

# Yoga Nidra

Swami Satyananda Saraswati



Edizioni Satyananda Ashram Italia

© Bihar School of Yoga 1998

© Traduzione italiana: Scuola di Yoga Satyananda Edizioni  
Satyananda Ashram Italia - soc. coop a r.l. 2001

*Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o conservata in nessuna forma o attraverso nessun mezzo senza il permesso scritto della Yoga Publications Trust.*

*I termini Satyananda - Yoga Nidra<sup>TM</sup> - Satyananda Yoga<sup>®</sup> - Bihar Yoga<sup>®</sup> sono marchi registrati che appartengono all'International Yoga Fellowship Movement (IYFM). Per l'uso di questi termini in questo libro è stato accordato il permesso che in nessun modo modifica la validità dei marchi.*

Pubblicato dalla Bihar School of Yoga

Prima pubblicazione 1976

Seconda edizione 1977

Terza edizione 1978

Quarta edizione rivista 1982

Quinta edizione 1993

Sesta edizione 1998

Pubblicato dalla Yoga Publications Trust

Ristampato 2001 (due volte) - 2003

Pubblicato e distribuito da: Scuola di Yoga Satyananda Edizioni

Satyananda Ashram Italia - soc. coop. a r.l. - Via Ca' Baldone 62

47854 Trarivi di Montescudo - RN - Italia - Tel. 0541984710

[www.satyanandaitalia.net](http://www.satyanandaitalia.net) - [scuoladiyoga@satyanandaitalia.net](mailto:scuoladiyoga@satyanandaitalia.net)

Prima Edizione 2001

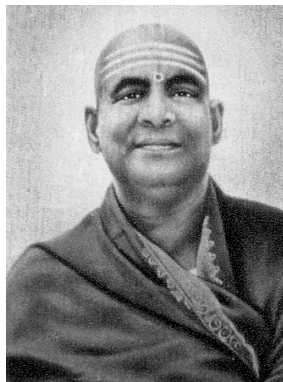
Prima Ristampa 2007

ISBN 978-81-86336-61-8 (Yoga Publications Trust)

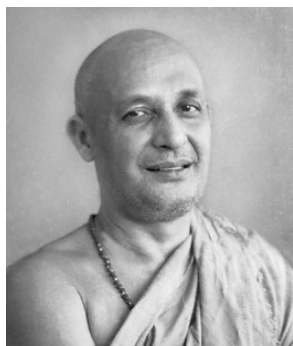
ISBN 978-88-86468-12-1 (Edizioni Satyananda Ashram Italia)

## SWAMI SHIVANANDA SARASWATI

Swami Shivananda è nato a Pattamadai, nel Tamil Nadu, nel 1887. Dopo aver prestato servizio come dottore in Malesia, rinunciò alla sua professione, andò a Rishikesh e nel 1924 fu iniziato a Dashnami Sannyasa da Swami Vishwananda Saraswati. Egli viaggiò estensivamente attraverso l'India, ispirando le persone a praticare yoga e a condurre una vita divina. Nel 1936 fondò a Rishikesh la "Divine Life Society", nel 1945 la "Shivananda Ayurvedic Pharmacy", nel 1948 la "Vedanta Forest Academy" e nel 1957 lo "Shivananda Eye Hospital". Nel corso della sua vita ha guidato migliaia di discepoli e aspiranti in tutto il mondo ed è stato autore di più di duecento libri.

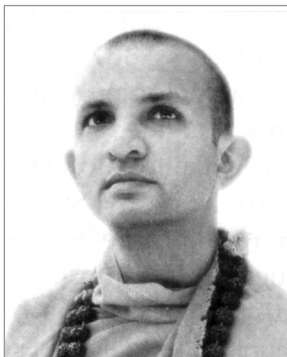


## SWAMI SATYANANDA SARASWATI



Swami Satyananda Saraswati è nato ad Al-mora, nell'Uttar Pradesh, nel 1923. Nel 1943, a Rishikesh, incontrò Swami Shivananda adottando lo stile di vita di Dashnami Sannyasa. Nel 1955 lasciò l'ashram del suo guru per vivere come un pellegrino e successivamente, nel 1963, fondò l' "International Yoga Fellowship" e nel 1964 la "Bihar School of Yoga". Nei successivi vent'anni ha viaggiato in tutto il mondo ed è autore di più di ottanta libri. Nel 1987 ha fondato "Shivananda Math", un'istituzione caritatevole per lo sviluppo delle aree rurali, e la "Yoga Research Foundation". Nel 1988 ha rinunciato alla sua missione, seguendo lo kshetra sannyasa e attualmente vive come un paramahansa sannyasin.

## SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI



Swami Niranjanananda è nato a Rajnandgaon, nel Madya Pradesh, nel 1960. All'età di quattro anni si è unito alla Bihar School of Yoga, a dieci anni ha ricevuto l'iniziazione a Dashnami sannyasa, dal 1971 e per i successivi undici anni ha viaggiato a lungo in molti paesi del mondo. Nel 1983 è stato richiamato in India e designato Presidente della Bihar School of Yoga. Nel corso dei successivi undici anni ha guidato lo sviluppo di Ganga Darshan, di Sivananda Math e della Yoga Research Foundation. Nel 1990 ha ricevuto l'iniziazione a Paramahansa e nel 1993 è stato designato Precettore in successione a Swami Satyananda. Nel 1994, sotto la sua direzione, è stata fondata la Bihar Yoga Bharati. È autore di oltre venti libri e conduce programmi di yoga a livello nazionale e internazionale.

## SWAMI SATYASANGANANDA SARASWATI



Swami Satyasangananda (Satsangi) è nata il 24 marzo 1953, a Chandorenagore, nel Bengala occidentale. Dall'età di 22 anni ha fatto esperienza di una serie di risvegli interiori che la hanno condotta al suo guru, Swami Satyananda. Dal 1981 ha viaggiato incessantemente col suo guru in India e all'estero, ed è diventata una studiosa con una profonda conoscenza delle tradizioni yogica e tantrica, oltre che delle scienze e delle filosofie moderne, e un efficiente canale di trasmissione degli insegnamenti del suo guru. L'istituzione di Shivananda Math, a Rikhia, è una sua creazione ed una sua missione, e ne guida tutte le attività, lavorando instancabilmente per elevare il tenore di vita delle aree più deboli e derelitte. Swami Satsangi incarna la compassione con una chiara razionalità, che è alla base della visione del suo guru.

# Indice

<b>Introduzione</b>	1
<b>Teoria</b>	
L'Arte del Rilassamento	11
Allenare la Mente	17
Esperienze in Yoga Nidra	23
Il Procedimento di Pratyahara	28
Yoga Nidra e il Cervello	35
Simboli dell'Inconscio	43
Oltre il Corpo e la Mente	53
Emergere nel Samadhi	59
<b>Pratiche</b>	
Schema della Pratica	69
Consigli Generali	73
Yoga Nidra 1	79
Yoga Nidra 2	88
Yoga Nidra 3	98
Yoga Nidra 4	106
Yoga Nidra 5	118
Schema Completo delle Pratiche 1-5	130
Trascrizione di una Lezione Breve	132
Trascrizione di una Lezione Lunga	139
Visualizzazione dei Chakra	148
Yoga Nidra per Bambini	155
<b>Ricerche Scientifiche</b>	
Sonno, Sogni e Yoga Nidra	165
Educare la Mente Totale	174

Azione Contro lo Stress	181
I Centri di Controllo del Cervello	186
Applicazioni Terapeutiche	190
Malattie Psicosomatiche	197
Malattie Cardiovascolari	203

## **Appendice**

Stress e Malattie Cardiache	213
Yoga Nidra e Biofeedback	224
Fotografie dell'Attività Cerebrale Durante Yoga Nidra	233
Yoga Nidra – Stato Modificato di Coscienza	240

## **Bibliografia**

251

## Introduzione

**Y**oga nidra, che deriva dai Tantra, è una potente tecnica dalla quale imparate a rilassarvi consciamente. Nelle pratiche di yoga nidra il sonno non viene considerato come rilassamento. Le persone sentono che si stanno rilassando quando si distendono in poltrona con una tazza di caffè, una bevanda o una sigaretta e leggono il giornale o guardano la televisione. Ma tutto ciò non sarà mai sufficiente come definizione scientifica del rilassamento: queste sono solo diversioni sensoriali. Il vero rilassamento è, in effetti, un'esperienza che va oltre a tutto ciò. Per un rilassamento assoluto dovete rimanere consapevoli. Questo è yoga nidra, lo stato di sonno dinamico.

Yoga nidra è un metodo sistematico per indurre un completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale. Il termine yoga nidra deriva da due parole sanscrite, "yoga" che significa unione e consapevolezza unidirezionale e "nidra" che vuol dire sonno. Durante la pratica di yoga nidra si appare addormentati, ma la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo. Per questa ragione si fa spesso riferimento a yoga nidra come sonno psichico o profondo rilassamento con consapevolezza interiore. In questo stadio intermedio tra il sonno e la veglia, il contatto con la dimensione subconscia ed inconscia avviene spontaneamente. In yoga nidra lo stato di rilassamento viene raggiunto rivolgendosi interiormente, lontano dalle esperienze esteriori. Se la coscienza può essere separata dalla consapevolezza esteriore e dal sonno, essa diviene molto potente e può essere applicata in molte maniere, per esempio per sviluppare la memoria, per incrementare la conoscenza e la creatività o per trasformare la propria natura.

