



# Yoga Nidra el somni conscient

Lluís Rissech  
Professor de loga

## INTRODUCCIÓ

EL Yoga Nidra és una de les tècniques més importants en el món del yoga en l'actualitat. Amb un origen incert que es data en l'evolució del Tantra dins el món del yoga fa uns dos mil anys, és una disciplina que va ser actualitzada i complida tal com la coneixem avui pel mestre Swami Satyananda Saraswati fa menys de 100 anys.

Yoga Nidra és sobretot un sistema de meditació, encara que es defineix sempre com un mètode de relaxació física, emocional i mental. Ningú no comença a practicar Nidra com meditació, el que atrau de la tècnica és la profunda relaxació que crea. I és per això que, en la nostra societat actual que viu en contínua tensió, plenament identificada amb els valors materials, desconnectada del cos, les emocions i sotmesa a la ment, aprendre a relaxar-se s'imposa com una necessitat com podem observar en l'èxit actual de totes les tècniques corporals i teràpies alternatives. Yoga Nidra es considera també una tècnica terapèutica, ja que va purificant la ment de la persona que el practica i les conseqüències d'aquesta purificació s'observen a tots els nivells: emocional, físic, mental i espiritual.

Yoga Nidra és doncs un sistema de meditació que abasta diverses tècniques i mètodes de meditació i actua sobre tots els plànols de la persona oferint-nos la possibilitat de treballar amb aquells components que més interessin en un determinat moment. Té una estructura general proposada per Swami Satyananda, però pot ser adaptat a les necessitats, la comprensió i coneixement de la persona / pacient, el sistema pot ser adaptat i enriquit amb altres elements i tècniques que en un principi no estaven en l'estructura general.

I com molts altres sistemes de meditació, Yoga Nidra és una eina en la qual es desenvolupa l'atenció plena, a través d'aquest conjunt de mètodes es va obrint i expandint la consciència de mica en mica. Per a això es treballa de forma sistemàtica desconnectant l'atenció dels sentits i mantenint l'atenció en l'experiència interna. De manera que l'escorça cerebral deixa de rebre informació dels òrgans motors. I la ment conscient passa a un segon pla. Quan això passa la ment es fa més receptiva i per tant no apliquem una selecció i un judici a la informació que rebem. En aquest estat de receptivitat la ment es fa molt poderosa, però cal entrenar-la i aquesta és la proposta de Yoga Nidra, que comença fixant l'atenció en un objecte dinàmic i canviant, cosa que resulta molt més fàcil per a la ment. L'atenció es mou per les diferents parts del cos, se centra en emocions canviant i símbols o imatges interns, i en realitat s'està treballant amb els centres superiors del cervell però no a través dels sentits.

Yoga Nidra es defineix, també, com un estat de consciència, igual que les tècniques de meditació en realitat són tècniques de concentració o desenvolupament de l'atenció, Nidra és l'estat fronterer entre l'estat de vigília i el somni, la frontera entre el nivell conscient i subconscient. L'objectiu de Yoga Nidra és romandre conscient i arribar al nivell subconscient i inconscient. També podria definir-se com nivell alfa. Aquest estat suposa un constant equilibri entre la vigília i el somni, durant el qual la ment es mou en diferents nivells, de vegades està més connectada als sentits i altres vegades se n'allunya molt.

Aquest estat de consciència també es coneix en àmbits científics com a estat hipnagògic (estat anterior a la son) i hipnagòpic (estat posterior a la son). La hipnagogia és un estat de la ment que arriba en el moment just abans de dormir i també en el moment just abans de

despertar. Es diu que en aquest estat la ment es desconnecta de tots els sentits la qual cosa propicia un moment de gran creativitat.

