

YOGA



ISABEL DEL FORCALLO

Psicóloga, Psicoanalista,
Instructora de Yoga

YOGA : deriva de la raíz sánscrita *yuj*, que significa unirse , o unión.

El objeto de todos los Yogas es vincular al hombre, lo finito, con el infinito, con la Conciencia Cósmica, con la Verdad, con Dios, con la Luz o como quiera llamarse a la Última realidad.

El Yoga tiene numerosas ramas o divisiones pero el objetivo de todas ellas es el mismo, conseguir la unión con la Conciencia Suprema

Como dicen en la India, el Yoga es un matrimonio del espíritu con la materia.





KARMA YOGA: Trabajo y acción

JNANA YOGA: Conocimiento y estudio

BHAAKTI YOGA: Devoción y amor
desinteresado

MANTRA YOGA: Repetición de invocaciones
y sonidos

RAJA YOGA o ASTHANGA YOGA: Yoga de la
Conciencia. *"El Yoga Real"* La más alta forma
de Yoga.

Su práctica comienza con el
HATHA YOGA



El Hatha Yoga es el Yoga del bienestar físico.

Yoga de las asanas o posiciones corporales

Ha: significa Sol


Tha: significa Luna.

Traducción exacta sería: Yoga Solar y Lunar

“ Cualidades Solares Y Luminares de la Respiración y del Prana”

Las asanas , fueron desarrolladas para estimular el flujo del prana.

Prana es la energía vital sutil que existe en el aire en forma de fluido. Todos los seres vivientes está cargado de Prana. Sin prana no hay vida. Es la fuerza de la vida y una de las formas que adopta el Raja Yoga

A person is shown in a yoga pose, with their legs raised and bent, and their arms extended. The image is overlaid with a semi-transparent pink rectangle that contains text. The background is dark and out of focus.

- Yoga es una ciencia que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de las perturbaciones
- Sondear los misterios de la mente, intelecto, emociones , sufrimiento y vida
- Trabaja el cuerpo físico, las glándulas endocrinas, los órganos internos a la vez que busca conectar la mente inconsciente con la consciente permitiéndonos observar nuestros patrones mentales

FINALIDAD: Ayudarnos a mantenernos sanos, encontrar la felicidad tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y sentirnos realizados

PRÁCTICA DEL YOGA SE COMPONE DE:

RESPIRACIÓN: *PRANAYAMA*

POSICIONES DE YOGA: *ASANA*

POSICIONES DE MANOS: *MUDRAS*

LLAVES DEL CUERPO: *BHANDAS*

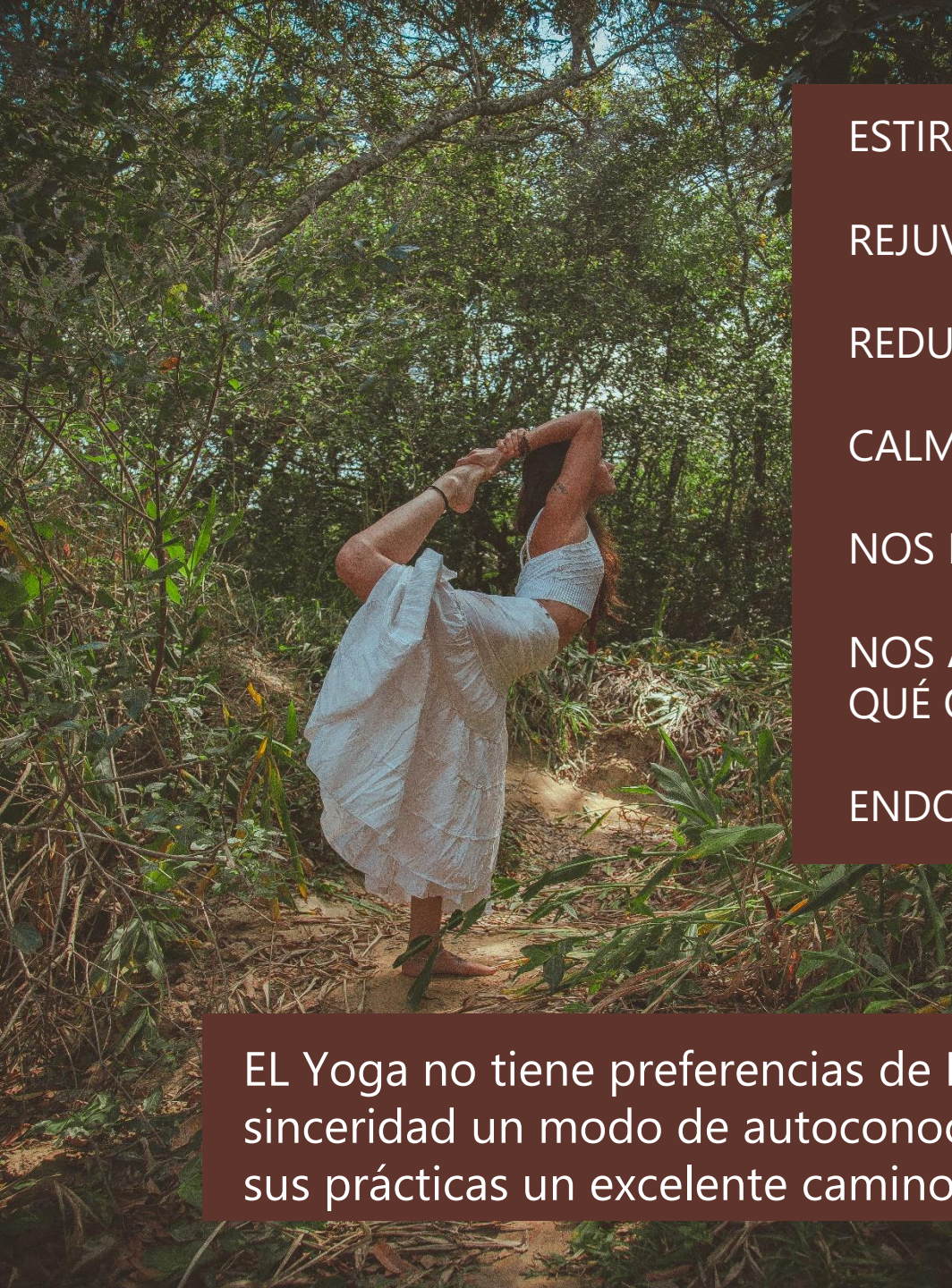
MEDITACIÓN



EL YOGA ES UN ARTE Y CIENCIA DE VIDA: "UNIÓN DEL ALMA CONSIGO MISMA" RECOBRANDO LA PLENA CONCIENCIA Y CONTROL DE SU SER

EL YOGA , no es una religión. Se asocia con un entrenamiento que excede el plano físico y provee técnicas para conectar con el plano espiritual. Las asanas se repiten en secuencias que siguen un determinado orden. El objetivo es dirigir la energía a diferentes partes del cuerpo como preparación para la meditación , cuyo último paso en el camino del Yoga, se logra al obtener un estado que se conoce como: Nirvana.

Así como el viento aleja las nubes que tapan al sol, el Yoga remueve gradualmente los dolores físicos y emociones indeseables. Al revelar el conocimiento interior, incrementa nuestro aprecio por la vida. El Yoga nos enseña a controlar nuestra mente impaciente, y a ponernos en armonía con las Leyes Universales, dirigiendo así nuestras energías de la mejor manera



ESTIRAMOS NUESTRO CUERPO

REJUVENECE NUESTRAS CÉLULAS Y CEREBRO

REDUCE EL ESTRÉS

CALMA Y SERENA, PERMITIÉNDONOS DESCANSAR

NOS DÁ ENERGÍA Y VITALIDAD

NOS ACERCA A NUESTRO SER INTERNO (QUIÉN SOMOS,
QUÉ QUEREMOS Y DÓNDE ESTAN NUESTRAS LIMITACIONES)

ENDORFINAS: SENSACIÓN DE BIENESTAR

EL Yoga no tiene preferencias de EDAD, SEXO, RELIGIÓN. Cualquier persona que busca con sinceridad un modo de autoconocimiento, autocultura y autorrealización puede encontrar en sus prácticas un excelente camino

A woman is shown from the waist up, wearing a black sports bra and grey leggings. She is holding a rolled-up black yoga mat. On her left side, there are three small star tattoos. She is also wearing a necklace with a small pendant. The background is a bright, slightly out-of-focus indoor space.

