



# CENTRO STUDI YOGA&MEDITAZIONE

ELENA COPELLO

DIPLOMA ISIFY - FEDERAZIONE ITALIANA YOGA  
DIPLOMA IIRY - ISTITUTO INTERNAZIONALE RICERCA YOGA  
RAJA YOGA - INSEGNAMENTO DI GERARD BLITZ

Yoga Nidra (tradotto letteralmente yoga del sonno) è una forma di profondo rilassamento cosciente. Essere nello stato di Yoga Nidra significa restare sul confine: essere pienamente consapevoli di praticare, mentre il corpo riposa.

Prestando costantemente ascolto alla voce che conduce la pratica, si entra in contatto con il respiro e con le sensazioni più sottili del corpo, cercando di mantenere l'immobilità e di non cadere nel sonno, mentre l'osservazione di tutto ciò che accade è sempre sostenuta.

Ogni pratica di Yoga Nidra segue uno schema ben preciso che inizia con la formulazione del Sankalpa (un proposito personale positivo), una rotazione della coscienza attorno a tutte le parti del corpo, un'attenta osservazione del respiro ed infine una serie di visualizzazioni che scaturiscono dall'immaginazione di ogni praticante.

In una pratica di Yoga Nidra si entra in contatto con le parti più profonde della coscienza, ecco perché oltre ad essere una pratica rilassante e rigenerante è anche un ottimo terreno in cui piantare i semi di nuove intenzioni virtuose.