



yogainclusivocostarica



el
espacio

Sistema Energético



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 Sutil: Sistema Energético

El cuerpo sutil 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 Sutil: Sistema 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 Sutil: Sistema 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**.





Cuerpo Sutil: Mente

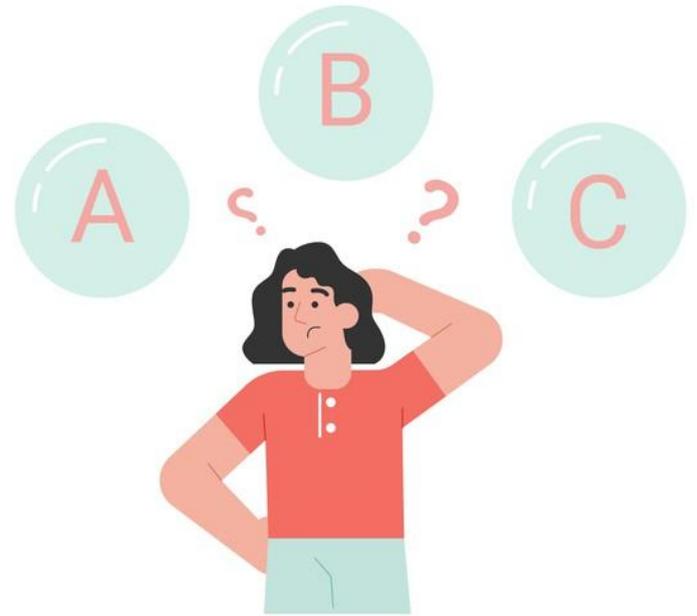
La mente es parte el cuerpo sutil.

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 Sutil: 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 Sutil: Funciones

Este cuerpo sutil 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 sutil nos conectamos con el mundo que nos rodea y con los diferentes planos de conciencia.**



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.

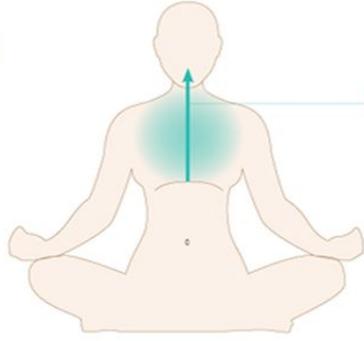
Udana. Garganta. Crecimiento, habla, expresión, el movimiento ascendente

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

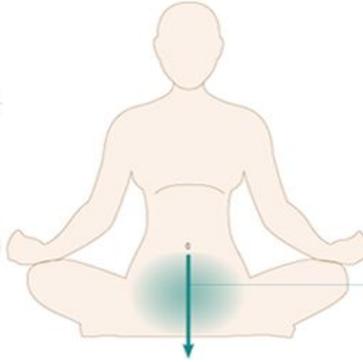




Prana .



Samana .



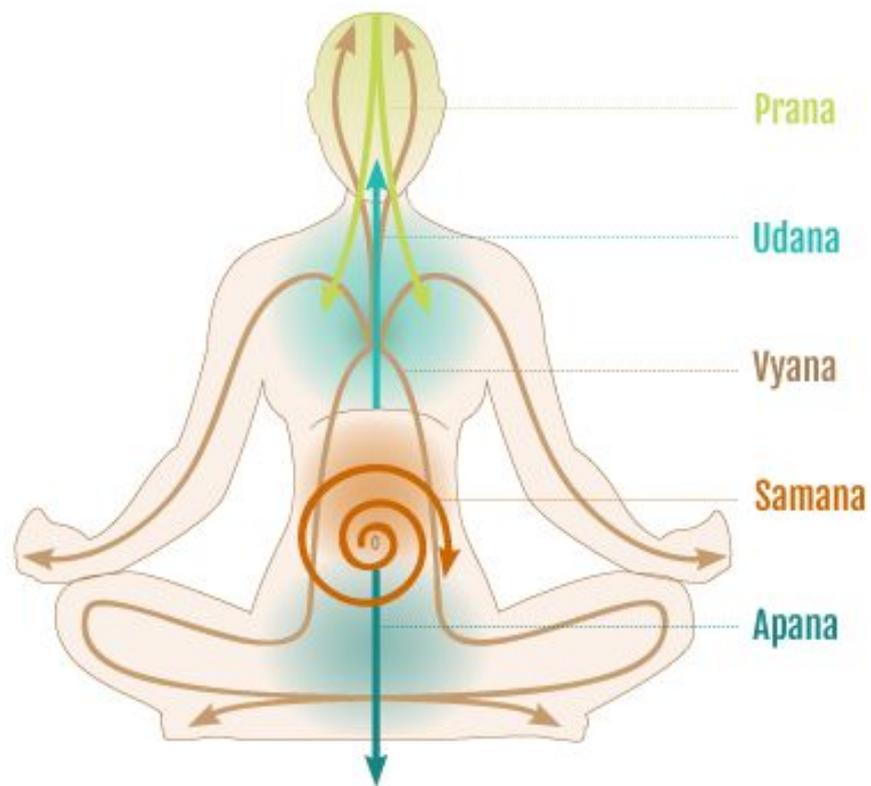
Apana .



