

Yoga Nidra



Quant'è difficile rilassarsi veramente e profondamente... anche quando siamo sdraiati e apparentemente immobili e distesi, le tensioni mentali, le preoccupazioni della giornata e le impressioni psichiche ci perseguitano agitando e scuotendo mente, corpo e cellule.

Se la mente è tesa, anche lo stomaco sarà teso, e se lo stomaco è teso, tutto il sistema circolatorio sarà impregnato di tensione... Persino durante il sonno pensieri e apprensioni attraversano la mente così che ci svegliamo sentendoci esauriti.

Per potersi rilassare completamente devono essere liberate le tensioni interne del corpo, delle emozioni e della mente. Solo allora emerge il vero stato di rilassamento.

La pratica di **Yoga Nidra** è un metodo scientifico per rimuovere proprio queste tensioni. **Yoga Nidra è una forma di riposo psichico e psicologico più efficace del sonno normale.**

Una sola ora di Yoga Nidra è riposante come 4 ore di sonno normale. Yoga Nidra significa sonno con una traccia di consapevolezza. È uno stato mentale che è tra il sogno e la veglia. Quando pratichiamo Yoga Nidra apriamo gli strati più profondi della nostra mente.

In questo momento opera la nostra mente intellettuale, ma quando siamo in grado di rilassarci, si aprono i livelli della mente subconscia ed inconscia. Le arie del subconscio e dell'inconscio sono le forze più potenti nell'essere umano.

Quando mettiamo in pratica Yoga Nidra, dobbiamo rilassarci completamente perché questa non è una pratica di concentrazione e sforzo mentale ma di semplice consapevolezza senza tensione. Se seguiamo le istruzioni che ci vengono date dalla persona che ci guida, è possibile aprire le porte più profonde della nostra personalità.

Se dovesse succedere di perdere qualche istruzione, non importa. Non ci sono sforzi, né lotte contro la propria natura o i propri limiti, perché ciò creerebbe un conflitto interiore, occorre soltanto restare vigili ed abituarsi a divenire testimoni di ciò che accade. E così continuiamo semplicemente a seguire la voce e le indicazioni della nostra guida di Yoga Nidra.

Sankalpa



In Yoga Nidra il mezzo più efficiente per allenare la mente è il *sankalpa*:

Il Sankalpa è un'affermazione positiva che viene espressa mentalmente, e che costituisce un proposito di miglioramento per sé stessi o anche per gli altri, come per esempio:

- *Io risveglio il mio potenziale spirituale*
- *Io sono una forza positiva per l'evoluzione degli altri*
- *Io ho successo in tutto ciò che intraprenderò*
- *Io sono più consapevole ed efficiente*
- *Io ottengo una salute totale*

Però, è preferibile scegliere un sankalpa che possa cambiare l'intera personalità, in modo da divenire più equilibrati, felici e soddisfatti.

Perciò, riflettiamo molto bene prima di scegliere e formulare la nostra risoluzione. Usiamo poche parole con enfasi, precise, chiare, e soprattutto sincere, che coinvolgono il sentimento, il nostro cuore... perché è proprio la sincerità con cui esprimiamo il pensiero che fa sì che penetri nel subconscio, muovendo positivamente i fili del proprio destino.

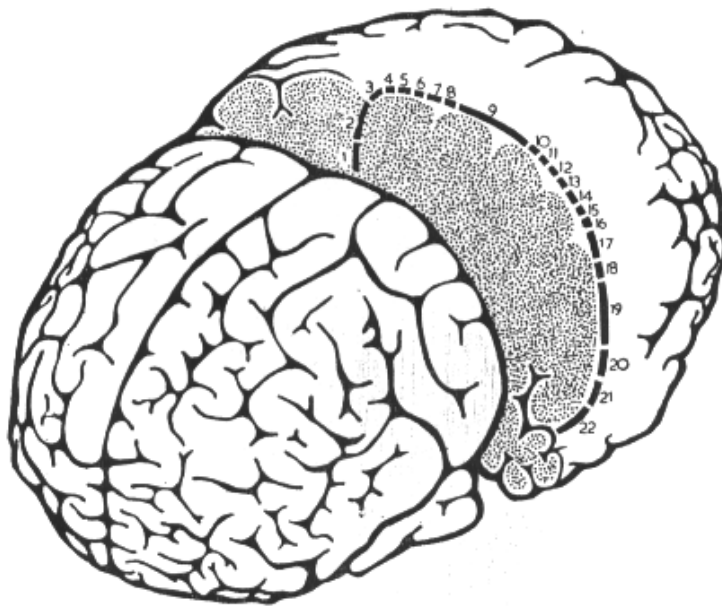
Qualsiasi cosa può fallire nella vita, ma non è il sankalpa formulato durante Yoga Nidra.

Quindi, il sankalpa prende la forma di una breve affermazione mentale che si imprime nella mente subconscia quando questa è resa ricettiva, calma e sensibile alle autosuggestioni attraverso la pratica di Yoga Nidra. Se vi è un'abitudine o tendenza negativa della nostra vita, e la vogliamo correggere, con un sankalpa positivo questo può essere fatto!

“Omuncolo Motore”

L'uomo simbolico situato entro la materia cerebrale

Sezione del cervello che mostra la corteccia motoria e indica le parti del corpo tracciate sul “Giro temporale”. Questo è l'omuncolo motore, l'uomo simbolico situato entro la materia cerebrale.



