

**CURSO DE  
YOGA NIDRA  
ONLINE  
RESPIRACIÓN Y  
TUS TRES  
ARQUETIPOS**

*Urbano*



*Inspiración*  
*Urbano*  
YOGA & CRECIMIENTO PERSONAL

# CURSO BÁSICO DE YOGA NIDRA ONLINE

## Contenido

1	PRESENTACIÓN.....	3
2	ESTE CURSO ES PARA TI.....	3
3	CONTENIDOS.....	4
4	PROGRAMACIÓN.....	4
5	METODOLOGÍA.....	5
6	Yoga Nidra.....	7
6.1.1	¿Qué es Yoga Nidra?.....	7
6.1.2	¿Qué momento es bueno para practicar Yoga Nidra?.....	8
6.1.3	Contraindicaciones en el Yoga Nidra.....	8
6.1.4	¿Cómo se realiza el Yoga Nidra?.....	10
6.1.5	Etapas del Yoga Nidra.....	11
7	DIARIO DE LA PRÁCTICA.....	13

# CURSO BÁSICO DE YOGA NIDRA ONLINE

## 1 PRESENTACIÓN

El curso de Yoga Nidra: Respiración y tus tres arquetipos, te va a ayudar a conectar con tu fuerza, tu Amor e inteligencia interior.

Este programa consta de 4 audios y un video de Instrucción, para llevarte a despertar tus motivaciones básicas y con ellas plantar las semillas del cambio interno.

## 2 ESTE CURSO ES PARA TI

- Necesitas ampliar tu fuerza interior, la vitalidad y la voluntad. Estás en un momento de emprender o dar un cambio.
- Necesitas descubrir que el amor comienza en un@ mismo, encontrar la confianza interior.
- Necesitas mejorar tu concentración, abrirte a la creatividad, a la intuición y disfrutar la vida en general.
- Aprenderás a gestionar el estrés.
- Precisas marcarte objetivos personales que quieres lograr.
- Te hace falta relajar cuerpo y mente, descansar, dormir mejor.

### 3 CONTENIDOS

En este programa de Yoga Nidra vamos a desarrollar las tres zonas de tu respiración, esos tres espacios de tu cuerpo, así como los tres arquetipos internos. Con el objetivo de equilibrar los cuerpos físicos, emocional, mental e ir desarrollando y despertando las cualidades internas que ya están dentro de ti.

- **Vídeo con las instrucciones** básicas para la práctica de Yoga Nidra.
- **4 audios** con las prácticas de Yoga Nidra, para que puedas practicarla todos los días.
- **Cuaderno de aprendizajes y observación.**
- **Zona de dudas y aclaraciones personal** (whatsapp, llamada o videollamada). Compromiso de una pregunta, aportación, sugerencia a la semana.

### 4 PROGRAMACIÓN

Programación de las 4 sesiones del curso:

- **Video Introducción al Yoga Nidra**
- **Yoga Nidra básico: Vivo Relajadamente**
- **Yoga Nidra básico: arquetipo del guerrero/a interior**
- **Yoga Nidra básico: arquetipo sanador/a interno**
- **Yoga Nidra básico: arquetipo sabia/o Interno.**

## 5 METODOLOGÍA

La metodología y forma de práctica ideal a realizar en este curso de Yoga nidra sería la siguiente:

1. Compromiso con la práctica. Antes de comenzar es ideal activar internamente el compromiso con la práctica, por lo menos, el tiempo que dura el curso. Esta es la clave para obtener unos resultados. El compromiso que lleva hacia la práctica, de ahí al darte cuenta, a tener tu experiencia y ahí surgen os aprendizajes que te llevan hacia el cambio.
2. Ver el video de Introducción al Yoga Nidra. Interiorizarlo para luego no tener dudas y distracciones en la práctica
3. Comienza la práctica por la sesión de [Yoga Nidra básica: Vivo Relajadamente](#). Realiza esa práctica, si es posible todos los días o lo mas posible durante dos semanas.



4. Luego puedes realizar los otros tres Yoga Nidra de diferentes formas: Por orden de los niveles de la respiración: Abdomen Guerrero, Pecho Sanador, Garganta Sabio.

- 1 Yoga Nidra básico: arquetipo del guerrero/a interior
- 2 Yoga Nidra básico: arquetipo sanador/a interno
- 3 Yoga Nidra básico: arquetipo sabia/o Interno.