Nel Raja Yoga di Patanjali, vi è uno stato chiamato “pratyahara” nel quale la mente e la consapevolezza mentale sono dissociate dai canali sensoriali. Yoga nidra è un aspetto di “pratyahara” che conduce agli stati più elevati di concentrazione e di samadhi.

## **Nascita di yoga nidra**

Circa 35 anni fa, quando vivevo con il mio Guru, Swami Shivananda, a Rishikesh, ebbi un’esperienza molto importante che suscitò il mio interesse a sviluppare la scienza di yoga nidra. Avevo il compito di fare la guardia in una scuola di sanscrito, dove i bambini imparavano a recitare i Veda. Era mio dovere rimanere sveglio tutta la notte e fare la guardia alla scuola durante l’assenza dell’acharya. Alle tre del mattino cadevo in un sonno profondo e alle sei mi svegliavo per ritornare nell’ashram. Nel frattempo i bambini, che si svegliavano alle quattro, facevano il bagno e recitavano le preghiere sanscrite, ma io non li sentivo. Qualche tempo dopo, nel mio ashram si teneva una grande funzione e i bambini della scuola sanscrita furono portati a recitare i mantra vedici. Durante la funzione, i bambini recitarono alcuni sloka che io non conoscevo, ma che mi parevano conosciuti. Mentre ascoltavo, la sensazione si fece più forte e cercai, invano, di ricordare dove e quando avevo sentito quei versi. Ero assolutamente sicuro di non averli mai letti o scritti, ma mi erano familiari. Infine decisi di chiedere al Guru dei bambini, che era seduto vicino a me, se poteva darmi una spiegazione di tutto ciò. Quello che mi disse, cambiò interamente la mia visione della vita. Egli mi spiegò che quella sensazione di familiarità non era per niente sorprendente, poiché il mio corpo sottile aveva ascoltato i bambini ripetere gli stessi mantra molte volte mentre io dormivo nella loro scuola.

Questa fu per me una grande rivelazione. Io sapevo che la conoscenza viene trasmessa direttamente attraverso i sensi ma, da quell’esperienza, arrivai a concludere che è anche possibile ottenere una conoscenza diretta, senza alcun mezzo sensoriale. Quella fu la nascita di yoga nidra.

Da quell’esperienza, nella mia mente nacquero altre idee e intuizioni. Realizzai che il sonno non è uno stato di incoscienza completa. Quando un individuo dorme, rimane un certo stato di potenzialità, una



forma di consapevolezza che è sveglia e pienamente all'erta verso le situazioni esterne. Scoprii che, allenando la mente, è possibile utilizzare questo stato.

## Origini tantriche

Dopo questa scoperta iniziai a studiare le scritture tantriche sotto una nuova luce. Trovai alcune pratiche molto importanti e poco conosciute che mi interessarono molto. Dopo averle praticate io stesso, decisi di congegnare un nuovo sistema chiamato yoga nidra che avrebbe incorporato l'essenza di queste pratiche, senza complicati aspetti ritualistici. L'aspetto caratteristico di yoga nidra era la rotazione sistematica della coscienza nel corpo, la cui origine si trova nella pratica tantrica del *nyasa* (che significa “mettere” o “portare la mente su quel punto”). Nyasa veniva praticato da seduti e comprendeva l'uso di mantra specifici che venivano messi, sentiti o se ne faceva esperienza in diverse parti del corpo. Prima veniva recitato il nome della parte del corpo, poi veniva visualizzata o toccata e lì veniva poi diretto il mantra. Nyasa era il mezzo per consacrare il corpo fisico immettendo una consapevolezza elevata o una coscienza divina nelle varie parti del corpo, durante i rituali tantrici. Per esempio l'Angushtadi-Shadanga-nyasa<sup>1</sup> veniva usato per mettere i mantra nella mano nel modo seguente:

- Pollice: *Hram angushtabhyam namah*
- Indice: *Hrim tarjanibhyam swaha*
- Medio: *Hrum madhyamabhyam vashat*
- Anulare: *Hraim anamikabhyam vashat*
- Mignolo: *Hraum kanishthabhyam vaushat*
- Palmo e dorso della mano: *Hrah karatalaprishtabhyam phat.*

In modo similare, nel “Hridayi-Shadanga-nyasa”, alcuni mantra venivano diretti in varie parti del corpo.

