, *bhastrika*, *bandhas*, canto de Om, *kirtan* y en casos más drásticos, *shankhaprakshalan*, el cual tiene poderosos efectos sicológicos y fisiológicos. Una vez que lograron do-

Yoga Nidra

minarse los bloqueos iniciales, se introdujeron exitosamente técnicas de yoga nidra y meditación sencillas. Se requiere un determinado grado de control sobre las funciones autónomas antes de que pueda inducirse relajación profunda, pues de otra manera no habrá respuesta alguna a la técnica.

3. Fluctuante: este tipo de persona se caracteriza por movimientos erráticos de la aguja del medidor REP durante todas las pruebas. Estas personas son característicamente temperamentales y de genio excitabla. Por ejemplo, pueden inicialmente estar muy entusiastas con un proyecto y luego deprimirse cuando encuentran alguna dificultad. No teniendo estabilidad interna, este tipo de persona está frecuentemente forzada a depender excesivamente de otros. La respuesta al yoga nidra fue usualmente favorable y fue potenciada con un programa yóguico de *asanas* estáticas principales, posturas de equilibrio, respiración abdominal, *nadi shodhan* (con énfasis en la tasa respiratoria y *kumbhak*), *japa* y *tratak*.

4. Subexcitada: la persona con baja excitabilidad presenta un muy alto RBP, respuesta débil al reto (prueba 4) y retiro rápido (prueba 5), con lo que regresa frecuentemente a un punto más abajo del valor en el que comenzó. Esta personalidad es básicamente introvertida y retirada, tiende a vivir dentro de sus propios pensamientos sin poder interactuar eficiente y significativamente con el mundo externo. Aquí el sistema nervioso parasimpático (*ida nadi*) predomina. Sin duda, este grupo puede relajarse; sin embargo, buscan un estado de introversión, como un capullo, no pudiendo responder ni a los retos ni a las oportunidades.

Para este cuarto tipo de personalidad no es aplicable el yoga nidra, pues el practicante tendrá mucha dificultad en salir del aumentado estado de retiro inducido con la práctica. El objetivo del yoga es obtener control sobre el sistema nervioso autónomo, el cual no sólo implica la capacidad de relajarse sino también la habilidad de excitarse. Las prácticas de yoga nidra solamente pueden ser utilizadas por estos individuos una vez que han alcanzado la habilidad de salir de sus estados de retiro. Para facilitar esto, su programa de práctica incluye *surya namaskar*, *asanas* dinámicas, *shakti bandhas*, *bhastrika pranayama*, *agnisar kriya* y *kunjal kriya*.

Equilibrada: el tipo de personalidad saludable y equilibrada es indicada por un rango medio en la RBP en la prueba 1 y con una moderada curva de relajación a una RBP alta en la prueba 2 y 3. Las pruebas 4 y 5 indican una respuesta normal al reto con un regreso firme a los niveles normales de relajación después de unos minutos. Después del entrenamiento inicial, este grupo puede practicar con beneficio el yoga nidra y cualquier tipo de técnicas de yoga.

Discusión

Originalmente los cursos fueron diseñados para la típica persona sobreexcitada (grupo 1), pero pronto se volvió aparente, a medida que los otros cuatro patrones de comportamiento autónomo emergieron, que las personas que consideraban que vivían bajo estrés no pertenecían solamente a esta categoría. Se encontró que cada grupo evolucionaba mediante esquemas diferentes con diversas necesidades y requisitos. Por ejemplo, durante uno de los cursos realizados específicamente para miembros de un grupo religioso particular, se encontró que la mayoría de los participantes pertenecían al segundo tipo "fijo" de patrón de comportamiento. Por lo tanto, las técnicas utilizadas generalmente en otros cursos fueron modificadas considerablemente para adaptarlas a este grupo. También resultó interesante el hecho que los Cursos para el Manejo del Estrés atraían a personas muy diferentes de aquellas que se inscribían en clases regulares de yoga, pero su actitud hacia el yoga se volvía mucho más positiva una vez que se les mostraba, mediante los resultados de la biorretroalimentación, que ésta en realidad funcionaba y que tenía una base empírica fuerte.

