



yogainclusivocostarica



el
espacio

A woman is shown in profile, sitting in a meditative pose on a dark silhouette of a mountain range. She is holding a glowing, rectangular object that emits a bright, warm light, resembling a tablet or a small screen. The background is a vast, starry night sky with a prominent, colorful nebula or galaxy structure in shades of blue, purple, and pink. The overall mood is serene and contemplative.

Koshas:

Envolturas del Ser

Todo está conformado por **7 tipos de energía.**

Desde lo más burdo hacia lo más sutil.

Desde lo más primario, de **frecuencia energética baja**, hacia lo más elevado, de **frecuencia energética alta.**





Annamaya



Pranamaya



Manomaya



Vijnanamaya



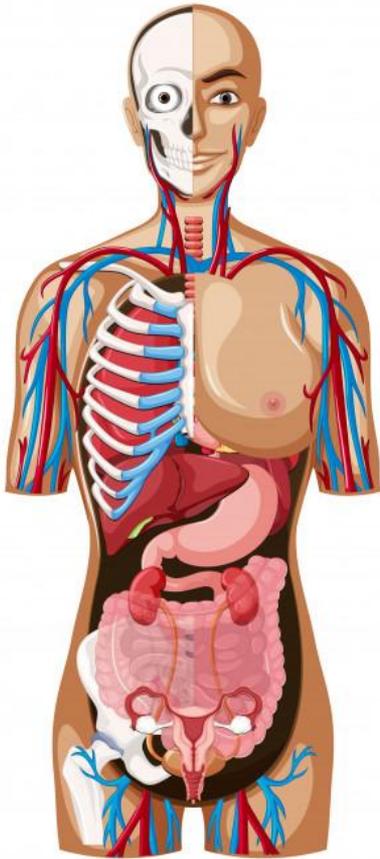
Anandamaya



Annamaya Kosha:

Cuerpo Físico.
Elemento tierra.
Asanas
Alimento Físico





Sistemas y Aparatos del cuerpo Humano:

- 1- Somáticos
- 2- Viscerales
3. Circulatorio
4. Nervioso



Pranamaya Kosha:

Cuerpo energético.
Elemento agua.
Pranayama
Energía - Prana





Sistema Energético

- 1- Prana
- 2- Chakras
- 3- Nadis
- 4- Grantis





Manomaya Kosha:

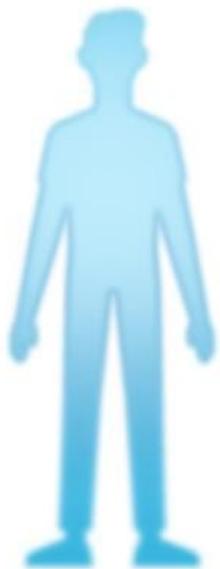
Cuerpo mental.
Elemento fuego.
Contemplación.
Pensamientos





Sistema Mental

- 1- Mente
- 2- Intelecto
- 3- Sanskaras



Vjnanamaya Kosha:

Cuerpo emocional.

Elemento aire.

Meditación.

Deseos - Anhelos





Anandamaya Kosha:

Cuerpo espiritual.
Elemento eter.
Conexión
Pertenencia





Cittamaya Kosha:
Consciencia Universal

Atma Kosha:
Espiritú Universal



yogainclusivocostarica



el
espacio