

YOGA NIDRA (1, breve)

PREPARAZIONE

Sdraiati sulla schiena in modo che il corpo sia disposto lungo una retta, dalla testa ai piedi. La nuca è leggermente distesa. Le gambe sono un po' divaricate e la punta dei piedi è lasciata cadere verso l'esterno. Prenditi tutto il tempo necessario per allineare bene il corpo e per sistemare i vestiti e la coperta così da non avere più bisogno di muoverti durante l'intera pratica e da sentire il corpo completamente disteso e a suo agio sul materassino....Le braccia sono abbandonate ai lati del corpo, le mani hanno il palmo rivolto verso l'alto e le dita morbidamente flesse. Ora chiudi gli occhi; se ti senti a tuo agio potrai tenerli chiusi fin quando non sarai invitato a riaprirli.

Con questa pratica indurrai una sensazione di rilassamento in tutto il corpo. Non succederà attraverso il movimento o la decontrazione volontaria dei muscoli ma esclusivamente tramite la percezione del rilassamento... Anche se raggiungi un o stato molto profondo di rilassamento è davvero importante che tu rimanga sveglio; ripeti tre volte dentro di te: "Rimarrò sveglio durante l'intera pratica; rimarrò sveglio durante l'intera pratica; rimarrò sveglio durante l'intera pratica."

In questa pratica si tratta soltanto di ascoltare, di percepire...basta seguire la voce...non hai bisogno dell'intelletto in questo momento, non hai neanche bisogno di riflettere più precisamente sulle indicazioni che ricevi, cosa che non permetterebbe alla tua mente di rilassarsi.... Rivolgi ora alla voce tutta la tua capacità di percezione e segui le sue indicazioni. Nel caso affiori qualche pensiero, qua e là, non lasciarti sviare ma riporta l'attenzione alla voce ...

Concediti ora una sensazione di pace e di tranquillità...Fai un'inspirazione profonda e poi con l'espiazione lascia uscire da te ogni preoccupazione e pensiero.....

Rilassamento

Percepisci ora questo spazio...cerca di farti un'immagine di questo spazio: le pareti, il soffitto, il pavimento... vedi il tuo corpo disteso sul materassino, sul pavimento... percepisci il tuo respiro normale, spontaneo, tranquillo...prendi consapevolezza del respiro così com'è... non concentrarti su di lui, ne disturberesti il flusso naturale...

Continua ad ascoltare la voce e torna a ripetere a te stesso, con intenzione: "rimarrò sveglio durante l'intera pratica."

Lascia sorgere in tutto il corpo una sensazione di rilassamento... dalla sommità del capo fino alla punta dei piedi... senti l'abbandono con cui affidi il tuo corpo al materassino, al pavimento, e sentilo affondare un po' di più ad ogni respiro...senti che ad ogni respiro il rilassamento si fa più profondo.

Risoluzione (*Sankalpa*)

A questo punto formulerai un proposito, una risoluzione; puoi anche lasciare che questo proposito affiori spontaneamente nel tuo cuore... Formula questo proposito o risoluzione in una frase semplice, breve e positiva, che ripeterai tre volte con intenzione, ossia con piena fiducia e convinzione... Questa risoluzione è come un seme che deponi nel terreno ben preparato. Ciò che ti proponi in questo modo si realizzerà nella tua vita.

GIRI DI PERCEZIONE

Ora volgerai la tua percezione alle diverse parti del corpo, passandole in successione una dopo l'altra. Mentre rivolgi la percezione a quella parte del corpo ripetine il nome, mentalmente. Fallo con grande cura ma cerca di non forzare il procedimento.

Lato destro: percepisci ora la parte destra del tuo corpo: la mano destra...il pollice, l'indice, il medio, l'anulare, il mignolo; il palmo della mano, il dorso della mano. Ora procedi: il polso, l'avambraccio, il gomito, la parte superiore del braccio, la spalla, l'ascella, la vita, l'anca, la coscia, il ginocchio, la parte inferiore della gamba, la caviglia, il dorso del piede, la pianta del piede, l'alluce, il secondo dito, il terzo dito, il quarto dito, il quinto dito... per un momento percepisci per intero il lato destro del tuo corpo e nota se rilevi una differenza rispetto al lato sinistro.

