

YOGA PARA UNA VIDA PLENA

*Círculo de Palabra
30 de mayo de 2024
Eduardo R. Flores Zazueta*

EL CONOCIMIENTO INICIÁTICO

Respecto a la divulgación del Conocimiento Iniciático, el Dr. Serge RaYNaud de la Ferrière, manifestó lo siguiente: *La enseñanza de los Colegios Iniciáticos es siempre la misma, puesto que es conservada por los Maestros en los Centros Sagrados, durante las épocas de silencio, para ser ofrecidas a la humanidad, adaptándose a su tiempo, o sea que, con sus bases inmutables, la Religión es enseñada cada ciclo de una manera diferente; no es una transformación propiamente dicha, sino una evolución, necesaria, de las doctrinas filosóficas. De esta manera, una parte del gran conocimiento se ofrece a los hombres cada 2,000 años, aproximadamente (principio del ciclo); pero, alternadamente, la enseñanza se da durante un ciclo completo, y, al siguiente ciclo, el Colegio no funciona más que el tiempo necesario para reclutar elementos que puedan ser Maestros; y entonces, viene el periodo de silencio hasta principios del ciclo siguiente.*

Como a cada signo corresponde un simbolismo, cada vez que el Sol permanece en uno de ellos, es normal que la característica de dicho signo se vitalice; así por ejemplo: existe un cierto parentesco entre personas nacidas bajo el mismo signo de igual manera que, cada año la naturaleza se reviste idénticamente cuando el Sol pasa por la misma parte zodiacal (Primavera, Verano, Otoño, Invierno). Este fenómeno se repite también en los largos períodos durante los cuales el Sol se estaciona bajo una constelación como consecuencia de su movimiento anteriormente citado de precesión de los equinoccios, que marca los ciclos por algo más de 2.000 años. Es lo que ha caracterizado la Era de Taurus con el Buey Apis así como sacrificios de carneros en el período durante el cual el Sol transitó por el signo de Aries, y la época cristiana cuando el Sol penetró en el de Piscis; se sabe de sobra que con este animal se reconocían los primeros cristianos, y obvio resulta el hablar de la pesca milagrosa de los apóstoles, pescadores de oficio convertidos en pescadores de hombres, y de múltiples decoraciones sagradas con peces (fuentes, pilas, gárgolas de catedrales, etc.). Entonces se comprende por qué las doctrinas filosóficas regularmente cambian de aspecto en estas épocas. Cada 2,000 años la enseñanza es dada sobre bases inmutables según la tradición, pero con nueva adaptación en su expresión.

Hay que agregar que los signos tienen una polaridad, por ejemplo: Cáncer es negativo mientras que Leo es positivo, Virgo tiene una frecuencia negativa y Libra un magnetismo positivo, etc. Este hecho da la aplicación de los períodos de silencio y de las épocas en que podríamos decir la enseñanza se ofrece más abiertamente durante el ciclo completo. Cada vez que los ciclos (períodos durante

el cual el Sol transita durante una constelación, 2,000 años aproximadamente) son negativos, únicamente los Centros Esotéricos conservan la Tradición, los Maestros trabajan en silencio y los Santuarios funcionan continuamente porque los Grandes Templos Sagrados no se clausuran nunca; pero cuando el ciclo es positivo, entonces se abren las Escuelas Iniciáticas y nuevos discípulos son admitidos. En una palabra, la Iniciación se hace un poco más 'exotérica', si es lícito expresarse así sin profanar palabras de tanta importancia. Ha sido pues durante el período del ciclo de Aries cuando han funcionado los Grandes Colegios Iniciáticos de que tenemos noticia; esta época de polaridad positiva permitía a neófitos reclutados en el mundo profano, la enseñanza esotérica de los Templos. Después de que los últimos representantes de los Esenios dotaron al mundo de una orientación filosófica, la Ciencia Divina se hizo mucho más secreta, porque había que ocultarla completamente durante 2,000 años (el sol entraba en la constelación de Piscis signo negativo, que exige el silencio sobre la Iniciación: los Colegios cierran sus puertas y sólo subsisten Centros de Maestros). Fue necesario pues disimularla; de ahí su nombre de Ciencia Oculta. Al principio fue la Scientia Occultans (la Ciencia que oculta), pero rápidamente se convirtió en la Scientia Occultata (la Ciencia ocultada) y finalmente vino a ser resumida en la expresión Scientia Occulta (la Ciencia de lo que está oculto). Cuando los Misterios fueron abolidos, tres Tradiciones subsistieron: la de los Druidas (instruidos por Ram), la de Moisés (y los cabalistas hebreos) y la de Grecia (Pitágoras, Platón, Sócrates). Por último hay que mencionar la profunda filosofía de la India; y es así, como los Arcanos de la Alta Ciencia han llegado hasta nosotros. [...]

