

Ana Sesma Nuez

Prólogo de Vicente Merlo

YOGA-NIDRA

Una guía para la relajación profunda



Kairos

Ana Sesma Nuez

Yoga-Nidra

Una guía para
la relajación profunda

Con la colaboración de Jordi Isern Salvat

Prólogo de Vicente Merlo

editorial **K**airós

© 2021 Ana Sesma Nuez

© de la edición en castellano:

2021 Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Editorial Kairós

Primera edición en papel: Octubre 2021

Primera edición en digital: Octubre 2021

ISBN papel: 978-84-9988-910-8

ISBN epub: 978-84-9988-958-0

ISBN kindle: 978-84-9988-959-7

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Prólogo de Vicente Merlo

Agradecimientos

Nota

YOGA-NIDRA

1. Yoga-Nidra, puerta de entrada al descubrimiento de sí mismo

2. Introducción al Yoga-Nidra

¿Qué es Yoga-Nidra?

Introducción histórica

Mitología

Objetivos de Yoga-Nidra

Campos de aplicación de Yoga-Nidra

Estructura de la práctica del Yoga-Nidra

3. Relajación

Tensión versus estrés

¿Qué es relajación?

4. Fases de Yoga-Nidra

Relajación física inicial

Sankalpa

Rotación de la consciencia

Observación de la respiración y conteo

Pares de opuestos: la polaridad

Cidakasa: la pantalla mental

Los *samskara*

Visualización

Cómo salir de un Yoga-Nidra

5. Consideraciones prácticas para el facilitador

Las instrucciones

La voz del profesor

Lugar de la práctica, ambiente, condiciones, ropa,
regularidad y momento

Postura

Evitar caer dormido

Molestias físicas durante la práctica

Obstáculos para la práctica

Puntos que hay que recordar

Yoga-Nidra y niños

Beneficios de la práctica

Yoga-Nidra como terapia

Yoga-Nidra y la armonización del flujo pránico

Yoga-Nidra y las enfermedades mentales

6. Consideraciones biológicas y curiosidades

Consideraciones sobre el cerebro, el sistema nervioso y el
mundo de las emociones

Psicología en el Yoga y Vedanta. Consciente y
subconsciente

Niveles de Yoga-Nidra relacionados con la actividad
cerebral

¿Y el inconsciente?

EPÍLOGO. El viaje termina... hasta la próxima etapa de esta fascinante travesía

Anexos

Anexo 1. Mantra

Anexo 2. *Cakra*

Anexo 3. *Yama y niyama*

Anexo 4. Envolturas del ser: *kosa*

Anexo 5. Psicología Vedanta

Anexo 6. *Samadhi*: estado de supraconsciencia

Anexo 7. Dos referentes occidentales: Wilber y Tolle

Anexo 8. Ejemplo de práctica completa

Bibliografía

A todos los maestros

*Hay un centro en nosotros que nos da esta unidad que
llamamos consciencia y que puede ser uno con el Uno,
el anillo invisible que da la unidad a nuestras pequeñas vidas y
que es la unicidad de este vasto universo.
Esta es la gran aventura y el gran descubrimiento.
Nadie puede hacerlo por nosotros.
Hasta que no hemos llegado a la cima de la montaña,
no podemos ver con completa gloria la vista que hay desde allí;
pero algunos resplandores iluminan
nuestro camino hacia la montaña.
Estos destellos nos dan fe, porque entonces conocemos,
no con el conocimiento externo que da el leer libros,
sino con esa certeza de la fe que proviene
de momentos de vida interior.*

JOAN MASCARÓ

Prólogo

El libro que tienes en tus manos, lector, es un libro sobre uno de los tipos de yoga que el gran público desconoce. Generalmente, la primera imagen que viene a la mente al pensar en el yoga es el *hatha-yoga*, incluso sin conocer este término; es decir, se identifica el yoga con una serie de posturas físicas que se toman como un ejercicio físico entre otros. Pero es mucho más que eso. Quienes se han familiarizado algo más con el mundo del yoga, saben que hay otros tipos y que ya desde la *Bhagavad Gita*, esa joya de la tradición hindú –y hoy ya de toda la humanidad– se habla del *karma-yoga*, el *bhakti-yoga* y el *jñana-yoga*, esto es: el yoga de la acción, el yoga de la devoción y el yoga del conocimiento supremo. También suena a muchos oídos la noción del *tantra-yoga*, asociado generalmente con una concepción de la «sexualidad sagrada», que ha confluído con la preocupación por la sexualidad a partir de los enfoques postfreudianos de esta.

