

Che cos'è lo *Yoga Nidra*?

Lo *Yoga Nidra* è una tecnica di rilassamento profondo che permette di rilassarsi a livello fisico, mentale ed emozionale nel giro di mezz'ora.

Nidra significa sonno, per questo *Yoga Nidra* viene tradotto come “il sonno degli yogi”. Uno yogi dispone di competenze che derivano da tradizioni passate per il controllo delle funzioni corporee, come per esempio quella relativa al sonno. Lo *Yoga Nidra* deriva da queste tecniche, che in India vengono tramandate e impiegate da secoli. Durante la pratica dello *Yoga Nidra*, corpo e mente oscillano fra uno stato di rilassamento e di dormiveglia. L'esperienza dimostra che al termine di una sessione di *Yoga Nidra*, se lo si pratica regolarmente, ci si sente riposati come dopo tre o quattro ore di sonno.

Mentre il corpo dorme in questo modo particolare, la coscienza interiore permane. Questo vi consente, durante l'esercizio, di sciogliere le tensioni fisiche, mentali e psichiche e di rimuovere i blocchi. Gli effetti positivi dello *Yoga Nidra* si manifestano ben presto nella vita quotidiana: lo stato di salute migliora e ci si sente contenti e rilassati. Lo *Yoga Nidra* è una tecnica di rilassamento adatta a tutti.



Swami Satyananda Saraswati

Swami Satyananda Saraswati è il fondatore della Bihar School of Yoga in India. Nacque nell'Uttar Pradesh nel 1923 e morì nel 2009. Era stato allievo di Swami Sivananda (1887-1963), il grande maestro yoga indiano fondatore dello *Yoga Sivananda*, noto in tutto il mondo.

Swami Satyananda è stato portato da una particolare esperienza personale a elaborare lo *Yoga Nidra* nel 1968: quando viveva presso Swami Sivananda, faceva la guardia notturna in una scuola e di solito dormiva dalle tre alle sei del mattino. Gli allievi si alzavano alle quattro e cominciavano la giornata recitando versi. Qualche tempo dopo gli era capitato di sentire di nuovo quei versi, che gli erano sembrati familiari, pur non avendoli mai letti o ascoltati a livello cosciente. Si era quindi reso conto che possiamo imparare e acquisire conoscenze anche senza l'impiego consapevole dei canali sensoriali.

Era rimasto affascinato da questa esperienza e l'idea non l'aveva più lasciato, così aveva abbinato varie pratiche ricavate da antichi scritti indiani dando vita a un nuovo sistema. Questa sequenza mirata, composta da diversi metodi di rilassamento e tecniche per il controllo della mente, permette di raggiungere un rilassamento profondo e favorisce la rigenerazione sia a livello fisico che psichico mentale. Dal 1968 lo *Yoga Nidra* viene insegnato secondo questo metodo.

Effetti dello *Yoga Nidra*

RECUPERO DEL SONNO

Lo *Yoga Nidra* esercita una benefica azione rilassante e riequilibrante su corpo, mente e psiche. L'esercizio ha un effetto rilassante e nello stesso tempo stimolante. Con lo *Yoga Nidra* potete recuperare fino a quattro ore di sonno.

TRANQUILLITÀ

Le persone che praticano lo *Yoga Nidra* sono più tranquille nella vita quotidiana e hanno reazioni più calme e ponderate. La riserva interiore di energia viene riempita e i praticanti godono di una maggiore capacità di gestire lo stress.

CONCENTRAZIONE

La pratica dello *Yoga Nidra* aumenta la concentrazione e la creatività. I lavori intellettuali impegnativi vengono svolti con facilità sempre più grande.

INTUIZIONE

L'accesso all'intuizione migliora; la percezione di persone e situazioni si affina, e le decisioni vengono prese più facilmente, cosa che aumenta la soddisfazione sia nella vita privata che in quella professionale.

SALUTE

Lo stato di salute diventa in generale più stabile. Inoltre, si nota ripetutamente che anche certi disturbi specifici, acuti o cronici, risultano attenuati o finiscono addirittura per sparire del tutto.

QUALITÀ DEL SONNO

Lo *Yoga Nidra* influisce sulla qualità del sonno: se lo si pratica regolarmente, il corpo apprende un nuovo modo di rapportarsi al sonno. Ci si addormenta più facilmente e si riesce a dormire senza mai svegliarsi. I vari disturbi del sonno vengono attenuati.

A chi serve?