Puedes también realizar el que mas te llame la atención, el que mas te resuene cada día. Lo que necesites en ese momento de tu vida, fuerza, amor o inteligencia.

Lo importante es que practiques, que te sientas libre para jugar con las diferentes sesiones y que las disfrutes. Que no sea algo rígido. Lo que le vale a una persona no le funciona a otra. Así que siéntete libre para practicar como sientas.

5. Al finalizar las sesiones es bueno que tomes unas notas de como ha sido la práctica, de que te has dado cuenta, que ha sucedido en las horas siguientes al Yoga Nidra, como has dormido esa noche....
6. Aprovecha la zona de dudas para escribirme y ayudarte a comprender algún punto o aclaración que necesites.

PUNTOS A TENER EN CUENTA antes de la práctica

- Busca un lugar cómodo, que no te molesten, ventilado y con luz suave.
- Se realiza tumbado, preferiblemente en una esterilla o alfombra.
- Utiliza un cojín para la cabeza y una Mantita para taparte.
- Se hace con los ojos cerrados, y puedes utilizar unos auriculares.

Esta metodología puede practicarse por todo tipo de personas adultas, con buen estado de salud o con dificultades físicas y emocionales. Es recomendable la práctica continuada de este método en sesiones semanales.

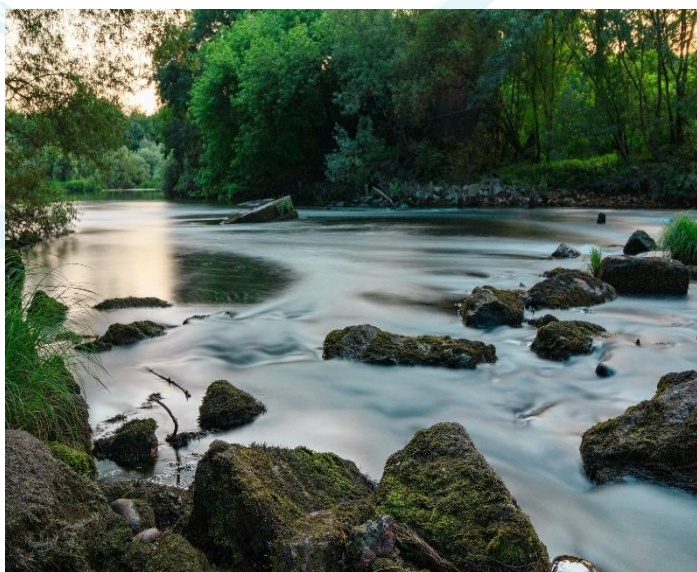
## 6 Yoga Nidra

### 6.1.1 ¿Qué es Yoga Nidra?

Yoga Nidra se deriva la antigua práctica tántrica Nyasa. Es una importante técnica de meditación y relajación profunda desarrollada por Swami Satyananda Saraswati que adaptó y actualizó estas prácticas tan antiguas, conservando su esencia pero quitándole las complicaciones ritualistas, adaptándolas a nuestro tiempo y haciéndolas más asequibles a personas no iniciadas.

El Yoga Nidra, es una poderosa técnica en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. El estado de relajación se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquieta y se vuelve muy poderosa. En este estado podemos mejorar el esquema corporal, la capacidad de concentración, desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento, la creatividad, descubrir nuestro potencial interior, reestructurar la mente, etc.

Yoga Nidra puede traducirse como “sueño psíquico” o “sueño consciente”. El Yoga Nidra es un método sistemático para llegar a la relajación física, emocional y mental. Es un estado de sueño con plena lucidez, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño, en el que la consciencia está operando en ambos niveles pero no se asocia con ninguno de ellos. Como es muy difícil mantenerse en este estado,



habrán momentos en los que la consciencia se dirigirá hacia el exterior a través de los sentidos y nos despertaremos, y otros en los que se deslizará hacia el sueño y nos dormiremos.

Con la práctica, la consciencia tiende a estabilizarse en el nivel de “Nidra”, a nivel del “sueño consciente”. En este estado la mente está muy receptiva, la consciencia está operando en un espacio donde puede contactar con las dimensiones subconsciente e inconsciente, permitiendo manifestarse el potencial que permanece en estos niveles profundos de la mente. Nos hacemos, por decirlo de alguna manera, “psiconautas” de nuestros propios espacios psíquicos y a través de la auto-observación, reconocemos nuestro mundo interior y podemos limpiarlo, encontrar soluciones a nuestros problemas y conflictos, abriéndonos a la posibilidad de realizar y encontrar nuestro verdadero propósito en la vida.

