

Yoga Nidra y la Meditación Acostado sobre la Espalda

Adriana Páez, Profesorado de Hatha Yoga Meditativo Manu Yoga, diciembre 2015

Muchas personas que se inician en la meditación se preguntan si la única manera posible de meditar correctamente es hacerlo sentado. Pero ésta no es la única alternativa. Existen varias posiciones para meditar, como las posturas sentado, acostado de espaldas o acostado de lado, de pie, caminando. En general las tradiciones espirituales recomiendan meditar sentado, debido a que es una posición que nos permite mayor alerta para contemplar la mente.

Meditar de pie ofrece dificultades porque muchas personas no son capaces de permanecer largo rato de pie sin moverse. Esto se puede sobrellevar mejor cuando se realiza meditación caminando. Cuando hay dificultades para meditar sentado en posiciones como el medio loto, loto completo, siddhasana o sukhasana, aun usando apoyos como mantas o cojines para aliviar la tensión en la espalda o rodillas, entonces se puede meditar en la posición sentado en silla, mairiasana.

Por otra parte, si una persona tiene dificultades para permanecer largo rato sentado por dolor o lesiones, se puede practicar la meditación recostado de lado, conocida como postura del Buda Durmiente, o también la postura tendido sobre la espalda; shavasana o “postura del cadáver”. La postura acostado de espaldas es una muy buena alternativa, pero requiere estar descansado, pues la posición del cuerpo puede invitar al sueño. Meditar acostado no necesariamente significa hacerlo en la cama, puede realizarse sobre una superficie dura como el suelo de una habitación, o bajo los árboles junto a la naturaleza.*

La postura de shavasana consiste en recostarse relajadamente sobre una superficie, con las piernas un poco más abiertas que la distancia de las caderas, con la punta de los pies cayendo hacia afuera a cada lado del cuerpo. Los brazos están junto al cuerpo, con las palmas hacia el cielo o ligeramente flexionadas hacia los costados del cuerpo, todo de manera relajada y lo más natural posible, como cuando nos tiramos sobre la cama al llegar a casa después de un arduo día.

Es recomendable tomar algunas precauciones en esta postura, como poner algún apoyo para la cabeza, como un cojín o manta doblada, para que el mentón no se proyecte hacia el cielo, y cuello y cabeza estén alineados con la columna vertebral. De igual manera se puede poner un cojín o bloque debajo de las rodillas para disminuir alguna tensión sobre la espalda baja. En días fríos es aconsejable taparse con una manta; para abrigarse, ya que en posición tumbado puede disminuir un poco la

temperatura corporal por la reducción de la presión arterial.

Iniciándose en la meditación

Practicar la relajación acostado puede ser una alternativa para iniciarse en la meditación. Una gran ventaja de ésta postura es que permite relajar el cuerpo completamente, ya que hay menos tensión nerviosa y muscular que cuando estamos de pie o sentados. Esta postura nos permite entrar en un estado de relajación profunda si se acompaña de la atención en la respiración y se lleva a cabo el escaneo corporal, es decir recorrer el cuerpo centrando la atención en cada parte por algún tiempo, experimentando como sentimos cada zona.

Para muchas personas comenzar a meditar en posición sentada y permanecer inmóvil por una hora o menos es una gran desafío, pero todos o casi todos son capaces de permanecer inmóviles en shavasana conectándose con el cuerpo, aunque sea en un nivel básico o primario. La práctica constante llevará a desarrollar nuevas sensibilidades y reconocer los mensajes del cuerpo.

Tomar mayor consciencia del cuerpo y los que nos comunica a través de distintas sensaciones nos da una oportunidad de establecer un diálogo más profundo con él y ser capaces de reconocer o entender lo que nos comunica en forma constante. Por ejemplo, hacernos conscientes de constricciones en la garganta, plexo solar, y área del estómago al respirar abdominalmente, etc. Desarrollar esta capacidad con el tiempo nos puede abrir la puerta a sentir también nuestro cuerpo energético; como se sienten y se mueven los flujos de energía a través de él. De hecho la postura acostada en forma supina, como shavasana, se considera la mejor para el trabajo con los cuerpos sutiles. Según la neurociencia de la meditación, esta postura facilita la activación de ciertas áreas vestibulares cerebrales que promueven las alucinaciones de tipo hipnagógicas e hipnopómpicas. Según el yoga, esta apertura facilita la apertura del tercer ojo y otros portales a dimensiones paralelas y mundos sutiles.

