

# 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 están cargado de Prana. Sin prana no hay vida. Es la fuerza de la vida y una de las formas que adopta el Raja Yoga

- Yoga es una ciencia que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de las perturbaciones
- Sondar 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

## UNA SESIÓN DE YOGA COMPRENDE:

- LA TOMA DE CONCIENCIA
- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN- PRANAYAMA
- ASANAS
- SAVASANA-RELAJACIÓN TOTAL



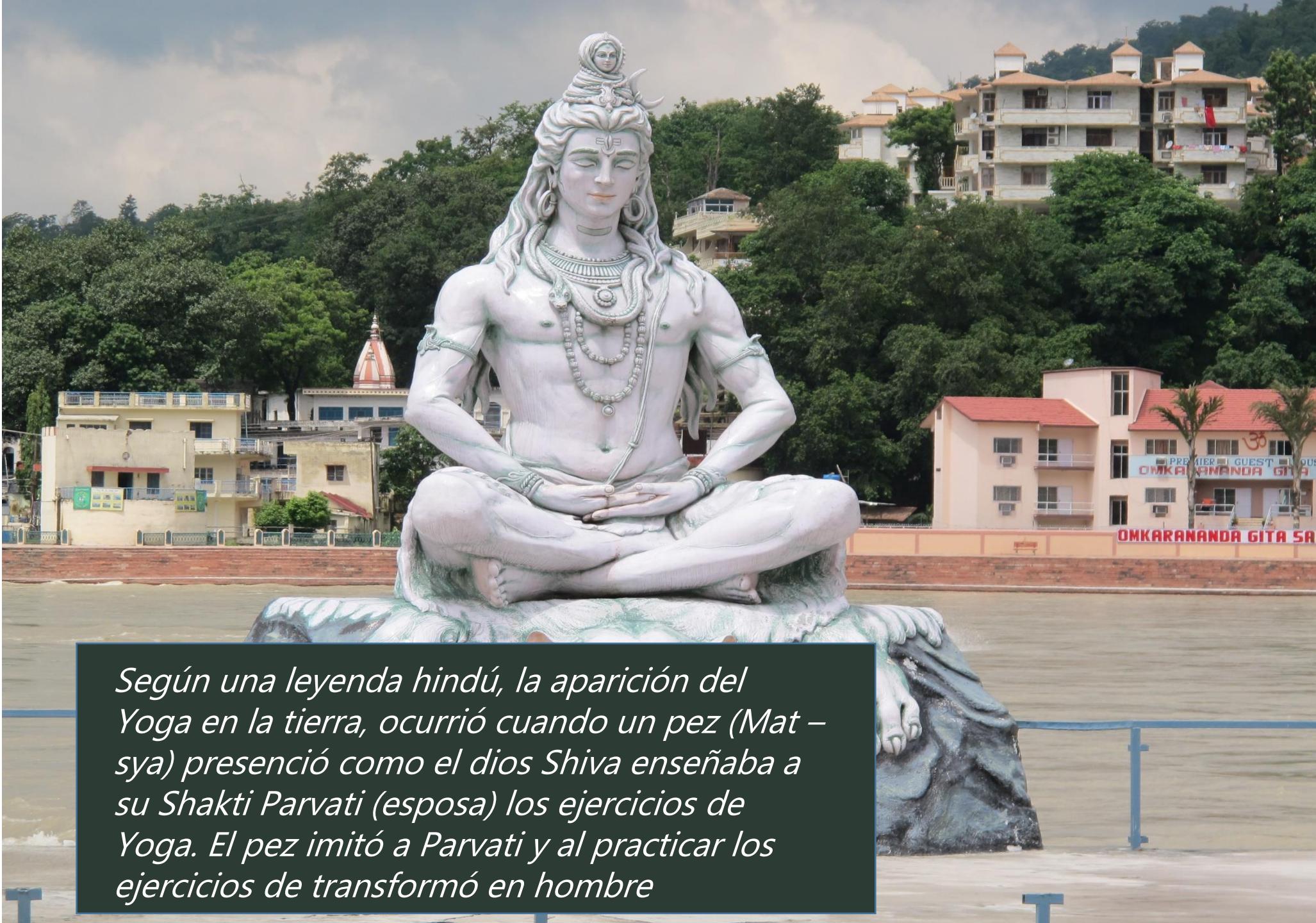
-Prueba arqueológica más antigua 3000 a.c Sellos de piedra con figuras de posiciones yóguicas pertenecientes a las civilizaciones de los Valles Indo y Saraswati

-Vedas: textos sagrados que provienen 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 filosóficos y místicos que exploran la naturaleza del alma humana. Es aquí donde se encuentra la base de las enseñanzas yóguicas 1500 a.c

# ORÍGENES DEL YOGA





*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 ha 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 vida. 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 chacra, 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-Iluminación

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

# 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 I 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 fluir 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 dentritas en estas áreas, permitiendo comunicación más refinada a nivel neuromuscular