Yoga Nidra debería practicarse con el propósito de utilizarlo para el crecimiento y la evolución personal y espiritual.

#### 6.1.2 ¿Qué momento es bueno para practicar Yoga Nidra?

El Yoga Nidra debería practicarse a la misma hora todos los días. Los mejores momentos son por la mañana temprano, porque la mente está fresca y receptiva o antes de acostarse para inducir un sueño profundo y reparador. Es conveniente practicar Yoga Nidra con el estómago vacío.

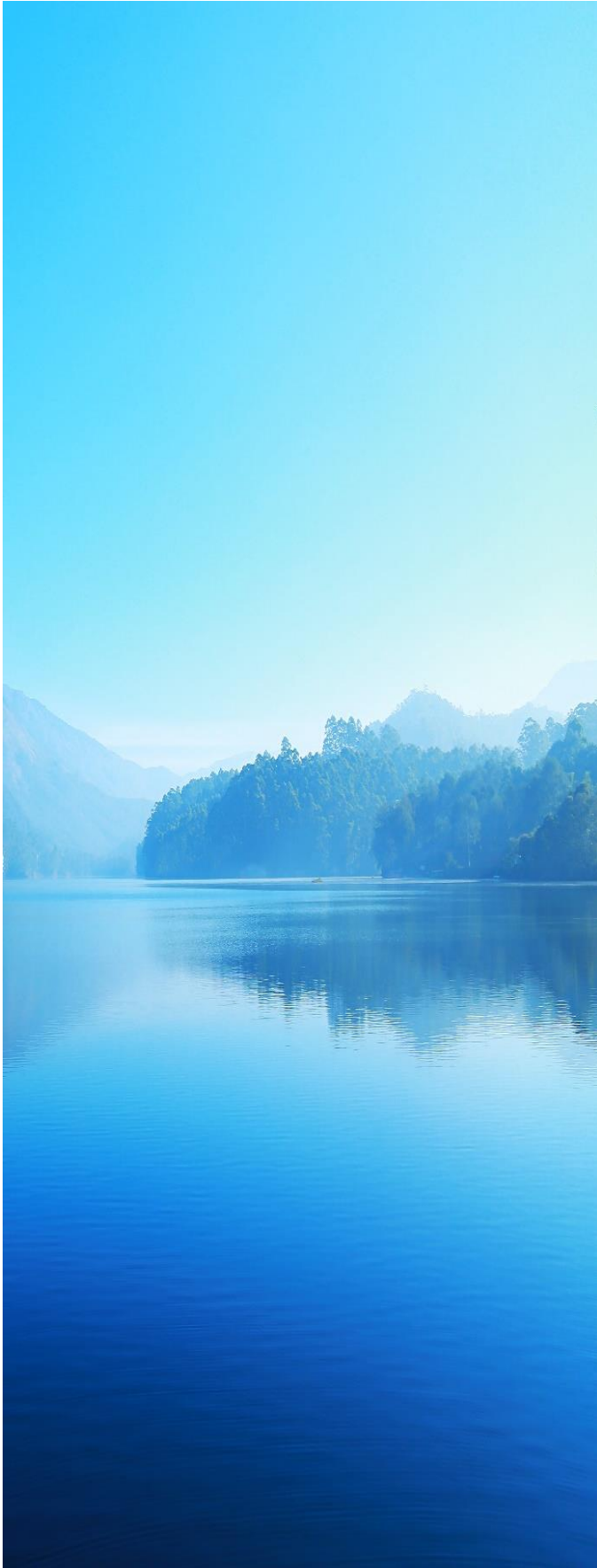
#### 6.1.3 Contraindicaciones en el Yoga Nidra

Está contraindicado practicar Yoga Nidra en los casos en los que se haya padecido epilepsia o haya habido brotes sicóticos importantes.

Podría suceder tanto en la técnica de evocación de sensaciones opuestas como en la técnica de visualización que se produjera alguna fuerte reacción emocional por el afloramiento de samskaras (impresiones mentales almacenadas en el inconsciente) en forma de traumas, recuerdos dolorosos, complejos, o cualquier aspecto negativo del pasado sin resolver.