En realidad, las denominaciones de prácticas relacionadas con el yoga han ido creciendo en los últimos tiempos, cuando la mundialización en curso ha producido una interfecundación cultural que ha aproximado Oriente a Occidente, y viceversa. Pero no es cuestión de entrar aquí en todo el abanico de yogas existentes. En esta ocasión se trata del Nidra-Yoga o, si se prefiere, el Yoga-Nidra, que de manera tan excelente presenta en

este libro Ana Sesma Nuez, con la colaboración de Jordi Isern Salvat.

Cuando el lector recorra sus páginas se dará cuenta de que este libro es mucho más que un libro de introducción a este tipo de yoga. Y comprenderá que constituye, realmente, un viaje a la profundidad del ser. Es una guía extraordinaria para el acercamiento a esta práctica, con todo lujo de detalles, un manual muy útil tanto para el principiante como para el facilitador, pero también un horizonte abierto en el que distintos aspectos del yoga van encontrando su lugar justo y proporcionando una determinada visión del ser humano y de la realidad.

Como bien se explica en esta obra, su origen, en la India, se relaciona con la tradición tántrica, pero fue Swami Satyananda (fallecido hace apenas diez años) quien lo sistematizó y popularizó en Occidente durante las últimas décadas del siglo XX y la primera del siglo XXI.

Esta es una obra escrita durante un buen número de años y rezuma el amor puesto por la autora tanto en dicha práctica como en el libro que, fruto de ello, ve ahora la luz. El tiempo dedicado a esta investigación y la curiosidad intelectual de Ana Sesma han posibilitado el destacable enriquecimiento del libro. Sus múltiples lecturas nos permiten ahora disfrutar de multitud de oportunas citas, no solo de conocedores del Yoga-Nidra, sino de psicólogos y científicos que de algún modo convergen con esta práctica y esta concepción.

Bastaría el que quizás constituye el capítulo central, el corazón del libro, aquel que describe en detalle las distintas fases y los distintos elementos del Yoga-Nidra, para justificar la obra. Pero

tampoco el resto de los capítulos tiene desperdicio: ni las páginas más introductorias, que ponen de manifiesto ya hasta qué punto este yoga puede ser una entrada regia al descubrimiento de uno mismo; ni las consideraciones biológicas que permiten entender los múltiples beneficios de esta práctica a la luz de las neurociencias actuales; ni los consejos que cuidadosamente se ofrecen al posible facilitador a la hora de dirigir una práctica de Yoga-Nidra. Por otra parte, nada menos que ocho anexos permiten profundizar, aunque la mayoría de ellos sean breves, en algunos puntos más técnicos, pero igualmente importantes, como son los *mantras*, los *cakras*, las *koshas*, etcétera.

No es cuestión en el prólogo de explicar en qué consiste el Yoga-Nidra, pues para eso está todo el libro, pero sí que me gustaría resaltar el oportuno tratamiento que reciben cuestiones tan centrales como el *sankalpa*, el espacio mental o la visualización. Si el Yoga-Nidra es una especie de relajación profunda consciente, mediante la cual se bordea el reino del sueño, tratando, no obstante, de no caer en él, en todo caso en una especie de «sueño lúcido», la flecha lanzada hacia la diana de la auto-transformación sería justamente el *sankalpa*, esa afirmación positiva que une la intención profunda y la emoción elevada para introducir en las profundidades de nuestra mente inconsciente una verdad profunda que queremos cultivar, realizar y expresar. Está tan bien expresado y desde tantas perspectivas, con un coro armónico de voces autorizadas, que no es necesario decir aquí nada más.

