



M A N U A L D E E S T U D I O



YOGA INCLUSIVO

CONCEPTOS. HERRAMIENTAS. HABILIDADES.



Yoga Inclusivo Costa Rica

Profesor: Juan Fco Martínez

Contenido

Introducción - 4

Yoga Inclusivo Costa Rica - 5

Misión 5

Manifiesto - 6

Visión - 6

Valores para Vivir - 7

Papel del Profesor - 9

Ética del Profesor - 12

Conciencia del Ser - 14

Koshas - 17

Cuerpo Sutil - 22

Prana - 24

Nadis - 25

Chakras - 26

Granthis - 37

Sanando Chakras - 39

Chakras sanos - 41

Chakras enfermos - 41

Yoga Inclusivo - 45

Diversidad Humana - 46

Deficiencia, Discapacidad, Diversidad Funcional - 47

Discapacidad Física - 48

Discapacidad Psíquica - 50

Discapacidad Sensorial - 51

Discapacidad Intelectual - 51

Trauma - 54

Etapas de recuperación del Trauma - 56

Tipos de Trauma - 57

Principales síntomas de Trauma - 59

Incluyendo las enseñanzas - 61

Filosofía del Yoga - 61

Asanas - 62

Acercamiento sensitivo al trauma - 66

Adaptando - 67

Ajustes - 68

Pranayama - 71

Respiración profunda - 72

Respiración solar - 73

Respiración lunar - 73

Respiración victoriosa - 74

Respiración alterna - 74

Respiración refrescante - 75

Respiración de abejas - 75

Meditación - 76

Yoga Nidra - 79

Abriendo Espacios Inclusivos - 59

Creando clases de Yoga Inclusivo - 59

Recibimiento e individualización - 59

Seguimiento y establecimiento - 59

Iniciando - 60

Incluyendo - 60

Centrando - 60

Adaptando - 61

Enseñanza Inclusiva e Informada - 80

Creando espacios - 81

Criterios del Yoga Sensitivo al Trauma - 83

Otras características - 84

Áreas de trabajo - 85

Secuenciar - 87

Bases de la clase de Yoga Sensitivo - 92

Preparación - 98

Bibliografía - 10SS

Introducción

La palabra *Yoga* en sí misma significa “unión”, y lo cual resulta interesante para hablar del *Yoga* como herramienta de inclusión. Unión de la persona con todo lo que es y unión desde ahí con todo lo que le rodea. Por tanto, el enfoque del *Yoga* es totalmente inclusivo por definición, ya que desde esta perspectiva, todos estamos unidos a un mismo nivel y todos somos lo mismo.

El verbo incluir, nos habla de poner algo o a alguien dentro de una cosa o de un conjunto, o dentro de sus límites. Por tanto podríamos decir, que la práctica del *yoga* en sí misma tiene la capacidad de incluir como experiencia, pues pone al practicante a explorar sus propios límites y experiencia de vida. A través de la práctica continua se conecta con los límites, para salir de ellos y encontrar lo que no tiene límites.

Este programa está basada en el principio del **Nishkam Karma Yoga**, el servicio desinteresado. No solo es llevar a la sociedad profesores de *Yoga*, sino seres humanos capaces de mostrar este maravilloso camino a muchas personas con distintas capacidades y habilidades, sin excluir, discriminar y limitar las oportunidades y posibilidades del ser humano, sino celebrar la diversidad humana,

El principal objetivo del *Yoga* Inclusivo es llegar al corazón, al alma y desde ahí, mostrarles el camino a ese lugar de paz en que se encuentra dentro de uno mismo. Es aprender más allá de dar una clase de *Yoga*, es adaptar el *Yoga* a las necesidades de cada persona, ya que todos somos igualmente merecedores de esa paz y felicidad que tanto hablamos, y debemos esforzarnos en llevar y proporcionar las enseñanzas a todos los que la deseen.

Es crear una relación entre iguales: profesores y estudiantes. La compasión no es una relación entre el sanador y el herido. Es una relación al mismo nivel. La formación es para conocer nuestra propia oscuridad, para poder entender y comprender la oscuridad de los demás. La compasión se vuelve real cuando compartimos desde nuestra humildad y humanidad. Y es ahí donde el compromiso, dedicación, accesibilidad y adaptación de un/a profesor/a puede crear un impacto positivo en los estudiantes: mostrándose tal cual es.

Lo que se propone este curso es un cambio en la manera en que vemos las partes oscuras de cada uno y poder llevar a luz hacia ellas. Separándonos solo empeora las cosas y el *Yoga* permite el contacto con estas parte no tan luminosas, haciéndolas visibles para sanarlas e integrarlas.

Yoga Inclusivo Costa Rica

Misión

Aprender a ver la unidad en la variedad y reconocer la diversidad en las capacidades del ser humano eleva el interés de hacer de la práctica de Yoga, una práctica inclusiva.

Yoga Inclusivo Costa Rica ha investigado sobre los diferentes estilos de vida, de desarrollo personal y de evolución del ser, pero todo ese conocimiento hizo que desarrollara el compromiso con las personas que de alguna forma tienen dificultades para practicar sea por enfermedad o diversidad funcional.

El Yoga Inclusivo Costa Rica se enfoca en compartir los beneficios del Yoga con cualquier persona que actualmente no tenga acceso a estas prácticas, y con comunidades que han sido excluidas o desatendidas. Todas las personas, independientemente de sus capacidades, antecedentes, procesos y etapas de vida, merecen el acceso a las maravillosas enseñanzas del Yoga, que ofrecen el empoderamiento y la rehabilitación individual, el despertar espiritual y la reintegración social.

El Yoga Inclusivo es una oportunidad para ayudar a la inclusión social y afectiva, rehabilitación para todos los seres humanos, ya que todos tenemos el derecho de desarrollar todas nuestras capacidades sin limitar, excluir o discriminar. La intención no es simplemente la práctica física, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo demás vendrá con mucha práctica y observación. Hay muchas variantes y ajustes que se adaptan a cada caso en particular desde estar sentados en el suelo, en un block, en una silla, para lograr aquietar la mente y recibir los beneficios de la práctica en el cuerpo, mente y espíritu, así como el desarrollo de valores sociales y personales:

Valores sociales: Participación de todos, respeto por los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia, competitividad, trabajo en equipo, expresar sentimientos, responsabilidad, convivencia sana, igualdad, compañerismo, comunicación positiva, tolerancia y empatía.

Valores personales: Desarrollo de habilidades, creatividad, diversión sana, retos, disciplina, conocimiento, cuidado personal y de salud, honestidad, perseverancia, control, realización y confianza.

Manifiesto

Me comprometo como profesor de Yoga Inclusivo a ver la divinidad en cada ser humano que conozca en mi proceso de vida.

Me comprometo a compartir todas las experiencias y enseñanzas adquiridas a través de la práctica del Yoga con quien desee recibirlas.

Me comprometo en hacer que la práctica de yoga sea accesible e inclusiva, independientemente de sus capacidades y de su proceso de vida.

Me comprometo a tratar a todos los seres humanos siguiendo los principios de la tolerancia, el respeto, la igualdad y la compasión.

Me comprometo a promover la rehabilitación, reintegración y la inclusión social para formar una mejor sociedad.

Me comprometo a continuar las enseñanzas de mis maestros con total respeto y compartiendo este maravilloso camino como una herramienta más para el beneficio de todos.

Visión

Llevar el Yoga inclusivo a las comunidades excluidas y marginadas.

- Aumentar la conciencia de los beneficios del Yoga.
- Ofrecer información y recursos al público en general.

Formar profesores en Yoga Inclusivo.

- Dar entrenamientos y talleres de Yoga Inclusivo.
- Crear una red y comunidad entre los profesores de Yoga Inclusivo.

Participar en redes internacionales de Yoga Inclusivo.

- Construir una red de representantes de Yoga Inclusivo.
- Conectar con organizaciones que admiten la inclusión, reintegración y rehabilitación.

Abogar por Yoga Inclusivo.

- Educar a la comunidad del Yoga dominante.
- Sensibilizar a la comunidad y a los medios de comunicación.



Valores para Vivir

Lo que da fuerza al ser humano son los valores que se les transmiten. Un ser fuerte es un ser que transmite paz, amor, fortaleza y para hacer a un ser humano equilibrado y feliz, lo que se le tienen que dar, ante todo, es amor, seguridad y calidad de vida.

No se aprende en un lugar sin paz o lo que se aprende es la falta de paz. Se multiplican los valores cuando están presentes y mientras las condiciones humanas hacen que sean escasos, más se diluyen, se debilitan y más se empobrece la calidad de vida.

Hablar de valores tiene un sentido real y profundo para el ser, es vivirllos, descubrirlos, recordarlos, amarlos, sentirlos, multiplicarlos y permitir que existan en los corazones de todos.

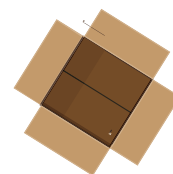
Mientras más valiosa es la persona, más ha vivido, promovido y multiplicado experiencias positivas en su vida y en la de los demás, es más un canal y una fuente de valores.

Tener más paz en la vida requiere, de una decisión, una práctica para la cual el ensayo es necesario y beneficioso, ya que uno no se hace pacífico, virtuoso o artista a través de sólo improvisar. Se requiere práctica, esfuerzo y voluntad.

Al sentir amor, seguridad y sentir que la calidad de vida aumenta la felicidad es el reconocimiento del verdadero valor del yo.

Beneficios a desarrollar:

- Aumento del respeto.
- Mejora en cooperación y capacidad de resolver conflictos.
- Aumento de la motivación para aprender.
- Descenso de agresividad y aumento del respeto y el afecto.
- Una conciencia de su paz interior y poder interior.
- Una revisión e introspección para la vida
- Las habilidades y herramientas prácticas para expresarnos.
- Elegir liderar y hacer elecciones en base a nuevos valores.
- Cambiar la actitud y enfoque en las tareas y relaciones.
- Convertirse en un ejemplo de estabilidad.
- Fortalecer la resiliencia para inspirar la acción positiva.



Los 12 Valores para Vivir

- **Amor:** El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. Es el catalizador para el cambio, el desarrollo y los logros.
- **Cooperación:** La cooperación asegura ecuanimidad, capacitación, facilidad y entusiasmo. Provee medios para que cada uno dé un paso a la vez para alcanzar metas.
- **Honestidad:** Honestidad significa que no hay contradicciones entre los pensamientos palabras o acciones. Ser honesto es ser verdadero llena de confianza e inspira a los demás.
- **Humildad:** La humildad no dá el poder de escuchar y de aceptar a los demás.
- **Libertad:** La libertad solo funciona cuando hay equilibrio entre los derechos, las responsabilidades y la elecciones hechas con conciencia.
- **Paz:** La paz es silencio interno lleno de poder de la verdad a través de pensamientos, palabras, acciones puras, estables y libres de violencia.
- **Respeto:** El respeto es conocer nuestro valor propio y honrar el valor de los demás.
- **Responsabilidad:** La responsabilidad es cumplir con el deber que se le asignó y permanecer fiel al objetivo, llevando a cabo todo con integridad.
- **Sencillez:** La sencillez atrae al instinto, la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con conciencia.
- **Tolerancia:** La tolerancia se desarrolla a través del entendimiento y una mentalidad abierta.
- **Unidad:** La unidad es la armonía entre las personas, es aceptar, apreciar y valorar a todos.

Los 8 poderes

- **Discernir:** Aprender y entender lo que es falso de lo verdadero.
- **Balancear:** Aprender a juzgar y actuar correctamente manteniendo el equilibrio.
- **Tolerar:** Permanecer estable a través de dar buenos deseos e intenciones.
- **Empaquetar:** Aprender a dejar atrás la negatividad para seguir avanzando hacia una meta.
- **Cooperar:** Aprender a transformar e inspirar a través de lo que se requiera hacer.
- **Adaptar:** Aprender a adaptarse a diferentes circunstancias y a los demás-
- **Retraer:** Aprender a canalizar la energía de los pensamientos palabras y acciones.
- **Afrontar:** Aprender a enfrentar todo situación en paz y calma.

Los 6 tesoros

- **Pensamientos:** Todo inicia en los pensamientos pueden ser nuestros mejores amigos.
- **Palabras:** La palabra puede estar llena de significado, poder y bendición.
- **Acciones:** Las acciones me acercan a la visión que tengo de las metas.
- **Energía:** La forma que uso pensamientos/palabras/acciones determina la calidad de la energía.
- **Tiempo:** Es la gran suerte de estar vivo y disponer de tiempo para todo.
- **Riqueza:** Utilizar todo lo forma beneficiosa para todos.

Papel del Profesor

Cuando decidimos ser profesores de Yoga, asumimos cierto grado de responsabilidad por el bienestar de aquellos con quienes trabajamos. Aunque no somos directamente responsables de ellos, todo lo que decimos o hacemos puede influir en lo que piensan y sienten.

Podemos servir como un ejemplo a seguir y, como tales, estamos sujetos a un nivel de constante observación. Esto suena intimidante, pero es importante recordar que no necesitamos ser perfectos. Solo necesitamos ser nosotros mismos y recordar que sí, cometeremos errores. Sin embargo, si los consideramos oportunidades de aprendizaje, generalmente podemos aprovecharlos. Con una buena comprensión de nuestro papel, nuestras cualidades, los límites y la importancia del autocuidado, podremos compartir las enseñanzas a distintas poblaciones.

¿Cuál es nuestro papel?

Nuestra responsabilidad como instructores es hacer que las personas con las que trabajamos se sientan seguras. A menos que eso suceda, no hay avance. Lo siguiente es guiarlos a una práctica de Yoga que permita la autorregulación de una manera que se adapte a las necesidades individuales. Esto significa que, en lugar de ser la autoridad, somos facilitadores o guías. En lugar de dictar un determinado camino, les ayudamos a elegir el suyo. Mientras recorremos el camino junto a ellos, podemos alertarlos sobre lo que podrían encontrar en la próxima curva, pero los alentamos a que lo noten ellos mismos. Cuando sienten que no va a ninguna parte, o han perdido el rumbo, podemos compartir nuestros conocimientos y experiencias para empoderarlos y ayudarlos a encontrar el compromiso de continuar. Podemos estar allí para apoyarlos mientras pasan viejos miedos, resentimientos o penas. Y quizás lo más importante, podemos estar allí para compartir la alegría que experimentarán en su proceso de autodescubrimiento.

Ser uno mismo. Si tratamos de imitar, corremos el riesgo de llevarnos a nosotros mismos y a aquellos con quienes trabajamos en la dirección equivocada. Uno de los elementos más importantes del yoga es establecer una sensación de seguridad. Eso significa que también debes estar seguro. Puede transmitir una sensación de seguridad al establecer una relación de confianza con tus estudiantes. La confianza solo puede crecer a partir de la autenticidad. Si comenzamos con quienes somos, existe una capacidad infinita para crecer, para nutrir esas cualidades que nos pueden empoderar para empoderar a otros. La honestidad es la base de una relación de confianza, y esto incluye ser honestos con nosotros mismos.

Cualidades esenciales. Me gusta creer que, en su mayor parte, las cualidades que hacen a un buen profesor de yoga son las mismas cualidades que hacen a un buen ser humano, y ya están presentes en todos y cada uno de nosotros. Tomarse un momento para volver a familiarizarnos con los “Yamas” y “Niyamas” de Patanjali y el concepto de “ahimsa” puede ser edificante.

Reflejando. Nuestras percepciones de los actos motores y las reacciones emotivas de los demás parecen estar unidas por un mecanismo de espejo que permite que nuestro cerebro entienda de inmediato lo que estamos viendo, sintiendo o imaginando que otros están haciendo. Como profesores de yoga, siempre debemos ser conscientes de los mensajes que podemos transmitir a través de nuestros cuerpos.

Límites. A medida que conocemos a las personas con las que trabajamos, estableceremos una relación con ellas. La amabilidad, la compasión y la empatía ayudarán mucho a establecer una relación de confianza para establecer las condiciones para desarrollar las clases. Sin embargo, debemos asegurarnos de que nuestra relación siga siendo beneficiosa para nuestros clientes y no evolucione en más que una colaboración profesional. Establecer límites apropiados desde el principio y adherirse a ellos es esencial para el bien de ambas partes. Algunos límites que no deben cruzarse: Estudiante y profesor se hacen amigos. Siempre podemos ser amigables sin asumir la responsabilidad que conlleva la amistad. El alumno se vuelve dependiente del maestro. El profesor llega a creer que tiene la capacidad de salvar al cliente. El profesor asume el papel de terapeuta.

Cuidados personales. Sabemos que existe el peligro de experimentar cierto grado de desregulación personal cuando trabajamos con personas en distintos procesos de vida al nuestro. Con la intención de mantener nuestra propia capacidad de recuperación, es muy importante tener una práctica personal y seguir otras estrategias relevantes de cuidado: una ceremonia de rutina o personal que observan antes de cada sesión o al comienzo de cada día. No es necesario que sea elaborado. Podría ser tan simple como tomar algunas respiraciones de limpieza antes y después de su sesión.

Con respecto al estudiantes. Debemos esforzarnos en no pensar que sabemos que es lo mejor para los estudiantes, especialmente si viven con un trauma, o tratar de influir en su comportamiento o cómo se sienten. Tampoco es aconsejable presentarse como la autoridad. Debemos estar informados, pero debemos recordar que no somos expertos. Los profesores debemos resistir la tentación de sobreproteger al alumno hasta el punto en que no puede aprender de sus errores. Además, el nunca debe crear un sentido de obligación que lleve al estudiante a actuar por deseo de complacer al maestro, en lugar de promover su propia recuperación.

Con respecto a la práctica. Debemos evitar movernos por la sala. Para alguien con trauma, esto puede ser muy molesto, y no saber dónde está en todo momento puede hacer que se sienta inseguro. Las asistencias físicas y ciertas posturas pueden hacer que muchos se sientan inseguros. Aunque el toque humano amable y compasivo puede ser muy curativo, solo debe darse con permiso y en el ajuste correcto.

Algunas posturas podrían provocar que una persona que vive con trauma se dispare. Demostrar la introducción de una postura primero y luego ofrecer la opción de hacerlo u otra variación segura. Del mismo modo, empujar a una persona a adoptar una postura o avanzar más en una pose no es aconsejable. Necesitamos lograr el equilibrio entre apoyarlos para que hagan algo de lo que no están seguros y hacer que emprendan algo que no se siente seguro.

Monitor. Si el grupo o alguien se encuentra en un estado de desregulación. Tal vez ellos logren por su cuenta regularse. Si lo hacen, hagale saber que lo hizo bien, o entorno de clase, esto sucedería en privado o retroalimentación inmediata.

Indicación al grupal. Dirija a todo el grupo a un ejercicio de autorregulación. De este modo está brindando apoyo sin señalar al individuo.

Mantener espacio. Su grupo puede estar familiarizado y cómodo el uno con el otro. Si una persona está tan visiblemente angustiada que es notable para todos, con el permiso de la persona en cuestión, puede pedirle al grupo que mantenga espacio.

Se acabó el tiempo. Si la desregulación no se resuelve, puede preguntarle suavemente a la persona si necesita un tiempo de espera personal. Podría tomarse un tiempo tranquilo en un lugar previamente acordado y regresar cuando esté listos.

Seguimiento. Si la persona se va repentina e inesperadamente, déjala ir. Nunca corras detrás de ellos ni trates de evitar que se vayan. Esperemos que esta eventualidad haya sido discutida con anticipación y ya has obtenido un acuerdo para llamarlos y consultarlos, o mejor aún, reunirse con ellos después de que termine la clase.

Papel del profesional

El profesional es responsable del plan general de tratamiento y los objetivos, y rastrean y manejan la progresión del tratamiento. Ellos decidirán si las sesiones individuales o grupales son apropiadas para una determinada persona o grupo.

El profesional proporcionará la orientación necesaria en términos de cuáles de los elementos centrales (respiración, movimiento o meditación) pueden ser más adecuados. También deben, sin divulgar detalles de la historia del estudiantes, ser capaces de alertar al profesor sobre zonas prohibidas o posibles desencadenantes.

El profesor de Yoga trabaja bajo la supervisión y orientación del profesional para apoyar el proceso de tratamiento. La principal responsabilidad del profesor es enseñar conocimientos y habilidades que necesitan para autorregular de manera independiente las emociones y el ánimo.

Conexión con sus estudiantes. Aunque trabaje bajo la supervisión del médico, es nuestra responsabilidad de establecer su propia relación con los estudiantes. Los elementos más importantes de esta relación son la confianza y el respeto mutuos. Significa mantener una distancia profesional. Puedes ser gentil, amable, paciente y compasivo, para conocerlos como individuos y aprender qué les gusta, qué no les gusta y qué puede o no motivarlos.

Apoyado con este tipo de información, puedes crear experiencias que sean relevantes y significativas. El objetivo principal es tranquilizar al practicante y comenzar a trabajar para establecer una relación de confianza y respeto mutuo.

Etica del profesor

Veracidad

El deseo de todo profesor es el de enriquecer los conocimientos de los estudiantes, pero no siempre tendremos la respuesta a cada pregunta, por lo cual es mejor decir que se contestará en la siguiente clase. Comunicandonos de esta forma estaremos honrando las enseñanzas filosóficas “satya” que es la verdad.

Lenguaje y Actitud Inclusiva

Las palabras son una forma sagrada de comunicarnos con los demás, antes de hablar debemos pensar. La conciencia sobre cada palabra que hablamos es de especial importancia en el momento de dar instrucciones a las personas con discapacidad.

Clases inclusivas

El objetivo es crear un espacio acogedor para todos los estudiantes y fomentar un ambiente de integración entre ellos mismos. Incluye maximizar el tiempo en que los estudiantes practican al mismo tiempo y mantener la mayor conciencia en la elección de las palabras para instruir y también, el compromiso hacia los preparativos de la clase.

Trauma informado

La enseñanza sensible al trauma se enfoca en ayudar a los estudiantes a aprender a observar, reconocer y aceptar las sensaciones físicas y recuperar la seguridad en su cuerpo y en sí mismo. La intención es ofrecer un espacio seguro, los alineamientos y ajustes solo se dan después de recibir la autorización para el acercamiento y el contacto con el estudiante.

Es importante proteger a los practicantes de la sensación de estar restringidos, observados y expuestos, por eso el uso de las fajas, blocks y otros accesorios, debe ser cuando es de uso necesario y explicando correctamente su utilidad.

Al crear una atmósfera, un espacio donde los estudiantes se sientan seguros es importante, así como las palabras con las que nos comunicamos, en especial cuando nos referimos a la motivación, siempre hay que encontrar algo positivo en la práctica de cada uno.

Pautas

Estas pautas son parte del esfuerzo por mantener la herencia tradicional del Yoga y mejorar la calidad de la enseñanza y la práctica. Los profesores entienden y aprecian que la enseñanza de:

1. Yoga es un noble esfuerzo, colocandonos debajo de una larga línea de honorables profesores.
2. Practicar el Yoga como estilo de vida.
3. Mantener estándares impecables de la capacidad y de la integridad profesional.
4. Los profesores de yoga se dedican al continuo estudio y práctica cuidadosa del yoga, en aspectos teóricos y prácticos de la rama de Yoga que enseñan.
5. Compromiso de evitar el consumo de drogas, el abuso de alcohol y otras sustancias
6. Transmitir fiel y seriamente su conocimiento, entrenamiento, y experiencia en su enseñanza.
7. Promover el bienestar físico, mental, y espiritual de sus estudiantes y dar el ejemplo.
8. Abstenerse de dar consejo médico, o el consejo que se pudiera interpretar como tal, a menos que tengan las calificaciones médicas necesarias.
9. Hacer de la verdad un ideal de vida y lo expresan en su cotidianidad.
10. Estar abiertos a instruir a todos los estudiantes independientemente de la raza, la nacionalidad, el género, la orientación sexual, y la posición social o financiera.
11. Estar dispuestos a aceptar a estudiantes con discapacidad física, demostrando que poseen la habilidad para enseñar correctamente a estos estudiantes.
12. Tratar a sus estudiantes con respeto. Por ejemplo a la hora de utilizar estudiantes para ejemplificar problemas físicos es algo que debe de realizarse con mucho cuidado.
13. Nunca forzarán sus opiniones sobre los estudiantes, comunicar a sus estudiantes que el yoga intenta alcanzar un nivel profundo de transformación de personalidad: actitudes e ideas.
14. Evitar cualquier forma de hostigamiento sexual a los estudiantes.
15. En el caso de que un profesor de Yoga desee entablar una relación sexual de mutuo acuerdo buscar consejo inmediatos de sus compañeros de trabajo antes de iniciar cualquier acción.
16. Evitar aprovecharse de la confianza y potencial de los estudiantes, y en su lugar les animarán a encontrar una mayor libertad e independencia, hasta donde sea posible.
17. Reconocer el contexto apropiado para enseñar y mantener el decoro dentro y fuera de la clase.
18. Practicar tolerancia hacia otros profesores, escuelas y tradiciones del Yoga.
19. Seguir el Código de conducta yóguico tradicional (*Yamas* y *Niyamas*) de la misma forma como lo hacen con la ley vigente en su país.

Situaciones que deben ser consideradas con cautela

1. Profesores que critican a otros profesores o a centros de Yoga en frente de los estudiantes.
2. Estudiantes que antes de encontrarse completamente preparados, y sin la autorización y consentimiento de sus profesores comienza a dar clases (asalariadas).
3. Profesores que sustituyen a otros profesores y aprovechan la ocasión para hacer publicidad de sus propias clases, esto requiere de la mayor cautela y respeto.
4. Respetar las recomendaciones en relación a los costos acordados para impartir lecciones.
5. Ser considerados en cuanto al tiempo en el cual se le paga a un profesor sustituto, de forma que no tengan que esperar más de lo necesario para recibir su dinero.

Conciencia del Ser

Desde la antigüedad, todas las culturas coinciden en que existe una Energía Universal que impregna y sustenta al universo en su totalidad como una unidad, y una de sus manifestaciones en una frecuencia de vibración más baja es la Energía Vital que anima a los seres vivos.

En India fue llamada *Prana* y los yoguis trabajan con el *Prana* mediante la respiración, la meditación y determinados ejercicios físicos para elevar su frecuencia vibratoria con la finalidad de unir al cuerpo con el alma y al hombre con Dios, y conseguir mantener unos estados alterados de conciencia que les permiten conservar la armonía, la juventud y la salud.

En China se utiliza la palabra *Chi* para expresar el estado de energía de algo, preferentemente de las cosas vivas, y existen muchos tipos de *Chi*, por ejemplo el *Tian Chi* es la energía celeste, el *How Chi* es la Energía Vital, el *Ren Chi* es la energía vital humana, el *Go Chi* es el *Chi* del espíritu, etc.

Existen dos fuerzas o polaridades universales, el Yin y el Yang, de cuya interacción surge todo lo creado y que deben estar en equilibrio. El *Chi* o *Ki* contiene el *Yang* (o energía masculina) y el *Yin* (o energía femenina), y del equilibrio entre ambas surge la armonía universal, física y mental.

El *Chi*, *Prana* o *Ki* es una sustancia energética omnipresente en el universo que tiene propiedades nutritivas, poseyendo también la conciencia de la reorganización celular, de forma que aporta a las estructuras atómicas y moleculares una tendencia hacia la reorganización y la armonía.

Si hay *Prana*, hay vida, por ello, cuando el cuerpo muere, el *Ki* lo abandona, cesa la vibración a nivel subatómico, produciéndose el caos y la descomposición física.

El objetivo es lograr y mantener el equilibrio del *Prana*, en todo el sistema para conservar la integridad energética del ser humano; para lograr este objetivo que permite vivir con alegría, espontaneidad y autenticidad debemos hacer un trabajo interior, ya que es un proceso cambiante que hay que mantener y que dura toda la vida; para ello el Yoga, que estudian el control consciente de la energía vital, de forma que mediante técnicas respiratorias, ejercicios precisos, visualizaciones y control mental y espiritual, pueden acumular y dirigir el prana a cualquier parte del organismo y transmitir la energía en el tiempo y en el espacio.

La espiritualidad facilita la conexión, y ésta produce salud, dando una sensación de conexión con una fuerza superior, que nos llena, haciéndonos sentir parte del Universo, de forma que la pérdida de esa conexión con nuestra esencia espiritual y con las personas, los animales y la naturaleza nos produce un trastorno energético que posteriormente se convierte en un problema de salud; pero cuando se aumenta su energía, su espíritu crece, y cuando la energía de nuestros cuerpos está en contacto e interactúa con la energía del universo nos produce una sensación de plenitud y nos satisface, nos llena y nos nutre.

En esta encarnación, hemos escogido encontrar nuestros centros de energía, allí donde están la vida y el amor en nosotros mismos. Hemos elegido encontrarnos a nosotros mismos y encontrar en nosotros, no sólo las memorias de esta vida que permitan la apertura o el cierre de los centros de energía, sino también las memorias de otras vidas que pueden elevar, afectar y dificultar la circulación de la vida en nosotros mismos. Somos la vida. Somos la encarnación de nuestra alma en el cuerpo físico y en todos los cuerpos sutiles.

Estamos habitados por una estructura espiritual necesaria y totalmente adaptada a nuestra encarnación. Esta estructura existe a través de la envoltura física. En primer lugar, está constituida por ese canal vibratorio llamado *Sushumna*. Este canal acoge la energía *Kundalini*, que es la energía de vida, que es la energía espiritual natural a la esencia divina. Esta energía demuestra totalmente que somos divinos y que nuestra naturaleza profunda es la divinidad.

Esta estructura espiritual alberga también los centros de energía llamados *Chakras*, que pasan a través de la *Sushumna* en la que se enraízan. Los *Chakras* son como soles cuya única radiación es el amor. La naturaleza profunda de cada uno de nuestros *Chakras* es el amor de lo divino, pues los *Chakras* son alimentados por el fuego del *Kundalini*. Los *Chakras* son la expresión de la divinidad. Son tan naturales como los dedos, de los pies, los dedos de las manos o los ojos. Son también tan sutiles como todos los cuerpos sutiles. Son también tan tangibles como la envoltura física. Su función es llevar la realidad de la expresión de la divinidad a la realidad de la encarnación. Los *Chakras* son estructuras completamente naturales. No tienen nada de extra, fuera de lo ordinario.

No hay ningún *Chakra* menos noble que los demás. Todos ellos son sagrados, todos son divinos, todos están alimentados por el fuego del amor. Algunos de esos *chakras* están en relación directa con la Tierra, pues esa Tierra que os sostiene también es sagrada. Algunos de los *chakras* están relacionados con los *Chakras* circundantes que los envuelven, también completamente sagrados. Y algunos de los *chakras* están relacionados con los planos espirituales.

