CORPO ED ENERGIA

Yoga nidra: pratica e testi guidati

La storia onesta del sonno yogico, le sue otto tappe e otto testi guidati originali da 10 a 40 minuti, da leggere ad alta voce o registrare



योगनिद्रा

yoga-nidrā

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Come usare questo libro 3
- Che cosa le serve 4

Capitolo 1. Le origini: che cosa dicono i testi, e che cosa è moderno 5

- Il sonno di Viṣṇu 5
- La Dea che è sonno 5
- Lo yoganidrā nell'hatha yoga: un nome del samādhi 5
- Che cosa è moderno 6
- Swami Satyananda Saraswati e la Bihar School of Yoga 6
- Perché questo la riguarda 7
- Riepilogo del capitolo 1 7

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Lo yoga nidra è una pratica in cui si sta distesi immobili e si ascolta. Una voce guida la sua attenzione attraverso il corpo, attraverso il respiro, attraverso sensazioni opposte e qualche immagine, mentre lei resta in stato di veglia e il corpo riposa profondamente. Il nome significa «sonno yogico» (yoganidrā, योगनिद्रा). È una delle pratiche più dolci dello yoga, e una delle più amate: a Rishikesh la si insegna spesso dopo la lezione di āsana o nel primo pomeriggio, quando il caldo appesantisce tutti.

Questo libro le offre tre cose.

Primo, una storia onesta. La parola yoganidrā è antica: compare nei poemi epici, nel grande inno alla Dea, nei testi medievali di hatha yoga. La tecnica guidata che oggi quasi tutti chiamano yoga nidra è moderna: è stata sistematizzata nel Novecento, soprattutto da Swami Satyananda Saraswati della Bihar School of Yoga. Il capitolo 1 separa ciò che dicono i testi da ciò che è stato costruito dopo, e indica quali legami sono rivendicati più che dimostrati.

Secondo, otto testi guidati completi, scritti per questo libro, da dieci a quaranta minuti, tra cui uno per addormentarsi e una breve pratica da seduti. Può leggerli per sé, registrarli con la sua voce o leggerli a un'altra persona. Le pause sono indicate con «(pausa)» per due o tre respiri e con «…» per un respiro più breve.

Terzo, la ricerca, senza esagerazioni. Il capitolo 14 descrive studi reali, ciascuno verificato su PubMed ed elencato per intero alla fine con il suo DOI e il suo numero PubMed. La ricerca è promettente e ancora giovane: molti studi sono piccoli, e le revisioni giudicano bassa o molto bassa la certezza delle prove. Lo diciamo.

> **Lo yoga nidra non è un trattamento.**
>
> Se convive con una depressione grave, una psicosi, un disturbo bipolare, un disturbo dissociativo o le conseguenze di un trauma, legga prima il capitolo 4 e ne parli con il suo medico o il suo terapeuta prima di praticare senza guida. Se ha un problema di sonno che dura da mesi, consulti un medico: l'insonnia può avere cause che richiedono un trattamento. In caso di crisi, chiami il 112 (numero unico di emergenza in Italia, in Svizzera e in tutta l'Unione europea). Per parlare con qualcuno: in Italia Telefono Amico risponde allo 02 2327 2327, tutti i giorni, 24 ore su 24; in Svizzera Telefono Amico risponde al 143, giorno e notte.

Come usare questo libro

Legga una volta i capitoli da 1 a 4. Poi scelga un testo guidato. Se è alle prime armi, cominci con il testo 1 (dieci minuti) per una settimana, poi passi al testo 2 o 3. Usi il testo 6 la sera, a letto. Usi il testo 7 alla scrivania, in treno o in una sala d'attesa. Tenga i testi 4 e 5 per i giorni in cui ha tempo.

Scriva il suo saṅkalpa, la sua risoluzione, con l'aiuto del capitolo 13. La prima volta richiede qualche minuto, e la accompagnerà in ogni pratica.

Che cosa le serve

- Un luogo dove possa sdraiarsi senza disturbi per tutta la durata del testo.
- Un tappetino, un tappeto o un letto rigido; un cuscino sottile per la testa; un cuscino o una coperta arrotolata sotto le ginocchia.
- Una coperta. Il corpo si raffredda mentre riposa.
- Una mascherina per gli occhi o un panno piegato, se lo desidera.
- Un telefono o un registratore, se vuole registrare i testi.

