

Medio: Curso práctico Masajes

Fecha de publicación:

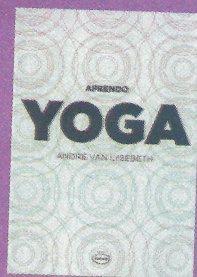
Libro: Aprendo Yoga – Urano – Vintage

LOS BENEFICIOS DEL YOGA NIDRA

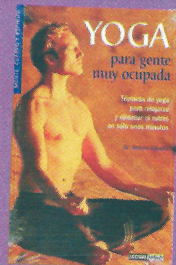
- Mejora el esquema corporal. Al tomar conciencia de cada una de las partes del cuerpo, quedan impresas en nuestra mente las imágenes asociadas con la sensación de dicha zona, lo cual genera el estar consciente del cuerpo y por ende una buena postura.
- Genera mayor capacidad de concentración, ya que durante la práctica se debe prestar atención en todo momento a las palabras que son la única vía de comunicación para recibir las órdenes dictadas (ya sea por la grabación, el profesor o uno mismo).
- Desarrolla la memoria, el potencial interno de cada uno, y es una buena herramienta para reestructurar la mente. Aquí, la persona deja de identificarse con su mente para descubrir su verdadera esencia.
- Desarrolla la creatividad, porque estimula la imaginación y la visualización.
- Incentiva a la auto-observación, ya que en todo momento uno debe contemplar como testigo las sensaciones, los pensamientos que pueden aparecer; sin juzgarlos ni analizarlos intelectualmente.
- Una hora de Yoga Nidra equivale a cuatro horas de sueño.

Recomendados

PARA SEGUIR LEYENDO...



Aprendo Yoga.
Editorial Urano
Vintage



Yoga para gente
muy ocupada.
Editorial Océano
Ambar