

Yoga Nidra Detox



Verónica María Sabattini Piselli

Hola! ¡Bienvenid@ a la serie
Detox con Yoga Nidra!

Esta es una pequeña guía
introductoria donde abordaré
los siguientes temas:

- 1 - qué es el Yoga Nidra
- 2 - por qué el Yoga Nidra en un
Plan Detox
- 3 - Dormir bien para
desintoxicar mejor
- 3 - el Sankalpa
- 4 - los Yoga Nidra de este
programa.



¿Qué es el Yoga Nidra?



El Yoga Nidra, o Yoga del Sueño, es una relajación profunda y consciente a nivel físico, mental y emocional que puede llegar a transformar tu vida, siempre y cuando se ponga en práctica.

¿Por qué YN en un plan Detox?

Nuestros cuerpos están hechos para limpiar cosas que no necesitamos. Tiene un sistema completo configurado para esto, incluidos el hígado, los riñones, los intestinos y los vasos linfáticos. Y cualquier cosa que mejore la desintoxicación, mejora la salud.



El Yoga Nidra optimiza las funciones naturales del cuerpo a través de su acción sobre el sistema nervioso y su impacto sobre el estrés.

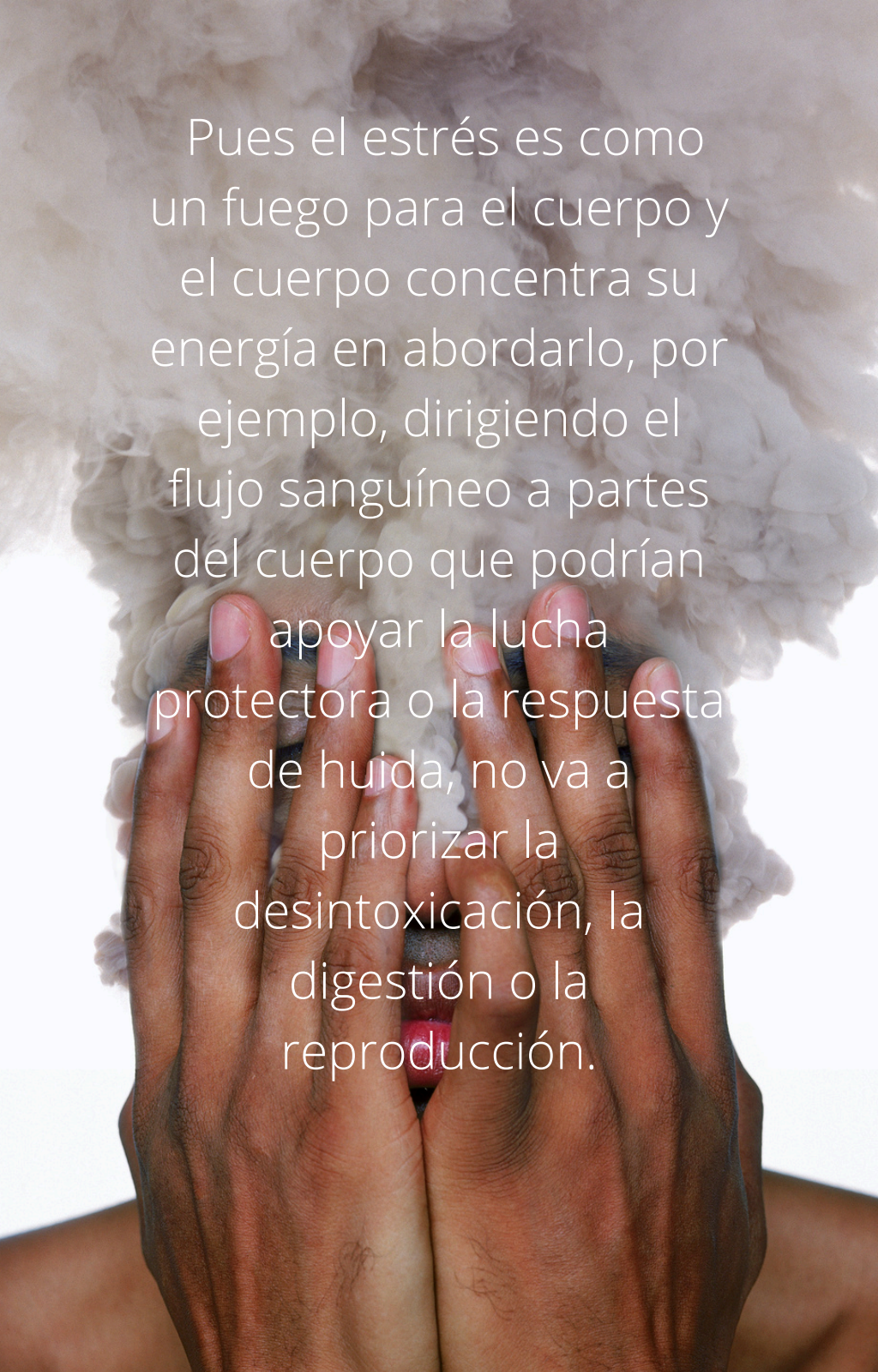
Básicamente, el Yoga Nidra es un liberador de estrés extraordinario. .



