

Testimonios

La experiencia habla más allá de las palabras.

Descubre aquí cómo otras personas han descrito su viaje con YND.



Devi Mohan sobre el efecto de Yoga Nidra del Despertar

“Una y otra vez, soy testigo de cómo las personas salen de estas sesiones en un silencioso asombro, sin palabras, profundamente conmovidas y tocadas por la intensidad de su viaje interior y la gracia que han encontrado.”

Invitación

Las palabras a menudo son insuficientes. Yoga Nidra del Despertar es una llamada que solo el corazón puede responder.

Permítete entrar en este espacio interior, descansar, liberar y recordar.

Para unirte a una sesión de Yoga Nidra del Despertar, contacta con:

✉ devi@mohanji.org

Mohanji



Yoga Nidra
DEL DESPERTAR

Mohanji



Yoga Nidra del Despertar (AYN) es un viaje guiado hacia el estado de sueño yóguico consciente, una práctica profundamente restauradora que lleva suavemente al cuerpo a una relajación completa, mientras la mente permanece consciente y receptiva. En este estado alfa de consciencia, el paisaje interior se vuelve vívido, accesible y preparado para la transformación. Enraizado en la antigua ciencia del Yoga Nidra, este método apoya una limpieza profunda, el equilibrio interior y el reinicio del sistema nervioso.



El viaje interior

En un estado profundamente relajado y, al mismo tiempo, consciente, que a menudo se experimenta como un vívido “viaje interior en 3D”, los sentidos se vuelven hacia dentro. Permaneces suavemente consciente de tu cuerpo descansando en quietud, mientras al mismo tiempo entras en una rica experiencia interior. Esto no es hipnosis. La consciencia nunca se pierde. Al contrario, continúa expandiéndose. A medida que el proceso se desarrolla, el inconsciente comienza a liberar aquello que está listo para ser visto, sentido e integrado. Nada se fuerza.

Lo que YND despierta

- Una conexión estable con el testigo interior, sakshi bhav, fortaleciendo la capacidad de permanecer centrado/a en momentos de desafío.
- Liberación e integración emocional a un nivel profundo.
- Alineación entre el cuerpo, la mente y la energía sutil.
- Activación de la claridad intuitiva y de la guía interior.
- Una profunda sensación de paz interior y expansión.

Para quién es

Esta práctica es accesible para todas las personas, independientemente de la edad, la experiencia o la condición física. No se necesita preparación previa. Solo la disposición a descansar, recibir y explorar el interior.

Integración y transformación

Yoga Nidra del Despertar apoya la autosanación en todos los niveles. Armoniza los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, regula el sistema nervioso y permite que patrones profundamente arraigados, incluidos algunos patrones ancestrales, se disuelvan gradualmente.

Incluso un breve vistazo del estado libre de pensamientos, a menudo llamado turiya, o el estado más allá de la mente, puede dejar una huella duradera.

Muchas personas salen de la sesión sintiéndose renovadas, claras y profundamente alineadas, percibiendo desde dentro que algo fundamental ha cambiado. A menudo surge la sensación de haber “renacido” suavemente hacia una experiencia de la realidad más ligera y auténtica.