A fines de cada Ciclo Positivo (en el momento de la decadencia de los Colegios Iniciáticos), un Gran Iniciado, el AVATAR que permanece muy poco entre los hombres, viene a lanzar un llamamiento al mundo, dando una nueva orientación que durará los siguientes 2,000 años del período de silencio. [...] Del Tíbet, detentador de los Altos Santuarios del Saber, se han escapado algunas migajas iniciáticas (por intermedio de Instructores secretos que en calidad de Mensajeros las esparcen por el mundo), con el objeto de preparar la difusión de la Joya Eternal (la Santa Verdad). Hemos asistido durante estos últimos años a una revitalización de las sociedades místicas, de las asociaciones ocultas, de las fraternidades filosóficas y, en una palabra, el Tíbet había levantado el velo del silencio y podemos ya decir que el Polo Espiritual se ha desplazado. Numerosas agrupaciones de ocultismo han abierto sus puertas a todos los que a ellas se han acercado, lo que permite a muchos emprender una preparación elemental en esoterismo y en cierta espiritualidad, para el mejor provecho de la Humanidad en evolución.

*El magnetismo espiritual que ha tenido vigencia desde hace siglos sobre Extremo Oriente emitió dulcemente sus efluvios sobre Europa, donde algunos Maestros, delegados por la Suprema Asamblea de Sabios, prepararon los Instructores para la Nueva Era, la cual demanda Misioneros Activos que puedan educar al mundo llegado el momento. Este momento es la entrada del Sol en la Constelación de Aquarius (Equinoccio de Primavera del año 1948). Así, pues, este electro-magnetismo geognóstico, después de haber vibrado en las cadenas de los Himalayas, se desplazó un instante a los Alpes debiendo pasar a la Cordillera de los Andes y esto únicamente por un largo período en que va a vibrar intensamente el fluido regenerador que ha hecho las grandes civilizaciones de otras épocas. Este desplazamiento del fluido terrestre que ayuda al desenvolvimiento de la espiritualidad, se comprende cuando se sabe que la condensación magnética, en un lugar cualquiera, produce una elevación del nivel tanto psíquico como intelectual, porque los efluvios de esta corriente que sobrepasan la superficie de la Tierra, se transmiten por el cuerpo de los seres humanos acarreándoles así una cierta iluminación de los centros de poder de su organismo. La aglomeración de los nuevos Centros Espirituales (Santuarios, Ashrams, Colegios de Sabiduría) en América (especialmente en el Centro y sobre todo en el Continente Sur) no disminuirá en nada el papel cumplido por el Tíbet, sólo que la condensación fluídica desaparecerá más y más a fin de que se cumpla la Ley de evolución en todas las cosas. (El Tíbet se convertirá progresivamente en materialista, en tanto que la América Central y sobre todo la América del Sur, va a espiritualizarse). En cada época, en un sitio muy definido del globo, se irradian influjos capaces de establecer un cierto equilibrio mínimo para permitir que se perpetúe la Tradición Iniciática, al mismo tiempo que se proyecta en el espacio un magnetismo neutralizador de las fuerzas magnéticas del mal, siempre en acción sobre una superficie máxima. [...] **Henos aquí pues una vez más a las puertas de una nueva Gran Era, es el continente americano el elegido para ver el máximo de esta época floreciente donde, como continuación de los Toltecas, Mayas, Incas, vendrán a inscribirse los Acuarianos.** (Págs. 228-230, 241, 243, 366-367. “Los Grandes Mensajes. Tercer Mensaje. Los Misterios Revelados”).*

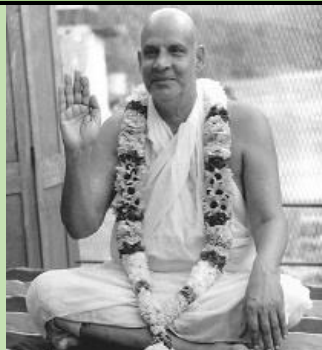
PIONEROS DEL YOGA EN OCCIDENTE



Theos Bernard

(Diciembre 10, de 1908 en Los Ángeles, USA – probablemente a mediados de septiembre de 1947, en los Himalayas).

