“Si tus pensamientos controlan tu realidad y si piensas siempre lo mismo, creas permanentemente la misma realidad”

**INTRO**

1ª sesión MAHATMA, bienvenidos

Idea y concepto, cada 2º domingo del mes

Hoy Nidra Yog -> Yoga del sueño -> el sueño del Yogi

Nidra Yog empieza allí donde termina la relajación clásica,

z.B. al final de una sesión de Yoga, pero nos lleva mucho más allá y nos ofrece un vasto espacio de aplicación práctica, adquiriendo directa influencia en el subconsciente.

Pequeña historia:

El Yogi y monje Satyananda, **muy joven**, vivía en Rishikesh en el Ashram de su maestro espiritual, **Swami Sivananda** y allí tenía, durante cierto tiempo, la **vigilancia nocturna** de la escuela, donde los niños aprendían **el idioma de los sabios, el Sanscrito**.

Entre las 4 y las 6 de la madrugada solía sumergir en un **profundo sueño**. Tiempo después se organizó una **presentación** donde jóvenes alumnos recitaron varias oraciones en Sanscrito. Satyananda se dio cuenta que sabía la mayoría de las oraciones, sin haberlas **ni siquiera estudiado**. Sorprendido se preguntó, cómo había adquirido este conocimiento…

La **solución** del misterio: mientras de madrugada, cuando los pupilos estaban recitando las oraciones, él estaba durmiendo.

Aprendió fuera de un estado consciente, pero inconsciente.

**Este reconocimiento** cambió su percepción del mundo y le motivó a desarrollar durante **dos décadas** la técnica del Yoga Nidra. En sus múltiples investigaciones descubrió, que durante el sueño no existe la inconsciencia total, sino que existía un estado en el que queda un **“resto” de consciencia**, que es capaz de percibir los estímulos externos.

**Swami y monje Satyananda Saraswati -> en los años 70, Nidra Yog tiene sus raíces en la filosofía del Tantra\***

**\*Tantra**

Las raíces del Tantra se encuentran tanto en el **budismo** como en el **hinduismo**. El término se traduce como **“red” o “tejido”** y describe un sistema espiritual en el contexto de una enseñanza sagrada que **explica que todo está relacionado con todo**. La enseñanza del Tantra nos ayuda a **reconocer esto**. El fundamento del Tantra se compone de **la filosofía Shiva-Shakti**. Según esta, la vibración/frecuencia primordial (**Spandana**) que nace desde la unidad, ha sido la causa de la creación de la dualidad. Siendo **Shiva** el componente masculino y **Shakti** el femenino, en su origen como unidad, pero desde entonces están separados. El **objetivo** del Tantra es el **reencuentro** del componente masculino y femenino y con ello el **regreso a la unidad absoluta**.

**Existen 3 métodos/caminos** para lograr esto…más en otra sesión “MEDITACIÓN TANTRICA”

**Acomodarse en Savasana: manta, cojín, lo más cómodo, ca. 30’, sin movimiento, ojos cerrados, no dormir, relajado pero despierto y claro**

**Ich zähle 10 bis 1 und du entspannst tiefer und tiefer. Has llegado a un profundo estado de consciencia**

1. **1. Respirar sin influir, wahrnehmung 2. Inside 3. Atmung bewusst ein/aus 4. Schwer/leicht mit atmung 5. Oben/unten mit Prana und Apana 6. Links/rechts mit atmung, 7. Vorne/hinten, 8. kalt/warm mit atmnung 9. Dreieck mit Puls,**

**10**. **CHIDAKASHA** (pantalla de la visualización -> espacio oscuro en la frente)

**SANKALPAS**

Soy valiente – soy completamente sana/sano – confianza y seguridad en mi – todo mi ser está equilibrado – mi mente está calma – soy todo paz

**VISUALIZACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| Un inmenso desierto (3x) | El mar, calmo y profundo (3x) |
| Un bosque denso (3x) | Nubes blancas (3x) |
| Rocas en el mar | Un prado de flores rojas |
| Gaviotas volando | Un tren entrando en el túnel |
| La llama de una vela | Pirámides en Egipto |
| Montañas cubiertas de nieve | La lluvia torrencial |
| Un templo al atardecer | Un ataúd al lado de una tumba |
| Un avión despegando | Una niña sonriendo |
| La cruz en una iglesia | El cielo estrellado |
| Paseando descalzo por el césped | La luna llena |
| El buda meditando | El viento soplando suave |
| Olas que rompen en la playa | Un roble muy viejo |
| El mar revuelto | Un puente en un valle |
| Un lago de color turquesa | Una hoguera en la noche |
| Tú, meditando | Niños jugando en el parque |
| Una casa en el campo | Una cesta de frutas |
| Caballos corriendo | El abrazo de dos personas |
| El cielo despejado | Ballenas saltando en el mar |
| Una isla tropical | El metro abarrotado |
| Tú, riendo a carcajadas | Un nido de abejas |
| Un espejo que te refleja | Tráfico intenso |
| Mona Lisa | Una carretera que se pierde en el horizonte |
| El sonido lejano de un tambor | OM (3X) |

**Wdhl. 1. Respirar sin influir, wahrnehmung 2. Inside 3. Atmung bewusst ein/aus 4. Schwer/leicht mit atmung 5. Oben/unten mit Prana und Apana 6. Links/rechts mit atmung, 7. Vorne/hinten, 8. kalt/warm mit atmnung 9. Dreieck mit Puls,**

**10**. **CHIDAKASHA** (pantalla de la visualización -> espacio oscuro en la frente)

**Wdh. SANKALPAS**

Soy valiente – soy completamente sana/sano – confianza y seguridad en mi – todo mi ser está equilibrado – mi mente está calma – soy todo paz

**Ich zähle 1 bis 10 y regresas despacito a este momento presente. Estás en un estado de consciencia clara y despierta. Mover, estirar, retorcer**

**CLAUSURA**

**Recapitulación:**

Combi: profunda relajación, meditación, entrenamiento mental

Elementos de: entrenamiento de la atención (mindfulness), Bodyscan y relajación muscular progresiva (según Jacobson) y el entrenamiento autógeno, (según Schulz, psiquiatra alemán)

Ayuda sueño

Técnica x Sanar y regenerar desde dentro cuerpo & mente

Acceso directo al subconsciente (90/10%)

El cuerpo relajado, la mente activa. Relajar el cuerpo = 1ª fase, cuando físicamente se ha cumplido este estado, es cuando empieza el verdadero “trabajo” a nivel interior/mental

Entonces se produce el estado mental “mágico” ALPHA (mente extremamente receptiva e influenciable. Los pensamientos cesan completamente y solo existe un resto de consciencia, suficiente para seguir la instrucción). Con este tenemos acceso directo al subconsciente y, sirviéndonos de imágenes mentales y afirmaciones (SANKALPAs = deseo, intención, decisión), logramos auto-programarnos de nuevo y plantar la semilla profundamente en tu subconsciente)

Es una focalizada influencia positiva del subconsciente. El 90% de nuestras acciones está controlado por el subconsciente. Es el factor central de nuestra vida. Con esta técnica podemos cambiar nuestra percepción fundamentalmente.

Ideal en las siguientes situaciónes:

Stress -> el mejor método “Anti estrés” por excelencia

Alcanzar los objetivos: es la herramienta de los exitosos y los vencedores para lograr alcanzar los objetivos.

Auto-sanación: apoya a los procesos auto-sanadores y es a menudo combinado con los tratamientos clásicos.

Activar el parasimpático – reducir la presión sanguínea - reducir las hormonas del estrés (cortisol, adrenalina) y activación de las hormonas de felicidad (Serotonina y Endorfinas)

NYASA – la rotación de la percepción

VISUALIZACIÓN: muy rápida para no dejar el consciente actuar, pero equilibrar las dos emisferias del cerebro, con el concepto de los “opuestos”: Pesadez-ligereza, calor-frio, alegría-tristeza, confianza-miedo, izquierda-derecha, arriba-abajo