



Uma Dinsmore-Tuli
e Nirlipta Tuli



YOGA NIDRĀ FACILE

I SEGRETI DEL SONNO YOGICO

**Pratiche di rilassamento profondo per dormire meglio,
alleviare lo stress, aumentare l'energia e la creatività**

CONTIENE 22 TRACCE AUDIO DI MEDITAZIONI GUIDATE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Uma Dinsmore-Tuli – Nirlipta Tuli

COFONDATORI DELLO YOGA NIDRĀ NETWORK

YOGA NIDRĀ FACILE

I SEGRETI DEL SONNO YOGICO

Pratiche di rilassamento profondo per
dormire meglio, alleviare lo stress,
aumentare l'energia e la creatività

Indice

Elenco delle tracce audio delle ricette di yoga nidrā	9
Introduzione	11

Prima Parte

I NOVE INGREDIENTI DELLO YOGA NIDRĀ E LE LORO RADICI

Capitolo 1. Comprendere le radici dello yoga nidrā	41
Preparazione alla pratica	
Capitolo 2. Impostazione del processo naturale di yoga nidrā	55
Somministrazione del riposo	
Capitolo 3. Ascolto interiore e invito all'attenzione intuitiva	79
Scopri il gusto del tuo yoga nidrā	
Capitolo 4. L'attenzione pienamente accolta nei confronti del corpo	89
Viaggio attraverso luoghi e spazi	
Capitolo 5. Giocare con il paradosso e l'integrazione.....	111
Evocazione delle coppie di opposti	
Capitolo 6. Connessione opzionale alla facoltà immaginativa.....	119
Consapevolezza della percezione sensoriale ed extrasensoriale, per l'ispirazione, la guarigione e la crescita	
Capitolo 7. Ritorno all'ascolto interiore.....	135
Percezione del gusto del tuo yoga nidrā	

Capitolo 8. Consapevolezza esteriorizzata	143
Preparazione al completamento del processo naturale dello yoga nidrā	
Capitolo 9. Conclusione della pratica	151
Completamenti, chiusure e confronti	

Seconda Parte

PERSONALIZZA IL TUO YOGA NIDRĀ

Capitolo 10. Le tecniche per praticare lo yoga nidrā naturale da soli	161
Capitolo 11. Yoga nidrā per migliorare il sonno.....	177
Capitolo 12. Yoga nidrā per alleviare lo stress e il dolore	195
Capitolo 13. Lo yoga nidrā per aumentare vitalità e creatività.....	215
Capitolo 14. Cos'altro c'è nello yoga nidrā?.....	223
Conclusione - Riprendere il ciclo da dove è iniziato	227
Note di chiusura	235
Lecture consigliate	239
Risorse	241
Gli autori.....	245



PRIMA PARTE

I NOVE INGREDIENTI DELLO YOGA NIDRĀ E LE LORO RADICI





CAPITOLO 1.

COMPRENDERE LE RADICI DELLO YOGA NIDRĀ

Preparazione alla pratica

*Iniziando il tuo yoga nidrā –
sii presente ora con delicatezza
nello spazio del tuo riposo
nello spazio
in cui ora ti trovi*

*Iniziando il tuo yoga nidrā –
lascia che i suoni che puoi udire
siano accolti
così come sei accolto tu*

La pratica antica e sacra dello yoga nidrā conosce oggi molte versioni moderne, commerciali e secolarizzate. In questo capitolo esploreremo la straordinaria storia del sonno yogico e ti insegneremo come prepararti alla pratica.

Le antiche radici indigene: i sapori autentici dello yoga nidrā

Onoriamo gli antenati indigeni del moderno yoga nidrā, ripercorrendo le sue origini in India e il suo viaggio verso ovest. Poiché la nostra intenzione è di rendere facile la disciplina e liberamente accessibile a tutti la sua pratica, è innanzitutto essenziale presentare una panoramica della sua storia, a partire dalle più antiche radici indiane legate al culto della dea.

Dopo tutto, se si devono apprezzare i sapori della pratica, è giusto ringraziare i popoli che per primi ne hanno coltivato gli ingredienti, raffinandoli con abilità e intuizione.