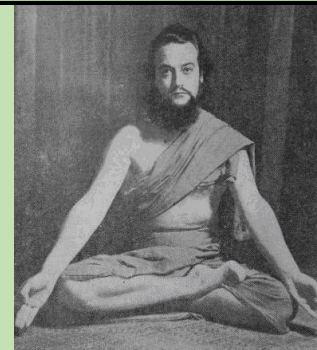
- Pionero en los estudios sobre India y Tíbet.
- Tercer americano en toda la historia que puso el pie en Lhasa, Tíbet.
- Publicó varios trabajos sobre la teoría y práctica de las religiones en Tíbet e India, incluyendo su Tesis Doctoral, para su PhD (doctorado en filosofía) en la que desarrollo el tema del Hatha Yoga.



Swami Shivananda

(Septiembre 8, de 1887, Pattamadai, India – julio 14, de 1963, en Rishikesh, India).

- Shivananda realizó un largo peregrinaje y viajó a todo lo largo y ancho de la India, de ashram en ashram, para aprender con los más importantes gurús.
- Fue un gran propagador del Yoga y la doctrina Vedānta. Su lema era: “Sirve, ama, da, medita, purifícate y realízate”.
- Estableció el “Ashram Shivananda Nagar” (‘la Ciudad de Shivananda’).
- Escribió unos 300 libros sobre Yoga, religión, espiritualismo, hinduismo, moral, higiene y salud.

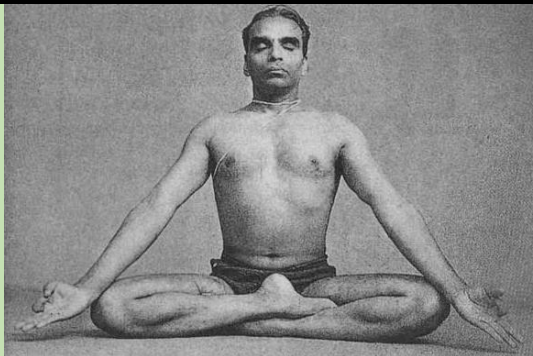




Serge Raynaud de la Ferrière

(Enero 18, de 1916 en París, Francia – Diciembre 27, de 1962, en Niza, Francia).

- En 1928, a la edad de 12 años, obtiene el premio “Ernest Rousille”, calificándosele como el mejor alumno de Europa.
- Entre 1935 y 1946 obtiene los títulos de Ingeniero de Minas y Arquitectura, y los doctorados en Medicina, Filosofía, Teología y Medicina Natural.
- Como Instructor de la Era de Acuario, inició su Misión en América, de 1947 a 1949.
- El 18 de enero de 1948 fundó la G.F.U., quedando como sede del movimiento la ciudad de Maracay, en Venezuela, e inaugura la Nueva Era el 21 de marzo de 1948.
- Escribió 99 obras en las que expuso sus enseñanzas.

PIONEROS DEL YOGA EN OCCIDENTE

		
<p style="text-align: center;">B.K.S. Iyengar (Diciembre 14, de 1918, en Bellur, India – Agosto 20, de 2014, en Pune, India).</p>	<p style="text-align: center;">Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, o Yogi Bhajan (Agosto 26, de 1929, en Gujranwala, India – Octubre 6, de 2004, en Española, Nuevo México).</p>	<p style="text-align: center;">Swami Pranavananda Saraswati (Febrero 1º, de 1930, en Maharajpur, India – Junio 27, de 2010, Ojo de Agua, Estado de México).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A la edad 15 años se fue a vivir a Mysore con su hermana. Su cuñado Sri T. Krishnamacharya lo inició en la práctica de Hatha Yoga • En 1937 su Gurú le pidió que enseñara Yoga en Pune. • En 1952, empezó a enseñar en Londres, Suiza y París. • En 1965 publicó <i>Light on Yoga</i>, que le dio reconocimiento internacional. • En 2005 visitó los Estados Unidos, para promocionar su último libro, <i>Luz sobre la Vida</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • En 1968, a los 39 años se instaló en los EEUU, donde se hizo conocido por su maestría en el Yoga, por introducir Kundalini Yoga a occidente. • En 1969. fundó 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization) y más tarde esta organización fue reconocida por las ONU como ONG, sufragando campañas educativas y a favor de los derechos de la mujer y los derechos humanos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perteneciente a una familia de Brahmines, estudió en colegios de Benarés, Jhansi e Indora. • Se graduó en Medicina y Cirugía, ejerciendo en la India Central. • Abandonándolo todo, se dirigió a los Himalayas, donde conoció a su Gurú Swami Satchidananda Saraswati. • El 7 de junio de 1954, a los 24 años de edad, hace el voto de <i>sannyas</i> e inicia su Misión Mundial. Primero recorre toda la India y después hace giras mundiales, visitando 128 países. • Ha promovido 4 movimientos mundiales: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Siglo XXI: Siglo de la Yoga (Unidad).</i> ○ <i>Siglo XXI: Siglo de la Mujer.</i> ○ <i>Siglo XXI: Siglo de la Paz.</i> ○ <i>Tercer Milenio por el Humanismo.</i>