La risposta a questa domanda è facile: a tutti. Lo *Yoga Nidra* rientra nelle poche tecniche di rilassamento che possono essere praticate senza problemi da chiunque. Le uniche condizioni necessarie sono un luogo tranquillo dove poter stare sdraiati e la possibilità di ascoltare il cd con le istruzioni.

Lo *Yoga Nidra* può essere praticato in tutte le situazioni di vita. Persone con un'attività lavorativa, madri, padri, persone anziane, ragazzi, genitori giovani, sportivi e non sportivi: tutti possono trarre ugualmente vantaggio da questi esercizi rilassanti e stimolanti nel contempo.

A partire dai 14 anni di età, i ragazzi possono svolgere gli stessi esercizi che vengono qui presentati per gli adulti. Anche i bambini possono praticare lo *Yoga Nidra*: per loro esistono esercizi appositamente studiati che possono essere svolti a partire dal terzo anno di vita.

In particolare ne possono trarre giovamento persone che sono ripetutamente sottoposte a situazioni di stress: attraverso lo *Yoga Nidra* possono creare in se stessi un centro di forza e di calma. Quando le richieste eccessive si trasformano in sfide positive, la prospettiva cambia e si sperimenta una qualità di vita migliore.



APPRENDIMENTO

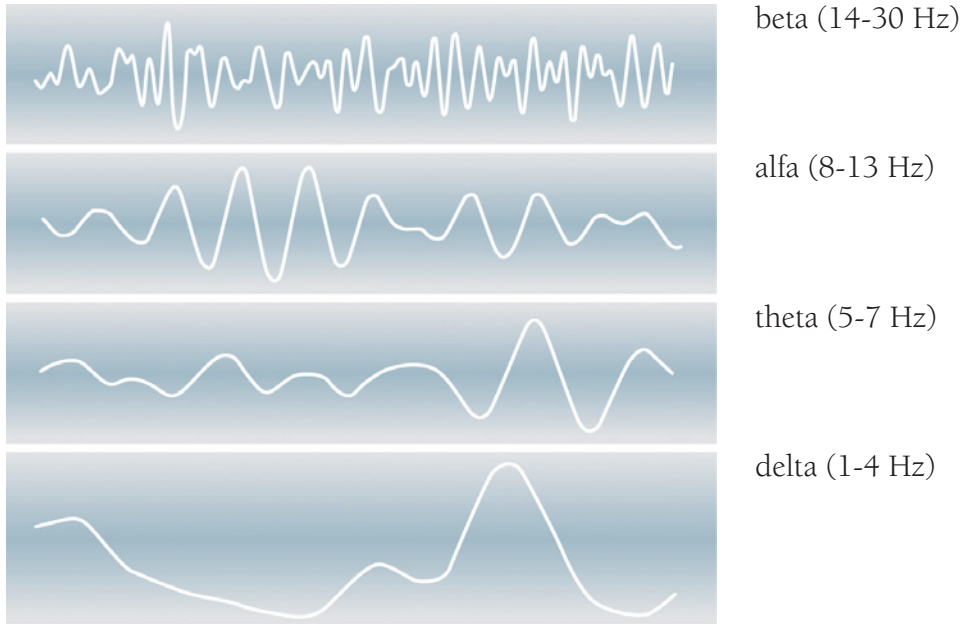
Maria, 24 anni, studentessa con due occupazioni secondarie. «In realtà volevo solo imparare una tecnica semplice di rilassamento per trovare un po' di pace fra un'attività e l'altra. La semplicità della tecnica mi è subito piaciuta molto e non ho incontrato difficoltà a praticarla regolarmente. A un tratto mi sono accorta che non solo sono più rilassata e fresca, ma che anche lo studio mi risulta decisamente più facile. Riesco a concentrarmi molto meglio e mi distraigo di meno. Mi rendo sempre più conto che per me lo *Yoga Nidra* è ben più del rilassamento che mi aspettavo quando ho cominciato a praticarlo».



Che cosa succede di preciso?

Mentre pratichiamo lo *Yoga Nidra*, oscilliamo fra uno stato di rilassamento e una condizione di dormiveglia. In questi stati il cervello evidenzia varie attività elettriche, che possono essere rilevate per mezzo dell'elettroencefalogramma (EEG): le variazioni di tensione vengono misurate sulla superficie della testa e registrate graficamente. Queste variazioni sono causate da processi fisiologici di singole cellule cerebrali.

Questi balzi di tensione vengono misurati in Hertz (Hz), cioè oscillazioni al secondo. Nell'attività cerebrale si distinguono quattro fasce principali, ciascuna delle quali rappresenta un determinato frammento dello spettro delle onde cerebrali (vedi pagina successiva).



