

YAMILA ESTELLA

YOGA



FORMACIÓN EN YOGA NIDRA: UN VIAJE POR LOS TERRITORIOS DE LA MENTE

Comparte: Yamila Estella (Sn. Yogadhara Saraswati)

El ser humano carece de una dentadura como la de un cocodrilo, tampoco tiene veneno en los colmillos ni garras en las pezuñas... ni siquiera cuenta con un cuerpo ágil y fuerte para saltar sobre una presa. Eso nos hace vulnerables ante el resto de depredadores ya que tenemos más posibilidades de ser víctimas que cazadores... o al menos así fue durante millones de años.

Por ese motivo necesitábamos un “dispositivo” en el cerebro que siempre estuviera alerta ante cualquier peligro para hacernos sentir miedo y poner en marcha la defensa o la huida..... pero los tiempos han cambiado! Cuando salimos de casa ya no hay “fieras” al acecho para cazarnos... y sin embargo seguimos actuando en “modo supervivencia”. Interpretamos las situaciones cotidianas como un peligro y vivimos nerviosos y estresados. Todo nos pre-ocupa demasiado... seguimos viviendo desde el **MIEDO** y la **SUPERVIVENCIA**... pero, si ya no hay depredadores que ponen en peligro nuestra vida, ¿quién lucha por sobrevivir?... El **EGO**, sus máscaras, sus expectativas, sus creencias y los patrones de conducta adquiridos. Siempre alerta, siempre a la defensiva y re-accionando de manera automática. Es agotador.

Pero como seres humanos tenemos también un gran don que nos diferencia del resto de especies. La **CONCIENCIA**. Tengo la capacidad de **darme cuenta**, soy un **Homo Sapiens Sapiens**, el homo que sabe que sabe. Es decir, tengo la capacidad de darme cuenta y por tanto de elegir cómo quiero que sea mi vida. Si puedo elegir, ¿Por qué seguir siendo presa de emociones, memorias traumáticas, fobias, complejos e inseguridades que dirigen mis acciones y por tanto mi vida? Sería estupendo si pudiera revisar mis patrones de conducta y memorias dolorosas pero con suficiente distancia como para **digerir, borrar y reprogramar**. Pues **ES POSIBLE**, y eso es **YOGA NIDRA!**

En **YOGA NIDRA** (no Nidra Yoga) aprendo a **cambiar el centro de gravedad que dirige mi vida**. En lugar de ser el miedo y las memorias, es la **CONCIENCIA** y el camino hacia la **felicidad**.

- ☺ En las primeras etapas de este viaje aprendo a **relajarme profundamente**. Los efectos son inmediatos pero si quiero que perduren y formen parte de mi personalidad necesito constancia en la práctica y tiempo (no nos engañemos, el cambio no es rápido)
- ☺ A continuación bucearé en mi **universo interior** sin que lo de fuera me distraiga. Hay tanto que descubrir y comprender... y poco a poco, esa es la clave, poco a poco, iré **armonizando el funcionamiento de mi cuerpo físico, iré estructurando mi energía y purificando contenidos mentales atragantados**, indigestos y no deseados. Ya no tendré que buscar la aceptación externa porque **me aceptaré internamente y entonces mi espontaneidad verá la luz**
- ☺ Al final del camino ya no habrá miedo, sólo **el eterno testigo consciente de la realidad infinita, múltiple y no condicionada. Libertad y felicidad**.

Ofrecemos un curso de formación en Yoga Nidra. El objetivo no es conseguir un título más (aunque se proporcionará). El objetivo es la comprensión, no sólo intelectual, sino experimental de cada uno de los elementos de Yoga Nidra tal y como han sido diseñados por **Swami Satyananda Saraswati de Bihar School of Yoga**, tradición a la que pertenece y está muy ligada Yamila Estella (Sannyasin Yogadhara) quien impartirá el curso. También se expondrá una parte de las maravillosas enseñanzas **de Swami Rama y dos técnicas más de relajación occidental muy profundas.**

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

Se entregará grabaciones