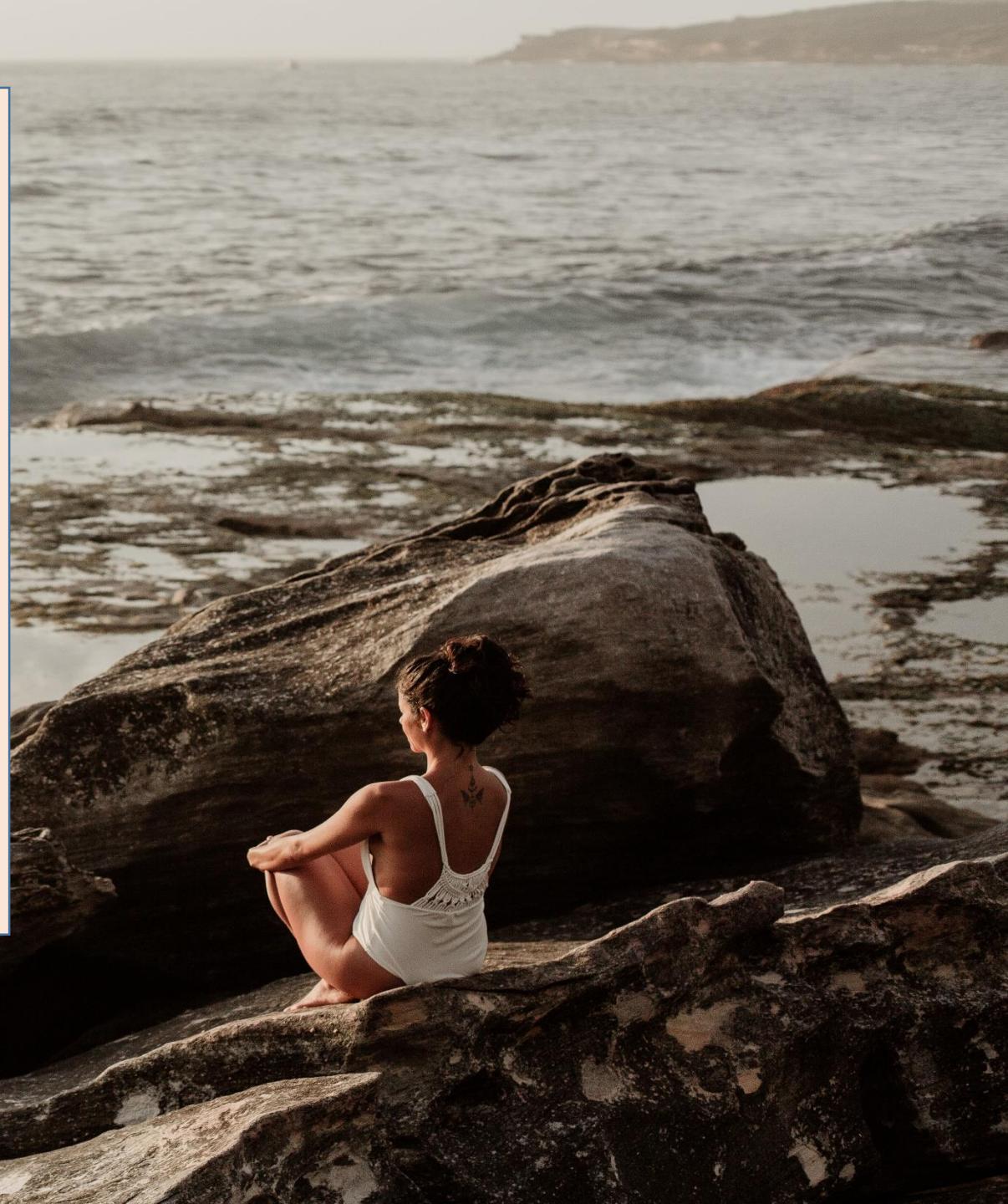
**Aumenta la sensibilidad al flujo de prana**

**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)

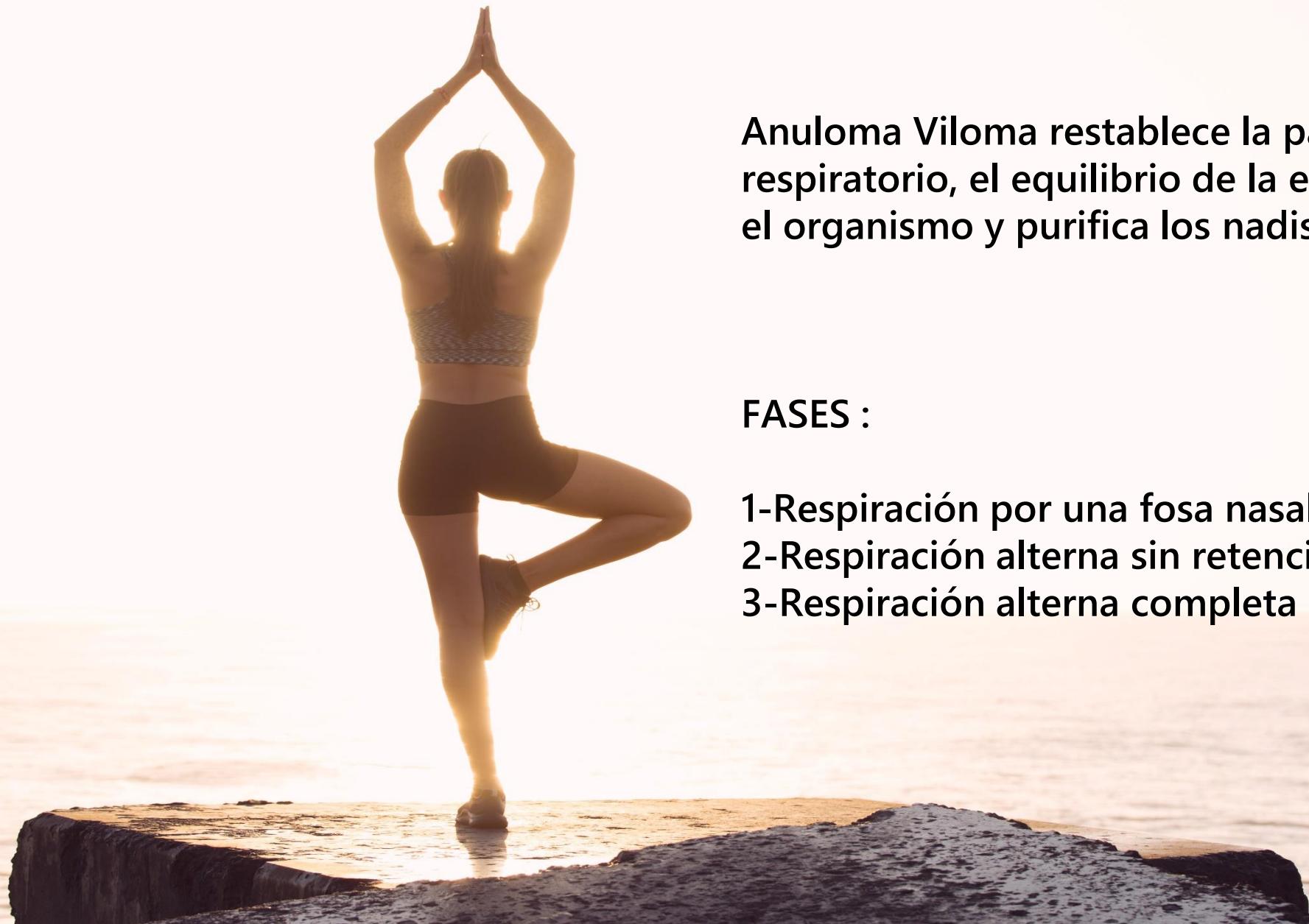
Uno de los más importantes. Se alterna la respiración de las fosas nasales

