



yogainclusivocostarica



el  
espacio

# Sistema Energético y Mental



**Todo en el universo es energía.**

**Todo está en permanente vibración:** desde las estrellas, los planetas y el mar, hasta nuestros órganos y células.

El ser está envuelto en distintas capas: desde físico hacia lo más sutil. **Cada uno de estas capas emana un campo energético que vibra a diferentes frecuencias.**

**El ser es energía** y cada de nuestros cuerpos es una manifestación de una vibración diferente de energía, cuya **vibración es más sutil y universal, según nuestro nivel de consciencia.**





## Cuerpo Sutil

El cuerpo sutil **no puede ser distinguido por medio del tacto o la vista**, es tan real como el cuerpo físico.

Su movimiento no es a través del espacio y el tiempo propios de la dimensión material que el ser humano conoce.

La diferencia radica en que su **frecuencia vibratoria es mucho mayor y escapa a la percepción de nuestros sentidos**.





## Cuerpo Energético

El cuerpo energético es un campo de energía cuyos principales componentes son **el aura** y **los chakras**.

El aura es el **campo electromagnético** que **rodea al cuerpo**.

Los chakras son **vórtices de energía** situados **sobre diferentes puntos de la anatomía humana**.



## Cuerpo Energético

Además de los chakras y el aura, **están los canales energéticos (nadis), los nudos energéticos (granthis).**

Estos órganos sutiles: chakras y nadis, aseguran que **el flujo de la energía circule sin distorsiones ni bloqueos.**



## Cuerpo Energético

Los **chakras**, ubicados en la espina dorsal, son **plataforma de luz que permiten el ingreso**, movilización, absorción de **prana (energía vital)**, mientras que **los nadis son una plantilla energética del sistema nervioso**, es a partir de estos canales que los chakras **se alimentan y la energía sutil fluye**.

Alterando la frecuencia vibratoria en estos centros y canales, logramos no solo **desbloquear la energía obstruida (granthis)**, sino también **acceder a niveles de conciencia mayores**.



## Prana. Chakras. Nadis. Granthis.

El prana es la **energía o fuerza vital** que impregna todo el universo.

Los chakras son **receptores de esta energía cósmica**.

Los nadis **mantienen el flujo de la energía vital**.

Los granthis **obstaculizan la fluidez del prana en el cuerpo**.



## Prana.

El prana es **energía**, la **energía vital en nosotros**, la **vida en nosotros**.

Se encuentra **dispersa en todo el universo**. Concentrada en lugares llenos de vida y dinamismo natural.



## Prana Vayus

**El prana se conduce a través del aire (pavan: el que lleva el aire).**

**El prana permite al cuerpo que se mueva y la mente procese la información.**

**La clave para una salud mental y física es mantener los prana vayus equilibrados y fluyendo.**



## Prana Vayus. Distribución del Prana

**Prana.** Pecho. Ingesta, inspiración, propulsión, el impulso hacia adelante

**Apana.** Pelvis. Eliminación, el movimiento hacia abajo y hacia afuera.

**Samana.** Diafragma. Asimilación, discernimiento, la absorción interior.

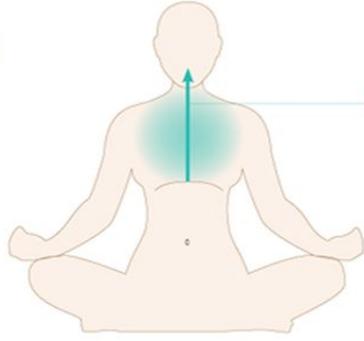
**Udana.** Garganta. Crecimiento, habla, expresión, el movimiento ascendente

**Vyana.** Cuerpo. Circulación en todos los niveles, expansividad.

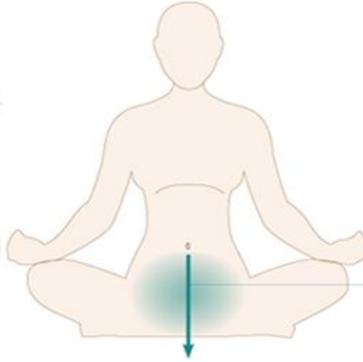




Prana .