Un segundo concepto que destacamos es el de *cidakasha*. En la tradición hindú, la noción de *akasha* posee gran importancia,

tanto en un sentido macrocósmico (pues *akasha* hace referencia al Espacio primordial, la Sustancia primigenia, asociada a la vibración y el sonido, de donde surgen todas las formas, densas o sutiles) como en un sentido microcósmico, humano, donde se distingue entre *hrdaya-akasha* (el espacio del corazón, donde mora nuestro ser más profundo), *citta-akasha* (el espacio de la mente, la sustancia mental con la que van cobrando forma nuestros pensamientos) y *cid-akasha* (el espacio de la conciencia, más amplia que la mente, un espacio no limitado por los pensamientos). Pues bien, en ese viaje al interior de nosotros mismos que es el Yoga-Nidra aprendemos a remodelar nuestra mente, nuestras creencias profundas acerca de nosotros mismos, poniendo nuestra intención, nuestra voluntad más sutil y nuestra emoción más elevada al servicio del autoconocimiento y la autotransformación. Contemplamos nuestra «pantalla mental», como la autora bien dice, al mismo tiempo que logramos cierta distancia respecto de ella, sintiéndonos más «el que ve», el observador, el testigo, que «lo visto», los pensamientos que laten en nuestra mente, haciéndonos conscientes, al mismo tiempo, del poder que estos tienen sobre nosotros y de sus efectos sobre nuestra vida.

Y, en tercer y último lugar, en estrecha relación con lo anterior, destacamos la importancia de la visualización y el tratamiento que aquí recibe. También el poder de la imaginación, de la imagen, ya en su funcionamiento automático, inconsciente, pero de modo especial en la visualización creadora, en la imagen dirigida e intencionalmente cultivada. Todo ello, y la función que desempeña en el Yoga-Nidra, quedan meridianamente claros en

esta hermosa obra a través de la cual la autora (los autores) nos invita(n) a bucear en las profundidades de nuestra conciencia.

Bienvenido sea este libro que a tantas personas puede ayudar, con una práctica que no exige ni grandes conocimientos ni esfuerzos mentales importantes, aunque sí cierta constancia y cierta voluntad de descubrir el fondo de nuestro ser y de dirigir, en cierta medida, sus movimientos.

VICENTE MERLO,
noviembre 2020

Agradecimientos

A todos los maestros que han recogido, explorado, autoexperimentado y transmitido estas técnicas ancestrales, de maestro a discípulo, de maestro a discípulo... haciéndolas llegar hasta nuestros días.

A mi querida Noemí Colomer, allá donde esté, que me vinculó a esta preciosa ciencia de la armonía que es el Yoga.

A Ramón Ribó, que me dio el impulso para seguir profundizando en ella.

A Inés, mi hija y maestra, que no me dejó replanteármelo y, sin saberlo, me empujó para continuar.

A mis padres, y a todos aquellos que los precedieron, por esta profunda, bellísima, a veces dura y única experiencia que es la vida.

Un agradecimiento especial a Jordi Isern Salvat, tándem de Yoga-Nidra durante algunos años, sin él probablemente el valioso recorrido con esta técnica no hubiese tenido lugar.

A Miriam Raventós Barangé, quien amablemente ha revisado este libro con mirada crítica y muy generosa; gracias por cada una de las comas, las reflexiones, las preguntas y sugerencias. Gracias por todas las enseñanzas recibidas.

A Angelika Walek, que me descubrió no solo la belleza y el poder de los *mantra*, sino mi propia voz.

A Daphne Gelabert, que me ha permitido ahondar en la profundidad de la meditación colaborando con ella en la formación de profesores de la IYTA (International Yoga Teacher's Association).

A Paquita Bermejo, que me enriqueció con tantas técnicas de relajación.

A todos los profesores y profesoras que tanto me han aportado; en especial a todos los que, durante 40 años, dedicaron esfuerzo, tiempo y cariño a la IYTA, y, en concreto, a quienes constituyeron el comité pedagógico durante mi formación como profesora de yoga.

A Vicente Merlo que, con inmediatez inusitada, ha leído estas páginas y me ha encaminado con generosos consejos hacia su publicación.