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**



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.  
OBTRAN 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

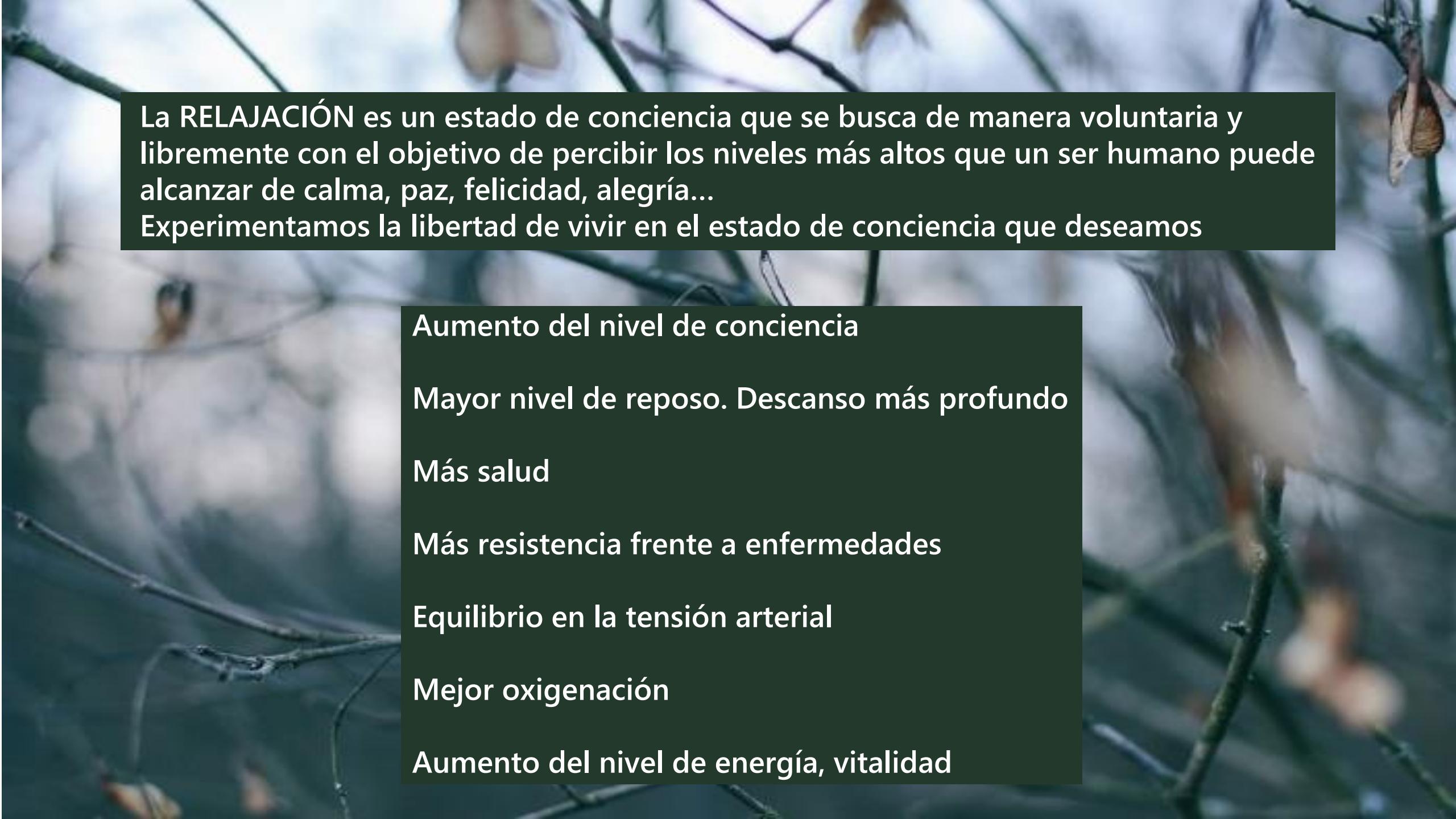
7-ENTRE DOS POSTURAS, DESCASE ALGUNOS SEGUNDOS RELAJANDO EL MAYOR NÚMERO POSIBLE DE MÚSCULOS, INCLUIDOS LOS DEL ROSTRO