Lato sinistro: percepisci ora la parte sinistra del tuo corpo: la mano sinistra...il pollice, l'indice, il medio, l'anulare, il mignolo; il palmo della mano, il dorso della mano. Ora procedi: il polso, l'avambraccio, il gomito, la parte superiore del braccio, la spalla, l'ascella, la vita, l'anca, la coscia, il ginocchio, la parte inferiore della gamba, la caviglia, il dorso del piede, la pianta del piede, l'alluce, il secondo dito, il terzo dito, il quarto dito, il quinto dito...

Parte posteriore: senti la parte posteriore del tuo corpo: il gluteo destro, il gluteo sinistro, la zona lombare destra, la zona lombare sinistra, la scapola destra, la scapola sinistra, tutta la colonna vertebrale, tutta la schiena...

Parte anteriore: senti ora la parte anteriore del tuo corpo: la fronte, il sopracciglio destro, il sopracciglio sinistro, il punto centrale fra le sopracciglia, la palpebra destra la palpebra sinistra, l'occhio destro, l'occhio sinistro, la guancia destra, la guancia sinistra, l'orecchio destro, l'orecchio sinistro, il naso, la punta del naso, la narice destra, la narice sinistra, il labbro superiore, il labbro inferiore, il mento, il collo, la parte destra del petto o il seno destro, la parte sinistra del petto o il seno sinistro, la pancia, il basso ventre.

Interi distretti corporei: ora rivolgi la tua percezione all'intera gamba destra, all'intera gamba sinistra, alle due gambe insieme, a tutto il braccio destro, a tutto il braccio sinistro, alle due braccia insieme. Senti l'intera schiena, la pancia, il petto, il busto, la testa, il corpo intero... il corpo intero...il corpo intero. Mantieni la consapevolezza; se ti perdi nei pensieri torna semplicemente alla pratica. Percepisci pienamente il tuo corpo abbandonato sul materassino, sul pavimento; sentilo così com'è, sdraiato sul pavimento... il tuo corpo è sdraiato sul materassino, vedilo mentre giace disteso in piena tranquillità in questo ambiente.

Punti di contatto: ci sono determinati punti in cui il corpo tocca il pavimento... puoi sentire con molta chiarezza i punti di contatto fra il corpo e il pavimento. Ora puoi prenderne coscienza. Il contatto fra la nuca e il pavimento... il contatto fra le scapole e il pavimento...i gomiti e il pavimento...il dorso delle mani e il pavimento...i glutei e il pavimento...i polpacci e il pavimento...i calcagni e il pavimento...senti tutti insieme i punti di contatto del tuo corpo con il pavimento...resta consapevole...

Respiro: ora prendi consapevolezza del respiro... sentilo entrare e uscire dai polmoni...non cercare un ritmo particolare, il respiro si compie spontaneamente, senza alcuna fatica...respiri senza alcuno sforzo...percepisci il respiro, rimani consapevole...la percezione è rivolta solo al respiro...

Ora rivolgiti l'attenzione al movimento dell'addome...ad ogni respiro l'addome si solleva e poi si riabbassa leggermente.. ad ogni respiro l'addome si espande e poi si ritrae...concentrati su questo movimento generato dal respiro; rimani del tutto sveglio e consapevole...

Ora conterai i respiri partendo da 18 fino a 1...puoi numerare mentalmente i respiri, con cura...se perdi il conto, se ti perdi nei pensieri o ti accorgi di esserti addormentato ricomincia da 18. Non è importante che termini il conteggio a 1, puoi seguire le indicazioni senza farti problemi sul numero a cui sarai arrivato quando la voce ti inviterà a concludere la pratica. Ora puoi cominciare a contare i respiri all'indietro: 18 l'addome si solleva, 18 l'addome si abbassa...17 l'addome si solleva, 17 l'addome si abbassa, e così via...

[arrivati a 9, ripetere:] sai che stai contando; rimani consapevole.

Ora smetti di contare i movimenti dell'addome e porta l'attenzione al petto...osserva come si solleva e si abbassa delicatamente ad ogni respiro...concentrati sui movimenti del petto...ora comincia a contare i respiri da 18 in giù, come prima... puoi numerare mentalmente i respiri, con cura... se perdi il conto, se ti perdi nei pensieri o ti accorgi di esserti addormentato ricomincia da 18. Ora puoi cominciare a contare i respiri all'indietro: 18 il petto si solleva, 18 il petto si abbassa...17 il petto si solleva, 17 il petto si abbassa, e così via...

