

YAMILA ESTELLA

YOGA



CURSO DE FORMACIÓN DE YOGA NIDRA –

Comparte: Yamila Estella (Sn. Yogadhara Saraswati)

¿RELAJACIÓN ó MEDITACIÓN? La respuesta: YOGA NIDRA

Al hombre, como especie, le ha costado unos 4 millones de años de evolución ponerse de pie hasta tener el cuerpo actual. Y lo hizo para recorrer largas distancias. Menos de 100 años han bastado en occidente para cambiar el estilo de vida, antes más dinámico y natural, ahora sedentario y artificial. Antes de pie o en el suelo ahora siempre en sillas o sillones... antes la vista podía abarcar largas distancias, ahora siempre topamos con un edificio, un ordenador o un móvil. Antes seguíamos los ritmos de la naturaleza y el sol, ahora basta apretar un botón para que haya luz, frío o calor. Antes había mucho silencio, ahora nos inundan los estímulos sensoriales..... ¿cuáles son las consecuencias? El cuerpo agarrotado y lleno de tensiones, la mente llena de pre-ocupaciones y programada para satisfacer las necesidades sociales.

Obviamente, en este contexto el yoga triunfa... se lo hemos puesto muy fácil...

La mayoría nos acercamos al “**yoga físico**” por algún malestar de ésta índole (contracturas, falta de sueño, dolores de cabeza incluso exceso de pensamientos...) y después de una clase de asanas salimos sonriendo porque alguna dolencia se ha apaciguado... y cada vez le cogemos más gusto a shavasana y a la RELAJACIÓN (Dice la Real Academia de la Lengua Española que la RELAJACIÓN es la “pérdida de tensiones que sufre un material que ha estado sometido a una deformación constante”... cómo no nos va a gustar volver a nuestra forma!)

Pero con el tiempo uno se va dando cuenta de que repite los mismos patrones de comportamiento una y otra vez... y por tanto genera la misma tensión de forma repetida. Y además, una voz por dentro que antes no escuchábamos, empieza a llamar nuestra atención. Hay algo por dentro que nos dice que podríamos ser más felices, hay algo dentro que lucha por expresarse porque no quiere seguir escondido, maquillado, enterrado, silenciado, ignorado y deformado. Es nuestro verdadero SER, nuestra esencia a la que tantos disfraces y memorias le hemos superpuesto.

En este escenario la relajación es absolutamente necesaria. Es una forma de liberar tensión acumulada, de detener mecanismos de estrés que mantenidos en el tiempo son nefastos y de permitir que los órganos descansen temporalmente. Es como cuando el ordenador lleva

mucho tiempo encendido y trabajando y se ha calentado. Es necesario “apagarlo” o “suspenderlo”. Algo parecido es la relajación. Pero no es suficiente. La relajación es necesaria pero no suficiente. Porque después de la relajación nada ha cambiado. Cuando vuelvo a encender el ordenador se ha enfriado, sí, pero la memoria del disco duro sigue igual, están los mismos archivos y el mismo software o programación. La relajación me permite descansar temporalmente pero no me libera de memorias incómodas, traumas, miedos o programaciones mentales. Entonces es necesario dar un paso más, la MEDITACIÓN.

Cuanto más relajado esté y más entrene la atención, más fácil será acceder a los niveles profundos de la mente para limpiar todo lo que me sobra ahí dentro. Más fácil será modificar los patrones de tensión para que no se “ejecuten” una y otra vez. Se puede acceder e incluso cambiar programas del “sistema nervioso involuntario” que terminan generando desequilibrios en el cuerpo. Abhyasa y Vairagya son necesarios, práctica constante y observar la naturaleza de los sucesos sin reaccionar.

Pero además, y esto es lo más importante para el verdadero yogui, iré desnudando a mi SER, iré quitándole máscaras y disfraces hasta que se exprese libre y pleno. Entonces mi vida irá por el cauce correcto, todo cobrará sentido y cada instante será una pieza que encaja en un hermoso puzzle.

Sabemos que sentarse a meditar no es asequible para todo el mundo. Y con la vida que llevamos y con la mente saturada no siempre podemos acceder a estados meditativos, la mayoría de las veces nos conformamos con acceder a estados de relajación.

Por eso **Yoga Nidra** es la flor y nata. Sólo tenemos que **tumbarnos** y la práctica nos lleva primero a una **relajación muy profunda**, después a la **purificación de contenidos mentales “indeseables”** y finalmente a la **nueva programación** que hayamos elegido. Y todo manteniendo la conciencia! De hecho nuestra conciencia estará viajando por sus distintos territorios hasta expandirse y liberarse. AAUUUMMMM

Yoga Nidra es un sistema de meditación absolutamente científico que puede cambiar nuestra vida siempre que lo practiquemos correctamente. Por eso planteamos un curso de **FORMACIÓN (para formarnos, para dar forma y aprender la manera en que Yoga Nidra está organizado)**. Desgranaremos cada uno de los detalles de la práctica para poder sumergirnos en ella y que se convierta en un viaje con conciencia a nuestro estado para puro y verdadero. Empezamos en octubre! (2.019)

El curso está abierto a TODO EL MUNDO e incluye una práctica paulatina personal durante 5 meses.

Se entregarán grabaciones