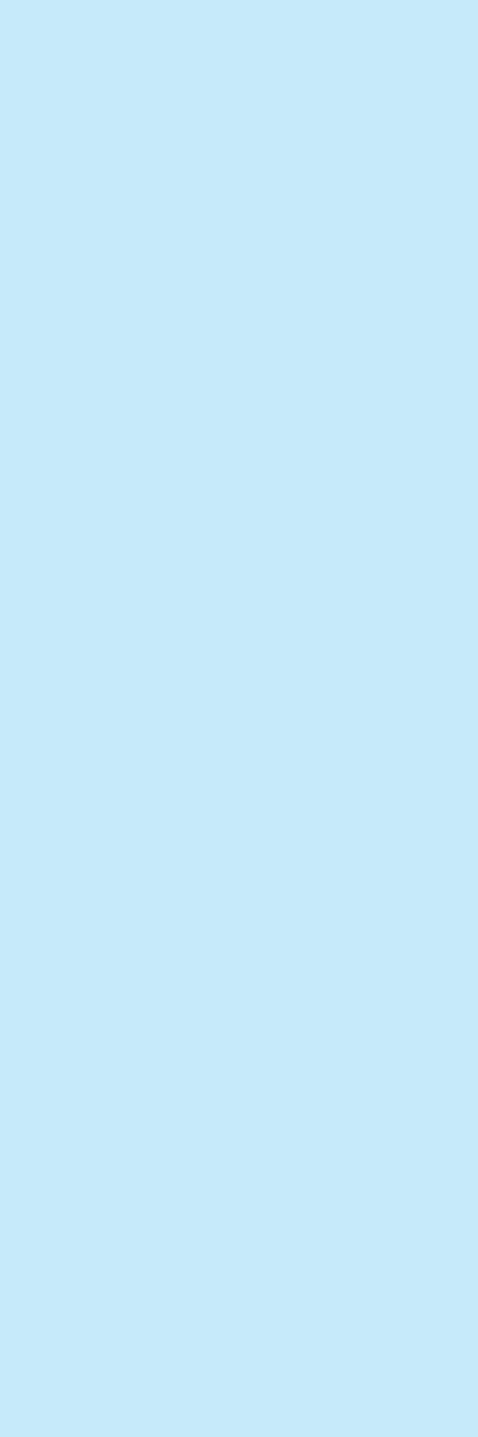
Le *onde beta* sono le onde cerebrali che si manifestano nello stato di veglia. L'innalzamento della percentuale di *onde alfa* corrisponde a un lieve rilassamento o a una vigilanza rilassata, per esempio come quando si è in posizione supina con gli occhi chiusi. Le *onde theta* compaiono con maggiore frequenza nelle fasi di sonno leggero, nel dormiveglia quando la percezione cosciente dell'ambiente svanisce a poco a poco. Le *onde delta* contraddistinguono la fase di sonno profondo, durante la quale il dormiente non percepisce più l'ambiente che lo circonda.

Lo *Yoga Nidra* è un metodo di rilassamento. Mentre lo si pratica le attività cerebrali sono spesso nella fascia alfa, producendo così l'effetto di rilassamento. Durante lo svolgimento dell'esercizio potete percepire bene questo rilassamento: i pensieri si placano e nel corpo subentra una sensazione di pesantezza.

Allo stesso tempo lo *Yoga Nidra* è una pratica stimolante: dopo averlo praticato vi sentirete rigenerati nel corpo e lucidi nella mente. Nel corso della sessione le attività cerebrali arrivano anche alla fascia theta, e precisamente questo accade nel momento in cui avete l'impressione di addormentarvi o di esservi persi qualche passaggio della registrazione. A quel punto vi trovate nel dormiveglia della fase theta. Sono questi i momenti in cui recuperate il sonno perduto.

Lo *Yoga Nidra* è concepito in modo da impedirvi di cadere in un sonno profondo. Esattamente il contrario di quanto avviene nel sonnello pomeridiano, durante il quale ci si addormenta profondamente. È anche per questo motivo che dopo un pisolino molti si sentono intontiti e hanno bisogno di un po' di tempo per svegliarsi del tutto. Nello *Yoga Nidra* avviene un processo diverso: la particolare struttura delle istruzioni vocali (che ritrovare nel cd) vi porta a oscillare esclusivamente fra lo stato alfa e quello theta, senza entrare nella fase delta di sonno profondo.

Le uniche cose di cui avete bisogno per questa pratica sono un luogo tranquillo, mezz'ora di tempo e la possibilità di azionare un lettore cd o mp3.