El proceso de "liberarse"

"Yogaschitta vritti nirodhah" (sutra 1), la respuesta clásica de Patanjali a la pregunta "Qué es el yoga", afirma que el yoga es un proceso de bloquear los patrones de conciencia. Bloquear no significa suprimir sino la habilidad de "liberarse" y fluir con los diferentes patrones de la conciencia. Esta es precisamente la capacidad que se adquiere a través del entrenamiento del yoga nidra. Como hemos visto en la discusión anterior de nuestra propia investigación, la persona puede "liberarse" de su estado normal en respuesta al estrés y luego abandonar el estado

Yoga Nidra

de excitación una vez que la situación estresante ha pasado; la persona que posee maduréz sicosistológica es aquella que puede liberarse de su estado normal de vigilia para relajarse profundamente y luego salir de ese estado cuando la situación lo requiere. Esa persona puede verdaderamente afrontar todas las situaciones de la vida con total conciencia, control del sistema nervioso y sus respuestas y vivir de manera equilibrada, feliz y fructífera. Esta es la meta y la experiencia del yoga.

Cada uno de los otros cuatro tipos definidos en las pruebas del REP ilustran alguna forma de obstrucción mental en este proceso de "liberarse", previniendo el funcionamiento equilibrado del sistema nervioso autónomo, y por lo tanto un desequilibrio entre *ida* y *píngala*, entre las energías mentales (*manas shakti*) y las energías vitales (*prana shakti*). En la fisiología yóguica sabemos que cuando *ida* y *píngala* están equilibrados, *sushumna nadi* (energía espiritual) fluye y existe el estado de meditación, mientras que en la terapia yóguica es precisamente este desequilibrio entre estas dos fuerzas la causa del desequilibrio mental y la enfermedad sicosomática.

La belleza de los experimentos realizados en el Programa de Reducción del Estrés yace en el hecho que ilustran claramente la afirmación de Swami Satyananda que todas las prácticas yóguicas, sin excepción, están orientadas a producir un estado de meditación en la vida diaria mediante el equilibrio de *ida* y *píngala*, con lo que se obtiene control sobre las funciones del sistema nervioso simpático y parasimpático. También muestran que sin importar el problema por el que se hace la práctica, siempre hay una gama de técnicas yóguicas para contrarrestarlo y mover el sistema hacia el equilibrio. De manera similar, debemos estar conscientes de que determinadas prácticas pueden no ser adecuadas en estados específicos de desequilibrio. Las técnicas yóguicas son como poderosas medicinas y no deben ser prescritas sin experiencia.

Aun cuando se han descrito cinco tipos diferentes de comportamiento sicosistológico, no hay realmente una clara demarcación entre cada uno. Por ejemplo, algunas personas comienzan a exhibir una respuesta de relajación normal pero se "trancan" en un punto determinado e incluso se excitan, una vez que se alcanzan los niveles de relajación. Esta primera situación sugiere que hay un bloqueo en el proceso de relaja-

ción en un determinado nivel subconsciente, mientras que la segunda situación indica que este bloqueo está causando miedo y perturbación, como puede ocurrir cuando hay una experiencia traumática reprimida que no ha podido ser totalmente afrontada o resuelta. Estas obstrucciones son frecuentemente recurrentes en la misma etapa de yoga nidra, lo que ayuda a la persona a reconocerla, a evaluar el problema y luego "liberarse".