A Ana y Agustín Pániker, que han confiado en este trabajo para darlo a luz.

A cada uno de los alumnos y participantes de sesiones, talleres y clases con quienes he compartido, aprendido, avanzado, disfrutado y experimentado durante estos años.

A quienes han divulgado sus experiencias sobre esta práctica, sus efectos, beneficios, etcétera.

A quienes se atreven a innovar en sus campos respectivos apreciando los efectos de esta técnica utilizándola en pacientes, alumnos, niños, ancianos, consigo mismos...

A todos los investigadores científicos que osan caminar fuera de lo dogmático y adentrarse en el Ser.

A ti, que lees estas páginas con curiosidad.

A todos los viajeros y exploradores del alma.

Nota

En este libro, cuya gestación ha llevado aproximadamente seis años, se ha recogido toda la información a la que hemos tenido acceso a través del tiempo y de numerosas búsquedas. Se trata de información de diferentes maestros de Yoga, así como de algunos científicos, médicos, psicólogos e investigadores, que hemos considerado de gran interés para la mejor comprensión de los elementos que componen el Yoga-Nidra y sus efectos sobre el organismo y las diferentes envolturas de la psique, lo que nos permitirá guiar y practicar esta técnica de un modo efectivo y seguro.

Desde el mismo inicio, hemos procurado seguir, de la forma más fiel posible, el método de Swami Satyananda reflejado en sus libros: *Yoga-Nidra* y *Yoga y Kriya*, aunque hemos profundizado con otros maestros, como Swami Rama de los Himalaya o Dr. Nrusingh Charan Panda, e integrado otras opciones del *Nyasa*.

En cada capítulo, incorporamos tanto las enseñanzas de maestros que han contribuido con su sabiduría al desarrollo de esta técnica, como conceptos de los campos de la medicina y la psicología que nos ayudan a entender y valorar sus beneficiosos efectos.

Nuestra modesta aportación se refleja a lo largo del manual en sugerencias y recomendaciones derivadas de conocimientos adquiridos en la formación como profesores de yoga, en cursos y

seminarios, y de nuestra propia experiencia en el guiado de sesiones con alumnos de ámbitos diversos matizada por la vivencia personal de esta técnica.

Queremos aclarar que, en el uso de palabras sánscritas, hemos evitado la utilización de signos diacríticos para no complicar el texto, a excepción de en la transcripción de los mantras propios del *Nyasa* que es donde la correcta pronunciación reviste especial importancia.

Al respecto de los términos «conciencia»/«consciencia», queremos precisar que optamos por utilizar el primero cuando hacemos referencia al aspecto interno relacionado con la moral que discierne entre «el bien y el mal» –aunque mantenemos su uso en citas literales de otros autores– y, a diferencia de otros autores, preferimos el uso del segundo, «consciencia», para lo relativo al hecho de «darse cuenta», o a lo que describe Marc-Alain Descamps²¹ como *la luz natural del espíritu o el conocimiento que el espíritu tiene de sí mismo y de su funcionamiento*.

También puntualizamos respecto a la palabra «subconsciente» que, con el fin de no generar confusión entre la terminología y visión de la psicología Vedanta y de la freudiana, salvo que indiquemos lo contrario, la utilizaremos para referirnos a los estratos de la mente *por debajo de lo consciente*, por debajo de aquello de lo que «nos damos cuenta con cierta inmediatez»: lo no-consciente.

A lo largo de todo el libro, se encontrarán tanto referencias bibliográficas como notas a pie de página. Las segundas contienen algunas aclaraciones que hemos considerado necesarias y,

mayoritariamente, una breve presentación de las personas a las que hemos ido dando voz para ponerlas en su contexto.

No dejó de sorprendernos gratamente el encontrar, ya avanzado nuestro manual, el libro publicado por Neelam Olalla. *Yoga-Nidra. Efectos en el cerebro y el sistema nervioso*, por la coincidencia en algunos planteamientos. Lo incorporamos en nuestra bibliografía en señal de reconocimiento.