Son siete *chakras* principales, los *Chakras* primarios, relacionados con la *Sushumna*; son los *chakras* de la base, del hara, del plexo solar, del corazón, de la garganta, de la conciencia (tercer ojo) y de la corona.

Los *Chakras* secundarios, más externos, que están siempre en línea directa con los *Chakras* principales. Los *Chakras* secundarios de las caderas, de las rodillas, de los tobillos, de cada uno de los dedos del pie y de sus articulaciones, están relacionados con el *Chakra* de la base. Son su continuación. Así mismo, los *Chakras* secundarios de los hombros, de los codos, de las muñecas, de los dedos y sus articulaciones, que están relacionados con el *chakra* del corazón. Son su prolongación.

También relacionados con el *Chakra* primario del corazón físico, se encuentran otros dos importantes *chakras* secundarios: el *Chakra* del timo: el corazón kármico y el *chakra* del corazón espiritual, situado a la derecha en línea recta del corazón físico y del timo.

Los *Chakras* primarios están directamente relacionados con las glándulas. Las glándulas son puertas vibratorias de energía. Las glándulas son la unión entre la estructura espiritual y la estructura fisiológica, llamada funcional, de la estructura física. Las glándulas ejercen de vínculo entre la estructura espiritual y la física.

Las glándulas ejercen de vínculo entre la energía del cielo y la energía de la Tierra. Este vínculo se realiza desde los *Chakras* hasta las células de la envoltura física. Así, todos los órganos internos, todos los miembros, todas las articulaciones, están ligadas a la estructura de *Chakras* dentro del canal central *Sushumna*.

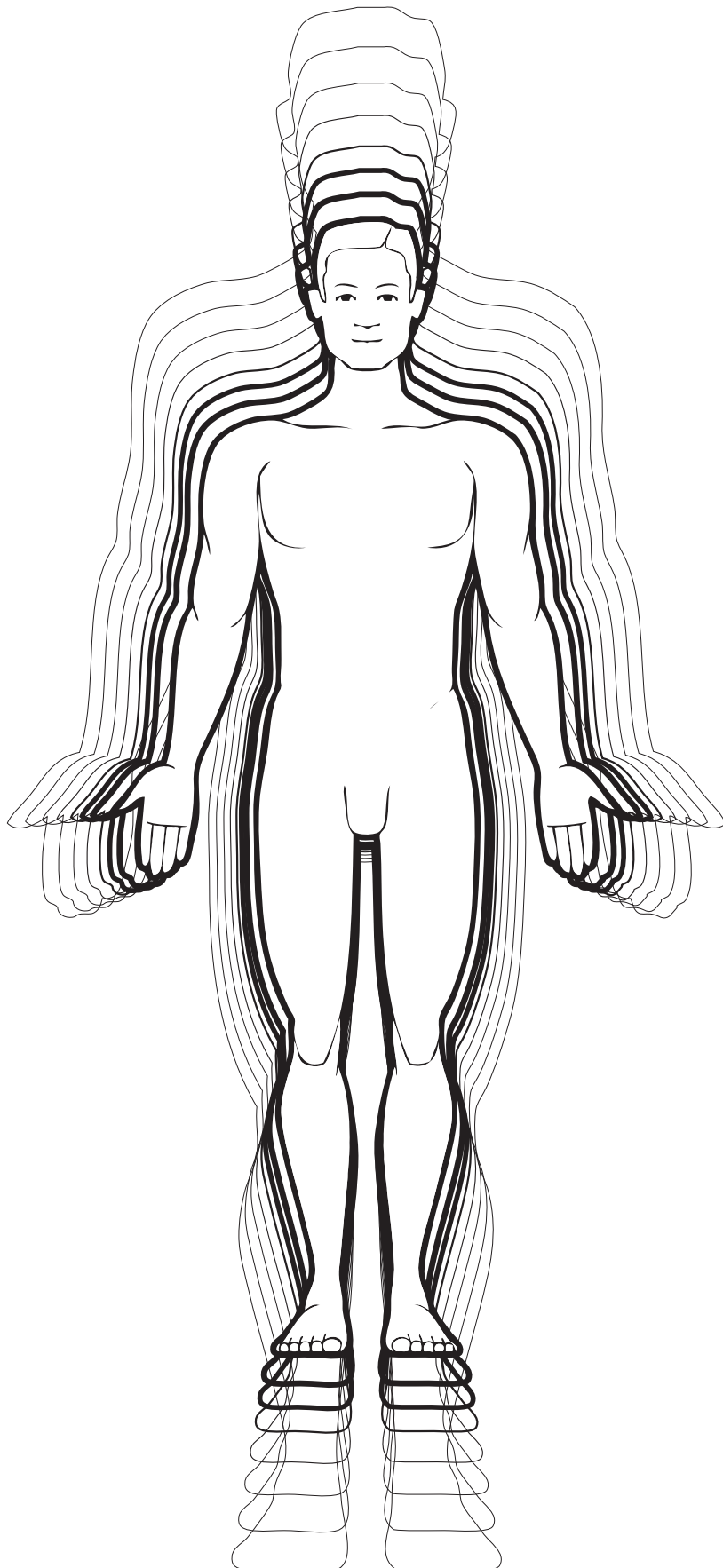
No existe ninguna separación entre los *Chakras* y la estructura física que maneja la energía de la personalidad y del alma. La estructura física influye y es influenciada por un sistema de retorno a través de las glándulas. El lenguaje de las glándulas se expresa a través de la desembocadura de las hormonas en la sangre, directamente relacionadas con las emociones y con los estados de ánimo. Todo está relacionado.

Un *Chakra* disfuncional influye las glándulas que están asociadas a él. Estas glándulas van a transmitir la disfunción del *Chakra* vertiendo sus hormonas en la sangre. Una tasa elevada de hormonas en la sangre influye a todos los otros sistemas del cuerpo y también a la psique. Todo concuerda: las estructuras energéticas, física y psíquica conforman una sola estructura constantemente unida. No existe ninguna separación.



Yoga para personas con Síndrome Down, con Best Buddies Costa Rica.

Koshas: Cuerpos de energía



Koshas: Cuerpos de energía

Los siete tipos de energía que conforman el mundo

Todo lo que existe en el mundo está conformado por estos siete tipos de energía, que podemos llamar también siete cuerpos o capas: *Koshas*, en sánscrito. Empezando por el tipo menos sutil, los siguientes sucesivamente van envolviendo al anterior, como una esfera sobre la que se sobrepone capa sobre capa, hasta llegar a la más fina.

Los tipos más primarios son aquellos cuya frecuencia energética es menor, aquellos que captamos más fácilmente: los que dan forma al mundo material. Gradualmente, la frecuencia energética se eleva y se va haciendo menos aprehensible a la consciencia común y corriente. Por ello, estos tipos de energía pasa normalmente desapercibida a nuestros sentidos y hace falta una consciencia bastante desarrollada para poder percibirlos.

Los *Koshas* son:

Annamaya Kosha: Cuerpo físico. Elemento tierra. Asanas.

Pranamaya Kosha: Cuerpo energético. Elemento agua. Pranayama.

Manomaya Kosha: Cuerpo mental. Elemento fuego. Contemplación.

Vjnanamaya Kosha: Cuerpo emocional. Elemento aire. Meditación.

Anamaya Kosha: Cuerpo espiritual. Elemento Eter.

Citta Kosha: cuerpo de consciencia.

Atma Kosha: Cuerpo de atman.

1. *Annamaya Kosha*

En cualquier tipo de manifestación del mundo, el tipo de energía más básico es la materia. En el ser humano, la expresión de esta energía es el cuerpo físico. Dado que la gran mayoría de células de nuestro cuerpo deriva de la comida que comemos, *Annamaya Kosha* significa la capa hecha de comida.

Es influenciada a través de la práctica de *Asanas*. Es la más externa de las cubiertas del alma, ya que representa la manifestación más sólida y densa del ser humano. Depende de prana más sutiles, se alimenta del prana más denso, que es absorbido a través de aire, comida y bebida. Se relaciona con el hambre, la sed, el desgaste y la muerte.

En ella se llevan a cabo procesos fisiológicos y psicológicos densos que se relacionan con el funcionamiento del cerebro directamente. Se desarrolla correctamente a través de una vida saludable, correcta dieta y ejercicio físico, como descanso equilibrado. Sin embargo, muchas de estas impresiones psicológicas trascienden este nivel y llegan hasta el siguiente *Kosha*, de aquí vuelven a surgir al nivel físico en forma de emociones.

Comúnmente, esta manifestación de la energía es la única que nuestra consciencia puede percibir, puesto que ella está fijada aquí.

2. *Pranamaya Kosha*

Nuestro cuerpo físico no sería más que un conjunto de piezas mecánicas si no fuera por la energía que le infunde energía vital, llamada prana en sánscrito. El Prana compone el siguiente de nuestros cuerpos, *Pranamaya Kosha*, que quiere decir “capa hecha de Prana”. Es a lo que nos referimos con “aura”, esa capa de energía que rodea a nuestro cuerpo.

Esta capa es conformada por miles de *Nadis*, o circuitos por los cuales corre el *Prana*. Cuando una gran cantidad de estos *nadis* se intersectan, dan lugar a centros importantes de energía: los *Chakras*.

Usa una red de canales energéticos *Nadis* para distribuir la energía vital. Esta capa es la frontera entre lo físico y las funciones de la mente *Manas* (mente básica, primitiva), *Buddhi* (intelecto superior, origen del individuo) y *Citta* (recuerdos, sensaciones, conceptos). También se ubica entre los 5 *Mahābhūtas* y las 5 *Tanmatras*.

El cuerpo vital está constituido por 4 eteres: lumínico, reflector, químico y de vida. Es el cuerpo que sirve de puente para la comunicación de las energías sutiles y los mandatos del corazón.

Este *Kosha* es el soporte de energía sobre el que se forma *Annamaya Kosha*. Existe tanto en el campo físico como en el pránico. La respiración es la conexión primordial y el sustento de esta cubierta. Esta capa sigue existiendo por un tiempo después de la muerte del cuerpo físico.

3. *Manomaya Kosha*

Manomaya Kosha significa capa compuesta de mente. Se le conoce también como nuestro cuerpo astral. Preside las facultades de conciencia de la percepción intuitiva. La mente puede crear y destruir lo que quiera, pero es multifacética y dividida, por lo que su energía y potencia suelen dispersarse.

La mente se desarrolla en tres facetas:

1. La mente consciente o el estado de consciencia activa que se desarrolla en la vida diaria (son todos los procesos mentales de los que tenemos control y conciencia).
2. La mente subconsciente o el estado de sueño, en la que se depositan simbolismos de los incidentes positivos y negativos, traumas e impresiones profundas adquiridas en las situaciones de la vida.
3. La mente subconsciente o el estado de sueño profundo, en donde se desarrolla un vacío expansivo, conectado al inconsciente colectivo del mundo de arquetipos.

Manomaya Kosha procesa nuestras funciones mentales inferiores, aquellas que tienen que ver con la información que recibimos a través de nuestros sentidos (sin embargo, al ser una capa superior a la física no depende del cerebro, lo trasciende). Este cuerpo es guiado por la duda y el deseo, vacilando entre la externalización de nuestra consciencia y el repliegue en nuestra imaginación. Cuando pensamos, divagamos o fantaseamos, nuestra consciencia está en *Manomaya Kosha*. La consciencia, de que, por ejemplo, estamos sintiendo una emoción, proviene de este cuerpo.

Cuando dormimos, nuestra consciencia pasa del cuerpo físico al cuerpo astral, y es desde aquí desde donde percibimos nuestra realidad. Nuestros sueños son producto de este cuerpo.

4. *Vijnanamaya Kosha*

Vijnanamaya Kosha se refiere a al lugar en el que se desarrolla el intelecto superior de *Buddhi* (intelecto superior, origen del individuo) que discrimina, juzga y decide. Esta capa es la amalgama entre el intelecto y los cinco órganos de percepción o *Jñānendriyas*. Le da al *Ātman* (alma individual) el concepto de la individualidad. Esta cubierta junto al *Pranamaya Kosha* conforman el cuerpo sutil. Aquí surge el paso de individuación en el que el intelecto independentista se identifica con el cuerpo y se asume una identidad personal. En *Vijnanamaya Kosha* se adquiere el sentido de la mortalidad y surge el profundo temor a la muerte. Se da la visión malinterpretada del tiempo y el espacio como limitantes del individuo. A pesar de que este nivel del Ser es complejo y muy sutil, está sujeto al cambio. Este *Kosha* es la última división que nos mantiene separados del alma inmortal; es la herramienta que tendremos que usar para trascender los niveles anteriores. Es el puente a la liberación, el último obstáculo que sobrepondremos.

Vijnanamaya Kosha quiere decir capa hecha de inteligencia. Mientras que *Manomaya Kosha* era consciente de una emoción: siento una emoción-, *Vijnanamaya Kosha* utiliza el intelecto por ejemplo, no me identifico con esta emoción; la puedo observar pero la emoción no soy, soy más que ella.

Este cuerpo es dirige nuestras funciones mentales superiores, discerniendo entre lo que es real y lo que es irreal; en otras palabras, es el asiento de la sabiduría. Mientras que *manomaya Kosha* está relacionada con las dudas y la vacilación, la mente superior trae estabilidad, certeza y fé, ya que en él predomina la lucidez.

5. *Anandamaya Kosha*

Anandamaya Kosha (cubierta del gozo) es la capa de intuición expansiva que se alinea con el llamado cuerpo causal. Algunas vertientes de pensamiento establecen que este *Kosha* (capa física, mental, energética y espiritual) no es como las cuatro anteriores. Dicen que no es diferente al alma misma.

Ananda, en sánscrito, quiere decir dicha o felicidad, aunque no hace referencia a una emoción, sino a un estado trascendental, superior a la mente y al intelecto. *Anandamaya Kosha* se puede traducir como la capa compuesta de dicha. Es la capa más sutil, y en ella experimentamos la Realidad total. Aquí nuestra consciencia se ha expandido de manera tal que nos identificamos con el universo entero, nos percibimos como tal, y, en efecto, somos el Todo.

En los estados de *Samadhi*, la consciencia está en *Anandamaya Kosha*.

Una vez que nuestra consciencia se ha expandido hasta *Anandamaya Kosha*, las barreras se han disuelto, uno ha adquirido Consciencia universal. El sexto y séptimo cuerpo son cuerpos universales. No son adquisiciones posteriores, sino que nuestra consciencia se expande a estos cuerpos al mismo tiempo tomamos consciencia de *Anandamaya Kosha*.

Anandamaya Kosha trasciende la muerte y evoluciona a través de encarnaciones. Es el espacio de almacenamiento de los Karmas de esta y otras vidas.

Otras tendencias de pensamiento nos dicen que es la última cubierta y que no se debería confundir con el Ser Real. Cuando el practicante llega a este nivel experimenta gozo y éxtasis, por lo que muy fácilmente puede olvidarse de sí mismo, siendo seducido por las sensaciones de placer absoluto y se vuelve presa de la dualidad y la gratificación del ego.

En este caso se perpetúa la individualidad aún más y el practicante se aleja de Moksha (liberación del alma espiritual).

6. *Cittamaya Kosha*

Cittamaya Kosha significa el cuerpo de consciencia, haciendo referencia a la Consciencia universal, la mente pura, quieta. Es la mente trascendental que impregna todo el universo.

7. *Atma Kosha o Sat Kosha*

El cuerpo del *Atman* que en sánscrito hace referencia al Ser o Espíritu universal. Es el Infinito mismo, el Todo en el que todas las posibilidades están contenidas.

Mientras menos desarrollada esté nuestra consciencia, más marcada es la diferencia entre nuestros distintos cuerpos, y por lo tanto la sensación de ser individuos y no parte del todo.

Con la práctica de Yoga, que lleva a una expansión de consciencia, los cuerpos sutiles se van percibiendo poco a poco con más claridad, y pasan a formar parte de la forma en la que experimentamos nuestra Realidad. En el nivel más alto somos el universo, omnipresentes y omniscientes.



Yoga para personas con discapacidad en la Feria Gastronómica Inclusiva de Fundameco.

Cuerpo Sutil: Sistema Energético

El cuerpo físico es todo lo que vemos, pero las personas con la percepción más desarrollada pueden ver también que estamos conformados por un sistema compuesto por canales de energía, cuerpos sutiles y centros energéticos.

Por ser energía, más que materia, estamos en constante intercambio con el entorno y con el universo. Esto hace, además, que haya una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo físico, que establece un origen más profundo de una enfermedad.

Los cuerpos energéticos, los canales de energía (*Nadis*) y las ruedas energéticas (*Chakras*) vinculan a nuestro ser físico nuestro ser psicológico, emocional, mental y espiritual. Es aquí donde se explica nuestro carácter holístico sobre el que se basan antiguas tradiciones como el Yoga. El ser es energía y cada uno de nuestros cuerpos es una manifestación de una vibración diferente de esa energía, cuya vibración es más sutil y universal según nuestro nivel de conciencia.

Prana, Nadis y Chakras

Para comprender cómo funciona nuestro sistema energético, es fundamental mencionar el *Prana*, o energía vital. Todo está permeado por *Prana* y es la energía que nos da la vida, así como el nivel de vitalidad.

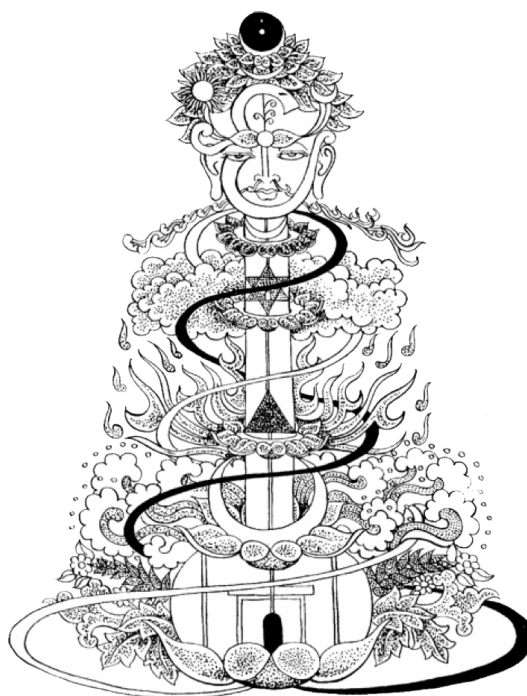
El *Prana* circula a través nuestro cuerpo físico y nuestros cuerpos sutiles por medio de unos canales llamados *Nadis*, también conocidos como meridianos, que permiten un intercambio de energía entre nuestros diferentes manifestaciones (mentales, emocionales, físicas). Estos *Nadis* forman una extensa red que interconecta las diferentes envolturas (física, energética, mental, psíquica y bienaventuranza), que componen el cuerpo.

El *Prana* es la energía o fuerza vital que impregna todo el universo. Está presente en todas las cosas, ya sean animadas o inanimadas, en los alimentos, en la luz solar, en el agua.

El cuerpo y la mente funcionan gracias al *prana* y el proceso de la respiración es la manera más directa de absorber esta energía. Al respirar inundamos nuestro cuerpo de *Prana*. Por eso, el *prana* es nuestro verdadero alimento, ya que sin él no es posible la vida.

Se le puede describir como algo que fluye continuamente en alguna parte dentro de nosotros, llenándonos y manteniéndonos vivos: es vitalidad, es energía. Las distintas escuelas de Yoga están de acuerdo en que el *Prana* es el flujo de energía que nutre la vida.

Además estamos íntimamente interconectados con los demás seres, ambientes, y la existencia como totalidad. Los *Chakras* son receptores de esta energía cósmica, encargados de regularla según su frecuencia en nuestro ser físico y metafísico para su funcionamiento idóneo y desarrollo.



Los tres *Nadis* principales son *Ida*, *Pingala* y *Sushumna*. Algunos textos antiguos hablan de 72.000 *nadis* y otros han llegado a mencionar 350.000. Esto nos da una idea de la complejidad de este sistema y de su poder activo. Los *Nadis* mantienen el flujo de energía vital en cada uno de nuestros elementos, físicos y sutiles, según su frecuencia, y también los conectan entre sí.

A través de la red de *Nadis* aparecen los *Chakras*, encargados de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir la energía, el *Prana*. A través de ellos la energía se transforma en energía vital o energía mental, dependiendo de la necesidad del momento.

Las *asanas* y el *pranayama* del *Yoga* fueron diseñadas para limpiar y purificar los nadis, porque cuando éstos se bloquean, el *Prana* no puede fluir con entera libertad pudiendoser origen de problemas de salud. La medicina *Ayurdeva* menciona que existe una red de 72.000 diversos *Nadis* extendida por todo el cuerpo humano.

Sushumna Nadi, el canal central, es el más importante. Está relacionado con el Sistema Nervioso Central. Se ubica en el centro de la columna vertebral. Este es el canal por el que asciende la energía *Kundalini* una vez despertada.

Por *Sushumna Nadi* es por donde circula la energía espiritual, mientras que a los lados de este se encuentra *Ida* y *Pingala*, dos *Nadis* por los que circula la energía mental y vital, respectivamente

El *Prana* tiene diferentes vibraciones, por lo que a medida que aumenta nuestro nivel de conciencia, el *prana* se hace más elevado. Este concepto tiene un equivalente en la tradición china y japonesa con el *Chi* o *Ki*. El *Prana* lo obtenemos de diversas fuentes, como el sol, el aire y la comida, y elevamos su circulación en nuestro ser a través de limpiezas.

El *Yoga* limpia nuestros canales energéticos, aumenta el *Prana* y sus vibraciones.

Prana

El *Prana* es energía, la energía vital en nosotros, la vida en nosotros. Esta vida se manifiesta a sí misma, por lo que al cuerpo físico concierne, como el aliento entrante y saliente. Son dos extremos opuestos. Los consideramos como uno solo. Decimos, espiración, pero la respiración tiene dos extremos: la inspiración y la expiración. Toda energía tiene dos extremos, toda energía existe entre dos polos opuestos. No puede existir de otra forma. Los polos opuestos con su tensión y su armonía, crean la energía; como los polos magnéticos.

Esta energía se encuentra dispersa por todo el universo, concentrada en lugares llenos de vida y dinamismo natural, como los ríos, los océanos y bosques. Cuando el *Prana* se eleva del fuego de *Kundalini*, crea un campo de vitalidad a su alrededor. La energía del *Prana* es suficiente para sostener la vida y constituye el poder fundamental de la vida.

Inhalar es realmente lo contrario de exhalar y la espiración es totalmente contraria a la inspiración. En un único instante, la inhalación es como el nacimiento y la exhalación es como la muerte. En un único instante las dos cosas suceden. Cuando inhalas, naces; cuando exhalas, mueres. En un único instante existen el nacimiento y la muerte. Esta polaridad es la energía vital ascendiendo, descendiendo.

En los siete cuerpos, el físico, el etérico, el mental, el emocional, el gozo, el cósmico, y el nirvánico, existe un correspondiente fenómeno de entrada-salida. Por lo que respecta al cuerpo mental, el pensamiento que llega y el pensamiento que se va es la misma clase de fenómeno que el aliento que entra y el aliento que sale. A cada instante un pensamiento llega a tu mente y un pensamiento se va.

El pensamiento es en sí mismo energía. En el cuerpo mental la energía se manifiesta como la llegada del pensamiento y la desaparición del pensamiento. En el cuerpo físico se manifiesta como la inhalación y la exhalación. Por eso puedes cambiar tus pensamientos con la respiración.

El respirar en sí, no es *prana*. *Prana*, significa la energía vital que se manifiesta en sí misma entre esas polaridades de entrada y salida. La energía que hace que el aliento entre, es *Prana*; no es el aliento en sí. La energía que hace que el aliento entre, que lo consolida, esa energía que hace que el aliento entre y salga, es *Prana*.

La energía vital tiene tres expresiones:

1. *Prana*: La motivación de la vida: entusiasmo, fuerza y aliento.
(+) Exhuberación (-) Deficiencia de entusiasmo (*) Vida Saludable
2. *Tejas*: la motivación de conocer la verdad: fuego, luz o iluminación.
(+) Cínico, ira (-) Incapaz de discernir (*) Positivo, Claro, Equilibrado
3. *Ojas*: la fuerza de la alegría y estabilidad: satisfacción.
(+) Desmotivado, complaciente (-) Fatiga y desequilibrio metal (*) Resistencia mental.

Nadis: Canales Energéticos

Los *Nadis* constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra *Nadi* procede del sánscrito y significa aproximadamente tubo, vaso o arteria.

Su función consiste en conducir el *Prana* o energía vital a través del sistema energético no material. A través de los *Chakras*, los *nadis* de un cuerpo energético están unidos con los *Nadis* del cuerpo energético vecino. Algunos textos indios y tibetanos antiguos mencionan el número de 72.000 *nadis*; otros escritos históricos hablan de 350.000.

En la anatomía sutil hay dos canales principales de energía o *Nadis*, que fluyen en los lados derecho e izquierdo y que son positivo y negativo, cuyo nombre en sánscrito es *Ida* y *Pingala*. Estas corrientes de energía parecen cruzarse en nudos (*Granthis*) o puntos entre los *Chakras*. Cuando las fuerzas positiva y negativa se equilibran y solo entonces, se manifiesta una tercera fuerza conocida con el nombre de *Sushumna*.

Existen dos tipos de *Nadis*, *Prana Vaha Nadis*, los canales inmateriales, invisibles y sutiles para la distribución del *Prana* y *Manas Shakti*, los canales para la *Mana* y *Citta*, los canales del ser conciente y sintiente.

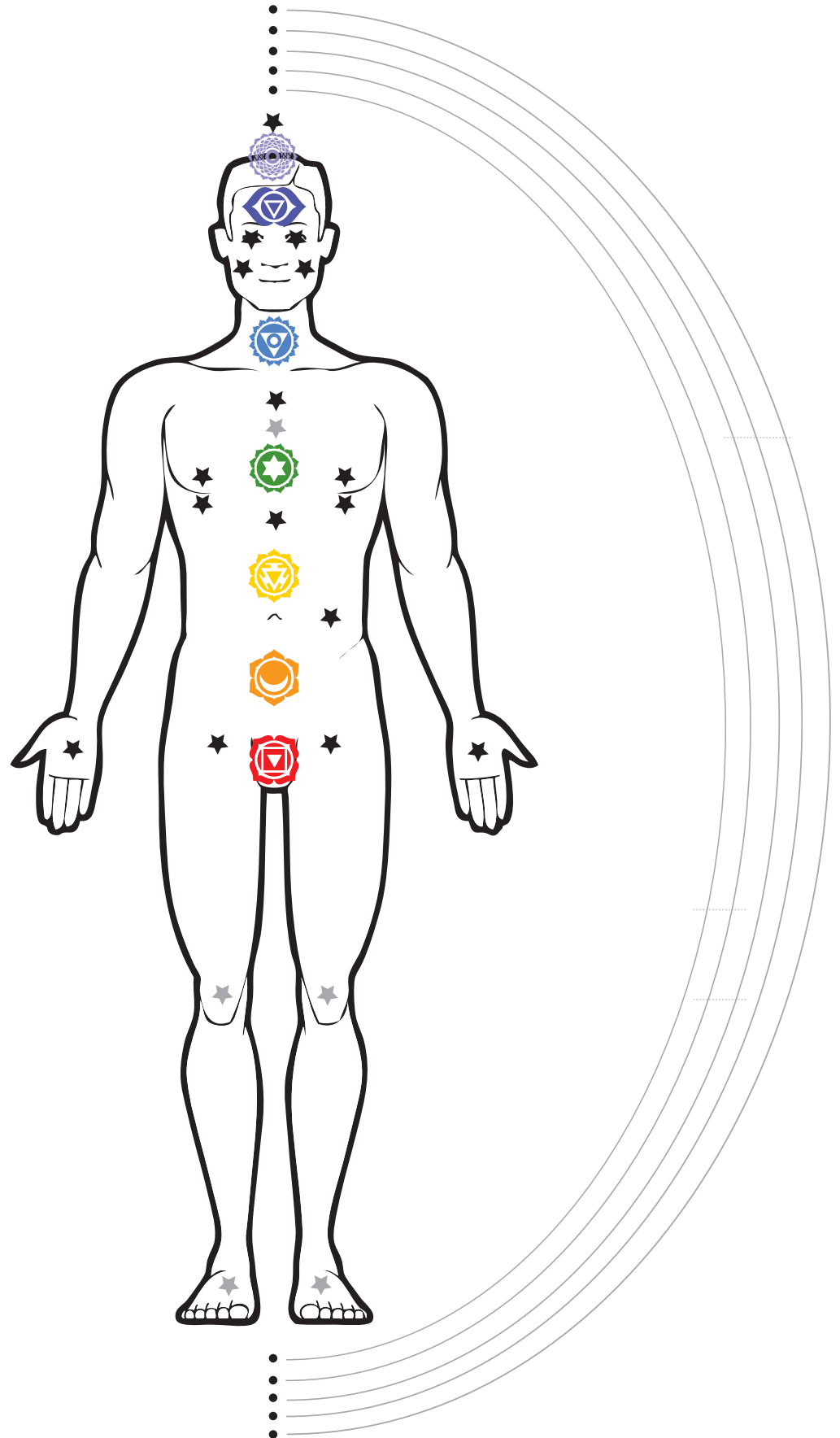
Ida Nadi recorre el cuerpo sutil del individuo a lo largo del nervio simpático, la espina dorsal desde la base de la columna hasta el cuello, sale por detrás del cráneo y pasa sobre la cabeza, uniéndose con *Pingala Nadi* en la zona del entrecejo (*Ajna Chakra*). Finaliza el recorrido bajando hasta la fosa nasal izquierda. Es el *Nadi* de la luna: *Chandra*, el lado izquierdo, el lado derecho del cerebro, la luna nueva/llena, vibrante, calmante. Se relaciona con *Tamas Guna*.

Pingala Nadi recorre el cuerpo sutil a lo largo del nervio parasimpático, el costado derecho de la columna y el cuello, saliendo por la parte trasera del cráneo, pasando sobre la cabeza y uniéndose con *Ida Nadi*, entrando por la fosa nasal derecha. Es el *Nadi* del sol: *Surya*, el lado derecho, el lado izquierdo del cerebro, energía para el movimiento, rapidez mental y poder físico. Se relaciona con *Rajas Guna*.