Encontrando el propio nivel

También es importante que cada persona se considere individualmente, pues todos tenemos métodos y capacidades diferentes de afrontar el estrés, y algunas personas pueden funcionar normalmente bajo mayores niveles de estrés que otras. El estrés puede simplemente definirse mediante la siguiente fórmula:

$$\text{Estrés} = \frac{\text{numero de situaciones estresantes}}{\text{habilidad de afrontarlas}}$$

Por lo tanto, para reducir el estrés podemos reducir el número de situaciones estresantes mediante el cambio de estilo de vida o aumentar nuestra habilidad de afrontarlo con técnicas como el yoga, y frecuentemente un elemento de cada uno es necesario. Cada individuo vive en diferentes niveles de estrés, de acuerdo con su situación externa y su habilidad de afrontarla. Por lo tanto, el entrenamiento en el yoga nidra no debe hacer énfasis en que cada persona produzca exactamente los mismos resultados en el equipo de biorretroalimentación. Es suficiente con que cada quien aprenda a inducir cambios positivos en la dirección correcta. A partir de allí, evolucionará y encontrará su propio nivel a través de la práctica diaria.

Consolidando los cambios en la vida

A lo largo del programa se hizo énfasis en la terapia del *sankalpa* para ayudar a los sujetos a consolidar los cambios en sus vidas. Esto incluyó consideración de las actitudes sicológicas, los mecanismos de afrontar, los *yamas* y *niyamas*, todo lo cual puede ayudar a vivir más plenamente y con menos estrés. Esto involucró charlas, discusiones y reuniones, las

Yoga Nidra

cuales capacitaron a cada participante a ver dónde sus actitudes erróneas estaban creando dificultades en la relajación. Como esto sólo se hacía a nivel intelectual, consciente, el *sankalpa* en el *yoga nidra* se volvió un medio poderoso de transferir los cambios deseados a niveles subconscientes más profundos de la mente.

Fue necesario un grado de destreza para el manejo de los cursos con el fin prevenir el exceso de obsesión con el equipo de bio-retroalimentación y la competitividad para alcanzar los resultados "correctos", y que cada individuo encontrara naturalmente su propio nivel. Sin embargo, generalmente se observó que los resultados de la biorretroalimentación solamente dieron un refuerzo positivo a la idea de la necesidad de cambio y a la efectividad del *yoga nidra* y otras técnicas yóguicas.