Swami Pranavananda y Eduardo Flores

Junio 7, de 1979.

- El 8 de marzo de 1979 participé en la Iniciación Yoga, en la que aprendí las técnicas de concentración y meditación, directamente de mi Gurú.
- El 7 de junio de 1979, al cumplir 25 años de Misión Mundial Yoga, el Maestro realizó la Ceremonia de Havan (Ceremonia del Fuego), en la que recibí el nombre espiritual de Mahesh, que es la apócope de Maheswara y que significa Gran Dios. Mahesh, es otra denominación del dios Shiva de la India.
- En febrero de 1980 participé en el Curso para Instructor de Hatha Yoga y recibí la autorización directa de Swami Pranavananda para empezar a impartir clases.
- Durante 40 años enseñé Hatha Yoga (1980-2020), en la Ciudad de México y en Querétaro.

DARSHANAS

1. Vedānta de <i>Vyāsa</i>	4. Pūrvā Mīmāṃsā de <i>Jaimini</i>
2. Yoga de <i>Patañjali</i>	5. Nyāya de <i>Gótama</i>
3. Sāṃkhya de <i>Kapilá</i>	6. Vaiśeṣika de <i>Kaṇāda</i>

SENDEROS DEL YOGA

1. **Karma Yoga.** De la acción desinteresada. Es una actitud ante la vida que se caracteriza por el espíritu de servicio, la entrega y el desapego.
2. **Bhakti Yoga.** De la devoción. Es el yoga del amor puro y la devoción vertida sobre la Divinidad, el gurú, el Maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto.
3. **Jnana Yoga.** Del conocimiento. Se asocia a la filosofía vedanta que se basa en tres elementos principales: el estudio de las escrituras, la discriminación entre lo real y lo irreal por medio de la razón y en la experiencia intuitiva.
4. **Raja Yoga.** Del control físico y mental. Es una vía hacia la introspección con métodos para controlar los procesos mentales y llegar a canalizar y convertir la energía mental y física en espiritual.
5. **Hatha Yoga.** De la energía. Consiste en una serie de técnicas psicofísicas que incluyen posturas (asanas), llaves energéticas (bandhas), gestos psíquicos (mudras), ejercicios respiratorios (pranayama) y de purificación interna (shatkarmas).
6. **Mantra Yoga.** Del sonido. Es una combinación de sílabas sagradas que forma un núcleo de energía espiritual. Son palabras de poder.
7. **Kundalini Yoga.** De la energía cósmica. Se caracteriza por activar la energía del cuerpo que reposa en la base de la columna vertebral y activa cada uno de los siete chakras de nuestro cuerpo.

RAJA YOGA (ASTĀNGA YOGA)

1. **Yama** ('abstinencias'):

1. **Ahiṃsā** ('no violencia').
2. **Satya** ('no mentir').
3. **Asteya** ('no robar').
4. **Brahmacharya** ('continencia').
5. **Aparigraha** ('no apegarse').

2. **Niyama** ('observancias'):

1. **Saucha** ('limpieza' física y mental).
2. **Santoṣa** ('completa satisfacción').
3. **Tapas** ('disciplina').
4. **Svādhyāya** ('recitar para sí mismo').
5. **Íśvara Praṇidhāna** ('entregarse a Dios').

3. **Asana** ('postura').

4. **Prāṇāyāma** ('control de la respiración').

5. **Pratyāhāra** ('control de los sentidos').

6. **Dhāraṇā** ('concentración').

7. **Dhyāna** ('meditación').

8. **Samādhi** ('completa absorción').

¿QUÉ ES LA SALUD?

La OMS en 1946, la definió como: *El estado de completo bienestar físico, mental y social.*

El concepto de salud trasciende a la ausencia de enfermedades o afecciones. Es el nivel de eficacia funcional y metabólica de un organismo, a nivel micro (celular) y macro (social).