Le pratiche indigene basate sul sogno hanno origini sacre, e derivano da stati liminali di coscienza molto simili allo yoga nidrā. L'elevata considerazione in cui erano tenuti questi stati intermedi è evidente in molte pratiche indigene di trance, sogno e collegamento con gli antenati.

Dalle storie oniriche aborigene che hanno modellato la spiritualità dei popoli nativi dell'Australia, alle pratiche tolteche del sogno lucido nell'antico Messico; dagli yoga tibetani del sogno e del sonno, ai rituali onirici di ricerca della visione dei nativi del Nord America e alle preghiere di ingresso nel sonno degli sciamani Xhosa dell'Africa meridionale per il collegamento con gli antenati, molte tradizioni fondate sulla saggezza della terra riveriscono i luoghi di confine tra veglia, sonno e sogno. Sono tradizioni viventi che avendo onorato fin da tempi antichi tali stati di coscienza, precedono di migliaia di anni la mercificazione moderna dello yoga nidrā.

Ogni metodo moderno di meditazione yoga nidrā deriva da una delle due antiche tradizioni indiane, o da entrambe: il culto della dea e lo yoga. I primi riferimenti scritti allo yoga nidrā sono alcuni inni in onore della dea Yoga Nidrā Shakti inseriti nelle epopee spirituali indiane risalenti al IV secolo.⁴ I processi per en-

trare negli stati creativi dello yoga nidrā sono al centro di questi antichi scritti. Benché lo yoga nidrā come concezione filosofica alla base della meditazione fosse anche parte dello yoga indiano in età medievale, e fosse presente in testi chiave della filosofia indiana, la dea Yoga Nidrā Shakti è più antica, essendo stata venerata ben prima che comparissero gli yogin e i filosofi.

Molte organizzazioni in possesso di marchio commerciale hanno riscritto le complesse vicende storiche dello yoga nidrā con l'obiettivo di porre il proprio guru o fondatore alle origini stesse della pratica. La realtà, tuttavia, è che nessun singolo individuo ha inventato o riscoperto lo yoga nidrā, e non è né etico né veritiero fingere che le cose siano andate in un certo modo.

Nelle versioni della storia dello yoga nidrā promosse dalla maggior parte delle scuole moderne (che, ovviamente, hanno tutto l'interesse a convincerci che la riscoperta della pratica si deve al loro maestro), è raro trovare una qualsiasi menzione della dea Yoga Nidrā Shakti. Nei riferimenti indiani originali dello yoga nidrā ella appare come la personificazione divina del potere del sonno. Per comprendere le nostre esperienze nel processo è essenziale riconoscere queste radici.

Lo yoga nidrā è una dea

Yoga Nidrā Shakti Devī è lodata in quanto incarnazione divina del potere del sonno, che è solo una delle molteplici manifestazioni dei poteri – le shakti – della dea. Yoga Nidrā Shakti è menzionata nel lungo e antico inno alla vittoria della dea, che fu messo per iscritto per la prima volta nel VI secolo, ma le cui origini risalgono a più di 10.000 anni fa.⁵ Nel primo capitolo dei suoi 700 versi, l'onnipotente Yoga Nidrā Shakti tiene il dio Viṣṇu, il conservatore dell'universo, sotto il suo totale controllo. Mentre egli dorme, un enorme loto cresce dal suo ombelico, e

sulla sommità del fiore è seduto Brahma, il potere creativo della vita stessa. Una coppia di demoni malvagi minaccia di divorare Brahma, distruggendo così ogni vita. Solo la dea può salvarlo, e allora tutti gli dèi intonano un inno in lode di Nidrā Shakti, pregandola di sottrarre Viṣṇu al potere del sonno. Lei acconsente e libera Viṣṇu dal suo controllo, in modo che possa combattere i demoni e salvare il mondo.



Viṣṇu riposa nello stato di yoga nidrā sotto il controllo della Yoga Nidrā Shakti, mentre la consorte Lakṣmi massaggia i suoi piedi

In un'altra antica storia indiana, tratta dal poema epico Rāmāyana,⁶ Yoga Nidrā Shakti si serve del suo potere per indurre la principessa reale Urmila a dormire per 14 anni, proprio come nella favola della bella addormentata nel suo palazzo.