Samana .



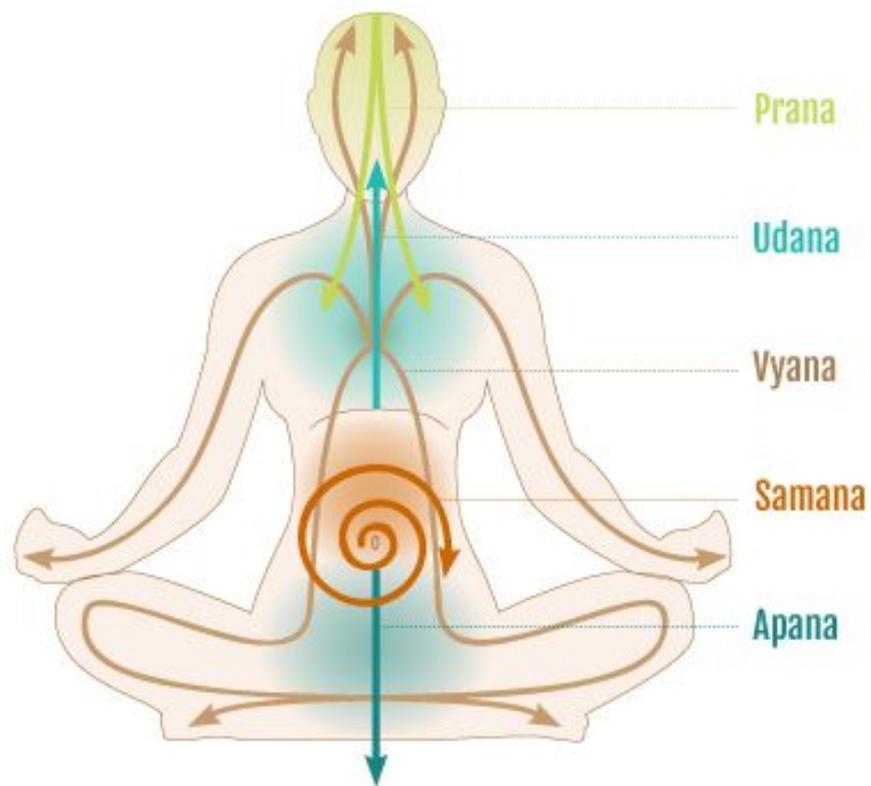
Apana .



Vyana .



Udana .



## Nadis.

Nadi significa **tubo, vaso o artería.**

**Conducen el prana o energía vital** a través del sistema energético.

Se mencionan que tenemos de **72 mil a 350 mil nadis.**

Hay dos tipos: **Prana Vaha Nadis**, para la distribución del prana y **Manas Shakti**, los canales de mana y citta.

