



YAMILA ESTELLA

YOGA



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN YOGA NIDRA

RELAJACIÓN – PURIFICACIÓN - MEDITACIÓN

Formación para **formarnos**, para dar forma y aprender cómo está organizado este método de meditación. Desgranaremos cada uno de los detalles de la práctica para sumergirnos en ella y que se convierta en **un viaje con conciencia** a nuestro estado puro y verdadero.

Tanto para practicantes que quieran profundizar en su práctica como para profesores de yoga u otras disciplinas que quieran entender la estructura y componentes de este sistema y compartirla con sus alumnos.

Curso abierto a TODO EL MUNDO, práctica paulatina personal durante 5 meses.

Módulo I: Comprensión y práctica profunda de Yoga Nidra. Teoría y Práctica

Relajación, Sankalpa, Pratyahara, Sensaciones opuestas, Samskaras y visualización, Fisiología del cerebro en la meditación, Las dimensiones de la mente y las envolturas del Ser: de Yoga Nidra al Samadhi. Otras técnicas de relajación

Módulo II: Yoga Nidra y su aplicación en la salud. Eminentemente práctico. Destinado a ampliar la comprensión y usos de Yoga Nidra para la salud: emociones, conciencia testigo, el cuerpo por dentro, desequilibrios internos, relajación y revitalización

Modulo III: Profundización en Chidakasha (espacio de la conciencia) y Hridayakasha (espacio del corazón). Eminentemente práctico. Profundización meditativa en la práctica personal. De pratyahara a dharana

La verdadera tensión del Ser Humano no está en el cuerpo ni proviene de lo poco que nos movemos ni de la mala higiene postural. Cierto es que hace miles de años nos pusimos de pie para recorrer largas distancias y actualmente pasamos más tiempo “mal sentados” que de pie o caminando. Cierto es que el trabajo corporal (que nos encanta ☺) tiene multitud y maravillosos beneficios para el cuerpo físico y además nos abre una puerta al “darnos cuenta”. Pero, yendo al grano, **la raíz de la tensión, la cuna del sufrimiento está en la mente y en como la hemos programado. Y es ahí donde Yoga Nidra incide directamente.**

El yoga en general, y Yoga Nidra en particular, son métodos de purificación. No vemos la realidad como es sino desde nuestra mente, desde nuestras memorias y Experiencias (“In the eyes of the beholder”= “a ojos del que mira”). Como dijo Patanjali “**Memoria es la incapacidad de soltar las experiencias vividas**” (I.11). Yoga Nidra nos ayuda a limpiar o purificar esas memorias para acercarnos cada vez más a la realidad, al aquí y ahora, al corazón. Lo que ya somos y siempre hemos sido.

Qué importante es dedicarse un rato al día sólo para uno mismo. Cortar con todo, desconectar, tumbarse y “dejar de hacer”...media hora podría ser suficiente para descansar, para recargar las pilas, pasear por el paraíso y volver renovado: eso es **YOGA NIDRA**

Yoga Nidra es una herramienta del yoga que todavía no hemos valorado lo suficiente. Es como tener un diamante guardado en un cajón.

Uno de los objetivos de este curso es enseñarte la práctica tal y como fue diseñada por **Swami Satyananda Saraswati**, fundador de **Bihar School of Yoga**, quien diseñó el Yoga Nidra que mayormente se practica en todo el mundo. Tan importante es la práctica correcta **(1)** como la práctica continua **(2)**.

(1) Práctica de acuerdo a la tradición. Muchas veces (¡no siempre!) por desconocimiento o con buena intención pero desde el Ego inconsciente, el profesor quiere aportar algo personal al método como si este fuera insuficiente... No, **Yoga nidra es como un aforismo, como una fórmula, no falta ni sobra nada!** Por tanto es importante ceñirse a la tradición que lo diseñó y no buscar sucedáneos improvisados

(2) Los resultados vienen de la práctica constante. Abhyasa. Si de verdad quieres conocer tu mente y los patrones que dirigen tu vida, si de verdad quieres ser más “libre”, tienes que practicar. Es la única vía. Sólo desde una práctica constante de Yoga Nidra verás sus resultados. Sólo desde la práctica constante podrás compartir fielmente este diamante.

Yoga Nidra te pone muy fácil la práctica constante. Y **también te lo pone muy cómodo:** sólo hay que tumbarse y seguir las propuestas...Por eso en el curso entregamos grabaciones.