És important diferenciar l'estat de loga Nidra de l'estat hipnòtic. La ment s'expandeix molt més en l'estat de Yoga Nidra que durant la hipnosi. Tot i que la hipnosi té un gran potencial quan és emprada de forma intel·ligent, Yoga Nidra només travessa aquest estat i empra una autosuggestió durant uns segons. És cert que al desconnectar l'atenció dels sentits es passa per l'estat hipnòtic, però si es manté l'atenció s'arriba a un punt en l'es poden transcendir les barreres de la personalitat i capbussar-se en els diferents nivells de la ment sense perdre la consciència. Yoga Nidra és una tècnica dinàmica durant la qual un fomenta les seves qualitats de forma conscient, i en lloc d'introduir coneixement de fora cap a dins, com es fa amb la hipnosi, es permet que es desenvolupi la saviesa interna, s'aprèn a expandir la consciència i a activar els diferents mecanismes i centres del cervell. Per evitar que el practicant es perdi en el somni hipnòtic es recorda sovint durant la pràctica no adormir-se, atès que en la hipnosi s'indueix a un somni la consciència de l'individu i s'utilitza només una petita part del cervell, mentre que en loga Nidra és just el contrari. A diferència del que es fa en algunes tècniques hipnòtiques en loga Nidra la persona segueix les instruccions i dirigeix la seva pròpia pràctica en tot moment sense abandonar-se.

Danilo Hernández descriu el camí de Yoga Nidra de la següent manera: "Comences pel cos, per adonar-te de què és el cos físic, després descobreixes el cos energètic, després el cos mental tot l'equipatge d'idees, conceptes, memòries que tenim del passat, d'aquí passes al cos psíquic, el cos de la consciència i de la intuïció, fins arribar a l'nucli de la teva essència".

## ORIGEN

El creador de loga Nidra, tal com el coneixem avui, és Swami Satyananda Saraswati (1923-2009). Aquest mestre, deixeble directe de Swami Sivananda, va ser un investigador, que va buscar informació sobre loga des dels antics textos tântrics fins a les opinions dels científics occidentals sobre la disciplina per oferir-la al món amb una base creïble i possible de ser practicada per tots. En la seva joventut quan vivia a l'Ashram del seu mestre a Rishikesh va descobrir a través d'una vivència personal que durant el son roman una resta de consciència i que hi ha una altra via d'aprenentatge que no és a través de la ment desperta i els sentits.

Va començar a investigar-ho i al voltant dels anys 40, estudiant els antics rituals i pràctiques tântriques va desenvolupar el sistema de Yoga Nidra, mantenint l'essència de tals pràctiques, però suprimint els complicats rituals, fent-ho amb això accessible a totes les persones de qualsevol cultura i religió, sense necessitat de coneixements previs. Va fer diversos experiments amb si mateix i amb els seus alumnes, potser el més destacat, siguin els resultats que va aconseguir instruint en Yoga Nidra al seu deixeble i actual successor, a qui va ensenyar 11 idiomes i va transmetre els textos sagrats de totes les cultures i religions en un estat de son. A partir d'aquests descobriments es van desenvolupar posteriorment tècniques com la sugestopèdia i el superlearning. No obstant això, l'objectiu de Yoga Nidra va molt més enllà de l'aprenentatge. Així és com ho va transmetre Swami Satyananda en els seus ensenyaments i llibres.

## FONAMENTS

El Tantra és en la base del Yoga Nidra com a fonament i arrel d'aquesta pràctica. El Tantra és el sistema. Va començar a l'Antiga Índia fa uns 5.000 anys.

La paraula Tantra significa totalitat i expansió de la consciència. Tantra és la unió de Shiva i Shakti. Shiva és la consciència que ho impregna tot i està en tots, però de vegades en els éssers humans està camuflada o amagada. Shakti és l'energia dinàmica que ho impregna tot. Shakti significa poder, energia, i és necessari despertar la consciència, fins i tot en els éssers humans. Shiva i Shakti són la dualitat del conjunt, no dos conceptes separats. I de vegades podem representar-los com a energia masculina i femenina, sense sentit d dualitat.

Tantra t'ajuda a moure't i canalitzar la teva energia despertant la teva consciència per convertir-te en una persona més equilibrada i present capaç d'integrar qualsevol experiència com a part de la teva experiència.