Hay dos canales principales: **Ida y Pingala**, y el central, **Sushuma.**



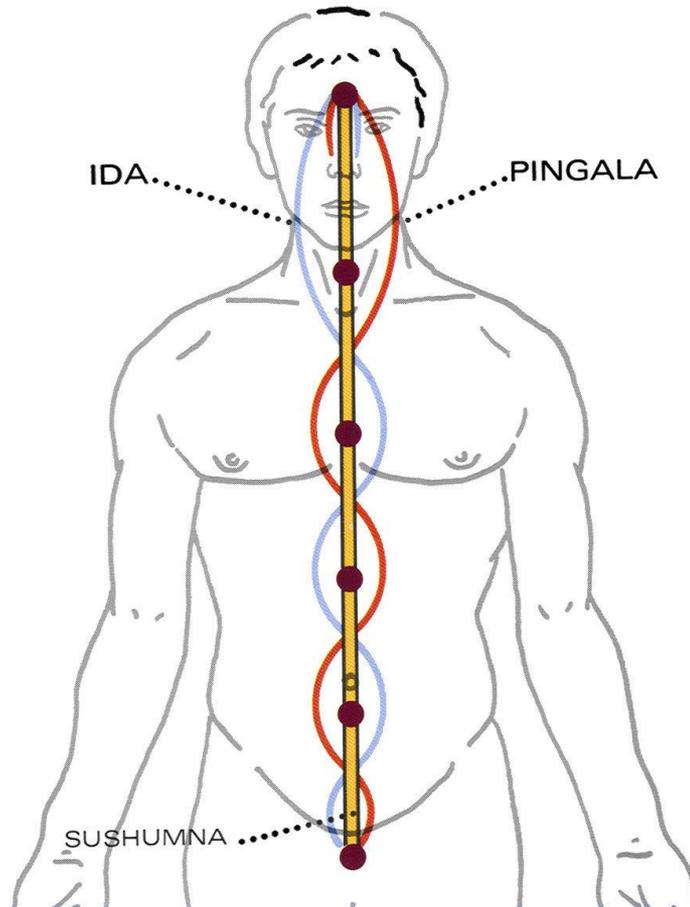
## Nadis.

**Ida Nadi.** Recorre el cuerpo sutil a lo largo del SNS, relacionado con el lado derecho del cerebro, la luna y el lado izquierdo del cuerpo.

**Pingala Nadi.** Recorre el cuerpo sutil a lo largo del SNP, relacionado con el lado izquierdo del cerebro, el sol y el lado derecho del cuerpo.

**Sushuma Nadi.** Se encuentra a lo largo de la centro de la columna vertebral entre Ida y Pingala Nadi. Desde la zona del perineo termina en la coronilla.





## Chakras.

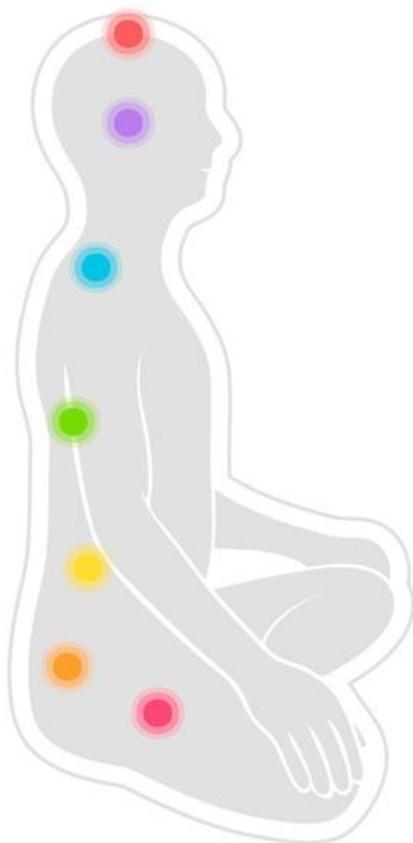
La palabra Chakra significa **rueda**.

Son **vórtices energéticos** situados en nuestro cuerpo energético.

Su función es la **recepción, acumulación, transformación y distribución** del prana, para **revitalizar** cada cuerpo y **desarrollo** de autoconsciencia.

Los chakras pueden ser **despejados, reequilibrados y vigorizados**.





Chakra Coronario. **Sahasrara**

Chakra Entrecejo. **Ajna**

Chakra Laríngeo. **Vishuda**

Chakra Cardíaco. **Ahanata**

Chakra Plexo Solar. **Manipura**

Chakra Sacro. **Svadhista**

Chakra Raíz. **Muladhara**



## Granthi.

Granthi quiere decir **nudo o duda.**

**Barreras psicológicas y psíquicas** que nos impiden alcanzar la libertad.

Impiden que **ascienda el prana.**

Nos atan a una **visión errónea de la realidad y nuestro ser, al apego, el rechazo y el miedo.**



### **Shiva o Granthi de Luz**

se asocia a los últimos dos chakras (tercer ojo y coronilla). Este granthi nos bloquea alimentando el apego a opiniones, prejuicios, fantasías y orgullos.