Sushuma Nadi se encuentra a lo largo del centro de la columna vertebral entre *Ida* y *Pingala Nadi*. Su recorrido comienza en la zona del perineo y termina en la coronilla. El principal distribuidor de energía sutil. Esta compuesto de tres *Nadis Yoga* que enegizan la espina y el cerebro, recolectan la energía de los *nadis* y lo llevan hacia el tercer ojo. Se relaciona con *Sattva Guna*.

Las *Asanas*, el *Pranayama* y la meditación ayudan a abrirlos, purificarlos y balancearlos, así conducir adecuadamente el *prana* por todo los cuerpos.

Chakras



Chakras

La palabra *Chakra* como tal simplemente significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas.

Los *Chakras*, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado.

Es entonces cuando deben ser arreglados. Realmente, más importante que los *Chakras* estén todos a la perfección, o como se suele decir, totalmente abiertos; es que no estén desnivelados los unos con los otros, quiere esto decir que haya *chakras* más abiertos que otros o que ni siquiera estén nivelados correctamente.

Los *Chakras* son vórtices energéticos situados en los cuerpos sutiles del ser humano. Su tarea es la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada *Prana*. Cada uno de estos centros se asemeja a una flor abierta y posee ciertos colores que son más o menos brillantes según el estado evolutivo de la persona. El cuerpo etéreo tiene siete *Chakras* básicos y todos son necesarios para el equilibrio físico, psíquico y emocional.

Los *Chakras* se describen alineados en una columna ascendiente desde la base de la columna hacia la parte superior de la cabeza. En las prácticas contemporáneas, a cada *Chakra* se le asigna un color y son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos en cada *Chakra*.

Los *Chakras* vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. La función de los *chakras* es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental equilibradas.

Los *Chakras* se abren amplificando la energía practicando *Yoga*, meditación, comiendo de forma balanceada, con emociones y pensamientos positivos y excitándolos son tratamientos incluyendo acupuntura y masaje. También los energiza sus colores y piedras.

Cuando la energía de *Kundalini* llega a determinado *chakra* se experimenta una fase de purificación. Una vez completada la purificación de ese centro, el *Chakra* girará como una rueda engrasada, para que continúe el ascenso de la energía hasta el próximo centro energético o punto de bloqueo (*Granthi*) o de intersección (*Marma Sthana*).

Funciones de los Chakras

Los *Chakras* son los responsables del flujo energético en el cuerpo humano. Todos los *chakras* mayores, los menores, los inferiores son aberturas por donde fluye la energía. Como ésta siempre se asocia con alguna forma de consciencia, experimentamos la energía que intercambiamos en términos de ver, oír, sentir, intuir o conocer directamente.

Su función principal es absorber el *Prana* (energía), metabolizarlo, distribuirlo alimentando nuestra aura y finalmente emitir energía al exterior. Son transmisores de energía, intercambian la energía con el campo energético universal, y unen el cuerpo físico al sutil, sus vórtices giratorios están en constante movimiento. Los *Chakras* están encargados de la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada *Prana*. Los *Chakras* giran distribuyendo esta Fuente de Energía Universal para mantener el balance de la salud mental, física y emocional.

Las tres funciones principales:

Revitalizan cada cuerpo energético y con ello, el cuerpo físico.

Provocan el desarrollo de distintos aspectos de la autoconsciencia.

Cada *chakra* está relacionado con una función psicológica específica.

Cada *Chakra*, está conectado con una glándula endocrina, un plexo nervioso y está vinculado con una región del cuerpo abarcando órganos que desempeñan funciones específicas en el plano emocional, mental y espiritual. Cada *Chakra* tiene resonancia con un color, que deriva de la frecuencia de vibración del mismo. Cada uno vibra con un sonido o *Mantra* que corresponde a una nota musical y también se relaciona con un elemento natural (tierra, agua, fuego, aire, éter). En oriente se los ve como si fueran flores, con un número determinado de pétalos en función de la complejidad de cada uno.

El buen funcionamiento es sinónimo de buena salud, y la apertura de todos a todos los niveles es sinónimo de evolución. Las experiencias cotidianas tales como enfermedad, dolor, trauma y estrés pueden causar desequilibrios y bloquear, deformar o sobrecargar los *Chakras*, porque ante una experiencia desagradable, a veces reaccionamos cerrándonos a nuestros sentimientos y deteniendo así gran parte del flujo energético natural, afectando el desarrollo y la maduración, inhibiendo estos procesos.

Cuando una persona bloquea cualquier experiencia, los *Chakras* se bloquean y comienzan a girar de forma irregular, en sentido contrario a las agujas del reloj, el *Chakra* en vez de alimentarse de la energía universal, hace que la energía se pierda. Cuando funcionan con normalidad, cada uno se abre como una flor, girando en sentido de las agujas del reloj para metabolizar las energías que necesita del campo universal. Los *Chakras* no sólo son metabolizadores de energía, sino que también la detectan proporcionándonos información sobre el mundo que nos rodea, si los cerramos, esa información no entra. Cuando giran en sentido contrario, hacemos salir nuestra energía al mundo, detectamos nuestra energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo: proyección.

Chakras principales

1. Chakra Raíz o Muladhara

Situado en la base de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales. Se relaciona con la cantidad de energía física que poseemos y con el deseo de vivir en la realidad física.

Es el *Chakra* de la pulsión de vida, de la energía primaria, y es fundamental que funcione bien para que una persona esté sana y contenta. Tiene que ver con la existencia en la tierra y la supervivencia. Suministra la energía que necesitan los centros restantes para establecer contacto con el entorno. Vibra en color rojo, su sonido es *Lam*, el elemento tierra, la nota musical Do y posee cuatro pétalos. Su centro físico es en las glándulas suprarrenales. La energía del *chakra* alimenta la columna vertebral, los riñones, los huesos, los dientes, el intestino grueso, el ano y el recto. Se corresponde con el sentido del olfato.

Etapas de enraizamiento. Estabilidad. Sentimiento de ser recibido en el mundo. Conexión con la fuerza y la salud física. confianza, asentamiento en la vida.

2 Chakra Sacro o Svadhista

Ubicado por encima de los genitales y ligado al hueso sacro. Está relacionado con nuestra calidad de amor, con la capacidad de dar y recibir placer, con la cantidad de energía sexual, con la búsqueda creativa del placer material, el gusto por las cosas bellas, por el arte, por las relaciones con otros individuos, apertura a cosas nuevas, a la creatividad.

Este centro, en el cuerpo se dirige hacia los órganos reproductores; sus glándulas correspondientes son los ovarios en las mujeres, y los testículos y próstata, en los hombres. Su color es el anaranjado, su sonido es *Vam*, la nota musical Re, el elemento agua y el número de pétalos es seis, el sentido es el del gusto. Los órganos que rigen: sistema reproductor, vejiga, glándulas linfáticas, riñones, fluidos del cuerpo.

Etapas de placer y centramiento. Apertura a la sensualidad, la abundancia y la capacidad de disfrutar. El arte de estar centrado en uno mismo y abierto a fluir con la vida.

3. Chakra Plexo Solar o Manipura

Se localiza en la región del diafragma, un poco por encima del estómago, ligeramente a la izquierda. Está abierto por delante y también tiene un vórtice posterior. El color es el amarillo. Este *chakra* expresa la individualidad, la consciencia de ocupar un lugar único, insustituible que a su vez es parte de un todo. Tiene que ver con el poder, con la autoaceptación, este *chakra* es el que más se relaciona con el ego, y absorbe mucha energía de los dos primeros *Chakras*.

Corresponde con el páncreas, cuya función es la transformación y la digestión de los alimentos y regula el azúcar. Este *Chakra* dirige el estómago, la musculatura abdominal, el hígado, la vesícula, el bazo y el páncreas. El elemento es fuego, el *mantra* es *Ram*, la nota musical Mi, *Manipura* tiene diez pétalos.

Etapas de poder y autoestima. Dejar de manipular buscando el poder en los demás y reconocer nuestra propia identidad, valía, autoestima, poder personal y auto dependencia.

4. Chakra Cardíaco o Anahata

Se localiza en la parte superior del pecho, en la región del corazón. Está abierto por delante y posee un vórtice posterior. Representa el amor incondicional, nos conecta con la capacidad de dar amor sin esperar nada a cambio, aceptando los aspectos positivos como los negativos. Nos permite darle un sentido positivo a nuestra existencia. Está en el medio, y hace de puente que transfiere energía de los *chakras* inferiores y superiores.

El centro físico de este *Chakra* se corresponde con el Timo, que regula el crecimiento en los niños, dirige el sistema linfático, estimula y fortalece el sistema inmune. Su color es el verde y el rosa, su elemento es el aire, su sonido es *Yam* y le corresponde la nota musical Fa. Posee doce pétalos

Etapas del amor y relaciones. Sanar al niño herido por desamor y abandono. Recuperar la inocencia, el amor hacia nosotros mismos y abrir nuestro corazón a los demás.

5. Chakra Laríngeo o Vishuda

Esta en la mitad de la garganta, cerca de la nuez de adán. Abierto por delante y por la parte posterior. Es el *Chakra* de la comunicación, de la creatividad, del sonido, de la vibración, y de la capacidad de recibir y asimilar. Es el *Chakra* de la comunicación externa y el comienzo de la comunicación interna y la autoexpresión. Tiene que ver con el lugar del yo en la sociedad, con el vínculo con su profesión. Su color es el azul, se relaciona con los sentidos del paladar, la audición y el olfato.

Su centro físico se corresponde con las glándulas tiroideas y paratiroides, que regulan el metabolismo, el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos, regulan el yodo y el calcio en la sangre y en los tejidos. Su energía afecta la parte inferior de la cara, la nariz y el aparato respiratorio, tráquea, esófago, cuerdas vocales, laringe y sistema linfático. Es el Éter, la nota Sol, el *Mantra Ham*, y tiene dieciséis pétalos.

Etapas de la expresión y la comunicación. Liberar la autoexpresión. Unificar lo que siente, pienso, digo y hago. Crear la vida que realmente quiero.

6. Centro Entrecejo o Ajna

El sexto *chakra* conocido como el tercer ojo, está en la mitad de la frente, entre las cejas, por encima del nivel de los ojos. Está abierto por delante y tiene un vórtice posterior. Es el *Chakra* de los sentidos, asociado a la intuición, a la capacidad de distinguir el aura. Está relacionado con la capacidad de visualizar y comprender los conceptos mentales, los conceptos de la realidad y el Universo; se relaciona con la puesta en práctica de ideas creativas (parte posterior del *Chakra*), percepción, conocimiento y liderazgo.

Su color es el índigo, no tiene un elemento que corresponda al mundo físico; su glándula correspondiente es la pituitaria (hipófisis), que dirige la función de las otras glándulas; su sonido es el *Om* y la nota musical, La. Es el responsable de la parte superior de la cabeza (encima de la nariz), parte craneal, ojos, oídos. El número de pétalos es noventa y seis.

Etapas de la intuición y el aprendizaje. El arte de conocernos a nosotros mismos, sin juicios y aprender de cada circunstancia. Apestar nuestra sombra y transformarla.

7. Chakra Coronario o Sarashara

Ubicado en lo alto de la cabeza, en la coronilla. Está abierto por arriba, con un único vórtice. Tiene una forma diferente a los demás *Chakras*, con intensas radiaciones luminosas y traslúcidas. Su color es el blanco, el dorado y el violeta. Es el centro de la espiritualidad, la luz del conocimiento y consciencia, visión global del Universo, nuestro camino de crecimiento, con él podemos alcanzar la serenidad espiritual y la completa consciencia universal.

Representa la comprensión y el contacto con energías superiores. El eslabón entre la mente espiritual y el cerebro físico, que se relaciona con nuestro ser completo y con la Realidad Cósmica. Su nota musical es el Si, se corresponde con la glándula pineal, que actúa en el organismo como un todo. Su número de pétalos es mil.

Etapas de la espiritualidad. Reconocernos en unión con el Gran Espíritu del Universo del cual formamos parte. El arte de reconocer lo extraordinario en lo ordinario.

	<p>Séptimo Chakra (<i>Sahasrara</i>) Pon tus manos frente a tu estomago. Deja que los dedos anulares apunten hacia arriba, tocándose en la parte superior. Cruza el resto de tus dedos, con el pulgar izquierdo debajo del derecho.</p>
	<p>Sexto Chakra (<i>Ajna</i>) Pon tus manos frente a la parte inferior de tu pecho. Los dedos medios están rectos y se tocan en la parte superior, apuntando hacia el frente. Los demás dedos están doblados y se tocan en las dos falanges superiores. Los pulgares apuntan hacia ti y se tocan en las puntas.</p>
	<p>Quinto Chakra (<i>Visuddha</i>) Cruza tus dedos en la parte interior de tus manos, sin cruzar los pulgares. Deja que los pulgares se toquen en la parte superior, y levántelos un poquito hacia arriba.</p>
	<p>Cuarto Chakra (<i>Anahata</i>) Séntate con las piernas cruzadas. Deja que las puntas de tu dedo índice y pulgar se toquen. Pon tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha frente a la parte baja de tu hueso del esternón (arriba del plexo solar).</p>
	<p>Tercer Chakra (<i>Manipura</i>) Ponga sus manos frente a su estomago, ligeramente debajo del plexo solar. Deja que los dedos se unan en la parte superior, todos apuntando en dirección contraria a tu cuerpo. Cruza los pulgares. Es importante que los dedos estén rectos.</p>
	<p>Segundo Chakra (<i>Svadhishthana</i>) Pon tus manos ente regazo, con las palmas para arriba, una sobre la otra. Mano izquierda abajo, su palma tocando la parte trasera de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los dedos tocándose suavemente.</p>
	<p>Primer Chakra (<i>Muladhara</i>) Deja que las puntas de tu dedo pulgar y dedo índice se toquen.</p>

	1er Chakra	2do Chakra	3er Chakra	4to Chakra	5to Chakra	6to Chakra	7mo Chakra
Sánscrito	Muladhara	Swadhistana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Significado	Raíz	En su lugar	Gema Lustrosa	El no golpeado	Pureza	Autoridad	x Mil
Plexo	Sacro-Coccígeno	Sacro-Hipogástrico	Solar	Cardíaco	Laríngeo	Cavernoso	Pineal
Organos	Glándulas suprenales, sist reproductor y excretor, colum. vertebral, miembros inferiores.	Glándulas sexuales, organos reproductores, riñones, glándulas suprenales.	Sistema nervioso vegetativo, hígado, estómago, bilis, páncreas.	Parte inferior del pulmón, corazón, piel, manos, timo, circulación	Voz, garganta, bronquios, parte superior del pulmón, tiroides, paratiroides.	Nariz, orejas, ojos, vista, cerebelo, pituitaria (hipófisis, pineal).	Cerebro, cráneo, sistema nervioso central.
Localización	Perineo	Abdomen Bajo	Ombbligo	Pecho	Garganta	Entrecejo	Coronilla
Color	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Indigo	Violeta
Elemento	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Eter	Luz	Pensamiento
Sentido	Olfato	Gusto	Vista	Tacto	Escucha	Intuición	Más allá
Mantra	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	OM	((()))
Aceite	Cedro/Pachull	Sándalo/Naranja	Lavanda/Romero	Rosa/Vainilla	Salvia/Eucalipto	Menta/Jazmín	Olivano/Loto
Símbolo	Cuadrado	Triángulo ▲	Círculo	Cruz	Triángulo ▼	Estrella	Lotus
Pétalos	4	6	10	12	16	2	Mil
Planeta	Saturno	Plutón	Sol	Venus	Mercurio	Jupiter	Urano
Animal	Elefante	Cocodrilo	Carnero	Antilope	*	*	*
Deidad	Ganesha/Dakini	Vishnu/Rakini	Shiva/Lakini	Shiva/Kakini	Shiva/Shakini	Shiva/Hakini	Shiva/Parvatti
Comida	Proteínas	Líquidos	Carbohidratos	Vegetales	Frutas	Aire Puro	Ayuno
Derecho	Tener	Sentir	Actuar	Amar	Expresar	Percibir	Saber
Meta	Bases - Seguridad	Dar /Recibir	Fortaleza/Control	Autoest/Perdón	Expr/Propósito	Entendimiento	Conex. Espiritual
Enfoque	Existencia física, supervivencia, seguridad	Emociones, intimidad, sensualidad, sensibilidad.	Fuerza voluntad, deseo, poder, energía, vitalidad.	Balance, amor, conexión, compasión, actitud positiva.	Comunicación, sanación, creatividad, observación.	Intuición, imaginación, sexto sentido.	Trascendencia, conciencia, iluminación.
Cualidades positivas	Estabilidad, Vitalidad, Lealtad, Prosperidad, Paciencia, Tenacidad	Gozo, creatividad, adaptabilidad, sensualidad, fertilidad, placer.	Poder, confianza, carisma, humor, liderazgo, claridad.	Amor, verdad, sanación, equanimidad, compasión, entrega.	Expresión, verdad, servicio, comunicación, propósito.	Visión, intuición, sueño, percepción, claridad.	Unidad, sabiduría, conciencia, inteligencia, bendición.
+ Abierto	Desafiante, Materialista, Centrado YO Hazañas físicas.	Desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras adictas al sexo.	Cólera, excesivo control, adicción al trabajo, juicios superioridad.	Posesivas, condicionan, dramáticas.	Hablan en exceso, dogmáticas, santurronas, arrogantes.	Muy lógicas, dogmáticas, autoritarios arrogantes.	Depresivas, confusas, frustradas, no satisfechos.
Bloqueado	Baja autoestima, Conducta autodestructiva Temor	Sensibles, duros, culpables, sufren de frigidéz o impotencia.	Miedosos, inseguras, necesitan ser aceptados.	Miedo al rechazo, aman en exceso, sienten indignas de recibir.	Evitan expresarse, sin confianza, incoherentes.	Temen al éxito, esquizofrenia miras muy bajas.	Agotadas, sin decisiones, sin pertenencia.
Equilibrado	Dominio, energía física, Enraizado Saludable.	Confiables, expresivas, sintonía sentim. creativas.	Se respetan a si mismas y a los demás.	Compasivas, incondicional, alimentan, exp. espiritual.	Buenos comunicadores, satisfechas, inspiradas.	Carismáticas, muy intuitivas, no materialistas, clarividentes.	Personalidad magnética, optimistas, pacíficos.
Arquetipos	Madre Tierra Víctima	Emperador Martir	Guerrero Trabajador	Amante Ejecutante	Comunicador Enmascarado	Psíquico Racionalista	Guru Egocéntrico
Música	Tambores tribales	Jazz	Rock	Clásica	World Music	Soul	Silencio
Afirmaciones	Yo soy la tierra. Estoy aquí, vivo, Estoy empezando de nuevo.	Estoy cambiando y creciendo, flujo con la gracia.	Soy poderoso, son fuerte, soy capaz, estoy a cargo.	Soy puro, soy amado, estoy amando, sin apegos.	Estoy abierto, soy honesto, estoy empoderado, me comunico.	Soy intuitivo, estoy observando, estoy buscando, estoy conectado.	Yo soy, estoy aquí y ahora, soy el templo.
Pranayama	Ujjayi	Nadi Shodhana	Kapalabhati	Resp. yógica	Bhramari	Kapalabhati	Ujjayi
Practica	Hatha Yoga Yin Yoga	Tantra Yoga Vinyasa Flow	Karma Yoga	Bhakti Yoga Yoga Restaurativo	Mantra Yoga	Yantra Yoga	Raja Yoga Jnana Yoga
Meditación	Conciencia de la respiración	Conciencia en las sensaciones.	Conciencia en las emociones.	Conciencia en la compasión.	Conciencia en retirar sufrimiento.	Conciencia en el silencio.	Conciencia en la contemplación.
Conectar con	Madre Tierra, Mulabandha	Caderas	Abdomen, Uddiyana Bandha.	Maitri, corazón, respiración.	Garganta Jalandhara Bandha	Frente, en el presente.	Coronilla, cielo, universo,
Asanas	Surya Namaskar Balasana Samastithi Malasana	Virabhadrasana 1 y 2, eka raja kapotasana, hanumanasana.	Navasana, phalankasana, garudasana.	Urd. Danurasana, trikonasana, setubandasana.	Ustrasana, urdhva mukha, matsyasana, sarvangasana.	Balasana, savasana, baddha konasana.	Padmasana, a. m. vrksasana, a. m. svanasana, virasana.

Chakras secundarios

Tenemos otros *chakras* llamados secundarios o menores, que ayudan e influyen en el buen funcionamiento de los siete *chakras* principales. Nuestro cuerpo energético está recorrido por gran cantidad de canales (*nadis*) por los que circula la energía sutil. Son zonas de gran condensación de energía, y constituyen los 21 *chakras* secundarios. Estos se conectan entre ellos y se sienten a 6 cm. de la piel.

1 y 2: Chakras podales o de los pies

Se localizan en la planta de cada pie. Son los *chakras* base, los que mantienen con los pies en la tierra. Si sobrecargamos nuestros *chakras* más mentales, nuestros pies estarán fríos y sin energía. Su color es el negro y toda la gama de grises. Ayudan a devolver la seguridad en sí mismas a las personas, a pisar con firmeza y saber lo que se quiere. Se relacionan con la forma en que nos movemos por la vida.

3 y 4: Chakras de las rodillas

Se ubican en la región poplíteica (corvas o zona posterior de las rodillas). Las rodillas son puntos de drenaje de toxinas, tanto físicas como de las que se producen en el procesamiento de cargas psíquicas. Cargan con el peso físico y con todas las cosas que no toleramos. Los *Chakras* de pies y rodillas forman una estructura de soporte energético que nos conecta con la tierra.

5 y 6: Gónadas (Testículos y ovarios)

Estos dos centros se encuentran en los testículos o en los ovarios, y se relacionan con la producción de hormonas (masculinas o femeninas). Se relacionan con la relación que tuvimos de niños con el padre (relación ubicada en el lado izquierdo) y con la madre (ubicada en el lado derecho). Un desequilibrio puede repercutir en muchas y muy diferentes zonas del cuerpo, pues forman parte del circuito que regula las hormonas. Resuenan con el color naranja, el color de *Swadhisthana*.

7: Chakra hepático

Se localiza en la parte derecha del tronco. Buscamos la parte final, el reborde costal derecho, subimos tres cm., y ahí localizamos la entrada a este *Chakra*. Sabremos que hemos localizado el punto con una sensación que podría definirse como dolor, dentera, molestia. Se encuentra disfuncional por la mala alimentación, sobrecargas en el plexo solar, resentimiento, sentimientos reprimidos. Este *Chakra* resuena con el color amarillo citrino, entre el amarillo limón del plexo solar y el verde del *Chakra* corazón.

8: Chakra subesternal

Se encuentra en el centro, bajo el esternón, por debajo del apéndice xifoides. Este lugar que ocupa este *Chakra* secundario es muy importante. Puede darse una distensión o una contracción de la red de canales energéticos. Si se contrae, la red se cierra y deja de haber intercambio energético. Si se distiende, la red se vuelve inestable, corre el peligro de romperse, y entonces se producen fugas energéticas. Los síntomas de la fuga de energía son angustia, sensación de vacío, sensación de no poder tomar todo el aire necesario. Este vacío, que se tiende a intentar llenar con comida, bebidas alcohólicas, etc, no se puede llenar de esa manera. Su color es el verde esmeralda. Es un punto reflejo del corazón.

9: Entre los omoplatos

Este *Chakra* se ubica a la altura de la 5ª vértebra dorsal, entre los omoplatos, y se conoce como el punto de la angustia. Esta se produce por pérdidas afectivas, en que la angustia afecta al corazón, afecta el ritmo cardiaco, y la circulación de la energía emocional. El corazón es un cerebro que procesa nuestras emociones. Cuando nuestras emociones se alteran, nuestro corazón también se ve alterado. Este *Chakra* entre los omoplatos es otro punto reflejo del corazón. Su color es el amarillo.

10 y 11: Chakra del bazo (anterior y posterior)

Ubicados en el lado izquierdo del cuerpo, uno por la parte anterior y otro por la parte posterior. Este *Chakra* secundario recibe la energía del *Prana* y la transforma para repartirla por los primeros cinco *Chakras* mayores. Estos dos *Chakras* menores, junto con los dos anteriores, forman un circuito de circulación de energía, que se activa con pensamientos de gratitud.

12: Chakra del timo

Es el *Chakra* del amor universal, de la paz y la compasión. El desarrollo del sistema inmunitario y del timo participa en el despertar de este *Chakra*, lo que hace que se vuelva más fuerte. Así como los dos *Chakras* del bazo alimentan los cinco primeros *chakras* mayores, el *Chakra* del Timo es la puerta de entrada a la cabeza. Vibra con el color azul turquesa.

13 y 14: Chakras de los senos/de los pulmones

Estos dos *Chakras* secundarios comparten ubicación física con los *Chakras* secundarios de los pulmones. Representan el órgano de la respiración, del aliento de la vida, y se relacionan con la voluntad de vivir, y con nuestras formas de vida: Respiramos como vivimos. Los *Chakras* de los senos representan el amor maduro, el amor que se da. La depresión es un síntoma de estos centros desarmonizados.

15 y 16: Chakras de las manos

Se localizan en el centro de las palmas de las manos, se asocian al color blanco o transparente, ya que son los conductores de la energía *Reiki*. Estos dos *Chakras* se relacionan con la creatividad, la auto-expresión y cómo nos conectamos con el mundo. Transmiten la energía curativa y reciben información del universo. Son canales de información y de energía, como antenas que proyectan luz, inteligencia y amor. Se utilizan para enviar energía curativa, limpiar habitaciones, limpiar y/o escasear el aura, cargar energéticamente cristales y objetos, bendecir, proteger y agradecer.

17 y 18: Chakras de las articulaciones temporomandibulares

Estos dos *Chakras* se localizan en la articulación de la mandíbula. Representan la articulación de los procesos automáticos con el instinto, la libertad y el libre albedrío. La ira reprimida, la insatisfacción, el sentimiento de injusticia, los remordimientos, todo esto va a causar desequilibrios en estos dos *Chakras* secundarios. Un síntoma muy claro de que algo no anda bien en estos *Chakras* es el bruxismo.

19 y 20: Chakras de los ojos

Situados en los ojos, estos *Chakras* se corresponden con la voluntad (izquierdo) y con el amor (derecho). Son como antenas receptoras y emisoras de energía.

21: Chakra Alta Mayor

Es el más desconocido de todos. Se sitúa en la región occipital, y es un centro de conciencia. Desarrollamos este *Chakra* cuando nuestros actos son puros, y la vida es sagrada.

Chakras Superiores e Inferiores

Cada *Chakra* está relacionado con un nivel de conciencia, abarcando desde los aspectos más burdos e instintivos (*Chakras* inferiores), a lo más sutiles de la conciencia intuitiva (*Chakras* superiores)

Octavo Chakra: Estrella del Alma

El octavo *Chakra* es conocido por el nombre de Estrella del Alma y está situado justo encima de la parte superior de la cabeza. Antiguamente, cuando la gente aún no había perdido parte de su clarividencia, veían en los sabios y santos una aureola dorada justo encima de la cabeza. Esta aureola dorada, símbolo de la transfiguración espiritual, es lo que llamamos el octavo *Chakra*. El tamaño, el brillo y la proximidad al cuerpo, de este *Chakra*, variará en función de cómo estemos vinculados con nuestra Alma.

Fortalecer nuestra la relación con nuestro ser interior nos puede ayudar a activar la Estrella del Alma. Centrar la conciencia en amor, paz absoluta y aceptación del destino con alegría, permiten a que nuestra alma se expanda y pueda cumplir con su propósito. Entonces es cuando este *Chakra* luce visiblemente ya que aparece como consecuencia de la culminación de todo este propósito. Incluso sin tener plena conciencia de esto pero actuando con armonía este *Chakra* puede llegar a aparecer y ser visible.

Este *Chakra*, si está activo, actúa recibiendo mensajes de nuestro guía personal o ángel, quien nos conduce para liberarnos de las limitaciones en el plano terrenal. Debemos ocuparnos de equilibrar todo nuestro potencial interno, entonces este *Chakra* surgirá con naturalidad. Conectando con este *Chakra* se puede acceder a la información relativa a las encarnaciones en la Tierra desde sus orígenes. Es útil para traer a la vida actual cualidades que se tenían en vidas anteriores, aunque el acceso a esta información debe realizarse con cautela, siendo conscientes de que el regreso a las vidas pasadas puede despertar emociones difíciles de asimilar para la persona no iniciada en estas prácticas.

Noveno / Décimo Cuarto Chakra

Permite conectar con el yo superior. Se puede recurrir para consejos ante las decisiones difíciles.

Décimo / Décimo Quinto Chakra

Se encuentra la sabiduría de la Diosa. Conectándonos a este *Chakra* podemos recuperar la divinidad en nuestro interior, como si recargásemos una pila. Es el *chakra* de la energía femenina.

Undécimo / Décimo Sexto Chakra

Se encuentran los guías espirituales. Conectándonos con él y traspasando su energía hasta el corazón, y de él expandiéndola al resto de nuestro cuerpo, podemos canalizar con mayor fluidez.

Duodécimo / Décimo Setimo Chakra

Reside la energía masculina en su máxima expresión, sin las distorsiones a las que fue sometida en la historia de la Humanidad. A cada uno de nuestros *Chakras* superiores le corresponde una función. Su energía puede ayudarnos de manera diferente: meditar, equilibrarnos, comprender, recibir capacidades o traspasar energía a nuestro ser y a *Gaia*.

Décimotercero Chakra: Estrella de la Tierra

Es el que nos conecta directamente con la Fuente, con el sol central. A él podemos conectarnos para bajar energía cósmica y traspasársela a la Madre Tierra.



Granthi

La palabra sánscrita *Granthi* quiere decir nudo o duda, y también quiere decir un nudo particularmente difícil de desatar. *Granthi* se refiere a las barreras psicológicas y psíquicas que nos impiden alcanzar la libertad total. *Granthi* previene que el prana ascienda sin obstáculos por el *Sushumna Nadi*. *Granthi* atrapa el alma, nos mantiene atados a nuestra visión errónea de la realidad (*Avidya*) y nuestra visión errónea de nuestro ser (*Asmita*). Enraíza nuestras preferencias (*Raga* y *Dvesha*) y cimienta el miedo a morir (*Abhinivesha*). El conocimiento (*Jñana*) es un ingrediente esencial para poder trascender el miedo, y junto con la acción (*Karma*) nos da las alas para que despeguen nuestros deseos espirituales.

