

Yoga Nidra, Método # 1

Swami Jnaneshvara Bharati

- Relajación completa
- 61 puntos
- Respiración a lo largo de la columna
- Consciencia de los chakras
- Yoga Nidra

Primero, la Relajación completa

- Acuéstate cómodamente de espaldas, en Shavasana, la postura del cadáver.
- Hazlo de modo que la columna esté alineada, y que tus brazos y pies queden cómodamente separados de tu cuerpo. Es mejor usar una almohada no muy alta bajo la cabeza y un chal o una manta para no enfriarse.
- Haz que tu atención se vaya desplazando por la cabeza y la cara, incluyendo la coronilla, la frente, los ojos, las cejas, los ojos, las mejillas, las fosas nasales.
- Sé consciente de la respiración a nivel de las fosas nasales, durante varias respiraciones.
- Pon ahora tu atención en la boca, las mandíbulas y el mentón.
- Luego toma consciencia del cuello y la garganta, los hombros, los brazos, los codos, las muñecas, las manos, los dedos y las puntas de los dedos.
- Siente como si inhalaras desde la punta de los dedos hacia los hombros y exhala de regreso hacia las puntas de los dedos. Repítelo varias veces.
- Lleva la atención de los dedos a las manos, las muñecas, los antebrazos, los brazos y los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.
- Concéntrate en el centro del pecho e inhala y exhala completamente varias veces.
- Sé consciente del estómago, el abdomen, la parte baja de la espalda, las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies.
- Exhala e inhala como si todo tu cuerpo lo hiciera. Al exhalar abandona toda tensión, preocupación y ansiedad. Inhala como si inhalaras energía nueva y una sensación de paz o relajación. Exhala e inhala varias veces.
- Ahora lleva la atención de los dedos a los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las caderas, la parte baja de la espalda, el abdomen, el estómago y el pecho.
- Concéntrate en el centro del pecho e inhala y exhala completamente varias veces.
- Examina la parte superior de la espalda, los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, las manos, los dedos y las puntas de los dedos.
- Siente como si inhalaras desde la punta de los dedos hacia los hombros y exhala de regreso hacia las puntas de los dedos. Repítelo varias veces.
- Lleva la atención de los dedos a las manos, las muñecas, los antebrazos, los brazos, los hombros, la parte superior de la espalda, el pecho, el cuello, la garganta, el mentón, las mandíbulas, la boca y las fosas nasales.
- Sé consciente de la respiración a nivel de las fosas nasales, durante varias respiraciones.
- Desplaza tu atención hacia los pómulos, los ojos, las cejas, la frente y la coronilla.
- Aproximadamente durante un minuto, sé consciente del flujo suave, lento y sereno de la respiración. Haz que tu mente realice un discreto esfuerzo consciente para guiar la respiración, de modo que ésta sea suave, tranquila, profunda, sin ruido ni irregularidades.

Luego, el ejercicio de los 61 puntos

- Moviliza sistemáticamente tu atención por cada uno de los puntos descritos a continuación.
- Frente, garganta.
- Hombro derecho, codo derecho, muñeca derecha, punta del pulgar derecho, punta del dedo índice derecho, punta del dedo medio derecho, punta del dedo anular derecho, punta del dedo meñique derecho, muñeca derecha, codo derecho, hombro derecho, garganta.
- Hombro izquierdo, codo izquierdo, muñeca izquierda, punta del pulgar izquierdo, punta del dedo índice izquierdo, punta del dedo medio izquierdo, punta del dedo anular izquierdo, punta del dedo meñique izquierdo, muñeca izquierda, codo izquierdo, hombro izquierdo.
- Garganta, espacio entre los pechos, pecho derecho, espacio entre los pechos, pecho izquierdo, espacio entre los pechos, ombligo, parte baja del abdomen.
- Cadera derecha, rodilla derecha, tobillo derecho, punta del dedo gordo del pie derecho, punta del segundo dedo del pie derecho, punta del tercer dedo del pie derecho, punta del cuarto dedo del pie derecho, punta del dedo meñique del pie derecho, tobillo derecho, rodilla derecha, cadera derecha, parte baja del abdomen.
- Cadera izquierda, rodilla izquierda, tobillo izquierdo, punta del dedo gordo izquierdo, punta del segundo dedo del pie izquierdo, punta del tercer dedo del pie izquierdo, punta del cuarto dedo del pie izquierdo, punta del dedo meñique del pie izquierdo, tobillo izquierdo, rodilla izquierda, cadera izquierda.
- Parte baja del abdomen, ombligo, espacio entre los pechos, garganta, frente.