La forma attuale di yoga nidra che ho escogitato, permette alle persone che non sono familiari con i mantra sanscriti, di ottenere gli stessi benefici del tradizionale nyasa. Yoga nidra può essere beneficamente praticato da persone di qualsiasi religione o cultura. Inizialmente ero solito chiamare questa pratica “sonno yogico”, ma ora sono divenuto più consapevole del vasto potenziale di yoga nidra e penso

che yoga nidra non è altro che yoga nidra. Se mi chiedeste di tradurre il termine yoga nidra in francese o spagnolo, io direi yoga nidra. Essa è una pratica internazionale.

### **Esperimenti con yoga nidra**

Da quando escogitai la pratica, ho compiuto molti esperimenti per convalidare queste idee. All'inizio provai su di me e poi su diverse persone. Sono anche riuscito ad allenare un cane alsaziano. Più avanti nel tempo ho fatto degli esperimenti con alcuni dei miei discepoli e con molti bambini, dando loro conoscenza, esperienze ed istruzioni mentre dormivano profondamente. Uno dei miei esperimenti più interessanti avvenne con un bambino che si presentò nel mio ashram per prendere sannyasa. Volevo mandarlo a scuola ma egli rifiutò categoricamente. Era un bambino molto birichino, un'assoluta scimmia, per tutto il giorno rompeva cose, disturbava gli ospiti e causava incidenti; infine divenne un peso tale per l'ashram che decisi di provare yoga nidra su di lui.

Iniziai a recitargli il quindicesimo capitolo della Gita dopo circa tre minuti che si era addormentato. Quando poi si svegliava al mattino gli chiedevo di leggere tutto il capitolo, cosa che faceva senza attenzione. Dopo una settimana era capace di recitare l'intero capitolo a memoria. Essendo riuscito in questo, andai avanti con altre scritture. In questo modo riuscii ad insegnargli lo Srimad Bhagawatam, le Upanishad, la Bibbia, il Corano, l'inglese, l'hindi, il sanscrito, tutto ciò che sapevo, mentre egli dormiva profondamente. Ora quel bambino ha ventun'anni e l'ho mandato negli Stati Uniti. Parla undici lingue, scrive e tiene conferenze in inglese meglio di me, però non è mai andato a scuola. Tutti i suoi studi ed apprendimenti avvennero durante quel periodo di due anni, quando gli facevo yoga nidra, ed egli non se ne ricorda minimamente. Subito dopo feci un altro esperimento. Trenta persone stavano praticando yoga nidra e circa dieci di loro russavano rumorosamente. In quel momento diedi loro questa istruzione: "Quando dirò Hari Om Tat Sat, dovete alzarvi" e glielo dissi due volte. Giunti al termine della pratica io dissi "Hari Om Tat Sat" e tutti si alzarono, anche coloro che avevano russato per tutto il tempo. Li interrogai su come si fossero svegliati e loro risposero "improvvisamente".

Essi non udirono l'ultimo "Hari Om Tat Sat" e neanche quello che dissi in mezzo alla pratica, ma in qualche modo avevano seguito la mia istruzione. Ora, questo è un fattore molto singolare. Ciò significa che anche quando dormite il vostro Sé è sveglio e consapevole.

Da questi esperimenti ho tratto le mie conclusioni. Il sonno più profondo potrebbe non essere sonno per niente. Forse, quando siete nel sonno profondo, di notte, avete molta più consapevolezza, più potenziale di quando si è nello stato di sogno. Ciò significa che potete imparare di più quando siete addormentati che quando siete svegli, e così è come stiamo ora utilizzando yoga nidra per l'evoluzione della mente.

### **Imprimere nella mente**

Come avviene? La risposta è semplice. Quando il rilassamento è completo, la ricettività è maggiore. Quando la coscienza è collegata a tutti i sensi, la ricettività è minore. Questo è il segreto di yoga nidra. A causa del procedimento d'intellettualizzazione, la conoscenza che entra nel cervello non rimane impressa in quest'ultimo. Ma, quando ritirate un poco la vostra mente, ed entrate in uno stato in cui non siete né nel sonno profondo, né completamente svegli, qualsiasi impressione che entra nella vostra mente in quel momento, diviene potente e lì vi rimane.

Vi sono livelli mentali ben distinti. Alcuni sono "terreno duro", altri sono "terreno soffice". La mente conscia è come il terreno duro poiché in essa vi è l'operazione dell'intelletto e della logica. L'intelletto è il procedimento di analizzare le cose. Esso, non solo accetta alcune cose, ma le rifiuta anche.

