



Yoga Nidra en la Infancia

Carla Valenti - Profesora de Yoga- Especialista en Infancias - Psicóloga

Yoga Nidra Definición.

El **Yoga Nidra** es un método de relajación física, mental y emocional sistemático, donde se internaliza la conciencia. Literalmente, Yoga Nidra significa «sueño psíquico» es decir, sueño con plena conciencia. En la práctica de Yoga Nidra el cuerpo duerme, pero la mente permanece despierta escuchando las instrucciones. El Yoga Nidra tiene su origen en la antigua práctica tántrica llamada Nyasa. Fue Swami Satyananda Saraswati, quién adaptó y presentó la práctica de Yoga Nidra de una manera sistemática y científica en la década de 1960.

El **propósito** de esta técnica es llevar a la conciencia hacia el umbral entre la vigilia y el sueño, este estado es denominado **HIPNAGÓGICO**. En este estado la mente se vuelve muy receptiva (ondas cerebrales THETA), entonces podemos tanto remover tendencias y hábitos, como implantar o despertar nuevos conocimientos. Posee múltiples **beneficios**, entre ellos los siguientes:

- Desarrollar mundo interno, creatividad.
- Libera estrés, miedos, ansiedades.
- Favorece a la Consciencia en la respiración
- Desarrolla imaginación, concentración, atención.
- Desarrolla consciencia en chidakasa. (pantalla mental)
- Introduce información (conocimiento) en el Subconsciente
- Reprograma a través de los Sankalpas
- Libera antiguos SAMSKARAS (impresiones) que no favorezcan con nuestro propósitos y aspiraciones.



Yoga Nidra para Adultos - 11 pasos

- **Preparación:** Preparación de la postura, ajustar cojines. Explicar que vamos hacer una practica de yoga nidra, explicar que tienen que buscar la relajación, aquietar el cuerpo, no moverse.
- **Relajación previa:** Nos fijamos como nos sentimos, como está el cuerpo, como respiramos, los sonidos que escuchamos.
- **Sankalpa**
- **Rotación de la consciencia;** Nombramos las diferentes partes del cuerpo en un orden, visualizarlas..El guía te acompaña para que no te pierdas durante la practica. Primero empezamos a visualizar el lado derecho, luego el izquierdo y por ultimo la cabeza. Este orden puede variar según el propósito.
- **Consciencia en la respiración:** A veces se aplica una técnica en particular, también se puede contar las respiraciones podemos empezar por ejemplo de 21 hasta el 0, etc.
- **Sensaciones opuestas** (pesado - liviano, expansión - contracción)
- **Consciencia de Chidaksa:** Tu pantalla mental, es el espacio de tu consciencia, observamos lo que se presenta en forma de imágenes.
- **Visualizaciones:** Trabajamos con la mente asociativa. Aquí se proyecta la película, añadimos colores, olores..
- **Observar Chidaksa:** Otra vez observamos nuestra pantalla mental. Toma de consciencia.
- **Sankalpa;** Vuelve a atraerlo. Se puede repetir tres veces.
- **Externalización:** Volver de forma segura. Hazte consciente de la respiración. Recuerda donde está la puerta de la habitación y nos despertamos desde el lado izquierdo.



Yoga Nidra en la Infancia

La importancia de la Técnica del Yoga Nidra con niños:

Desde el nacimiento estamos recibiendo impresiones de manera constante, pero estas impresiones no son registradas por los niños en la misma forma que tenían cuando entraron, sino en forma de vibraciones simbólicas. Lamentablemente las formas de educar a los niños en general no aplican estos métodos.

Podemos explicarle un concepto determinado a un niño inteligente y este lo va a entender, pero los niños con mentes embotadas no son capaces de entenderlo, porque su cerebro consciente, su intelecto es incapaz de recibir este conocimiento. Por esta razón hay que transmitirles el conocimiento de manera simbólica, yendo directamente al subconsciente.

Yoga Nidra se puede aplicar para incrementar el conocimiento o para desarrollar el cerebro de los niños con mentes embotadas. Como educadores deberíamos ser capaces de comunicarnos con el subconsciente de nuestros estudiantes.