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.**



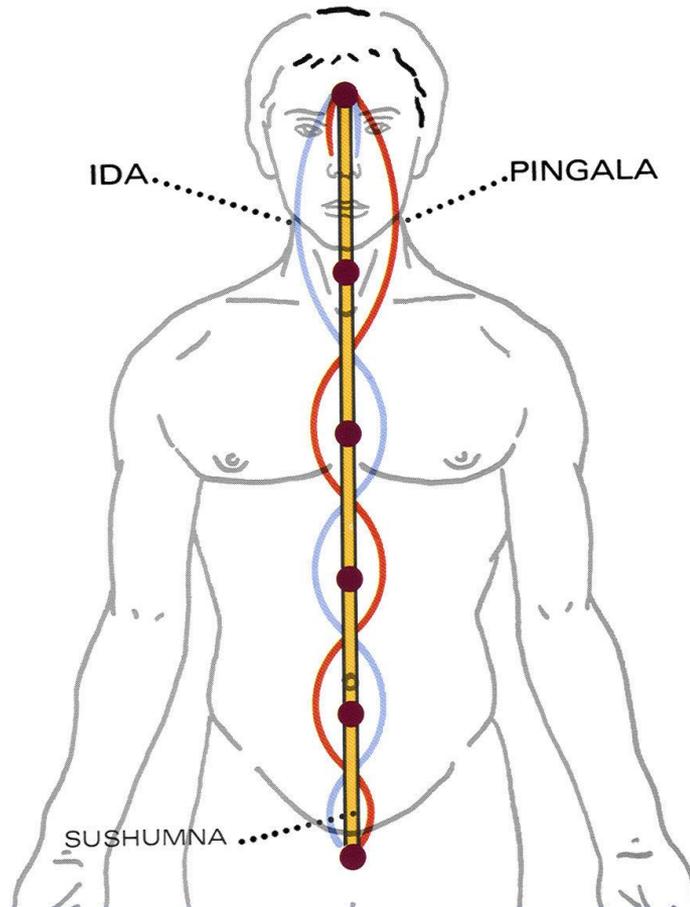
Nadis.

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.

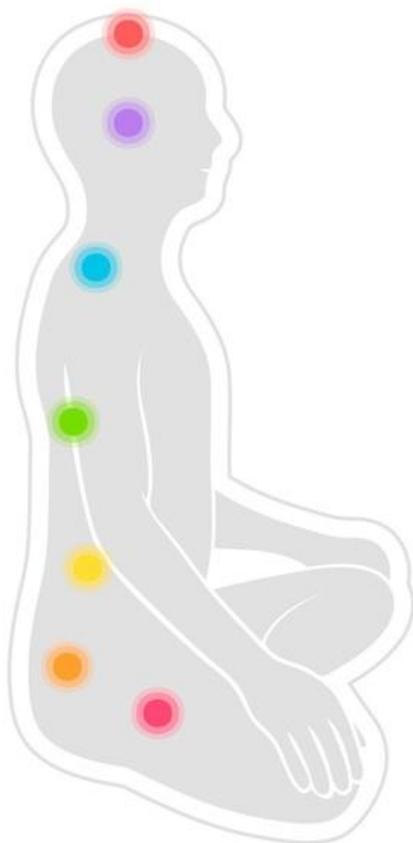
La palabra Chakra significa **rueda**.

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.