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

9-EFFECTÚE 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





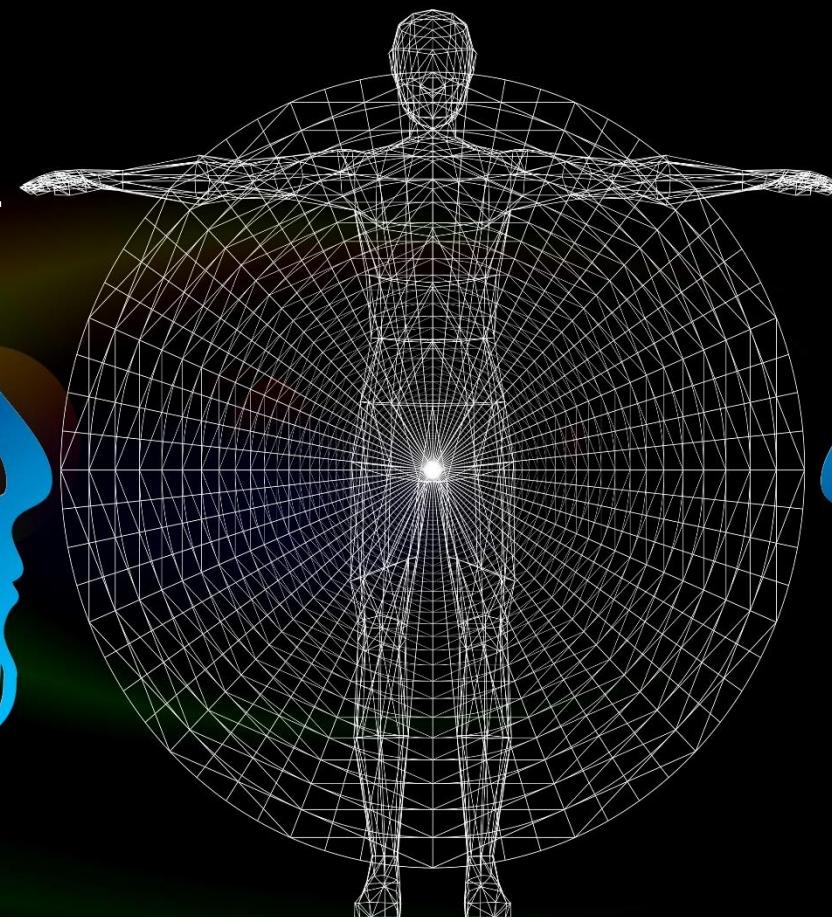
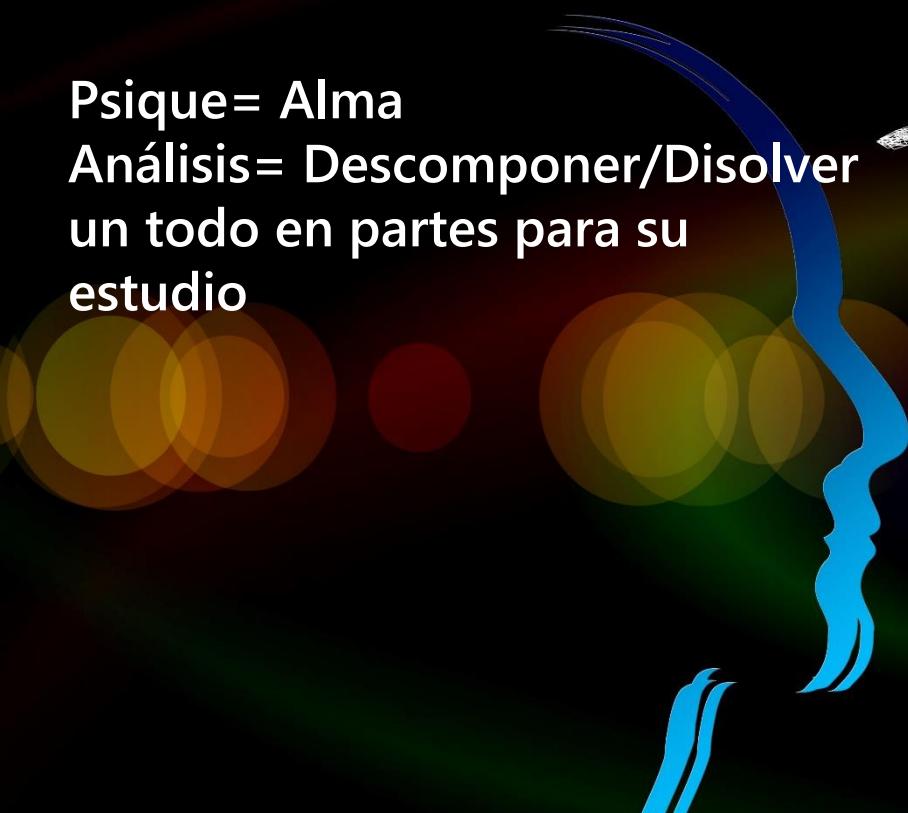
# PSICOANÁLIS Y YOGA