Yoga Nidra en la Infancia

Para adaptar esta técnica a la Infancia tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- Cada paso del Yoga Nidra puede ser tomado separadamente como una práctica completa.
- Adaptamos la practica a la edad y entendimiento.
- Grupos etéreos iguales.
- Habitación espaciosa y aireada, siempre la misma si es posible, buenas vibraciones.
- Debe ser corto (5-10-15min) y simple. Los niños se relajan mas rápido y mas profundo que los adultos, pero por menos tiempo. Los niños se sienten mas familiarizados con el mundo interno.
- La rotación de la consciencia es la mas efectiva (imagino una mariposa que se posa aquí y allá, luces encendiéndose en diferentes partes del cuerpo).
- SANKALPAS: Los niños pueden repetir el Sankalpa 3 veces en la práctica. Puede ser al principio o al final, o ambos si hay tiempo. Pueden pedir a los niños que visualicen su Sankalpa como si esta sucedido en el presente.
- Los niños suelen no quedarse quietos en savasana.
- Hacerles entender conceptos como chidakasa, Sankalpa, consciencia en la respiración.
- Hablar de lo que ha pasado después de la práctica (sobre todo los tímidos) dibujarlo, pintarlo, actuarlo, escribirlo.
- Asegurarse de que nadie haya quedado confundido o triste.
- Podemos hacerlo al final de la clase o luego del saludo al sol.



Visualizaciones en la Infancia

Recordemos que el fin de la Visualizaciones es purificar los Samskaras, ósea la liberación de Impresiones de la mente subconsciente.

Hay tres grupos de objetos para visualizar:

- Los que El Niño a visto (imágenes cotidianas que el conoce)
- Los que no ha visto (imágenes que no conoce directamente)
- Conceptos abstractos como el amor y el odio. (mas adecuados a partir de los 7 años)
- No se utilizan símbolos hasta después de los 8 años.

Hay dos formas de guiar visualizaciones:

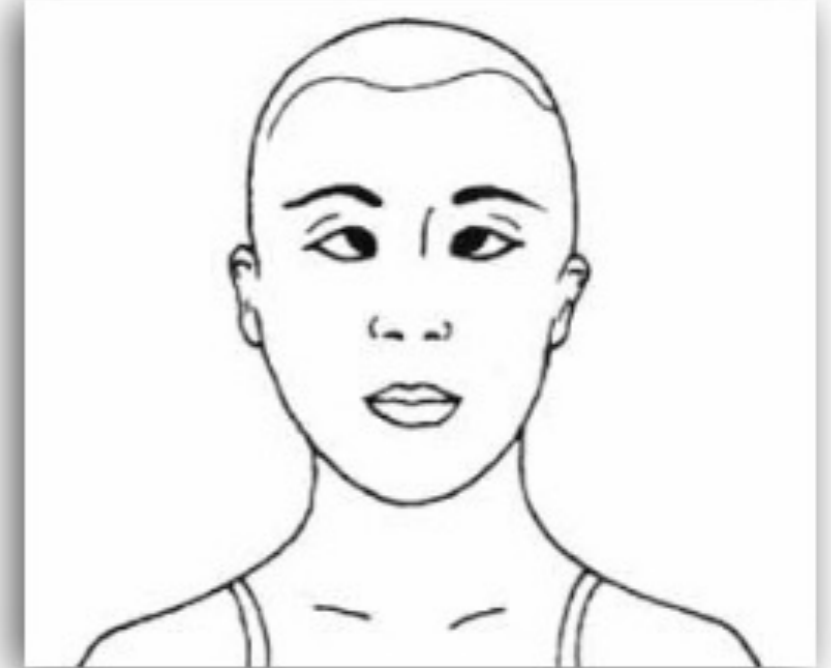
- Visualizaciones en movimiento contando una historia, en el caso de los niños se puede utilizar mucho la imaginación y la fantasía. Mundos fantásticos, personajes, etc.
- Visualizaciones nombrando objetos o escenas en forma de diapositivas, imágenes.
- (Todas pueden incluir colores, aromas, sonidos, sabores y tacto)



Visualizaciones en la Infancia

Tradicionalmente hay una práctica con VISUALIZACIONES y SHAMBHAVI MUDRA

- Sientate en postura de meditación y relájate unos instantes.
- Abre los ojos y mira un punto enfrente de ti.
- Vuelve los ojos hacia arriba y enfoca la mirada en el entrecejo. Mantén la mirada fija enfocada sin forzar los ojos, sin mover la cabeza ni tensar el cuello.
- Concentrado en el entrecejo observa tu respiración relajada, evita los pensamientos y trata de ir hacia dentro.
- Se le pide al niño que al mismo tiempo que realiza el MUDRA visualice.
- Se nombran alrededor de cincuenta ítems y dejamos que el niño visualice uno por uno. Su consciencia se mantiene en movimiento, viendo y diciéndose a si mismo: una rosa rasada, un río fluyendo, una montaña cubierta de nieve, un carro en movimiento, un avión volando, una guayaba, una iglesia y así sucesivamente.



Esta practica influye sobre Ajna chakra internamente, estimulando la glándula pineal y retrasando su deterioro. Ayuda al niño a mantener el equilibrio psicoemocional y también desarrolla su capacidad de visualizar y la memoria visual, incluso para contenidos escolares.



