



## DIA 3

15 Diciembre 2022

### Videos de teoria

En este día es recomendable ver primero todos los videos de teoría antes de hacer la practica

#### Video sobre el apego

El apego es un concepto esencial en las diferentes filosofías orientales, considerándolo una de las raíces de nuestro sufrimiento. En este video examinamos los samskaras como las fuerzas inconscientes que definen nuestras hábitos y deseos

#### Video sobre el yoga nidra

En diferentes civilizaciones de la antigüedad ya se practicaban ritos de sanación del cuerpo y la mente a través de procesos guiados de trance. Yoga nidra es la actualización de esos procesos al yoga de nuestros días. Aunque esta practica se suele hacer tumbado, animamos al alumno a que practique sentado en postura meditativa (y si quiere también tumbado)

#### Video sobre las partes del yoga nidra

El yoga nidra tiene una estructura definida que te revelamos para que sepas el objetivo de cada uno de ellos y para, si quieres, diseñar tu propio yoga nidra

#### Video sobre la reducción del sueño a través de la meditación

¿Se duerme menos si uno medita? En este video te resolvemos esa duda

#### Video de la postura de savasana

Como para este día la practica central es el Yoga nidra y se suele hacer tumbado, te damos las indicaciones generales y sutiles para que estés lo mas confortable en la postura

### Audios y videos de práctica

#### Audio de la PRACTICA FORMAL. Yoga nidra-1. El futuro

#### Audio de la PRACTICA FORMAL. Yoga nidra-2. Sankalpa

Antes de hacer esta practica es importante llevar pensado el sankalpa

#### Audio de la practica informal

Mindfulness Bell es una aplicación que permite tocar periódicamente durante el día una campana para que el usuario atestigüe qué estado de ánimo tiene en ese momento y se sitúe en el momento presente. Disponible para Android de forma gratuita. También existen otras similares que puedes escoger en vez de esta