Los métodos que utiliza el Yoga para desatar estos nudos son los *Bandhas*, o candados energéticos. Al enfocar los *pranas* en el *Sushumna Nadi*, los *Bandhas* incrementan su potencia y facilitan el ascenso de *Kundalini*, permitiéndonos traspasar nuestras habituales limitaciones de pensamiento y acción.

Brahma o Granthi Vital

Se ubica en la base de la columna entre el *Muladhara Chakra* y el *Svadhishthana Chakra*, donde residen las funciones primitivas el cerebro como el reflejo de luchar o huir, que buscan preservar la supervivencia. El miedo a la muerte, la ansiedad en torno a la comida, el abrigo o la vestimenta y en general la falta de cimientos sólidos, se manifiestan como *Brahma Granthi*. Cuando te da miedo en una *ásana* y este miedo impide el éxito, eso es *Brahma Granthi*. El no tener tiempo libre también es parte de este nudo. Cuando el pago de las deudas y tu renta te impiden salir del trabajo y te alejan de tu práctica de Yoga, eso es *Brahma Granthi*.

Mula (raíz) *bandha* es la primera consolidación de *Prana* y *Apana*, y perforan a *Brahma Granthi*. La vitalidad, pensamiento, respiración y habla trabajan al unísono en pos de la verdad. Este candado raíz se puede aplicar en cualquier momento, transformando cualquier acción en un acto sagrado.

Está asociado con los primeros tres *Chakras* (raíz, sacro y plexo solar). Este *granthi* nos bloquea alimentando los apegos materiales y psíquicos. Para combatirlo, hay que activar el *Mula Bandha*. Para regular su energía, *Patanjali* recomienda auto-disciplina.

Vishnu o Granthi de Amor

Atrapa la energía entre el *Manipura Chakra* y el *Anahata Chakra*. Este *Granthi* es un nudo individual de ego y poder. Nuestro aferramiento al ego, a ensalzar nuestra identidad y la búsqueda de poder personal pueden obstaculizar el crecimiento espiritual. El miedo a ser ignorados o a perder prestigio puede convertirse en una plaga espiritual. Este es el nudo de poder y manipulación, pero también el nudo de acumulación. La acumulación de poder, posesiones y fama nos estancan en este nivel de conciencia. Para poder trascender este nivel de conciencia debemos de soltar el amor al poder, y adoptar el poder del amor. El grado de vulnerabilidad que mostremos en nuestra vida, la habilidad de poner de lado nuestras máscaras y retar nuestro propio status quo, desata *Vishnu Granthi*.

Uddiyana Bandha es la segunda consolidación de *Prana*, *Apana* y *Samana Vayus*.

Al practicarse junto con *Mula Bandha*, se perfora *Vishnu Granthi*. El individuo puede trascender la individualidad. Todo el abdomen se contrae y asciende –símbolo de la renuncia y la acumulación y dirección de la energía hacia el *anahata chakra*.

Se asocia con el cuarto y quinto *Chakra* (corazón y garganta). Este *Granthi* nos bloquea alimentando el apego a la excitación emocional, egocentrismo y egoísmo. Se puede desbloquear activando *Uddiyana Bandha*. Para estimular la energía de *Granthi*, *Patanjali* recomienda devoción y compromiso.

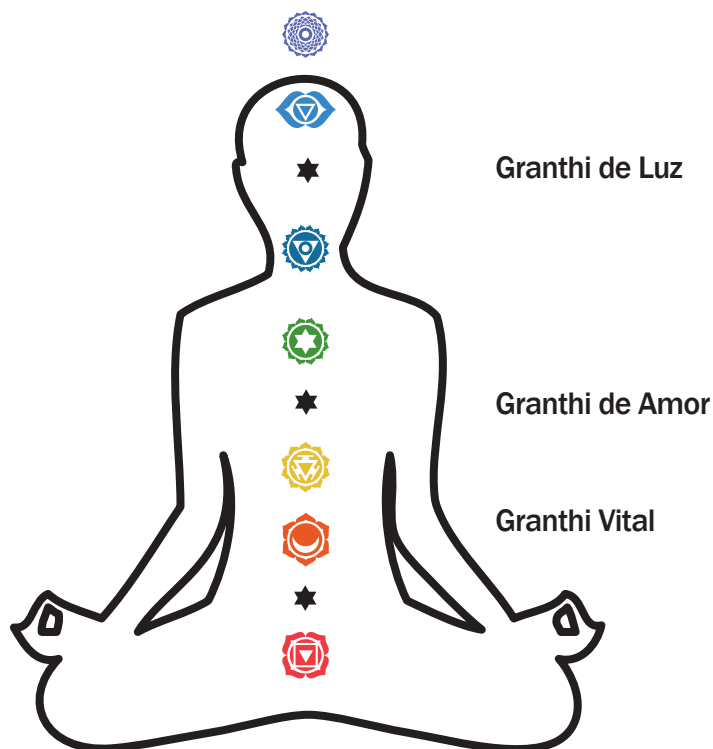
Rudra o Granthi de Luz

Es el nudo que se localiza entre el *Anahata* y *Ajña Chakras*. La atracción que se deriva de una acción que nace del corazón y la experiencia de servir a otros puede distraer al yogui que desea ser amor en lugar de experimentarlo. Debemos de hacer esfuerzos para trascender y experimentar la unidad de ser en los niveles más altos de conciencia. Cuando nos libramos de la ilusión de otros nuestras acciones emergen espontáneamente del Amor. *Jalandhara Bandha* facilita el salto a este nivel de conciencia.

La consolidación consumada de *Prana* es *Jalandhara Bandha* cuando *Prana*, *Apana*, *Samana* y *Udana Vayu* en *Sushumna Nadi* disuelven *Rudra Granthi*, se cae el velo de la separación.

Se asocia a los últimos dos *Chakras*. Este *granthi* nos bloquea alimentando el apego a opiniones, prejuicios, fantasías y orgullos. Se puede desbloquear activando *Jalandhara Bandha*.

Activando los *Bandhas* también puede ayudar a desbloquear los *Granthis* o tres nudos que previenen que el *Prana* circule libremente hasta el *Sushumna Nadi*. Estos nudos pueden bloquear los *Chakras* y mantenernos ligados a actitudes y emociones negativas, hacienda que nos alejemos de la verdadera riqueza de la experiencia de la vida.promiso.



Sanando Chakras

Analizar lo que esta sucediendo en tus *Chakras* puede convertirse en un potente modo de contactar con tu mente, cuerpo y espíritu.

Si tu *Chakra* raíz está poco activo, existe la posibilidad de que te encuentres insatisfecho/a con el tamaño o forma de tu cuerpo o tal vez sientas que no controlas tu vida. Por el contrario si se encuentra hiperactivo, puedes explotar de furia ante la menor provocación.

Cuando la energía del chacra sacro está baja, incitará a que no disfrutes de un solo momento de tu vida. Si se encuentra hiperactivo podrás llorar de frustración.

La inactividad del plexo solar hará sentirte impotente en situaciones de presión y percibirás una sensación de mariposas en el estómago. La hiperactividad te convertirá en dominante y/o obsesivo/a por el control.

Cuando tu *Chakra* corazón se encuentre poco activo, sentirás que late de forma irregular. Cuando este *chakra* se encuentre hiperactivo sentirás que te pones colorado o tu pulso se incrementa.

Cuando el *Chakra* garganta está poco activo te impedirá decir la verdad, inclusive puedes tartamudear o temblar. Su hiperactividad te hará hablar sin pensar y en ocasiones pronunciar palabras hirientes.

El *Chakra* del entrecejo poco activo hará que no consigas visualizar ni organizar tu vida adecuadamente. Si experimentas pesadillas, lo mas posible es que se encuentre hiperactivo.

El *Chakra* corona poco activo no te permitirá pensar claramente. Por el contrario si pretendes alcanzar objetivos sin antes planteartelos y verlos desarrollar en tu mente, el *Chakra* corona se encuentra desequilibrado.



Yoga en el Centro de Rehabilitación Rostro de Jesús, Alauela.

Equilibrio de los chakras

Activo: El *Chakra* funciona correctamente, mostrando adecuados niveles de entrada y salida de energía. La persona se encuentra en buen estado físico. Las diferentes partes de su campo energético (los cuerpos emocional, mental y espiritual), también vibran.

Poco activo: El *Chakra* necesita algún tipo de estimulación, tal vez para sobrellevar condiciones adversas en el cuerpo físico o en el campo de energía.

Pasivo / Equilibrado: Las energías de los Chakras se encuentran en reposo o en un armonioso equilibrio de entrada y salida.

Hiperactivo: El *Chakra* se encuentra sobre estimulado, posiblemente debido a que intenta eliminar desequilibrios en el cuerpo físico. Los vórtices pueden cargar con diversas energías no deseadas. La hiperactividad puede deberse a que ciertos chakras intentan eliminar vestigios negativos, tales como adicciones, estrés, etc.

El balance energético en tu cuerpo es vital para que puedas tener un perfecto equilibrio en muchos aspectos de tu vida. Los *Chakras* son esos centros energéticos que guardan ciertas características que se identifican con colores y formas. Mantenerlos en perfecta alineación te asegura sentirte bien, alejado de problemas, discusiones y hasta enfermedades.

El equilibrio es la clave para mantener los 7 *Chakras* en perfecta armonía. Cada uno de ellos posee una energía específica que merece estar en perfecta concordancia. Dicha energía fluye de arriba a abajo por medio de la columna, es importante que cuides la zona del cuerpo ya que es allí donde se regula esta conexión energética. De igual forma, esta fuerza recorre tu organismo de forma horizontal haciendo, una conexión con el cosmos.



Yoga en el área Adulto Joven, del Centro Penal La Reforma.

Chakras sanos

Un *chakra* tiene la forma de un cono. Está constituido por un determinado número de espirales cónicas más pequeñas que se parecen a vórtices o a torbellinos.

Cuando un *chakra* está sano, su espiral efectúa rotaciones que van en el sentido de las agujas de un reloj. Tiene el aspecto de un embudo de paredes inchadas en su parte convexa.

Un *chakra* sano vive en la flexibilidad del momento presente. La vida que circula en él está en sana comunicación hacia el interior de un centro a otro, hacia los órganos internos y las glándulas y hacia el exterior. La expresión del *chakra* sano es el amor. Cuando el *chakra* está sano realiza la función que le es propia, está asociado a la energía del amor en sí mismo, la esencia de alma.

Nos permite vivir plenamente en armonía, El humano experimenta entonces la fuerza de la acción humilde, la fuerza de su poder personal y transpersonal enraizada en la expresión de la vida y de su identidad propia.



Chakras enfermos

A través de los malestares de los *Chakras*, el alma nos habla de sus necesidades. Los malestares del Alma se deben interpretar como una necesidad de sanación y de reencuentros con vuestra divinidad. Más allá de las sensaciones incómodas, los mensajes que nos transmiten los *Chakras* nos hablan también de las memorias, de las miserias, del sufrimiento, de la desolación llevada a cabo por el mismo .

Los *chakras* enfermos se pueden ver como el *Chakra* rígido, el *Chakra* desmoronado, el *chakra* vacío el *Chakra* desplazado, el *chakra* en forma de espada, el *Chakra* fragmentado y aquel cuyo movimiento se ha invertido.

Los vórtices situados en el interior del *Chakra* no trabajan en armonía debido a su vacío, a su endurecimiento, a su sensación de frío, de picoteos, de resistencia, de bloqueo, que nos indican que el *chakra* han perdido su luz, su vitalidad.

El movimiento de la espiral puede ralentizarse, acelerarse, desbocarse, agitarse, convulsionarse, provocar ruptura, desenraizamiento en el *Chakra* y su energía. El cono puede estar tapado, aplastado, desenraizado, hundido o incluso invertido, lo que corresponde a una anomalía, a un traumatismo o a una patología del cuerpo físico.

Los *Chakras* enfermos son poco brillantes y sus colores vibratorios muestran su estado de salud. A veces oscuros, pasando del gris al negro, parecen viscosos, inertes y giran a menudo en el sentido contrario al de las agujas de un reloj.

Por ejemplo, si sos vulnerable, si sos agredidos con facilidad, si perdes las energías, es sin duda que uno de los *Chakras* ha perdido su movimiento natural. Así, el movimiento del *Chakra* que ha perdido su sentido, su función espiritual, deja una puerta abierta a las agresiones, a las compulsiones, a las distorsiones de cualquier tipo.

La energía es utilizada entonces no desde la luz, no desde una respuesta sana de sus necesidades, sino en una forma de movimiento de negación de la vida, de destrucción de sí mismo o del otro. El *Chakra* se verá entonces situado en un espacio de incomodidad, atacado e incapaz. La energía se encuentra apretada, ya no hay fluidez. El *Chakra* se ha cerrado, como un bloque.

Si ese *Chakra* está más o menos separado de sus raíces, la energía que contiene estará más o menos retenida, expresando una especie de rechazo de la expresión de la vida. Ahora bien, el sentido mismo de la vida es la fluidez; por lo tanto, la vida intentará circular.

Chakra rígido

Un *Chakra* que se ha contraído por razones muy específicas de agresión o de defensa. Cuanto más se contrae más se aleja, de su verdadera función, de su identidad y de la expresión de su esencia.

Se intenta enraizar en otros *chakras* y se evade de sí mismo. Se crea un verdadero círculo vicioso. Cuanto más rígido se vuelve el *Chakra* más busca su alimentación en los *Chakras* de alrededor y más se aleja de sí mismo; debido a esto, se vuelve todavía más rígido.

El movimiento del *Chakra* pierde así su fluidez, lo que provoca una rigidez que se instala aún más en los vórtices hasta el corazón del *Chakra*. El *Chakra* no puede nutrir el Ser ya no puede expresar libremente la danza del amor.

Chakra hundido

Un *Chakra* que ha perdido su vitalidad empieza a cristalizarse y se hunde, en una especie de negación y de rechazo. El individuo que nace con este *chakra* ya se resiste a su encarnación; se prepara para pelearse con el abandono y el rechazo crónicos.

Así, una entidad cuyos *Chakras* están hundidos, ¿puede espiritualizar la materia? ¿Puede alinearse con la vida? Desde luego que no, pues ya sea que se aleje de su propia vida y que esta vida se vuelva poco interesante, ya sea que la niegue, crea una confusión, un estado de victimización o un estancamiento de la acción.

Un *Chakra* hundido es contagioso, que empuja a los demás hacia ese estado de no-vida. Teniendo un hundimiento general. Por eso mismo, los *Chakras* adyacentes se verán profundamente afectados.

Chakra vacío

La fuerza de vida al haberse nutrido de tristeza, de decepción, de desilusión, de desesperación. Entonces, el cono del *Chakra* se hunde, se aplasta y disminuye poco a poco. Las raíces se vuelven blandas y el *Chakra* se vacía. De todo ello resulta que la energía de la fluidez de la vida alimenta apenas a los otros *chakras*, y el humano pierde su capacidad de dominar la expresión libre de su energía de vida.

En su fase extrema de expresión, este *Chakra* niega toda relación con la Tierra y con los demás. Se desmorona y vive la expresión de la ausencia. Experimenta literalmente el vacío del amor. La energía de vida, que apenas circula a través suyo, expresa la depresión.

Chakra desplazado

Aquí tenemos un *Chakra* que se ha llenado de una emoción cristalizada. La carga emocional fijada en el centro de energía actúa como un peso que, a la larga, desestabiliza los vórtices. Éstos pierden su verticalidad, ya que pierde su velocidad. Este resultado proviene de la carga emocional llevada por el individuo en ese *Chakra*. Cuanto más perdura la emoción, más se desestabiliza el *Chakra*. Sus vórtices crean un principio de desplazamiento de la materia emocional presente, la materia puede dirigirse hacia el núcleo del cuerpo etérico (el núcleo del cuerpo que envuelve el cuerpo físico), hacia otro *Chakra* primario o hacia *Chakras* secundarios.

Chakra en forma de espada

El *Chakra* es puntiagudo y se erige con una verticalidad exagerada, se defiende de manera excesiva, ataca constantemente. Esta necesidad de defenderse, esconde una carencia y una herida profunda. Esta configuración puede provenir de una *Chakra* que súbitamente se ha construido con la cólera, la rabia o la impotencia. Expresa la rebelión frente a las agresiones de esta vida o de otras vidas, frente a las heridas en las que ha reaccionado defendiéndose. Esta reacción puede ser consciente o inconsciente.

Se instala la defensa; es necesario parar los ataques. Por este motivo, el *Chakra* transmite esta información a los *Chakras* adyacentes y a aquellos que están en el camino por el que circula la energía. El *Chakra* en espada no es agradable, se puede notar fácilmente al estar en contacto con un individuo.

Chakra en sentido invertido

He aquí un *Chakra* cuya energía vital gira en el sentido opuesto al de su movimiento de vida. Así, en lugar de emanar hacia el interior, hacia el exterior o hacia los lados, la energía gira sobre ella misma, a la larga, se arriesga a entrar en el *Chakra* para iniciar en él una especie de autodestrucción.

Es importante despertar la luz propia. reestructurar, restablecer el disfunción, también es importante ayudar nutriendo este *Chakra* con la energía del Cielo y de la Tierra. Permitir que la energía que contiene vuelva a encontrar su fluidez elevando su tono vibratorio; con ello, las materias que se encuentran en él y que ponen trabas a su movimiento natural sean eliminadas.

Chakra fragmentado

La envoltura física (el cuerpo) o sus otros cuerpos sutiles (etérico, emocional, mental, astral) que le dan soporte están fragmentados con armaduras o corazas que ahogan la libre circulación de la vida. Para que este *Chakra* esté fragmentado, es necesario que el entorno del cuerpo que lo contiene también lo esté.

Estas fragmentaciones del cuerpo físico y de los cuerpos sutiles pueden provenir a menudo de un ego edificado. La personalidad se ha contraído en sus propias defensas, se ha vuelto rígida. Un *Chakra* fragmentado ya no lleva su energía vital; la personalidad intenta dominar el templo del alma, pues sus centros ya no sostienen la fuerza de vida. Por eso mismo, el alma tiene dificultades en habitar.

Un *Chakra* fragmentado a menudo está acompañado de un *Chakra* adyacente rígido que intenta contener a cualquier precio la fuerza vital que se desplaza desde el *Chakra* vecino fragmentado. Esto crea entonces un gran desequilibrio en la estructura misma del Individuo. Esta rigidez del *Chakra* adyacente es peligrosa, pues a la menor sacudida sísmica interna, el *Chakra* rígido puede estallar. A esto le sigue un derramamiento muy grande y una pérdida de energía vital.



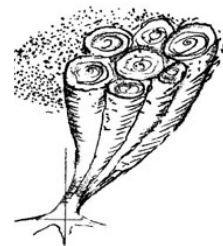
Chakra Rígido



Chakra Hundido



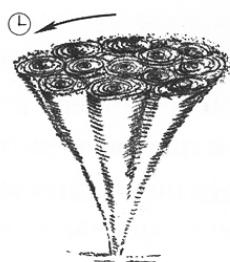
Chakra Vacío



Chakra Desplazado



Chakra Espada



Chakra Invertido



Chakra Fragmentado

Yoga Inclusivo

Desde este enfoque, el Yoga resulta muy beneficioso para personas con Diversidad Funcional, ya que quizás es donde más evidente se hacen los límites externos y donde más necesario se hace el contacto con lo infinito y lo interno.

Cuando pensamos en Diversidad Funcional, nos viene a la cabeza, las limitaciones físicas y/o mentales, que sin duda hay que tener en cuenta para diseñar la práctica y desde ahí, abrir el espacio a lo ilimitado, que procede del contacto con el Ser. Se comienza incluyendo las habilidades para ir disolviendo los límites y de esta manera se incluye la totalidad del Ser.

Potencialidades y limitaciones para trascender ambas e ir más allá en busca de la experiencia del ser. Herramientas y técnicas, que permitan el desarrollo de la creatividad para poder enfrentar posturas y situaciones nuevas con mayor facilidad.

Se práctica con personas de referencia, sea padres, hermanos, familiares, profesores, otros terapeutas, para trabajar coordinados para ofrecer un trabajo en conjunto y cooperativo, donde el objetivo común sea la mejora en todos los aspectos del practicante.

La intención del Yoga Inclusivo juega un papel fundamental en el ámbito de la integración y la inclusión, ya que la práctica continua hace a la persona explorar y tomar consciencia de los propios límites. Esto hace que las diferencias se eliminen y se amplíe la comprensión hacia los demás, generando sentimientos de respeto y no juicio, que favorecen la integración. A nivel sutil se integra la sabiduría universal de la contracción (el cuerpo y lo denso, los límites) y la expansión (lo no limitado, la experiencia de ser, lo inmaterial), que aporta una manera distinta de estar en el mundo entendiendo que es más que un cuerpo – mente y se abre a su ser completo.

Por tanto, el Yoga supone una herramienta muy importante para favorecer la integración en colectivos con Diversidad Funcional, ya que nos permite en un grupo igualarnos al nivel del Ser.

El objetivo principal no es la alineación postural en una primera etapa, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo otro viene después de mucha práctica y observación. Esto es igual para cualquier persona que no necesariamente haya tenido algún problema de salud. El Yoga integra a todos. Hay muchas variantes de *asanas* que se adaptan a cada caso en particular desde sentado en una silla o tumbado en el piso en la postura de *savasana*. En todas las instancias, si logramos aquietar la mente podemos hacer Yoga y encontrar muchos beneficios para nuestro cuerpo-mente y espíritu.

Es muy importante lograr en el alumno una buena relajación previa y luego poder aplicarla entre posturas en la medida de sus posibilidades. La relajación es importante como la ejecución de las *asanas*. Ambas logran equilibrio físico y emocional y calman la mente. Lo que se debe tener en cuenta es que cada movimiento y postura debe realizarse sin esfuerzo y de una manera cómoda.

Diversidad Humana

Patología

Se refiere al concepto de: presenta como la rama de la medicina que se enfoca en las enfermedades del ser humano y, el otro, como el grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.

La patología, dicen los expertos, se dedica a estudiar las enfermedades en su más amplia aceptación, como estados o procesos fuera de lo común que pueden surgir por motivos conocidos o desconocidos. Para demostrar la presencia de una enfermedad, se busca y se observa una lesión en sus niveles estructurales, se detecta la existencia de algún microorganismo (virus, bacteria, parásito u hongo) o se trabaja sobre la alteración de algún componente del organismo.

Patología social

Cualquier rasgo del comportamiento que no responda a los parámetros de normalidad dentro de un marco social es considerado una patología. Existe una serie de factores que acarrearán inestabilidad mental y emocional, entre los que encontramos la excesiva actividad laboral y la fatiga, la tensión nerviosa, el ruido propio de las ciudades, el rompimiento del modelo de familia tradicional y el consumo desmedido y no supervisado de fármacos.

Si entendemos el conjunto de normas y leyes de una sociedad como lo normal y aceptable, entonces una persona que vaya en su contra presenta la delincuencia como patología social: . Como la delincuencia no sólo representa un acto que no se rige por las reglas preestablecidas sino que también atenta contra la libertad de los ciudadanos, este tipo de comportamiento acarrea sanciones para asegurar la seguridad del pueblo.

Comorbilidad

La palabra comórbida se utiliza para describir enfermedades o trastornos secundarios o terciarios que existen en una persona, además de una enfermedad principal. Por ejemplo, la adicción a las drogas a menudo se dice que es comórbida de otras enfermedades mentales.

Uno de los tipos más comunes de comorbilidad es el que existe entre la adicción a drogas y otros trastornos mentales. En algunos usuarios, el uso de drogas revela síntomas latentes de enfermedades mentales como esquizofrenia, trastorno bipolar y depresión. Otros se vuelven adictos a las drogas, cuando comienzan a automedicarse para tratar de aliviar una enfermedad mental.

Deficiencia. Discapacidad. Diversidad Funcional.

El ser humano como todo ser vivo está todo integrado en su forma por un sistema dinámico, constituido por otros sistemas perfectamente coordinados: físico, químico, biológico, psicológico, social, cultural, ético, moral y espiritual. Todos en juntos e integrados forman nuestra personalidad, y la falta de integración o coordinación dan la posibilidad de crear procesos patológicos: orgánicos, psicológicos, sociales o varias juntas.

Por eso, querer llevar a un ser humano a su máximo desarrollo y madurez, es un proceso integral ambicioso e intenso. Lo importante es caminar en esa dirección, abriendo puertas e iluminando caminos, como propuesta general, un aventura de educación y de desarrollo pleno.

Todo desarrollo del ser humano, debe tener en cuenta, en su programación, las posibilidades de sí mismo y luego, los medios adecuados que faciliten, formenten y conviertan en realidad esa oportunidad de desarrollo.

El concepto de desarrollo debe ser entendido como el despliegue o desenvolvimiento, en los niveles de las estructuras físicas, químicas y biológicas, como también a las estructuras psíquicas, sociales, culturales, éticas como espirituales.

Deficiencia: Es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

Discapacidad: Es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

Minusvalía: Es una situación desventajosa para una persona, consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de su edad, sexo, y factores sociales y culturales).

Diversidad Funcional. Una persona con diversidad funcional funciona de manera diferente a la mayoría, teniendo en cuenta lo que entendemos por normalidad.

El término Diversidad Funcional propone una visión positiva de la discapacidad hablando de “diferentes capacidades”, no de deficiencias, limitaciones ni restricciones, y con éste término evitamos las diferenciaciones peyorativas como minusválido = menos válido.

El término Diversidad Funcional se ajusta a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa de la mayoría de la sociedad que lo define como la diferencia de funcionamiento de una persona al realizar las tareas habituales (desplazarse, leer, agarrar, ir al baño, comunicarse, relacionarse, etc) de manera diferente a la mayoría de la población.

Monoplejía. Parálisis de una única extremidad, generalmente producida por daños en el nervio que inerva la zona en cuestión.

Paraplejía. Esta afectación debida a una lesión medular en la zona dorsal supone la parálisis o incapacidad de movimiento de la mitad inferior del cuerpo. Afecta básicamente a piernas y pies. El sujeto pierde la capacidad de caminar. Puede o no afectar a la capacidad de respuesta sexual.

Tetraplejía. Alteración debida a una lesión medular cervical cuya repercusión se observa en la pérdida total de la capacidad de movimiento de las extremidades inferiores y en la pérdida total o parcial de la capacidad de movimiento de los miembros superiores.

Hemiplejía. Se trata de una alteración o lesión en el sistema nervioso que produce la parálisis de la parte opuesta o contralateral a la dañada. Suele deberse a accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneoencefálicos.

Espina bífida. Se trata de un tipo de malformación congénita en que el tubo neuronal y la columna vertebral no se cierran por completo durante la formación del feto, produciéndose daños en los nervios y la médula que pueden impedir o dificultar el movimiento de la persona.

Distrofia Muscular. El grupo de trastornos englobados dentro de la distrofia muscular provocan la presencia de un tono muscular débil que va perdiendo tejido con el tiempo, haciendo difícil el movimiento y provocando una discapacidad. Se trata de uno de los tipos de discapacidad física más frecuentes.

Parálisis Cerebral. La parálisis cerebral es una condición médica crónica debida a problemas durante el desarrollo cerebral del feto o niño, que produce graves efectos en la motricidad. Estos efectos pueden ir desde dificultades y lentitud de movimiento, rigidez, agitación, convulsiones o incluso una parálisis completa de la musculatura voluntaria.

Amputación. La pérdida de extremidades o de partes del cuerpo pueden provocar una discapacidad física al limitar el funcionamiento habitual de la persona.

Síndrome de Fragilidad. Es un síndrome clínico-biológico caracterizado por una disminución de la resistencia y de las reservas fisiológicas del adulto mayor ante situaciones estresantes, a consecuencia del acumulativo desgaste de los sistemas fisiológicos, causando mayor riesgo de sufrir efectos adversos para la salud como: caídas, discapacidad, hospitalización, institucionalización y muerte.

Enfermedades Cardiovasculares y Cerebrovasculares. Son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Enfermedades Respiratorias. Son enfermedades crónicas que comprometen al pulmón y/o a las vías respiratorias. Dentro de ellas se encuentra el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la rinitis alérgica, las enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar.

Discapacidad:

Es la condición bajo la cual algunas personas presentan alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial, que afectan su desarrollo para interactuar y participar en la sociedad. La discapacidad no tienen que estar relacionada a una enfermedad, ya que puede ser causada por un accidente.

Discapacidad Física:

Se entiende por discapacidad física a aquella situación o estado en que se da una s que impide o dificulta en gran medida que la persona pueda moverse con libertad y de un modo en el que tenga funcionalidad. Este tipo de discapacidad afecta al aparato locomotor, especialmente visible en el caso de las extremidades si bien puede afectar de manera que la musculatura esquelética no pueda ser movida de manera voluntaria, como otras áreas, tales como el lenguaje o manipulación de objetos.

Las limitaciones presentes en las personas con discapacidad física hacen pues que tengan realmente complicado llevar una vida normal a menos que gocen de determinadas ayudas externas. Estas limitaciones pueden ser permanentes o temporales, según sea tratada la deficiencia que las provoca o se otorguen las suficientes ayudas como para que no haya una reducción de la funcionalidad.

Sin embargo, para algunas personas esto resulta mucho más complicado debido a la existencia de alguna deficiencia. Algunas de ellas presentan una configuración física o psíquica diferente de lo habitual, estando una parte de ellos afectada o no funcionando en el mismo grado que el que es habitual en el propio individuo o en relación con el resto. Existen diversas causas: congénitas, hereditarias, cromosómicas, accidentes o enfermedades degenerativas, neuromusculares, infecciosas o matebólicas, entre muchas. También podremos encontrar una variedad de consecuencias funcionales: el grado en que ha afectado y/o las áreas que han sido afectados.

Existen una gran variedad de motivos por los que una persona puede tener una discapacidad física. Sin embargo, por norma general podemos considerar que las deficiencias que provocan la discapacidad suelen deberse a un problema o daño o bien en los músculos o bien en el sistema nervioso (sea a nivel de los nervios que inervan las zonas en cuestión, en la médula espinal o en algún punto de la corteza motora).

Algunas de las causas de estas lesiones se pueden encontrar en el padecimiento de enfermedades como la esclerosis múltiple, tumores, infecciones o inflamaciones de los tejidos musculares o nerviosos o traumatismos de diferentes tipos. También provocan casos de discapacidad física algunas malformaciones congénitas, como la espina bífida.

Tipos según su causa

Motrices con o sin afectación cerebral.

Debidas a enfermedad.

Mixtas.

Tipos según la zona afectada.

Discapacidad motriz de las extremidades inferiores.

Discapacidad motriz de las extremidades superiores, tronco, cuello y cara.