La manifestación de todos estos contenidos mentales, nos permite resolverlos y purificarlos, ya que se encuentran en estado latente en las capas profundas de la mente. Para ello hay que observarlos con “consciencia de testigo”, sin juzgar ni analizar intelectualmente, sin identificación personal, aceptando que todo forma parte de nuestra evolución, de nuestro proceso. Entonces, dejamos





de reprimir o apegarnos los recuerdos, sentimientos y sensaciones que vienen dadas por la dualidad de las experiencias de la vida (sufrimiento – gozo) y nos situamos en la posición adecuada para resolverlos.

Si en la práctica se produjera una fuerte reacción psicósomática, en la que sientes que pierdes el control, una manera de conseguir restablecer la calma es observar lo que está sucediendo desde afuera, ser consciente de que estás reviviendo la situación, no la estás viviendo, (de nuevo “consciencia de testigo”) y puede servir como ayuda intentar percibir el máximo número de sensaciones físicas que sea posible como sentir el peso del cuerpo, el contacto del cuerpo con el suelo, percibir el sonido de la respiración, los sonidos que llegan del exterior, etc. aunque tengas que tomar la decisión de suspender temporalmente la práctica. En otro momento de mayor estabilidad interior puedes volver a retomarla.

#### 6.1.4 ¿Cómo se realiza el Yoga Nidra?

El yoga Nidra es una práctica que puede aprenderse guiada por un profesor y también siguiendo una grabación. Una vez conozcas la técnica y los tiempos del Nidra, puedes practicarlo solo.

El Yoga Nidra debe practicarse en una habitación ventilada, sin corrientes de aire, con una temperatura agradable y en semioscuridad. El Nidra se practica tumbado sobre la espalda, en la postura de relajación (Shavasana), con el cuerpo en el suelo, sobre una colchoneta, manta o alfombra, con los brazos separados y las palmas de las manos hacia arriba, las piernas separadas dejando que los pies se abran hacia el exterior. Es importante que toda la espalda descansa sobre el suelo.

Si la zona lumbar no se apoya, es recomendable colocar unos cojines debajo de las rodillas manteniendo la separación de las piernas. También es recomendable colocar unos cojines debajo de la cabeza y de los talones de los pies, ya que a medida que la relajación va haciendo profunda, se llega a percibir con mucha intensidad el peso de estas zonas y puede llegar a perturbar el Nidra.

Es importante no dormir, la comodidad que aporta esta postura, facilita la profundización de la consciencia, pero el riesgo es quedarse dormido, si eso ocurre, cosa que es completamente normal al principio, en el momento que te des cuenta, retomas la práctica y no pasa nada, poco a poco iras adquiriendo control sin esfuerzo, para manejarte en este nuevo estado, y con la práctica aprenderás a permanecer en el estado entre la vigilia y el sueño.

Es importante utilizar ropa cómoda y ligera, es probable que surjan pequeñas molestias como picores, cosquillas o adormecimientos. Son trampas que produce el inconsciente, y es importante vencer estas trampas. Observarlas con “consciencia de testigo” hará que pierdan interés y ellas solas se borrarán.

Durante el Nidra desciende la tensión arterial, las pulsaciones sanguíneas y la temperatura corporal, por lo que es importante que te abrigues bien aunque sea verano.

### 6.1.5 Etapas del Yoga Nidra

En las distintas etapas del Yoga Nidra, la consciencia se irá retirando del exterior, de los sentidos, del cuerpo físico, de la respiración, de las emociones, de los sentimientos y de los pensamientos. Sin estar identificados emocionalmente con el cuerpo físico y con la mente, todo el Ser se abre a la consciencia divina, a la percepción del Ser Superior.