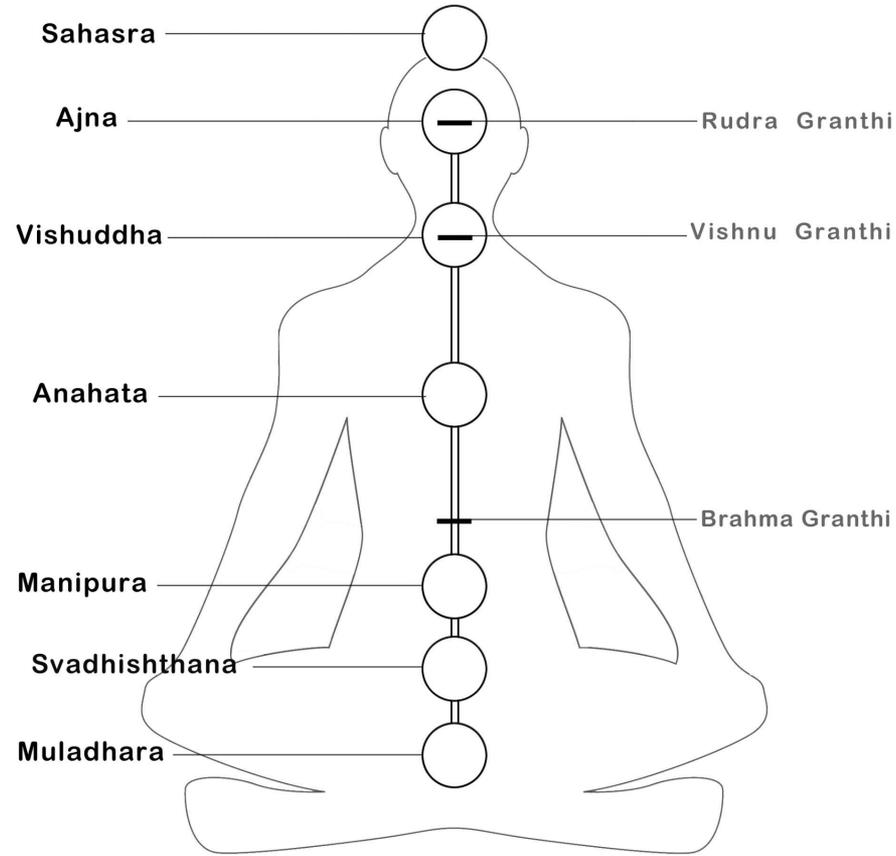
### **Vishnu o Granthi de Amor**

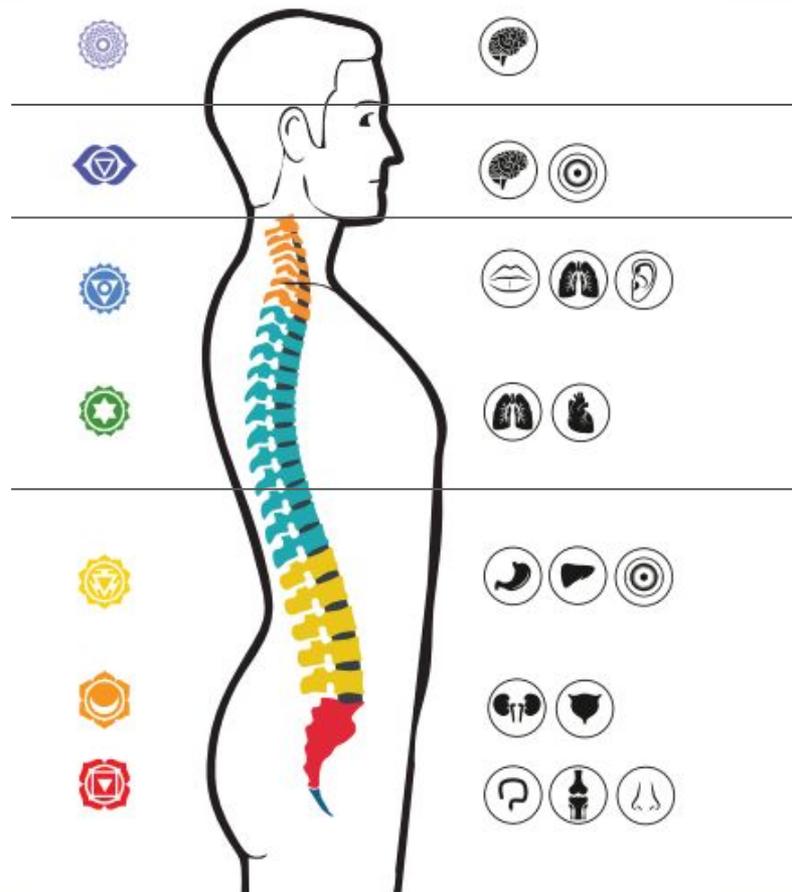
se asocia con el cuarto y quinto chakra (corazón y garganta). Este granthi nos bloquea alimentando el apego a la excitación emocional, egocentrismo y egoísmo.