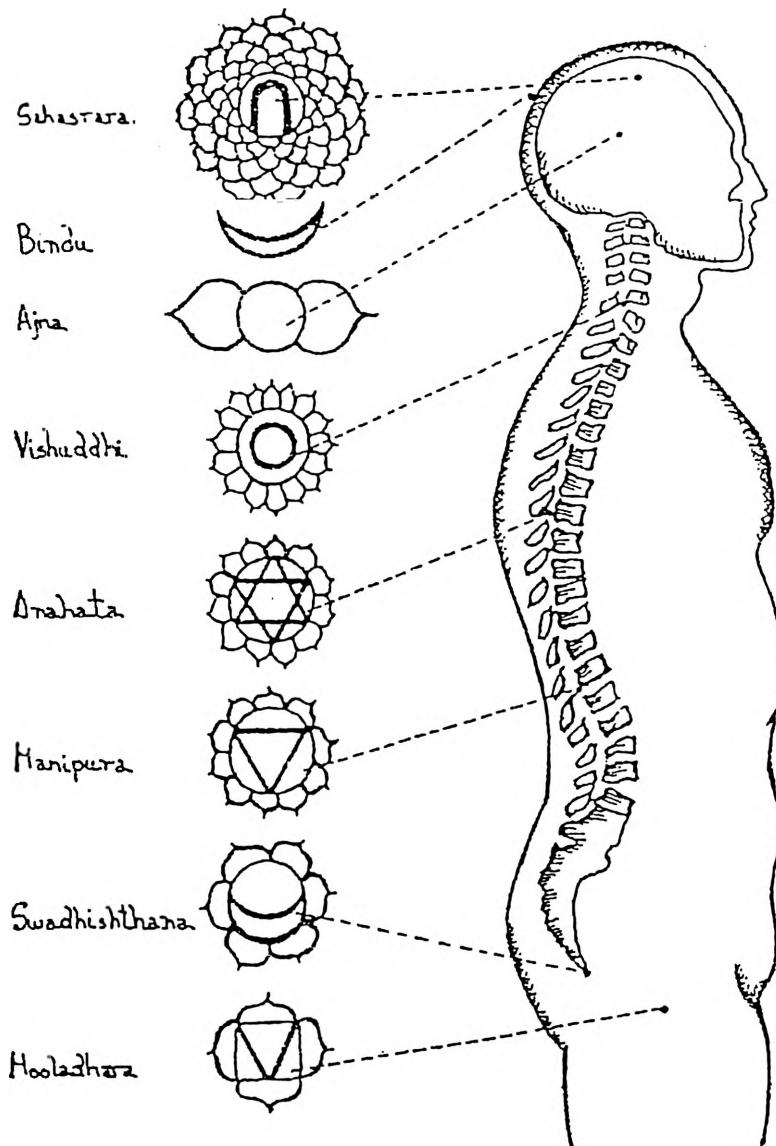
Otras posibilidades

Aunque este estudio ofrece solamente un pequeño vistazo de un vasto campo, la combinación de *yoga nidra* y biorretroalimentación puede ser un hallazgo importante para quienes no han desarrollado suficiente autoconsciencia y aún no son capaces de evaluar sus acciones y reacciones internas.

Los cursos se concentraron principalmente en la reducción del estrés, pero fácilmente pueden desarrollarse más allá para llevar a las personas a la meditación y despertar la creatividad de la mente. Esto involucraría la utilización de un electroencefalograma para registrar los patrones del cerebro durante las prácticas progresivas de *yoga*. Aunque este más complejo aparato estuvo disponible durante los cursos, se encontró que con solo el medidor REP era suficiente para llevar a las personas hacia la autoconsciencia.

La relajación es un prerequisito necesario para la meditación. Una vez que se ha dominado, entonces la meditación se vuelve una experiencia más significativa. Desde aquí, las posibilidades pueden solo expandirse.