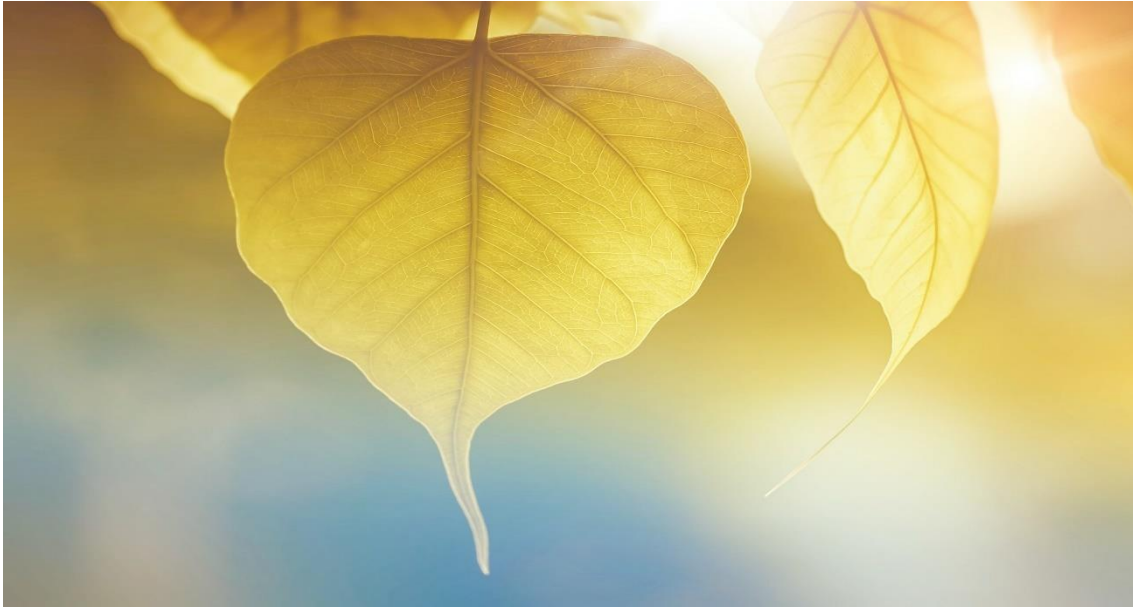
#### A. PREPARACIÓN Y RELAJACIÓN

Etapa en la que preparamos el cuerpo, la mente para crear un estado de disponibilidad. La relajación va a permitir que la mente esté más receptiva, alerta, dándonos un estado físico y mental adecuado.

#### B. SANKALPA O RESOLUCIÓN

El Sankalpa es una resolución afirmativa que se repite mentalmente tres veces al principio y al final del Yoga Nidra. Tiene que ser una frase corta y positiva, hay que repetirla mentalmente, sentirla, y visualizarla. Esta resolución cuando la repetimos en estado de relajación, será una orden que la mente consciente da a la mente subconsciente, que en estos momentos está muy receptiva, para que luego se manifieste a nivel consciente aportando cambios en la personalidad y en la vida.

Un ejemplo de Sankalpa sería: si tienes insomnio y quieres utilizarlo para poder dormir, no sirve pronunciar “ya no tengo insomnio”, porque sería una frase negativa, que te va a perpetuar el insomnio, cuando hacemos algo con la idea de que no podemos, acabamos influidos por esta negatividad, y vamos creando un círculo vicioso del que es difícil salir, en cambio si formulas “yo duermo perfectamente”, o “yo tengo un sueño muy reparador”, y además acompaña esta resolución con imágenes en las que te ves durmiendo profundamente, estas incidiendo en tu patrón de comportamiento, y así podrás conseguir el cambio.



Es importante tener claro el Sankalpa antes de iniciar la práctica, ya que si no se tiene, será difícil formularlo en el momento que se pida, cuando la mente ya está en el estado de Nidra. Es importante repetir siempre el mismo Sankalpa hasta que se haya hecho realidad. El verdadero propósito del Sankalpa, es influir y transformar todo el patrón de vida para que nos influya a nivel físico, emocional, mental, y espiritual, por eso, si sólo nos ceñimos a un aspecto de nuestra personalidad, como erradicar malos hábitos, o logros materiales, lo estamos limitando, pero si formulamos un Sankalpa que nos influya en toda nuestra naturaleza, nos ayudará a despertar el potencial interno, y todos los demás aspectos de nuestra vida también se transformarán.

#### Ejemplos de Sankalpa:

- **Mejoro cada día en todos los aspectos**
- **Tengo confianza y seguridad en mi mismo**
- **Tengo armonía física y mental**
- **Despierto la capacidad natural de ilusión por las cosas**
- **Despierto mi potencial espiritual**

## 7 DIARIO DE LA PRÁCTICA

- ✓ Día de Práctica: ..... / ..... / 20...
- ✓ Sesión que has realizado.
- ✓ Habías practicado antes esa sesión.
- ✓ ¿Has realizado la sesión completa?
- ✓ ¿Cómo era tu estado antes de comenzar la práctica?
- ✓ ¿Te has dado cuenta de algo durante la sesión? En tu respiración, en las sensaciones del cuerpo, en estado mental, otras sensaciones....
- ✓ Otras Observaciones y comentarios

*\* Realiza esta revisión al finalizar cada práctica.*

