



YOGA NIDRA: PRLIMINARES PARA PREPARAR LA PRÁCTICA



CÓMO PREPARARSE PARA LA PRÁCTICA DE YOGA NIDRA

Estas son las pautas generales para la práctica.

- La práctica se realiza tumbado boca arriba en posición de yoga de Savasana.
- Lo ideal es acostarse sobre una superficie que no sea ni demasiado blanda ni demasiado dura. No se sugiere la cama por su asociación con el dormir.
- Poner la habitación sea lo más oscura posible, si no es posible, tomar algo muy ligero para cubrir tus ojos que bloquee la luz (que no sea una almohada pesada).
- Usar ropa holgada y cómoda que mantenga la temperatura corporal cálida.
- Usar una manta, un chal, para mantener el calor
- Para mantenerse cómodo durante la práctica, colocar una manta enrollada o un refuerzo debajo de los muslos para obtener un soporte adicional para la parte inferior de la espalda. También para sostener la columna cervical se puede apoyar algo en la parte posterior del cuello, esto ayudará a reducir la tensión del cuello o de los hombros.
- Se puede hacer la práctica en una silla, sin embargo, mejor si tienes un soporte lumbar y con las manos hacia arriba
- Para no quedarse dormido, doblar un codo hacia arriba.

- Dejar los talones un poco más anchos que las caderas, no demasiado anchos, justo cuando se separan los talones, encuentra la distancia correcta.
- No poner música de fondo, queremos reducir lo más posible la entrada sensorial y, aunque la música puede ser agradable al comienzo de la práctica, en realidad se convertirá en una distracción a medida que te relajes más profundamente.
- La habitación debe ser silenciosa y, de hecho, no debe tener corrientes de aire, preferiblemente las ventanas cerradas, y definitivamente practicar en el interior
- Practicar al menos dos o tres horas desde la última comida, no menos de dos o tres horas después de un ejercicio vigoroso e idealmente al menos cuatro horas después de la ingesta de cafeína y ten en cuenta que el chocolate contiene cafeína.