En el capítulo 6 se recogen consideraciones biológicas, psicológicas, curiosidades que, aunque no son estrictamente imprescindibles *a priori* para comprender la técnica, las consideramos a todas luces muy interesantes para vislumbrar la profundidad de este trabajo en las diferentes dimensiones de la persona.

Y, como refieren los maestros cuando afirman que un gramo de práctica vale más que cien toneladas de teoría, este manual, para quien quiera alcanzar cierta maestría en el guiado de esta técnica, se debería completar con una serie de prácticas presenciales en las que los participantes aprendan a utilizar los recursos que se pondrán a su alcance para facilitar de forma amable y segura las sesiones de Yoga-Nidra. Toda la valiosa información aquí recogida puede ser empleada una y otra vez como material de consulta.

Os damos la bienvenida a compartir por un instante con nosotros esta danza de la vida; la danza de lo que surge y vuelve a fundirse, que pasa de un opuesto a su contrario complementándose, expresándose en Uno.

Bienvenidos a este espacio en el que buscaremos encontrarnos dentro de nuestro siempre silencioso, calmado y atento centro.

Bienvenidos a indagar con nosotros.

ANA SESMA NUEZ
y JORDI ISERN SALVAT

YOGA-NIDRA

1. Yoga-Nidra, puerta de entrada al descubrimiento de sí mismo

Yoga-Nidra va mucho más allá de ser una técnica de relajación profunda. Utilizando una expresión de Antonio Blay,^{*} *abre la puerta de entrada al descubrimiento de sí mismo*.⁶

Como Blay muy sabiamente escribió:

«Solamente la práctica de unas cuantas semanas de relajación profunda es suficiente para que la persona presienta en su interior un eco y una resonancia que tienen una potencia, una grandeza, una realidad y un verismo mucho más fuerte y auténtico que el mundo exterior y todos los valores que la persona pone en este mundo exterior. Cuando la persona empieza a intuir que dentro de sí misma hay algo que merece ser descubierto, cuando intuye que en el fondo toda su vida no es nada más que un despliegue de unas cualidades centrales, cuando descubre que todo cuanto puede llegar a vivir de positivo brota y surge de este núcleo central, entonces empieza a poseer el secreto de la verdadera estabilidad, de la verdadera autenticidad».⁶

Yoga-Nidra, como práctica de relajación profunda/meditación, propicia algunas condiciones imprescindibles para bucear en las aguas abisales del ser: el silencio, la calma interna, el equilibrio, el soltar todo por unos instantes para centrarse en sentir y respirar, para sentirse vivir sin juzgar, etiquetar, analizar... Permite escuchar la voz interior que surge del centro mismo del ser, ajena a los valores externos superficiales, anclada a lo auténticamente valioso: la esencia.

En ocasiones, puede no ser fácil aventurarse a bucear por los espacios oscuros de uno mismo, por las grutas que el ego ha excavado en su afán por autoprotegerse. Esta espeleología íntima puede generar temor, inquietud, respeto, negación. Puede ponernos cara a cara con nuestras propias resistencias; lo hará, tenlo por cierto. Sin embargo, empeñarse en mantener un quiste infectado sin abordarlo por miedo al dolor inicial puede condicionar nuestra vida hasta el punto de no vivirla.

Tener el valor de afrontar con disponibilidad este reto permite alumbrar con la luz de nuestra consciencia las sombras que nos asustaban y dejar que se difuminen. Entregarse con confianza a ver, purificar y sanar viejas heridas abre la puerta de lo nuevo, lo intrépido y profundo, y nos pone en contacto con la enorme fuerza creativa interior. ¿Hay algún beneficio mayor que encontrar esta puerta y traspasarla?

Yoga-Nidra, en un viaje sorprendente, nos lleva a descubrir y trascender las montañas y valles del cuerpo físico; a respirar con placer la brisa de nuestro propio aliento de vida, del aliento de la Vida; nos lleva a visitar los paisajes de nuestros procesos mentales; a vadear las corrientes de emociones que parecían insalvables; a olvidarnos de los parajes conocidos sumiéndonos en lo desconocido, y, finalmente, si nos lo permitimos, si los transitamos y trascendemos, nos instala en esa cueva en suave penumbra, cálida y segura, siempre silenciosa de nuestro centro, del centro de Todo. De ella, regresamos más estables y, a la vez, ligeros, independientes y libres, habiendo intuido su esencia, nuestra esencia.