A Tantra hi ha molts llinatges i escoles diferents. L'escola més ben conservada avui és el Shivisme del Caixmir. Les pràctiques que normalment inclou aquesta escola són:

- Hatha loga: asanas, pranayamas, mudras,...
- Pranayama
- Yantra
- Mantra
- Meditació
- Estudi i pràctica de textos tàntrics antics

Les tècniques bàsiques desenvolupades per Tantra condueixen al despertar de l'energia física i espiritual que anomenem Kundalini Shakti, que és l'energia que ens permet evolucionar despertant la nostra consciència.

La interacció de l'energia amb els elements personals de la ment i transcendents de cada persona possibilita aquesta pràctica que ens orienta entre el conscient i l'inconscient, ajustant-nos a aquesta estreta franja de consciència i inactivitat.

Hi ha sis elements fonamentals en la pràctica del loga Nidra:

- 1) **Consciència respiratòria:** la respiració és l'element central en tota pràctica de meditació o ioga. La respiració és l'únic sistema que roman actiu en qualsevol situació de la nostra vida, la única pràctica involuntària que no podem suprimir (encara que hi hagi grans tractats en el món del loga sobre la suspensió de la respiració i eventualment congelació de tots els processos fisiològics vitals). La respiració ens diu si la nostra pràctica de meditació o ioga està essent la correcta. És el mínim element d'anclatge a l'ara i aquí i, per tant, fonamental per a tota pràctica de plena consciència. La consciència respiratòria és doncs la base sobre la que construïm tota la pràctica del loga Nidra i també tota la pràctica del loga que és, en essència, pràctica de respiració i connexió a través d'aquest element bàsic.

- 2) **Sankalpa:** La pràctica de loga Nidra comença amb la repetició del sankalpa, paraula sànscrita que es tradueix habitualment com a resolució personal o autoafirmació. Es tracta d'una autosuggestió, una frase curta, concisa i afirmativa que es repeteix tres vegades a l'inici i al final de la pràctica. Com hem vist, loga Nidra és una eina eficaç per accedir als plànols subconscient i inconscient de la ment i des d'allà tenim la capacitat de reestructurar la nostra personalitat. La ment subconscient no té cap capacitat analítica, és totalment dòcil i accepta tot tipus d'informació que introduïm en ella, per això és molt important que triem molt bé les paraules del nostre sankalpa.

Tradicionalment hi ha hagut un gran debat amb l'establiment del sankalpa ja que, sovint, s'interpreta com un moment de domini de l'ego en que pensem en nosaltres mateixos de forma egoista. Però no és aquesta la interpretació que li hem de donar: la capacitat de sugestió d'aquest tipus de propòsits, el poder de la paraula i del llenguatge i la nostra capacitat de canvi és la que ens ha d'inspirar a l'hora d'establir el nostre sankalpa, la nostra intenció. Ha de ser personal, pròpia, no compartida, viscuda des del cor i la consciència. El monitor de la pràctica pot suggerir exemples o propòsits però han de ser essencialment personals.

- 3) **Rotació de consciència:** Aquesta fase consisteix a fer un recorregut dinàmic i sistemàtic per diferents parts de el cos i és comparable a la tècnica de l'massatge psíquic i altres tècniques de relaxació. La diferència respecte a aquestes radica que la rotació de la consciència, no es recrea tant en la visualització i la paraula evocadora, sinó que es fonamenta en el recorregut rítmic pel cos que correspon a la representació cartogràfica que tenim de nosaltres mateixos en la escorça cerebral. El practicant simplement repeteix mentalment el nom de la part de el cos esmentada per l'instructor i la visualitza com il·luminant per un instant o la sent. Quan portem l'atenció a una part de el cos també estem portant energia, es creen línies d'energia que harmonitzen el cos energètic que no cal trencar. En el cervell també es creen unes línies d'energia que relaxen. La pròpia consciència d'una part de el cos és incompatible amb la tensió, la tensió és una cosa inconscient, a l'portar la consciència a una part de el cos la tensió es va.