EN COMÚN: VIVENCIAL  
EMPÍRICO  
PRAXIS

## PSICOANÁLISIS:

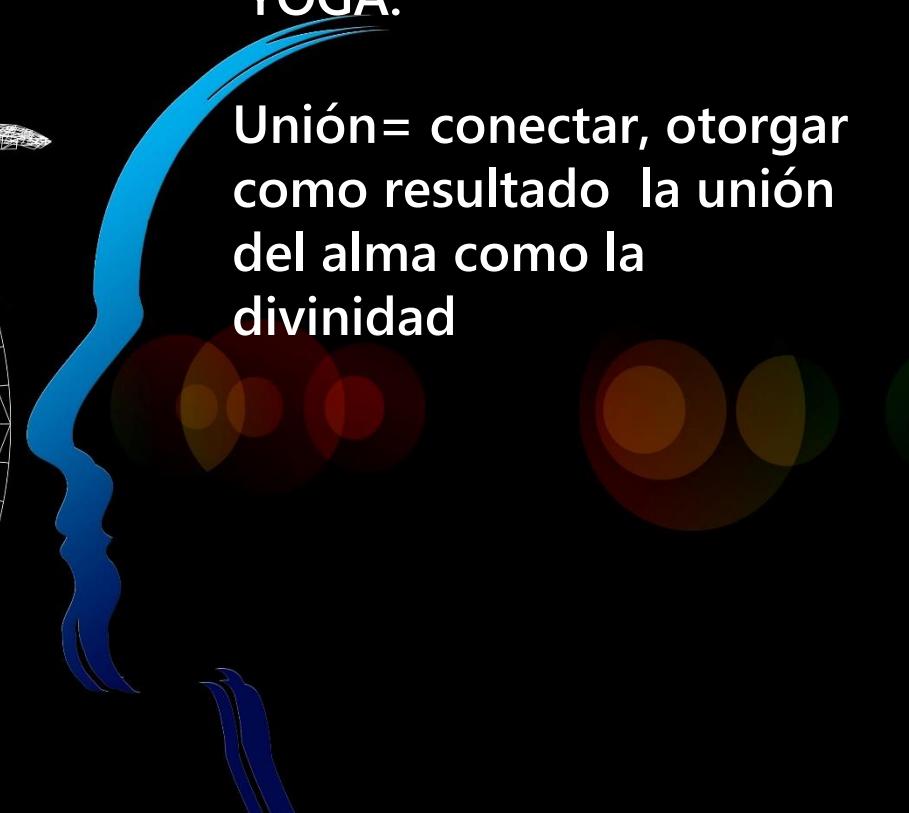
Psique= Alma

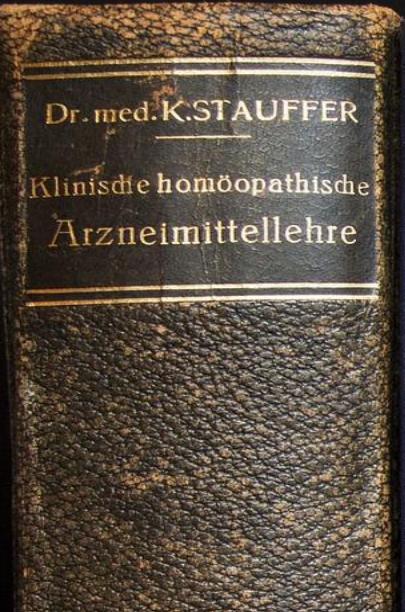
Análisis= Descomponer/Disolver  
un todo en partes para su  
estudio



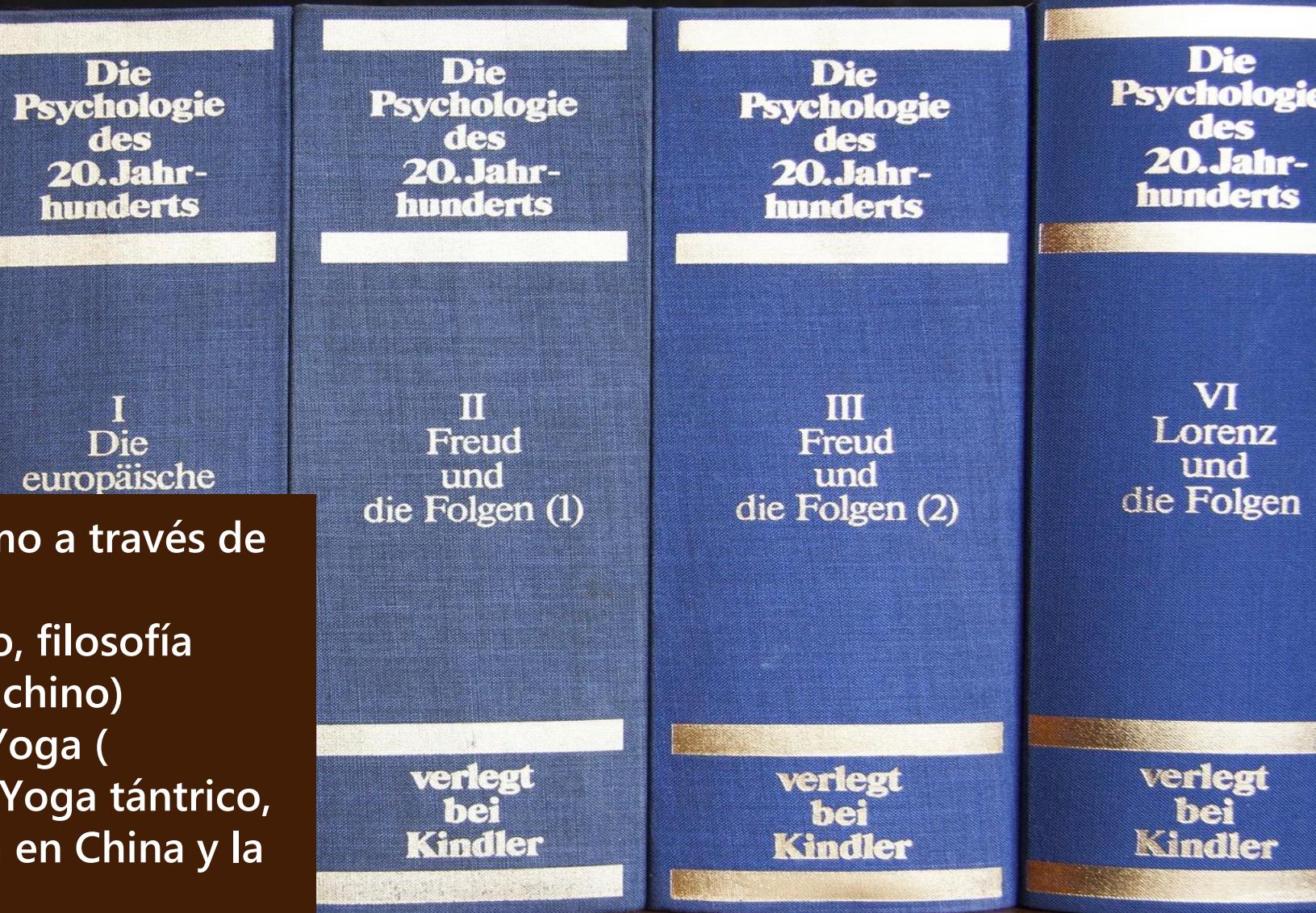
## YOGA:

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





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

DISCURSO

ÉTICA

VIVENCIAL

CUERPO

QUIÉN SOY? QUÉ QUIERO?

VACIO

ESPACIO





## Biografia:

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.