UNA SESIÓN DE YOGA COMPRENDE:

-LA TOMA DE CONCIENCIA

-EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN- PRANAYAMA

-ASANAS

-SAVASANA-RELAJACIÓN TOTAL

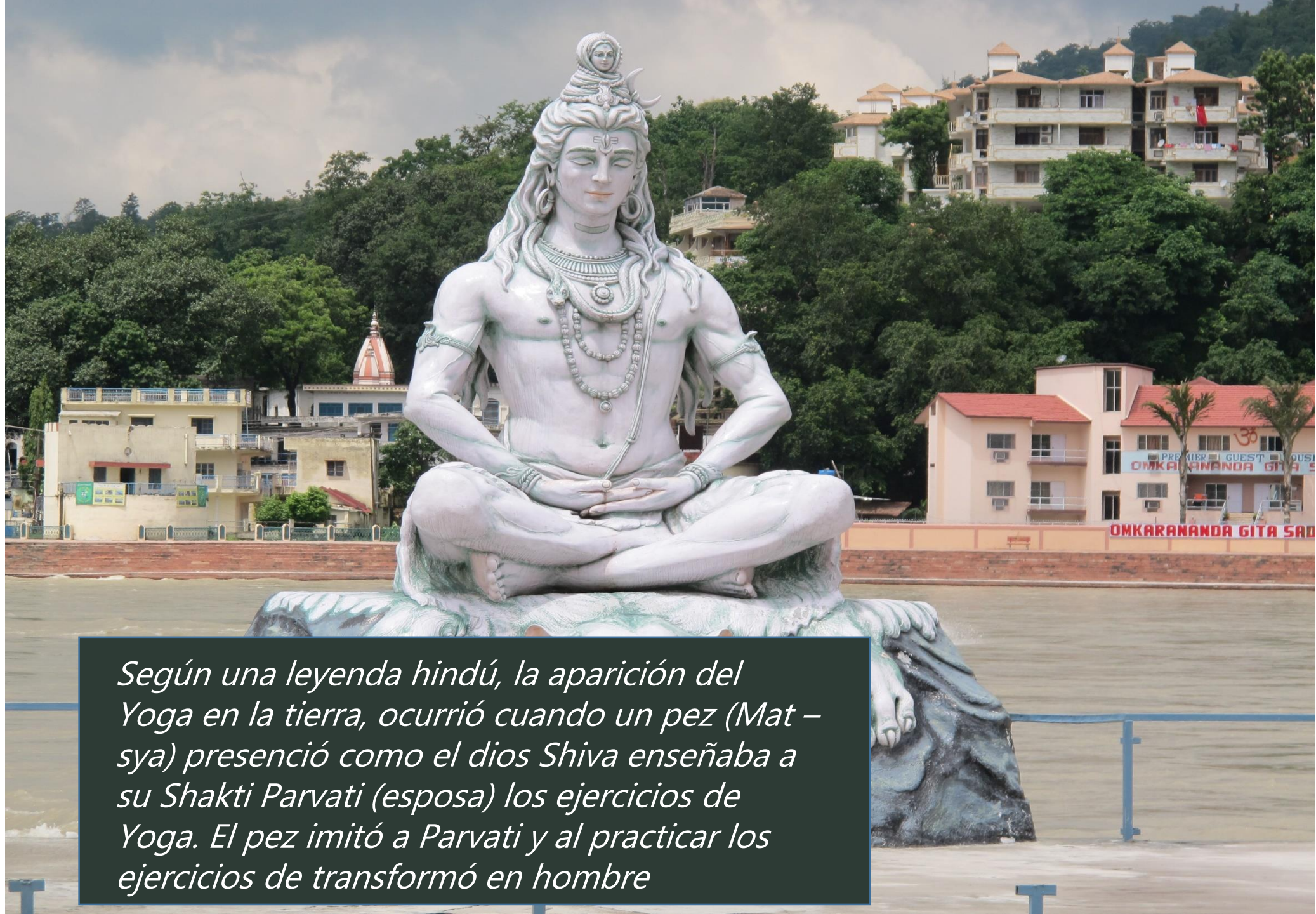
ORÍGENES DEL YOGA

-Prueba arqueológica más antigua
3000 a.c Sellos de piedra con figuras
de posiciones yóguicas
pertenecientes a las civilizaciones de
los Valles Indo y Saraswati

-Vedas: textos sagrados que
proviene del sánscrito-India Antigua.
Los textos religiosos más antiguos de
todo el mundo. Contienen
enseñanzas yóguicas

-En Occidente la parte más conocida
de los Vedas son los Upanisads:
tratados y poemas filisóficos y
místicos que exploran la naturaleza
del alma humana.Es aquí donde se
encuentra la base de las enseñanzas
yóguicas 1500 a.c





Según una leyenda hindú, la aparición del Yoga en la tierra, ocurrió cuando un pez (Mat – sya) presenció como el dios Shiva enseñaba a su Shakti Parvati (esposa) los ejercicios de Yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios de transformó en hombre

-500 a.c sugen 2 grandes poemas épicos: Ramayana de Valmiki y el Mahabharata de Vyasa, que narran las encarnaciones de Dios. Se tratan temas morales y filosóficos.

Una parte importante del Mahabharata es el BHAGAVAD GITA, 18 cap. sobre aspectos del Yoga
PATANGALI recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los YOGA SUTRAS, texto básico reconocido únicamente por todas las escuelas yóguicas.

YOGA SUTRAS son la base del RAJA YOGA= YOGA DE LOS 8 PASOS O ASTHANGA YOGA



EVOLUCIÓN YOGA

PROTO YOGA: 3000 ac
Yoga Védico / Arcaico
Textos sánscritos

YOGA PRE-CLÁSICO:
1500-500 ac
Práctica del Yoga,
misticismo sacrificial
Metafísica vedántica
no-dualismo

YOGA ÉPICO
500ac-200dp
Proliferación Escuelas
no-dualistas



YOGA CLÁSICO:
200dc Yoga-Darshana
Yoga Patanjali
Yogasutas Patanjali
Estricta interpretación
dualista de la realidad

YOGA POST-CLÁSICO
200-1900dc
Retornaron las
enseñanzas no
dualistas
8 pasos/ Tantrismo/
Hatha Yoga

YOGA MODERNO
Desde 1900dp
Yoga Integral
Escuelas Occidentales
Hatha-Yoga



El Yoga ha soportado el tiempo y viaje, sin embargo, sigue siendo un fenómeno a escala mundial. Diferentes prácticas y técnicas han evolucionado con el tiempo, pero los ideales originales, las costumbres y los movimientos se han mantenido intactos



MAESTROS YOGA EN OCCIDENTE:

- B.K.S IYENGAR
- KRISHNA PATTABI JOIS

Pattabi Jois. Escuela Mysore en India Meridional, adaptación del Yoga Astanga

Iyengar. Yoga como ejercicio muscular y flexibilidad: Hatha Yoga, finalidad: relajación total

En occidente el Hatha Yoga ha adquirido gran difusión a partir de la pérdida de salud física y mental y el espíritu pragmático del hombre lleno de ansiedades y cansado por el estrés de la vida moderna



LOS CAMINOS DEL YOGA

Los orígenes del Yoga fueron hallados en los YOGA-SUTRAS de PATANJALI, una colección de hace 2000 años, de la enseñanza oral de la filosofía Yoga, una especie de guía filosófica para afrontar los retos del ser humano.

Los YOGASUTRAS ofrecen un camino de 8 partes llamadas ASTHANGA, que significa literalmente “ 8 extremidades”

- Lineamientos básicos de cómo vivir una vida con sentido y propósito

- Receta para una conducta moral y ética. Dirigen la atención hacia la salud y ayudan a reconocer aspectos espirituales de nuestra naturaleza

Los 4 primeros se concentran en el perfeccionamiento de nuestra personalidad, lograr el dominio sobre nuestro cuerpo y desarrollar una conciencia energética de nosotros mismos. Nos preparan para los siguientes 4: sentidos, mente y el logro de un estado superior de conciencia.