Otras discapacidades motrices.

Algunos de los principales tipos de discapacidad física.

Discapacidad psíquica:

No se debe confundir con la mental. Esta discapacidad afecta la comunicación o las habilidades sociales, el comportamiento adaptivo: esquizofrenia, depresión o bipolaridad, pero no la inteligencia.

Hay una gran variedad de trastornos, cada uno de ellos con manifestaciones diferentes. Se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

Depresión. Trastorno en que la persona presenta tristeza, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, sentimientos de culpa o baja autoestima, trastornos de sueño o de apetito, cansancio y falta de concentración. De igual manera puede presentar síntomas físicos sin causas aparentes.

Trastorno Afectivo Bipolar. Se caracterizan por los estados maniacos y depresivos separados en periodos de estado ánimo normal. Durante estos periodos de manía, se presenta un estado exaltado o irritable, hiperactividad, verborrea, autoestima elevada y de disminución del sueño.

Esquifrenia y otras psicosis. Trastornos graves caracterizados por anomalías del pensamiento, la percepción, las emociones, el lenguaje, la percepción del yo y de la conducta. Algunos trastornos suelen ir acompañados de alucinaciones, como oír, ver o percibir algo que no existe y delirios, ideas persistentes que no se ajustan a la realidad.

Demencia. Trastorno de naturaleza crónica y progresiva caracterizada por el deterioro de la capacidad de procesar los pensamientos, más allá del envejecimiento. Afecta la memoria, el pensamiento, la orientación, la comprensión, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje y el juicio. Este deterioro suele ir acompañado por la pérdida de control emocional, el comportamiento social y la motivación.

Alzheimer. Es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Primero afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Con el tiempo, los síntomas del Alzheimer empeoran. Las personas pueden no reconocer a sus familiares. Pueden tener dificultades para hablar, leer o escribir. Pueden olvidar cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello. Más adelante, pueden volverse ansiosos o agresivos o deambular lejos de su casa. Finalmente, necesitan cuidados totales. Esto puede ser muy estresante para los familiares que deben encargarse de sus cuidados.

Parkinson. Es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Los síntomas comienzan lentamente, en un lado del cuerpo y luego afectan ambos lados. Algunos son: temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara, rigidez en los brazos, las piernas y el tronco, lentitud de los movimientos, problemas de equilibrio y coordinación. A medida que los síntomas empeoran, pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples, como depresión, trastornos del sueño o dificultades para masticar, tragar o hablar.

Trastornos de Desarrollo. Es la discapacidad intelectual y los trastornos generalizados del desarrollo. Estos trastornos suelen aparecer en la infancia y continúan hasta la edad adulta, causando un retraso en la maduración del sistema nervioso central. Este trastorno se manifiesta a través de la afectación de diversas áreas de desarrollo, como habilidades cognitivas y las facultades de adaptarse a las exigencias del ritmo diario de la vida.

Discapacidad Sensorial:

La Discapacidad Sensorial corresponde a las personas con deficiencias visuales y auditivas, quienes presentan problemas en la comunicación y el lenguaje.

Discapacidad Sensorial es la pérdida o atenuación de una o más funciones sensoriales humanas: la auditiva, visual o ambas. Su presencia no afecta de ninguna manera en el potencial muscular y funcional del pequeño, sino su vida social. Las discapacidades sensoriales a menudo afectan más allá de la capacidad de comunicación, también a la autoimagen de la persona y a su desempeño en la vida cotidiana. Esta nomenclatura se refiere a tres tipos de discapacidad:

Ceguera o hipovisión.

Sordera o pérdida auditiva.

Sordoceguera: coexistencia de ambas discapacidades visuales y auditivas.

Discapacidad Visual. La discapacidad visual es la carencia, deficiencia o disminución de la visión. Para muchas personas la palabra ciego significa carencia total de la visión, sin embargo la discapacidad visual se divide en ceguera total o amaurosis, ceguera legal.

Discapacidad Auditiva. La discapacidad auditiva es la carencia, disminución o deficiencia de la capacidad auditiva, existen tres tipos de discapacidad auditiva: pérdida auditiva conductiva, pérdida auditiva sensorial y pérdida auditiva mixta.

Discapacidad Intelectual o Mental:

Se refiere a limitaciones importantes en el funcionamiento intelectual de la persona, que hace que tenga una inteligencia inferior a la media. Si se mantienen los apoyos personalizados y apropiados durante un largo periodo de tiempo, el funcionamiento en la vida de la persona con discapacidad intelectual generalmente mejorará.

Síndrome de Down. Es una alteración genética que se produce por la presencia de un cromosoma extra (el cromosoma es la estructura que contiene el ADN) o una parte de él. El efecto que la presencia de esta alteración produce en cada persona es muy variable. Una persona con síndrome de Down tendrá algún grado de discapacidad intelectual y mostrará algunas características típicas de este síndrome. Sin embargo, tienen una gran capacidad de aprendizaje y se transforman en niños muy capaces.

Déficit de Atención e Hiperactividad

El Yoga es una terapia para ayudar a niños y adolescentes a desarrollar su capacidad de autocontrol, a manejar la sintomatología del trastorno, a gestionar y controlar la frustración, a mejorar y entrenar la socialización, usando procedimientos conductuales, de autocontrol, autoinstrucciones, pensamientos reflexivos, modificación de conductas destructivas y estar relajados.

La clase debe incluir control en lo que el estudiante muestre algún problema cognitivo, emocional o de comportamiento. Enfocándonos en el entrenamiento en autoinstrucciones, organización y planificación de la conducta en función de objetivos y metas, autoregulación emocional, entrenamiento en habilidades y estrategias internas, guiar el talento y las habilidades. Haciendo de una clase de yoga una terapia de modificación de conducta donde eliminamos las disruptivas y la formación y aparición de las positivas, a través de normas y límites.

Síndrome de Down

El Síndrome de Down es una condición genética resultante de aparición de un cromosoma más en el par 21, provocando diferentes trastornos tanto físicos como psíquicos, que se podrían agrupar de manera general en braquicefalia, anomalías cardíacas, problemas respiratorios y digestivos, visuales, hipotonía muscular, y en algunos casos, también puede resultar con retraso motor y/o mental.

En la mayoría de los casos, las personas afectadas con el Síndrome de Down pueden desarrollar sus habilidades y capacidades hasta llegar a tener una vida normalizada. En este caso el yoga puede ayudar mucho, ya que desarrolla un trabajo integral que incluye lo físico, lo cognitivo-emocional, así como el respeto hacia el Ser.

Niños y Adultos con Necesidades Especiales

Dentro del trabajo práctico es necesario seguir un protocolo de evaluación de diferentes aspectos, físicos, emocionales y familiares, pues en caso de la diversidad funcional es muy importante incluir el sistema (la familia y los profesionales) al que pertenece el niño o la niña.

Una vez evaluado el tono muscular y la movilidad, y los aspectos cognitivos y relacionales, es interesante, aunque no obligatorio, ubicar al alumno en alguna de las fases siguientes, en las cuales se trabaja el desarrollo de los cinco movimientos básicos de la columna según las posibilidades de cada niño o niña.

En los ancianos se realizan prácticas restaurativas, equilibradas y de mucha concentración porque tenderán a ser como niños, hablarán en las clases y tenderán a desconcentrarse, y al no poner atención pueden lesionarse.

En los niños debe ser creativo, dinámico y divertido, la tendencia al juego es la base. Así se mantendrán atentos, con ansias de la clase y de la relación. En el caso de que algún niño padezca de alguna enfermedad la actitud debe ser la misma en la práctica, enfocándonos en su salud, verlos, sentirlos y pensarlos como ser sanos que cada día mejora su estado de bienestar integral.

No Videntes

Pueden estar integrados a una clase de *Yoga* convencional, asistidos permanentemente como en una clase de *Yoga* de una persona que ve, indicándoles como deben hacer las posturas y el espacio donde se van a desplazar para la ejecución de *Asanas*. En una primera etapa la asistencia es más individualizada hasta que la persona adquiere familiaridad con las mismas.

El que es ciego de nacimiento tiene una percepción distinta de las cosas y las ve desde otro ángulo cosa que no inhibe su capacidad corporal, respiratoria y por ende la práctica de cualquier técnica de meditación. Puede entonar *Mantras*, y hacer todas las técnicas de *Yoga: Pranayamas, Mudras, Bandas, Yoga Nidra* y *Nada Yoga*.

En todos los casos para integrarlos a una clase convencional se requiere realizar algunas clases personalizadas, para entrar más en contacto con la persona, sus necesidades y preocupaciones para facilitar el acceso a un trabajo profundo de integración con los demás.

El sentido más importante para la práctica del *Yoga* es el equilibrio. La percepción visual no es la principal fuente de información para un practicante de ciego, sino la percepción táctil y kinestésica. Gracias a las percepciones táctiles que recibe a través del tacto con el profesor conocerá su posición e intenciones por lo que el principiante necesitará un instructor que le guíe con su palabra y acompañamiento.

Las instrucciones verbales deben ser claras y breves. El espacio debe ser una superficie lisa, plana, uniforme, sin ningún tipo de obstáculo o situación que puede representar un peligro. En todo momento deben tener la sensación de seguridad y estabilidad para conseguir el máximo de relajación.

Sordos

Es posible comunicarse con el mundo sin el lenguaje oral. No oyen, pero ven. La visión es el sentido más importante para la vida de un sordo. El cuerpo habla por sí mismo y la palabra es sólo un medio que a veces obstaculiza la comunicación. El lenguaje del cuerpo es el que delata cómo estamos, cómo nos sentimos; la expresión de la cara misma puede decir muchas cosas que las palabras no pueden.

En una clase de *Yoga* no se necesita específicamente de la palabra para indicar las posturas, nos ven, marcamos y corregimos. También existe otro idioma que es el lenguaje de señas sirve para poder conocer a la comunidad sorda, hay que conocer la cultura del que se quiere incluir y poder acceder más fácilmente a las necesidades y preocupaciones del alumno para lograr una mayor fluidez en el acceso a este camino espiritual del *Yoga*.

El sordo puede recitar *Mantras* mentalmente y sentir la vibración. También puede meditar solo y con cuencos tibetanos porque es capaz de percibir también las vibraciones. Los sordos no oyen nuestra realidad pero oyen la de ellos y en ellos pueden lograr un camino interior más directo que el nuestro. Puede realizar *Pranayamas*, todas las técnicas de respiración. El *Bramari Pranayama* es indicado también para aquellos que pueden emitir sonido y su efecto es tan bueno como para el oyente. También el *Nada Yoga*, que es el cultivo del sonido interno.

Adicciones

La adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad del cerebro porque las drogas modifican este órgano: su estructura y funcionamiento se ven afectados. Estos cambios en el cerebro pueden ser de larga duración, y pueden conducir a comportamientos peligrosos que se observan en las personas que abusan del consumo de drogas.

La adicción es un problema multidimensional y como tal debe ser abordado a través de un marco teórico y práctico que involucre diversos niveles: cuerpo, mente, emociones, y espíritu. El tratamiento es a menudo un desafío a largo plazo y requiere de más de un método terapéutico para lograr resultados.

El perfil físico puede presentar deterioro por situación de calle, desnutrición, problemas gastrointestinales, pérdida de cuidado personal. A nivel psicológico presentan una gran gama, entre ellos: pérdida de sentido de vida, de dignidad, baja autoestima, estigmatización o marginación, falta de vínculos o vínculos no sanos, carencias, duelos no resueltos, abusos, falta de conciencia de la enfermedad, trastornos asociados al consumo, mal manejo de emociones o conflictos, sistema familiar disfuncional.

En el caso de las personas que abusan de sustancias tóxicas y han desarrollado un cuadro de dependencia, el yoga y la meditación son una herramienta terapéutica valiosa para mejorar la tolerancia del estrés, disminución de la ansiedad, baja de la impulsividad y una mejor disposición para la introspección.

A medida que el paciente avanza en su práctica de Yoga, coherentemente va aumentando su sensibilidad, su sensación de bienestar, su autocontrol y autovaloración, cultivándose el deseo natural de cuidarse y mantenerse bien.

Penitenciarios

Más allá de la clase de la Yoga, los beneficios son conductuales, regulación emocional e impacto de futuro. Creando la unión y el compañerismo que se genera entre quienes asisten a las clases, y los beneficios que trae no solo para el cuerpo y la mente.

La salud física y el bienestar corporal, mental y espiritual, como puede ser el hecho de que el yoga favorece la relajación y la tranquilidad mental. El yoga les proporciona paz y tranquilidad, ayuda con la relajación y recuperación interior para afrontar con mayor tranquilidad la situación que están viviendo.

La práctica del Yoga también facilita una mayor capacidad reflexiva lo que hace que, en cierta manera, se disminuya la impulsividad o se perciba que hay un mayor control sobre la agresividad. Les proporciona mecanismos concretos de regulación emocional que los internos utilizan a la hora de relacionarse en su entorno más inmediato. El Yoga la capacidad de darles otra mirada sobre el mundo y sobre los demás, les ha hecho más tolerantes o que se relacionan con más compasión hacia los demás. Se produce así una comprensión de la importancia de mantener una relación serena con uno mismo y con los demás como mecanismo para alcanzar el bienestar psicológico y personal.

Trauma

Comprender el Trauma

El trauma afecta a todo el organismo humano, cuerpo, mente y cerebro. El trauma es cualquier experiencia angustiante o perturbadora que abruma nuestra capacidad de hacer frente. Se precipita por eventos que amenazan o alteran la vida. Abruma cualquiera o todos los recursos emocionales, cognitivos y físicos del individuo.

Se caracteriza por una pérdida de control o incapacidad para resolver el evento. Incluso cuando el evento termina, la experiencia del trauma puede continuar, produciendo un estado mental alterado que negativamente afecta el pensamiento, el comportamiento y el bienestar psicológico y fisiológico.

La experiencia puede ser mortal o alterar la vida. Cuando visualizamos eventos traumáticos, pensamos en accidentes, desastres naturales, crímenes, cirugías, muertes y otros eventos violentos, o respuestas a experiencias crónicas o repetitivas como abuso infantil, negligencia, combate, violencia callejera, campos de concentración, violencia doméstica y privación duradera. También puede incluir traumas secundarios e indirectos.

La experiencia continúa cuando termina el evento. El trauma no es solo un evento que tuvo lugar en algún momento del pasado. También es la huella dejada por esa experiencia en la mente, el cerebro y el cuerpo. Esta impresión tiene consecuencias continuas. **Para la persona que vive con trauma, la experiencia del trauma siempre está presente.**

Cómo sucede el Trauma ?

Cuando una persona experimenta un trauma, el cuerpo responde automáticamente con la reacción de lucha, huida o congelación. Esta respuesta está conectada al sistema nervioso para protegernos del daño y avanzar hacia la seguridad.

Si el cuerpo absorbe el trauma y el trauma no se procesa, los sobrevivientes pueden experimentar hiperactivación, hipervigilancia, entumecimiento, disociación y dificultad con sus emociones.

Lucha o huye o se congela o adula. Se desencadena una respuesta de lucha cuando una persona de repente responde agresivamente a algo amenazante. Una respuesta de huir se activa cuando una persona responde a una amenaza. Una respuesta de congelación cuando una persona, al darse cuenta de que la resistencia es inútil, se da por vencida, se entumece en disociación o colapsa como si aceptara la inevitabilidad de ser herido. Una respuesta de adulación es cuando una persona responde a una amenaza tratando de ser agradable o útil para apaciguar y prevenir a un atacante.

Impacto fisiológico del Trauma.

Mayor tendencia a disregular. Vivir en un estado de trauma aumenta la tendencia del individuo a desregularse. Su umbral para el estrés ha disminuido y su sistema nervioso está operando a un nivel cercano a sus límites de tolerancia. El cuerpo mental está fuera de balance, y las entradas aparentemente neutrales pueden conducir a la disregulación.

Disminución de la capacidad cognitiva. En respuesta al peligro externo, el procesamiento emocional pasa de la corteza frontal, responsable de la atención enfocada, la motivación y el seguimiento de los objetivos, a la corteza posterior, que es responsable de la vigilancia. Las emociones intensas y las enfermedades relacionadas con el estrés a menudo van acompañadas de quejas cognitivas como deterioro memoria, disminución de la concentración y dificultad para pensar de manera coherente.

Enfermedades físicas y lesiones. En estados crónicos de alta excitación, los niveles elevados de cortisol pueden dañar el sistema inmune, contribuir a la formación de úlceras y causar daño a los tejidos corporales en las vísceras y el sistema cardiovascular. La alta excitación emocional también puede desencadenar síntomas físicos de ansiedad y pánico, como tensión muscular, palpitaciones cardíacas, aumento de la presión arterial y dificultad para respirar, la desregulación autónoma de los pulmones y la función intestinal puede desempeñar un papel en afecciones como el asma y el síndrome del intestino irritable.

Deterioro de la comunicación. El área de Broca es la parte del cerebro responsable de la comunicación. Sin un funcionamiento no podemos poner nuestros pensamientos y sentimientos en palabras. El área de Broca se desconecta cuando se producen flashbacks.

Interocepción deteriorada. La interocepción es una capacidad de atención que se centra en nuestra capacidad de sentir la actividad de nuestro ser interior, la cual se ve comprometida por el trauma, es decir, la actividad contenida dentro de nuestra piel.

Impacto Psicológico del Trauma.

Sentirse inseguro. La persona está inmovilizada por el miedo, se siente atrapada, siente que la elección se ha eliminado y que la situación no tiene fin.

Resistiendo el estado del trauma. La persona experimenta enojo y agresión, puede desarrollar adicciones a sustancias, podría ser propenso a las adicciones conductuales, se involucra en comportamientos autodestructivos, tiene dificultades para regular las emociones y el impulso, y puede recrear patrones abusivos en las relaciones actuales.

Sintiéndose aislado. La persona experimenta entumecimiento emocional, episodios de disociación, se siente impotente, experimenta vergüenza y culpa, y desconfía otros.

Etapas de la Recuperación del Trauma.

La recuperación comienza en el momento en que termina el evento traumático. La respuesta natural del organismo humano a cualquier lesión es curarse a sí mismo. En caso de trauma, esta recuperación puede detenerse. Nuestro papel principal es apoyar las terapias para ayudar al individuo a reiniciar el proceso de recuperación estableciendo condiciones para que tenga lugar la curación.

Establecer las condiciones implica ayudarlos a encontrar una perspectiva, capacitándolos con conceptos y herramientas que pueden usar para avanzar en su recuperación y ayudándolos a fomentar la actitud y el compromiso para hacerlo.

Etapa 1. Seguridad y estabilización. Superación de la desregulación implica comprender lo que está sucediendo y encontrar seguridad y estabilidad.

Entender. Las personas son educadas para comprender los efectos del trauma y reconocer sus síntomas comunes. Se familiarizan y comprenden el significado de sensaciones corporales abrumadoras, emociones intrusivas y patrones de pensamiento distorsionados.

Encontrando seguridad. Las personas establecen un sentido de seguridad corporal y pueden abstenerse de autolesiones y establecer un ambiente seguro. Esto podría incluir una situación de vida segura, relaciones no abusivas, ingresos regulares y otros apoyos adecuados.

Encontrando estabilidad. Las personas encuentran estabilidad emocional. Tienen la capacidad de calmar el cuerpo, regular los impulsos, calmar y controlar los síntomas postraumáticos provocados por eventos mundanos. El objetivo de esta etapa es crear una vida segura y estable en el aquí y ahora. Esto establece las condiciones para facilitar el recuerdo seguro del trauma sin revivirlo. El yoga es particularmente útil durante esta etapa, ya que puede enseñar a las personas las habilidades de autorregulación que necesitan para encontrar seguridad y estabilidad en el momento presente.

Etapa 2: Llegar a un acuerdo con los recuerdos traumáticos. El objetivo es superar el miedo a los recuerdos traumáticos para que puedan integrarse, es aceptar el pasado traumático. El individuo acepta que puede no ser la misma persona como resultado del trauma. Se hace un esfuerzo para garantizar que las personas no se “atasquen” en la evitación o se sientan abrumadas por los recuerdos y los recuerdos. Una parte integral de la práctica del yoga es la aceptación. Fomentar la capacidad de aceptación es esencial para aceptar la memoria traumática.

Etapa 3: Reconexión, integración y seguir adelante. En esta etapa, el trabajo comienza con la disminución de la vergüenza y la alienación, el desarrollo de una mayor capacidad para un apego saludable y el establecimiento de objetivos personales y profesionales que reflejan la creación de significado postraumático. Superar los temores de la vida normal, el desafío saludable, el cambio y la intimidad se convierten en el foco. A medida que la vida se vuelve a consolidar en torno a un presente saludable y un yo curado, el trauma se siente más lejos. Se convierte en parte de una comprensión integrada de uno mismo y ya no es un enfoque diario. Una vez más, el yoga puede ayudar al individuo durante esta etapa de recuperación al proporcionar un lugar seguro para practicar la conexión con el mundo externo.

Tipos de Traumas

El **trauma agudo o shock** resulta de un solo incidente. Un evento inesperado que te terroriza muy rápido que el sistema nervioso no puede asimilar, detonando un sentimiento intenso de miedo, desprotección y pérdida de control.

El **trauma complejo** es la exposición a eventos traumáticos múltiples y variados, de manera prolongada, repetitiva y acumulativa, a menudo de naturaleza invasiva e interpersonal.

El **trauma del desarrollo** es un término utilizado para describir el trauma infantil como el abuso crónico, la negligencia u otra adversidad severa en sus propios hogares.

El **trauma sistémico** se refiere a las características contextuales de los entornos e instituciones que dan lugar al trauma, lo mantienen e impactan las respuestas postraumáticas.

El Trauma Indirecto. El trauma es contagioso. Son los efectos negativos de preocuparse y preocuparse por los demás. Es la transformación acumulativa que resulta del compromiso empático con cualquier persona que experimente un trauma.

Cualquier persona en el papel de voluntario podría quedar traumatizado. En consecuencia, deben tener una buena comprensión del trauma indirecto y estrategias de autocuidado, y deben ser capaces de reconocer factores e indicadores de riesgo.

Factores de riesgo de trauma indirecto. Los posibles factores que pueden contribuir al inicio del trauma indirecto pueden agruparse para incluir aspectos de la situación laboral, aspectos del ayudante y contexto sociocultural.

Aspectos de la situación laboral. Estos pueden incluir dinámicas relacionales entre el profesor y el estudiante, la exposición a experiencias horribles que revelan y discuten quienes viven a través del trauma, la interacción entre historias, por un lado, y las demandas de confidencialidad del trabajo por el otro, y la cantidad total de trabajo o exposición al trauma.

Aspectos del profesor. Estos pueden incluir: historia personal, estilo de afrontamiento, estresores de la vida actual y estilo de apego.

Contexto sociocultural. Estos pueden incluir realidades sociales como el racismo, el sexismo, la pobreza y la injusticia, que a menudo son elementos de trauma, experiencias traumáticas de los estudiantes y entornos de recuperación.

Indicadores de trauma indirecto. Es recomendable monitorearse a sí mismo en busca de signos de que pueda estar experimentando una traumatización indirecta. Los indicadores potenciales incluyen: entumecimiento emocional, retraimiento social, pesadillas relacionadas con el trabajo, sentimientos de desesperación y desesperanza, pérdida de un sentido de espiritualidad, desarrollo de una visión más negativa del mundo, un sentido reducido de respeto, sin tiempo ni energía para usted, sintiendo que no puede hablar sobre el trabajo, una sensación de desconexión, una mayor sensación de peligro, mayor temor por la seguridad, sensación de cinismo o pesimismo, sfatiga, mayores problemas con los límites, dificultades para hacer decisiones, menor productividad, menor motivación, menor sentido de competencia y dificultades para confiar en los demás.

Autocuidado. El autocuidado comienza con la autoconciencia. Los profesores deben estar conscientes del momento presente y del hecho de que son una parte responsable en una relación de trauma. Aceptar lo inevitable de algún grado de trauma indirecto puede ser útil, al igual que aceptar limitaciones personales y profesionales. Es esencial participar de manera auténtica mientras se mantiene el bienestar y las necesidades del individuo. Escuchar con respeto, una mente y un corazón abierto, y comprometerse empáticamente mientras respetan los límites. Esto significa dejar que la persona sepa a través de palabras y acciones que nos preocupamos profundamente por lo que experimentado y su lucha por recuperarse.

Se recomienda mantener un fuerte base de apoyo y participar en actividades que promuevan la renovación espiritual. Es especialmente importante recordar que el esfuerzo personal hacia el autocuidado es tan importante para los que están cuidando como lo es para ellos mismos.



Capemcol (Centro de Atención para Personas con Enfermedades Mentales en Conflictos con la Ley).

Principales Síntomas de Trauma

Los cuatro grupos principales de síntomas de trauma son: alteraciones negativas en la cognición y el estado de ánimo, evitación, intrusión y excitación y reactividad.

Las **alteraciones negativas en la cognición** y el **estado de ánimo** se refieren a síntomas que incluyen culpa persistente y distorsionada de uno mismo u otros, un estado emocional negativo persistente, percepciones de ineficacia o daño permanente, sentimientos de culpa, responsabilidad y vergüenza, la sensación de que nadie entiende y los esfuerzos para minimizar.

La **evitación** puede ser el más preocupante de todos los síntomas de trauma, porque a menudo evita que las víctimas de trauma se comprometan para sanar.

A menudo dramático e intensamente aterrador para la víctima del trauma, la intrusión, los recuerdos y revivir es de alguna manera peor que el trauma en sí. Un evento traumático tiene un principio y un final. Pero para las personas que experimentan un trauma, un flashback puede ocurrir en cualquier momento, ya sea que estén despiertos o dormidos. No hay forma de saber cuándo volverá a suceder o cuánto durará.

La **hiperactivación** y la **hiperreactividad** es un estado de aumento de la tensión psicológica y fisiológica marcada por los efectos como tolerancia reducida al dolor, ansiedad, exageración de las respuestas de sobresalto, insomnio, fatiga y acentuación de los rasgos de personalidad. También pueden estar presentes alteraciones en la excitación y la reactividad, incluido el comportamiento temerario o destructivo.

Otros síntomas

Físico: dolor crónico de pecho o espalda, tensión muscular, dolores de cabeza, náuseas, hiperactivación (frecuencia cardíaca y pulso más rápidos, respiración rápida), recuerdos retrospectivos, pesadillas, ataques de pánico, hipersensibilidad a la luz, el sonido, el olfato, el tacto o el gusto, sentirse fatigado o agotado. .

Emocional: emociones recurrentes, intensas, impredecibles e irracionales, cambios de humor dramáticos, mal humor o irritabilidad, sentimientos incontrolables de miedo, terror o ira mucho después de que el evento traumático haya terminado, sentimientos profundos de impotencia y desesperanza, desesperación, depresión o entumecimiento, interrupción de El sentido habitual de seguridad y previsibilidad, pérdida de poder y confianza.

Mental: confusión, desorientación y poca capacidad de atención, incapacidad para aprender y concentrarse, creencias paranoicas y pensamientos obsesivos o negativos, tendencia a volverse más radical, más polarizado e intolerante a las diferencias, pérdida de la capacidad de razonar y ser razonable, pérdida de interés. en la familia, el trabajo, las pasiones y el interés, volverse cínico y desencantado, culparse a sí mismo o proyectar pensamientos violentos sobre los demás.

Comportamiento: incapacidad para funcionar, aislarse y apartarse de los propios recursos, actuar de manera impulsiva y comportamientos riesgosos, adicciones, relaciones interpersonales tensas, perfeccionistas u obsesivos compulsivos y sensación de control.

Social: sentirse impotente y aislado en el orden social, volviendo la ira, la ira y el odio contra la sociedad, la desconfianza o el odio hacia la sociedad.

Espiritual: sentirse desesperado y sin sentido, perder el sentido de humanidad, sentimientos de insuficiencia, de vergüenza en relación con la vida y con Dios, incredulidad o rechazo, de orgullo fuera de lugar que resultan en insensibilidad y falta de compasión.

A nivel familiar: relaciones tensas y discordia familiar, violencia doméstica, abuso conyugal e infantil, separación familiar, separación y divorcio.

A nivel colectivo: polarización extrema de creencias y emociones contra grupos enteros o naciones, distorsión, intolerancia creciente a las diferencias religiosas, culturales, étnicas, etc.

Síntomas de trauma en adolescentes y niños mayores: Desconectar y enterrar sus sentimientos, vergüenza por sus malos sentimientos, falta de respuesta emocional, depresión y aburrimiento, evitación de otros niños, aislamiento, retirado de la conexión social, o participando en actividades de aislamiento, abuso de drogas y alcohol, comportamiento agresivo o violento, no cooperativo, promiscuidad, acoso sexual, participar en pandillas, fracaso académico, propensión a accidentes, comportamiento automutilante y comportamientos riesgosos.



Yoga para personas migrantes o refugiadas.

Incluyendo las enseñanzas

Nuestra naturaleza esencial es la fuente de la alegría y la felicidad y es nuestro trabajo recordar que está ahí, solo que nos distraemos y nos identificamos con pensamientos que limitan al cuerpo, la mente y los sentidos.

El Yoga nos muestra un camino distinto, en lugar de buscar hacia afuera nos propone ir hacia dentro, a buscar la alegría y la felicidad que añoramos, dirigiendo toda nuestra atención hacia el interior, a nuestra conciencia y de esta forma el Yoga nos empodera y el empoderamiento a través de la práctica es la meta del Yoga.

Con este pensamiento, con esta perspectiva totalmente positiva, de seres espirituales, nos damos cuenta que no estamos limitados por el cuerpo y la mente. Este cambio nos permite ver que somos la fuente de paz y de alegría y que tenemos todo lo que necesitamos.

Con esta perspectiva podemos ver los desafíos de nuestro estudiantes como oportunidades para la comprensión más profunda y la exploración de las capacidades humanas, dando a los estudiantes las herramientas para conectarse con su verdadera esencia y que a su vez, les permite sanarse a si mismos.

Filosofía del Yoga

Nuestra practica nos puede ayudar a responder de una forma que nos permita estar en calma y paz. El Yoga nos puede ayudar a alcanzar y recuperar la paz, a través del empoderamiento personal dandonos medios necesarios para reconocer que lo que buscamos esta dentro en nosotros.

Para introducir o iniciar una clase con estas enseñanzas, puedes tomar en cuenta la siguientes recomendaciones y conversar sobre el tema con tus alumnos antes y después de la clase.

