

Aqui está uma verdade em que você pode achar difícil de acreditar: a paz está presente a cada momento do dia. É, de fato, sua verdadeira natureza. E o potencial de experimentar essa paz já é seu - você apenas precisa aprender como.

Ocultar descrição completa

Passamos grande parte de nossas vidas obcecadas com tudo o que está mudando ou que precisa ser consertado. Como você pode permanecer conectado à sua paz interior, apesar de algo tão comum como o estresse no local de trabalho ou tão perturbador quanto o transtorno de estresse pós-traumático? Mais importante: como você pode alcançar esse objetivo de uma maneira fácil de integrar em seu dia já exigente?

Entre na forma de atenção secular baseada em pesquisa, conhecida como Restauração Integrativa (ou iRest®), cujas raízes remontam mais de 2.000 anos a uma forma antiga de meditação chamada yoga nidra (sânscrito para "yoga do sono"). Ao contrário de muitas formas de meditação, os benefícios do iRest® são fundamentados em pesquisas legítimas e foram validados por evidências significativas. Provou-se tão eficaz que as forças armadas dos EUA o utilizam extensivamente.

Desde a primeira aula, você será apresentado à ciência por trás e por que essa prática é eficaz para enfrentar desafios, incluindo insônia, trauma, estresse, dor e muito mais. Essa prática de meditação guiada ajudou as tropas de operações especiais a melhorar sua resiliência, os executivos gerenciam o estresse, os pacientes com câncer lidam com a dor e os sobreviventes de trauma experimentam segurança e cura. Mais recentemente, Molly Birkholm, sua instrutora para este curso, ensinou o iRest® a professores da Marjory Stoneman Douglas High School após o tiroteio da escola em Parkland para ajudar aqueles que foram afetados pela violência a encontrar calma, curar e aprender a processar e observe a experiência em vez de senti-la repetidamente.

Através das técnicas do iRest®, você pode iniciar sua jornada em direção à paz interior, não como uma idéia grandiosa, mas como uma experiência em primeira mão. Esta forma de meditação:

- ensina você a viver de um lugar onde pensamentos, palavras e ações positivas surgem naturalmente,
- descobre uma maneira de viver onde cada momento é combinado com sua resposta perfeita, e
- permite que você fique conectado a um estado de consciência, apesar dos desafios da vida.

A especialista em trauma e treinadora do iRest®, Molly Birkholm, do Instituto iRest®, colheu os benefícios do iRest® Yoga Nidra, usando-o para superar traumas físicos e emocionais e obter uma vida mais equilibrada e pacífica. E agora, ela traz a prática diretamente para sua vida e sua casa com o iRest®: Restauração Integrativa do Yoga Nidra para Relaxamento Profundo. A paixão, comprometimento e entusiasmo que Birkholm traz para este curso demonstram como o sucesso que ela encontrou através do iRest® foi pessoalmente significativo e motivador, permitindo que ela trouxesse compaixão e compreensão para todas as facetas da prática. Em 24 aulas e sessões práticas completas, você obterá uma introdução cuidadosa e completa a essa forma exclusiva de meditação guiada e às maneiras pelas quais ela pode ajudá-lo como uma ferramenta prática e como uma forma de meditação profunda. Alternando entre o teórico e o experimental, entre o filosófico e o científico, essas aulas guiam você em cada uma das 10 etapas vitais da prática do iRest® Yoga Nidra.

Aprenda os passos para a paz interior

Embora algumas formas de meditação exijam que você exclua o mundo ao seu redor, a prática do iRest® oferece a oportunidade de ser proativo com suas sensações físicas, emotions, and thoughts. It allows you to treat them as messengers informing you of what wants to be seen and heard inside of yourself and in the world.

No coração do iRest® está o foco nas 10 etapas do yoga nidra, adaptado pelo psicólogo clínico e estudioso da yoga Richard Miller. Essas 10 etapas são a espinha dorsal do curso de Birkholm e oferecem a você um caminho abrangente e confortável durante todo o processo de meditação.