ESTOS SON LOS CAMINOS DEL YOGA:

1. **YAMA:** Normas morales o éticas y sentido de integridad, se centra en nuestro comportamiento y como nos comportamos en nuestra . Controles o prohibiciones de nuestra vida

5 YAMAS:

- NO VIOLENCIA
- NO MENTIR
- NO ROBAR
- LA NO SENSUALIDAD
- LA NO AVARICIA



2. NIYAMA: Prácticas individuales que tienen que ver con actos de auto-disciplina, de desarrollo personal y espiritual.

- PUREZA
- SATISFACCIÓN
- EL AUTO-CONTROL
- AUTO-ESTUDIO
- DEVOCIÓN



3. ASANA: Posturas con el cuerpo para cualquier nivel. El cuerpo es el templo del espíritu y su cuidado constituye una etapa importante de nuestro crecimiento espiritual

A través de las asanas, desarrollamos el hábito de la disciplina y la capacidad de concentración , los cuales son necesarios para la meditación





4. PRANAYAMA: CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Técnicas diseñadas para obtener el dominio sobre el proceso respiratorio, sin dejar de reconocer la conexión entre la respiración, la mente y las emociones. Se puede practicar el pranayama como una técnica aislada (simplemente sentarse y realizar una serie de ejercicios de respiración) o integrarla en la rutina diaria de hatha yoga

FASES:

INHALACIÓN O PURAKA

RETENCIÓN O KUMBHAKA

EXHALACIÓN O RECHAZA



5. PRATYAHARA: RETIRO O TRANSCENDENCIA SENSORIAL

Durante esta etapa hacemos el esfuerzo consciente para sacar nuestra conciencia del mundo exterior y estímulos externos. Dirigimos nuestra atención internamente. El desapego es una gran técnica para controlar el dolor y una excelente manera de hacer frente a los incómodos síntomas o enfermedades crónicas



6. DHARANA: CONCENTRACIÓN

La práctica de Pratyhara crea el escenario para el dharana o concentración. Habiéndonos liberado de distracciones externas, podemos tratar ahora con las distracciones de la mente en sí mismo. En la práctica de concentración que precede a la meditación, aprendemos a hacer más lento el proceso de pensamiento, al concentrarnos en un único objeto mental

Objetivo: ser consciente solamente del objeto en el cual se concentra (la llama de una vela, una flor, un mantra, un chakra, una imagen de una deidad..) Entrenar la mente, aprender a apartar suavemente el pensamiento superfluo. Largos periodos de concentración conducen naturalmente a la meditación



7. DHYANA: MEDITACIÓN O CONTEMPLACIÓN

-El flujo ininterrumpido de la concentración
Aunque la concentración (Dharana) y meditación (Dhyana) pueden parecer la misma cosa hay una fina línea de distinción entre estas dos etapas.

En Dharana: la atención se da en un punto o un determinado foco

En Dhyana : un estado de ser agudamente consciente sin el foco.

-En esta etapa se ha calmado la mente. La mente está completamente tranquila pero despierta y consciente de la verdad



8. SAMADHI: ÉXTASIS

Todas las sendas del Yoga conducen a esta etapa. Esta etapa es la que para la mayoría de nosotros es poco probable alcanzar en esta vida.

El meditador se da cuenta de su profunda conexión con lo divino y una interconexión con todos los seres vivos

Patanjali lo ha descrito como la culminación de la trayectoria del yoga y es lo que en el fondo todos los seres humanos aspiran: ALEGRÍA, SATISFACCIÓN, LIBERTAD Y PAZ

YOGASUTRAS DE PATANJALI



ASTHANGA: 8 PASOS

1-YAMA-Normas, ética
2-NIYAMA-Prácticas internas
3-ASANA-Trabajo físico
4-PRANAYAMA-Control respiración
5-PRATYAHARA-Control de los sentidos

6-DHARANA-Concentración
7-DYHANA-Meditación
8-SAMADHI-Illuminación

Los 3 últimos, estados que alcanzamos

YOGA Y SALUD



El hombre ha de controlar su medio físico, mental y espiritual , viéndose como una *"unidad"*

La circulación de la sangre, el grado de tensión de nuestros músculos y nervios, el insomnio, la buena digestión de los alimentos, nuestra postura ante la vida y hasta los mismos pensamientos son susceptibles de control y dominios progresivos

El Yoga es una fuente inagotable de vitalidad. Realizar asanas, pranayamas y llevar a cabo su filosofía, son todas sus aplicaciones prácticas. Actúa como prevención no curación de enfermedad físicas, frustraciones, desarmonías mentales e ignorancia espiritual. Para una feliz y plena manera de vivir

A black and white photograph of a woman in a yoga pose (Padmasana) sitting on a concrete ledge next to a pool. She is wearing a tank top and leggings. The background features a large, angular concrete structure and a pool of water reflecting the scene.

YOGA Y ESTRÉS

**SITUACIONES
CONFLICTOS=TENSIÓN**
La tensión que no podemos
manejar lleva al estrés

TENSIÓN MUSCULAR
Exceso de trabajo, esfuerzo
excesivo, sobreestimación de las
energías de l cuerpo. La relajación
profunda de Yoga ayuda a
eliminar este tipo de tensión

Aprender a relajarse es un arte y
aprender a respirar una ciencia

TENSIÓN MENTAL

TENSIÓN EMOCIONAL

DIFERENCIAS ENTRE ASANAS Y EJERCICIOS FÍSICOS (GIMNASIA)

GIMNASIA=perfeccionamiento
que se aplica solo a los músculos
del cuerpo
Desarrollo superficial muscular



ASANAS= Arte que se aplica
a la anatomía del cuerpo
viviente

Normalizar las funciones del
organismo entero.

Regulando procesos
involuntarios de:

respiración, circulación,
digestión, eliminación,
metabolismo, afectando al
funcionamiento de todas las
glándulas y órganos, al
sistema nervioso y a la
mente

Respiración profunda
mientras el cuerpo realiza
diversas posturas. Cada
ejercicio produce un efecto
total diferente en las
relaciones funcionales
dentro del organismo

El Yoga da una importancia singular a la filosofía del ejercicio. Todas las potencialidades individuales son elevadas y el hombre consigue equilibrio y energías con la práctica de los ejercicios, algunos de los cuales están ideados imitando los movimientos de distintos animales.

En el Yoga la relajación se considera como un arte, la respiración como una ciencia y el control mental del cuerpo como un medio para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu



La Respiración es uno de los aspectos más importantes de la práctica del Yoga. La tradición considera que el aire es la energía vital, la vía primaria por donde fluye el prana.

- Con el acto de Inspirar buscamos nuestros espacio en el espacio, dejamos que cada célula se expanda, crezca y abrace al universo

- Con el acto de expirar deseamos conectar con nuestro espacio interior, volvemos al origen, permitimos que cada poro de nuestra piel se abandone a la quietud y se rinda a la vida

- Todo ejercicio de PRANAYAMA consta de varias fases: inhalación o puraka, exhalar o rechaza y retención o kumbhaka

- En función de la relación existente entre los ritmos de expiración y la inspiración se clasifican tres categorías: Respiración: equilibrante, tranquilizante y vitalizante



EN LA RESPIRACIÓN INTERVIENEN:

- LA ACCIÓN DEL DIAFRAGMA
- LA ACCIÓN DE LOS MÚSCULOS INTERCOSTALES
- LA ACCIÓN DE LOS ABDOMINALES

TIPOS DE RESPIRACIÓN:



RESPIRACIÓN OCEÁNICA. UJJAI PRANAYAMA

Profunda atención en la concentración mental

Calma la mente y relaja el cuerpo

Induce rápidamente a la meditación, en estado de alerta, a la vez que la mente se disuelve en el sonido y sensaciones

Regula el flujo de la respiración

Sincronización de movimientos en Vinyasa

RESPIRACIÓN EN 3 PARTES O RESPIRACIÓN COMPLETA

Relaja el cuerpo y calma la mente

Reduce la falta de energía en el torso, en todos los niveles: circulatorio, eléctricamente, químicamente