1. Lectura de los Yoga Sutras, Bhagavad Gita, u otros textos sagrados.
2. Comparte un poema espiritual.
3. Integra en clase la Filosofía del Yoga: ejemplo "Ahimsa" la no violencia.
4. Motiva a los estudiantes, como tarea poner en practica las enseñanzas en su vida.
5. Iniciar un espacio de lectura y estudio.
6. Se el ejemplo de la enseñanzas para tus alumnos.

La práctica continua es la clase para experimentar los beneficios del Yoga y la meditación. Cuidar y cultivar la paz es la mejor forma de prepararnos para servir a otros.

1. Crea un espacio sagrado para la práctica.
2. Crea una atmósfera sattvica en tu alrededor.
3. Sirve de forma desinteresada.
4. Piensa positivamente.

Asanas

La práctica de *asana* debe realizarse a través de *Sthira* y *Sukham*. Es decir, *sthira* como una conexión al suelo, creando una base estable y cómoda, permaneciendo alerta en la base de las posturas, base desde la cual pueden crear, explorar y expandirse. A través de este estado de alerta, continuamos moviéndonos hacia arriba *Sukham* en un estado de comodidad, búsqueda y expansión, fomentando un equilibrio balanceado y alineado del cuerpo, para desempeñar *Asana* y respirar *Prana* desde el centro.

El *Asana* cualquiera que sea debe realizarse con: firmeza, estabilidad física; disposición en la inteligencia mental y percepción consciente y alegre, en la inteligencia del corazón, logrando así comprender, practicar y experimentar desde adentro, dando como resultado un *Asana* nutritiva e iluminadora.

Se aplica en cada *Asana* el primer *Sutra* del *Samadhi Pada*, para crear una atención refinada en la práctica, evitando así estancarse y no convertirnos en un *rogí* en lugar de un yogui.

El *Asana* debe realizar 5 funciones:

Conativa: el ejercicio de los órganos de acción.

Cognitiva: la percepción de los resultados de la acción.

Mental: la ejecución correcta de las *asanas*.

Intelectual: la percepción consciente entre el practicante y la práctica.

Espiritual: la unión del cuerpo, la mente y el alma en un *asana*.

Si realizamos las *Asana* con precisión, regularidad, concentración en la mirada, *Vinyasa*, *Bandhas*, respiración insondable y dócil, le otorgamos a la mente su transparencia, al cuerpo su inmunidad y a los sentidos su refinamiento y exquisitez. Junto a ello, la extraordinaria complejidad de la estructura nerviosa se afina a tal punto, que al practicante de *Yoga* le resulta inconcebible la dimensión expansiva a la cual su cuerpo lo puede trasladar. Las *Asanas* preparan el cuerpo físico para sostener el recorrido del *prana* o energía acumulada y circulante en el interior del cuerpo.

Al efectuar las *Asanas*, los huesos y las articulaciones se reajustan, por lo tanto problemas tales como la artritis, hernia discal, espondilitis cervical, hernia de hiato, espasmos musculares y otros pueden erradicarse. La mecánica y reorganización de la estructura ósea producida por torsión, flexión hacia adelante y hacia atrás, rotación y demás, destruye los sedimentos de calcio, redimiendo las vértebras y las articulaciones.

Todas las *asanas* hacia atrás, por ejemplo, tienen efectos muy similares, sin embargo, cuanto más intensa y avanzada sea la postura, sus beneficios son mayores. Esto igualmente se aplica a las flexiones hacia delante, inversiones y giros.

Cada posición tiene su contraria. Por ejemplo, las flexiones hacia adelante, constan de contraposiciones o flexiones hacia atrás y viceversa. De la misma manera, una flexión hacia la derecha se compensa con una flexión hacia la izquierda y así sucesivamente.

Calentamiento

- Ejercita las articulaciones mayores.
- Prepara los principales grupos musculares.
- Conectando el movimiento con la respiración.
- Eleva la temperatura corporal de manera adecuada.
- Ayuda a enfocar la mente.

Surya Namaskar

- Mantiene fuerte y flexible la columna vertebral.
- Aumenta la coordinación en los movimientos y el equilibrio.
- Fortalece los músculos de la espalda y el cuello previniendo contracturas y lesiones y reduciendo lesiones y dolores de cabeza.
- Tonifica y revitaliza todos los músculos del cuerpo y da flexibilidad a las articulaciones.
- Fortalece los sistemas inmunitario, circulatorio, linfático y endocrino, aumentando la resistencia del cuerpo ante las enfermedades.
- Ayuda a desarrollar la masa muscular, a perder grasa abdominal y a mantenerse ágil y esbelto.
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo, previene la gastritis y los gases.
- Facilita el aprendizaje de las técnicas de respiración
- Mejora la capacidad intelectual, la concentración y la memoria, disminuye el estrés y armoniza y equilibra las emociones.
- Calma la mente, alivia el insomnio y eleva el nivel de energía.
- Armoniza y aumenta la energía de los chakras, equilibrándolos.
- Combate la depresión y la ansiedad y proporciona calma, serenidad y fortaleza interior.

Posturas de Pie

- Fortalecimiento de las piernas.
- Mejora la postura.
- Mejora la concentración.
- Incrementa la flexibilidad de la columna y la fortalece.
- Eliminas tensiones.
- Mejoran la circulación, digestión.
- Mejoran el sistema cardiovascular.
- Alivian el estrés y calman la mente.
- Oxigena las articulaciones de la columna y vértebras.

Flexiones

- Mejoran de higiene postural.
- Estimulan la digestión.
- Alivian las molestias menstruales.
- Inducen a la calma.
- Relajan los músculos abdominales.
- Fortalecen y estiran los isquiotibiales.
- Mejoran la calidad del sueño.
- Equilibran física y mentalmente.

Torsiones

- Regularan la función renal.
- Alivian dolores de espalda.
- Mejoran el riego sanguíneo.
- Fortalecen la columna.
- Flexibilizan el diafragma.
- Alivian dolores de cabeza.
- Mejoran la digestión.
- Masajea los órganos abdominales.

Extensiones

- Mejoran la postura
- Fortalecen la espalda manteniéndola flexible
- Fortalecen los hombros y los brazos
- Oxigenan las células
- Regularizan el ritmo cardíaco
- Previenen dolores de cabeza
- Reducen la depresión
- Mejoran la atención

Apertura de cadera

- Se liberan los músculos abductores y el rotadores de los glúteos.
- Crean una mayor agilidad general y más libertad de movimientos.
- Deshacen las tensiones en la parte baja de la espalda
- Disminuyen la incomodidad de las rodillas.
- Relaja el dolor en el nervio ciático
- Mejoran la circulación en la columna lumbar, los intestinos y las glándulas reproductoras.

Inversiones

- Mejoran el riego sanguíneo
- Estimulan la circulación arterial
- Mejoran la capacidad mental
- Aportan bienestar y armonía
- Mejoran el equilibrio físico y mental
- Alivian la presión de las piernas
- Drenan los órganos abdominales
- Reducen las varices
- Ayudan a conciliar el sueño
- Aumentan la concentración

Restaurativas

- Refuerza la flexibilidad
- Fortalece los músculos
- Aumenta la tonificación muscular.
- Libera estrés.
- Mejorar la postura corporal
- Ideal para dolores de espalda.
- Lleva a la calma y tranquilidad interno.
- Equilibra el sistema nervioso.
- Armoniza la respiración.



Yoga en la Unidad de Atención Integral, del Ministerio de Justicia y Paz.

Pranayama

Prana se refiere a la respiración y Ayama significa estiramiento. Pranayama es el cuarto de los 8 miembros del Yoga. Es el control, la armonización, y la integración de prana a través de la regulación de la respiración.

Descrito en los Yoga Sutra de Patanjali como una herramienta que ayuda a alcanzar altos grados de conciencia, Pranayama puede traducirse como control del prana, la energía vital del cuerpo que fluye hacia arriba. El Pranayama consiste en exhalaciones o rechaka pranayama, inhalaciones o puraka pranayama y retención de la respiración o Kumbakha Pranayama.

Pranayama fomenta el control de la inspiración, la espiración y la suspensión de la respiración.

Las etapas de pranayama son las siguientes:

Puraka o inspiración, debería ser suave y uniforme. En esta etapa el aire fluye libremente, por la expansión del tórax y el movimiento hacia fuera y hacia arriba de las costillas.

Antara Kumbhaka o retención de la respiración interna es cuando se aguanta el aire en los pulmones. La retención del aire es importante y se utiliza en algunas técnicas de Pranayama, no debería forzarse, y practicarse sólo cuando no interfiera con la fluidez de una inspiración o una espiración completa.

Rechaka o espiración requiere, en las técnicas de Pranayama, la completa expulsión del aire de los pulmones. El control y la regulación de la espiración son fundamentales, ya que en esta etapa se eliminan las impurezas. Esto aumenta la capacidad de los pulmones para que una nueva respiración penetre profundamente en el cuerpo. En general, rechaka debería durar más que Puraka.

Bhaya Kumbhaka o retención de la respiración externa es cuando los pulmones se mantienen vacíos. Esta técnica se suele realizar generalmente sólo en un nivel avanzado.

Pranayama requiere un mínimo de esfuerzo físico, pero permite aumentar el aporte de oxígeno. El mayor flujo de oxígeno llega hasta la última célula del cuerpo. De ahí que se diga que Pranayama regenera las células del cuerpo, aumenta el bienestar y ayuda a sanar. Al centrarse en la respiración, la mente se calma y se abre.

Debido a nuestro precipitado ritmo de vida, tendemos a respirar demasiado rápido. Una respiración rápida y poco profunda no provee el oxígeno necesario para alcanzar a cada célula de nuestro cuerpo. Esto provoca también que nuestros pulmones pierdan vitalidad.

Así, uno de los beneficios evidentes del Pranayama es que nos enseña la manera correcta de respirar lenta y profundamente, usando nuestros pulmones para mejorar la circulación sanguínea y brindar más oxígeno a nuestro organismo.

Una mejor respiración provoca cambios positivos en las condiciones generales de salud, removiendo las toxinas.

Otro beneficio es el desarrollo de la capacidad de concentración, lo que ayuda a relajarnos. Remueve los pensamientos y las emociones negativas, brindando una sensación de paz y armonía internas.

El estrés, la ansiedad, las malas posturas y la exposición a contaminantes atmosféricos pueden provocar respiración superficial y reducir el flujo de Prana en el cuerpo. Se dice que la mala salud surge cuando se bloquean los Nadis y los Chakras. La práctica de asanas y de Pranayama sirve para desbloquear los caminos de energía y permitir que la energía fluya suavemente por la columna.

Al parecer, la longevidad del cuerpo aumenta al reducir el número de respiraciones (pero con mayor rendimiento). Muchos yoguis son famosos por sobrepasar la edad de cien años con la práctica del Pranayama. En el mundo animal, existe una fuerte correlación entre el número de respiraciones y la esperanza de vida. Por ejemplo, la tortuga gigante, que respira tres veces por minuto, puede vivir más de 180 años; mientras que un mono, que respira treinta veces por minuto, tiene una esperanza de vida de unos veinte a treinta años.

Pranayama debería realizarse después de las Asanas. Es la progresión natural de la práctica de Asana. Siempre hay que terminar de practicar asana con Savasana antes de practicar Pranayama. La duración de la práctica debería ser de unos tres minutos para empezar y subir gradualmente hasta veinte minutos. El mejor momento para practicar es por la mañana temprano, pero si no se puede, practicar a cualquier hora del día también reportará beneficios.

Respiración Profunda, Deergha Swasan

Respiración abdominal. La respiración abdominal es la más común, es la que hacemos de manera inconsciente. Cuando se inspira es la parte baja de los pulmones la que se llena de aire, desplaza el diafragma hacia abajo y puedes ver cómo el abdomen se hincha. El Pranayama consiste en controlar la respiración para que sea lenta y silenciosa. Silenciosa porque eso quiere decir que el aire que llena los pulmones se introduce lentamente. Si oyes la respiración es porque es demasiado rápida. Prueba más lentamente.

Respiración torácica. Al realizar una respiración de este tipo, notarás el movimiento en las costillas, ya que la caja torácica se expande. Para notar al máximo este tipo de respiración haz fuerza en los abdominales y respira. Al poner en tensión los abdominales impides que el vientre se expanda, y se expanda es el tórax.

Respiración clavicular. Se produce al llenar de aire la parte superior de los pulmones. Tal vez nunca habías oído hablar de este tipo de respiración, así que presta mucha atención, que además el movimiento en las clavículas.

Cuando estos tres tipos de respiración se dan a la vez, estamos realizando una respiración completa, que es la indicada para el Pranayama. Cada uno de los tipos sirve para llenar de aire una zona de los pulmones, y si se dan a la vez, conseguimos que los pulmones funcionen a su máxima capacidad.

Respiración Solar, Surya Bheda

La palabra Surya significa sol, la meta de esta práctica es activarlo para incrementar la energía vital y el calor en el cuerpo.

Al permitir que la entrada de aire se realice sólo por el lado derecho permitimos que se active el lado solar (masculino, caliente, activo) Muy útil en casos de depresión, fatiga, apatía, pesimismo, flemas.

Beneficios

- Genera calor en el cuerpo.
- Disipa las impurezas que obstruyen el flujo del prana.
- Activa los nadis que conducen la energía para la digestión, la longevidad.
- Ayuda a la conservación de la salud en general.
- Activa el hemisferio izquierdo del cerebro.

Sentado en posición de meditación confortable ojos cerrados, cuerpo relajado y respiración profunda. Elevar la mano derecha enfrente de la cara y hacer nasagra mudra, cerrar la fosa izquierda con el anular, inspirar suave y profundamente a través de la fosa derecha.

Tratar de llenar la parte superior de los pulmones primero y después la parte baja, retener la respiración en el interior. Mantener la respiración.

Cerrar la fosa izquierda y exhalar a través de la fosa derecha.

Respiración Lunar, Chandra Bheda

Chandra significa luna, este se conoce como el Pranayama que enfría al cuerpo. Se relaciona con lo pasivo, introspectivo. La respiración por la fosa nasal izquierda se asocia con la energía lunar: refrescante y receptiva. Esta respiración genera calma, crea empatía y sensibilidad, expande la mente.

De esta forma hay una prominente estimulación del sistema nervioso parasimpático y del hemisferio cerebral derecho. Se realiza como la respiración alternante o rítmica. Se inhala a través de la nariz izquierda o lunar, bloqueando la nariz derecha con el pulgar, espirando a través de la fosa izquierda.

Beneficios:

- Crea calma.
- Introspección mental.
- Estimula las capacidades psíquicas.
- Refrigera el sistema.
- Revitaliza el organismo.
- Reduce el exceso de bilis.
- Para sensibilización y meditación.

Sentado en posición de meditación confortable ojos cerrados y cuerpo relajado Elevar la mano derecha enfrente de la cara y hacer Nasagra Mudra, cerrar la fosa derecha con el anular, respirar suave y profundamente a través de la fosa izquierda.

Tratar de llenar la parte superior de los pulmones primero y después la parte baja, retener la respiración en el interior. Mantener la respiración.

Cerrar la fosa derecha y exhalar a través de la fosa izquierda

Respiración victoriosa, Ujjayi

Jaya: victoria o conquista. En esta técnica se pone el énfasis en la plena expansión del pecho.

Beneficios:

- Fortalece el sistema nervioso.
- Alivia el cansancio.
- Elimina el exceso de flemas, gas o bilis.

Respire por ambas fosas nasales. Empiece por una espiración profunda y expanda el pecho para una inspiración profunda.

Contraiga la laringe (en la parte posterior de la garganta) para estrechar ligeramente el conducto del aire. Sienta cómo el paso del aire resuena al final de la garganta, como un ligero ronquido. Comprima el abdomen suavemente para expulsar tanto aire como sea posible. Observe los movimientos rítmicos del pecho y de las costillas. Repetir cinco veces.

En la siguiente etapa, inspire y espire como antes, pero retenga la respiración de 2 a 3 segundos.

En la práctica avanzada, se pueden aplicar las bandhas jalandhara y muladhara para alargar la duración de Antara Kumbhaka. Repetir cinco ciclos.

Respiración nasal alterna, Anuloma Viloma / Nadi Sodhana

Anuloma significa con el pelo o con orden, y viloma contra el pelo o contra el orden. Anuloma Viloma también se conoce como la respiración del sol y la luna, ya que armoniza las energías masculina (sol) y femenina (luna). Es otra suave técnica de limpieza. La mano dominante adopta el mudra Vishnu: el dedo índice y corazón presionan contra la palma mientras que el pulgar trabaja con el anular y el meñique para abrir y cerrar alternativamente las fosas nasales.

Beneficios:

- Purifica los Nadis.
- Calma el sistema nervioso.
- Calma la mente.

Sentarse cómodamente y adoptar el Mudra Vishnu. Si la mano derecha se utiliza para formar el mudra, presione el pulgar contra la fosa nasal derecha e inspire por la fosa nasal izquierda.

Cierre las fosas nasales para contener la respiración.

Espire por la fosa nasal derecha mientras presiona con los dedos anular y meñique contra la nariz izquierda para mantenerla cerrada.

Ahora, inspire por la fosa nasal derecha, manteniendo cerrada la izquierda.

Espire por la fosa nasal izquierda mientras presiona con el pulgar la fosa nasal derecha para mantenerla cerrada.

Repita de tres a cinco rondas del ciclo. Gradualmente, aumente hasta veinte.

Respiración refrescante, Sithali

Sithali significa fresco. Esta técnica es inusual porque la inspiración se hace por la boca, mientras que la espiración es por la nariz. La lengua se pliega hacia arriba para formar un canal. Si no puede, realice una técnica similar, Sitkari, donde la inspiración se hace por un pequeño hueco entre los labios y los dientes, y la espiración por la nariz.

Beneficios:

- Purifica la sangre.
- Sacia la sed.
- Estimula el hígado y el bazo.

Saque la lengua y suba los lados para formar un canal. La lengua sobresale ligeramente. Inspire despacio a través de este canal, como si cogiera aire con una pajilla.

Cierre la boca para retener la respiración unos segundos. Presione la lengua contra el paladar. Espire lentamente por las narinas. Repetir cinco ciclos.

Respiración de abeja, Brahmari

Brahmari significa abeja. En este ejercicio de respiración, el sonido de inspiración es parecido al del zumbido de una abeja macho, mientras que el de espiración es como el de una abeja hembra.

Beneficios:

- Calma la mente.
- Beneficia a la mujer embarazada que se prepara para el parto.
- Mejora la calidad de la voz.

Cierre la glotis parcialmente (al contraer el extremo superior de la tráquea) e inspire por ambas narinas con fuerza.

Espire lentamente por ambas narinas. La inspiración y espiración deberían ser suaves para producir un sonido continuo y uniforme. Repetir el ciclo de cinco a diez veces.

Para intensificar los sonidos de zumbido, presione los pulgares contra las orejas.

Meditación

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado con ese contenido, o como un fin en sí misma.

El objetivo principal de todas ellas es reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona. Se cree que si se logra un estado profundo de relajación, se puede mejorar la salud y el bienestar de una persona.

El término meditación se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover la relajación, construir energía interna o fuerza de vida y desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón. Una forma particularmente ambiciosa de meditación tiene como fin conseguir sostener la concentración en un punto sin esfuerzo, enfocado a habilitar en su practicante un estado de bienestar en cualquier actividad de la vida.

Objetivos

Aunque cada persona puede buscar en la meditación un objetivo diferente, algunos de ellos:

- **Misticismo:** desarrollar la consciencia de unidad con el todo.
- **Descanso mental:** acallar la mente y liberarla de las preocupaciones diarias.
- **Creatividad:** limpiar la mente para hacerla más creativa.
- **Felicidad:** estimular las zonas del cerebro asignadas a la felicidad.
- **Salud:** estimular el sistema inmune y los mecanismos de autocuración.
- **Relax:** liberar el estrés y la ansiedad y permanecer en un estado de bienestar.
- **Concentración:** potenciar el estado de concentración y memoria.
- **Intelecto:** incrementar las capacidades intelectuales.

Puntos claves

Sea cual sea el motivo por el que una persona decide empezar a meditar, lo cierto es que la consecuencia es siempre la misma: un estado mental y físico de serenidad, paz interior, concentración y creatividad, que se caracteriza por unos rasgos concretos:

- Enfoque de la mente en un solo objeto (Mantras, respiración, ondas de sonido, luz, etc).
- Estado de concentración absoluta en el que el bullicio de la mente se detiene.
- Estado de paz en el que la mente se libera de sus propios pensamientos.
- Estado de concentración sobre la realidad del momento presente.
- Estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.
- Concentración en la cual la atención es liberada de su actividad y/o es focalizada en Dios.

Beneficios

La práctica de la meditación tiene unos efectos fisiológicos muy concretos en el organismo, que además han sido demostrados por la ciencia, lo cual siempre parece dar cierta seguridad en nuestra civilización, a pesar de que otras muchas disciplinas maravillosas no encuentren su hueco en el método científico y eso no las convierte en menos eficaces. Para notar los beneficios de la meditación es necesario un compromiso, una rutina, una disciplina a través de la cual la meditación se convierta en una prioridad.

- Potencia la salud mental y física.
- Aumenta el cociente intelectual.
- Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía.
- Mejora la memoria.
- Alivia el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Reduce la presión sanguínea.
- Aumenta la felicidad (literalmente).

Pasos a seguir

- Un buen momento para meditar es nada más levantarse o antes de acostarse, aunque meditar es una práctica que puede realizarse en cualquier momento del día.

- Busca un lugar tranquilo. La meditación requiere concentración, por lo que debe evitar distracciones; encuentra un lugar adecuado para poder relajarse y que no le molesten.

- Siéntase cómodo. Procura llevar una ropa cómoda, ligera y que te permita respirar libremente. Alinea la pelvis, la parte inferior de la espalda y las piernas; las manos, los brazos y los hombros. Equilibra y asienta los isquiones. Usa cualquier accesorio que se necesite para establecer la base correctamente.

- Alinea y alarga el canal central. La cabeza sobre los hombros y los hombros sobre las caderas. Permite que el canal central, con su poder, soporte el cuerpo exterior. Estabiliza y relaja el cuerpo exterior.

- Respira para energizar y aquietar la mente.

- Estable un contexto espiritual y una atención clara. Usa un tema de actitud o una virtud que te conecte con la intención: el objeto de enfoque.

- Permite que tu atención se mantenga a flote dentro de la meditación.

- Mientras te enfocas en prestar atención, por tu mente cruzarán un sinfín de pensamientos, sobre todo al principio. No quieras evitarlos. Deja que pasen. Deja que los pensamientos vayan y vengan como nubes y sé el cielo, como la corriente de un río, obsérvalos y déjalos ir. Lo importante es que no retengas ni te identifiques. Que observes los pensamientos como en una pantalla mental sin hacer juicios. Si vas tras uno sin darte cuenta, regresa al estado de concentración. No te culpes por hacerlo; en eso precisamente consiste el ejercicio.

- Permanece presente, despierto y con el corazón abierto.

Meditación con la respiración

El enfoque más común de la meditación es la respiración. La respiración es lo más importante, porque nos mantiene en el momento presente. A través de la concentración en la respiración, la mente se conecta con el aquí y el ahora, el único momento en que podemos sentir paz, tranquilidad, etc.

Siguiendo el ritmo de la inhalación y la exhalación con la mente, podemos observar las sensaciones físicas, centrarnos en la experiencia energética en el recorrido a través de la columna vertebral o en la sensación de expansión y contracción en el cuerpo.

Meditación visual

Es muy útil para practicantes que han experimentado algún trauma o no se sientan cómodos cerrando los ojos, como para estudiantes sordos, en combinación con la respiración o mantra.

Mantras

Los Mantras son vibraciones de sonido diseñadas para enfocar la mente. Cada vez que se disperse la mente con pensamientos, podemos traerla al centro con paciencia a través de un Mantra.

Con un suave entrenamiento la mente permitirá estar más tranquila y silenciosa. Una vez que la mente esté tranquila y centrada, vamos a experimentar el estado de meditación, que es el fluir en un estado más allá de las limitaciones y disfrutar de la luz y brillo de nuestro ser.



Yoga para la persona adulta y adulta mayor, PIAM - UCR

Yoga Nidra

De todos los diversos estilos y sistemas de yoga que podrían aplicarse al trauma, Yoga Nidra merece una mención especial. Yoga Nidra reúne los elementos más importantes del Yoga de una manera que es realmente efectiva para abordar la condición del trauma. Fomenta la relajación y ofrece un estilo de mediación basado en el cuerpo y, por lo tanto, muy accesible para aquellos que sufren traumas. Sobre todo, nos anima a aceptar la experiencia del momento presente exactamente como es.

Preparación. Siéntete lo más cómodo que puedas y sigue tu camino favorito para estar conectado a tierra, centrado y consciente de la experiencia del momento presente.

Conéctate con un deseo. Recuerda tu deseo más profundo. Podría ser un deseo para la salud, el despertar o la paz y la satisfacción. Dígalose a usted mismo en tiempo presente. Crea en él.

Establece una intención. Encuentre una intención para su práctica hoy. Puede ser relajarse y descansar o introspección. Exprésalo como una afirmación positiva, déjalo a un lado y mantenlo ligeramente en un rincón de tu conciencia.

Encuentra tu recurso interno. Traiga a la mente a una persona, lugar o experiencia que lo ayude a sentir seguridad y una sensación general de bienestar. Deje que este sea su recurso interno. Conéctese a su recurso interno en cualquier momento en que se sienta abrumado.

Escanea tu cuerpo. Mueve sistemáticamente tu conciencia a través del cuerpo. La intención es simplemente experimentar, sentir o tomar conciencia de cada lugar.

Toma conciencia de la respiración. Siente cómo el cuerpo respira por sí mismo. Observe el flujo natural de aire. Tomar conciencia de cada sensación asociada con la respiración: su ritmo, su longitud y profundidad, su sonido, y las sensaciones corporales que crea el acto de respirar.

Dale la bienvenida a tus sentimientos. Sin juzgar ni tratar de cambiar nada, dé la bienvenida a las sensaciones. Observe las sensaciones y emociones opuestas: si siente preocupación, llame sentimientos de serenidad; Si te sientes tenso, experimenta la facilidad. Sienta cada sentimiento y su opuesto.

Sé testigo de tus pensamientos. Observe y agradezca los pensamientos, recuerdos e imágenes que están presentes, sin juzgarlos o tratando de cambiarlos. A medida que te encuentras con las creencias que tienes sobre ti mismo, también recuerda y experimenta sus opuestos.

Experimenta la alegría. Dé la bienvenida a sensaciones de alegría, bienestar o felicidad que emanan de su corazón o vientre y se extienden por todo su cuerpo y hacia el espacio que lo rodea. Con cada exhalación, experimente sensaciones de calor, alegría y bienestar irradiando por todo su cuerpo.

Obsérvate. Experimenta a ti mismo como un testigo observador. Date cuenta de que no eres tus pensamientos; No eres tus emociones. Reflexiona sobre la paz sientes y reconectarte con ecuanimidad.

Para terminar. A tu propio ritmo, regresa, reorientandote a tu entorno. Regresa lentamente y haga una pausa por un momento para sentirse agradecido por tomarse este tiempo para usted.

Enseñanza Inclusiva e Informada

Enseñar yoga es uno de los mayores servicios que se pueden dar, es un privilegio divino y una de las ocupaciones más valiosas que se puede tener. Con ese pensamiento, es como el instructor de yoga puede ayudar a los practicantes a encontrar más inspiración por la vida, reencontrarse con su bondad innata, llenarse de poder y revitalizar su salud física, mental y espiritual.

La esencia de un instructor se basa en 3 cualidades interpersonales: **corazón suave, mente aguda y cuerpo vibrante**. Desarrollando la sensibilidad, el respeto y amabilidad hacia los demás; aprendiendo a expresarse bien, siendo creativo e innovador en sus clases, y siendo inspirador, entusiasta y positivo en su acción. También es de importancia la experiencia y el conocimiento técnico, para guiar al estudiante a un lugar seguro y de transformación, reconociendo que cada practicante es único física, emocional y mentalmente.

El instructor debe evocar todas sus cualidades internas, habilidades y experiencia para conectarse energéticamente con el estudiante y crear constantemente nuevas maneras de motivar, inspirar y educar a cada estudiante a desarrollar su potencial interno.

El yoga es un estilo de vida integral, el cual incluye principios tradicionales y universales, por lo que se pueden encontrar adecuados para cualquier época, lugar, clase social y circunstancia.

Los principios que se considera, que deben regir el comportamiento de los instructores se encuentran en la primera rama del *Ashtanga Yoga*, llamado los *Yamas*:

- No hacer daño (*Ahimsa*).
- Decir la verdad (*Satya*).
- No robar (*Asteya*).
- Disciplina (*Bramahcarya*).
- No acumular bienes (*Aparigraha*).

En la actualidad es apropiado que los nuevos profesores de *Yoga* se esfuercen por conducir sus vidas en concordancia con estos principios que se proponen. Teniendo la gran responsabilidad ante los estudiantes de demostrar claramente con su comportamiento.

Para ser un instructor de *Yoga* equilibrado e integral es de importancia tener una base sólida en:

- **Filosofía del Yoga: base y contexto para enseñar.**
- **Ciencia del Yoga: alineamiento de asanas, biomecánica, modificaciones y uso de props, respiración y secuenciación.**
- **Arte del Yoga: técnicas y habilidades didácticas.**
- **Ejecución de Asanas: actitud, atención, equilibrio de la acción, fuerza, resistencia, flexibilidad, alineamiento, conocimiento y comprensión de las Asanas.** Siendo la actitud lo más importante que otras categorías de ejecución.

Creando espacios inclusivos e informados

La inclusión es la palabra clave para el Yoga. Es crear un espacio seguro y acogedor, donde es abierto para todos: accesible, adaptado, incluyente y diverso. Un espacio para la celebración de la diversidad humana, donde se todos se sientan cómodos en clase, respetando sus necesidades y capacidades.

Todos están bienvenidos a practicar.
Todo el mundo es invitado a participar.
Las variaciones y las adaptaciones se dan en muchos niveles.
Enfoque positivo ante las capacidades de cada uno.
Todos reciben la misma atención, apoyo y aplauso.
El alineamiento y el ajuste es opcional.
El comunicación es positiva, respetuosa y sensible.
El enfoque están en la conexión con la paz interior.
El objetivo es potenciar al individuo y la inclusión.
Accesible para todos.
Esforzarnos en alcanzar comunidades en riesgo y marginadas.
El servicio y el amor incondicional es lo primordial.