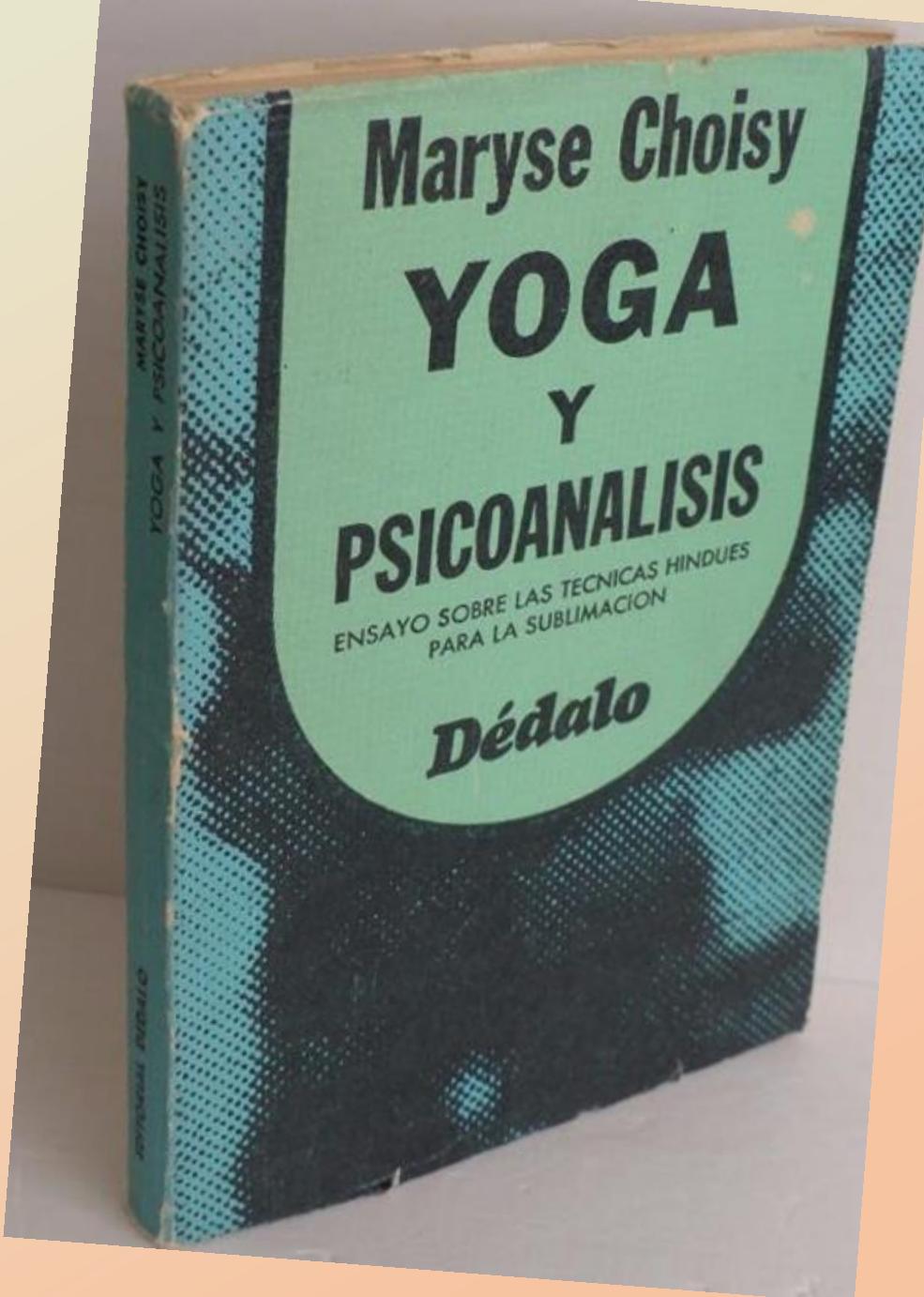
Ella escribe la historia de su conversión (En el camino hacia Dios, conocemos primero al diablo) Recurre a las fuentes, yendo tan lejos como pasar un mes en un burdel para escribir su investigación, Un mes entre las niñas y vestirse como un joven monje por Un mes entre los hombres.