Aumenta las sensaciones de la respiración, mayor estado de conciencia

Tonifica los músculos de la respiración y aumenta el crecimiento de dendritas en estas áreas, permitiendo comunicación más refinada a nivel neuromuscular



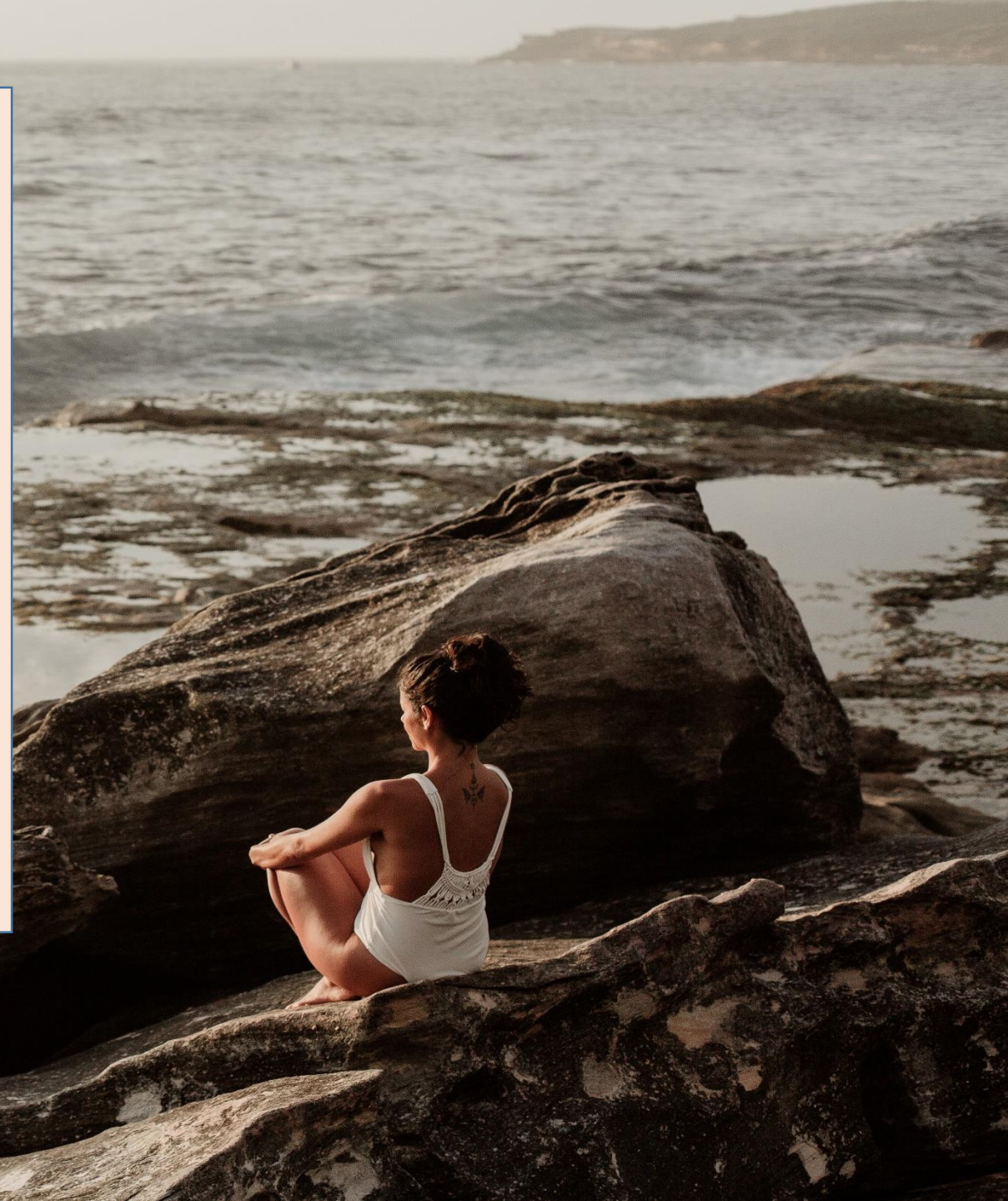
Aumenta la sensibilidad al flujo de prana

Apoya la concentración y meditación

Permite inhalaciones y exhalaciones más largas que son necesarias en un vinyasa

Apoya la aplicación de Bhandas, mejorando la fuerza del centro del cuerpo y permite sostener la respiración por más tiempo y así más relajación en las posturas

Estimula el flujo de prana arriba y debajo de la espina dorsal





RESPIRACIÓN ALTERNA (ANULOMA VILOMA O NADI SODHANA)

Uno de los más importantes. Se alterna la respiración de las fosas nasales

Se realiza de manera aislada o integrada en una sesión de Yoga

La alternancia se produce cada 1'50" en una persona sana

Principalmente: fosa nasal izda conectado a nadi ida o aire de la luna (respiración fría), después pasa a fosa nasal dcha, canal pingala o aire del sol (respiración caliente)

Malos hábitos: Alimentación, tabaco, falta de ejercicio físico alteran el cambio de fosa nasal



Anuloma Viloma restablece la paridad del flujo respiratorio, el equilibrio de la energía o prana en el organismo y purifica los nadis

FASES :

- 1-Respiración por una fosa nasal**
- 2-Respiración alterna sin retención respiratoria**
- 3-Respiración alterna completa**

A man with grey hair, wearing a black t-shirt and red shorts, is standing on a stone ledge by a river. He is washing a bright orange robe in the water, with water splashing around him. Several other orange robes are laid out on the stone steps to his left. The river is calm with gentle ripples, and the background shows a vast expanse of water under a soft, hazy sky.

RESPIRACIÓN DE FUEGO (KAPALABATHI)

RESPIRACIÓN DE FUELLE (BHASTRIKA)

“ Un asana es cualquier posición que uno puede mantener inmóvil, largo tiempo y sin esfuerzo ”