Yoga-Nidra nos abre un camino que requiere valor para mirarse, para bucearse, para deshacerse de los antiguos ropajes, de los viejos patrones automatizados, de hábitos mentales y emocionales; enfrentarse a los temores, al temor a verse y al temor a morir; porque en este proceso debemos morir a lo que creemos que somos para volver transfigurados. Requiere también paciencia, persistencia, curiosidad amable, deseo de silencio, de calma y de ese vacío central que nos pone en contacto con Todo. *¿Quién soy yo? ¿Qué soy yo?*

Creo, firmemente, que el cambio colectivo que, a todas luces, necesitamos en una sociedad enferma de estrés y sufrimiento, de falta de valores, de ignorancia metafísica profunda, no puede producirse y afianzarse si no se genera primero una gran transformación a nivel individual que armonice a la persona en su integridad.

Todo está en contacto con todo; todo es Todo. Es cada una del total de las células lo que forma un cuerpo completo: en armonía y feliz, o enfermo y desgraciado. Que sea de un modo o de otro, es responsabilidad de cada una de ellas.

Yoga-Nidra induce, en quien lo practica con regularidad, la escucha silenciosa, el estado adecuado, el autoconocimiento y el descubrimiento del espacio más íntimo desde el que uno puede contribuir a potenciar las condiciones favorables para ese gran cambio social.

¿Te atreves a intentarlo?



Tenía que desapegarse e ir más allá de su cuerpo para cambiar el cuerpo, ir más allá del ego para cambiar el ego, ir más allá del programa para cambiar el programa, y trascender la mente consciente para cambiar el subconsciente. Debía convertirse en lo desconocido para crear lo desconocido. Convertirse en un pensamiento nuevo e inmaterial, en sin materia, para crear una nueva experiencia material. Ir más allá del tiempo y el espacio para cambiar el tiempo y el espacio.

JOE DISPENZA²⁴

2. Introducción al Yoga-Nidra

Cuando los cinco sentidos y la mente están tranquilos, y la misma razón descansa en silencio, entonces comienza el camino Supremo.

Esta serena estabilidad de los sentidos se llama Yoga.

Uno debería de estar vigilante, porque el Yoga viene y se va.

KATHA UPANISAD

El término Yoga-Nidra o Nidra-Yoga podría definirse como «dormir yóguico», «sueño del yogui», «sueño lúcido» o «dormir consciente».

El significado de *Nidra* es un tanto ambiguo. Significa «brotar», la capacidad de hacer emerger nuestras riquezas potenciales ocultas; significa «despertar», y también significa «dormir»: en la tradición vishnuita, *Nidra* es el sueño de Dios.⁶⁶

¿Qué es Yoga-Nidra?

Yoga-Nidra es tanto el nombre de una técnica concreta como el de un estado de consciencia.

Originalmente, es una técnica de meditación capaz de hacernos viajar a través de distintos niveles hasta un estado de profunda quietud. En meditación, uno permanece en el estado de vigilia, enfoca la mente suavemente y permite que los pensamientos,

emociones, sensaciones e imágenes aparezcan y se disuelvan. A diferencia de otras técnicas de meditación, en Yoga-Nidra se abandona el estado de vigilia, se pasa a través del estado de soñar y se va al estado de dormir donde se continúa, sin embargo, totalmente consciente sin la distracción de imágenes, palabras o pensamientos. Como afirma Swami Jñaneshvara Bharati, todo esto está en su forma latente o sin forma.⁷⁶

Yoga-Nidra puede describirse también como una técnica psicosomática, un método de relajación física y psíquica profunda, consciente y deliberada para inducir tranquilidad a nivel físico y nervioso, librar a la mente de tensión e inducir autoconocimiento y estados elevados de consciencia.