[arrivati a 9, ripetere:] sai che stai contando; rimani consapevole.

Ora smetti di contare i movimenti del petto e porta l'attenzione alle narici...percepisci il respiro nelle narici...concentrati sul movimento del respiro nel naso e ricomincia a contare da 18 in giù: 18 inspiro... 18 espiro...

[arrivati a 9, ripetere:] sai che stai contando; rimani consapevole.

Ora smetti di contare e torna a percepire il respiro in modo naturale...inspira a fondo... espira a fondo...inspira tranquillamente... espira tranquillamente...inspira a fondo e tranquillamente... espira a fondo e tranquillamente...

Visualizzazioni

Ora ti verranno suggerite diverse immagini. Cerca di vederle interiormente...cerca di sentirle, di percepirle, di rappresentartele meglio possibile...nel momento in cui le puoi vedere bene il rilassamento si fa profondo... questo esercizio ti risulterà sempre più facile ripetendolo più volte.

La fiamma di una candela... la fiamma di una candela... la fiamma di una candela...
un temporale...un temporale...un temporale...
montagne innevate... montagne innevate... montagne innevate...
uccelli che volando incontro al tramonto... uccelli che volando incontro al tramonto... uccelli che volando incontro al tramonto...
un cavallo al galoppo...un cavallo al galoppo...un cavallo al galoppo...
un tranquillo laghetto in un bosco... un tranquillo laghetto in un bosco... un tranquillo laghetto in un bosco...
un Buddha sorridente... un Buddha sorridente... un Buddha sorridente...
un melo in fiore... un melo in fiore... un melo in fiore...
una rosa rossa... una rosa rossa... una rosa rossa...
il cielo stellato... il cielo stellato... il cielo stellato...
la luna piena... la luna piena... la luna piena...
una croce su un campanile...una croce su un campanile...una croce su un campanile...
nuvole bianche che corrono nel cielo... nuvole bianche che corrono nel cielo... nuvole bianche che corrono nel cielo...
un cane che abbaia... un cane che abbaia... un cane che abbaia...
bambini che giocano... bambini che giocano... bambini che giocano...
una capanna nel bosco... una capanna nel bosco... una capanna nel bosco...

un prato fiorito... un prato fiorito... un prato fiorito...
una barca a vela in alto mare...una barca a vela in alto mare...una barca a vela in alto mare...
le onde che si frangono su una spiaggia solitaria... le onde che si frangono su una spiaggia
solitaria... le onde che si frangono su una spiaggia solitaria...
il mare immenso...il mare immenso...il mare immenso...

Risoluzione

Ora torna a portare l'attenzione al tuo respiro naturale; respira lentamente e tranquillamente, lentamente e tranquillamente...inspira lentamente e tranquillamente, espira lentamente e tranquillamente...ora è il momento di ripetere la risoluzione che avevi formulato all'inizio della pratica...non cambiarla...ripetila tre volte in piena consapevolezza e con profonda fiducia...

Conclusione

Abbandona ora la tua risoluzione e rivolgiti l'attenzione all'intero corpo e al respiro. Inspira tranquillamente...espira tranquillamente...il tuo corpo è del tutto abbandonato sul pavimento, sul materassino...e tu respiri tranquillamente e lentamente...Senti quanto è quieta la mente, quanto il corpo è tranquillo e rilassato...corpo e mente sono del tutto quieti e rilassati...ora riporta l'attenzione all'esterno...prendi consapevolezza della stanza nella quale ti trovi, dell'ambiente circostante...prendi consapevolezza del corpo sdraiato sul materassino, totalmente rilassato...ora muovi pian piano le dita dei piedi, le dita delle mani, le braccia e le gambe...allungati e stirati...rotola il corpo da una parte e dall'altra...resta ancora disteso per qualche momento con gli occhi chiusi...concediti il tempo...quando ti senti, pian piano apri gli occhi e mettiti a sedere lentamente.

Stando in posizione seduta puoi strofinarti le mani fra loro e poi posarle sugli occhi chiusi... tre volte...

La pratica dello Yoga Nidra è terminata.