Diagrama de los *Chakras*



Yoga Nidra

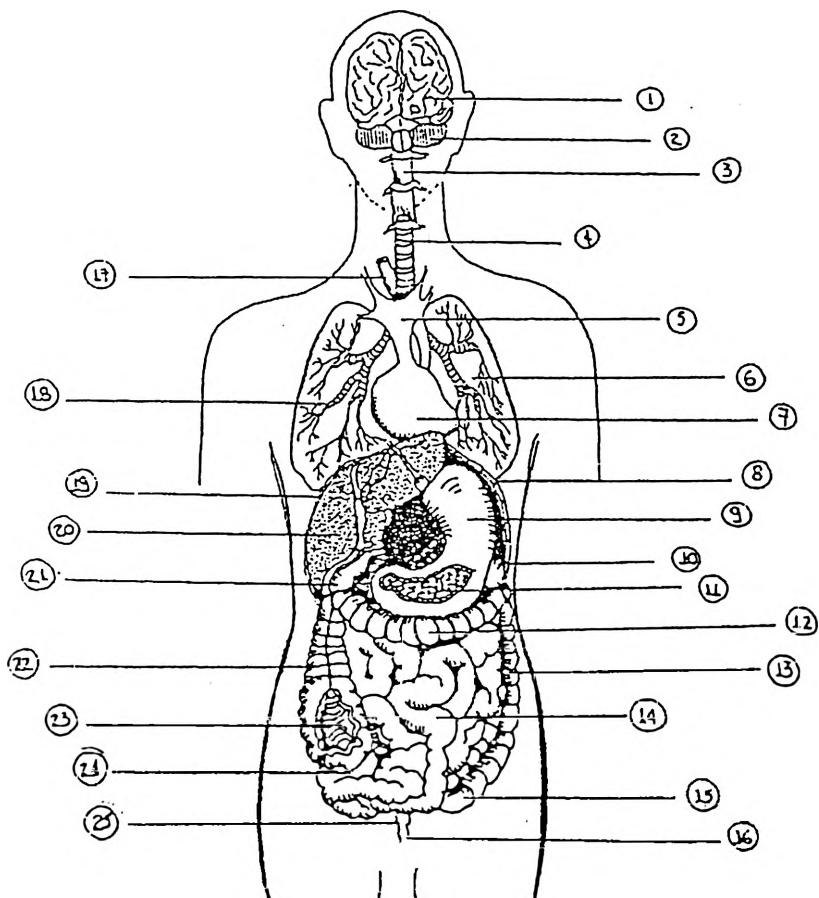


Diagrama de los Órganos Internos

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Cerebro | 13. Colon descendente (i.g.) |
| 2. Espina dorsal | 14. Intestino delgado |
| 3. Columna vertebral | 15. Colon sigmoideo (i.g.) |
| 4. Traquea | 16. Año |
| 5. Aorta | 17. Esófago |
| 6. Pulmón izquierdo | 18. Pulmón derecho |
| 7. Corazón | 19. Diafragma |
| 8. Diafragma | 20. Hígado |
| 9. Estómago | 21. Vesícula |
| 10. Bazo | 22. Colon ascendente (i.g.) |
| 11. Páncreas | 23. Ciego |
| 12. Colon transversal
(intestino grueso -i.g.-) | 24. Apéndice |
| | 25. Recto |

Glosario

<i>Ahankara</i>	Ego
<i>Ahimsa</i>	Ausencia de violencia interior
<i>Ajapa japa</i>	Repetición continua y espontánea del mantra
<i>Ajna chakra</i>	El "tercer ojo". Localizado detrás del entrecejo
<i>Akritishta</i>	Sin dolor o placentero. Uno de los dos tipos de <i>vritis</i>
<i>Amaroli</i>	Práctica de tomar la propia orina para desarrollar resistencia y vitalidad
<i>Amrit</i>	Néctar inmortalizante producido mediante las prácticas yóguicas
<i>Anahat</i>	Chakra del corazón o centro emocional
<i>Anamaya kosha</i>	El cuerpo material
<i>Ananda</i>	Bienaventuranza eterna.
<i>Anandamaya kosha</i>	Cuerpo de bienaventuranza
<i>Antar mouna</i>	Técnica de meditación consistente en mantener silencio interior
<i>Anusthan</i>	Resolución de practicar el mantra intensamente por un período determinado
<i>Arjuna</i>	Uno de los cinco hermanos Pandava del <i>Mahabharata</i> . A él se dirigía Lord Krishna en el <i>Bhagavad Gita</i>
<i>Arohan</i>	Pasaje ascendente al cuerpo sutil
<i>Artha</i>	Necesidad material o riqueza
<i>Asana</i>	Postura física en la cual se está en armonía con sí mismo
<i>Asmita</i>	Estado en el cual el ego y la individualidad se trascienden

