CUERPO Y ENERGÍA

Yoga nidra: práctica y guiones

La historia honesta del sueño yóguico, sus ocho etapas y ocho guiones guiados originales de 10 a 40 minutos, para leer en voz alta o grabar



योगनिद्रा

yoga-nidrā

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo usar este libro 3
- Lo que necesita 4

Capítulo 1. Los orígenes: lo que dicen los textos y lo que es moderno 5

- El sueño de Viṣṇu 5
- La Diosa que es el sueño 5
- Yoganidrā en el haṭha yoga: un nombre del samādhi 5
- Lo que es moderno 6
- Swami Satyananda Saraswati y la Bihar School of Yoga 6
- Por qué le importa a usted 7
- Resumen del capítulo 1 7

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

El yoga nidra es una práctica que consiste en quedarse tumbado, inmóvil, y escuchar. Una voz guía su atención por el cuerpo, por la respiración, por sensaciones opuestas y por unas cuantas imágenes, mientras usted permanece despierto y el cuerpo descansa profundamente. El nombre significa «sueño yóguico» (yoganidrā, योगनिद्रा). Es una de las prácticas más suaves del yoga, y una de las más queridas: en Rishikesh se enseña a menudo después de la clase de āsana o a primera hora de la tarde, cuando el calor hace que todo el mundo se sienta pesado.

Este libro le ofrece tres cosas.

Primero, una historia honesta. La palabra yoganidrā es antigua: aparece en las epopeyas, en el gran himno a la Diosa, en los textos medievales de haṭha yoga. La técnica guiada que la mayoría de la gente llama hoy yoga nidra es moderna: se sistematizó en el siglo XX, sobre todo con Swami Satyananda Saraswati, de la Bihar School of Yoga. El capítulo 1 separa lo que dicen los textos de lo que se construyó después, y señala qué vínculos se afirman sin estar demostrados.

Segundo, ocho guiones guiados completos, escritos para este libro, de diez a cuarenta minutos, entre ellos uno para dormirse y una práctica corta sentada. Puede leerlos para usted, grabarlos con su propia voz o leérselos a otra persona. Las pausas se marcan con «(pausa)» para dos o tres respiraciones y con «…» para una respiración más breve.

Tercero, la investigación, sin exagerar. El capítulo 14 describe estudios reales, cada uno comprobado en PubMed y citado completo al final con su DOI y su número de PubMed. La investigación es prometedora y todavía joven: muchos estudios son pequeños, y las revisiones califican la certeza de las pruebas como baja o muy baja. Lo decimos.

> **El yoga nidra no es un tratamiento.**
>
> Si vive con depresión grave, psicosis, trastorno bipolar, un trastorno disociativo o las secuelas de un trauma, lea primero el capítulo 4 y hable con su médico o su terapeuta antes de practicar solo. Si tiene un problema de sueño que dura desde hace meses, consulte a un médico: el insomnio puede tener causas que necesitan tratamiento. En una crisis, llame al número de emergencias (112 en España y en toda la Unión Europea, 911 en México) o a una línea de ayuda en crisis de su país.

Cómo usar este libro

Lea una vez los capítulos 1 a 4. Luego elija un guion. Si es principiante, empiece con el guion 1 (diez minutos) durante una semana, y después pase al guion 2 o al 3. Use el guion 6 por la noche, en la cama. Use el guion 7 en su escritorio, en un tren o en una sala de espera. Reserve los guiones 4 y 5 para los días en que tenga tiempo.

Escriba su saṅkalpa, su resolución, con ayuda del capítulo 13. La primera vez le llevará unos minutos, y le acompañará en cada práctica.

Lo que necesita

- Un lugar donde pueda estar tumbado sin que le molesten durante todo el guion.
- Una esterilla, tapete o mat, una alfombra o una cama firme; un cojín fino para la cabeza; un cojín o una manta enrollada bajo las rodillas.
- Una manta. El cuerpo se enfría al descansar.
- Un antifaz o un paño doblado, si le gusta.
- Un teléfono o una grabadora, si quiere grabar los guiones.

