

ÍNDICE

CAPÍTULO I · EL SUEÑO CONSCIENTE

1 · Introducción	2
2 · Qué es y qué no es Yoga Nidra	4
3 · Raíces del Yoga Nidra: el legado de Swami Satyananda Saraswati	6
4 · Resumen	9

CAPÍTULO II · DESPERTANDO AL SUEÑO CONSCIENTE

1 · Descanso, sueño y la importancia de la relajación consciente	11
2 · Yoga Nidra & <i>Raja Yoga</i>	15
3 · Yoga Nidra & Meditación	17
4 · Yoga Nidra & Estados de Consciencia	19
4.1 · Los Vedas y los estados de consciencia	19
4.2 · La neurociencia y los estados de consciencia	20
5 · Yoga Nidra & Psicología Profunda	22
6 · Beneficios de la práctica	25

CAPÍTULO III · LA PRÁCTICA. CONSIDERACIONES GENERALES.

1 · Preparando la práctica	28
2 · La postura para la práctica	30
3 · Qué esperar durante la práctica de Yoga Nidra	35
3.1 · Las sensaciones físicas.	35
3.2 · Experiencias de extracorporalidad.	36
3.3 · El sueño.	36
3.4 · “Me he ido a alguna parte pero no se dónde he estado”	37
3.5 · La movilidad vs la movilidad.	38
3.6 · Imágenes y sentimientos inesperados.	39
4 · <i>Asanas</i> de preparación	40
5 · Esquema para la introducción	47
6 · Escribe tu propia introducción	48

CAPÍTULO IV · ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Resumen de la estructura	50
· Fase I: Preparación y Relajación Previa	50
· Fase II: <i>Sankalpa</i>	53
· Fase III: Rotación de Consciencia	54
· Fase IV: Consciencia de la Respiración	59
· Fase V: Sensaciones Opuestas	61

· Fase VI: Consciencia de <i>Chidakasha</i>	63
· Fase VII: Visualización	65
· Fase VIII: <i>Chidakasha & Sankalpa</i>	67
· Fase IX: Finalización	67
· Estructura de la sesión según el tiempo de práctica	69

CAPÍTULO V · APUNTES PARA EL ESTUDIO DE LA ESTRUCTURA

1 · <i>Antar Mouna</i>	72
2 · Acerca del <i>Sankalpa</i>	74
3 · Cómo crear un <i>Sankalpa</i> personal	75
4 · La Rotación de Consciencia y el Humúnculo de Penfield	79
5 · <i>Nadi Sodhana</i>	81
6 · Lista de pares de opuestos.....	85
7 · Dos meditaciones en <i>Chidakasha</i>	86
8 · Símbolo e inconsciente	89
9 · Imágenes y símbolos	90
10 · La Visualización Creativa	92
11 · Temas para la Visualización	98

CAPÍTULO VI · EL CUERPO ENERGÉTICO

1 · Los cinco <i>Koshas</i> & Yoga Nidra	100
2 · <i>Nadis, Marmas</i> & Yoga Nidra	103
3 · Los <i>Chakras</i> & Yoga Nidra.....	107
3.1· <i>Muladhara Chakra</i>	Cuadro de imágenes I
3.2· <i>Swadhisthana Chakra</i>	Cuadro de imágenes I
3.3· <i>Manipura Chakra</i>	Cuadro de imágenes I
3.4· <i>Anahata Chakra</i>	Cuadro de imágenes II
3.5· <i>Vishuddhi Chakra</i>	Cuadro de imágenes II
3.6· <i>Ajna Chakra</i>	Cuadro de imágenes II
3.7· <i>Sahasrara Chakra</i>	Cuadro de imágenes III

CAPÍTULO VII · SCRIPTS

1 · Script para guiar <i>Antar Mouna</i>	112
2 · Sesión 20 minutos	113
3 · Sesión 40 minutos	116
4 · Sesión 40 minutos	122

BIBLIOGRAFÍA	127
--------------------	-----