HATHA YOGA (Ha, Sol; Tha, Luna. Yuj, Unión)

Beneficios Físicos:

1. Da elasticidad, fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación.
2. Incrementa y mantiene la columna vertebral flexible.
3. Tonifica el sistema nervioso central y periférico.
4. Fortalece y flexibiliza el sistema músculo-esquelético.
5. Estimula la irrigación sanguínea al sistema glandular (hipotálamo, hipófisis, pineal, tiroides, paratiroides, timo, testículos/ovarios, hígado, páncreas y vesícula biliar).
6. Regulariza el movimiento peristáltico del sistema digestivo.
7. Mejora el sistema circulatorio.
8. Beneficia al sistema linfático, que es el sistema circulatorio secundario que distribuye los glóbulos blancos que luchan contra las infecciones.

Beneficios Psíquicos:

1. Aumenta la concentración mental.
2. Otorga quietud mental.
3. Da equilibrio emocional.
4. Libera la angustia y ansiedad.
5. Ayuda a superar la depresión.
6. Ayuda a la toma de decisiones que promueven un alto nivel y calidad de vida.

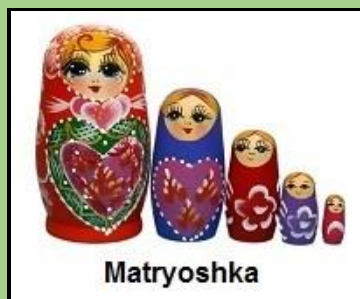
LA RESPIRACIÓN COMPLETA



Beneficios:

1. Aumento en la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
2. Mejor capacidad del cuerpo para dirigir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
3. Mejora en el estado del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios.
4. Rejuvenecimiento de las glándulas, sobre todo la pituitaria y pineal. El cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. No se pierden las facultades mentales como memoria, atención y retención.
5. A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales - el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas - reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior de la diafragma le proporciona otro masaje al corazón.
6. La respiración yóguica lenta y profunda reduce la carga de trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardíaca.

LAS CINCO ENVOLTURAS DEL SER HUMANO EN LA FILOSOFÍA VEDANTA



Envoltura o Vehículo	Manifestación	Estado de Conciencia
1. Annamaya Kosha <i>Cuerpo Físico</i>	Sistemas: óseo, muscular, digestivo, excretor, reproductor, circulatorio, respiratorio, nervioso y endocrino (ordenados por su grado de densidad).	<i>Jagrat</i> o vigilia.
2. Pranamaya Kosha <i>Cuerpo Energético</i>	La estructura pránica constituye el ser vital del hombre y es una réplica energética de su cuerpo físico, al cual da vida y sostiene.	
3. Manomaya Kosha <i>Cuerpo Emocional</i>	Comprende la mente, y sus partes: consciente, inconsciente y subconsciente. Está constituido por los cinco órganos de percepción o sentidos (oído, tacto, vista, gusto y olfato), y los cinco órganos de acción (boca, manos, pies, los órganos de reproducción y los de excreción).	<i>Svapna</i> o sueño ligero, con ensueños.
4. Vijñanamaya Kosha <i>Cuerpo Mental</i>	Es la envoltura de conocimiento y está constituido por la inteligencia (<i>buddhi</i>), que es una energía mucho más sutil que la mente. La inteligencia es el principio discriminador que evalúa, determina y decide. Controla y guía a la mente-emocional o mente inferior. Conocimiento superior, completo o intuitivo.	<i>Sushupti</i> o sueño profundo.
5. Anandamaya Kosha <i>Cuerpo Causal</i>	Se puede experimentar la conciencia del Yo. <i>Samadhi</i> de los <i>Yoguis</i> . El <i>Satori</i> del <i>Budhismo Zen</i> . El <i>Reino de los Cielos</i> de los <i>Cristianos</i> . <i>Nirvana</i> de los <i>Budhistas</i> . El <i>Tao</i> de los <i>Taoístas</i> .	<i>Turiya</i> , supraconciencia o estado trascendental.