Capítulo 1. Los orígenes: lo que dicen los textos y lo que es moderno

El sueño de Viṣṇu

En la cosmología india, al final de cada gran ciclo del tiempo, el dios Viṣṇu reposa sobre las aguas cósmicas, tumbado sobre los anillos de la serpiente Śeṣa. Su reposo no es un sueño corriente. Las epopeyas y los Purāṇas lo llaman yoganidrā: un sueño que es también yoga, una retirada del universo entero a la quietud antes de volver a nacer. El Mahābhārata ya asocia a Viṣṇu con este sueño yóguico: al describir el océano, lo llama el lugar donde Padmanābha (Viṣṇu) guarda su adhyātma-yoganidrā, su lecho al comienzo de las eras (Mahābhārata 1.19.13, edición crítica).

La Diosa que es el sueño

El Devī Māhātmya (देवीमाहात्म्य, «La gloria de la Diosa»), un himno de trece capítulos insertado en el Mārkaṇḍeya Purāṇa y fechado por lo general entre el 400 y el 600 de nuestra era aproximadamente, da un rostro a yoganidrā. En su primer capítulo, dos demonios, Madhu y Kaiṭabha, surgen de la cera de los oídos de Viṣṇu mientras este duerme y amenazan a Brahmā, que está sentado en el loto que crece del ombligo de Viṣṇu. Brahmā no consigue despertar a Viṣṇu. Así que alaba al poder que mantiene dormido a Viṣṇu: la propia Diosa, como Yoganidrā. Conmovida por el himno, ella sale de los ojos, la boca, las fosas nasales, los brazos, el corazón y el pecho de Viṣṇu; Viṣṇu despierta y la batalla puede empezar (Mārkaṇḍeya Purāṇa 81.49-70 en la numeración de GRETIL, es decir, Devī Māhātmya 1).

Este texto se recita cada año durante Navarātri en toda la India. Para un practicante, la imagen merece conservarse: el sueño yóguico no es inconsciencia. Es un poder, algo sagrado, que puede retener y que puede liberar.

Ninguno de estos textos antiguos describe una técnica. Describen un estado divino.

Yoganidrā en el haṭha yoga: un nombre del samādhi

A partir de los siglos XI o XII aproximadamente, algunos textos de yoga usan yoganidrā como nombre de la absorción meditativa más alta, el samādhi, en la que el yogui ya no piensa ni se mueve. El ejemplo más conocido está en la Haṭha Yoga Pradīpikā (siglo XV, atribuida a Svātmārāma), en su capítulo sobre el samādhi, en el contexto de la khecarī mudrā, la práctica en la que la lengua se vuelve hacia atrás, hacia la cavidad situada detrás del paladar:

> **abhyaset khecarīṃ tāvad yāvat syād yoganidritaḥ | samprāpta-yoganidrasya kālo nāsti kadācana ||**
>
> (Haṭha Yoga Pradīpikā 4.49 en muchas ediciones; la numeración varía). Nuestra traducción: «Que uno

> practique khecarī hasta quedar dormido en el yoga. Para quien ha alcanzado el sueño yóguico, nunca hay tiempo» (kāla, el tiempo, significa también la muerte).

Es el lenguaje de una práctica avanzada y esotérica, no el de tumbarse veinte minutos después del trabajo. Muestra algo importante: en los textos de haṭha, yoganidrā es un **estado** que se alcanza en la cima de la práctica, no una relajación guiada.