La morale di questi antichi racconti e delle altre narrazioni sulla dea Yoga Nidrā Shakti,⁷ è che il sonno costituisce una forza della natura a cui nessuno è in grado di resistere, nemmeno le principesse o gli dèi. Proprio per questo la pratica dello yoga nidrā è così potente: essa ci invita a ripristinare i nostri ritmi na-

turali di riposo e vitalità, e a sintonizzarci con i cicli energetici che sostengono tutta la vita.

Numerose prove dimostrano lo sviluppo dello yoga nidrā a partire dal culto della dea. Nel praticare la disciplina non è obbligatorio venerare letteralmente Yoga Nidrā Shakti (e in effetti, la maggior parte degli attuali praticanti non ha mai sentito parlare di questa divinità), ma anche se non siamo consapevoli del suo ruolo originario, ogni volta che ci distendiamo per praticare accediamo allo stato di riposo, che è un potere senza tempo. Ecco perché 20 minuti di yoga nidrā possono essere *percepiti* come due ore di sonno (non lo sono, e spiegheremo perché nel capitolo 11). È anche il motivo per cui molte persone si sentono profondamente ritemprate, come se avessero riposato per un intero pomeriggio, quando in realtà sono state nello yoga nidrā solo per un quarto d'ora. È davvero un'esperienza senza tempo.

Viaggiare nel tempo con lo yoga nidrā

La meditazione sulla soglia atemporale del sonno yogico è descritta in uno dei più noti testi filosofici sulla pratica dello yoga, gli *Yoga Sūtra* di Patañjali, risalenti al VII secolo.⁸ La relazione tra i quattro stati di coscienza è altresì al centro di una delle più profonde esposizioni della filosofia indiana, la *Māṇḍukya Upaniṣad*.⁹ che analizza le esperienze di veglia, sogno, sonno e il quarto stato che trascende i primi tre. Nel capitolo 13, illustreremo come questi stati di coscienza si manifestano nello yoga nidrā, e come possono sostenere la tua vitalità e creatività.

La capacità di rimanere consapevoli mentre si viaggia a proprio piacimento tra i diversi stati di coscienza è uno degli scopi della pratica dello yoga. Gli yogin (coloro che praticano yoga) dell'India medievale cercavano di conoscere la realtà dei concetti

di tempo e spazio. Essi riconobbero che la percezione dell'assenza di tempo era una caratteristica essenziale del sonno yogico.

Gli yogin medievali accedevano allo yoga nidrā attraverso una varietà di pratiche yogiche, e descrissero le loro tecniche preferite in manuali, di cui uno dei più famosi è lo *Hatha Yoga Pradīpikā*, redatto intorno al 1450, in cui si afferma:

“Per uno che ha raggiunto il sonno yogico [yoga nidrā], il tempo diventa inesistente”.¹⁰

Influenze occidentali sullo yoga nidrā

A cavallo del XIX secolo, molti medici e pensatori occidentali, preoccupati dai ritmi frenetici della vita moderna, si dedicarono allo studio delle pratiche di rilassamento finalizzate a sostenere la salute e il benessere. Nel XIX e nel XX secolo presero forma diversi metodi europei e nordamericani di rilassamento, con tecniche molto simili alla pratica dello yoga nidrā che godettero di una certa popolarità.

1891. Tra i primi metodi occidentali simili allo yoga nidrā vi fu una serie di pratiche di rilassamento, basate sul respiro, presentate dalla scrittrice del Massachusetts Annie Payson Call nel suo libro *Forza e riposo*, che influenzò i principali medici americani, tra cui William James, il padre della psicologia occidentale.

1911. Il medico svizzero Roger Vittoz pubblicò *The Teaching of Brain Control*, in cui descriveva le sue procedure per trattare pazienti affetti da insonnia ed esaurimento nervoso. Le tecniche di rilassamento di Vittoz prevedevano una rotazione della coscienza intorno al corpo, proprio come nello yoga nidrā. I suoi metodi furono approvati dal poeta inglese T.S. Eliot, che trascorse con Vittoz tre mesi a Losanna, in Svizzera, durante la stesura del suo capolavoro *La terra desolata*.

1924. Il medico francese Émile Coué sviluppò un sistema di rilassamento con affermazioni e risoluzioni che chiamò autosuggestione cosciente, in cui si utilizzavano pratiche simili allo yoga nidrā per creare modelli di pensiero positivo.