Hi ha diversos recorreguts proposats segons les diferents tradicions: de peus a cap o de cap a peus, però independentment de l' recorregut triat, tots ells dediquen més atenció a les zones de el cos on tenim més receptors sensorials i que s'atenen a el mapa de l'homuncle sensorial i motor. El terme de homuncle prové de el llatí homunculus i significa "homenet", és la representació que tenim de l'esquema corporal en el neocòrtex, es podria definir també com la consciència de l'jo corporal. El neurofisiòleg Wilder Penfield va ser el primer a descriure aquesta representació del cos a nivell de l'escorça cerebral, tant pel que fa a la dimensió motora com a la sensorial, tot i que els ioguis coneixien aquest fet fa mil·lennis. Així les diferents parts de el cos estan representades gràficament sobre els plecs de l'escorça cerebral d'una manera cartogràfica. La figura de l'homuncle és molt distorsionada si la comparem amb el cos real, la deformitat de l'homuncle cortical ve donada perquè les àrees del còrtex dedicades a cada part de el cos no són proporcionals a la mida que realment té

aquesta part o òrgan, a canvi, es dibuixen seguint la major o menor necessitat de control o percepció per part de cervell sobre aquests òrgans o parts de el cos. Així, les regions de l'escorça dedicades a controlar i "sentir" la cara i les mans són molt més grans que la resta, per aquest motiu el homuncle present la seva característica deformació. Els llavis, mans, peus i òrgans sexuals són considerablement més sensibles que altres parts de el cos, de manera que el homuncle té llavis, mans i genitals extremadament grans.



#### 4) Treball de sensacions oposades:

Una vegada que la superfície sensoriomotor motora de el cervell s'ha relaxat es comencen a treballar altres àrees de cervell relacionades amb el pla emocional, que també són percebudes en diferents parts de el cos. Es treballa amb parells de sensacions oposades, evocant primer la sensació comunament considerada com a negativa i després s'evoca la sensació contrària, p.ex. pes i lleugeresa, fred i calor, contracció / densitat i expansió / espaiositat, dolor i plaer, tristesa i alegria. Això és així per evitar que el practicant es quedi enganxat per la sensació "desagradable" i pugui continuar la pràctica. Per a principiants es recomana treballar només els oposats de sensacions corporals i ens els que són emocions directes, que es reserva per a una feina més avançat, ja que pot perjudicar persones que tenen patrons negatius d'ansietat, rondinaires etc. aquest tipus de persones podrien quedar-se enganxats en una sensació i reforçar el seu patró negatiu.

Les sensacions i emocions creades durant l'exercici dels oposats tenen, entre altres coses, l'objectiu de reviure les vivències passades. Això es pot entrenar fins a tal punt de realment s'arriba a tremolar amb la sensació de fred o es comença a suar amb la sensació de calor. Per tant es tracta de connectar amb la sensació proposta per

reviure-se plenament com una vivència real. Tal és així, que experimentant la sensació de pes, un ha de tenir la sensació que en realitat seria impossible moure. A l'evocar situacions amb amor-odi, plaer-dolor, el que fem és despertar records i reviure aquestes situacions amb total intensitat, però l'alliberament es produeix quan no hi ha identificació.

#### 5) **Chidakasha:**

Després d'haver treballat la relaxació física, energètica i emocional, el practicant està llest per passar a un altre nivell que consisteix a instal·lar-se al observador intern (consciència testimoni) i per des d'allà observar el seu espai intern, Chidakasha. L'instructor li demana que es de compte de l'espai davant dels seus ulls tancats, que intenti veure el més lluny possible dins d'ell. Li explica que no es tracta d'un espai físic, sinó psíquic, que es coneix diu pantalla mental, però en realitat és com una finestra oberta a l'infinit.

**Chidakasha es coneix en loga com l'espai de la consciència i, per tant, és un espai sense límits que al seu torn engloba chittakasha que és l'espai de la ment on tenen lloc tots els pensaments, records, projeccions, somnis, visualitzacions etc.** Chidakasha al seu torn està contingut en l'espai de la consciència còsmica. Així doncs les tres dimensions de la ment - conscient, subconscient i inconscient - conflueixen en Chidakasha, podem accedir als nivells més profunds de la nostra ment (bussejar cap a dins) o bé connectar-nos a la consciència col·lectiva (expandir-se cap el còsmic) i rebre tot tipus d'informació i intuïcions.