Esecuzione dello *Yoga Nidra*

Gli esercizi di *Yoga Nidra* I e II si compongono di diverse parti, ognuna delle quali ha una specifica base teorica e un effetto corrispondente. In questo capitolo vi vengono fornite le indicazioni pratiche e teoriche per gli esercizi di *Yoga Nidra* I e II.



Yoga Nidra I

PER INIZIARE

Per iniziare vi si chiede di sdraiarsi nella posizione di rilassamento *shavasana*.

Per ottenere il massimo rilassamento possibile è importante che il corpo sia completamente immobile per tutta la durata dell'esercizio. Praticate lo *Yoga Nidra* a occhi chiusi e ispirate ed espirate attraverso il naso al vostro ritmo naturale. Non modificate il vostro ritmo naturale di respirazione.

Shavasana

Classica posizione yoga per il rilassamento sulla schiena, nota anche come posizione del cadavere. Garantisce un rilassamento ottimale di tutto il corpo, dal momento che grazie a questa posizione ci si riesce a isolare dagli stimoli provenienti dal mondo esterno. Le gambe sono divaricate alla larghezza delle anche e i piedi ricadono rilassati verso l'esterno. Le braccia sono leggermente discoste dal corpo, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto: in questo modo rilassate anche le dita.

All'inizio dell'esercizio concentratevi sulla respirazione, osservando come l'addome si solleva ad ogni inspirazione e si abbassa ad ogni espirazione. Una volta che l'attenzione è diretta sul corpo e sul respiro, i pensieri non divagano più tanto facilmente.

Lasciate che i pensieri che affiorano scorrano senza coinvolgervi. Potete anche immaginare che i vostri pensieri passino come nuvole nel cielo, o che vengano trasportati dal vento oppure che escano da una porta. In questo modo arrivate a rilassarvi anche a livello mentale. Vi concentrate perfettamente e siete presenti nel momento. Se vi accorgete che un pensiero vi distrae e vi intrappola in una storia, riprendete a immaginare che i pensieri vi passino semplicemente accanto.

La concentrazione sul respiro a occhi chiusi e il lasciar andare i pensieri fanno sì che i vostri sensi si stacchino dagli oggetti e si rivolgano all'interno.

Al termine di questa fase iniziale vi viene ricordato di non addormentarvi, cioè di non entrare in un sonno profondo (fase delta). Come già accennato, la ripetizione fa parte della struttura delle istruzioni vocali, concepite per evitare che vi addormentiate profondamente. Una breve immersione nello stato theta non costituisce invece alcun problema.

SANKALPA

In questa parte ripetete mentalmente tre volte il *sankalpa*: «Vivo tranquillo e rilassato». Per renderlo ancora più efficace, immaginatelo scritto su un foglio di carta davanti al vostro occhio interiore.

Sankalpa

Viene tradotto come decisione, ma anche come intenzione, affermazione o autosuggestione. Un *sankalpa* è una breve frase positiva che influisce sugli strati profondi della coscienza. Con un *sankalpa* è possibile imprimere una direzione positiva alla vita.

Ogni sequenza di *Yoga Nidra* contiene un *sankalpa*. Si tratta di una decisione che prendete per voi stessi. Un *sankalpa* è come un seme che durante lo *Yoga Nidra* viene piantato negli strati profondi della coscienza e che con l'andar del tempo fiorisce e dà frutto nella vita quotidiana. Il *sankalpa* della pratica dello *Yoga Nidra* è particolarmente efficace perché raggiunge il subconscio in uno stato di rilassamento. All'inizio esercitatevi con il *sankalpa* che trovate nel cd: nel giro di poco tempo vi accorgete dei suoi effetti nella vostra vita quotidiana.

Dopo un po' di pratica del *sankalpa* che trovate nel cd, potrete formulare il vostro *sankalpa* personale. Nel caso in cui praticiate quotidianamente è consigliabile farlo dopo due o tre mesi.

Nella formulazione di un sankalpa occorre prestare attenzione che sia

- *nel presente,*
- *positivo*
- *e semplice.*

Il soggetto può spaziare tra ambienti diversi, per esempio: sviluppo della personalità, salute, lavoro, famiglia/relazione. Il sankalpa può essere riferito in generale o mirato.

Esempi di sankalpa:

- sono sano;
- lavoro con gioia e dedizione;
- ho rapporti costruttivi.

Il *sankalpa* va prima messo per iscritto, di modo che siate sicuri della sua formulazione. Mentre ascoltate il cd potete sostituire mentalmente il *sankalpa* delle istruzioni guidate con il vostro.