Alain Daniélou



1-ASANAS NO SON
EJERCICIOS DE FUERZA.
OBRAN POR SÍ MISMAS NO
POR LA VIOLENCIA

2-LA LENTITUD DE LOS
MOVIMIENTOS ES ESENCIAL
PARA LA EFICACIA DEL YOGA

3-DEBE MANTENERSE LA
POSTURA DURANTE EL
TIEMPO MARCADO

4-SÓLO SE DEBEN CONTRAER
LOS MÚSCULOS
INDISPENSABLES PARA
MANTENER LA ASANA Y
RELAJAR TODOS LOS DEMÁS

5-LA ATENCIÓN SE DIRIGE
HACIA LAS REGIONES DEL
CUERPO QUE APUNTA LA
ASANA



6-LA VUELTA A LA POSICIÓN DE PARTIDA DEBE HACERSE TAMBIÉN MUY LENTAMENTE

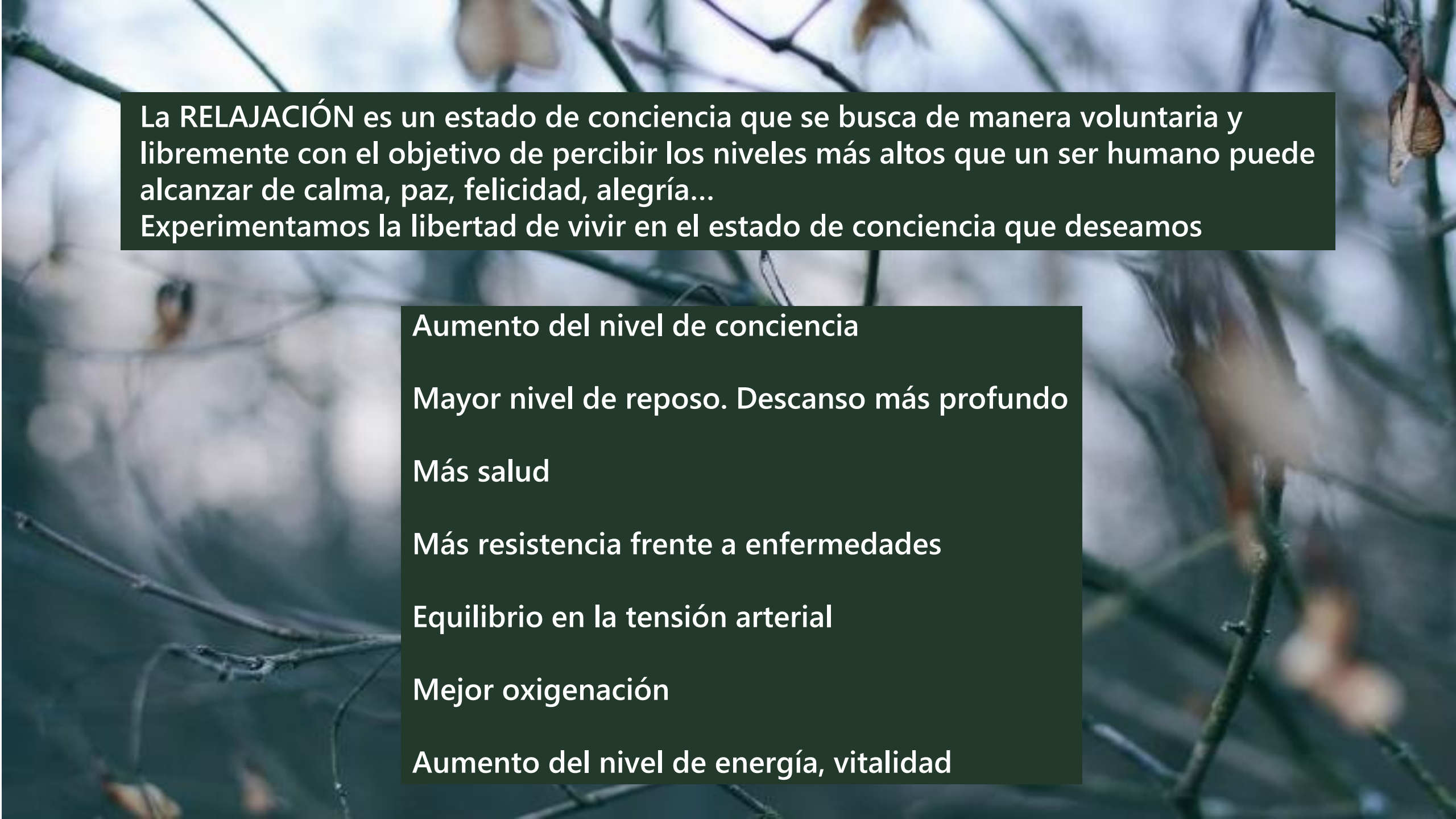
7-ENTRE DOS POSTURAS, DESCASE ALGUNOS SEGUNDOS RELAJANDO EL MAYOR NÚMERO POSIBLE DE MÚSCULOS, INCLUIDOS LOS DEL ROSTRO

8-SI DISPONE DE POCO TIEMPO, REDUZCA EL NÚMERO DE ASANAS PERO NO LAS ACELERE JAMÁS

9-EFECTÚE SIEMPRE LAS ASANAS EN EL MISMO ORDEN

10-TERMINE SIEMPRE SU SESIÓN CON SAVASANA





La RELAJACIÓN es un estado de conciencia que se busca de manera voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar de calma, paz, felicidad, alegría...

Experimentamos la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos

Aumento del nivel de conciencia

Mayor nivel de reposo. Descanso más profundo

Más salud

Más resistencia frente a enfermedades

Equilibrio en la tensión arterial

Mejor oxigenación

Aumento del nivel de energía, vitalidad



Superior nivel de recuperación
tras los esfuerzos

Predominio de los pensamientos
positivos

Resistencia frente a hábitos
nocivos: fumar, alcohol, comidas
excesivas..

Disminución de estrés

Mayor capacidad de aprendizaje

Mejora de la capacidad de
recordar datos



PSICOANÁLIS Y YOGA

EN COMÚN: VIVENCIAL
EMPÍRICO
PRAXIS

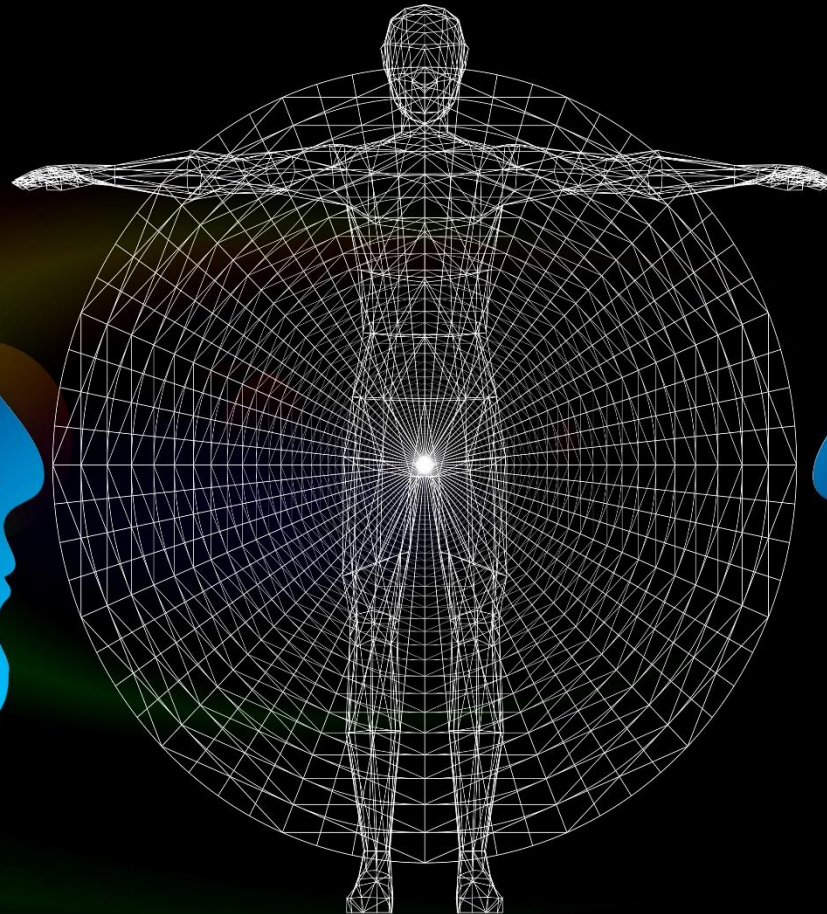
PSICOANÁLISIS:

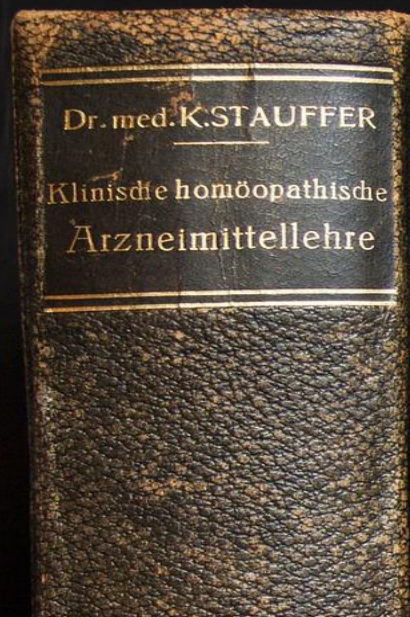
Psique= Alma

Análisis= Descomponer/Disolver
un todo en partes para su
estudio

YOGA:

Unión= conectar, otorgar
como resultado la unión
del alma como la
divinidad





**Die
Psychologie
des
20. Jahr-
hunderts**

**I
Die
europäische**

**Die
Psychologie
des
20. Jahr-
hunderts**

**II
Freud
und
die Folgen (1)**

**verlegt
bei
Kindler**

**Die
Psychologie
des
20. Jahr-
hunderts**

**III
Freud
und
die Folgen (2)**

**verlegt
bei
Kindler**

**Die
Psychologie
des
20. Jahr-
hunderts**

**VI
Lorenz
und
die Folgen**

**verlegt
bei
Kindler**

FREUD: estudió el Orientalismo a través de Shopenhauer

LACAN: le interesó el taoísmo, filosofía china (estudió con un poeta chino)

JUNG: Paralelismos entre el Yoga (Kundalini) el simbolismo del Yoga tántrico, el lamaísmo y el Yoga taoísta en China y la Psicología Analítica

PSICOANÁLISIS / YOGA



ALMA

VACIO

DISCURSO

ESPACIO

ÉTICA

VIVENCIAL

CUERPO

QUIÉN SOY? QUÉ QUIERO?