Tot i que el desenvolupament de l'atenció, que no és altra cosa que el desenvolupament de la consciència testimoni, és un element que es treballa al llarg de tota la pràctica, és en aquesta part de loga Nidra quan es parla explícitament de la consciència testimoni, de l'actitud interna que requereix. En loga es coneix la consciència testimoni com Sakshi. Es descriu com un procés de desidentificació i desafecció respecte a les pròpies vivències que no ens porta a l'Ésser o Jo Profund. Suposa connectar amb una part de nosaltres que no es veu afectada pel que pensem i sentim. El camí cap a la consciència testimoni és l'atenció sostinguda, l'alerta i una continuada presència en l'ara. I aquí trobem una vegada més un paral·lelisme amb totes les tècniques de meditació i introspecció, fins i tot en la literatura (autors com Saramago, Cortazar) es parla de l'observador intern, d'allò que roman inalterat i que sempre ens acompanya...

I és precisament observant Chidakasha des de la consciència testimoni que un pot observar amb tota claredat l'estat fronterer que és loga Nidra i el treball d'equilibri que suposa, un pot observar com de cop i volta es capbussa en el subconscient / son i com de la mateixa manera , tot d'una la ment torna a estar fora connectada als sentits.

Quan l'observador se separa de la ment es converteix en experiència pura. Si un es manté conscient quan s'obren les imatges, samskaras i altre material conflictiu que surt a la superfície de Chidakasha, els bloquejos o traumes es dissolen i s'integren en

l'Ésser. Així doncs, com diu Sri Nisargadatta, un conflicte observat és un conflicte resolt. En el moment en què vam aconseguir que un record no generi una resposta o identificació, ens alliberem d'ell.

L'observació de Chidakasha es proposa abans i després de la visualització, però és especialment interessant la fase després de la visualització, ja que és en aquest moment quan més material subconscient emergeix a la superfície a causa de la profunda efecte de les imatges de la visualització.

Si ens entrenem en la capacitat d'instal·lar-nos en la consciència testimoni durant la pràctica de loga Nidra, després ens serà més fàcil integrar-la en la quotidianitat, per observar tot el que passa sense implicar-nos, és molt important desenvolupar aquesta capacitat per poder veure la realitat tal com és. Quan ens vam instal·lar al testimoni intern, transcendent la ment, es produeix en nosaltres una obertura de visió, aquesta es fa més àmplia i alhora més profunda. Deixem d'estar a mercè de les fluctuacions de la nostra ment i emocions, ens proporciona una compressió clara i objectiva de l'món que ens envolta i dels nostres processos interns. És la connexió amb el nostre centre, amb el nivell profund de l'existència.

#### 6) **Visualització:**

En aquesta fase de loga Nidra el nivell de relaxació és ja molt profunda, però, la visualització és un dels elements més importants de la pràctica i té diversos objectius: Un d'ells, que és constant al llarg de tota la pràctica, i és potenciar l'atenció i la presència per mantenir-nos en la consciència testimoni. D'altra banda, se segueix aprofundint en la relaxació especialment a nivell mental, i quan la part analítica de la ment i l'intel·lecte estan "apagats" es desenvolupa amb molta facilitat la creativitat, la imaginació i la memòria associativa, que és un altre dels objectius de la visualització. Però, com exposaré a continuació, la clau i principal meta de la visualització és purificar la ment de continguts negatius, els anomenats samskaras. La ment tendeix a purificar-sola, però nosaltres solem reprimir aquest procés. Krishnamurti deia: "tu el que has de fer és observar com la ment es purifica a si mateixa".

La visualització permet accedir a continguts emmagatzemats en el subconscient que normalment només es manifesten en els somnis. loga Nidra es coneix també com el somni conscient perquè permet entrar conscientment en el món de la son i comprendre els seus significats. Part de la purificació natural de la ment es produeix quan dormim, somiem per alliberar la ment de tensions psíquiques, per netejar-la, així com per donar-li sortida altres continguts més primitius de l'subconscient. Durant la visualització vam arribar a l'estat de son i el que fem és propiciar la sortida d'aquests continguts mitjançant una sèrie d'imatges o símbols que funcionen com a esquer per despertar alguna memòria de l'subconscient, però romanent conscients i reconeixent. Així s'activen els continguts inconscients i subconscients de la ment i són integrats en la ment conscient des de l'observació de l'testimoni interior.