Se puede realizar la relajación poniendo atención en el cuerpo completo o en cada una de sus partes, sólo observando, sintiendo, o llevando calor a las diferentes extremidades y órganos del cuerpo mientras respiramos abdominalmente, inhalando y exhalando a través de la nariz. Podemos también respirar a través de cada parte u órgano, pero sintiendo que se inhala o exhala de la extremidad u órgano particular. Así inhalamos y exhalamos desde la coronilla, manos, rodillas, pies, etc. Es el cuerpo completo el que respira dando testimonio de la vitalidad que existe en el todo y en las partes. (En internet hay una gran cantidad de meditaciones guiadas que utilizan imaginación-proyectarse en situaciones o escenarios determinados; aunque esto puede ser beneficioso para relajarse, no nos facilita el aprender a observar la mente).

Yoga Nidra

El punto en que el dormir no ha llegado y la vigilia externa se desvanece, en ese punto el Ser se revela.

Vigyana Bahairava Tantra

Para los antiguos yoguis Nidra era un estado a alcanzar. (Hoy para algunos es una técnica y un estado.) Yoga Nidra (del sánscrito "sueño") se origina en la práctica tántrica Nyasa** y se logra llevando o rotando la conciencia por cada punto del cuerpo.

Yoga Nidra puede traducirse como sueño consciente, un estado de sueño con plena lucidez. La conciencia se sitúa entre sueño y vigilia, operando entre ambos niveles, sin estar en uno u otro (este estado es conocido en psicología moderna como estado hipnagógico). Esto quiere decir que el cuerpo está completamente dormido o relajado y la conciencia alerta. Así podemos retirarnos del mundo exterior de los sentidos y del estado de sueño, entonces la mente se aquieta.

Para los que se inician en Yoga Nidra, la conciencia tenderá a moverse hacia el estado despierto o hacia el estado de sueño. Pueden surgir diferentes molestias o distractores como adormecimiento, incomodidades, picazón, etc. Estas son trampas del ego o la mente, pero que al ser observadas perderán su fuerza desvaneciéndose.

Con la práctica, la conciencia logra situarse en el estado Nidra, La conciencia se va retirando gradualmente del mundo externo, de la percepción de los sentidos, del cuerpo físico, de las emociones, de los sentimientos y pensamientos, pudiendo acceder a la mente subconsciente, liberando los estados profundos de la mente, trayendo hasta ella los samskaras o impresiones mentales almacenados en el inconsciente, lo que nos permite limpiarlos y liberarlos y avanzar en nuestra evolución personal.

Es aconsejable practicar este tipo de meditación luego de una sesión de Hatha Yoga, o a primera hora de la mañana ya que el cuerpo se encuentra descansado y la mente está muy receptiva. Se practica en postura shavasana, vistiendo ropa cómoda, en una habitación ventilada, con una temperatura media agradable y en semi-oscuridad (las personas con algún tipo de epilepsia no deberían practicarlo sin supervisión experta).

Al principio es bueno iniciarse de la mano de un maestro que conozca la práctica para llegar al estado Nidra. Éstas instrucciones sistemáticas permiten la desconexión de los estímulos externos. Y alcanzar el silencio interior (antar mouna). Cuando se ha alcanzado un nivel de avance suficiente como para que la mente no se distraiga, se puede practicar solo.

Para inducir el estado Nidra, el maestro va guiando una rotación de la conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo, iniciando por el lado derecho de éste, para pasar luego al lado izquierdo y finalmente al centro del cuerpo.

Hay relajaciones guiadas que facilitan este proceso como la “Relajación de los 31 puntos” (<https://www.youtube.com/watch?v=LbWNL1Rd5lo>) o “Relajación de los 61 puntos” (<https://www.youtube.com/watch?v=rLEwX5sozmk>).