Biografía:

Maryse Choisy 1903-1979 es una escritora francesa que fundó el súper idealismo.

Un evento inesperado surge en 1939 en su vida: su reunión con Teilhard de Chardin y su conversión al catolicismo. Luego, retiró sus trabajos del comercio e hizo que los que estaban allí desaparecieran de la circulación a su costa, porque no cumplían con el criterio de los tres coladores atribuidos a Sócrates: verdad, utilidad, bondad. Apasionada por el psicoanálisis, tiene la idea de introducir los conceptos en sus novelas para dar más densidad a sus personajes. Se dedica al psicoanálisis, que considera capaz de contribuir de forma duradera a la felicidad de la humanidad. Ella se comprometió a ver lo que otras disciplinas pueden aportar a la literatura, y fundó en esta ocasión un movimiento que llamó super idealismo para designar el depósito conceptual en el que podrá confiar.

Ella escribe la historia de su conversión (En el camino hacia Dios, conocemos primero al diablo) Recurre a las fuentes, yendo tan lejos como pasar un mes en un burdel para escribir su investigación, Un mes entre las niñas y vestirse como un joven monje por Un mes entre los hombres.

Maryse CHOISY

YOGA Bilimi



RM

Maryse Choisy

YOGA Y PSICOANALISIS

ENSAYO SOBRE LAS TECNICAS HINDUES
PARA LA SUBLIMACION

Dédalo

Maryse Choisy

Exercices de Yoga

Collection Action et Pensée

ÉDITIONS DU MONT-BLANC

Kundalini y libido

En el fondo de todo ser, el análisis descubre únicamente lo que hay en el individuo

En el psicoanálisis y en el yoga , el maestro o psicoanalista debe haber experimentado "*efectivamente*" lo que el alumno experimentará algún día

Tanto en el Yoga como en el Psicoanálisis se recogen las partes sanas del sujeto. El terapeuta forma alianza con la parte sana del yo para curar la neurosis. Pero antes tiene que haberse formado una reserva energética. *No se puede extraer nada de la nada*

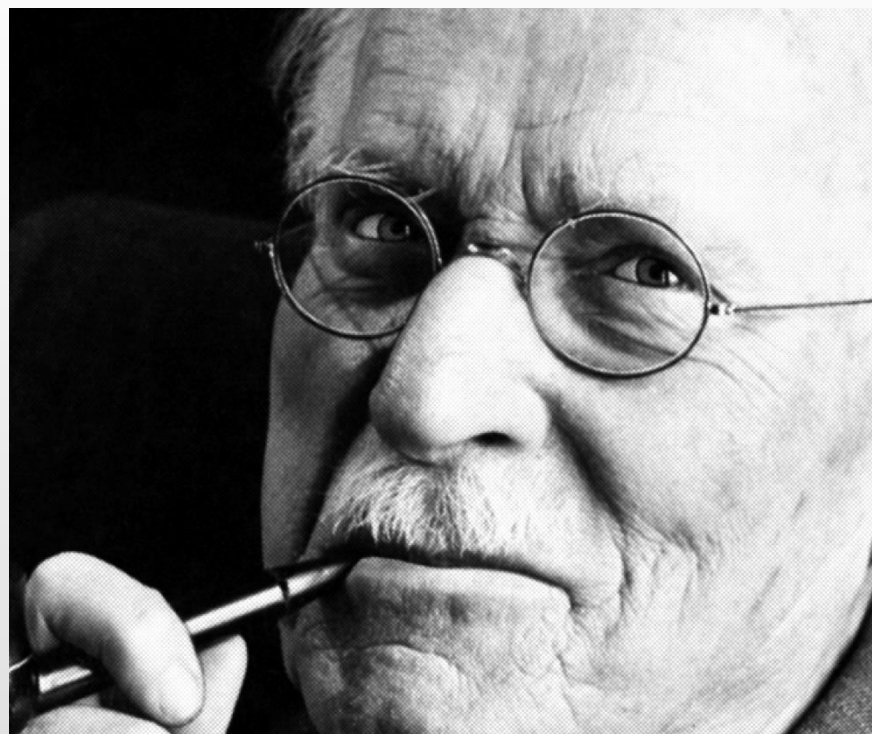
El Yoga será capaz de concluir la curación comenzada mediante el psicoanálisis. Lo que ofrece el Yoga al Psicoanálisis es una terapéutica final. Por sus métodos de transformación de la energía, por su ciencia de la respiración, por su educación sutil de la voluntad..

Practicar Raja Yoga sobre conflictos no solucionados, es como querer ocultar con aceites una llaga no desinfectada. Solamente la total higiene del inconsciente nos devuelve la disponibilidad perdida.

Se debe alcanzar- provocar la emoción " supraintelectual", pues ella regula nuestra vida psíquica

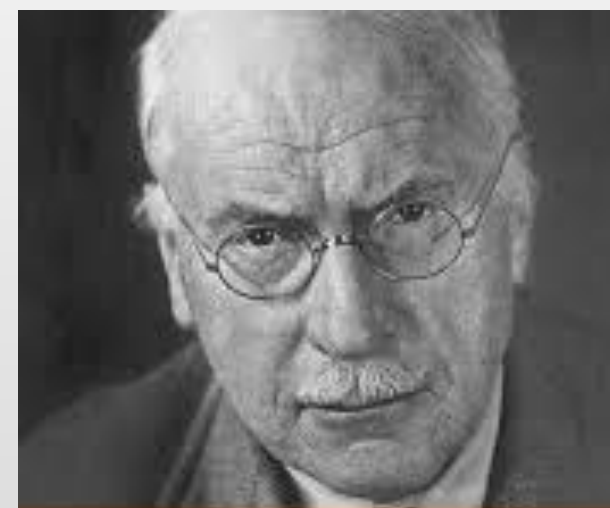


Carl Gustav Jung fue un psicólogo y psiquiatra suizo nacido en 1875 y fallecido en 1961. Colaboró con Freud desde 1907 a 1912 y durante esos años, fue su auténtico discípulo pero con una personalidad propia. Para Jung, la mente humana la integra la conciencia, el inconsciente individual y el inconsciente colectivo. Este último representa la superación del nivel organicista del esquema freudiano al añadirle un componente cultural trascendente. Introduce el concepto de arquetipos al referirse a cada uno de los residuos primarios de la memoria, comunes a todos los individuos o a grupos étnicos particulares y derivados del llamado "inconsciente colectivo". Importancia y estudio de los sueños y el concepto de "sincronicidad"



C. G. JUNG
LA PSICOLOGÍA DEL
YOGA KUNDALINI

EDITORIAL TROTTA



C. G. JUNG
ESCRITOS SOBRE
ESPIRITUALIDAD
Y TRANSCENDENCIA

EDITORIAL TROTTA

Jung descubre en el yoga Kundalini un símbolo del proceso de individuación y realiza una lectura psicológica de la filosofía oriental. Supo ver la oportunidad: «¡Consideren lo que significa que el terapeuta, que tiene que tratar directamente con gente que sufre y, por tanto, muy sensible, establezca contacto con una terapia oriental!».

“Por supuesto, la idea de una experiencia psíquica impersonal es muy extraña para nosotros, y resulta extremadamente difícil aceptar algo semejante, porque estamos tan imbuidos de la idea de que nuestro inconsciente es nuestro (mi inconsciente, tu inconsciente, su inconsciente) y nuestro prejuicio es tan fuerte que nos resulta enormemente difícil deshacer la identificación”. Y prosigue:

“Aun en el caso que nos veamos obligados a reconocer que se trata de una experiencia no yoica, tenemos que recorrer un largo trecho hasta poder darnos cuenta de qué se trata. Esta es la razón por la que dichas experiencias tienen carácter secreto; se las llama místicas porque la gente corriente no puede entenderlas y denomina ‘místico’ a todo lo que no puede entender. Los verdaderos secretos son secretos porque nadie los entiende. Ni siquiera se puede hablar de ellos, y de este tipo son las experiencias del Yoga Kundalini”.

