

# Yoganidrá, conhecido como 'O Sono do Yoga'

Yoga significa 'União' - Nidra significa 'Sono'. Conhecido como 'O Sono do Yoga', todos os poderes mentais participam ativamente projetando-nos para o relaxamento profundo, entre o sono e a meditação. O yoganidrá é um método de indução de relaxamento a nível físico, mental e emocional, com fins terapêuticos, em que o corpo é conduzido para um estado completamente descontraído, enquanto a mente se ocupa com imagens positivas de forma a permanecer desperta.

Por SILVIA DUARTE \*

Silvia Duarte reside na cidade de Portimão, onde exerce as suas práticas: yoga, pilates e meditação.

É sabido que a receptividade aumenta quando o relaxamento é maior, por outro lado quando a consciência está ligada aos sentidos externos, o relaxamento diminui.

No quotidiano a nossa mente expõe-se a diversos e excessivos estímulos, o que pode deixá-la instável e exausta. As emoções e preocupações produzem contrações e tensões musculares, que podem tornar-se crónicas.

A prática de yoganidrá ajudar-nos-á a recuperar o equilíbrio mental, induzindo a transformações positivas nos padrões de sono. Uma sessão permite-nos a um descanso profundo e reparador equivalente a 4 horas de sono.

Para mudarmos algo na nossa vida, temos de ir além da convicção intelectual, é necessário estarmos emocionalmente recetivos ao que precisamos assimilar. Só conseguimos atingir esse estado quando a mente está calma e flui numa energia constante e aí incorporamos a mudança no nosso Ser.

## SESSÕES DE YOGANIDRÁ

Yoganidrá não é concentração, é apenas ouvir e sentir. A concentração durante a prática bloqueia o fluxo energético da consciência e impede o acesso às dimensões profundas da mesma. Se adormecer, as sugestões irão funcionar no subconsciente. Será conduzido a um estado de consciência entre o **sono e a vigília** - relaxado, mas desperto. Estamos recetivos para o *Sankalpa* ou Resolução. Deve ser usado quando a mente está calma e sem tensões e não quando o intelecto está a funcionar. Esse estado é como terra fértil, onde qualquer semente florescerá.

**Durante a sessão, o mais importante é aceitar as ins-**

**truções sugeridas que vão sendo ouvidas, sem julgar nem criticar.** Devemos observar as experiências que vão surgindo na mente com total consciência e desapego, sem interferir, como se fôssemos um espetador atento.

## LIBERTE EXPERIÊNCIAS DO PASSADO...

No caso de doenças relacionadas ou agravadas pelo stress, estas são maioritariamente originadas por uma excessiva identificação da mente com o corpo físico, através dos sentidos, levando a uma rutura do sistema nervoso.

Com a prática de yoganidrá, o desequilíbrio psicossomático é restaurado espontaneamente, devido à libertação de bloqueios de *Prana* (energia vital) no cérebro. Esta energia é redirecionada para tratamento de rejuvenescimento de tecidos, glândulas e órgãos. **A mente torna-se mais criativa e capaz de libertar experiências passadas.**

Ao relaxarmos, conferimos ordem aos pensamentos, onde nos distanciamos de problemas e desarmonias, encarando os factos de forma objetiva, com maior alento e prudência.

O yoganidrá trabalha nas 5 camadas do ser humano – ou *Koshas*: Físico - *Annamaya*, Energia - *Pranamaya*, Mental – *Manomaya*, Sabedoria – *Vijnanamaya* e Felicidade – *Anandamaya*. O corpo é extremamente beneficiado.

Ao entrarmos na rotação da consciência pelo corpo, despertamos a inteligência de cada área. Essa inteligência é responsável por manter a saúde e o bom funcionamento dos nossos órgãos e funções físicas.

**Na visualização, as imagens sugeridas durante a prática irão ativar o cérebro, expandir a criatividade, o que promo-**



A prática regular desta técnica é um poderoso instrumento para criar novas memórias no nosso corpo físico, mental e energético e estabilizar a nossa mente

ve a profunda sensação de plenitude.

## ... E CRIE NOVAS MEMÓRIAS

A prática regular desta técnica é um poderoso instrumento para criar novas memórias no nosso corpo físico, mental e energético e estabilizar a nossa mente. Em caso de desequilíbrios mais profundos ao nível mental, recomenda-

se uma prática individual, de forma a estudar a natureza do indivíduo, para que as sugestões e frases utilizadas não sigam contra o padrão de personalidade da mesma. ✪

*Yoganidrá – Swami Satyananda Saraswati – Índia*

(\*) Nasceu em Portimão, residiu ao longo destes últimos anos entre Lisboa, Porto e Londres, onde iniciou a sua carreira e viveu durante 5 anos. Hoje, de regresso às suas raízes, onde reside atualmente, na cidade de Portimão, e onde exerce as suas práticas: yoga, pilates e meditação.

www.silviaduarte.info  
spduarte2000@hotmail.com  
www.facebook.com/  
silviaduartheyogapilates