«Yoga-Nidra es una forma de entrenamiento de la atención plena en la que la mente recupera su habilidad de estar concentrada y no distraída».

RICHARD MILLER*

Y más allá del desarrollo de la plena atención, se trata de un proceso de deconstrucción de las múltiples identificaciones que, según la opinión de André Riehl,^{*} no son únicamente personales, sino también de los antiguos condicionamientos inscritos en el psiquismo humano como especie.⁶⁶

Como estado de la consciencia, Yoga-Nidra es el «sueño sin sueño», dormir en estado de consciencia interior. Dormir profundo pero, paradójicamente, totalmente consciente. Dentro de la vía del budismo tibetano, se denomina «estado de luz natural».⁵²

Si exploramos en la tradición yóguica, en las *Upanisad* se encuentra ya la concepción de un cuarto estado de consciencia por encima de la vigilia, el sueño [dormir]^{*} y el sueño [dormir]

profundo. Este estado es al que llamamos Yoga-Nidra. En él, la mente, en especial el subconsciente, es excepcionalmente receptiva.

«Durante Yoga-Nidra, intencionalmente entramos en un estado que se aproxima al dormir, en el cual aparecen movimientos de tipo onírico. Sin embargo, a diferencia del dormir, durante el Yoga-Nidra somos testigos de esos fragmentos tipo onírico».

RICHARD MILLER⁴⁹

«Yoga-Nidra aporta, además de la relajación médica clásica, un método para obtener una consciencia expandida que llamamos ENOC (estado no ordinario de consciencia) previa al despertar; un estado original de consciencia expandida o supraconsciente: el estado crepuscular (*samadhi* o *twilight-state*)».

MARC-ALAIN DESCAMPS²¹

«Es un estado entre dormir y *samadhi*».*

SWAMI RAMA DE LOS HIMALAYA⁷⁵

El «sueño consciente» lleva de manera efectiva la atención a través de los múltiples niveles del proceso mental hacia un estado de enorme quietud. Es el camino que lleva al nivel causal de realidad, del cual surge el plano sutil, psíquico o astral (Véanse anexos 5 y 6)

Esta bellísima imagen de Elizabeth Werlen⁸⁷ que transcribimos a continuación lo describe a la perfección:

«Durante una sesión sabiamente guiada, igual que un delfín unas veces brincando por encima de la superficie del océano, otras sumergiéndose en el agua profunda, uno se mantiene a flote sobre la línea de flotación, traspasando imperceptiblemente, de etapa en etapa, las fronteras del consciente y del subconsciente, trayendo, a veces, los tesoros escondidos de recuerdos olvidados o de enigmáticas imágenes».

La voz de los maestros

En este manual, daremos con frecuencia espacio a la entrada de la voz de los maestros para que, de la forma más directa posible, ilustren con sus propias palabras los conceptos que estamos desarrollando y nos iluminen con su conocimiento. Consideramos que, precisamente, parte de la sabiduría que encierra esta técnica se debe al esfuerzo y dedicación de estas sucesiones de maestros y discípulos, estudiosos, investigadores y practicantes, con quienes nos sentimos en deuda y profundo agradecimiento.

«Empiezas por el cuerpo, por darte cuenta de qué es el cuerpo físico; luego descubres el cuerpo energético; luego el cuerpo mental: todo el equipaje de ideas, conceptos, memorias que tenemos del pasado; de ahí pasas al cuerpo psíquico, el cuerpo de la conciencia y de la intuición, hasta llegar al núcleo de tu esencia».

DANILO HERNÁNDEZ³⁶

«Yoga-Nidra es un estado de dormir consciente en el que se puede grabar todo lo que va sucediendo. Es uno de los mejores y más bonitos ejercicios; te ayudará a resolver problemas y te dará soluciones a preguntas cuyas respuestas son conscientemente desconocidas para ti. La técnica es importante; pero, además de comprender la técnica, es necesario tener una fuerte determinación y deseo».