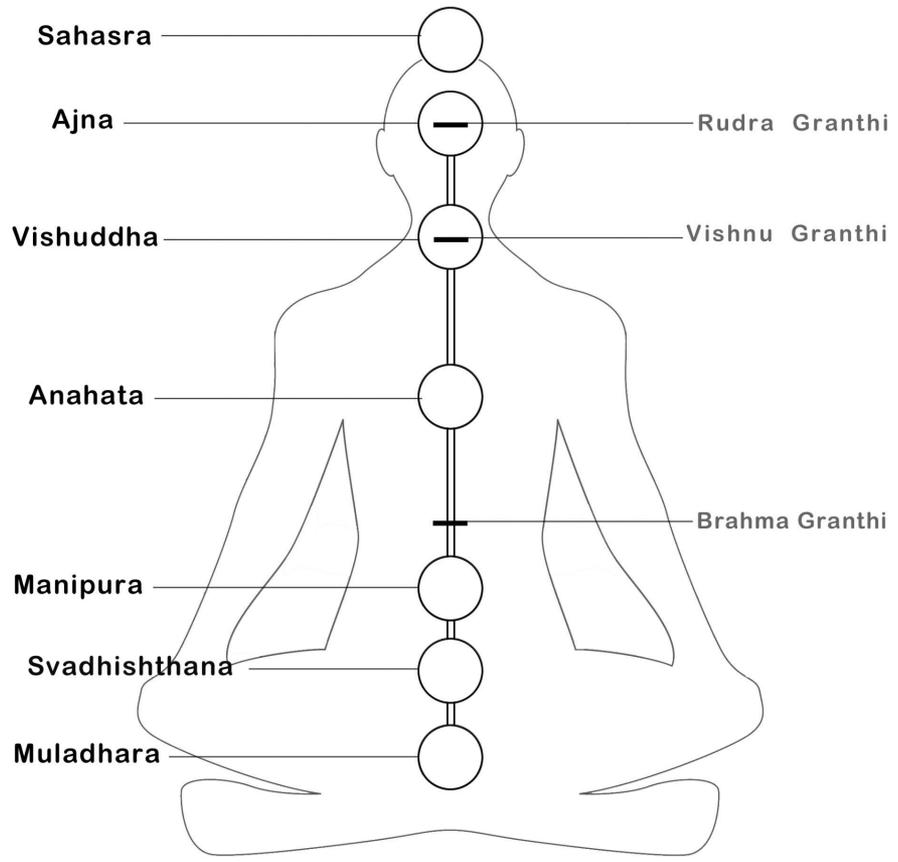
Vishnu o Granthi de Amor

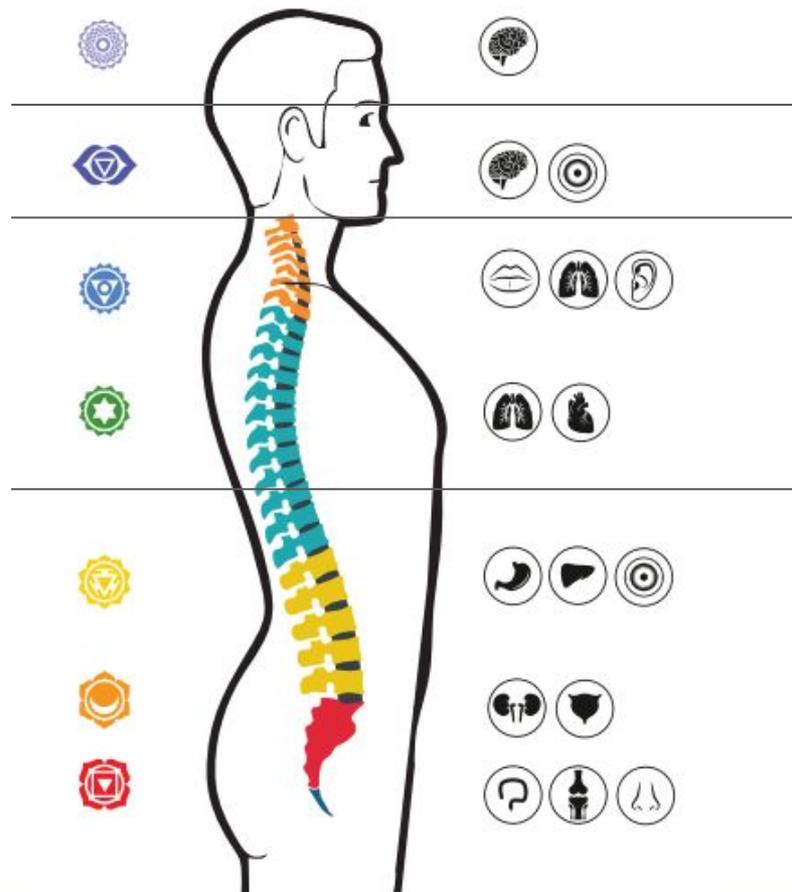
se asocia con el cuarto y quinto chakra (corazón y garganta). Este granthi nos bloquea alimentando el apego a la excitación emocional, egocentrismo y egoísmo.