Per entendre aquest procés cal entendre com la ment humana processa i emmagatzema la informació. Tot el que vivim, fins al més mínim detall i la informació que ni tan sols passa a la consciència, com la temperatura que feia en un determinat moment, queda emmagatzemada en el nostre subconscient. El problema està en tornar a recuperar aquesta informació. Per emmagatzemar tal quantitat d'informació la ment recorre al símbol que agrupen les diferents experiències, són els símbols de la nostra experiència vital que conformen el contingut del nostre subconscient, aquests símbols són els arquetips de Jung. Normalment no tenim accés a aquests símbols i ens falta la clau per desxifrar-los. Aquí és on entra loga Nidra, si durant un estat de relaxació profunda s'evocuen determinades imatges i símbols es crea un pont que connecta la ment conscient amb la part subconscient i es poden despertar records. El pont sovint es fa a través de la memòria associativa, així per associació podem arribar a recordar traumes ocults en la memòria. De fet és molt freqüent que quan si s'inicia la pràctica de loga Nidra un vagi recuperant vivències oblidades a les quals no els atribuïa cap importància. I aquesta neteja de la ment és la que afavoreix després l'aparició dels estats de dharana (concentració) i diana (meditació, objecte i subjecte, observador i observat es tornen un).

## PRÀCTICA I TEORIA

Una de les principals diferències entre Yoga Nidra i els tradicionals mètodes de meditació és que es practica estirat, gràcies a això el grau de relaxació física que es pot aconseguir és molt més gran que el que s'experimenta meditant amb la columna vertical. Això suposa un avantatge per a moltes persones que es barallen diàriament amb les sensacions físiques durant la meditació, especialment a occident on la vida sedentària ha atrofiat la flexibilitat articular i muscular. No obstant això, suposa un risc afegit per a quedar-se dormit. Per això no s'aconsella practicar-lo en un llit sinó estirat a terra sobre una estoreta o manta, amb un coixí sotal cap. Així mateix, és recomanable tapar-se amb manta, ja que a l'entrar en funcionament el S.N. parasimpàtic amb la relaxació la temperatura baixa significativament.

Es practica en la postura iòguica de Shavasana. L'habitació ha d'haver una temperatura agradable i ha de ser un espai tranquil, pel que es recomana tancar les finestres, fins i tot enfosquir una mica l'estada, però no convé estar a les fosques totalment per a no afavorir l'aparició de la son. L'ideal és practicar Yoga Nidra en silenci, sense cap música de fons, però de vegades això no és possible en els entorns sorollosos de les ciutats, de manera que recomanaria emprar una música molt neutra i tranquil·la, que no generi emocions, en cas contrari la música podria distreure de la pràctica.

L'estructura d'una pràctica de loga Nidra és la següent:

### **1. Preparació i relaxació prèvia. Apunts sobre la guia de Yoga Nidra.**

El més important és la posició corporal que ha de ser còmoda i estable. La posició normal és estirats sobre una estoreta o una manta gruixuda de forma que sigui comfortable però que no indueixi a quedar-se adormits de forma immediata.

També es pot practicar en un silló que reculli bé l'esquena. Cal que no hi hagi incomoditat: ni a les lumbar, ni sotal, ni a les bessons, un petit suport sotal cap,...

acomodar totes les parts del cos que siguin habitualment fràcils. També cal disposar una manta perquè durant la relaxació la temperatura acostuma a baixar.

És important modular la veu del que guia la pràctica de forma que se sentí i s'entengui bé. Modular la veu per donar importància a determinades fases de la pràctica, posar-hi les pauses necessàries.

Es pot fer a qualsevol hora, respectant pauses abans i després dels àpats. No després de sopar per evitar enllaçar i alterar el ritme de son nocturn.

## **2. Sankalpa - resolució personal.**

Introduïm al començament i durant la pràctica una afirmació personal, un propòsit o idea positiva que neutralitzi els condicionaments de les idees negatives. Com pensem en el cor, així serem. Es tracta doncs de ser el producte de les nostres idees que hi ha a la ment. Totes elles s'han format de les nostres contínues experiències que, encara que ens condicionin, són més certes que les que rebem del món exterior. Són les programacions que Anthony de Mello parla sovint.