1934. Lo psichiatra di Chicago Edmund Jacobson dedicò tutta la sua carriera medica allo sviluppo di tecniche di rilassamento muscolare e mentale che definì “rilassamento progressivo e differenziale”. Egli rese pubblici per la prima volta i suoi metodi di biofeedback nel popolare libro *You Must Relax!* I metodi di Jacobson saranno ripresi dai maestri indiani e incorporati nel sistema ibrido dello yoga nidrā moderno.

1975. La base scientifica dei benefici del rilassamento si affermò definitivamente con la pubblicazione del bestseller *The Relaxation Response* del medico di Harvard Herbert Benson, vero pioniere in questo campo. Nel suo libro egli formulò in maniera scientifica i molteplici e benefici cambiamenti biologici e fisiologici che si verificano quando l'essere umano si rilassa. L'influsso complessivo del lavoro di Benson e Jacobson fu cospicuo.

L'impatto delle tesi mediche e scientifiche occidentali favorevoli al rilassamento quale chiave del benessere umano ebbe un'eco importante anche in India.

La prossima sezione mostrerà come le antiche radici indiane e le più recenti ricerche mediche occidentali sui benefici del rilassamento siano state combinate dalle scuole di yoga contemporanee, dando origini a quei metodi ibridi che sono entrati a far parte delle tipologie commerciali della disciplina. Descriveremo alcune delle forme più diffuse e attuali di yoga nidrā in modo da poter avere un'idea dei differenti modi di accostarsi a questa pratica. La familiarità con alcuni dei principali metodi moderni ti faciliterà l'elaborazione di un tuo personale ed esclusivo processo di yoga nidrā.

Le origini dello yoga nidrā

Tutti i metodi moderni di yoga nidrā sono il risultato di contaminazioni tra le antiche tradizioni indiane e la scienza occidentale. Da questa base ibrida le scuole moderne di yoga hanno sviluppato i propri criteri per praticare lo yoga nidrā. Tutte le scuole indiane che lo insegnano hanno incorporato nei loro sistemi spiegazioni scientifiche e tecniche di rilassamento occidentali.

Le ricerche mediche europee e nordamericane sul rilassamento si sono rivelate preziose per lo sviluppo dei metodi moderni di yoga nidrā in India. Gli studiosi occidentali, a loro volta, avevano tratto ispirazione dalle concezioni filosofiche indiane. Vi è stato quindi uno scambio reciproco alla base dello sviluppo dello yoga nidrā contemporaneo.

Scuole e metodi contemporanei di yoga nidrā

Lo yoga nidrā presenta scuole e metodi differenti. Dei quattro sistemi principali attualmente più popolari, tre sono stati fondati da maestri indiani e uno da uno psicologo statunitense: il Satyananda Yoga Nidrā™ è stato sviluppato da Swami Satyananda; Swami Rama ha ideato la pratica insegnata presso l'Himalayan Institute; Amrit Desai ha creato il metodo I AM Yoga Nidrā™ dell'Amrit yoga nidrā; infine, il metodo laico chiamato iRest™ (Restauro Integrativo) dello psicologo americano Richard Miller deriva dalle tecniche tradizionali indiane. Il nostro sistema chiamato Total Yoga Nidrā, indipendente, reattivo e co-creativo, praticato dallo Yoga Nidrā Network, affonda le sue radici nelle pratiche antiche e attinge il meglio di tutte e quattro le principali scuole moderne. Ci sono poi altre tecniche diffuse e dotate di marchio registrato che derivano da queste scuole, tra cui il Radiant Rest di Tracee Stanley e il ParaYoga™ di Rod Stryker, entrambe provenienti dal tipo di approccio dell'Himalayan Insti-

tute di Swami Rama; il metodo Daring to Rest di Karen Brody e le pratiche di yoga nidrā per la riduzione dello stress di Julie Lusk sono entrambi basati sul metodo del Satyananda Yoga Nidrā™ (ci sono altri metodi popolari derivati da queste scuole, che saranno elencati nella sezione “Risorse”). Per semplificare, nel presente capitolo ci concentreremo solo sui metodi principali.

Quali sono le differenze tra le diverse scuole?

Fra le quattro principali scuole di yoga nidrā ci sono più somiglianze che differenze. È facile notare che le loro particolari ricette condividono molti ingredienti essenziali. La maggior parte di esse segue procedure molto simili.