Se praticate ogni giorno, usate lo stesso *sankalpa* per almeno tre settimane consecutive. Se la vostra pratica non è quotidiana, impiegatelo per un periodo più lungo.

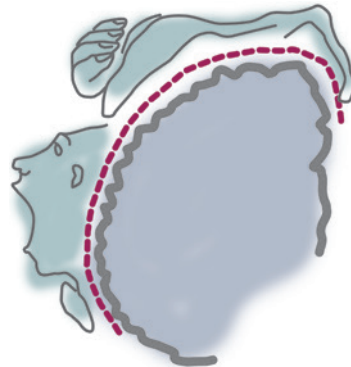
ROTAZIONE DELLA COSCIENZA

In questa parte percorrete tutto il corpo con la consapevolezza. Fate ruotare la consapevolezza in maniera rilassata, portando semplicemente l'attenzione alle parti del corpo indicate. Non dovete rilassare coscientemente le singole parti del corpo: il rilassamento

avviene automaticamente. Se lo desiderate, potete anche ripetere mentalmente il nome delle parti del corpo indicate.

Forse quando inizierete a praticare lo *Yoga Nidra* non riuscirete subito a percepire consapevolmente ogni parte del corpo. Non sforzatevi, ma continuate l'esercizio e focalizzatevi sulle parti del corpo in sequenza. Con l'esercizio, la percezione del corpo migliorerà e vi risulterà sempre più facile dirigere l'attenzione sulle singole parti del corpo.

In questa fase rilassate da un lato il corpo e dall'altro la mente. Ad ogni singola parte del corpo corrisponde un'area motoria nella corteccia sensomotoria. Queste aree motorie guidano i movimenti del corpo. Grazie al rilassamento nelle singole parti del corpo, si ottiene una corrispondente riduzione dell'attività nell'area motoria associata, e il cervello si rilassa.



CONTARE ALL'INDIETRO

In questa parte contate tre volte a ritroso a partire da 27 al ritmo del vostro respiro, servendovi di addome, torace e naso come punti di focalizzazione. L'obiettivo non è arrivare fino a 1, quanto piuttosto contare al ritmo del vostro respiro e respirare in modo tranquillo. Vi accorgete che ogni volta che praticate lo *Yoga Nidra* contando a ritroso raggiungerete un numero diverso a seconda del vostro grado di rilassamento. In linea di massima, il vostro ritmo respiratorio rallenterà grazie alla pratica ripetuta, poiché con l'andar del tempo vi rilasserete sempre più durante l'esercizio.

Se doveste sbagliarvi a contare, riprendete semplicemente da 27.

Mentre contate all'indietro, potreste avere l'impressione di addormentarvi. Significa che siete momentaneamente entrati per un attimo nella fase theta. Riprendete a seguire le istruzioni vocali non appena tornate a percepirle coscientemente.

Il contare a ritroso serve a entrare in uno stato di rilassamento più profondo; ripetendolo tre volte ci si rilassa in modo ancora più completo. Si comincia a contare all'indietro da 27, che corrisponde a un quarto di 108. Secondo la tradizione yogica, dal numero 108 e da tutti i suoi sottomultipli emana un'energia particolare. Il 108 rappresenta la totalità: Sole, Luna e Terra sono uniti tramite questo numero. La distanza media del Sole e della Luna dalla Terra è pari a 108 volte il loro diametro. Esistono inoltre 108 *Upanishad* (scritture filosofiche indiane) e anche la collana per la recitazione dei mantra nello yoga (*mala*) è composta da 108 perle.

OPPOSTI

In questa parte suscite percezioni corporee opposte: inizialmente sentite com'è pesante il vostro corpo, mentre subito dopo lo sentite diventare sempre più leggero. Poi provate un senso di freschezza, seguito dalla sensazione che il vostro corpo diventi sempre più caldo.

Cercate di percepire questi stati corporei meglio che potete, senza forzare nulla. In questo modo comprendete sempre di più che le percezioni sono fortemente soggettive e che le potete influenzare. Da questa comprensione si sviluppa una flessibilità che in un primo momento è fisica, ma in seguito diventa anche mentale ed emozionale.

IMMAGINI

Durante questa parte visualizzate varie immagini, di cui siete osservatori oggettivi. Guardatele affiorare davanti al vostro occhio spirituale: non immergetevi nei dettagli, è sufficiente lasciarle emergere brevemente. Non occorre vedere subito distintamente l'immagine: va bene anche se provate una sensazione o un'emozione a cui collegarla.