Yoga Nidra

<i>Alma</i>	Alma individual
<i>Avidya</i>	Ignorancia o falta de percepción consciente
<i>Awarohan</i>	Pasaje descendente al cuerpo sutil
<i>Ayurveda</i>	Sistema védico de tratamiento médico
<i>Baikhan japa</i>	Repetición audible del mantra
<i>Bandhas</i>	Grupo de prácticas en que se contraen y masajean los órganos internos
<i>Bhagavad Gita</i>	Discurso de Lord Krishna a Arjuna durante la guerra del <i>Mahabharata</i>
<i>Bhakti yoga</i>	Yoga de devoción
<i>Bhavana</i>	En el bhakti yoga es la expresión del ser interior
<i>Bhrumadhyya</i>	Entrecejo
<i>Bindu</i>	Centro de la creación individual de donde emanan por primera vez las vibraciones psíquicas
<i>Brahmacharya</i>	Control de la energía sexual con propósitos espirituales
<i>Brahmamuhurta</i>	De las 4:00 a las 6:00 am. La hora más apropiada para la práctica espiritual
<i>Buddhi</i>	Intelecto
<i>Chaitanya</i>	Despertar consciente
<i>Chakra</i>	Centro psíquico en el cuerpo sutil
<i>Chidakash dharana</i>	Técnica de meditación que consiste en desarrollar conciencia de <i>chidakash</i>
<i>Chidakash</i>	Espacio de conciencia experimentado en la región de la cabeza
<i>Chitta</i>	Conciencia individual
<i>Dakshina</i>	Ofrenda dada al <i>guru</i> en la ceremonia de iniciación
<i>Dakshina marga</i>	Tantra de la mano derecha
<i>Dharana</i>	Mantener la mente en un solo punto; meditación
<i>Dharma</i>	El deber natural que debe seguirse en la vida
<i>Diksha</i>	Iniciación
<i>Ganges</i>	Río sagrado de la India
<i>Gayatri</i>	Mantra védico de 24 sílabas
<i>Geru</i>	Color ocre, típico de la vestimenta de los <i>sannyasins</i>
<i>Gita</i>	Ver <i>Bhagavad Gita</i>

Glosario

<i>Gunas</i>	Atributo o calidad de la naturaleza
<i>Guru</i>	Literalmente el que dispersa la oscuridad. Maestro espiritual
<i>Gyana</i>	Conocimiento espiritual
<i>Gyana yoga</i>	Yoga para temperamentos predominantemente racionales
<i>Gyanain</i>	Conciencia de sí mismo
<i>Gyanendriyas</i>	Los cinco sentidos
<i>Hatha yoga</i>	Yoga para obtener pureza física y espiritual y canalizar el prana
<i>Ida</i>	Canal pránico del cuerpo. Se asimila a la fuerza lunar
<i>Ishia devata</i>	Deidad personal
<i>Japa</i>	Repetición del mantra
<i>Jivanmukta</i>	Alma liberada durante su vida
<i>Kalpana shakti</i>	Energía de imaginación
<i>Kama</i>	Necesidad emocional
<i>Karma</i>	Acción. Ley de causa y efecto que rige la vida de los individuos
<i>Karma yoga</i>	Yoga de la acción. Acción realizada con conciencia meditativa
<i>Karmendriyas</i>	Los cinco órganos físicos de acción: pies, manos, órganos del habla, órganos reproductivos y excretorios
<i>Kaya sthairyam</i>	Literalmente quietud del cuerpo
<i>Kirtan</i>	Canto devocional
<i>Klishta</i>	El otro tipo de <i>vritti</i> , doloroso o difícil
<i>Krishna</i>	Dios hindú, encarnación de Vishnu
<i>Kriya</i>	Acción o movimiento
<i>Kriya yoga</i>	Prácticas de kundalini yoga
<i>Kumbhak</i>	Retención interna o externa de la respiración
<i>Kundalini</i>	Energía espiritual adormecida en mooladhar chakra
<i>Kundalini yoga</i>	Aspecto del yoga que busca despertar la energía del kundalini

