

## YOGA NIDRA O Sonho do Yoga

Paulo Murilo Rosas

Segundo os *Tantras*, "A tranqüilidade e a paz vêm de dentro para fora". Todos deveriam gozar da possibilidade de penetrar até o subconsciente de maneira a reconhecer as bases estruturais da sua personalidade, podendo assim resolver seus conflitos e tornar-se uma pessoa mais equilibrada (saudável).

A psicologia moderna e o *Yoga* enumeram três tipos básicos de tensão encontradas:

1º. Tensão física ou muscular gerada pelo sentimento de culpa por não vivenciar a plenitude do ser. Está ligado ao *Brahma Granthi* do *Muladhara Chakra*.

2º. Tensão emocional gerada pelo sentimento de abandono por não se sentir amado, necessário. Está ligada ao *Vishnu Granthi* do *Anahata Chakra*.

3º. Tensão mental ou psíquica gerada pelo sentimento de inferioridade por não saber, verdadeiramente, quem é. Está ligada ao *Shiva Granthi* do *Ajna Chakra*.

Os três tipos de tensão originam doenças, inibições, complexos, ansiedades e toda uma gama de sofrimentos. Estes sofrimentos, normalmente, estão ligados aos três complexos principais, que por sua vez estão ligados aos três *Granthis*, as três principais dificuldades de passagem da energia sutil (*Prana*) pela *Sushumna Nadi*.

Desta forma, ressalta-se a necessidade de um processo de conscientização das tensões existentes e seu conseqüente relaxamento, ou vice-versa.

Os psicólogos dizem: "O completo relaxamento físico nos prepara para investigações mais profundas no campo do inconsciente".

*Yoga-Nidra* é conhecido como método de relaxamento, mas precisa-se dar ênfase ao fato de que ele objetiva o equilíbrio físico, mental e espiritual (essa divisão é meramente didática, não existindo na realidade) através do relaxamento profundo consciente.

A prática é baseada num rodízio de conscientização em que a mente focaliza as diferentes partes do corpo, em *Pranayama*, *Chidakasa*, *Dharana* e visualização interior.

Considerando que *Yoga* é um processo de comunhão, a integração dos conteúdos conscientes e inconscientes determina uma personalidade mais equilibrada e plenamente consciente.

Dessa forma, o relaxamento consciente alcançado em *Yoga-Nidra* possibilita observar (como espectador) uma liberação de imagens subconscientes carregadas de emoções e conteúdos que foram reprimidos, "*Sanskaras*". Continua pág. 2

**NOTA do autor:** A prática de Yoga Nidra foi apresentada por Paramahansa Satyananda fundador de Bihar School of Yoga, que fica em Monghyr, Bihar, Índia.



**Kailasa** Filosofia Yoga Terapias  
Rua Santa Clara 98, cob. 01  
tel.: (21) 2549-1707  
www.tantrayoga.com.br



**ABDTY**  
Associação Brasileira de Dakshina Tantra Yoga  
dakshinatantra@gmail.com  
abdy.wordpress.com

Esses conteúdos reprimidos são a causa de nossas tensões profundas e da constante inquietude da mente, e ficam interferindo subliminarmente nos nossos comportamentos na vida diária. Condicionam nossos pensamentos conscientes e experiências, e nos compelem a reagir às situações de forma razoavelmente previsível.

Assim que se atinge o relaxamento profundo consciente, esses conteúdos passam a emergir e torna-se importante manter-se como observador, sem se envolver.

“A consciência é o que quebra os laços do envolvimento pessoal, sendo o meio de se libertar das impressões ou “*Sanskaras*”.



**Novo Ciclo de  
*YOGA NIDRA.***

*Yoga Nidra I*

**18 de março—quarta-feira: 18 às 19:30**

**26 de março—quinta-feira: 10 às 11:30**

**(Atividade gratuita)**



**EM ABRIL:**

**Curso livre de Filosofia dos Tantras**

***SAT CHAKRA NIRUPANA***

**O curso será realizado aos sábados (um sábado/mês) de 9:30 às 13:00 horas**



**Anote na sua agenda !**

**Dias 25 a 28 de junho, o professor Paulo Murilo participará da III Conferência Carioca de Yoga, em Mendes, Rio de Janeiro.**

**Tema da palestra: *KARMA, DHARMA E MOKSHA***

***Oportunamente enviaremos mais detalhes***



***RAMANAVAMI 28 DE MARÇO***

***OM SRI RAMAYA NAMAH***

**VISITE NOSSO SITE !**

Visite nosso site para mais artigos, fotos e grade de aulas do Kailasa !  
[www.tantrayoga.com.br](http://www.tantrayoga.com.br)