Recibimiento e individualización

Lo más importante, antes de iniciar un grupo o un clase de Yoga Inclusivo es necesario un acercamiento verbal o a través de un formulario escrito con preguntas detalladas, para poder estructurar correctamente la clase, así se tendrá la información necesaria acerca de cada persona para mantenerlos seguros en la práctica y atendiendo la necesidades individuales.

Dar una clase integrada tiene la ventaja de atender las necesidades de cada estudiante, mostrando las distintas variantes de una postura para que sea practicada simultáneamente sin excluir. Es importante si el grupo es grande, considerar asistentes si no puedes asumir la seguridad de todo el grupo.

Seguimiento y establecimiento de la práctica

Es muy valioso inculcar en los estudiantes la responsabilidad de su práctica y que lo hagan parte importante de su vida.

Comparte sobre tu experiencia en el Yoga.
Habla de la importancia y los beneficios de la constancia.
Ofrece consejos para iniciar la practica en casa.
Deja tareas.
Da seguimiento a los estudiantes y a las tareas.

Acercamiento informado

Cada postura de Yoga puede ser un viaje introspectivo que conduce a un lugar en el fondo donde sentimos que “Solo por este momento, todo está bien; absolutamente nada tiene que cambiar “. Nuestro cuerpo ha logrado un equilibrio perfecto entre esfuerzo y relajación. Nuestra mente está quieta y enraizada en el momento presente, intensamente consciente de todo lo que estamos experimentando en cada instante. Encontramos nuestra esencia interior, y nos volvemos completamente contentos, completamente en paz.

Simplificar. Dar pequeños pasos en el camino de la recuperación del trauma. Este mismo principio es muy importante cuando se sigue el camino del Yoga. Al dividir la pose en una serie de pequeños pasos, es más accesible para aquellos que pueden estar muy desconectados de sus cuerpos físicos.

Explorar. Muévase conscientemente en la pose, permitiendo que la sensación sea su guía y con curiosidad. A pesar de que la alineación es importante, la sensación lo es más. Cuando haya alcanzado el punto donde la sensación es desafiante, pero no dolorosa, es hora de detenerse. Respeta la sabiduría interna del cuerpo y nunca empujes a un lugar donde la sensación se convierta en dolor. Encuentre sus límites personales, empujelos suavemente hacia afuera, pero nunca los atraviese. Busque experiencia interna en lugar de apariencia externa.

Experimentar. Observe la naturaleza de la sensación física que se ha producido. Podría ser la sensación de movimiento, de estiramiento, o de músculos trabajando. Quizás sea la sensación de descanso. Ajuste cuidadosamente su posición y observe cualquier cambio en la sensación. Encuentre un lugar que se sienta bien, donde pueda sentir el equilibrio entre el esfuerzo y la relajación. Conéctese con la respiración y úsala para mantener el equilibrio. Tenga en cuenta que cuando observa la respiración, la sensación física se vuelve menos relevante, más manejable. Considere que el momento presente dura exactamente una respiración. Note la quietud de su mente, el ausencia de pensamiento. Observe la experiencia objetivamente y la ve como realmente es. Recuerde, si en algún momento su experiencia comienza a sentirse insegura, puede regresar al lugar donde la seguridad está presente.

Aceptar. Vive tu experiencia sin ideales preconcebidos sobre cómo debes verte o cómo debes sentirte. Cultive una actitud de aceptación. Percibir sin juzgar y aceptar con compasión. Sé quien eres ahora, no quién crees que deberías ser.

Adaptando

¿Cómo podemos hacer que la práctica de Yoga que enseñamos sea accesible a todos los estudiantes, especialmente como hay diferentes niveles de práctica en la misma clase?

Necesitamos estar capacitados con las habilidades, conocimientos y técnicas para lograr que todos los practicantes estén seguros y cómodos en nuestros espacios.

El verdadero desafío para los profesores es entender el propósito, el beneficio y la estructura de la postura o grupos de posturas y encontrar formas de ofrecer variaciones, adaptaciones o acercamientos a los posturas finales donde puedan recibir los beneficios de la postura y el acercamiento con un enfoque de adentro hacia afuera.

Fragmentar. Es útil iniciar por considerar los beneficios de la postura y entender por qué la ponemos en práctica de la manera en que lo hacemos. De esta forma, podemos lograr fragmentarla para ofrecer las partes de la postura que le sean accesibles.

Apoyar al estudiante en la experiencia de los elementos que puede acceder, dejando de lado aquellos que no le sean accesibles, para que puede vivenciar la esencial de la postura.

Accesorios. Los apoyos pueden elevar el piso, conectar partes del cuerpo, agregar o aliviar la presión, mejorar el equilibrio, fortalecer la estructura de la postura, y más.

Los apoyos y los accesorios pueden también cambiar o corregir la relación entre las diferentes partes de cuerpo, pueden ofrecer una sensación de estabilidad que permite al cuerpo liberar y dejar ir.

Gravedad. Otra manera de adaptar una postura es cambiar la orientación del cuerpo en el espacio, cambiar la forma en la que la gravedad afecta al cuerpo.

Movimiento. Entrar y salir de manera dinámica de la postura puede hacerla más accesible. A través de la respiración, hacemos la práctica dinámica en lugar de sostener de manera estática el cuerpo.

Visualización. Es una manera de aplicar la experiencia interior de las posturas. La visualización es una práctica muy sutil y eficaz. Podemos experimentar los efectos en la mente y a nivel energético.

Ajustes

Los alineamientos, ajustes y asistencias son un tema importante en la formación y en la práctica de Yoga, es una disciplina y un arte que se desarrolla con una instrucción clara y precisa, con la práctica constante y la observación de las necesidades de cada estudiante.

La intención principal en alinear, ajustar y asistir a un estudiante es ayudarlo a expresar su ser y su corazón plenamente a través de un *Asana*. Nunca un *Asana* es intrínsecamente mala o equivocada. No es arreglar o corregir. Siempre hay algo bueno en el *asana* y en el practicante, los ajustes son esencialmente para mejorar la postura y elevar la conciencia.

Al realizar los ajustes, hay que tener claro cuales son objetivos que queremos transmitir:

- **Transmitir confianza y seguridad:** sin miedo.
- **Realizar posturas con bienestar:** sin dolor.
- **Realizar Asanas que de otra manera serían imposibles:** sin inestabilidad.

Antes de realizar ajustes tomar en cuenta:

- Ajustarse uno mismo, antes de ajustar al estudiante. **Cuidar nuestra postura.**
- **Siempre mantener contacto visual**, con gestos, táctil o hablado, para que sepan que estás atento.
- **Cuidar el lenguaje** a la hora de apoyar y ajustar a los estudiantes.
- Si no sabes donde y como tocar, **mejor no tocar.**
- **Seguir el orden el adecuado:** Observar, Sensibilizar, Estabilizar, Ajustar.
- Los ajustes siempre se deben realizar desde atrás.
- Respetar y considerar que hay estudiantes que prefieren no ser ajustadas.
- Suave ajuste, respetuoso, creando conciencia.
- Observar el rostro y la respiración del estudiante en el proceso del ajuste.
- Primero ajuste verbal, luego físico.

Mientras haces ajustes:

- Ajusta a los practicantes que necesiten más el alineamiento.
- Busca los desalineamientos más significativos y ajustalos primero.
- Ajusta los desalineamientos principales, no aquellos sin trascendencia.
- Ajusta aquella parte del cuerpo que sea el punto focal desalineamiento principal.
- Ajusta rápidamente de modo que no emplees demasiado tiempo en un solo practicante.
- Ajusta pidiéndole al alumno que salga parcialmente del *asana* antes de llevarlo a cabo.
- Antes de utilizar props, proporciona ajustes físicos y/o verbales para de estabilizar el *Asana*.

Ajustes Verbales

- Ajusta los desalineamientos verbalmente antes de ajustarlos físicamente. A menudo, los alumnos reciben y aplican los ajustes verbales más rápidamente que los físicos. Cuando hacen los cambios por sí mismos, su percepción se incrementa y se llenan de poder y confianza. Si los ajustes verbales no hacen cambios, realiza ajustes físicos.
- Los ajustes verbales son para toda la clase con el objetivo de llevarlos al mismo nivel de alineamiento y acción. Aumentando la atención de todos en sus *asanas* o acciones particulares.
- Si vas a hacer un ajuste verbal a un estudiante en concreto, llámalo por su nombre y antes de darle las instrucciones para el alineamiento.
- Baja el volumen de la voz para dar instrucciones personales e individualizadas o hacer comentarios específicos a un alumno en concreto.
- Si un alumno no entiende tus indicaciones verbales, señala a otro alumno cercado que está realizando la postura correctamente y sigue las instrucciones.

Ajustes físicos

- Después de dar las instrucciones generales de alineamiento y ajustes a toda la clase, dirígete a los alumnos que tengan los desalineamientos mayores con objeto de hacer los ajustes físicos oportunos.
- Asegurarnos que el alumno sepa que vas a ajustarlo físicamente. Si le tocas puedes sobresaltar o asustarlo, en caso que no sepan que estás cerca.
- Colócate en un lugar donde puedas hacer los ajustes físicos de modo más efectivo, sutil y beneficioso.
- Estabiliza al estudiante con tu cuerpo o con un prop antes de ajustarlo físicamente. Que la base esté firme y no se altere con el ajuste. Además de estabilizar la base, hay otra área de cuerpo que se debe estabilizar y reforzar, antes de realizar el ajuste.

Contacto

- Pide permiso a los alumnos antes de tocarlos. Es importante indicar que se van a hacer ajustes físicos durante la clase.
- El contacto con el alumno debe transmitir los aspectos más elevados del corazón y de la actitud del profesor. Hay que ser sensible, respetuoso, amable, seguro, profesional y con autoridad, así se ayuda a reducir el miedo en el alumno y abrir su corazón.
- Toca o ajusta solamente lo que sea apropiado y necesario para hacer el alineamiento.
- Ten claro que es lo que quieres ajustar antes de tocar. No al azar ni con indiferencia.

Modos de tocar

- **Investigativo.** Palpar un músculo para ver si está firme o relajado.
- **Direccional.** Deslizar el dedo hacia arriba con el objeto de enfatizar la dirección del flujo de energía.
- **Alerta.** Tocar algún área del cuerpo para llevar hasta allí la atención del alumno.
- **Ajuste.** Este es un modo de tocar firme pero sensible en que se hace contacto completo con el alumno.
- **Estabilizador.** Cuando se hace un toque de ajuste o estabilizador toda la mano debe estar en contacto.
- **Cariñoso.** Una palmada reconfortante de apoyo después de un reto difícil.
- **Aleatorio.** Es innecesario y crea confusión.
- **Sensual.** Es innecesario e inapropiado.
- **Invasivo.** Es innecesario, altamente inapropiado y antietico.

Generalidades

- Asegurate de que tus palabras están relacionadas con los ajustes físicos que realices y con la parte del cuerpo que estás tocando.
- Permanece de pie para ajustar físicamente. Es mejor no arrodillarse ni sentarse para hacerlo, estar de pie proporciona más resistencia para hacer ajustes y te permite moverte con facilidad y rapidez.
- Cuando ajustas, primero tócalo lento, firme y con la palma de la mano. Una vez que el contacto es firme y sensible, permite que se relaje y se sienta cómodo con el contacto.
- Haz una ronda completa de respiración antes de hacer el ajuste, así incrementarás tu sensibilidad para observar al estudiante y hacer el ajuste correspondiente. Espera que el estudiante sea receptivo al ajuste. Luego observa si ha funcionado.
- Es apropiado utilizar un prop o accesorio, para tocar al alumno indirectamente. Utilizar un accesorio para tocar de forma indirecta es especialmente apropiado con principiantes o alumnos que sienten rechazo al contacto físico.



Yoga en el CAI Vilma Curling, Buen Pastor.

Iniciando

Como profesores de Yoga, tenemos el potencial de tocar positivamente la vida de muchos, y al mismo tiempo, de causar daño. Sin una capacitación o formación adecuada, puede ser intimidante recibir a estudiantes con discapacidad, por eso es valioso continuar ampliando el espacio para llevar a más personas el poder del Yoga.

Desafortunadamente, no todos tienen el acceso, la posibilidad o son bienvenidos a unirse a una comunidad de Yoga. Muchos espacios no son accesibles para personas con discapacidades y enfermedades crónicas, y otros no se sienten aceptados, ya sea por color, contextura, clase social, apariencia o preferencia sexual.

Incluyendo

El objetivo primordial es ver la misma esencia divina en cada estudiante, independientemente de su proceso de vida, aspecto o habilidades, es ver la unidad en la gran diversidad humana, es ver la misma conciencia en todos y en todo.

En las clases inclusivas esto significa enseñar variaciones, modificaciones, adaptaciones de una postura al mismo tiempo, lo cual es el aspecto esencial de la apertura de clases para todos, ofreciéndoles la misma atención.

Centrando

El inicio de la clase puede ser el momento más importante. Es el momento en que podemos hacer que los estudiantes se desconecten de las actividades diarias, emociones, pensamientos, para ubicarlos en el presente, que es el único instante en que podemos experimentar la paz y la felicidad.

Es importante para realizar una práctica más accesible, considerar el contexto social cultural de los estudiantes y conocer que es el motivante para ellos. Esto quiere decir, no utilizar cantos, sanscrito, aromas, en dado caso, tomar el tiempo para explicar adecuadamente el significado o la razón de compartir eso en clase.

Verificando. Es la oportunidad para que los practicantes aumenten su conciencia, conocimiento y entendimiento del cuerpo, en su espacio externo e interno.

Respirando. Observar el movimiento de la respiración o experimentar la sensación de la inhalación y la exhalación, esto ayuda eficazmente para silenciar la mente.

Canticos. Es una invocación del maestro interior. Cantar es una forma de pranayama que permite ampliar y profundizar la respiración.

Exploración. Mediante la conexión con las sensaciones en el cuerpo, podemos mover nuestra conciencia lejos de las distracciones y enfocarnos en el presente.

Criterios del Yoga Informado

La recuperación del trauma y lo que el Yoga tiene para ofrecer, enfatice un enfoque de abajo hacia arriba, sea consistente con las etapas aceptadas de recuperación del trauma, en las necesidades, sea adaptativo versus prescriptivo, mantenga un enfoque físico, emplee estilos y poses apropiados, y otorgue especial importancia a la respiración.

Énfasis de abajo hacia arriba. Debido a la naturaleza misma de la condición del trauma, debe enfatizar un enfoque de abajo hacia abajo, con base somática, especialmente en las primeras etapas de recuperación. Aborde primero el trabajo corporal y luego, gradualmente, emoción, percepción y cognición.

Consistencia con las etapas de recuperación. Ya sea que se ofrezca en un estudio o en un entorno clínico, la práctica debería funcionar dentro de los límites y ser consistente con las tres etapas de recuperación del trauma. Debe ser seguro y de apoyo, debe promover la autoaceptación y debe fomentar la conexión.

Basado en las necesidades. Debe diseñarse y enseñarse en función de las necesidades de las personas que viven un trauma, y no debe administrarse con la intención de promover o defender ningún estilo o tipo específico de Yoga, o cualquier otro derivado del yoga somático o consciente. Este criterio también implica que el tipo de yoga ofrecido sea lo más accesible posible.

Adaptativo versus prescriptivo. La diversidad de condiciones y necesidades en las clases privadas o generales, no son siempre las mismas. Bajo estas condiciones, no es realista pensar que podemos prescribir un tipo específico de yoga para una situación dada. Debe ser flexible como para cambiar sus métodos de enseñanza según este tipo de entorno de trabajo.

Enfoque físico. Si bien el trauma puede originarse en la mente, a menudo descansa en el cuerpo. La mayoría de la literatura enfatiza mantener la práctica lo más física posible y evitar enfocarse en sensaciones menos tangibles como las asociadas con el cuerpo energético. Si bien un sentido de conexión es esencial en recuperarse de un trauma y la espiritualidad puede ayudar a este respecto, cómo se aborda es más importante que qué tipo de espiritualidad es.

Estilos y Asanas apropiadas. Hay posturas específicas y secuencias que pueden ser más apropiadas para liberar el trauma y otras no. Una de las primeras cosas que queremos hacer en una clase es establecer un sentido de seguridad y apoyo, iniciar con una práctica en silla sería lo ideal. Cuanto más simple es el yoga, mejor es. Las posturas no son tan importantes como la forma en que las hacemos. Moverse con la intención de crear y experimentar sensación (o no sensación) debería ser el propósito de cada postura. El cuerpo tiene una capacidad tremenda para curarse a sí mismo. En el caso de un trauma, el yoga desbloquea este poder y proporciona el medio para unificarnos. A medida que ocurre el proceso de unificación, encontramos espacio para explorar, redescubrir conexiones e la recuperación.

El Poder de la respiración. La respiración es una herramienta poderosa para trabajar con el trauma. No solo es la ruta más rápida hacia el momento presente, es una de las formas más efectivas de autorregularse, de devolver la mente-cuerpo a la homeostasis. La respiración es una de las pocas funciones corporales bajo control consciente y autónomo. Es un factor importante en la regulación y en la reforma de las conexiones entre la mente y el cuerpo.

Otras características

Empoderamiento. Una de las razones por las que el Yoga es tan eficaz para abordar el trauma es que restablece la sensación de que tenemos control sobre nuestros propios cuerpos, fomentando este sentido de empoderamiento en cada participante. Por lo tanto, el yoga debe ser posible para todos, y cada autodescubrimiento realizado debe ser aceptado con una sensación de logro y alegría.

Simple. Para ser posible, el Yoga debe ser simple. Cuando presentamos conceptos y principios yóguicos por primera vez, debemos hacerlo a un nivel simple y usar un lenguaje que sea familiar y cómodo para aquellos con quienes estamos hablando.

Exploratorio. Para algunos, la experiencia del trauma ha sido tan extrema que se sienten desconectados de su cuerpo físico. Han perdido la capacidad de sentir o conceptualizar la presencia de su ser físico. Esto significa que el yoga que practicamos necesita fomentar la autoexploración de la manera más positiva posible, con un espíritu de descubrimiento que recomienda acercarse a los límites personales.

Lento. Es el viaje, no el destino, lo que importa. Es importante permitir a los participantes apreciar plenamente su experiencia que terminar cualquier secuencia que haya planeado.

Promueve la alineación funcional. Fomentar el equilibrio entre dos fuerzas opuestas. Descubrir qué fuerzas o sensaciones están presentes dentro y luego movernos a un lugar de equilibrio entre los dos. Si bien una buena alineación nos ayuda a practicar una pose de forma segura,

Equilibrado. Alineación cuando las fuerzas opuestas están en perfecto equilibrio. Este lugar de equilibrio perfecto es también un lugar de completa quietud, un lugar donde no estamos atraídos en una dirección u otra. El equilibrio que quizás desee considerar incluyen aquellos entre el pensamiento intelectual y el sentimiento intuitivo, la sensación y la respiración fuertes, y el esfuerzo y la facilidad.

Intelecto e intuición. Necesitamos pensar para pasar a una postura. Sin embargo, una vez que estamos allí, podemos cambiar nuestra conciencia más hacia sentir la postura.

Fuerte sensación y respiración. Hacer que la sensación sea notable es de lo que se trata esta práctica. No solo fomenta la introcepción, sino que al hacerlo, también estresamos suavemente el cuerpo y luego lo regulamos a un lugar de calma y permanencia. Necesitamos encontrar el punto de equilibrio donde la sensación es fuerte pero soportable, donde se siente beneficiosa, donde estamos ampliando nuestros límites en lugar de cruzarlos.

Esfuerzo y facilidad. Una vez que estamos en la postura, podemos dar a conocer dónde nos está afectando. Podemos experimentar lo que hemos creado. Podemos notar dónde está trabajando el cuerpo para mantener la sensación beneficiosa, y preguntar cualquier parte que no sea involucrado en mantener esa sensación de liberación o estar más a gusto.

Adaptativo y único. Nuestro propósito guiarlos a encontrar su camino en la práctica. Debemos considerar que algunas posturas pueden no sentirse seguras y estar preparados para ofrecer una experiencia alternativa. Esto podría ser encontrar una manera de hacer que la pose se sienta más segura, ofreciendo una pose alternativa que aborde la misma región del cuerpo o asegurándose de que las personas se sientan cómodas sin hacer la pose.

Area de trabajo para Yoga Informado.

En lugar de dar un sistema específico para dar una clase o un enfoque preciso, se sugiere en su lugar un marco general que pueda usarse y sea relevante para las personas a las que se pretende trabajar, un marco que facilita un enfoque adaptativo: intención, principios guía, elementos centrales, técnicas apropiadas y un proceso repetible.

Intención. Para hacer cualquier cosa, necesitamos intención. Necesitamos algún concepto de cómo nos gustaría que fueran las cosas en algún momento. Para la persona que vive un trauma, la intención última es pasar de un estado mental turbulento a uno pacífico, de un estado de disociación a uno de conexión. Cuando estamos trabajando con alguien que está luchando por encontrar su camino, es beneficioso para ayudarlos a ver los objetivos como intenciones, para “moverse en una dirección” que eventualmente conducirá a un mayor sentido de aceptación, gratitud, compromiso o empoderamiento. Por lo tanto, en aras de fomentar la recuperación, es importante tener intención. En un entorno clínico, podríamos establecer esto en función de un objetivo del tratamiento. En un salón de clases, podríamos pedirles a nuestros estudiantes que expresen la intención por sí mismos.

Principios guía. Los principios son pautas importantes que pueden ayudarnos a dirigir nuestro enfoque y mantenerlo. Podemos revisarlos de vez en cuando para asegurarnos de ser fieles a nuestra intención. Con esto en mente, reconocer la importancia de seguridad, apoyo, adaptativo a las necesidades y enfocado en el cuerpo.

Seguro y solidario. Un entorno seguro y de apoyo. Honra el poder de que el cliente tiene la opción y el derecho de controlar su propio cuerpo. La elección, el control y la previsibilidad son esenciales para el establecimiento de la seguridad.

Necesidades adaptativas. La prioridad son las necesidades de la persona que vive con trauma. Es adaptativo, no prescriptivo. Si bien emplea técnicas de varios estilos y sistemas de yoga, no necesita adherirse a un enfoque específico.

Centrado en el cuerpo. Con un enfoque de abajo hacia arriba (somático). Se centra en la conciencia del cuerpo y la sensación basada en la respiración. Emplea estilos y poses apropiados.

Elementos centrales. La **respiración** con la intención de fomentar la conciencia del momento presente y el **movimiento** con la intención de crear y experimentar sensaciones basadas en el cuerpo, como las sensaciones físicas que resultan al alargar o contraer músculos, ritmo, equilibrio y quietud; y **conciencia** con la intención de encontrar conexión, donde la conciencia resulta de la atención concentrada en algo que está sucediendo en el momento presente, como la respiración o la sensación que resulta del movimiento.

Técnicas. Los elementos centrales son las herramientas que usamos para ajustar la mente-cuerpo, y las técnicas son la forma en que usamos las herramientas. Un ejemplo de una técnica relacionada con la respiración podría ser la respiración nasal alternativa. Cada pose de yoga es una técnica separada para acceder y crear conciencia en diferentes partes del cuerpo. Prácticas como Yoga Nidra y escáneres corporales son excelentes para fomentar la conciencia.

El proceso es la práctica. Define los pasos básicos para mover a alguien que vive con trauma de un estado de desregulación a uno de homeostasis, de la desconexión a la unidad. Funciona al proporcionar un método repetible para establecer y mantener la conciencia de la experiencia del momento presente. El concepto de conciencia es central. El proceso de cuatro pasos basado en las tres etapas de recuperación del trauma: enraizar, autorregulación, aceptación y reconectar.

Enraizar. Técnicas y prácticas que nos ayudan a enraizarnos en el tiempo y el espacio actuales. La intención es alentar el movimiento desde un lugar de desregulación para aterrizar en el momento presente. Una vez allí, el enfoque de la práctica es moverse a un espacio, donde reside el testigo silencioso, o la conciencia pura y sin distracciones.

Autorregulación. Habiendo encontrado el momento presente, la autorregulación nos ayuda a permanecer allí. Implica practicar técnicas que fomentan la capacidad de establecer y mantener la conciencia observando el movimiento mental y regular la sensación del momento presente. Ser capaz de autorregularse implica la capacidad de tomar libremente decisiones coherentes.

Aceptación. Nos enfocamos en ayudar a construir y fortalecer las habilidades que conducen a la capacidad de aceptación. Empleamos técnicas y prácticas que fomentan la proactividad, la ecuanimidad y la comprensión de que si bien lo que somos es el resultado de nuestra experiencia de vida, quienes somos es el resultado de cómo pensamos y actuamos en el momento presente.

Reconexión. Habiendo establecido un sentido de aceptación, y un sentido de satisfacción, con quién y qué somos, hemos establecido las condiciones para restablecer conexiones internas y externas. Esto a menudo se logra mejor en un entorno grupal con ejercicios y técnicas para centrarse en la sensación física y la respiración. Con la capacidad de autorregularse, se puede practicar la aceptación de la experiencia del momento presente. La aceptación de la experiencia del momento presente hace que sea posible “despegarse” de la memoria del trauma y avanzar en la recuperación para reconectarnos con la experiencia de la vida a medida que se desarrolla.



Yoga en el encuentro de Personas con Amputación

Secuenciar

En la literatura más antigua del *Yoga*, se encuentra la primera evidencia del practica de *Asanas*. En el *Hatha Yoga Padripika* se mencionan cuatro etapas evolutivas diferentes de *Yoga* afirmando que pueden aplicar al estudio de las practicas de *Yoga*. Estas etapas se conocen como *Bhava*, que se refiere a una evolución natural en la que la calidad de la experiencia cuerpo y mente.

1. Arambha Avastha o Etapa Inicial. Familiarizando con nuestro cuerpo, explorando *Asanas* de *Yoga* en el nivel de anatomía elemental mientras aprendemos las formas y acciones básicas de las *asanas*. Teniendo como objetivo conocer el *Asana* y cultivar la firmeza y la soltura mientras aprendemos como expandir y perfeccionar la respiración.

2. Ghata Avastha o Etapa Recipiente. Empezamos a explorar y profundizar en los cambios y los efectos el cuerpo y la mente. La practica profundiza en la conciencia más sutil de la respiración, el sonido y la sensación general, purificando cuerpo y mente. Se mueve a un estado más interno. Se inicia la practica gradual del *pranayama* más complejo, con la intención de desarrollar una conciencia más pura.

3. Parichaya Avastha o Etapa de Crecimiento. Al purificar el cuerpo y la mente, por medio de *asanas* y practicas de respiración, iniciamos la relación con la mente. Durante las practica de *asanas* y de *pranayama* podemos explorar la conciencia, purificándola y obteniendo una sensación de integración.

4. Nispattia Avastha o Etapa de Consumación. Con el cuerpo y la mente purificada, hasta volverla una cualidad firme y estable, todo lo que hacemos y experimentamos en la vida es una meditación en movimiento, ya no hay distinción entre cuerpo y mente.

Entendiendo estas etapas, para lograr una secuencia de *Yoga* efectiva y completa permitiendo movernos de un lugar a otro en la practica de forma segura, firme y sencilla, debemos aplicar conceptos filosóficos esenciales: *Parinamavada*, *Vinyasa Krama* y *Pratikriyasana*. Al aplicar estos conceptos, primero se traza una ruta inteligente basandonos en las necesidades de los estudiantes; segundo, observar a los practicantes y comunicarse con ellos, para saber si se estan integrando a la experiencia de formar estable, firme y soltura, y tercero, ofrecer la adecuada orientación con conocimiento e inspiración.

Parinamavada

Se refiere a la comprensión de que el cambio es constante y es una parte inherente de la naturaleza de la existencia. Este punto reside la sencillez y el reconocimiento en donde estas y progresar desde ahí, en lugar de forzar y dar un salto hacia adelante y sacrificar la estabilidad y la comodidad. Lo importante es la observación y ofrecer una orientación basada en la realidad de cada estudiante. También, es crear y enseñar secuencia que tienen sentido para todos, explorando conscientemente, con cada respiración y avanzar con estabilidad y libertad a una practica más profunda y autotransformadora.

Vinyasa Krama

Vi significa de una manera y *Nyasana* se refiere a colocar, *krama* refiere a los pasos. Se refiere al orden informado, secuencial y rítmico de las *Asanas*, *Pranayama* y otras técnicas de *Yoga* para adaptarse a las distintas intenciones y capacidades de los estudiantes. Debe moverse desde la condición física, emocional y mental de cada estudiante.

El *Vinyasa krama* nos enfoca en un sistema integrando la respiración, la mente y el cuerpo, mientras se avanza secuencialmente hacia una práctica más profunda. Los *Vinyasa* son variaciones y movimientos en lo que conscientemente conectamos entre sí la respiración, la mente y el cuerpo.

Las *asanas* se deben colocar en relación unas con otras de forma que cada *asana* va preparando al cuerpo para la siguiente. Implica moverse de lo más simple a las más complejas, de forma progresiva en las acciones hacia el pico de la práctica, así construyendo a través de las familias de postura hacia el clímax.

Pratikriyasana

Prati significa contra y *Kr* acción, por lo tanto se refiere al *asana* opuesta o contra postura. *Asana* que permite neutralizar, integrar, purificar y refinar el proceso de la práctica. Permite integrar las acciones anteriores y prepara para moverse a la siguiente *asana*, secuencia, sin tensión y de forma balanceada.

Aplicar estos conceptos no lleva a crear secuencia con conocimiento de causa, eficaces, eficientes, maravillosas e integradas. Teniendo en cuenta todas las sensibilidades nos permite identificar y definir el centro de la secuencia.

Conocimiento de Causa. Se basan en una información y conocimientos apropiados de los elementos de la práctica que uno está realizando o enseñando.

Eficaces. Entendemos que la secuencia tiene éxito al dar el resultado deseado de la intención de la práctica y al mismo tiempo es segura, equilibrada y transformadora.

Eficientes. Una secuencia eficiente avanza hacia un resultado específico, resultado deseado de la forma más sencilla, permitiendo una sensación de transición suave hacia una vivencia y una experiencia cada vez más sutil del *Yoga*.

Maravillosas. Secuencia transformadoras que conforme avanza la práctica comienza a reflejar nuestra naturaleza de seres de luz.

Integradas. Una práctica completa es una secuencia integrada que tiene en cuenta la totalidad de la experiencia: cuerpo, corazón, espíritu.

Principios básicos para considerar el tipo de secuencias que se desean enseñar:

Energizantes:

Movimiento dinámico, asanas de pie, extensiones de columna, balances de brazos.
Recomendable para estimular o balancear el sistema energético.