Tutti i metodi iniziano con il posizionamento e portano l'attenzione verso l'interno, concludendosi con il ritorno della consapevolezza all'ordinario stato di veglia. La maggior parte di essi incorpora la respirazione cosciente e la dichiarazione del proprio intento, un'affermazione o risoluzione – a volte definita *sankalpa* – sia all'inizio sia alla fine della pratica (approfondiremo questo particolare ingrediente nei capitoli 3 e 7).

Quasi tutti i metodi moderni includono anche coppie di sensazioni, sentimenti o esperienze opposti (vedi capitolo 5). Alcuni ricorrono a visualizzazioni e immaginazione, altri no, ma ogni singola forma di yoga nidrā guida l'attenzione intorno al corpo, spesso seguendo un itinerario specifico associato a una particolare scuola o lignaggio.

Le distinzioni tra le diverse scuole sono in gran parte il risultato delle finalità dei loro fondatori. Le scuole fondate da monaci indiani (*swami*) tendono a focalizzare l'attenzione sullo yoga nidrā come pratica spirituale, meditativa e tradizionale. Fondata da uno psicologo, la versione laica di iRest incoraggia l'uso dello yoga nidrā per applicazioni terapeutiche oltre che per la meditazione. Non è necessario separare le intenzioni spirituali della

disciplina dai suoi benefici psicologici o fisici, ma può essere utile chiarire l'intento primario della pratica, per rendere più facile adattare i metodi ai propri scopi individuali.

Gli sviluppi recenti

Una conseguenza positiva di questa molteplicità di metodi è che tra il 1970 e il 2010 la pratica dello yoga nidrā è stata promossa contemporaneamente da diverse organizzazioni, il che ne ha aumentato la popolarità. A partire dal 2011, lo yoga nidrā si è ormai consolidato come una pratica di nicchia nel mondo dello yoga, e le sue principali scuole formano ogni anno centinaia di insegnanti.

Anche se molte scuole hanno registrato il marchio della loro versione di yoga nidrā, quest'ultimo rimane un'esperienza naturale liberamente accessibile a tutti gli esseri umani. Cercare con sincerità di promuovere i benefici dello yoga nidrā equivale a porre automaticamente la domanda se abbia senso apporre un marchio registrato a uno stato di coscienza.

Indipendenza e libertà di riposo

Per garantire che la pratica dello yoga nidrā possa soddisfare più facilmente le tue esigenze attuali, abbiamo scelto di mantenere gli insegnamenti di *Yoga Nidrā facile* del tutto indipendenti dalle principali scuole di yoga, svincolandoli dall'adesione a tradizioni e strutture appartenenti a uno specifico metodo di pratica. Tale scelta non solo rende le cose più semplici, ma allarga anche la gamma di ingredienti per le tue ricette di yoga nidrā: avrai infatti la possibilità di scegliere tra una varietà di approcci, senza i limiti imposti dal metodo di una singola scuola o di un maestro.

La nostra intenzione è di darti un facile accesso ai benefici della pratica, utilizzando gli strumenti più autentici. Per farlo, in un'attitudine di reverenza per il potere radicale del riposo e del

sonno, attingiamo direttamente alle antiche radici di questo metodo. L'essenza di tutte le pratiche efficaci di tale disciplina risiede nella loro capacità di aiutarci a riposare, e la chiave di questo processo naturale consiste nella profondità del posizionamento.

Nota cautelativa

Benché tutte le principali scuole di yoga nidrā offrano ai loro allievi pratiche di immenso beneficio, è importante sapere che all'interno di alcune di tali istituzioni vi sono ampie prove di abusi. Non è questo il luogo per entrare nei dettagli di simili comportamenti, ma è fondamentale per chiunque riponga la propria fiducia in insegnanti e formatori di yoga nidrā essere informato in maniera esauriente sulla condotta immorale di coloro che hanno fondato o che guidano le organizzazioni presso le quali sta studiando e praticando. In veste di insegnanti e praticanti indipendenti che vogliono rendere la pratica accessibile a tutti in modo sicuro, desideriamo attirare la tua attenzione su queste realtà.

