

# YOGA NIDRA E TECNICHE DI RILASSAMENTO CONSAPEVOLE

---

## Aggiornamento APEO 2024

Denise Previtali



# Che cosa è Yoga Nidra

- Lo stato intermedio tra il sonno e la veglia
- Una pratica per indurre un profondo rilassamento
- Un'apertura completa, con fiducia al rilassamento



# Obiettivi di tutte le pratiche di rilassamento consapevole

- Liberare la persona dalle tensioni (fisiche, emotive, mentali)
- Isolare i sensi dal mondo esterno e rivolgersi al proprio mondo interno



# Cosa non è Yoga Nidra

- Non è ipnosi
- Non è suggestione
- Non è concentrazione



# Le tre tensioni

- Muscolare
- Mentale
- Emozionale

Non basta sdraiarsi e chiudere gli occhi per rilassarsi, è necessario che la persona si senta accolta e sostenuta nel lasciar andare ogni tensione, è necessario che senta di essere al sicuro nel luogo in cui si trova.



# A cosa serve il sonno?

- Riposo fisico e mentale
- Apprendimento e memoria
- Salute del sistema nervoso
- Crescita
- Incremento attività sistema immunitario

Se la persona si rilassa al punto di addormentarsi è un'ottimo risultato, ma è bene continuare a guidarla nel rilassamento



# Cosa consente di raggiungere un «buon sonno»?

- Ritmo circadiano: l'orologio biologico che accomuna ogni specie e dura circa 24h
- Omeostasi sonno-veglia: melatonina e adenosina sono due messaggeri importanti, permettono al corpo e al cervello di assecondare la spinta al sonno
- Ore di sonno: variano con il variare dell'età



# Il respiro

- Il flusso del respiro è in relazione con una realtà fisiologica fondamentale: cellule e tessuti hanno bisogno di ossigeno e hanno bisogno di eliminare l'anidride carbonica.
- Circa ventimila atti respiratori al giorno, il più delle volte totalmente inconsapevoli e al minimo delle nostre capacità
- La variazioni della frequenza respiratoria è data: dalla salute della persona, dall'attività che sta svolgendo, dallo stato emotivo, etc..





# 4 tipi di respirazione e rispettivi muscoli respiratori

- Respirazione clavicolare: in affanno, movimenti faticosi, in ansia/agitazione
- Respirazione toracica/intercostale: durante l'allenamento poca resistenza/in affanno
- Respirazione diaframmatica pura: per rilassarci e attivare il sistema nervoso parasimpatico (si percepisce solo da sdraiate)
- Respirazione costo-diaframmatica: sia in movimento che a riposo



# IL VIAGGIO: tappe importanti per un rilassamento consapevole

1. Preparazione
2. Consapevolezza del respiro
3. Affermazione \_desiderio del cuore
4. Attenzione al corpo in ogni sua parte
5. Consapevolezza del respiro
6. Lo spazio di quiete \_chidakasha
7. Affermazione \_desiderio del cuore
8. Conclusione



# Fase 1\_ PREPARAZIONE: i dettagli

- Tono della voce
- Rivolgersi in seconda persona singolare
- Lentezza e chiarezza nelle parole
- L'importanza delle pause
- Il corpo si raffredda/la sala si riscalda



# Anatomia variabile e posizione comoda



- Ogni persona dovrebbe essere stimolata a cercare la sua personalissima posizione comoda
- Suggestire supporti e sostegni da utilizzare (nuca, ginocchia, polpacci, coccige, gomiti, etc)
- Avere sempre a disposizione supporti e sostegni



# Fase 2 e 5\_ IL RESPIRO

- Consapevolezza del respiro naturale e spontaneo
- Si visualizza il passaggio dell'aria dalle narici
- Si contano a ritroso i respiri

L'attenzione al respiro favorisce il rilassamento, stimola alla presenza consapevole, introduce nuova energia nel corpo



# Fase 3 e 7 \_ AFFERMAZIONE

- È un desiderio sincero, che nasce dal cuore
- Riguarda solo la persona presente
- È un processo di ascolto, da formulare senza fretta, quasi da scoprire, attendendo che emerga con sincerità
- A inizio pratica è come piantare un piccolo nuovo seme in un terreno fertile, pronto ad accogliere, a fine pratica è come irrigare il seme piantato
- Nello yoga è chiamato Sankalpa



# Fase 4\_ ATTEZIONE AL CORPO

- Consiste nel nominare le diverse parti del corpo
- Aumenta la consapevolezza nel corpo
- Favorisce un profondo rilassamento
- Dona la sensazione di “lasciar andare”, “liberare”



# La persona viene invitata a:

- Rimanere consapevole
- Seguire la voce
- Sperimentare la sensazione che viene suggerita (un tocco, un massaggio, una pulsazione, una luce calda irradiarsi) oppure ripetere mentalmente la parte del corpo nominata





# Uno schema preciso, sempre uguale:

- Lato destro
- Lato sinistro
- Retro
- Fronte
- Parti maggiori

Queste aree corrispondono esattamente a quelle che si trovano sulla corteccia sensoriale, “homunculus sensoriale”



# Fase 6 \_ LO SPAZIO DI QUIETE

- Chidakasha: il cielo della coscienza
- Spazio buio, vuoto, infinito, calmo, accogliente, sicuro dietro gli occhi chiusi.
- Perché è calmo e sicuro? Perché tutto può emergere, può anche spaventare, ma svanisce, possiamo lasciarlo andare, non tratteniamo nulla, solo si rende manifesto
- Possono emergere immagini, bagliori, figure, ombre, colori, visi, emozioni e poi scivolano via
- Possiamo portare un'immagine che per la persona indica serenità, è bene concordarla prima (le fluttuazioni del mare, un campo fiorito, il cielo azzurro, etc)



# Fase 8 \_ CONCLUSIONE

- Non lasciare mai la persona sola
- Accompagnarla a terminare il viaggio portando attenzione prima al RESPIRO, poi al CORPO (invitando anche ad un leggero movimento di risveglio), poi all'ESTERNO (stanza, supporti, rumori, luci)



# LA PRATICA PERSONALE

- Senza mai dimenticare di portarci nel nostro centro, nello spazio del cuore
- Senza mai scordare il respiro, alleato fedele
- Prima e dopo aver incontrato la persona
- Vi è un punto il cui il respiro è fermo, lì dimora il silenzio e il silenzio permette di sperimentare il vuoto