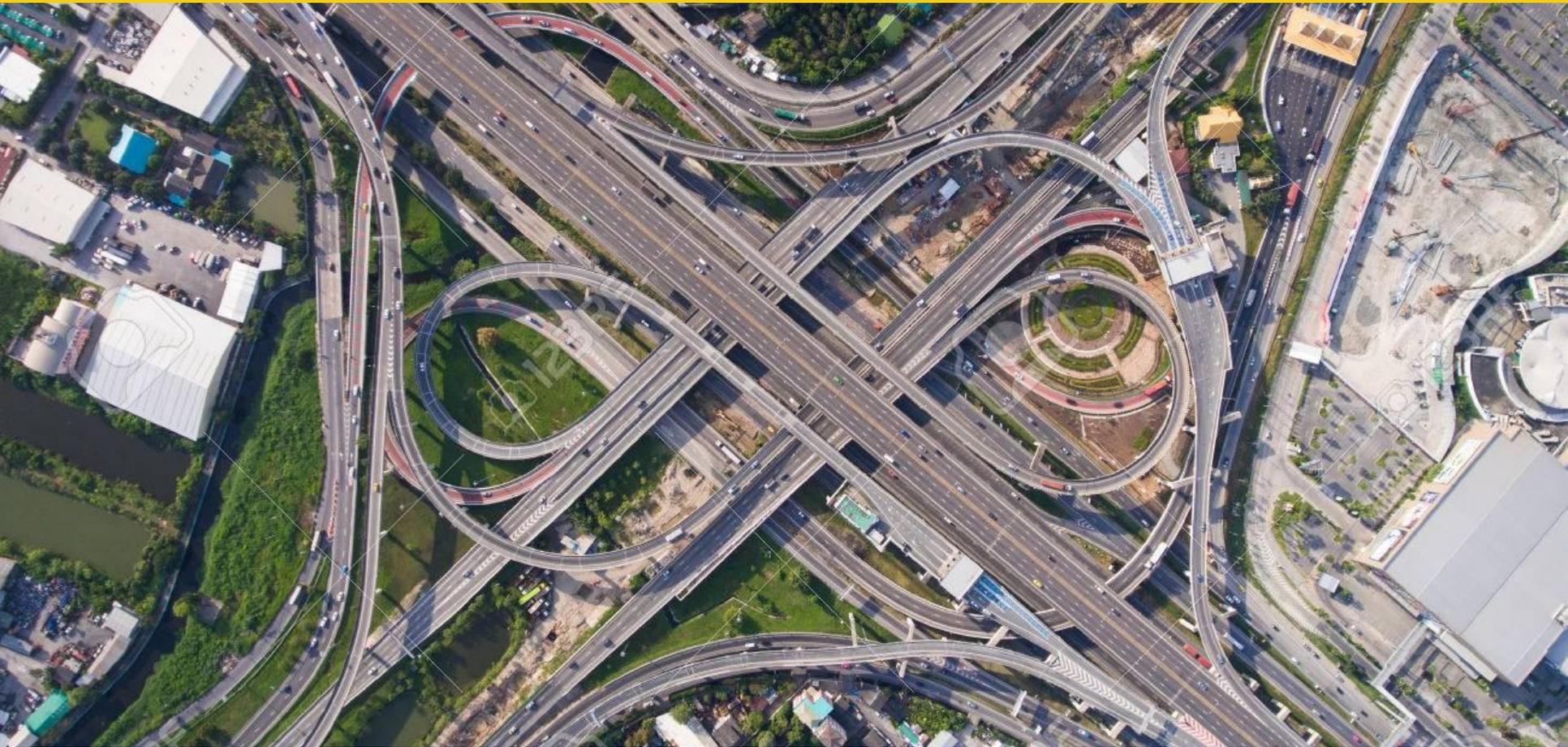
Bramha o Granthi Vital

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











yogainclusivocostarica



el
espacio