1. Dita dei Piedi
2. Caviglia
3. Ginocchio
4. Anca
5. Tronco
6. Spalla
7. Gomito
8. Polso
9. Mano
10. Mignolo
11. Anulare
12. Medio
13. Indice
14. Pollice
15. Collo
16. Fronte
17. Palpebra e occhio
18. Viso
19. Labbra
20. Mascella
21. Lingua
22. Ingoiare

Usando degli elettrodi stimolatori inseriti nella superficie del cervello, i neurochirurghi hanno mostrato che ogni parte del corpo è precisamente delineata lungo la superficie del giro o piega centrale della corteccia motorio sensoriale del cervello. Tale mappa viene chiamata “*omuncolo motore*”, “*l'uomo simbolico situato entro la materia cerebrale*”; Lo spostamento della consapevolezza da una parte all'altra del corpo ci induce gradualmente verso uno stato di coscienza, tra veglia e sonno – con la predominanza delle onde alfa - quindi verso un rilassamento profondissimo.

Possiamo affermare che Yoga Nidra si esprime su questa soglia di coscienza sensoriale e di coscienza di sonno.

Il movimento progressivo della consapevolezza attraverso le parti del corpo, non solo induce il rilassamento fisico, ma ripulisce tutta la rete nervosa fino al cervello, sia quella che governa l'attività fisica che quella che si occupa delle informazioni immesse. Nello stesso tempo, come abbiamo visto, percorriamo totalmente la superficie del cervello.

In questo mondo, **Yoga Nidra rilassa la mente rilassando il corpo.**

La rotazione della coscienza attorno alle varie parti del corpo non è una pratica di concentrazione e non coinvolge alcun movimento fisico. Durante la pratica vi sono solo tre requisiti da soddisfare

- rimanere consapevoli (cercare di non dormire)
- ascoltare la voce
- muovere la mente rapidamente secondo le istruzioni



Rotazione di Consapevolezza

La rotazione della coscienza in yoga nidra procede con una sequenza ben definita, iniziando con il pollice della mano destra e finendo con il mignolo del piede destro; poi con un circuito simile, dal pollice della mano sinistra al mignolo del piede sinistro.

I circuiti successivi procedono dai talloni alla nuca e dalla testa, comprese le parti del viso, fino alle gambe.

Dopo aver completato la rotazione della coscienza lungo il corpo, il rilassamento fisico viene proseguito e completato portando l'attenzione al respiro. In questa pratica l'individuo mantiene semplicemente la consapevolezza sul respiro: non dovrebbe esservi alcun tentativo di modificare o forzare il respiro.

La consapevolezza del respiro non solo promuove il rilassamento e la concentrazione, ma risveglia anche delle energie superiori che vengono dirette ad ogni cellula del corpo.

Rilassamento

Segue poi il rilassamento nel piano delle sensazioni e delle emozioni. Le sensazioni che sono intensamente fisiche o emozionali vengono richiamate o risvegliate in una parte del corpo o in tutto il corpo come un insieme, e dopo averne fatta piena esperienza, vengono rimosse.

In Yoga Nidra, la prima esperienza da risvegliare è quella della sensazione di pesantezza. La pesantezza fisica è una sensazione di tutto corpo che porta ad un profondo rilassamento scheletrico e muscolare. Dopo aver intensificata una sensazione di pesantezza verrà sostituita da quella della leggerezza: " risvegliate una sensazione di leggerezza e di assenza di peso in tutte le parti del corpo... Il corpo si sente così leggero... Sembra che galleggi sul pavimento.

Normalmente la pratica viene eseguita risvegliando sensazioni opposte come caldo e freddo, pesantezza e leggerezza, dolore e gioia, piacere e dispiacere, amore e odio. L'accoppiamento delle sensazioni in yoga nidra armonizza i due emisferi opposti del cervello e aiuta ad equilibrare i nostri stimoli basilari e a controllare quelle funzioni che normalmente sono inconscie.

Questa pratica aiuta anche a sviluppare la forza di volontà sul piano emozionale e produce il rilassamento emozionale attraverso la purificazione, quando si rivivono le memorie di sensazioni profonde.

Visualizzazioni

L'ultimo stadio di yoga nidra induce il rilassamento mentale. In questa parte della pratica, visualizziamo le immagini nominate o descritte dall'istruttore. Poiché le immagini usate hanno spesso un significato universale o delle potenti associazioni, esse portano i contenuti nascosti dell'inconscio sul piano della mente conscia. Tali immagini potrebbero includere: panorami, oceani, montagne, templi, santi, fiori, storie o descrizioni di potenti simboli psichici come i chakra, il lingam, la croce, l'uovo dorato.

Questa pratica produce consapevolezza del Sé e rilassa la mente spurgandola dal materiale doloroso e disturbante. Essa porta la mente ad una profonda spontanea concentrazione o dharana.

La pratica della visualizzazione viene normalmente terminata con un'immagine che evoca una profonda sensazione di pace e di calma. Questo rende la mente inconscia molto ricettiva verso pensieri e suggestioni positive. Quindi la pratica di yoga nidra termina con il nostro Sankalpa, la risoluzione.

E' molto importante che formuliamo il sankalpa in modo chiaro e positivo. Ciò darà forza vincente alla mente. Una fede sincera aiuta inevitabilmente la realizzazione del sankalpa.

Conclusione

La pratica di yoga nidra viene conclusa portando gradualmente la mente dalla condizione di sonno psichico allo stato di veglia. Prendiamo coscienza del respiro naturale. Diventiamo consapevoli del nostro corpo sdraiato sul pavimento e dell'ambiente in cui ci troviamo. Ascoltiamo i suoni che giungono alle nostre orecchie. Muoviamo dolcemente il nostro corpo. Quando siamo completamente svegli ci sediamo e riapriamo i nostri occhi.

OM SAI RAM