Capitolo 1. Le origini: che cosa dicono i testi, e che cosa è moderno

Il sonno di Viṣṇu

Nella cosmologia indiana, alla fine di ogni grande ciclo del tempo, il dio Viṣṇu riposa sulle acque cosmiche, disteso sulle spire del serpente Śeṣa. Il suo riposo non è un sonno ordinario. I poemi epici e i Purāṇa lo chiamano yoganidrā: un sonno che è anche yoga, un ritirarsi dell'intero universo nella quiete prima di nascere di nuovo. Il Mahābhārata associa già Viṣṇu a questo sonno yogico: descrivendo l'oceano, lo chiama il luogo in cui Padmanābha (Viṣṇu) tiene il suo adhyātma-yoganidrā, il suo letto all'inizio delle ere (Mahābhārata 1.19.13, edizione critica).

La Dea che è sonno

Il Devī Māhātmya (देवीमाहात्म्य, «La gloria della Dea»), un inno di tredici capitoli inserito nel Mārkaṇḍeya Purāṇa e datato di solito tra il 400 e il 600 circa dell'era volgare, dà un volto allo yoganidrā. Nel primo capitolo, due demoni, Madhu e Kaiṭabha, nascono dal cerume dell'orecchio di Viṣṇu mentre dorme e minacciano Brahmā, che siede sul loto nato dall'ombelico di Viṣṇu. Brahmā non riesce a svegliare Viṣṇu. Allora loda la potenza che tiene Viṣṇu addormentato: la Dea stessa, in quanto Yoganidrā. Commossa dall'inno, lei esce dagli occhi, dalla bocca, dalle narici, dalle braccia, dal cuore e dal petto di Viṣṇu; Viṣṇu si sveglia, e la battaglia può cominciare (Mārkaṇḍeya Purāṇa 81.49-70 nella numerazione di GRETIL, cioè Devī Māhātmya 1).

Questo testo si recita ogni anno durante Navarātri in tutta l'India. Per chi pratica, l'immagine merita di essere conservata: il sonno yogico non è incoscienza. È una potenza, qualcosa di sacro, che può trattenere e che può liberare.

Nessuno di questi testi antichi descrive una tecnica. Descrivono uno stato divino.

Lo yoganidrā nell'haṭha yoga: un nome del samādhi

A partire all'incirca dall'XI o XII secolo, alcuni testi di yoga usano yoganidrā come nome del più alto assorbimento meditativo, il samādhi, in cui lo yogi non pensa e non si muove più. L'esempio più noto si trova nella Haṭha Yoga Pradīpikā (XV secolo, attribuita a Svātmārāma), nel suo capitolo sul samādhi, nel contesto della khecarī mudrā, la pratica in cui la lingua viene rovesciata all'indietro nella cavità dietro il palato:

> **abhyaset khecarīṃ tāvad yāvat syād yoganidritaḥ | samprāpta-yoganidrasya kālo nāsti kadācana ||**
>
> (Haṭha Yoga Pradīpikā 4.49 in molte edizioni; la numerazione varia.) Nostra traduzione: «Si pratichi la

> khecarī finché non si è addormentati nello yoga. Per chi ha raggiunto il sonno yogico, non c'è mai tempo» (kāla, il tempo, significa anche la morte).

È il linguaggio di una pratica avanzata ed esoterica, non quello dei venti minuti distesi dopo il lavoro. Mostra qualcosa di importante: nei testi di hatha, lo yoganidrā è uno **stato** raggiunto al culmine della pratica, non un rilassamento guidato.