Sankalpas para la Infancia

Sankalpas:

- Se formula en Positivo, en Presente y encapsula un objetivo
- Frase Corta y concisa
- Es una "resolución personal", también; "declaración de intenciones", "Propósito real", "determinación".
- Una intención que surge del corazón, movemos esa energía interna, activando el mecanismo de voluntad superior, que nos sitúa en el objetivo resuelto.
- Es el punto de partida; el primer paso fisiológico, psicológico y filosófico, para despertar algo, la fuerza creadora latente en nuestro interior. Trabajando desde los campos sutiles de la mente a la proyección física.
- En el caso de los niños los Sankalpas que se mencionen formaran parte de sus SAMSKARAS fundamentales.
- Programan la mente del niño
- Sus Sankalpas pueden ser beneficiosos en general: Soy amado, Soy Saludable, Confío en mi, Tengo éxito en todo lo que hago, Disfruto con amigos, Soy Feliz y disfruto de la vida.
- O podemos ayudarles a diseñar SANKALPAS según sus debilidades específicas. Para que puedan despertar en su interior las cualidades que necesitan traer a la consciencia y la realidad para ser PLENOS y FELICES.



Yoga Nidra - Edades 2 a 5 años

Para niños entre los 2 y los 5 años es conveniente tener en cuenta las siguientes adaptaciones:

- Corto y con muchas visualizaciones.
- No se quedan quietos, ni cierran los ojos.
- La consciencia de los niños sigue muy cerca de Turiya: la consciencia intuitiva.
- No saben diferenciar derecha de izquierda. No es necesario nombrarles todas las partes del cuerpo, podemos nombrar segmentos grandes y decir que los muevan: Manos, brazos, tronco, piernas, pies, cabeza, (mueve los dedos de los pies, me quedo quieto, mueve tus pies, me quedo quieto).
- **Técnica:** Nos convertimos en estatuas y nos quedamos completamente quietos, cuento hasta 10..y doblo los codos y los estiro, doblo rodillas y las estiro, muevo los dedos de los pies, levanto la cabeza y la apoyo.
- **Visualizaciones:** Deben comenzar con cosas familiares: sus mascotas, el auto de papá, su casa (les hacemos ver los detalles).
- **Sankalpa:** Soy amado. Estoy a salvo. Logro todo lo que me propongo. Disfruto de la calma y la alegría. Tengo muchos amigos. (No necesitan entender las palabras, quedara en el subconsciente y luego florecerán en el curso de la vida)
- Si se utiliza Yoga Nidra con estos niños cuando se están durmiendo, es una manera de implantar información profunda en sus mentes. Todo mensaje o Sankalpa mencionado al niño en este estado, se transformará en parte de sus Samskaras, parte de su carácter.



Yoga Nidra - Edades 6 a 12 años.

Para niños entre los 6 y los 12 años es conveniente tener en cuenta las siguientes adaptaciones:

- La rotación de la consciencia por el cuerpo debe ser corta, pero hay mayor sentido propioceptivo. (Yo no encintan mover cada parte del cuerpo para sentirla)
- Ellos pueden distinguir derecha e izquierda
- Puede ser guiada de esta manera: El profesor va nombrando cada parte del cuerpo desde la mano derecha, continua hacia arriba por todo el brazo derecho y luego baja por todo el lateral derecho del cuerpo hasta llegar a los pies. Luego nombra las partes del cuerpo del lado izquierdo, siguiendo el mismo orden y por ultimo la cabeza.
- **Visualizaciones:** Se les puede mencionar cosas u objetos menos familiares. Por ejemplo: Imagínense que van en un avión volando mu bajo, y que miran por la ventana y ven todos los objetos en el suelo.
- En Chidakasha, mientras observan cosas visuales, les podemos pedir que saboreen (helado, fruta, agua), huelan (comida, flores, naranja, libros, jabón), escuchen (canción, campana, tv, sonido de la familia) o sientan (arena caliente, suelo frio, alfombra suave, piedra rugosa, algo pegajoso).
- **Sankalpa:** Soy creativo y resuelvo las situaciones que se presentan con alegría. Tengo éxito en todo lo que me propongo. Soy amado y respetado. Disfruto de la amistad y del amor que me brindan. Estoy acompañado. Soy sano y feliz. Resuelvo con alegría los situaciones que se presentan. Soy uno con la naturaleza. Me siento parte de todo.
- Si se utiliza Yoga Nidra con estos niños cuando se están durmiendo, es una manera de implantar información profunda en sus mentes como aprendizajes escolares, resoluciones, Samskaras, que fomarán parte de su carácter.





¡Gracias por iluminar la Infancia!

Carla Valenti

Rishikul Yogshala in Spanish