Cuando estamos estresados, el cuerpo no da prioridad a la desintoxicación, sino que da prioridad a lidiar con el estrés



El cuerpo tiene una sabiduría natural. Por ejemplo... Si mi casa estuviera en llamas, no empezaría a limpiar un ropero o barrer la cocina. Dedicaría todas mis energías a solucionar el incendio.



Pues el estrés es como un fuego para el cuerpo y el cuerpo concentra su energía en abordarlo, por ejemplo, dirigiendo el flujo sanguíneo a partes del cuerpo que podrían apoyar la lucha protectora o la respuesta de huida, no va a priorizar la desintoxicación, la digestión o la reproducción.



Muchos de nosotros
estamos atrapados en
patrones de estrés por
costumbre. En realidad, no
estamos en peligro, pero
nuestro cuerpo está alerta
como si lo estuviéramos.

Lidiar con el exceso de estrés, real o percibido, es una forma indirecta de disminuir la carga tóxica de tu cuerpo, ya que el proceso de desintoxicación y digestión se optimiza cuando estamos fuera de las respuestas típicas del estrés: lucha o huida.



Dormir bien para desintoxicar mejor

Otro aporte importante que nos hace el yoga Nidra en relación a la desintoxicación, es mejorar la calidad del sueño, y esto es fundamental para la desintoxicación física, ya que los órganos llevan a cabo el proceso de desintoxicación mientras dormimos.



El cuerpo está diseñado y preparado para que en ciertas horas específicas de la noche se lleven a cabo procesos de desintoxicación de manera natural y automática, mientras estamos en un estado de sueño profundo.



Entonces... relajarnos física,
mental y emocionalmente
antes de ir a dormir, nos
llevará más fácilmente a
conciliar un sueño profundo y
reparador, para que nuestro
cuerpo se encargue de hacer
su trabajo automáticamente y
sin obstáculos.



El Sankalpa

El Yoga Nidra consta de varios pasos y uno de ellos es la repetición de un Sankalpa, que se traduce como propósito o resolución, es un voto solemne.

Que es aquello que queremos lograr para bien en nuestra vida. Y conviene que lo pienses antes de escuchar los audios y luego lo mantengas durante todo el mes, puedes ajustarlo pero básicamente que sea el mismo.





Debe ser una frase corta, presente y positiva. Por ejemplo, en relación a la desintoxicación podría ser (solo para tener una idea, es necesario que traigas TU intención detrás de las palabras). :

- Estoy saludable, libre de toxinas.
- Suelto y libero las toxinas de mi cuerpo.
- Yo soy salud y vida.
- Mi cuerpo está limpio y libre.

La práctica

Cada vídeo contiene un Yoga Nidra de media hora aproximadamente:

1- **YN Playa y Luna.**

Detox Físico y Mental

2- **YN Lucecitas.**

Sanación y limpieza

3- **YN Vortex de Luz.**

Detox y Alivio del estrés

4- **YN Relax Profundo.**

Insomnio y la relajación.

5- **YN Chakras.**

Relax, respiración consciente, armonización energética.

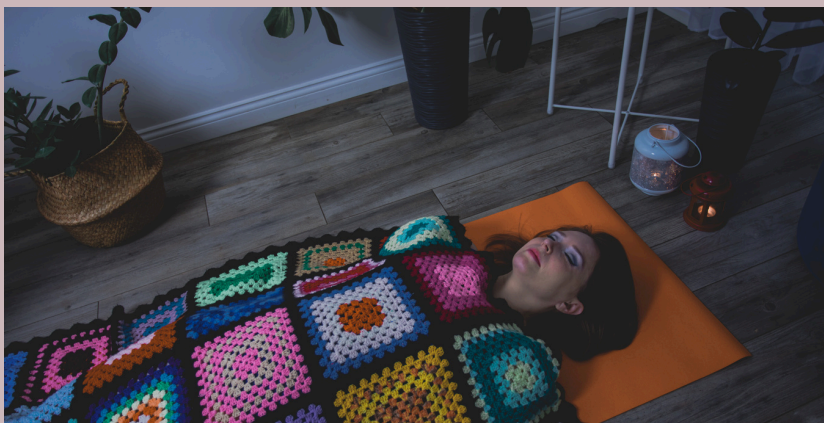


Para la práctica, tendrás que tener una esterilla/mat para recostarte.

Algún cojín para poner debajo de tus rodillas, por si acaso sientes alguna incomodidad en la zona lumbar.

También es recomendable cubrirse con alguna manta, ya que durante la relajación la temperatura corporal suele descender. Y si lo deseas puedes colocar una almohada pequeña debajo de la cabeza.

Y si... estarás comod@ así que el desafío será que no te duermas, si no mantenerte en un estado entre la vigilia y el sueño.



En cuanto al audio, sólo tienes que ponerlo y escucharlo, físicamente no necesitarás hacer nada más. Sólo ten en cuenta que para que el Yoga Nidra haga su efecto, la práctica regular es esencial.

Por cualquier duda o pregunta puedes comunicarte conmigo que te responderé encantada





Verónica Sabattini Piselli

Psicóloga, Terapeuta en
Psicodescodificación
Instructora de Hatha y Nidra Yoga

www.veronicasabattini.com
veronicasabattini@gmail.com