A continuación, practica la Respiración a lo largo de la Columna

- Exhala como si respiraras desde la coronilla, descendiendo hasta el perineo en la base de la columna.
- Inhala como si respiraras desde el perineo en la base de la columna, ascendiendo hasta la coronilla.
- Exhala descendiendo e inhala ascendiendo de esta manera, muchas veces.
- Imagina que la respiración fluye en un flujo fino, blanco lechoso, hacia abajo y arriba. No importa si ves este flujo con tu ojo interno o no, pero es bueno saber que esta corriente de energía está en el cuerpo sutil, y algún día la experimentarás directamente.

Por último, entra en Yoga Nidra a través de los chakras

- Trae tu atención al espacio entre las cejas. Permanece ahí por varias respiraciones o unos dos minutos.
- Trae tu atención al centro de la garganta y visualiza una luna allí. Por unos dos minutos más.
- Trae tu atención al espacio entre los pechos, el centro cardíaco, y haz que tu consciencia se vacíe totalmente de cualquier imagen, impresión, pensamiento, sensación u otro tipo de experiencia. Sólo dirígete profundamente hacia la quietud y el silencio.
- Quédate en esa profunda quietud y silencio unos 10 minutos, inicialmente no más que eso. Con la práctica podrías estar un poco más tiempo, pero esto no es muy importante.
- Luego de estar en la quietud y silencio ese período, es probable que llegue un momento en el que los pensamientos, impresiones o sensaciones retornen, ya sea suave y gradualmente o con un sobresalto. Cuando esto sucede, es un signo natural de que esa sesión de Yoga Nidra terminó.
- Trae tu atención sistemáticamente de regreso desde la quietud y el silencio, siendo consciente de la relativa tranquilidad de la mente, de la suavidad de la respiración y de la quietud del cuerpo físico.
- Haz que esa profunda quietud y silencio continúe contigo. Empieza de a poco a mover los dedos de las manos y los pies, moviliza el resto del cuerpo como te sea cómodo y finalmente abre los ojos.
- Después de Yoga Nidra retorna a tus actividades cotidianas, o tómate unos minutos para meditar, contemplar o rezar.

Yoga Nidra, Método # 2

- Relajación completa
- 61 puntos
- Respiración a lo largo de la columna y el eje central
- Consciencia de los chakras
- Yoga Nidra

Primero, la Relajación completa

- Acuéstate cómodamente de espaldas, en Shavasana, la postura del cadáver.
- Hazlo de modo que la columna esté alineada, y que tus brazos y pies queden cómodamente separados de tu cuerpo. Es mejor usar una almohada no muy alta bajo la cabeza y un chal o una manta para no enfriarse.
- Haz que tu atención se vaya desplazando por la cabeza y la cara, incluyendo la coronilla, la frente, los ojos, las cejas, los ojos, las mejillas, las fosas nasales.
- Sé consciente de la respiración a nivel de las fosas nasales, durante varias respiraciones.
- Pon ahora tu atención en la boca, las mandíbulas y el mentón.
- Luego toma consciencia del cuello y la garganta, los hombros, los brazos, los codos, las muñecas, las manos, los dedos y las puntas de los dedos.
- Siente como si inhalaras desde la punta de los dedos hacia los hombros y exhala de regreso hacia las puntas de los dedos. Repítelo varias veces.
- Lleva la atención de los dedos a las manos, las muñecas, los antebrazos, los brazos y los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.
- Concéntrate en el centro del pecho e inhala y exhala completamente varias veces.
- Sé consciente del estómago, el abdomen, la parte baja de la espalda, las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies.
- Exhala e inhala como si todo tu cuerpo lo hiciera. Al exhalar abandona toda tensión, preocupación y ansiedad. Inhala como si inhalaras energía nueva y una sensación de paz o relajación. Exhala e inhala varias veces.
- Ahora lleva la atención de los dedos a los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las caderas, la parte baja de la espalda, el abdomen, el estómago y el pecho.
- Concéntrate en el centro del pecho e inhala y exhala completamente varias veces.
- Examina la parte superior de la espalda, los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, las manos, los dedos y las puntas de los dedos.
- Siente como si inhalaras desde la punta de los dedos hacia los hombros y exhala de regreso hacia las puntas de los dedos. Repítelo varias veces.
- Lleva la atención de los dedos a las manos, las muñecas, los antebrazos, los brazos, los hombros, la parte superior de la espalda, el pecho, el cuello, la garganta, el mentón, las mandíbulas, la boca y las fosas nasales.
- Sé consciente de la respiración a nivel de las fosas nasales, durante varias respiraciones.
- Desplaza tu atención hacia los pómulos, los ojos, las cejas, la frente y la coronilla.
- Aproximadamente durante un minuto, sé consciente del flujo suave, lento y sereno de la respiración. Haz que tu mente realice un discreto esfuerzo consciente para guiar la respiración, de modo que ésta sea suave, tranquila, profunda, sin ruido ni irregularidades.

A continuación, el ejercicio de los 61 puntos

- Moviliza sistemáticamente tu atención por cada uno de los puntos descritos a continuación.
- Frente, garganta.
- Hombro derecho, codo derecho, muñeca derecha, punta del pulgar derecho, punta del dedo índice derecho, punta del dedo medio derecho, punta del dedo anular derecho, punta del dedo meñique derecho, muñeca derecha, codo derecho, hombro derecho, garganta.
- Hombro izquierdo, codo izquierdo, muñeca izquierda, punta del pulgar izquierdo, punta del dedo índice izquierdo, punta del dedo medio izquierdo, punta del dedo anular izquierdo, punta del dedo meñique izquierdo, muñeca izquierda, codo izquierdo, hombro izquierdo.
- Garganta, espacio entre los pechos, pecho derecho, espacio entre los pechos, pecho izquierdo, espacio entre los pechos, ombligo, parte baja del abdomen.
- Cadera derecha, rodilla derecha, tobillo derecho, punta del dedo gordo del pie derecho, punta del segundo dedo del pie derecho, punta del tercer dedo del pie derecho, punta del cuarto dedo del pie derecho, punta del dedo meñique del pie derecho, tobillo derecho, rodilla derecha, cadera derecha, parte baja del abdomen.
- Cadera izquierda, rodilla izquierda, tobillo izquierdo, punta del dedo gordo izquierdo, punta del segundo dedo del pie izquierdo, punta del tercer dedo del pie izquierdo, punta del cuarto dedo del pie izquierdo, punta del dedo meñique del pie izquierdo, tobillo izquierdo, rodilla izquierda, cadera izquierda.
- Parte baja del abdomen, ombligo, espacio entre los pechos, garganta, frente.

Luego, practica la Respiración a lo largo de la Columna y el eje central

- Respira 10 veces como si exhalaras desde la **coronilla** descendiendo hasta los **dedos de los pies**, e inhalaras desde los dedos de los pies ascendiendo hasta la coronilla.
- Exhala desde la coronilla hasta los **tobillos** y regresa a la coronilla, 10 veces.
- Exhala e inhala 10 veces desde la coronilla hasta las **rodillas**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta el **periné**, en la base de la columna.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta el **ombligo**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta el **centro cardíaco**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta la **garganta**.
- Respira 5 veces desde la coronilla hasta el **punte entre las fosas nasales**.
- Exhala e inhala entre el **espacio entre las cejas** y el **punte entre las fosas nasales**, muchas veces.
- Respira 5 veces desde la coronilla hasta el **punte entre las fosas nasales**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta la **garganta**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta el **centro cardíaco**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta el **ombligo**.
- Exhala e inhala 5 veces desde la coronilla hasta el **periné**, en la base de la columna.
- Exhala e inhala 10 veces desde la coronilla hasta las **rodillas**.
- Exhala desde la coronilla hasta los **tobillos** y regresa, 10 veces.
- Respira 10 veces como si exhalaras desde la **coronilla** descendiendo hasta los **dedos de los pies**, e inhalaras desde los dedos de los pies ascendiendo hasta la coronilla.

Por último, entra en Yoga Nidra a través de los chakras

- Trae tu atención al espacio entre las cejas. Permanece ahí por varias respiraciones o unos dos minutos.
- Trae tu atención al centro de la garganta y visualiza una luna allí. Por unos dos minutos más.
- Trae tu atención al espacio entre los pechos, el centro cardíaco, y haz que tu consciencia se vacíe totalmente de cualquier imagen, impresión, pensamiento, sensación u otro tipo de experiencia. Sólo dirígete profundamente hacia la quietud y el silencio.
- Quédate en esa profunda quietud y silencio unos 10 minutos, inicialmente no más que eso. Con la práctica podrías estar un poco más tiempo, pero esto no es muy importante.
- Luego de estar en la quietud y silencio ese período, es probable que llegue un momento en el que los pensamientos, impresiones o sensaciones retornen, ya sea suave y gradualmente o con un sobresalto. Cuando esto sucede, es un signo natural de que esa sesión de Yoga Nidra terminó.
- Trae tu atención sistemáticamente de regreso desde la quietud y el silencio, siendo consciente de la relativa tranquilidad de la mente, de la suavidad de la respiración y de la quietud del cuerpo físico.
- Haz que esa profunda quietud y silencio continúe contigo. Empieza de a poco a mover los dedos de las manos y los pies, moviliza el resto del cuerpo como te sea cómodo y finalmente abre los ojos.
- Después de Yoga Nidra retorna a tus actividades cotidianas, o tómate unos minutos para meditar, contemplar o rezar.

Yoga Nidra, Método # 3

- 61 puntos
- Respiración a lo largo de la columna
- Chakras
- Yoga Nidra

Haz el ejercicio de los 61 puntos

- Moviliza sistemáticamente tu atención por cada uno de los puntos descritos a continuación.
- Frente, garganta.
- Hombro derecho, codo derecho, muñeca derecha, punta del pulgar derecho, punta del dedo índice derecho, punta del dedo medio derecho, punta del dedo anular derecho, punta del dedo meñique derecho, muñeca derecha, codo derecho, hombro derecho, garganta.
- Hombro izquierdo, codo izquierdo, muñeca izquierda, punta del pulgar izquierdo, punta del dedo índice izquierdo, punta del dedo medio izquierdo, punta del dedo anular izquierdo, punta del meñique izquierdo, muñeca izquierda, codo izquierdo, hombro izquierdo.
- Garganta, espacio entre los pechos, pecho derecho, espacio entre los pechos, pecho izquierdo, espacio entre los pechos, ombligo, parte baja del abdomen.
- Cadera derecha, rodilla derecha, tobillo derecho, punta del dedo gordo del pie derecho, punta del segundo dedo del pie derecho, punta del tercer dedo del pie derecho, punta del cuarto dedo del pie derecho, punta del meñique del pie derecho, tobillo derecho, rodilla derecha, cadera derecha, abdomen bajo.
- Cadera izquierda, rodilla izquierda, tobillo izquierdo, punta del dedo gordo izquierdo, punta del segundo dedo del pie izquierdo, punta del tercer dedo del pie izquierdo, punta del cuarto dedo del pie izquierdo, punta del dedo meñique del pie izquierdo, tobillo izquierdo, rodilla izquierda, cadera izquierda.
- Parte baja del abdomen, ombligo, espacio entre los pechos, garganta, frente.

A continuación, practica la Respiración a lo largo de la Columna

- Exhala como si respiraras desde la coronilla, descendiendo hasta el perineo en la base de la columna.
- Inhala como si respiraras desde el perineo en la base de la columna, ascendiendo hasta la coronilla.
- Exhala descendiendo e inhala ascendiendo de esta manera muchas veces.
- Imagina que la respiración fluye en un flujo fino, blanco lechoso, hacia abajo y arriba. No importa si ves este flujo con tu ojo interno o no, pero es bueno saber que esta corriente de energía está en el cuerpo sutil, y algún día la experimentarás directamente.

Por último, entra en Yoga Nidra a través de los chakras

- Trae tu atención al espacio entre las cejas. Permanece ahí por varias respiraciones o unos dos minutos.
- Trae tu atención al centro de la garganta y visualiza una luna allí. Por unos dos minutos más.
- Trae tu atención al espacio entre los pechos, el centro cardíaco, y haz que tu consciencia se vacíe totalmente de cualquier imagen, impresión, pensamiento, sensación u otro tipo de experiencia. Sólo dirígete profundamente hacia la quietud y el silencio.
- Quédate en esa profunda quietud y silencio unos 10 minutos, inicialmente no más que eso. Con la práctica podrías estar un poco más tiempo, pero esto no es muy importante.
- Luego de estar en la quietud y silencio ese período, es probable que llegue un momento en el que los pensamientos, impresiones o sensaciones retornen, ya sea suave y gradualmente o con un sobresalto. Cuando esto sucede, es un signo natural de que esa sesión de Yoga Nidra terminó.
- Trae tu atención sistemáticamente de regreso desde la quietud y el silencio, siendo consciente de la relativa tranquilidad de la mente, de la suavidad de la respiración y de la quietud del cuerpo físico.
- Haz que esa profunda quietud y silencio continúe contigo. Empieza de a poco a mover los dedos de las manos y los pies, moviliza el resto del cuerpo como te sea cómodo y finalmente abre los ojos.
- Después de Yoga Nidra retorna a tus actividades, o tómate unos minutos para meditar, contemplar o rezar.

Yoga Nidra, Método # 4

- 61 puntos
- Yoga Nidra

Haz el ejercicio de los 61 puntos

- Moviliza sistemáticamente tu atención por cada uno de los puntos descritos a continuación.
- Frente, garganta.
- Hombro derecho, codo derecho, muñeca derecha, punta del pulgar derecho, punta del dedo índice derecho, punta del dedo medio derecho, punta del dedo anular derecho, punta del dedo meñique derecho, muñeca derecha, codo derecho, hombro derecho, garganta.
- Hombro izquierdo, codo izquierdo, muñeca izquierda, punta del pulgar izquierdo, punta del dedo índice izquierdo, punta del dedo medio izquierdo, punta del dedo anular izquierdo, punta del dedo meñique izquierdo, muñeca izquierda, codo izquierdo, hombro izquierdo.
- Garganta, espacio entre los pechos, pecho derecho, espacio entre los pechos, pecho izquierdo, espacio entre los pechos, ombligo, parte baja del abdomen.
- Cadera derecha, rodilla derecha, tobillo derecho, punta del dedo gordo del pie derecho, punta del segundo dedo del pie derecho, punta del tercer dedo del pie derecho, punta del cuarto dedo del pie derecho, punta del dedo meñique del pie derecho, tobillo derecho, rodilla derecha, cadera derecha, parte baja del abdomen.
- Cadera izquierda, rodilla izquierda, tobillo izquierdo, punta del dedo gordo izquierdo, punta del segundo dedo del pie izquierdo, punta del tercer dedo del pie izquierdo, punta del cuarto dedo del pie izquierdo, punta del dedo meñique del pie izquierdo, tobillo izquierdo, rodilla izquierda, cadera izquierda.
- Parte baja del abdomen, ombligo, espacio entre los pechos, garganta, frente.