Che cosa è moderno

La pratica guidata che oggi quasi tutto il mondo chiama yoga nidra, cioè stare distesi in śavāsana mentre una voce fa ruotare l'attenzione attraverso il corpo, è una creazione moderna. Gli storici dello yoga hanno mostrato che il rilassamento come lo pratichiamo oggi deve molto a metodi occidentali della fine dell'Ottocento e del Novecento: tra gli altri, gli scritti «rilassazionisti» di Annie Payson Call (Power Through Repose, 1891) e il rilassamento progressivo del medico americano Edmund Jacobson. Lo studioso Mark Singleton ha sostenuto che le tecniche di rilassamento dello yoga moderno hanno pochi precedenti nei testi di yoga premoderni (Yoga Body, 2010). In Francia l'insegnante di yoga Dennis Boyes pubblicò un libro sul rilassamento, Le Yoga du sommeil éveillé («lo yoga del sonno vigile», Parigi, Épi, 1973), il cui sottotitolo usa già le parole yoga nidra.

Swami Satyananda Saraswati e la Bihar School of Yoga

La persona più associata allo yoga nidra è Swami Satyananda Saraswati (1923-2009). Nato ad Almora, lasciò la casa nel 1943 e divenne discepolo di Swami Sivananda nel suo ashram di Rishikesh, sulle rive del Gange, dove fu iniziato all'ordine dei rinuncianti Daśanāmī il 12 settembre 1947. Nel 1956 Sivananda gli affidò la missione di diffondere lo yoga, ed egli partì per viaggiare come rinunciante itinerante. Fondò la Bihar School of Yoga a Munger, sul Gange, in Bihar, nel 1963 (la sua prima conferenza pubblica si tenne nel gennaio 1964).

A Munger, negli anni Sessanta e Settanta, sviluppò e insegnò un metodo strutturato di yoga nidra, e lo espose in un libro intitolato Yoga Nidra, pubblicato per la prima volta dalla Bihar School of Yoga nel 1976. Diceva che la pratica era nata dalla sua esperienza personale mentre viveva con Sivananda a Rishikesh. Il suo metodo ha una chiara sequenza di tappe, descritta nel capitolo 2: preparazione, saṅkalpa (risoluzione), rotazione della coscienza attraverso il corpo, consapevolezza del respiro, sensazioni opposte, visualizzazione, ritorno del saṅkalpa e conclusione.

Satyananda presentava il suo metodo come derivato dalla pratica tantrica del nyāsa (न्यास), il «collocare»: un rito in cui dei mantra vengono posti, mentalmente o con la mano, su parti del corpo, così che il corpo viene consacrato pezzo per pezzo. La somiglianza con la rotazione della coscienza è reale. Ma il legame è **una sua rivendicazione e una sua interpretazione**: nessun testo premoderno descrive la sua sequenza. È più giusto dire che Satyananda costruì un metodo nuovo, attingendo a fonti indiane (il nyāsa, il pratyāhāra, l'immagine dello yoganidrā) e ai metodi di rilassamento del suo tempo.

Dopo di lui, altri insegnanti hanno sviluppato le proprie versioni: Swami Rama dell'Himalayan Institute insegnava pratiche di rilassamento e di respirazione attraverso il corpo; negli Stati Uniti lo psicologo Richard Miller ha sviluppato l'iRest (Integrative Restoration), una forma di yoga nidra usata in alcuni contesti sanitari militari e per i veterani.

Perché questo la riguarda

Conoscere la storia non toglie valore alla pratica. La libera da due errori. Il primo è credere che lo yoga nidra sia una tecnica segreta tramandata immutata per migliaia di anni: non lo è. Il secondo è credere che sia «solo rilassamento» con un nome indiano: non è nemmeno questo. Unisce un'intuizione indiana antichissima (che esista uno stato tra veglia e sonno in cui la coscienza riposa, sveglia, in sé stessa) a un metodo pratico moderno. La pratichi con questo doppio rispetto.

Riepilogo del capitolo 1

- Yoganidrā è una parola antica: il sonno divino di Viṣṇu, e la Dea come sonno nel Devī Māhātmya.
- Nei testi medievali di hatha, designa uno stato di samādhi, non una tecnica.
- Il metodo guidato è moderno, sistematizzato da Swami Satyananda Saraswati alla Bihar School of Yoga di Munger; il suo libro Yoga Nidra è uscito nel 1976.
- Il suo legame con il nyāsa tantrico è rivendicato da Satyananda; è un'interpretazione, non una filiazione testuale.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 34 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/yoga-nidra-pratica-e-testi-guidati/

Pagamento unico, PDF subito.