Investigaciones del área de la neurociencia apoyan los efectos psicofísicos sanadores de estados similares a Yoga Nidra (generalmente investigados bajo otro nombre). Entre los beneficios del Yoga Nidra están: una profunda relajación esquelético-muscular; equilibrio del sistema nervioso y mayor producción de endorfinas, así como disminución de la producción de cortisol y noradrenalina (hormonas del estrés); reducción del ritmo de las ondas cerebrales; mejora de estados asociados al estrés, ansiedad, depresión y angustia; limpieza del subconsciente y memorias que nos limitan o coartan; estado meditativo profundo; y expansión de estados mentales alterados.

Notas

* Otras variantes al meditar de espaldas en el suelo, puede ser la postura en la cual descansamos la espalda sobre el suelo poniendo las piernas a más altura descansándolas sobre una silla, o la postura de zapatero acostado (supta baddha konasana) que es similar a shavasana, pero flectando las rodillas hacia los lados, de manera que podamos unir la planta de los pies y tirando de estos hacia las ingles, o apoyando las caderas junto a una pared y levantando los pies unidos por la planta y apoyándolos sobre el cuerpo contra la pared, lo que estimula la circulación sanguínea y el estiramiento de los muslos, además de relajar la espalda y la espina dorsal.

Siempre hay que recordar tanto en la meditación como en una sesión de yoga, el principio de Ahimsa, es decir ser amorosos con nuestro cuerpo y no forzar nada ni provocar dolor innecesario.

**En el Tantra, Nyasa es una serie de ritos que buscan la asimilación del cuerpo del practicante al cuerpo de la divinidad personal o maestro. Estos ritos implican purificación y la disolución de los 5 elementos (tierra, agua, fuego, aire y éter).

Fuentes

Stephen Parker, Swami Veda Bharati, Manuel Fernández. *Definiendo el Yoga-Nidra: Recopilaciones tradicionales, Investigaciones fisiológicas y planes a futuro. International Journal of Yoga Therapy — No. 23 (1), 2013.* También en: <http://www.manuyogas.org/definiendo-el-yoga-nidra.html>

Archivador de Apuntes Profesorado de Hatha Yoga Meditativo Manu Yoga. Centro Mahamudra - Tradición Yoga Himalayo, 2013.

Lisanne Beerenfenger. *Articulaciones y Glándulas, Asanas, y Prácticas de Hatha Yoga Meditativo: Tradición de Yoga Himalayo y Manu Yoga*, 2015.

Yoga para el Bienestar en la Tradición de Yoga Himalayo. También en: <http://www.manuyogas.org/yoga-para-el-bienestar-en-la-tradicion-de-yoga-himalayo.html>

Presentación Dr. José Miguel Gaona sobre la neurociencia de los estados alterados de conciencia relacionados con la experiencia de muerte: <https://www.youtube.com/watch?v=mj6LMqoXGn4> .

<http://www.yoga-darshana.com/ramanyasa.htm>

<http://www.shivashakti.com/nyasa.htm>

<http://www.respiravida.net/recursos/libro-vivir-bien-con-el-dolor-y-la-enfermedad-mindfulness-para-liberarte-del-sufrimiento>

<http://www.swamij.com/spanish/YogaNidra.pdf>

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/nidra.html>

<http://meditacion2000.blogspot.cl/2013/08/postura-del-zapatero-acostado-supta.html>

<http://www.amoryconsciencia.es/documentos/ORIGEN%20TANTRA.3.pdf>

http://www.sanamente.net/articulos_wp.php?categoria=abajo-derecha&post=meditar-tumbados-va-mas-alla-de-la-relajacion

<https://books.google.cl/books?id=ukVxZ7wQKeYC&pg=RA3-PT9&lpg=RA3-PT9&dq#v=onepage&q&f=false>

https://books.google.cl/books?id=ZiH42OOt-ygC&pg=PT134&lpg=PT134&dq=Jon+Kabat-Zinn,+en+su+libro+%E2%80%9CWherever+you+go,+there+you+are%E2%80%9D&source=bl&ots=tKgh6eFEi9&sig=ZDTR1KHRQ-sIMUWsd_lqgvHAho&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii1craiPvJAhXEjpAKHbnTAe4Q6AEIQTAG#v=onepage&q=Jon%20Kabat-Zinn%2C%20en%20su%20libro%20%E2%80%9CWherever%20you%20go%2C%20there%20you%20are%E2%80%9D&f=false