Es tracta de formular un propòsit positiu per a la vida de cadascun: un objectiu a aconseguir, un projecte a realitzar, una decisió a prendre. No pot ser un bé material sinó un aspecte de la vida que vulguem millorar i que ens permeti viure amb major plenitud.

## **3. Rotació de la consciència o scanner corporal.**

Observar i sentir les diferents parts del cos en un exercici conscient que ens connecti amb el present que és el nostre propi camí d'evolució. Si estem repessant un canell, no ens hem de posicionar alpeu. Si no ho aconseguim, posem en evidència la nostra ansietat del futur o del passat, la nostra angoixa.

## **4. Consciència de la respiració.**

Exercici de comptatge d'un nombre determinat de respiracions, cadascun al seu propi ritme, en sentit invers. Se sol utilitzar un múltiple del 108, el número sagrat pel loga. Aquesta pràctica ens permetrà interpretar la voluntat, la concentració i la dispersió mental. Si la ment està fatigada o la persona estressada, cal reduir el comptatge a un nivell sostenible per la persona o persones (normalment 27 és un nombre comú).

## **5. Sensacions oposades.**

Es tracta de proposar un espai de sensacions oposades i contrastades de forma que posin de relleu determinats bloquejos o determinades situacions viscudes en que aquella sensació era la dominant. Sovint es proposa l'exercici fred-calor, pes-lleugeresa però es poden introduir altres sensacions si el grup que practica està més habituat a altres situacions o exercicis col·lectius (per exemple en una Coral, sensació de veus compactes o discordants, en un equip de treball professional, una tasca ben coordinada o molt dispersa, ...).

## **6. Chidakasha : espai de la consciència i consciència testimoni.**

Amb aquest nom coneixem el concepte de consciència testimoni, un amena de pantalla mental de tamany il·limitat situada més o menys darrers els ulls. Observació de tot allò que la ment projecta en aquest espai a cada moment: imatges, records, emocions o sensacions provinents del passat o del futur. És l'espai on, si ens deixem portar, la nostra ment ens enganya i fa trampes. L'objectiu és observar sense identificar-se, sense reaccionar...com una pel·lícula davant dels nostres ulls. Sense aferrar-nos a cap situació o persona tant si és una imatge o idea positiva o negativa.

**7. Visualització.**

És una de les practiques centrals en Yoga Nidra qual objectiu és eliminar tensions psíquiques a través de visualitzacions determinades. Es tracta de proposar seqüències estudiades d'imatges i colors que portin al practicant a un seguiment continu a través de la veu del guia de la pràctica. Sense parar-se a reflexionar sobre cada imatge ni intentar que les imatges aïreguin amb molt esforç. Ha de ser fluid i dinàmic.

**8. Chidakasha : espai de la consciència i consciència testimoni**

**9. Sankalpa - resolució personal**

**10. Retorn i tancament**

loga Nidra 25':

[https://www.youtube.com/watch?v=7upKhLCI4no&list=PLM6Awb3BSXjpu\\_7DiOx1iPi2cNDY\\_7c3h](https://www.youtube.com/watch?v=7upKhLCI4no&list=PLM6Awb3BSXjpu_7DiOx1iPi2cNDY_7c3h)



loga Nidra 45':

[https://www.youtube.com/watch?v=fr\\_8wvaDW0o&list=PLM6Awb3BSXjpu\\_7DiOx1iPi2cNDY\\_7c3h&index=6&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=fr_8wvaDW0o&list=PLM6Awb3BSXjpu_7DiOx1iPi2cNDY_7c3h&index=6&t=0s)



Mantras i loga Nidra:

[https://www.youtube.com/watch?v=-4vk34WuW1Y&list=PLM6Awb3BSXjpu\\_7DiOx1iPi2cNDY\\_7c3h&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=-4vk34WuW1Y&list=PLM6Awb3BSXjpu_7DiOx1iPi2cNDY_7c3h&index=6)



Document de fonaments sobre loga Nidra: