

Indice

Prefazione	7
Che cosa offre questo libro	13
Che cos'è lo <i>Yoga Nidra</i> ?	17
Swami Satyananda Saraswati	19
Effetti dello <i>Yoga Nidra</i>	20
A chi serve?	22
Che cosa succede di preciso?	25
Esecuzione dello <i>Yoga Nidra</i>	29
<i>Yoga Nidra I</i>	31
<i>Yoga Nidra II</i>	43
Consigli pratici per gli esercizi	57
Domande frequenti (FAQ)	65
Brevi esercizi per la vita quotidiana	71
Lo <i>Yoga Nidra</i> per problemi di salute	75
La dimensione spirituale dello <i>Yoga Nidra</i>	95
Altri esercizi per la vita quotidiana	101
Testo <i>Yoga Nidra I</i>	105
Testo <i>Yoga Nidra II</i>	113
Notizie sull'Autrice	119

Brevi esercizi per la vita quotidiana

Per praticare lo *Yoga Nidra* è necessaria almeno una mezz'ora continuativa: una versione più breve di questa non esiste. Tuttavia nella vita di ogni giorno è possibile usare singole parti dell'esercizio per vari scopi. Questi esercizi procurano un effetto positivo specifico, ma non lo stesso che si ottiene con la pratica completa dello *Yoga Nidra*.

RILASSAMENTO E INCREMENTO DELLA CONCENTRAZIONE

Nel corso della giornata fate ruotare la coscienza attraverso il corpo. Partite dalla mano destra e percorrete il braccio e la spalla, poi scendete fino al piede e alle sue dita, dopodiché seguite lo stesso percorso partendo dalla mano sinistra. Potete tenere gli occhi aperti o chiusi. Nominate semplicemente le singole parti del corpo e portate l'attenzione su ciascuna di esse. Eventualmente potete poi anche contare a ritroso con la respirazione, per esempio da 9 o da 27 a 1.

PRIMA DI ADDORMENTARSI

Prima di addormentarvi fate ruotare la coscienza per tre volte attraverso il corpo tenendo gli occhi chiusi (ogni volta dalla mano destra alle dita del piede destro e dalla mano sinistra alle dita del piede sinistro), e concludete contando a ritroso da 54 a 1 con la respirazione.



RAFFORZAMENTO MENTALE

Scegliete un'affermazione che vi debba essere di sostegno per un po' di tempo e lavorate con questa per almeno tre settimane. Ripetete l'affermazione tre volte la mattina sotto la doccia o mentre vi lavate i denti. Incollate inoltre un foglietto con l'affermazione sul frigorifero o sul bordo dello schermo del vostro computer, così da ricordarvene e ripeterla nel corso della giornata.

Vi potete anche preparare specificamente a una situazione impegnativa (per esempio una seduta faticosa, una telefonata difficile) ripetendo mentalmente un'affermazione prima di affrontarla.



Lo *Yoga Nidra* per problemi di salute

Chi soffre dei disturbi qui sotto elencati troverà un aiuto molto speciale nello *Yoga Nidra*. Basterà praticarlo regolarmente per un breve periodo per notare come questi si attenuano o addirittura spariscono. Lo *Yoga Nidra* favorisce la guarigione sia dalle malattie acute (per esempio febbre, raffreddori, cistiti ecc.) sia da quelle croniche (fra cui reumatismi, disturbi psichici...). Nel contempo questo metodo aumenta il benessere soggettivo e porta a un oggettivo miglioramento dello stato di salute. Può essere impiegato come una cura a sé stante, ma si presta anche molto bene a essere abbinato ad altre forme terapeutiche. Gli effetti positivi dello *Yoga Nidra* sono comprovati da diversi studi scientifici.

Dopo un certo periodo di pratica regolare, anche le persone sane noteranno di essere meno soggette alle varie malattie e di avere un sistema immunitario più forte. Lo *Yoga Nidra* serve quindi anche per la prevenzione generale.

Con *sankalpa* specifici potete favorire il processo di guarigione. Gli esempi di *sankalpa* sono solo proposte per aiutarvi a orientarvi: naturalmente potete sceglierne uno personale o formulare diversamente quelli proposti. L'importante è che esso sia adeguato alla vostra situazione personale e vi coinvolga.

Qui di seguito trovate esempi concreti di come lo *Yoga Nidra* aiuti ad alleviare vari disturbi e vi vengono anche indicati i fattori a cui potete prestare attenzione durante la pratica.

In caso di disturbi di salute consultate sempre anche il vostro medico

ANSIA

I disturbi d'ansia sono disturbi di natura non biologica, caratterizzati dalla fobia nei confronti di un oggetto o di una situazione o da paure generiche. La maggior parte dei soggetti che ne soffrono non sanno spiegarsi come mai in determinate situazioni provano sempre sintomi tipici, quali sudorazione profusa, tachicardia, vertigini, bocca secca, fastidioso formicolio e prurito della muscolatura delle braccia e/o delle gambe, mal di testa e altri malesseri analoghi, che potrebbero essere causati da un disturbo d'ansia.

Ecco come lo Yoga Nidra può essere di aiuto

Con questa pratica, corpo e mente entrano in uno stato di rilassamento. L'ansia si riduce e viene sostituita dalla tranquillità, il suo contraltare positivo. La fiducia in se stessi viene rafforzata e si aprono nuove prospettive di gestione dell'ansia e della propria vita.

A cosa prestare attenzione

Praticate regolarmente lo *Yoga Nidra*, prestando particolare attenzione a scegliere un luogo in cui vi sentite decisamente a vostro agio e al sicuro. Potete praticarlo anche quando vi sentite nervosi o irrequieti, ma non

se vi trovate in uno stato ansioso acuto. In questo caso aspettate di aver recuperato la calma.

Esempi di sankalpa:

- sono fiducioso;
- vivo la mia vita con gioia e leggerezza;
- sono aperto alle novità.

ASMA

L'asma è una malattia infiammatoria cronica caratterizzata da un'ipersensibilità e da un restringimento delle vie aeree che si manifesta sotto forma di attacchi. L'asma è diverso a seconda delle persone che ne sono colpite, tuttavia esistono alcune caratteristiche tipiche come l'insufficienza respiratoria e il senso di oppressione, il respiro sibilante e ansimante, il fiato corto, gli attacchi di tosse, l'ansia e le crisi asfittiche accompagnate da tosse.

Ecco come lo Yoga Nidra può essere di aiuto

Lo *Yoga Nidra* aiuta a regolare meglio il naturale ritmo del respiro e aumenta senza fatica il volume polmonare. In questo modo il respiro può fluire più tranquillamente anche nella vita quotidiana. Inoltre imparate a percepire meglio le tensioni presenti nel vostro corpo e a scioglierle in modo mirato. La frequenza e la gravità degli attacchi asmatici finiscono così per ridursi.

A cosa prestare attenzione

All'inizio badate soprattutto a respirare tranquillamente rispettando il vostro ritmo per amplificare l'effetto dello *Yoga Nidra* sulle vie respiratorie. Praticate lo *Yoga Nidra* solo se potete respirare agevolmente; in caso contrario, aspettate fino a quando la respirazione sarà tornata normale.

Esempi di sankalpa:

- respiro liberamente;
- il mio respiro fluisce tranquillamente;
- il mio corpo è sano e forte.

BURNOUT

La sindrome da *burnout* indica uno stato di totale esaurimento psicofisico. Le persone che ne sono affette non sono quasi più in grado di riattivare nel giro di poco tempo le proprie risorse energetiche. Gli stati di esaurimento si presentano nella maggior parte dei casi accompagnati da sintomi come mal di testa, disturbi del sonno, problemi digestivi, tensioni muscolari o dolori articolari.

Ecco come lo Yoga Nidra può essere di aiuto

Grazie a questa tecnica imparate a conoscere meglio le vostre risorse e ad avere maggiore fiducia in esse. In questo modo è di nuovo possibile essere coscienti dei propri limiti; inoltre si verifica un potenziamento della fiducia in se stessi e le proprie esigenze possono essere comunicate con maggiore chiarezza.

A cosa prestare attenzione

Praticate lo *Yoga Nidra* regolarmente come prevenzione nelle fasi particolarmente faticose della vita, per esempio in caso di cambiamenti a livello professionale, esami, creazione di una nuova famiglia o presenza di persone malate nel vostro ambiente familiare. In simili situazioni trarrete un particolare beneficio dall'effetto rigenerante di questa tecnica e non rischierete l'esaurimento. Se invece siete già affetti da *burnout* è consigliabile praticare regolarmente lo *Yoga Nidra*, anche due volte al giorno.

Quando, dopo un periodo di pausa, tornerete alle vostre normali occupazioni quotidiane, lo *Yoga Nidra* vi sarà particolarmente utile per rigenerarvi ogni giorno.

Esempi di sankalpa:

- sono pieno di energia;
- affronto la vita con forza e gioia;
- mi sento fresco e riposato.



BURNOUT

Peter, 42 anni, informatico.

«Sei mesi fa ho avuto un crollo psicofisico totale. Diagnosi: burnout. Ho cominciato a praticare lo Yoga Nidra e da allora il rapporto con il mio corpo è notevolmente migliorato. Adesso sento quando sono stanco o troppo nervoso e posso reagire adeguatamente. Nel frattempo ho ripreso a provare la gioia di vivere».

DISTURBI DELLA MENOPAUSA

Durante la menopausa il corpo femminile subisce trasformazioni ormonali che alcune donne percepiscono come una limitazione alla qualità della loro vita. Possono manifestarsi sintomi come vampate di calore, caduta dei capelli, emicrania, perdita della memoria, irrequietezza e disturbi dell'umore con tendenza alla depressione.

Ecco come lo Yoga Nidra può essere di aiuto

Lo *Yoga Nidra* vi aiuta ad accettare i cambiamenti interni ed esterni. In questo modo ottenete la flessibilità necessaria per vivere con fiducia la trasformazione.

A cosa prestare attenzione

Potete praticare lo *Yoga Nidra* anche quando vi sentite nervose o inquiete. Abbinatelo a esercizi di yoga (*asana*) specifici per la regolazione dell'equilibrio ormonale.

Esempi di sankalpa:

- sono in equilibrio;
- il mio corpo è sano;
- i cambiamenti mi offrono nuove opportunità.