

YAMILA ESTELLA

YOGA



**Si te cuesta sentarte a meditar YOGA NIDRA ES LA SOLUCIÓN**

**Los logros del YOGA son muy ambiciosos en cuanto a sus logros pero las prácticas de meditación no son siempre asequibles para el practicante que empieza**

**3ª edición en Madrid del curso de Formación en Yoga Nidra impartido por Yamila Estella**

Los textos clásicos del **Yoga y del Tantra** son muy ambiciosos en cuanto a los **logros** del practicante. Al final del camino está la **LIBERACIÓN**, la liberación del sufrimiento, un estado de **felicidad absoluta**, sin límites y no condicionado. Así contado, ¿Quién no querría alcanzarla?

Pero para volver a fundirnos con nuestra esencia, con lo que verdaderamente somos y siempre hemos sido, para salir de la “ilusión” o engaño en el que vivimos, a veces, hay que recorrer un arduo camino... A menudo en los textos se citan prácticas elevadas y estados mentales (vibracionales) que incluso nos cuesta entender intelectualmente (¡¡qué decir de su verdadera comprensión, la comprensión desde el entendimiento o la experiencia!!).

La persona de “a pie”, cualquiera de nosotros, con vida social y responsabilidades familiares, laborales, etc... muchas veces no tiene acceso a esas prácticas. Por un lado tenemos una vida ajetreada. Nuestra mente está rayada y estresada. La oferta de yoga que tenemos a nuestro alcance cada vez es más física. Nos cuesta encontrar tiempo para practicar y nuestro nivel de práctica aún no es muy sutil... la realidad es que para **la mayoría (no todos)** de los practicantes de yoga es difícil sentarse a meditar. El cuerpo no está preparado para sentarse “inmóvil y cómodo” y la mente está disparada en todas las direcciones posibles... **ESA ES LA REALIDAD**, ese es nuestro punto de partida... ¿Cómo voy a acceder a un estado de Dharana o concentración si no soy capaz de experimentar Pratyahara o interiorizar los sentidos o ni siquiera la inmovilidad física en postura de meditación sentado?... quiero poner orden en la mente sin embargo la postura y los pensamientos me distraen continuamente...

**Tenemos a nuestro alcance YOGA NIDRA**, una **práctica cómoda y sencilla, asequible para todos**, que nos puede llevar a experimentar los estados más elevados del yoga. Se realiza **tumbado** y el primer efecto es la tan anhelada **RELAJACIÓN**, una **relajación muy profunda que arranca de raíz las semillas del estrés, la tensión, la frustración, el miedo o la falta de sentido en la vida.**

**Presentamos un curso de formación en Yoga Nidra. Formación porque da forma a esta práctica. Porque explicamos paso a paso sus partes, el cómo, el porqué y el para qué. El curso está abierto a cualquier persona, con o sin práctica previa.**

La comprensión de Yoga Nidra empieza a desenmascarar el funcionamiento de nuestra mente. Le vamos perdiendo el miedo a la mente y a las emociones y eso nos permite coger las riendas. En cada sesión del curso enviamos a los participantes 2 prácticas para que cada día de la semana encuentren un remanso de paz y experimenten lo aprendido en clase. Teoría y práctica van de la mano. **Y sin darse cuenta los participantes van accediendo a estados mentales sutiles, van purificando y comprendiendo su software**

**mental. Van fortaleciendo la conciencia testigo y además a través del Sankalpa le dan una dirección a su vida.**

Una vez familiarizados con la estructura básica de Yoga Nidra podemos darle infinitud de usos. Podemos reconectar con la experiencia interna del cuerpo y comprender las dolencias desde otro enfoque. Podemos profundizar en el espacio de la conciencia, viajar a través de los distintos territorios mentales y trascenderlos, podemos profundizar en nuestras emociones, sin miedo, hasta fundirnos con el verdadero espacio del corazón, libre, puro y divino. Podemos conectar con nuestro maestro interno. Escuchar la voz de nuestro ser. Trascender espacio, tiempo, forma y dualidad.

El practicante de Yoga Nidra despierta el anhelo de seguir profundizando. Al haberse apaciguado la mente y ver con más claridad pasa a la postura de meditación y a las otras prácticas más sutiles que sugieren las escrituras. **Compaginar la práctica corporal o de asanas con Yoga Nidra es un complemento perfecto y una preparación para la práctica de meditación sentados.**

Puedes aprender Yoga Nidra para conocerte a ti mismo o para compartirlo con tus alumnos. Además de la práctica y comprensión de este **sistema desarrollado por Swami Satyananda Saraswati** damos la oportunidad, no obligatoria, de que el participante aprenda a preparar y guiar prácticas para su uso personal o para sus alumnos. Esto tiene lugar en el retiro de fin de semana propuesto en el curso.

Agradecemos a todos los sabios, rishis y maestros de todas las tradiciones su esfuerzo y su generosidad al hacernos llegar prácticas que nos ayudan a conectar con nuestra esencia más profunda y por tanto a terminar con el sufrimiento.