Maryse CHOISY

# YOGA BILIMI



RM



Maryse Choisy

# 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*

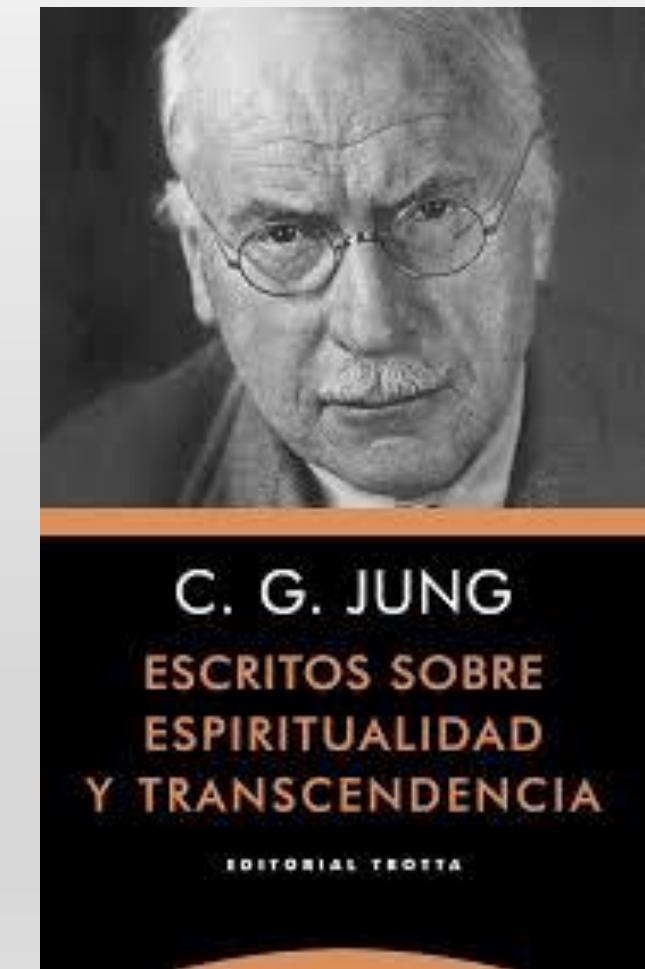
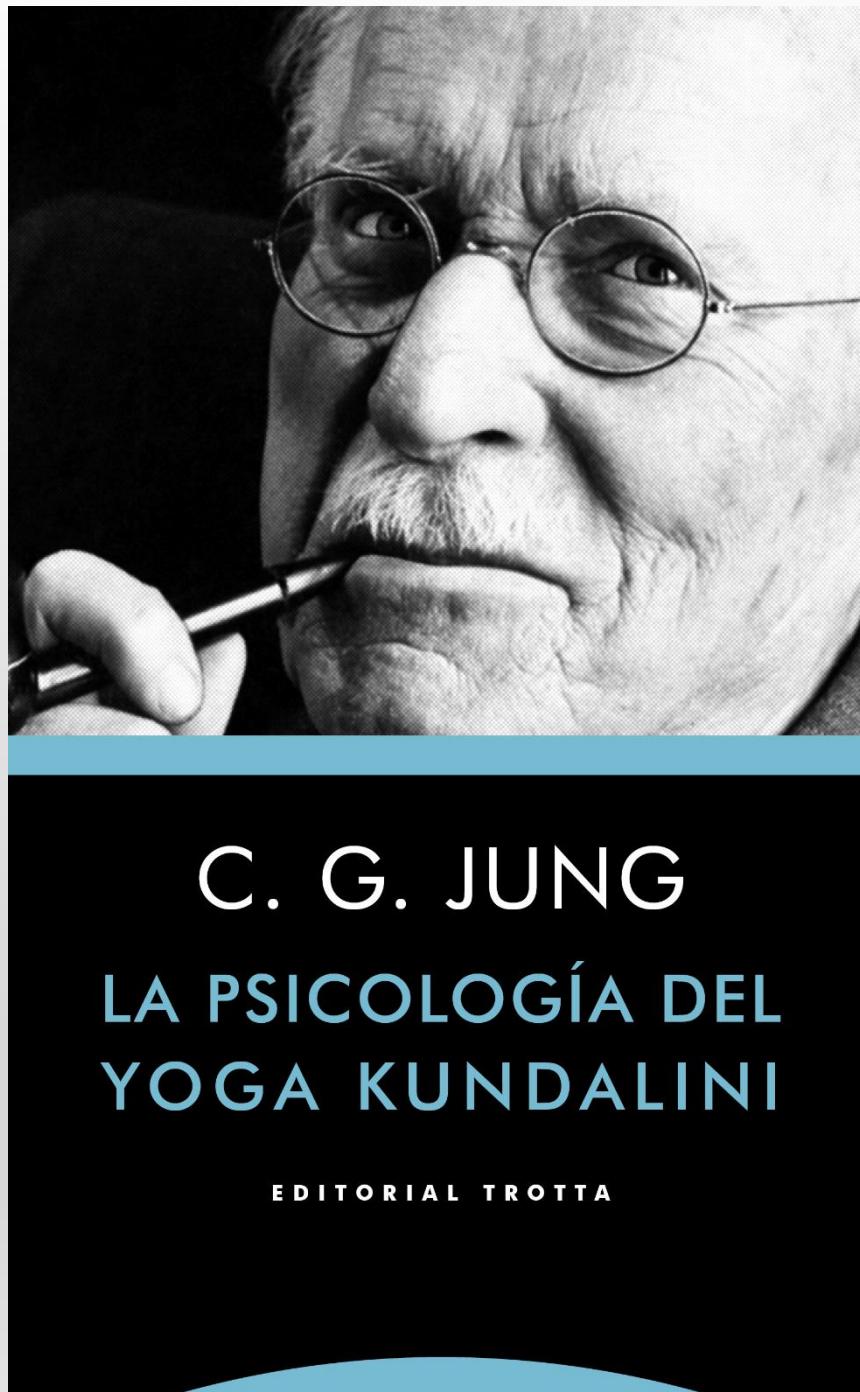
El Yoga será capaz de concluir la curación comenzada mediante el psicoanálisis. Lo que ofrece el Yoga al Psicoanálisis es una terapeútica final. Por sus métodos de transformación de la energía, por su ciencia de la respiración, por su educación sutil de la voluntad..

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"



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”.

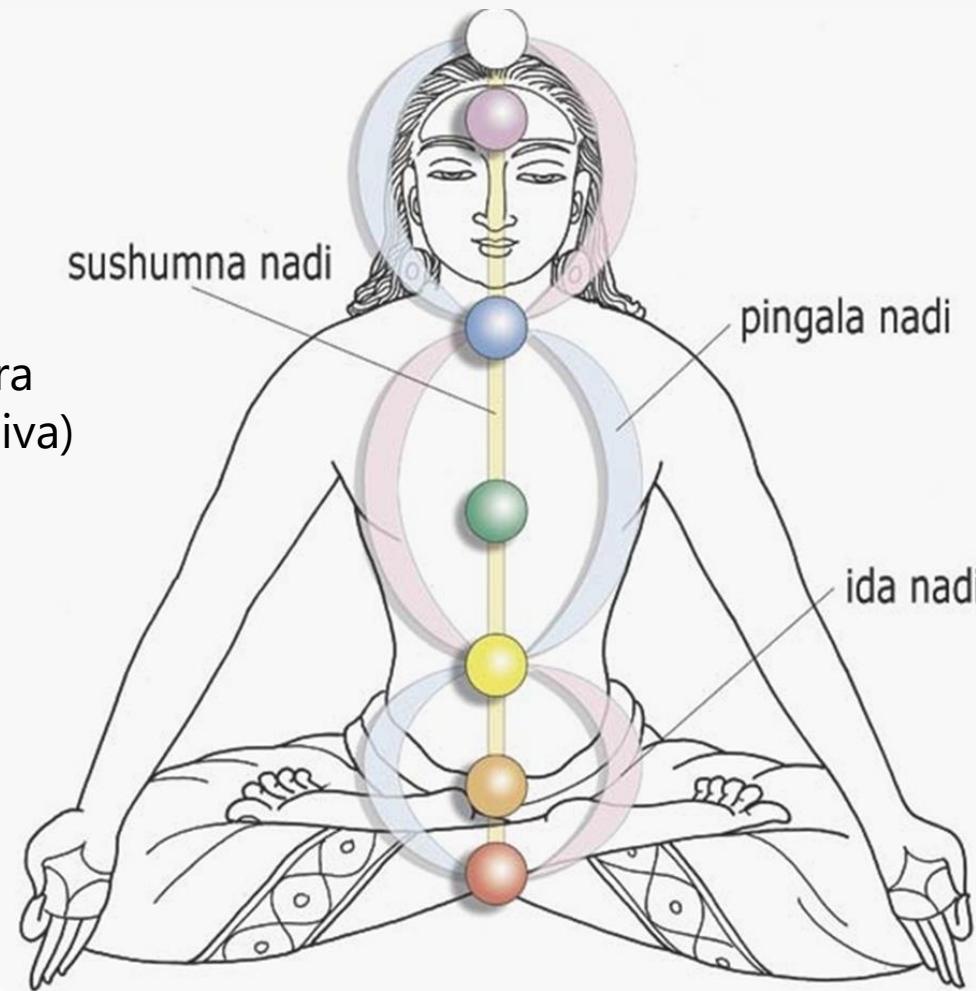
La serpiente Kundalini reside en el chakra basamental (muladhara o soporte de la raíz) situado en la base de la columna vertebral. La finalidad esotérica del kundalini yoga (porque tiene una faceta esotérica de enorme utilidad para mejorar el estado físico) es excitar la dormida Kundalini y elevarla 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 chakra 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 ACEPTE 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