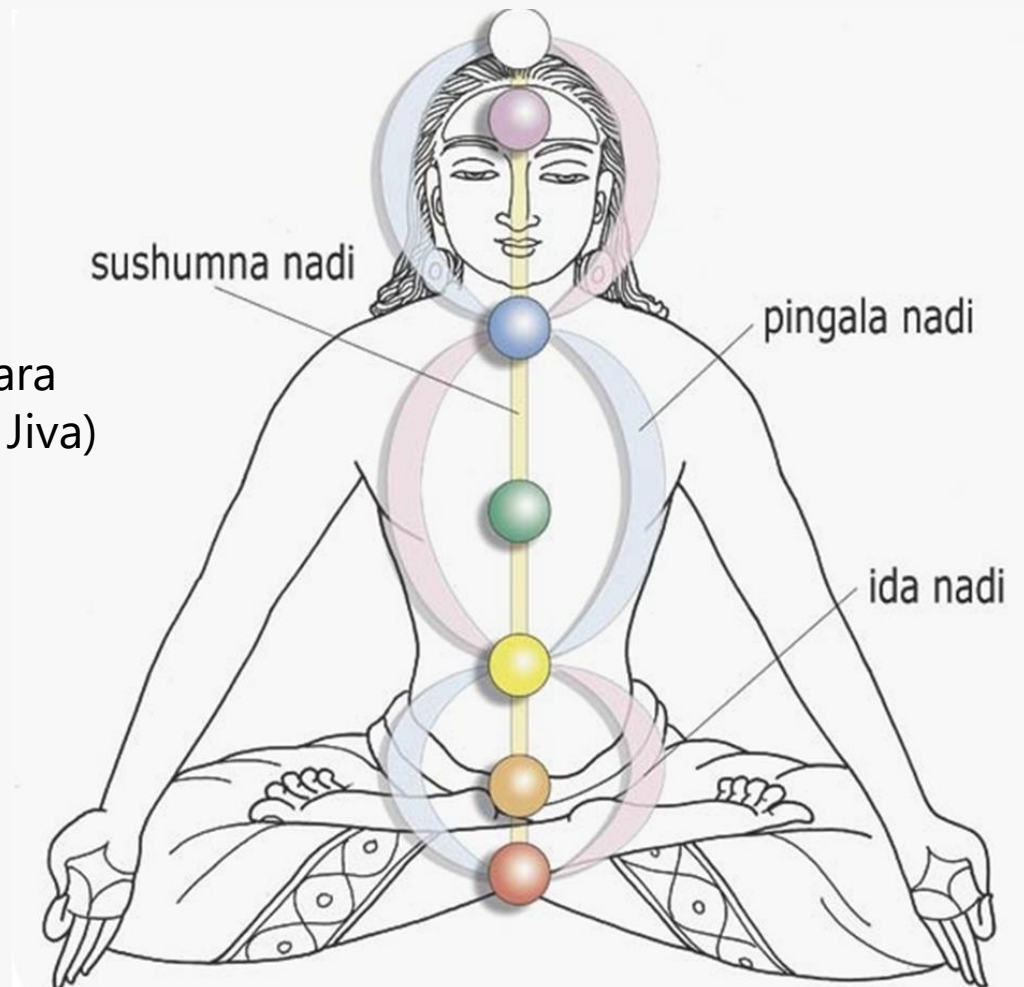
La serpiente Kundalini reside en el chakra basamental (muladhara o soporte de la raíz) situado en la base de la columna vertebral. La finalidad esotérica del kundalini yoga (porque tiene una faceta esotérica de enorme utilidad para mejorar el estado físico) es excitar la dormida Kundalini y elevarla de forma gradual hasta el chakra superior, el sahasrara, despertando el potencial creativo, equilibrando a la persona y conectándola con el Todo. Para ello se utilizan técnicas milenarias que combinan asanas (movimientos) con mantras (recitaciones) en ejercicios repetitivos denominados kriyas que se alternan con relajaciones euforizantes y terminan en meditaciones de plenitud espiritual.



LOS NADIS

Canales etéricos distribuidos por todo el cuerpo a través del cual fluiría el prana o energía vital

Sushumna: canal central para unión de la individualidad(Jiva) con la conciencia absoluta (Brahman). Desaparece la conciencia dual



Pingala: naturaleza positiva, solar
Fosa nasal derecha

Ida: naturaleza negativa, lunar
Fosa nasal Izquierda

Conciencia dual: sujeto.objeto.
Observador-observado,
experimentador-experiencia)

CHACRAS

"RUEDA" en Sánscrito

Centros energéticos del cuerpo que se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea al campo físico que vibran a frecuencias cada vez más elevadas



REVITALIZAR CADA CUERPO ENERGÉTICO Y CON ELLO EL CUERPO FÍSICO

PROVOCAR EL DESARROLLO DE DISTINTOS ASPECTOS DE AUTOCONCIENCIA (cada chacra está relacionado con una función psicológica específica)

TRANSMITIR ENERGÍA ENTRE LOS NIVELES AURALES YA QUE CADA CAPA PROGRESIVA EXISTE EN NIVELES CRECIENTES

MULADHARA

SUPERVIVENCIA

RELACIÓN CON MI
FAMILIA

CASA, HOGAR, BASE,
SEGURIDAD

ENERGÍA FÍSICA Y
VOLUNTAD DE VIVIR

PERINEO

TIERRA



Relacionado con la cantidad
de energía física y el deseo
de vivir en la realidad física

Conexión con mi cuerpo

“GANAS DE VIVIR”

SOMBRA: MIEDO (creencia
de que algo malo va a pasar)

“TEME MENOS ACEPTA MÁS

DERECHO DE ESTAR AQUÍ

SVADISTHANA

ENERGÍA
SEXUAL, CREATIVA

FLUIDEZ

RELACIÓN UNO A
UNO

DULZURA

SACRO-GENITALES

AGUA



Capacidad de dar y recibir
amor y placer en una relación
de pareja

Calidad de amor en la pareja
que puede tener una persona

Capacidad de disfrute , en
general

SOBERANO /MARTIR

SOMBRA: CULPA

DERECHO DE SENTIR

“QUÉJATE MENOS,
AGRADECE MÁS”

MANIPURA



INDIVIDUALIZACIÓN
(de la familia y
pareja)

TRANSFORMACIÓN

CAPACIDAD DE
TOMAR ACCIÓN

“CIUDAD DE LAS JOYAS”
PODER

PLEXO SOLAR

FUEGO

PROPIEDADES DEL
ELEMENTO FUEGO: Poder,
Calor, fuerza, actividad, luz y
purificación

AUTOESTIMA-AMOR
PROPIO
Capacidad para obtener
logros
DERECHO A ACTUAR

SOMBRA: VERGÜENZA

DESEQUILIBRIO:
Sentimiento de inseguridad,
inferioridad, falta de
autoestima .Deseos de
poder y poseer cosas

ANAHATA

AMOR

ESPACIO

“IMPOSIBLE DE ROMPER”