Crediamo che lo yoga nidrā sia un tesoro destinato a tutti, e vogliamo che tu possa trarne beneficio praticandolo in modo sicuro, facile e alle tue condizioni. Abbiamo pubblicato una raccolta di prove, compresi link a documenti giudiziari, dichiarazioni e indagini condotte su una serie di atti immorali perpetrati da insegnanti di spicco di tutte e quattro le scuole principali.¹¹ Abbiamo altresì pubblicato varie dichiarazioni in difesa della pratica dello yoga nidrā; se sei interessato a saperne di più, ti invitiamo a leggerle.¹²

Anche tu hai radici antiche!

Proprio come le antiche storie indigene dello yoga nidrā si intrecciano con tutti i metodi e le forme moderne, anche tu puoi riscoprire le radici ancestrali della pratica già dentro di te, in questo momento.

Un retaggio di tremenda stanchezza

Ricorda che, fondamentalmente, lo yoga nidrā è la coltivazione consapevole degli stati naturali della coscienza umana. Un tempo i tuoi antenati lo sapevano. Lo sentivano nelle ossa, onorando i cicli naturali di riposo, riparazione e rigenerazione. A un dato momento è probabile che abbiano cominciato a ignorare questi impulsi ciclici, perdendo le capacità naturali di librarsi ai confini del sonno e accedere alle intuizioni creative dello stato di sogno. Forse, come la storia ci insegna, questi stanchi antenati furono dispersi, sradicati o fatti lavorare con eccessiva durezza nelle terre e nelle aziende di altri, fino allo stremo e alla morte prematura. Probabilmente dimenticarono il modo vero di riposare, o il riposo fu loro negato, e la loro stanchezza potrebbe essere tuttora presente, dentro di te.

Siamo ancora tutti parte integrante dei ritmi del nostro pianeta, e lo yoga nidrā è una via per tornare a questa connessione. Molto probabilmente, a livello cellulare potresti serbare il ricordo di come ci si sente nel riposo dello yoga nidrā. Potresti ricordarlo molto bene, e forse hai già fatto questa esperienza molte volte. È un tuo diritto di nascita reclamare la facoltà straordinaria di dimorare in uno spazio intermedio, accettando con semplicità il luogo liminale del riposo profondo.

Il modo più semplice per connettersi all'esperienza è *riscoprire* ciò che già sai e ricordare di aver già sperimentato e riconosciuto cosa significa trovarsi nello spazio dello yoga nidrā, perché – e non lo sottolineeremo mai abbastanza – ci sei già stato.

Forse hai incontrato lo yoga nidrā nella tua infanzia, mentre vagavi nel sogno, o accettando senza alcuno sforzo lampi di ispirazione, o durante momenti di meditazione. In tutte queste occasioni e in questi momenti, la capacità di riposare nella pratica dello yoga nidrā è stata dentro di te.

Storia di nidrista: il riposo è resistenza!

Il riposo radicale è al centro del Nap Ministry, un collettivo di Atlanta che promuove atti pubblici di riposo radicale. La fondatrice Tricia “the Nap Bishop” Hersey è una grande fan dello yoga nidrā. Dichiara infatti che il Nap Ministry “è un movimento di giustizia sociale, perché non ci siamo mai riconosciuti nell’attuale industria del benessere. Con il nostro impegno totale vogliamo smantellare il suprematismo bianco e il capitalismo ponendo il riposo a fondamento di questa azione dirompen- te. Crediamo che il riposo sia una pratica spirituale, un atto di giustizia razziale e sociale. Ho iniziato... a onorare il mio corpo attraverso il riposo per il riposo, qualcosa che [i miei antenati] non hanno mai potuto realizzare, a causa della schiavitù e del capitalismo. Si tratta di qualcosa di più di un sonnellino”¹³ (per saperne di più sul Nap Ministry, vedi la sezione “Risorse” in fondo al libro).

La buona notizia è che anche se l’hai coscientemente dimenticata, tale capacità è tuttora presente, e il libro che hai tra le mani ti aiuterà a riscoprire questa pratica e a farla tua, libera da ogni procedura predefinita, libera dalla voce di chiunque altro, libera nella riscoperta della spaziosa tranquillità che è dentro di te.

Tutto quello che devi fare per compiere il primo passo è trovare il tempo e lo spazio per accettare il gusto nutriente di questa pratica dentro di te. E ora mettiamoci a cucinare!