

# CURSO DE PROFUNDIZACIÓN EN EL YOGA NIDRA

## **PRIMERA SESIÓN**

Veremos los aspectos del yoga nidra a nivel físico. De qué forma trabaja esta técnica y los beneficios físicos que se pueden conseguir con ella.

### **DESCRIPCIÓN**

Una de las acepciones del yoga nidra es como técnica de relajación profunda, y en este sentido debemos de tener en cuenta que en la vida moderna hemos alterado artificialmente el ciclo natural de actividad-reposo, llevándonos a un estado de hiperactividad. La falta de un adecuado descanso y relajación produce importantes efectos perjudiciales en el funcionamiento total de la persona tanto a nivel físico como mental y emocional.

Las consecuencias de la falta de descanso son entre otras:

- Tensiones musculares
- Úlcera de estómago
- Estreñimiento
- Trastornos cardíacos y respiratorios
- Trastornos nerviosos
- Desequilibrios endocrinos
- Insomnio...

Todos estos perjuicios nos llevan a necesitar una correcta forma de descanso más eficaz, ya que habitualmente no somos conscientes de la tensión que acumulamos y si se instala de forma permanente puede convertirse en algo crónico difícil de solucionar con un simple descanso físico.

La relajación es una experiencia más profunda de lo que normalmente se entiende por ella.

En este taller hablaremos sobre cuáles son las tres formas de descanso correctas, todos los beneficios que nos aporta esta técnica y qué podremos conseguir a largo plazo.

Explicaremos cuáles son las partes de la técnica que nos llevan a este estado, estimulando áreas concretas del cerebro.

## **SEGUNDA SESIÓN**

Este encuentro tratará sobre la parte del proceso que incide sobre nuestra estructura mental y las aplicaciones de la técnica de yoga nidra en ese aspecto, los cambios mentales que induce.

### **DESCRIPCIÓN**

Siguiendo con la acepción del yoga nidra como técnica de relajación profunda, vamos a ver las implicaciones en nuestra mente de la falta de descanso y de como la práctica continuada incide sobre estos aspectos.

Las tensiones musculares tienen como base tensiones mentales que se traducen en una disminución de la capacidad de rendimiento y aumento de la inquietud de la mente y como consecuencia agitación, incapacidad de concentración, favorecimiento de ideas obsesivas, fobias,...

Al llegar a un estado de relajación mental tan profundo como el que se consigue con el yoga nidra, esto nos aporta unos beneficios que van más allá del mero descanso mental.

Aumento de la energía y penetración de los procesos mentales liberando los bloqueos que nos condicionan, desarrollo de la memoria, la atención y la concentración, aumento del conocimiento y la creatividad.

Incidiremos de nuevo en las partes de la técnica que nos llevan a la relajación mental profunda y explicaremos el mecanismo que lo provoca.

## **TERCERA SESIÓN**

Este encuentro tratará sobre las fases del proceso que inciden en nuestra parte interna emocional y las aplicaciones de la técnica sobre nuestras emociones.

### **DESCRIPCIÓN**

Veremos como la fase de relajación profunda se sumerge hasta nuestra parte emocional y como incide sobre nuestros aspectos emocionales.

La falta de descanso ya mencionada nos lleva a que las tensiones acumuladas se reflejen también en nuestra forma de gestionar las emociones, aumentando los estados psíquicos negativos. Estas tensiones provocan unas reacciones emocionales descontroladas que dificultan unas adecuadas relaciones sociales y una disminución de la eficacia de la voluntad, por lo que no se consigue superar las dificultades y esto provoca entrar en un círculo de desesperanza.

El yoga nidra nos conduce a una correcta forma de descanso más eficaz y nos aporta una total tranquilización emocional, llevándonos a una calma nunca antes experimentada que se refleja en nuestro día a día y a una mayor disposición afectiva positiva y por ende una profundización en nuestra vida afectiva, confiriéndonos una mejor autorregulación emocional y manejo de adversidades.

## **CUARTA SESIÓN**

El cuarto encuentro tratará sobre el yoga nidra como técnica de meditación y las aplicaciones en reestructuración de patrones internos (niveles profundos de subconsciente e inconsciente).

### **DESCRIPCIÓN**

En esta sesión comenzamos a hablar sobre la acepción del yoga nidra como técnica interna de meditación y de la forma en la que se trabaja a niveles profundos para la reestructuración de los patrones internos.

Cuando la mente está completamente relajada se abren los niveles subconscientes e inconscientes poniéndose en contacto con los niveles conscientes, ya que

el yoga nidra tiene la capacidad de penetrar en las capas profundas de la mente humana.

A este estado llegamos a partir de la desconexión de la mente de los sentidos. Cuando la mente se separa de los canales sensoriales se vuelve muy poderosa y este es el estado que conocemos en el yoga como Prathyadhara.

Al poner en contacto los diferentes sectores de la mente emergen al consciente las impresiones mentales almacenadas en el inconsciente y el subconsciente y es posible reestructurar y reformar los patrones negativos de nuestra personalidad interior que se van formando al reaccionar ante las situaciones que se nos presentan.

Veremos cómo actuar sobre estos patrones automáticos para modificar nuestra conducta en algún aspecto que nos lleva al sufrimiento llegando hasta los niveles subconscientes para conseguir una modificación real y estable.

En esta sesión aprenderemos el método a seguir para crear un Sankalpa o resolución personal escogiendo el que mejor nos convenga en este momento y nos centraremos en las partes de la técnica que nos llevan a los contenidos almacenados en el inconsciente o Samskharas induciéndolos voluntariamente para su reconocimiento y liberación.

## QUINTA SESIÓN

Este encuentro tratará sobre el yoga nidra como técnica de meditación, como fin para el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza (estados superiores de conciencia)

### DESCRIPCIÓN

En esta última sesión hablaremos sobre la acepción del yoga nidra como técnica interna de meditación, en la cual el paso final es el de pasar de la conciencia psíquica a la conciencia homogénea, donde se revela la mente inconsciente y cesan las fluctuaciones mentales.

Esta es la ulterior experiencia del yoga nidra, la iluminación de la mente inconsciente para revelar el estado supraconsciente y llegar a la experiencia del Ser.

El fin es la autorrealización, descubrir la verdadera naturaleza del Ser interior, saber qué somos en realidad, y la práctica de yoga nidra es una puerta de entrada para el descubrimiento de uno mismo.

Esta semana hablaremos sobre cómo se van silenciando todas las partes que se relacionan con el mundo exterior para manifestarse en nosotros nuestra esencia. Según vamos adentrándonos en estas capas que conforman nuestro ser (koshas) vamos profundizando de lo más denso a lo más sutil de la existencia.

El fin último de este paso de la práctica es la trascendencia de la dualidad, llevándonos a una visión desapegada de la vida y una madurez de la personalidad.

### PRECIOS Y CONDICIONES

El precio del **curso completo** es de **200 €**.

Al ser un curso de estas características en el que se van a tratar temas que van a englobar la práctica completa, pedimos un grado de compromiso en el que habría que realizar el pago total del curso al inscribirse.

Las personas que se inscriban **antes del 15 de febrero** tendrán un **10% de descuento**.

## **FECHAS Y HORARIO**

El horario de las sesiones será de 10:30 a 13:00 h.

### Fechas

Domingo 26 de febrero

Domingo 26 de marzo

Domingo 23 de abril

Domingo 28 de mayo

Domingo 24 de junio

Estamos a tu disposición para cualquier duda o problema que te pueda surgir.