SOMBRA: PENA

DERECHO DE AMAR Y SER  
AMADO

“ESPERA MENOS AMA  
MÁS”

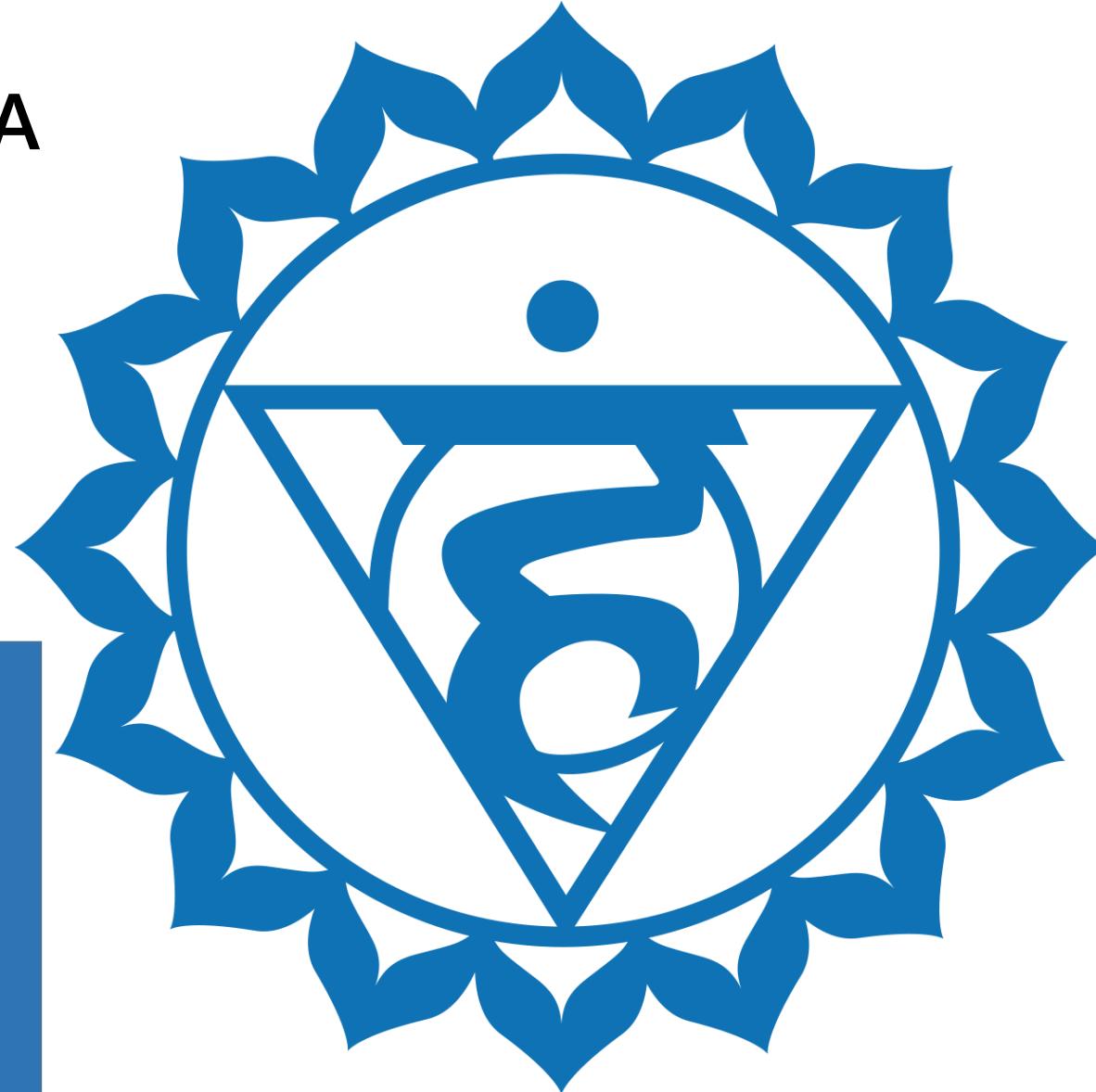
# VISHUDHA

"PURIFICAR"

GARGANTA

SONIDO

GARGANTA,  
ANGINAS, CUERDAS  
VOCALES, 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  
TANGIBLE

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  
aquellos 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-VISSLUDHA:** 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.



- 1.MULADHARA**
- 2.SVADISTHANA**
- 3.MANIPURA**
- 4.ANAHATA**
- 5.VISHUDHA**
- 6.AJNA**
- 7.SAHASRARA**

Los tres primeros chakras están asociados a lo material, lo físico. Los tres últimos están relacionados más con lo sutíl, lo intangible. El cuarto chakra sirve de puente entre ambos

Es fundamental tener un equilibrio entre los dos. Para poder manifestar mi realidad necesito ir de lo sutíl 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*