Ma la coscienza più profonda non ha queste caratteristiche. Qualsiasi impressione voi immettete nella mente subcosciente, questa non può essere rifiutata. Essa crescerà e i suoi frutti arricchiranno ogni aspetto della vostra vita. Quindi non dovrete preoccuparvi se dormite durante yoga nidra. D'altro canto, se ciò non succede, la pratica potrebbe essere più potente. Quindi dovete tenere una cosa in mente: "Io non dormirò". Dovreste cercare di non dormire. Dovreste cercare di rimanere svegli, perché, se dormite, allora non è yoga nidra. Supponete di ascoltare un nastro, ma vi addormentate e non sentite niente. Al-

lora ciò che dovrete fare è riascoltare il nastro la mattina, quando vi svegliate, ascoltando con attenzione diretta. Ciò creerà una comunicazione o un ponte tra conscio e inconscio. In questo modo s'imparano le lingue. In questo modo potete imparare qualsiasi cosa. Se avete delle abitudini che volete superare, dovrete prima immettere nell'inconscio il seme o "sankalpa" adatto e poi dovrete ascoltarlo durante lo stato cosciente. Questa è una scienza molto importante per un'auto-trasformazione yogica per il futuro.

### **Lo stato ipnayogico**

In yoga nidra la coscienza è in uno stato tra la veglia ed il sonno, ma essa non è soggetta a nessuno dei due. Nella psicologia moderna questo stato viene definito come "lo stato ipnagogico", ma io preferisco definirlo "lo stato ipnayogico". Però il nome migliore fra tutti è "yoga nidra". In questo stato la mente è eccezionalmente ricettiva. Si possono imparare rapidamente lingue nuove ed altre materie. Suggestioni impresse in questo momento hanno buoni risultati nel rimuovere abitudini e tendenze indesiderate. In effetti, yoga nidra può essere usato per dirigere la mente nel conseguire qualsiasi scopo. Questo è il segreto dei risultati straordinari ottenuti da grandi yogi e swami.

La pratica di yoga nidra rende l'individuo capace di ricevere intuizioni dalla mente inconscia. Questo stato è la fonte dell'ispirazione artistica e poetica ed è anche la sorgente delle scoperte scientifiche più creative. Wolfgang Von Goethe usava le ispirazioni ed intuizioni emergenti da tale stato per risolvere problemi che incontrava nel suo lavoro. Dai sogni che emergevano da questo stato, Kekule realizzò la struttura circolare delle molecole del benzene; il premio Nobel Niels Bohr vide la struttura planetaria dell'atomo ed Einstein accelerò la sua consapevolezza fino alla velocità della luce nel famoso "esperimento pensiero" che lo portò alla teoria della relatività.

Le intuizioni ricevute in yoga nidra portano l'individuo a trovare entro se stesso le risposte di molti problemi. Quando la natura reale ed integra si manifesta nell'individuo, lo rende capace di vivere una vita significativa e pacifica in qualsiasi ambiente.

Questa è l'apertura del "terzo occhio" che porta la coscienza oltre una personalità condizionata, piena di tensioni e di complessi. Non

più emozionalmente identificato con la mente ed il corpo, l'intero essere viene pervaso da una coscienza divina. Come viene affermato nella Tripura Rahasya<sup>2</sup>: “Quindi realizza con mente ferma la tua vera natura, che è la sola pura, indivisa coscienza che sostiene la mente agitata, composta da tutto l'universo e da tutte le sue diversità. Realizza, con la mente ferma, lo stato tra il sonno e la veglia... Questo è il vero Sé, nel quale nessuno è più deluso”.

## ***Yoga Nidra - Il Beato Rilassamento***

*Molte persone dormono senza eliminare le loro tensioni,  
Questo è definito nidra.  
Nidra significa sonno, non importa come o perché,  
Ma yoga nidra significa sonno dopo essersi liberati dagli affanni.  
Esso è di una beata ed insieme elevata qualità.*

*Quando la consapevolezza è separata e distinta dalle vritti,  
Quando veglia, sogno e sonno profondo scorrono come nuvole,  
Ma la consapevolezza di atma rimane,  
Questa è l'esperienza del rilassamento totale.*

*Rilassamento non significa sonno.  
Rilassamento significa essere beatamente felici,  
Senza fine.  
Io chiamo beatitudine il rilassamento assoluto;  
Il sonno è una questione differente.  
Il sonno dà solamente un rilassamento alla mente e ai sensi.  
La beatitudine rilassa l'atma, il sé interiore;  
Per questo, nel tantra,  
Yoga nidra è la soglia del samadhi.*

**Swami Satyananda Saraswati**