SWAMI RAMA⁴²

«Yoga-Nidra es una práctica que te revela y enseña cómo vivir en el ahora de forma que puedas acceder a tu inteligencia esencial y a tu habilidad innata para responder apropiadamente en cada situación. Yoga-Nidra es un proceso reeducacional. [...] Yoga-Nidra no es hipnosis, sino el más profundo pero natural estado de meditación. [...] No requiere que cambies nada. Solo requiere que observes tu tendencia habitual de querer cambiar las cosas a algo que no son. Con Yoga-Nidra aprendemos a recibir y dar la bienvenida, más que a resistirnos. Entonces, el dejar ir sucede naturalmente. [...] Escuchar y dar la bienvenida son las herramientas y Yoga-Nidra el proceso para aprender cómo escuchar y dar la bienvenida a todo lo que eres y a todo lo que la vida es, sin intención de que nada sea más que esto.

»Cuando las sensaciones nacen sin resistencia, flotan y se disuelven en la consciencia, igual que las burbujas que alcanzan la superficie de un lago. Lo importante es que ni nos involucramos ni reprimimos la experiencia. El rechazo genera conflicto. Lo que uno rechaza queda reprimido en el inconsciente, y cualquier cosa que vive en el inconsciente se proyecta en el mundo».

RICHARD MILLER⁴⁹

«Yoga-Nidra es limpiar la mente de condicionamientos eliminando progresivamente sentimientos negativos».

CARLOS FIEL²⁷

«Debería de practicarse con el propósito de utilizarlo para el crecimiento y la evolución personal y espiritual. La búsqueda de armonía y plenitud. El viaje al lugar, en nuestro interior, que siempre está en calma y armonía. El verdadero objetivo de Yoga-Nidra es hacer un viaje a través de todos los planos del ser humano hasta llegar al punto donde reside el Ser».

CARMEN RODRÍGUEZ HOCHSTRASSER⁶⁷

Un viaje que comienza en la piel y se dirige al alma, como todo el Yoga; un viaje al lugar de nuestro interior que siempre está en silencio y paz.

Usted conoce, ¿no es cierto?, esa bella embriaguez del alma.

Uno no piensa, ni tampoco sueña.

Todo el ser se nos escapa, se desvanece, se derrama.

ALPHONSE DAUDET, «*Cartas desde mi molino*»

Introducción histórica

Yoga-Nidra nació en la India y proviene de la antigua técnica *Nyasa* de la vía del *Tantra*^{*}. El tantrismo es un movimiento que

se pierde en la noche de los tiempos; muchos de sus elementos son de origen preario, si bien no aparece como cuerpo de doctrina coherente hasta el siglo IV.⁹ La tradición oral parece haber precedido miles de años a la cultura escrita, así que es aventurado tratar de fecharlo.⁶⁵ Esta práctica ancestral proviene de hombres y mujeres que vivían en el bosque de manera contemplativa en relación muy íntima con la naturaleza⁶⁶, ha sido utilizada por los yoguis durante siglos y todavía hoy se practica.

Nyasa, en sánscrito, significa «colocar». Se refiere a un componente del ritual tántrico en el que el practicante toca diferentes partes del cuerpo a la vez que pronuncia un mantra y visualiza una deidad o un *bija-mantra*. *Nyasa* es el modo de consagración del cuerpo. Se trata de despertar la consciencia de cada parte del cuerpo «colocando» en cada miembro y órgano al dios que lo gobierna con el mantra que lo evoca. Es de este modo, «colocando el dios en cada miembro u órgano», como sacraliza el cuerpo físico.²¹ (Véase anexo 1)

Al «colocar» y sentir mantras específicos en diferentes lugares de la anatomía, se hace vibrar, por resonancia a través de la voz, estas áreas; el mismo principio que el uso de ultrasonidos en la medicina moderna.

«El sonido en sí mismo no existe. Lo que existe es la vibración. El sonido solo tiene lugar al golpear las vibraciones el tímpano y ser conducidas al cerebro. Unas vibraciones determinadas pueden estimular en gran manera las glándulas endocrinas, especialmente las situadas en la cabeza y el cuello. Esto incluye la pituitaria, la glándula principal del sistema, así como el hipotálamo. Mantras distintos tienen efectos distintos en función del sistema endocrino».

DHARMA SINGH¹¹