

Miglior corso di yoga Nidra: come sceglierlo?

Pubblicato: Giovedì 27 Gennaio 2022



Nel mondo dello yoga esistono moltissime varianti e tipologie che comprendono tecniche ed esercizi diversi. Nello specifico lo Yoga Nidra è una pratica rigenerativa basata in primo luogo sulla meditazione guidata. Il suo nome significa Yoga del sonno e dopo aver fatto esperienza, permette di accedere ad uno stato di coscienza profondo, in cui è possibile trovare la quiete ed allontanarsi dagli stress della vita frenetica.

Infatti questa meditazione ha origini antiche e si basa sui rituali tantrici Nyasa. Le sessioni di Yoga Nidra sono alla portata di tutti e possono durare dai 20 minuti a un ora o più. Durante la pratica è necessario assumere una posizione meditativa che permetta il rilassamento, e seguire le indicazioni dello Yogi che vi guiderà con la sua voce per tutta la durata.

I benefici della meditazione Yoga Nidra

Esercitarsi frequentemente con questa tecnica yogica di rilassamento garantisce numerosi benefici per la salute del corpo e della mente. Vediamone alcuni:

- Permette di alleviare la tensione accumulata, garantendo un abbassamento dei livelli di stress e favorendo la gestione delle emozioni come l'ansia;
- Questa meditazione ha dei risultati dimostrati sul miglioramento della qualità del sonno e nella risoluzione dell'insonnia;
- Favorisce l'introspezione e la fiducia in sé stessi, un valido supporto per tutte le persone e un possibile

aiuto per chi soffre di disagio psichico;

– Migliora lo stato generale dell'organismo, favorendo un benessere psico fisico a 360°.

Più nel dettaglio, le pratiche meditative consentono di stimolare il sistema nervoso centrale e periferico, agendo sul sistema simpatico e parasimpatico. In pratica lo Yoga Nidra permette di calmare le situazioni in cui assistiamo a una sovra stimolazione dei meccanismi simpatici con produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Questi casi sono fisiologicamente collegati al pericolo, motivo che spinge il corpo a reagire per difendersi.

Con la meditazione riusciamo invece a stimolare gli ormoni antagonisti, capaci di ripristinare una condizione di relax, adatta ad esempio al sonno. Ma più di questo sembra che lo Yoga Nidra agisca più in generale sul sistema immunitario in modo positivo, favorendo i ritmi biologici e la produzione della serotonina nelle ore notturne. Questa molecola viene infatti creata da un organo chiamato ghiandola pineale ed innesca l'addormentamento.

Miglior corso di Yoga Nidra

Chi ha la passione profonda per lo Yoga Nidra può decidere anche di fare un ulteriore step, ovvero diventare un insegnante di Yoga Nidra. Ovviamente è necessario seguire un percorso che possa portare a trasformare la passione per lo Yoga Nidra in una professione vera e propria. Il miglior corso di **Yoga Nidra** che è disponibile oltretutto anche online è quello della **Kavaalya School**. Sono previsti, per i principianti, due tipologie di corsi introduttivi allo Yoga Nidra prima di poter accedere al corso per insegnanti vero e proprio. Questi corsi hanno una durata di tre mesi.

Diventare insegnante di Yoga Nidra è un percorso complesso in quanto è necessario avere conoscenza ed esperienza della disciplina. Grazie a Kavaalya è possibile seguire il corso interamente online ed oltretutto è approvato da Yoga Alliance. Oltre alle lezioni on demand sono previste circa 20 ore di lezione online dal vivo in modo da poter interagire con gli insegnanti in modo da avere un confronto diretto in caso di dubbi.

I contenuti del corso includono

- Sessioni di gruppo mensili per 1 anno;
- Pratiche di insegnamento dello yoga;
- Metodologia di insegnamento dello yoga;
- Integrazione con altre tecniche yoga: Pranayama, Tecniche Mudra e Bandha, Tecniche di Meditazione, Tecniche Asana;
- Esame di fine corso;
- Accesso alla piattaforma online per 3 anni;
- Puoi contattare gli insegnanti del corso via e-mail e porre domande durante le lezioni online dal vivo;
- Lezioni in lingua italiana.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it