CORAZÓN

AIRE



CONECTA LO MATERIAL
CON LO SUTIL

REGULA LA CALIDAD DE
ALEGRÍA, TEMOR, IRA Y
DOLOR

ESTIMULA EL SISTEMA
INMUNITARIO Y PROTEGE
DE ENFERMEDADES

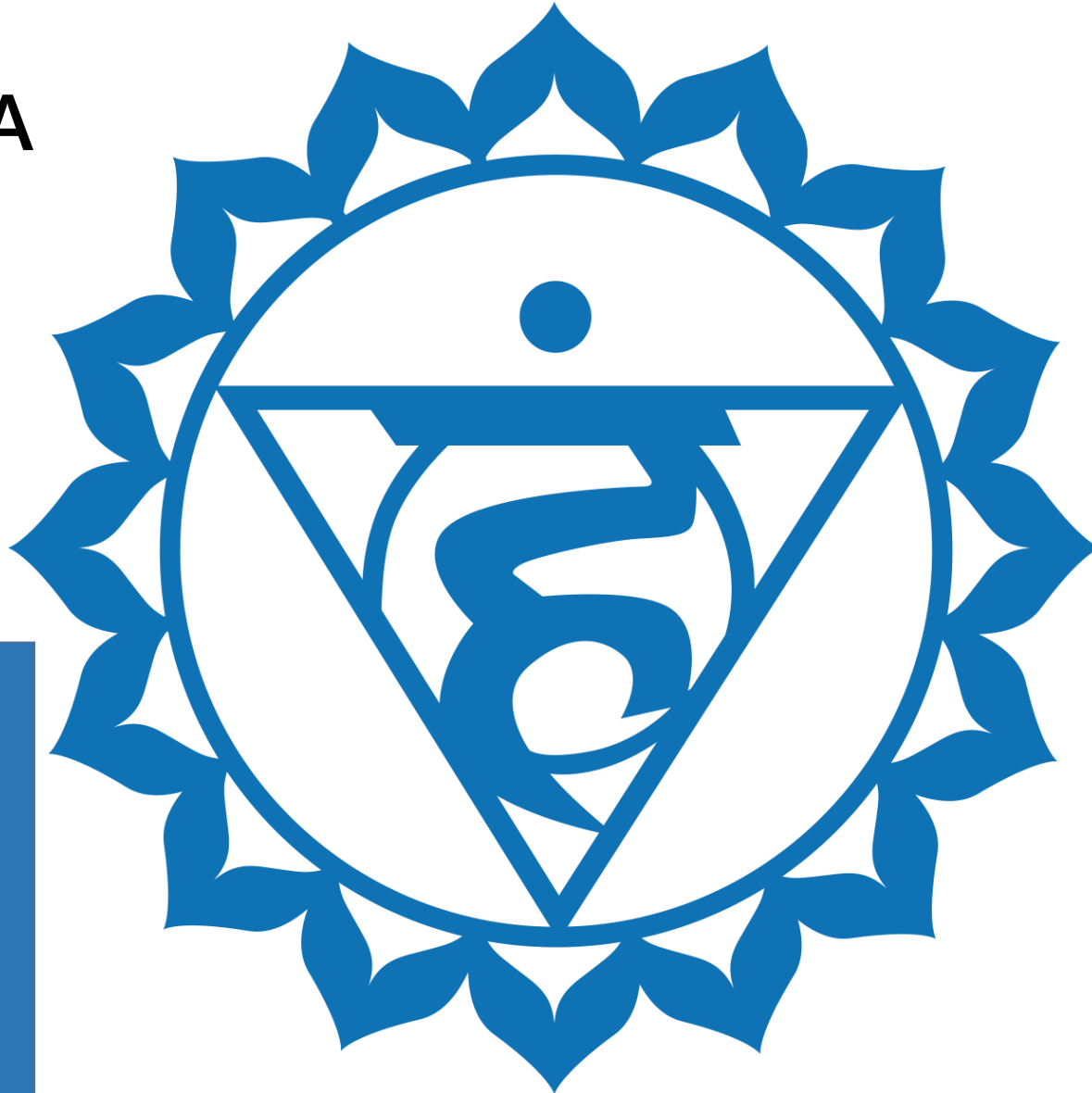
AMAR, COMPARTIR,
SENTIR COMPASIÓN

SOMBRAS: PENA

DERECHO DE AMAR Y SER
AMADO

“ESPERA MENOS AMA
MÁS

VISHUDHA



“PURIFICAR”

GARGANTA

SONIDO

GARGANTA,
ANGINAS, CUERDAS
VOCALICAS, TIROIDES

MANIFESTARNOS CON LA
VOZ. EXPRESIÓN VOCAL Y
COMUNICACIÓN VERBAL

“El más grande centro
creativo en el cuerpo del
hombre” CENTRO DE
AUTOEXPRESIÓN

SOMBRA: MENTIRAS
DISIMULO PALABRAS-
GESTOS

DERECHO A HABLAR Y DECIR
LA VERDAD

“HABLA MENOS, ESCUCHA
MÁS”

AJNA

VER MÁS ALLÁ DE
LOS REAL Y DE LO
TANGILBLE

INTUICIÓN

FRENTE-ENTRECEJO-
TERCER OJO

LUZ



CENTRO INTEGRADOR
DE LA PERSONALIDAD

CAPACIDAD DE
RECUERDO, DE LA
VOLUNTAD E
INTELIGENCIA

CONCENTRACIÓN,
DISCERNIMIENTO,
CLARIDAD

CENTRO DE LA
SABIDURÍA VISIÓN
HACIA EL INTERIOR

SOMBRA: ILUSIÓN

DERECHO A VER
ENFÁDATE MENOS
SONRÍE MÁS

SAHASRARA

CONSCIENCIA
UNIVERSAL

El que me ayuda a
comprender que todos
somos uno

LUZ BLANCA-NIVEL DEL
ALMA "YO SOY"

CORONILLA

VOLUNTAD Y
PENSAMIENTO



TRABAJO ESPIRITUAL
PROFUNDO.AURA

CHACRA MÁS SUTIL DE
TODOS

CENTRO DE SABIDURÍA Y
ESPIRITUALIDAD

SENSACIÓN DE LIBERACIÓN
E ILUMINACIÓN

AMOR UNIVERSAL.SOMOS
UNO

SOMBRA: APEGO (somos
aquello que hemos
conseguido)

"PIENSA MENOS, SIENTE
MÁS"

LOS TRAUMAS QUE
PUEDEN DESEQUILIBRAR O
BLOQUEAR LOS CENTROS
ENERGÉTICOS SON:



- 1-SAHASRARA:** Dificultad en el nacimiento, sensación de abandono, desnutrición, enfermedades graves, crecer en un entorno de violencia haber sufrido abuso o haber sido testigo en el entorno de abuso físico
- 2-SVADISTHANA:** Haber sido víctima de abuso sexuales o emocionales, manipulación emocional. Durante el crecimiento haber sido negados de las etapas emocionales correspondientes, asumir responsabilidades que no corresponden. Aborto. Haber crecido en un entorno de severidad religiosa o valores éticos muy fuertes o entorno de familias alcohólicas
- 3-MANIPURA:** Haber vivido en un entorno muy autoritario o muy controlador. Sentir que nos hacen someter nuestra voluntad. Haber sido víctimas de insultos, maltrato psicológico o haber sido testigos de ello. Heredar la vergüenza
- 4-ANAHATA:**Rechazo, pérdida, abandono, divorcio, muerte de un ser querido. Amor condicional. Traición
- 5-VISSUDHA:**Haber sido víctima de abusos verbales o crítica constante. Crecer en un entorno en el que se gritaba mucho. Saber que hay secretos en la familia
- 6-AJNA:** Haber crecido en un entorno en el que lo que se ve no corresponde con lo que nos han contado. Invalidación de nuestra intuición
- 7-SAHASRARA:** Haber crecido en un entorno de severidad religiosa. Desinformación. Interferir con la curiosidad natural.



7.SAHASRARA

6.AJNA

5.VISHUDHA

4.ANAHATA

3.MANIPURA

2.SVADISTHANA

1.MULADHARA

Los tres primeros chacras están asociados a lo material, lo físico. Los tres últimos están relacionados más con lo sutil, lo intangible. El cuarto chacra sirve de puente entre ambos

Es fundamental tener un equilibrio entre los dos. Para poder manifestar mi realidad necesito ir de lo sutil a lo denso. Primero lo pienso, luego lo veo, lo verbalizo, lo siento, tomo acción y lo manifiesto. De la misma forma necesito soltar la información que me atrape a lo denso, dependencias, referencia externa. Soltar para crear desde mi mente.

BIBLIOGRAFÍA:

Anodea, Judith 2015. CUERPO DE ORIENTE MENTE DE OCCIDENTE. Móstoles: Arkano Books

Choisy, Maryse 1977. PSICOANÁLISIS Y YOGA. Buenos Aires: Dédalo

Devi, Indra 1964. YOGA PARA TODOS, México D.F: Diana S.A

Jung, Carl Gustav 2015 LA PSICOLOGÍA DEL YOGA KUNDALINI. Trotta

Lysebeth, André Van 2009 APRENDO YOGA. UCRANO

Mas vale un gramo de práctica que toneladas de teoría

Swami Sivananda