Luego, entra en Yoga Nidra en el corazón

- Trae tu atención al espacio entre los pechos, el centro cardíaco, y haz que tu consciencia se vacíe totalmente de cualquier imagen, impresión, pensamiento, sensación u otro tipo de experiencia. Sólo dirígete profundamente hacia la quietud y el silencio.
- Quédate en esa profunda quietud y silencio unos 10 minutos, inicialmente no más que eso. Con la práctica podrías estar un poco más tiempo, pero esto no es muy importante.
- Luego de estar en la quietud y silencio ese período, es probable que llegue un momento en el que los pensamientos, impresiones o sensaciones retornen, ya sea suave y gradualmente o con un sobresalto. Cuando esto sucede, es un signo natural de que esa sesión de Yoga Nidra terminó.
- Trae tu atención sistemáticamente de regreso desde la quietud y el silencio, siendo consciente de la relativa tranquilidad de la mente, de la suavidad de la respiración y de la quietud del cuerpo físico.
- Haz que esa profunda quietud y silencio continúe contigo. Empieza de a poco a mover los dedos de las manos y los pies, moviliza el resto del cuerpo como te sea cómodo y finalmente abre los ojos.
- Después de Yoga Nidra retorna a tus actividades, o tómate unos minutos para meditar, contemplar o rezar.

Yoga Nidra, Método # 5

- Centro del ombligo y Respiración a lo largo de la columna
- Yoga Nidra

Primero, practica en el Centro del ombligo y Respiración a lo largo de la columna

- Acuéstate de espaldas, en Shavasana, la postura del cadáver. Hazlo de modo que la columna esté alineada, y que tus brazos y pies queden a una distancia cómoda separados de tu cuerpo. Es mejor usar una almohada no muy alta bajo la cabeza y un chal o una manta para no enfriarse. Desplaza sistemáticamente tu atención por cada uno de los puntos mencionados a continuación.
- Deposita tu atención en el centro del ombligo y toma consciencia del movimiento del abdomen y del área del diafragma. Sé consciente del abdomen subiendo y bajando.
- Permanece consciente de la respiración por un rato, estando alerta a que sea suave, sin sobresaltos, sin pausas entre las respiraciones, silenciosa y a un ritmo adecuadamente lento.
- Después, deja que la exhalación se alargue en una proporción de 2 : 1, es decir que ésta dure el doble de la inhalación.
- Sigue respirando de este modo un tiempo más, hasta que decidas iniciar la respiración a lo largo de la columna.
- Haz que la respiración se vuelva más y más lenta, pero de manera suave y natural, manteniendo la mente concentrada en la práctica.
- Exhala como si respiraras desde la coronilla, descendiendo hasta el perineo en la base de la columna.
- Inhala como si respiraras desde el perineo en la base de la columna, ascendiendo hasta la coronilla.
- Exhala descendiendo e inhala ascendiendo de esta manera muchas veces.
- Imagina que la respiración fluye en un flujo fino, blanco lechoso, hacia abajo y arriba. No importa si ves este flujo con tu ojo interno o no, pero es bueno saber que esta corriente de energía está en el cuerpo sutil, y algún día la experimentarás directamente.

Luego, entra en Yoga Nidra en el corazón

- Trae tu atención al espacio entre los pechos, el centro cardíaco, y haz que tu consciencia se vacíe totalmente de cualquier imagen, impresión, pensamiento, sensación u otro tipo de experiencia. Sólo ve profundamente hacia la quietud y el silencio.
- Quédate en esa profunda quietud y silencio durante unos 10 minutos, inicialmente no más que eso. Con la práctica puede ser un poco más tiempo, pero esto no es demasiado importante.
- Luego de estar en la quietud y silencio por ese período, probablemente habrá un momento en el que los pensamientos, impresiones o sensaciones vuelvan, ya sea suave y gradualmente o con un sobresalto. Cuando esto sucede, es un signo natural de que esa sesión de Yoga Nidra terminó.
- Trae tu atención progresivamente de regreso de la quietud y el silencio, pasando por la consciencia de la relativa quietud de la mente, de la suavidad de la respiración y de la quietud del cuerpo físico.
- Haz que esa profunda quietud y silencio se quede en ti, empieza de a poco a mover los dedos de las manos y los pies, moviliza el resto del cuerpo como te sea cómodo y finalmente abre los ojos.
- Después de Yoga Nidra vuelve a tus actividades, o tómate unos minutos para meditar, contemplar o rezar.