“Pense no yoga nidra como um sistema de arquivamento para a sua mente que o guia através de uma experiência do seu corpo; respiração; e quaisquer sentimentos, emoções ou crenças que possam estar presentes”, diz Birkholm. “Então, gentilmente, leva você a estados mais profundos de consciência e quietude.”

Aqui estão algumas das 10 etapas que a Sra. Birkholm o guia nessas aulas.

- Etapa 2: defina sua intenção. Ao definir sua intenção para a prática de meditação iRest®, pense sobre o que o levaria à harmonia naquele dia, seja lidando com raiva ou tomando uma decisão importante. Definir uma intenção no início de sua prática começa a trazer sua mente para um estado mais concentrado.
- Etapa 4: sinta seu corpo. Uma parte importante de qualquer sessão de prática do iRest® é girar sua atenção pelo corpo, usando padrões que correspondem aos córtices sensoriais e motores do cérebro. Esta etapa foi projetada para diminuir as frequências cardíaca e respiratória e evocar um estado de descanso profundo.
- Etapa 5: sinta sua respiração. Sua respiração é a única função do seu sistema nervoso autônomo que você pode influenciar diretamente. A respiração consciente - seja observando o fluxo natural da respiração ou usando uma variedade de técnicas respiratórias - é uma das maneiras mais eficazes de evocar sua resposta de relaxamento.
- Etapa 7: Aborde seu intelecto. Da mesma maneira que você trabalha com suas emoções no iRest®, também precisa lidar diretamente com suas crenças, imagens e memórias. Você aprenderá como dar a todas as vozes iguais para serem sentidas, vistas e ouvidas. O objetivo é perceber que não há nada de que você precise escapar para encontrar a paz. In later classes of iRest®, you'll hone your knowledge and newfound skills with specialized sessions that examine how iRest® Yoga Nidra can help you with everything from improving your sleep habits and relieving certain types of short-term and chronic pain to managing stress and healing from traumatic experiences.

Desfrute de sessões de ioga completas

O iRest® Yoga Nidra utiliza uma variedade de técnicas para evocar sua resposta de relaxamento, levando a um aumento na capacidade do seu corpo de permanecer resiliente diante de circunstâncias desafiadoras. Mas a resiliência, observa Birkholm, é como um músculo. Para fortalecê-lo, você precisa praticar.

Este curso apresenta uma variedade de sessões práticas de iRest® Yoga Nidra, curtas e longas, nas quais você pode mergulhar no contexto de outras aulas ou por conta própria. Várias aulas terminam com práticas curtas de meditação, enquanto aulas inteiras convidam você a se juntar à Sra. Birkholm e a vários alunos em nosso estúdio de ioga interno.

Com o cuidado, a consideração e a orientação que você espera de um professor de meditação, Birkholm ajuda você a:

- posicionamento adequado,
- sentindo seu corpo,
- descobrir alegria não causada,
- cultivar seu recurso interno e muito mais.

O resultado é uma experiência de aprendizado integrada que não apenas fala sobre os benefícios do iRest® Yoga Nidra - ele o convida a participar de técnicas de meditação guiadas que foram adotadas e implementadas com sucesso por organizações, incluindo grandes corporações e o Departamento de Defesa dos EUA. .

Uma experiência empoderada (e empoderadora)

Com o iRest®, você encontrará tudo o que precisa para entender e praticar o iRest® Yoga Nidra. Quaisquer que sejam as técnicas que funcionem melhor para você, quaisquer que sejam suas intenções para sua prática, qualquer dor ou trauma que você esteja tentando superar, as aulas da Sra. Birkholm são uma companhia constante. Como observa Birkholm: "Você pode perceber que está mais presente e consciente depois de praticar o iRest®. As cores podem parecer mais brilhantes. Os gostos podem parecer mais ricos. Mas é importante observar que essa consciência aumentada muitas vezes desaparece se você não mantiver uma prática consistente".

Criado com alegria, paz e sabedoria - e apoiado com rigor científico -, este curso é uma experiência de aprendizado capacitada (e fortalecedora), com o potencial de remodelar a maneira como você reage ao mundo.