Yoga Nidra

<i>Laghoo shankha-prakshalana</i>	Variación corta de la técnica de limpieza del sistema digestivo
<i>Laya yoga</i>	<i>Yoga de la disolución consciente de la individualidad</i>
<i>Madya</i>	Estado intermedio
<i>Mahabharata</i>	Gran épica de la India antigua
<i>Mahatmas</i>	Grandes almas
<i>Maithuna</i>	Unión sexual dentro del contexto tántrico
<i>Mala</i>	Collar utilizado para la práctica del Japa
<i>Manas</i>	Mente racional
<i>Manasik Japa</i>	Tercera etapa del Japa, con repetición del mantra mentalmente
<i>Mandala</i>	Zona o área, representación pictórica
<i>Manipur</i>	Centro síquico detrás del ombligo asociado con la vitalidad y la energía
<i>Manomaya kosha</i>	Cuerpo mental
<i>Mansa</i>	Carne. Uno de los tattwas del tantra
<i>Mantra</i>	Sonido o vibración que libera la mente de ataduras
<i>Mantra siddhi</i>	Cuando el mantra despertaría el cuerpo causal
<i>Mantra yoga</i>	Práctica de yoga que libera la mente a través de sonidos y vibraciones
<i>Maya</i>	Illusión o nociones equivocadas sobre la propia identidad
<i>Moksha</i>	Liberación o libertad
<i>Mouna</i>	Silencio interior
<i>Mudra</i>	Postura física que denota una actitud síquica
<i>Moola bandha</i>	Bloqueo del perineo. Técnica para encontrar y despertar mooladhar chakra
<i>Mooladhar</i>	Chakra situado en el perineo en donde se concentra la energía primaria
<i>Nada yoga</i>	<i>Yoga del sonido interno</i>
<i>Nadis</i>	Canales de flujo pránico
<i>Nama smaran</i>	Sadhana que involucra recordar el nombre del Señor
<i>Neti</i>	Práctica de limpieza para la nariz y la cabeza
<i>Nirvikalpa samadhi</i>	El tercer estado del samadhi, la iluminación divina

<i>Nivritti marga</i>	El camino de la persona que se retira completamente del mundo
<i>Niyama</i>	Disciplina interna
<i>Om</i>	Mantra universal, unión de los sonidos A-U-M
<i>Panchatattva</i>	Literalmente los cinco elementos.
<i>Paramhansa</i>	Cisne supremo. Estado avanzado de los maestros de yoga
<i>Pariurajaka</i>	Mendicante nómada
<i>Patanjali</i>	Rishi que estableció los estados de meditación en el sistema del raja yoga
<i>Pawanmuktasan</i>	Serie de asanas preliminares
<i>Pingala</i>	Canal pránico que conduce la energía dinámica que se manifiesta como prana shakti
<i>Prakriti</i>	Naturaleza individual
<i>Pramana</i>	Conocimiento basado en la experiencia directa
<i>Prana</i>	Energía vital que permea toda la materia
<i>Prana vidya</i>	Ciencia del conocimiento y el control del prana
<i>Pranamaya kosha</i>	Cuerpo de energía
<i>Pranayama</i>	Prácticas respiratorias para expandir la energía vital
<i>Pratyahara</i>	Práctica en la que se retira la mente de los sentidos
<i>Pravritti marga</i>	El camino de la extroversión
<i>Puja</i>	Forma de pratyahara enseñada en las etapas iniciales de sanatana dharma.
<i>Putusha</i>	Totalidad de la conciencia
<i>Rajas</i>	Uno de los tres gunas. Dinamismo, estado de actividad y creatividad
<i>Rama</i>	Dos hindú, encarnación de Vishnu
<i>Ramayana</i>	Epica de la India antigua
<i>Rasayana</i>	Ciencia que forma parte del Atharve Veda. Es un sistema de química básica que aún hoy se conoce
<i>Raja yoga</i>	El yoga del despertar de la conciencia súiquica a través de la meditación
<i>Rechaka</i>	Exhalación
<i>Sadhaks</i>	Aspirantes espirituales
<i>Sadhana</i>	Práctica espiritual
<i>Sadhu</i>	Hombre santo de la India

