



YOGA NIDRA. *El sueño consciente*

Yoga Nidra es una técnica de meditación que tiene sus raíces en la antigua práctica tántrica de Nyasa. Swami Satyananda Saraswati ha desarrollado y actualizado el método de *yoga nidra*, adaptándolo a las características y necesidades del hombre moderno. **El término *yoga nidra* puede traducirse como “sueño psíquico”, un estado de profunda relajación física, emocional y mental,** que hace posible que la consciencia se establezca en la frontera entre el estado de vigilia y el estado de sueño.

Durante la práctica de *yoga nidra* se induce progresivamente al estado de interiorización (*pratyahara*) mediante la relajación consciente de todas las estructuras del cuerpo-mente. En los últimos pasos brotan naturalmente los estados de concentración y meditación. La actitud es siempre relajada, un proceso de estar consciente en el que las distracciones momentáneas no tienen importancia. Mediante las instrucciones que se reciben del profesor, la atención va fortaleciéndose, sin que el practicante tenga que luchar con las tendencias o inercias de su mente.

En comparación con otras técnicas de meditación, *yoga nidra* tiene la ventaja de que se practica tumbado sobre la espalda, en la posición de relajación (*shavasana*). La comodidad que proporciona esta postura facilita enormemente la profundización de la consciencia. A menudo el primer obstáculo que encuentra el neófito en el ejercicio de la meditación, es la dificultad de relajarse en las posturas clásicas de meditación. En *yoga nidra* no existe dicho inconveniente, y desde los primeros ensayos se puede profundizar y sacar mucho partido de la práctica. No obstante, esta ventaja puede también convertirse en un impedimento, ya que la postura de relajación resulta tan cómoda que puede propiciar la aparición del sueño. Este es el gran obstáculo que debe salvar el practicante. Durante *yoga nidra* es relativamente fácil quedarse dormido, y sin lugar a dudas, sucederá algunas veces. No



sattva
YOGA ESTUDIO

hay que preocuparse, ya que es un accidente normal y no tiene importancia.

Durante yoga nidra la consciencia fluctúa entre los estados de introversión y extroversión. El practicante se encuentra en la frontera entre el estado de vigilia y el estado de sueño. Es muy difícil mantenerse permanentemente en ese límite y, lógicamente, la consciencia se balancea unas veces hacia el mundo exterior a través de los sentidos mientras que otras se desliza hacia la esfera del sueño. **Poco a poco la consciencia tiende a estabilizarse en el nivel de nidra, pero conseguirlo plenamente requiere una práctica prolongada y sistemática.** El practicante ha de intentar permanecer completamente despierto durante toda la práctica. **Aún así, pueden suceder algunas zambullidas al mundo del sueño que, no obstante, serán breves y además se podrá mantener cierto hilo de consciencia.** Si te duermes durante *yoga nidra* no te preocupes pero ¡no te acostumbres! **Yoga nidra es eficaz incluso en el caso de quedarse dormido, aunque para obtener todos sus beneficios hay que permanecer despierto.** En la práctica de *yoga nidra*, las instrucciones se dictan de forma ágil y sin pausas, para que la consciencia no se disperse. Ello facilita que la atención permanezca permanentemente centrada en la técnica y que disminuya la tendencia al sueño.

Cuando se alcanza **el estado de nidra** (la frontera entre las ondas alfa y theta) la mente se vuelve muy receptiva. La consciencia está operando en un espacio donde puede contactar con las dimensiones subconsciente e inconsciente. Esto tiene una gran importancia, ya que **permite descubrir y despertar el inmenso potencial que yace latente en los niveles profundos de la mente. Ahí están escondidas las soluciones a todos nuestros problemas y conflictos, y la posibilidad de realizar nuestra verdadera naturaleza.**

En el estado de *nidra* emergen fácilmente las impresiones mentales (*samskaras*) almacenadas en el subconsciente e inconsciente y cuando el practicante las observa con la actitud de “consciencia testigo” consigue erradicarlas definitivamente. **Yoga nidra purifica los**



contenidos mentales y reestructura toda la personalidad. Transforma completamente al individuo, despertando y desarrollando sus capacidades innatas. La purificación y disolución de los bloques mentales, permite que la creatividad brote fácilmente. La memoria se aclara y fortalece. La imaginación se desenvuelve por los cauces adecuados. Se potencia la receptividad y el aprendizaje, y se manifiestan la intuición y el conocimiento profundo. En un último paso, la consciencia tiene la oportunidad de desidentificarse del cuerpo físico y de la mente, y sumergirse en la experiencia del Ser.

Fuente: Claves del Yoga. Swami Digambarananda Saraswati