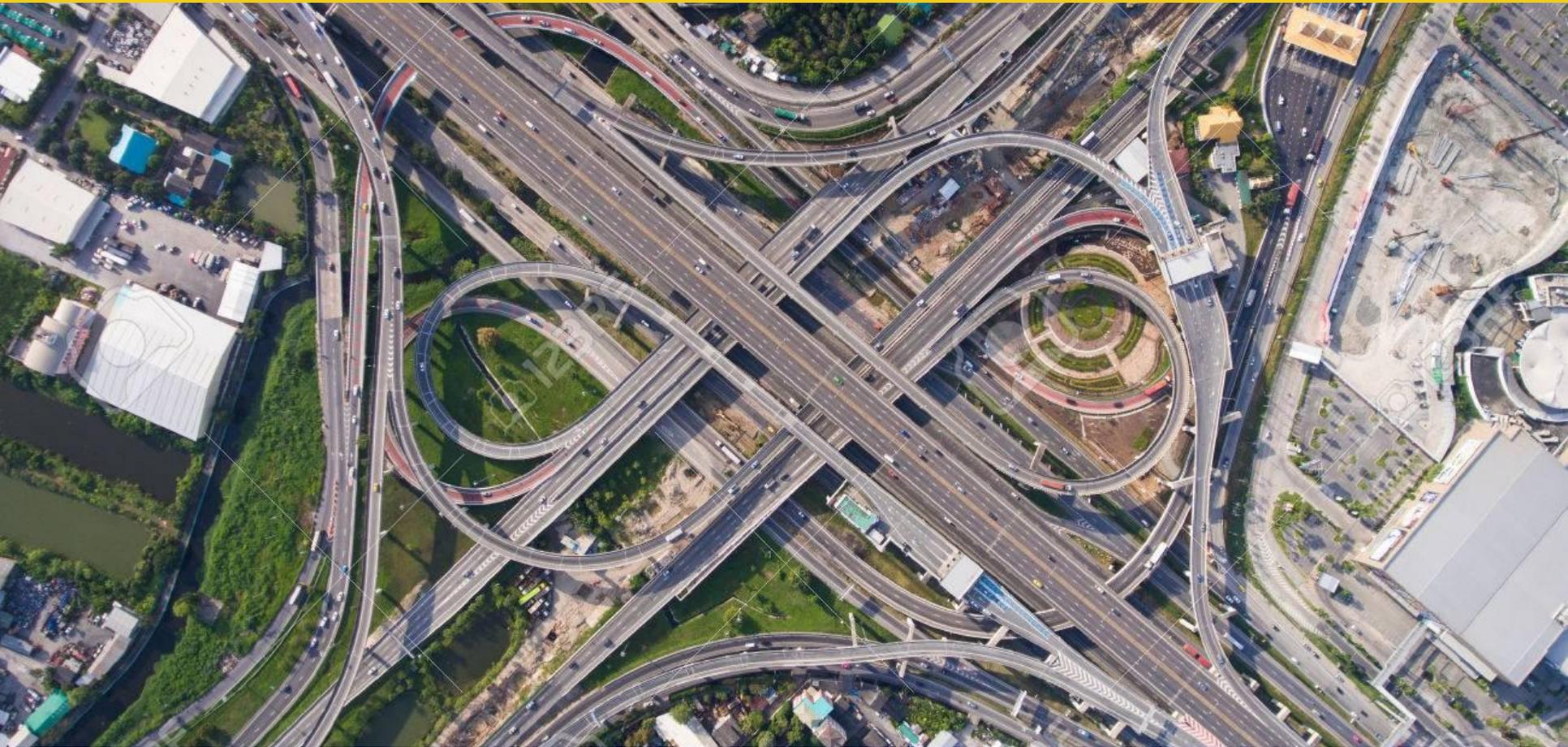
### **Bramha o Granthi Vital**

está asociado con los primeros tres chakras (raíz, sacro y plexo solar). Este granthi nos bloquea alimentando los apegos materiales y psíquicos.











## Cuerpo Mental

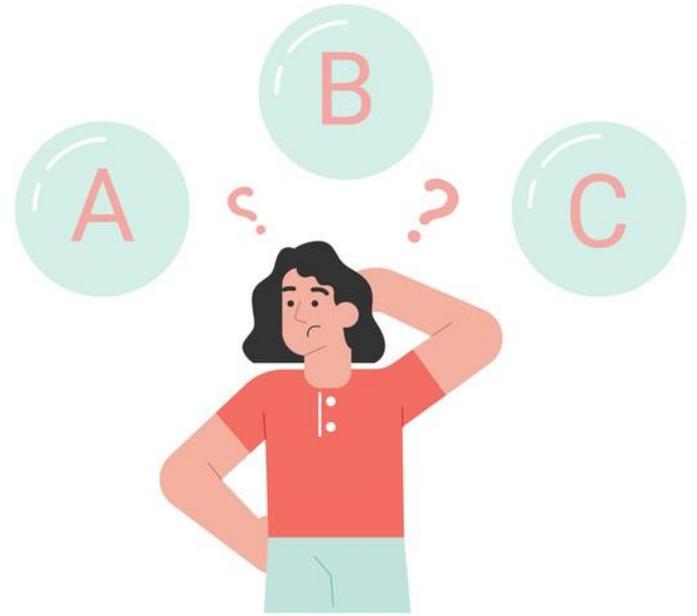
La mente es parte el cuerpo sutil.

A nivel sutil, el campo de la mente es el de **la imaginación, el del pensamiento y el de los sistemas de creencias** que vamos adquiriendo y creando a lo largo de la vida.

## Cuerpo Mental: Pensamientos

**Los pensamientos y las creencias son las fuentes que alimentan nuestro cuerpo sutil.** Si la mente y los pensamientos son sanos, la experiencia de vida que estamos creando en el mundo físico estará alineada con esa realidad.

**Todo lo que encontramos en el mundo físico, fue creado primero en nuestra mente.**



## Cuerpo Mental: Funciones

Este cuerpo mental tiene dos funciones principales, **la protección y la comunicación**, ya que no sólo transmite información nuestra a otros seres y el entorno sino que también nos permite recibir información de ellos, de tal manera que a través del **cuerpo mental nos conectamos con el mundo que nos rodea y con los diferentes planos de conciencia.**





yogainclusivocostarica



el  
espacio