Yoga Nidra

<i>Sahasrar</i>	El chakra más alto que simboliza el umbral entre el mundo sóíquico y el espiritual. Se localiza en la coronilla
<i>Samadhi</i>	Culminación de la meditación. Estado de unidad con el objeto de meditación y la conciencia universal
<i>Samaveda</i>	El segundo de los cuatro textos védicos.
<i>Samskara</i>	Memorias inconscientes
<i>Sanatana Dharma</i>	Sistema de valores eternos
<i>Sandhya</i>	Rito utilizado por los rishis
<i>Sangit</i>	Música del nada yoga extraída del Samaveda
<i>Sankalpa</i>	Resolución
<i>Sankhya</i>	Uno de los cinco sistemas de filosofía védica
<i>Sannyasa</i>	Renunciación y dedicación
<i>Sannyasin</i>	Renunciante
<i>Satsang</i>	Reunión en la que se discuten los principios de verdad
<i>Sattwa</i>	Uno de los tres gunas. Estado de luminosidad y armonía
<i>Shakti</i>	Energía primaria; conciencia manifiesta
<i>Shaktipat</i>	La transferencia de una experiencia poderosa de <i>guru</i> a discípulo
<i>Shankaracharya</i>	Sabio iluminado que vivió hace cinco mil años
<i>Shankhaprakshalana</i>	Técnica de shatkarma que utiliza agua salina para limpiar el sistema digestivo
<i>Shanti</i>	Paz
<i>Sheektari</i>	Ejercicio de respiración en el que se inhala por entre los dientes
<i>Sheetali</i>	Ejercicio de respiración en que el que se inhala por entre la lengua enroscada
<i>Shiva</i>	Dios supremo de la tradición hindú que representa la conciencia cósmica
<i>Shoonya</i>	Vacío
<i>Siddhis</i>	Poderes paranormales
<i>Smriti</i>	Memoria.
<i>Srimad Bhagavata</i>	La vida de Sri Krishna escrita por Sukhadev
<i>Surya namaskar</i>	Saludo al sol, serie de doce asanas para revitalizar el prana

Closario

<i>Sushumna</i>	Nadi central en la columna que conduce el Kundalini desde mooladhar hasta sahasrar
<i>Swadhisthan</i>	Segundo chakra asociado con el plexo sacro
<i>Swara Yoga</i>	Ciencia del ciclo respiratorio
<i>Tamas</i>	Uno de los tres gunas. Estado de inercia o ignorancia
<i>Tantra</i>	Antigua ciencia que busca la evolución de la conciencia y de la cual se deriva el yoga
<i>Tapasya</i>	Austeridad
<i>Titiksha</i>	Resistencia
<i>Tratak</i>	Técnica de concentración en la que se observa fijamente un punto y se enfoca la mente
<i>Uddiyana bandha</i>	Técnica de bloqueo del abdomen que dirige el prana hacia sushumna
<i>Ujjayi</i>	Técnica de respiración en la que se contrae la epiglotis
<i>Upanishads</i>	Textos védicos escritos por antiguos sabios
<i>Vairagya</i>	No apego
<i>Vajroli</i>	Contracción del pasaje urinario en los hombres para estimular swadhisthan chakra
<i>Vama marga</i>	Tantra de la mano izquierda
<i>Vedanta</i>	Uno de los seis sistemas de filosofía hindú
<i>Vedas</i>	Antiguos textos espirituales
<i>Vibhutis</i>	Ceniza sagrada
<i>Vigyanamaya kosha</i>	Cuerpo síquico
<i>Vikalpa</i>	Creencia sin fundamento
<i>Viparyaya</i>	Conocimiento equivocado
<i>Vishuddhi</i>	Centro síquico localizado a nivel de la garganta: punto de purificación
<i>Viveka</i>	Conocimiento correcto o entendimiento
<i>Vrittis</i>	Modificaciones mentales descritas en el raja yoga
<i>Yama</i>	Autocontrol
<i>Yantra</i>	Forma visual de un mantra utilizado para la meditación
<i>Yoga nidra</i>	Técnica de sueño síquico que induce la relajación
<i>Yoga Vashishtha</i>	Antiguo texto espiritual