Lo que es moderno

La práctica guiada que la mayor parte del mundo llama hoy yoga nidra, tumbarse en śavāsana mientras una voz hace girar la atención por el cuerpo, es una creación moderna. Los historiadores del yoga han mostrado que la relajación tal como la practicamos hoy debe mucho a métodos occidentales de finales del siglo XIX y del siglo XX: los escritos «relajacionistas» de Annie Payson Call (Power Through Repose, 1891) y la relajación progresiva del médico estadounidense Edmund Jacobson, entre otros. El investigador Mark Singleton ha sostenido que las técnicas de relajación del yoga moderno tienen pocos precedentes en los textos de yoga premodernos (Yoga Body, 2010). En Francia, el profesor de yoga Dennis Boyes publicó un libro sobre la relajación, Le Yoga du sommeil éveillé («el yoga del sueño despierto», París, Épi, 1973), cuyo subtítulo ya usa las palabras yoga nidra.

Swami Satyananda Saraswati y la Bihar School of Yoga

La persona más asociada con el yoga nidra es Swami Satyananda Saraswati (1923-2009). Nacido en Almora, dejó su casa en 1943 y se convirtió en discípulo de Swami Sivananda en su ashram de Rishikesh, a orillas del Ganges, donde fue iniciado en la orden de renunciantes Daśanāmī el 12 de septiembre de 1947. En 1956, Sivananda le encomendó la misión de difundir el yoga, y partió a viajar como renunciante errante. Fundó la Bihar School of Yoga en Munger, a orillas del Ganges, en Bihar, en 1963 (su primera conferencia pública se celebró en enero de 1964).

En Munger, en los años sesenta y setenta, desarrolló y enseñó un método estructurado de yoga nidra, y lo expuso en un libro titulado Yoga Nidra, publicado por primera vez por la Bihar School of Yoga en 1976. Decía que la práctica había nacido de su propia experiencia cuando vivía con Sivananda en Rishikesh. Su método tiene una secuencia clara de etapas, descritas en el capítulo 2: preparación, saṅkalpa (resolución), rotación de la conciencia por el cuerpo, conciencia de la respiración, sensaciones opuestas, visualización, regreso del saṅkalpa y final.

Satyananda presentó su método como derivado de la práctica tántrica del nyāsa (न्यास), «colocar»: un rito en el que se colocan mantras, mentalmente o con la mano, sobre partes del cuerpo, para consagrar el cuerpo parte por parte. El parecido con la rotación de la conciencia es real. Pero el vínculo es **una afirmación y una interpretación suyas**: ningún texto premoderno describe su secuencia. Lo más justo es decir que Satyananda construyó un método nuevo, a partir de fuentes indias (el nyāsa, el pratyāhāra, la imagen de yoganidrā) y de los métodos de relajación de su tiempo.

Después de él, otros maestros desarrollaron sus propias versiones: Swami Rama, del Himalayan Institute, enseñó prácticas de relajación y de respiración que recorren el cuerpo; en Estados Unidos, el psicólogo Richard Miller desarrolló iRest (Integrative Restoration), una forma de yoga nidra que se usa en algunos servicios de salud militares y de veteranos.

Por qué le importa a usted

Conocer la historia no resta valor a la práctica. Le libra de dos errores. El primero es creer que el yoga nidra es una técnica secreta transmitida sin cambios durante miles de años: no lo es. El segundo es creer que es «solo relajación» con un nombre indio: tampoco lo es. Une una intuición india muy antigua (que existe un estado entre la vigilia y el sueño en el que la conciencia reposa, despierta, en sí misma) a un método práctico moderno. Practíquelo con ese doble respeto.

Resumen del capítulo 1

- Yoganidrā es una palabra antigua: el sueño divino de Viṣṇu, y la Diosa como sueño en el Devī Māhātmya.
- En los textos medievales de haṭha, nombra un estado de samādhi, no una técnica.
- El método guiado es moderno, sistematizado por Swami Satyananda Saraswati en la Bihar School of Yoga, en Munger; su libro Yoga Nidra se publicó en 1976.
- Su vínculo con el nyāsa tántrico lo afirma Satyananda; es una interpretación, no un linaje textual.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 35 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.