Relajantes:

Flexiones, aperturas de cadera, inversiones pasivas.
Recomendable para calmar la ansiedad, el estrés para encontrar más equilibrio interno.
De lo dinámico a los estático.

Dinámica:

De adentro hacia afuera del *Asana* con fluidez en la respiración.
Conectar con la respiración y el movimiento.
Asanas estáticas.

Estática:

Sostener el asana por un largo periodo para profundizar en los beneficios.
Secuenciar considerando los beneficios y como se relacionan entre las *asanas*.

Tomando en conjunto estos conocimientos, nos va a permitir identificar y definir los puntos centrales del orden de la secuencia: ir de lo sencillo a lo completo, moverse de una exploración dinámica a una estática, profundizar en el equilibrio energético, integrar los efectos de las acciones y fomentar la autotransformación.

1. De lo sencillo a lo complejo.

La práctica nos va a permitir fomentar la autotransformación y cambio de manera consciente. Es avanzar progresivamente desde acciones simples hacia acciones complejas que nos guíen a una exploración más profunda, estable, suelta y fácil durante el recorrido de la practica.

Cada *Asana* y movimiento de transición requiere acciones musculares de forma que fomente la estabilidad, la comodidad y el equilibrio, por eso es mejor hacer secuencias donde las *Asanas* permitan más acceso y fluidez, que secuencias aleatorias. Así los estudiantes se beneficiaran al aprender las asanas básicas, explorando sus límites con cada respiración durante su practica. El ir de *Asanas* sencillas hacia complejas, les ayuda a cultivar cada postura y respiración con conciencia más profunda de como el cuerpo puede abrirse y estabilizarse de diferentes maneras.

Cada *Asana* ofrece elementos de otras posturas. Descomponiendo la postura en los elementos que la constituyen, podemos identificar los elementos que son más fáciles o más accesibles basandonos en su preparación, situación e intención.

2. De lo dinámico a lo estático.

En la exploración dinámica, entramos y salimos de las posturas con el ritmo de la respiración, siguiendo los principios de *Vinyasa Krama* y *Parinamavada*. Estos movimientos permiten al cuerpo abrirse lenta, suave y profundamente. Creando una conexión entre la respiración y el movimiento, la resistencia y la apertura, fomentando integración de la respiración en toda la práctica.

Esto prepara al cuerpo para explorar con más seguridad y profundidad e intensifica los beneficios primordiales a medida que se va aprendiendo a armonizar con lo que sucede internamente. Las asanas tienen una relación con la experiencia interna de los practicantes, llevándolos a un cuerpo más fuerte y más flexible, a una energía más equilibrada, un corazón abierto y una conciencia más clara.

En lugar de mantener las *asanas* como estáticas, es importante motivar al estudiante a realizar pequeños movimientos de ajuste que darán una estabilidad fuerte y cómoda para la respiración, el cuerpo y la mente, abriéndonos a un dinamismo natural hacia la paz interior y la claridad.

3. Equilibrio energético.

La práctica del *Yoga* es entrar en un equilibrio energético en medio del cambio constante de la vida. Las clases de *yoga* deben cultivar el equilibrio duradero, un efecto de mente tranquila, despejada, plena y realizada, como atenta y alerta.

Para crear equilibrio, lo ideal es diseñar y enseñar secuencia donde los estudiantes puedan cultivar de manera más sencilla y profunda una sensación total de balance y equilibrio energético, para que retomen su vida con más enraizamiento, despiertos y despejados.

4. Integración.

Todas las posturas ejercitan y expanden el cuerpo de forma que crea nuevas oportunidades, posibilidades y necesidades para continuar con la exploración y el cambio. Estas acciones para algunos estudiantes pueden causar alguna tensión en el cuerpo, por lo cual hay que explorar otras acciones que neutralicen esa tensión, por lo cual habrá que explorar otras acciones para alcanzar el equilibrio deseado.

Esta práctica de neutralizar las acciones de las *Asanas*, se logra a través de *Pratikriyasana*. El objetivo es integrar las acciones anteriores de una manera que prepare a los practicantes a avanzar hacia la siguiente postura, secuencia, clase o actividad, sin tensión, equilibrados y felices. También en tener en cuenta que en algunos casos no es necesaria la contra postura para neutralizar, integrar, perfeccionar y profundizar a lo largo del *asana*, lo ideal sería una secuencia de *asanas* similares, no contrarias, mientras nos mantenemos atentos a ir soltando la tensión acumulada.

Primero de los más sencillos a variaciones más complejas para neutralizar y reducir la tensión acumulada y restaurar la estabilidad y comodidad general. En lugar de ir trabajando *Pratikriyasana* postura por postura toma una perspectiva amplia de la secuencia, y emplea las *asanas* neutralizantes y opuestas, dentro de pequeñas secuencias que son parte de toda la práctica.

5. Autotransformación.

El equilibrio y soltura es lo más importante para que la práctica de Yoga sea una herramienta para cultivar la salud, el bienestar y la autotransformación, así podremos avanzar hacia una mayor liberación, apertura y claridad. Aplicando los distintos elementos que componen la practica de Yoga: *Asanas*, *Pranayama*, meditación.

Es importante para avanzar en la practica y en la autotransformación es tener presentes los valores yoguicos de *Yamas* y de *Niyamas*, ya que casi todas las lesiones ocurren por: no cumplir *Ahimnsa*, practicar sin respeto al cuerpo; no practicar *Satya*, llevar al cuerpo donde no es su verdad actual; no practicar *Aparigraha*, tratar de llegar a algo a lo que nos e esta preparado; vivir en *Avidya*, no saber lo que se está haciendo; recibir indicaciones de un instructor que tenga sus problemas con los puntos anteriores.

La clave para fomentar un práctica duradera y transformadora inicia con la intención conciente y constante de practicar con inteligencia y compasión interior. Con esa intención, la respiración y el movimiento van a ir calentando y abriendo el cuerpo poco a poco preparandolo para mayor intensidad, siguiendo la sabiduria del *Vinyasa Krama* o la progresión gradual, se llega al *savasana*, integrando el estado fisico, mental energético y psicológico ideal para hacer *Pranayama* y meditación.



Yoga en el área de Indiciados del Centro Penal, La Reforma.

Bases de la clase de Yoga Informado

Intención. Tómese un momento para conectarse con usted y su propósito para mantener espacio para sus estudiantes. El enseñar con compasión y cuidado es una curación tremenda. Sea firme y amoroso, justo y comunicativo, además de ser auténtico. Esta es la esencia de este trabajo, enseñar a otros cómo autorregularse, en permanecer presente, centrado, centrado, amoroso y fuerte dentro de si mismo.

Reconocer a cada participante. Esto se puede hacer de forma visual, verbal o física. Cuando los participantes se sientan vistos por el maestro, se sentirán más seguros en el grupo.

Unir al grupo fomenta la comunidad y la mente grupal. También te conecta a ti, el maestro, con el grupo. Unirse puede ser tan simple como decir algo como “Sé que es tarde y todos ustedes pueden sentirse cansados” o “Puedo ver que muchos de ustedes están llenos de energía hoy”. Puede averiguar si tienen alguna limitación física, y puede comenzar a hacerse una idea de su nivel de energía general.

Considere la posibilidad de que tengan dudas sobre el Yoga: que es una religión o solo para personas blancas o flexibles. Converse sobre los beneficios físicos del Yoga. Una buena pregunta para el grupo: ¿cuántos de ustedes tienen dolor de espalda, dolores de cabeza, dolor de estómago o insomnio? Explique que el yoga puede ayudar con estos síntomas físicos. Comparta los beneficios psicológicos del yoga. Pregúntele al grupo: ¿Cuántos de ustedes a veces sienten que su mente está corriendo o dando vueltas en círculos y no pueden calmarse? ¿Cuántos de ustedes quisieran aprender a tener más control de sus pensamientos y emociones? ¿Alguna vez te has sentido abrumado por la vida?

Motivar al grupo a hacer yoga. Haga que la práctica sea relevante para el lugar donde se encuentran ese día. Hacer una revisión al comienzo de la clase le permite saber lo que está sucediendo y luego usarlo para inspirar al grupo a practicar.

Elegir un estilo de yoga. Hay innumerables estilos de Yoga, y cada uno de ellos tiene algo que ofrecer. En términos generales, queremos elegir un estilo de Yoga que coincide con el nivel de energía y las capacidades físicas de aquellos con quienes estamos trabajando.

Adaptando la secuencia. Una vez que haya determinado un estilo de Yoga adecuado. Analice mentalmente la secuencia deseada y suelte, modifique o brinde opciones para posturas que pueden parecer inseguras desde una perspectiva emocional o física.

Reglas de juego. Establecer reglas básicas es vital para crear un espacio seguro con límites claros, especialmente en grupos más jóvenes donde el comportamiento puede ser un problema. Puede elegir crear sus propias reglas básicas y compartirlas con el grupo, o puede hacer que el grupo lo ayude a crear un conjunto de reglas básicas o “pacto grupal”. Algunas reglas básicas a considerar son:

- * Nos respetamos los unos a los otros: usted obtiene respeto al darlo
- * Habla cuando lo llames; no interrumpa a alguien que tiene el piso, escuche.
- * No toque a nadie a menos que tenga su consentimiento explícito.
- * Viste con modestia.
- * Auto-responsabilidad: el yoga puede provocar emociones.
- * Asumir la responsabilidad de lo que te trae; no juzgues ni antagonices a los demás.

Ajustes. Es especialmente importante tener en cuenta la implicación del tacto en un grupo de personas que luchan con un trauma, ya que pueden sexualizar cualquier toque, sentir vergüenza por disfrutarlo o sentirse amenazados e inseguros al ser tocados. Si la instalación en la que está trabajando no permite el tacto, o si no está seguro de que ese toque sería útil para sus estudiantes, no toque. No es una parte necesaria de la enseñanza de una clase efectiva. Sin embargo, muchos estudiantes pueden beneficiarse al experimentar un contacto seguro y apropiado. Si va a ofrecer contacto físico, le recomendamos que trabaje con un individuo o grupo por un tiempo considerable para desarrollar relaciones y confianza antes de introducir cualquier ajuste. Es importante introducir y demostrar los ajustes de Yoga antes de hacerlos. Hágalos saber que siempre se les preguntará primero si está bien tocarlos y que en algunos días pueden aceptar tocar y en otros no.

Ropa. Para hacer Yoga, los estudiantes deben usar ropa cómoda que les permita moverse y estirarse. Si algunos participantes no tienen la ropa adecuada, concéntrese en posturas que no requieran ropa flexible.

Medio ambiente. Lo mejor que pueda, hágalo hermoso y manténgalo inspirador. Si no es posible una habitación separada, sugerimos crear un área particular para la práctica de Yoga y establecer una forma consistente de transición a la clase de yoga. Asegúrese de tener suficiente espacio para que las alfombras estén separadas por al menos diez pulgadas y suficiente espacio en la pared para la mitad de la clase. Si está en un gimnasio o en una sala de usos múltiples, llegue lo suficientemente temprano para crear el espacio antes de que lleguen los estudiantes. Asegúrese de que el piso esté limpio. Sus esfuerzos para establecer un ambiente yóguico impactarán la actitud de sus estudiantes con respecto al Yoga y crearán una atmósfera de serenidad y respeto.

Participación. Si tiene suerte, tendrá un grupo bastante consistente de semana a semana, pero a menudo tendrá una mezcla de estudiantes nuevos. Asegúrese de revisar los conceptos básicos de lo que es el Yoga en cada clase para que las personas nuevas se sientan incluidas y comprendan lo que está sucediendo. La repetición es buena para los estudiantes que regresan. Incluso puede hacer que los participantes experimentados compartan cómo el Yoga los ha impactado a los nuevos estudiantes. Esta es una excelente manera de involucrarlos y sentirse cómodos.

La clave es presentar el Yoga como una actividad de la que todos pueden obtener algo, independientemente de su tamaño, forma, edad o habilidad. El objetivo es lograr que los estudiantes vean lo que hacen en el yoga como servicio, no a usted ni a ninguna otra figura de autoridad.

Autorrevelación. De vez en cuando, los estudiantes le harán preguntas personales sobre usted. Es importante tratar de distinguir qué necesidad están tratando de satisfacer al hacerle la pregunta. A veces, la autorrevelación estratégica es apropiada. Fomenta la confianza, crea conexión y permite que otros sean abiertos. Un maestro con límites firmes ayuda a crear seguridad.

Disciplina. Los disruptores a menudo simplemente anhelan atención y no saben cómo obtenerla de manera positiva. Si nota que una persona es particularmente perjudicial, una estrategia es reconocer a esa persona por ser un líder y pedirle que lo apoye y lo “ayude” durante la clase. Entonces, como profesor de yoga, tienes la oportunidad única de ofrecerles disciplina que proviene del respeto mutuo. Hágalos saber que se merecen su respeto tanto como usted se merece el suyo.

Asistentes. Si es posible, tenga un asistente con usted cuando enseñe, para mantener a la mayoría de los estudiantes comprometidos con la clase. Es el asistente, quien está preparado para monitorear a las personas en la habitación y moverse de tal manera que la energía de la habitación esté lo más centrada y concentrada posible. El asistente desempeña el papel vital de poder trabajar individualmente con los estudiantes. A veces esto significa actuar como un disciplinador gentil.

Medicamento. A menudo, las personas que luchan con trauma toman algún tipo de medicamento. Si es posible, averigüe quién toma medicamentos antes de comenzar una clase; Esto le ayudará a saber qué podría estar pasando para alguien.

Religión. A veces los estudiantes preguntarán si el yoga es una religión. Puede explicar que el Yoga es una ciencia que nos ayuda a sentirnos mejor en nuestros cuerpos. Las personas de todas las religiones pueden usar el yoga para profundizar su fe.

Estructura

La estructura de la clase es una parte realmente importante de la práctica informada sobre el trauma. Implica preparar y dotar de recursos a los participantes en cada paso del camino, para crear un viaje con apoyo a través de diferentes capas de experiencia. Lo principal de la práctica es la autoregulación: cultivar una sensación de seguridad, enraizamiento y presencia corporal.

Orientación externa. Implica tomar conciencia de su ubicación en el tiempo y el espacio mediante el uso de sus sentidos para escanear el entorno en el que se encuentra. Como humanos, hacemos esto naturalmente cuando evaluamos la seguridad de nuestro entorno y nos permite cultivar presencia y conciencia en el aquí y ahora.

Recursos internos. Después de tomarse un tiempo para orientarse hacia un entorno externo, nos gusta tomar un momento para dirigir esa conciencia hacia adentro. Es la práctica de encontrar apoyos internos que ayuden a las personas a mantenerse presentes con las experiencias en el momento. Esto puede incluir prácticas de puesta a tierra, centrado, imágenes y auto toque. Al ser una práctica interna, la orientación debe ser invitada y no prescriptiva: nunca podemos saber qué puede estar experimentando otra persona en su panorama interno, qué puede sentirse de apoyo y qué puede sentirse realmente incómodo o difícil de acceder.

Balance y regulación. Prácticas suaves o rítmicas que sean relajantes o energizantes, dependiendo de la persona y la intención, para apoyar el equilibrio y la regulación del sistema nervioso.

Cultivando resiliencia. Este es un trabajo tan vital para todos nosotros, en todas las partes de la vida, y es algo que podemos comenzar a explorar en la práctica. Buscamos desarrollar tanto la fuerza física como la interior. Esto puede incluir secuencias fuertes y sostener las posturas por tiempos más largos, pero también una mayor conciencia interoceptiva, que puede ser muy difícil para muchas personas.

Restauración e integración. Las prácticas de restauración incorporadas pueden incluir, por ejemplo, restauraciones guiadas, escaneos corporales, relajación muscular progresiva o momentos de pausa para la integración a lo largo de una práctica. Puede ser muy útil trabajar primero con la orientación y la dotación de recursos para asegurarse de tener un ancla a la que volver si es necesario.

Secuencia

Apertura. Lo más importante para lograr al comienzo de la clase es establecer, lo mejor que pueda, un ambiente de seguridad, apoyo mutuo y aceptación. Mantenga la puerta abierta.

Enraizar y centrar. Cada práctica debe comenzar guiando a su sujeto a estar centrado en el espacio y el tiempo presente. Algunas ideas a continuación:

Inventario guiado de la experiencia del momento presente. Al guiar al grupo a establecerse y centrarse en el tiempo y el espacio, ha establecido las condiciones para que hagan un inventario de su experiencia actual. Al principio debemos recordar mantenerlo basado en el cuerpo y trabajar estrictamente dentro del dominio físico; sin embargo, a medida que conocemos a aquellos que trabajan mejor, podemos alentarlos a explorar también los dominios cognitivo y emocional.

Para generar un círculo de apoyo de grupo. En una posición sentada, A medida que inhalas, piensa en la paz. Siente cómo llena tu cuerpo y se extiende desde tu corazón. Mientras exhalas, libérate de pensamientos o sentimientos que te hacen sufrir o lastimarte. Esta energía curativa siempre está disponible para ti; te rodea todo el tiempo. Una vez que te sientas conectado contigo mismo, siente este círculo en el que estamos. Recuerda que todos en este círculo, quieren las mismas cosas que tú quieres: sentirte seguro, apoyado y amado, y feliz. Todos queremos estas cosas, y en el fondo todos somos iguales. Siente la forma en que este grupo puede apoyarte. Cuando abras los ojos, mira a las personas en el círculo con esto en tu mente y corazón.

Posturas. Este es el corazón de la práctica, donde pones todo lo que has aprendido con respecto al lenguaje y las indicaciones para guiar a tus estudiantes en un viaje introspectivo de sí mismos que los ayudará a encontrar la paz, la aceptación y la conexión. Recuerda llevar un enfoque claro sobre yoga sensitivo al trauma a todas y cada una de las poses que elijas.

Relajación. La parte final de la práctica es la relajación. Es importante que las personas tengan suficiente tiempo para liberarse en esta experiencia integradora. Una relajación guiada es muy útil, y hay muchas opciones diferentes para que pruebes hasta que encuentres una que funcione bien para tus estudiantes. Descubrí que una exploración corporal final, Yoga Nidra, o una práctica de respiración que se enfoca en soltar la exhalación puede ser muy efectiva.

Dinámica

El Yoga es el lugar donde podemos practicar nuestra capacidad de mantener la curiosidad y la compasión con lo que surge. Fomentar un ambiente que les da a los estudiantes la opción de ser amables y gentiles con ellos mismos ayuda a restaurar una sensación de seguridad. Hay muchas variables que distinguen una clase informada de una clase de yoga regular.

Tiempo. El trauma interrumpe nuestro concepto de tiempo. Hacerles saber a sus alumnos que la intensidad tiene una longitud finita puede brindarles una mejor comprensión del tiempo y aumentar su tolerancia a la sensación. Informe a sus alumnos sobre cuánto tiempo mantendrá una postura diciendo algo como “mantendremos esto durante siete respiraciones” o contando hacia atrás con cada respiración, lo que indica que la postura finaliza.

Ritmo. Aprender posturas de Yoga y prácticas de respiración requieren mucha energía. Los estudiantes con antecedentes de trauma a menudo han pasado años tratando de no sentir sensaciones. Con clases informadas sobre el trauma, vaya más lento que lento. Permita que los estudiantes tengan tiempo para familiarizarse con sus sensaciones físicas. Un poco de información puede ser mucho para digerir y procesar para un sistema que ha sido defendido o congelado por la tensión durante años.

Flexibilidad. La educación de Yoga basada en el trauma ayuda a los estudiantes a restablecer sistemas nerviosos flexibles que se expanden, contraen y adaptan a las situaciones según sea necesario. Nuestra responsabilidad reflejar la capacidad de responder a situaciones y necesidades con flexibilidad. Lo que funciona para un alumno no necesariamente funciona para otro. Comenzamos donde están nuestros estudiantes. Esto significa dejar a un lado nuestros planes para escuchar y apoyar la inteligencia dentro de nuestros estudiantes.

Prosodia. La prosodia es el ritmo, la melodía, las pausas y la entonación del habla que transmite el subtexto emocional de la comunicación. Tenemos la poderosa herramienta de la voz para crear un ambiente relajante y seguro. Crear un ambiente seguro con nuestra voz cultiva la seguridad en las mentes de nuestros estudiantes. Disminuir la velocidad de nuestro discurso y utilizar la melodía y la inflexión envía mensajes inconscientes a los cerebros medio e inferior de nuestros estudiantes que es seguro explorar, ser amable y sentirse fortalecido por sus experiencias.

El poder del Lenguaje. El trauma física y psicológicamente secuestra la sensación de libertad de una persona. Ofrecer a los estudiantes un entorno seguro y compasivo para tomar decisiones, incluso pequeñas, sobre cómo se trata su cuerpo puede ayudarlos a restaurar un sentido de agencia en su mundo. Esto puede ser tan simple como recordarles que pueden decidir qué tan grandes o pequeños quieren hacer rodar sus hombros o elegir cambiar ligeramente la cabeza o el cuello para que se sientan más cómodos. Durante el yoga, es importante reiterar que tienen el derecho y la capacidad de dejar de hacer una postura si es doloroso o incómodo.

Lenguaje de invitación. Refuerza a los estudiantes que tienen control sobre la intensidad de sus prácticas. Les da a los estudiantes el valioso permiso para tomar decisiones sobre su propia experiencia, una opción que no tuvieron durante eventos traumáticos anteriores. Para que los estudiantes utilicen la opción de escuchar sus cuerpos, debe ralentizar la práctica para darles el tiempo adecuado para acceder a lo que sienten.

Lengua de consulta. El lenguaje de investigación es una redacción que guía hacia una conciencia consciente de su experiencia en el momento presente. Al hacer preguntas abiertas sobre su experiencia sensorial, los estudiantes de yoga son apoyados gentilmente para explorar, en lugar de evitar, sus mundos internos. El uso del lenguaje de exploración también puede ayudar a los estudiantes a abandonar su pensar sobre eventos pasados o ansiedades futuras al ubicar su conciencia en el momento presente. También da palabras a sus emociones y apoya la integración cerebral que se desregula durante la experiencia traumática.

Si bien es importante utilizar el lenguaje para invitar y explorar compasivamente la experiencia del momento presente, también es importante ser claro. Intente mantener las instrucciones simples y limitar la cantidad de contenido.

Proximidad. El trauma es una violación de los límites personales. Todos tenemos nuestras preferencias culturales e individuales para el espacio personal. Al configurar su sala de Yoga, es importante asegurarse de que las personas no estén demasiado cerca unas de otras (y tampoco tan lejos como para sentirse desconectadas). Cuando sea posible, trate de mantenerse frente a los estudiantes. Enseñar frente a ellos les facilitará tanto escuchar como verte. Si necesita pasar por detrás de los estudiantes, dígales verbalmente que está allí y lo que está haciendo. Sus alumnos se están orientando hacia usted y su voz en busca de dirección y seguridad.

Reflejo. Ser capaz de duplicar puede ser una de las herramientas más valiosas que un maestro puede usar para comenzar a ayudar a sus alumnos a liberarse de las garras del trauma. El reflejo ocurre cuando un individuo puede validar o reflejar el estado de otra persona. Hacer reflejos saludables sin juicio pueden cambiar las estructuras cerebrales y fomentar una mayor autoestima, autoconocimiento y ser tremendamente curativo. Cuando reflejas a alguien, no tratas de quitarles lo que sienten, simplemente les reflejas lo que (crees) que pueden estar sintiendo. Normalizar y validar los sentimientos de uno puede proporcionar la puerta que conduce a explorar los sentimientos sin vergüenza ni resistencia.

Sensibilidad. Algunas personas con trauma pueden no sentirse seguras al cerrar los ojos, acostarse boca arriba, hacer ejercicios con la pareja o ser tocadas. Al reflejar y ayudarlos a obtener recursos, puede ayudarlos a conocer mejor su mundo interior y luego ayudar a que su cuerpo físico se calme lo suficiente para que puedan explorar lo que sienten un poco más profundamente.

Humildad Cultural y Dinámica del Poder. Si está trabajando con un grupo que proviene de una cultura diferente a la suya, es importante que aprenda lo más que pueda sobre la historia, las normas y las prácticas de ese grupo. También es importante comprender las implicaciones de su presencia en ese grupo. Como maestro, estás en una posición de poder; debido a esto, es vital que examine su privilegio y desempaque su propio sesgo, racismo, clasismo, sexismo, capacidad, etc.

Preparación

En la preparación de las clases y/o admisión de estudiantes se debe estudiar e intervenir según la edad, la diversidad funcional y madurez intelectual. También es importante saber con que recursos físicos y materiales para el desarrollo de la clase.

Antes de iniciar las clases es necesario evaluar el estudiante según el cuestionario siguiente, así podrá reconocer situaciones físicas y psicológicas que pueden ser tratados a través de la práctica del yoga (meditación, *pranayana*, *asanas*) y evitar cualquier complicación.

1. Cuál es el perfil físico?

Cómo describiría su salud física?

Actualmente realiza ejercicio. Qué actividad y con qué frecuencia?

Está familiarizado con Yoga, ha tomado alguna clase?

Si es afirmativo, cuál ha sido la experiencia?

2. Cuál es el perfil psicológico?

Cómo describiría su salud mental?

3. Cuál es el perfil intelectual?

4. Cuál es el perfil sensorial?

5. Tiene alguna condición de salud que desea compartir?

Está bajo el seguimiento médico u otro profesional de salud, incluida la alternativa.

Si es afirmativo, está autorizado a realizar ejercicio físico.

Su condición limita su movimiento o causa dolor o molestia cuando se mueve?

Padece condiciones de estrés?

Está tomando algún medicamento?

6. Qué necesidades se quieren cubrir?

7. Cuál es el objetivo principal?

8. Cuáles son los objetivos específicos?

9. Cuáles aspectos del Yoga interesan?

_ Estiramientos suaves

_ Posturas clásicas

_ Técnicas de respiración

_ Meditación

_ Técnicas de relajación

_ Filosofía

_ Espiritualidad

Capacidad para realizar las siguientes acciones:

Tenderser en el piso y reincorporarse:

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Estar sentado en una silla por un periodo de tiempo prolongado

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Mantenerse de pie

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Mantener el equilibrio sobre un pie

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Teniendo esos puntos claros, observe a los estudiantes realizar los objetivos, adaptando todo lo que sea necesario para su optimo desarrollo.

Al principio los estudiantes no tienen conciencia corporal, ni conciencia mental, por eso hay que estar observándolos y constantemente guiándolos y motivándolos para que perseveren en la practica, para que perciban el cuerpo físico, los órganos, los sentidos, las percepciones dimensionales, el equilibrio, la sensibilidad neuromuscular, así como las emociones, la flexibilidad y seguridad en sí mismos.

Las clases se tienen que estructurar con una intención clara, una duración en cada *asana*, una intensidad en varios niveles, así como el ritmo.

Proponemos los siguientes lineamientos:

1. Evaluación de los alumnos.

– **Fase Preparatoria:** Se prepara la musculatura y las articulaciones, con *asanas* básicas.

– **Fase Inductiva:** Se enseñan posturas nuevas para que el cuerpo las vaya adoptando.

– **Fase Interactiva:** Se combinan *asanas* con la autonomía, para incorporar la memoria corporal.

– **Fase Imitativa:** Se busca la fluidez a través de la autonomía y observación.

2. Guiarlos a una conciencia interna orientado con un tema concreto.

Aplicación de temas de estudio: Yoga Sutras, Bhagavad Gita, etc.

3. Disminuir el estrés externo con la respiración.

4. Despertar la conciencia energética.

5. Cuando elegir iniciar de pie, sentado o acostado.

6. Cuando elegir diferentes cumbres de progreso, con variaciones y niveles de progreso.

7. Elegir de acuerdo a las necesidades de los alumnos, las *asanas* a practicar.

Bibliografía

Manuales de Formación:

Foundations of Tantrik Yoga, Tantrika Institute, 2020
Anti-Racism Virtual Training, Diversity and Resiliency Institute of El Paso, 2020
Healing Trauma Through Yoga, Traumasensitiveyoga.com, 2020
Mindfulness (Niveles I II III & Master), Global Impact, Udey, 2020
Yoga and Mindfulness 101, YogaMedicine.com, 2020
Yoga for self regulation and trauma, Offthemat.com, 2020
Aspectos Básicos de la Educación para Mayores. PIAM - UCR., 2019
Yoga Inclusivo. Formación para instructores de Yoga Terapéutico de diversidad funcional. 2017.
Teacher Training Ashtanga Yoga. Ashtanga Yoga Nirvana Satya. 2015.
Hatha Yoga. Yoga Mandir. 2011.
Yoga y Meditación. Kasasana. 2008.
Anusara Yoga. Inmersión. Jonh Friend. Impartido por Laila Kuri
Reiki. Sistema Usui de Sanación Natural. Impartido por Vanessa Cavallini.
Introducción al Masaje Tailandés. Edgar Ortiz. Impartido por Anett Saupe

Manuales:

Transcending Sexual Trauma through Yoga, Zabie Yamasaki
Teaching Trauma Sensitive, Brendon Abram
Antomía y fisiología humana. Manual de Curso. Silvia Diaz.
Ashtanga Yoga. The Practice Manual. David Swenson
Anusara Yoga. Master. Inmersión. Jonh Friend
The Secret Power of Yoga Adityam. Matías Flury
Bhagavad Gita. Curso de Estudio. Swami Dayananda
Valores para vivir. Guía practica. Brahma Kumaris.
Narcoticos Anónimos. Los 12 pasos y las 12 tradiciones.

Libros:

Accessible Yoga, Jivana Heyman
Yoga Adjustments, Mark Stephens
Anatomía del Yoga, Ann Swanson
Yoga Therapy, Mark Stephens
Yoga as Medicine, Timothy McCall
Yoga for Stress Relief, Swami Shiva Premananda
Yoga for Everyone, Dianne Bondy
Secuencias de Yoga. Mark Stephens
Teaching Yoga. Mark Stephens
Anatomía del Hatha Yoga. David Coulter
Yoga Anatomy. Leslie Kaminoff
Yoga for Stress Relief. Swami Shivapremananda
Light on yoga. B.K.S. Iyengar
Light on pranayama. B.K.S. Iyengar
Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali. B.K.S. Iyengar
El Bhagavad Gita para todos. Jack Hawley
El Corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar
Fundamentos de la Medicina Ayurveda. Dr. Marc Halpern
The path to holistic health. B.K.S. Iyengar
The inner tradition of Yoga. Michael Stone
A way from darness. Taylor Hunt
Tibetan Relaxation. Tarthang Tulku
La paz empieza continguo. Ken O´Donnell