CHAKRAS


TÓNICAS




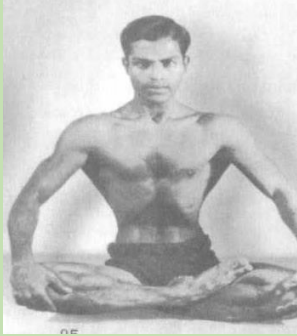
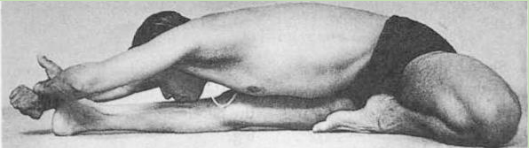
MANTRAS




CHAKRA MULADHARA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
1	Muladhara. <i>Raíz o sostén.</i> 	Sacro	Gónadas	Soporte físico del cuerpo. Base de la columna. Huesos. Piernas, pies. Recto. Sistema inmunitario.	Seguridad física en la familia o grupo. Capacidad de proveer las necesidades de la vida. Capacidad de hacerse valer y defenderse. Sentirse a gusto en casa. Ley y orden social y familiar.	Dolor crónico de la parte baja de la espalda. Ciática, Varices. Tumor o cáncer rectal. Trastornos relacionados con la inmunidad. Depresión.


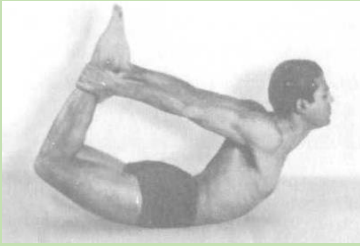

ASANAS

		
Tadasana	Siddhasan	Janu-Shirshasan
<ul style="list-style-type: none"> • Alinea el cuerpo. • Ayuda a corregir cualquier problema postural. • Equilibra física, emocional y mentalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controla y serena la mente. • Tranquiliza y equilibra el estado emocional. • Equilibra las corrientes positivas y negativas del cuerpo. • Aumenta la actividad psíquica, mental y espiritual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la flexibilidad de los músculos de muslos y pantorrillas. • Previene la inflamación del hígado y bazo. • Combate los dolores del nervio ciático y lumbago crónico.


CHAKRA SVADHISTHANA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
2	Svadhithana. <i>Estar en su-propio lugar.</i> 	Prostático	Suprarrenales	Órganos sexuales. Intestino grueso. Vértebras inferiores. Pelvis. Apéndice. Vejiga. Zona de las caderas.	Acusación y culpabilidad. Dinero y sexualidad. Poder y dominio. Creatividad. Ética y honor en las relaciones.	Dolor crónico de la parte baja de la espalda. Ciática. Trastornos relacionados al parto o ginecológicos. Dolor pélvico o en la parte baja de la espalda. Potencia sexual. Problemas urinarios.

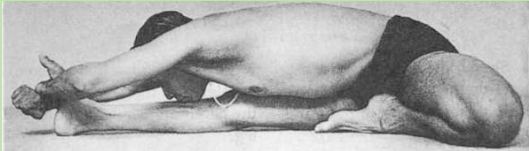

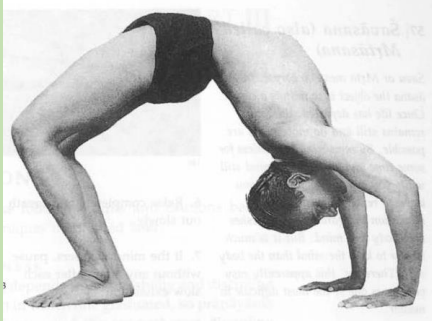
ASANAS

		
Paschimottanasana	Dhanurasan	Marichiasan
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la flexibilidad de la columna y caderas. • Beneficia al tejido nervioso a lo largo de la columna vertebral. • Disipa el estreñimiento. • Combate la obesidad. • Produce energía y decisión. • Aumenta el dominio del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Masajea los órganos abdominales • Abre el pecho. • Fortalece espalda, brazos, muslos y glúteos. • Estimula las glándulas endocrinas, pero principalmente tiroides y suprarrenales • Vigoriza glándulas sexuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estira la columna vertebral y los nervios espinales. • Alivia la tensión en el cuello. • Masajea los órganos del bajo abdomen.


CHAKRA MANIPURA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
3	Manipura. <i>Ciudad de las joyas.</i> 	Solar	Páncreas	Abdomen. Estómago. Intestino delgado. Hígado, vesícula biliar. Riñones, páncreas, bazo. Glándulas suprarrenales. Parte central de la columna.	Confianza, miedo e intimidación. Estima y respeto propios, confianza y seguridad en sí mismo. Cuidado de sí mismo y de los demás. Responsabilidad para tomar decisiones. Sensibilidad a la crítica. Honor personal.	Artritis. Úlceras gástricas o duodenales. Afecciones de colon e intestinos. Pancreatitis/diabetes. Indigestión crónica o aguda. Anorexia o bulimia. Disfunción hepática. Hepatitis. Disfunción suprarrenal.


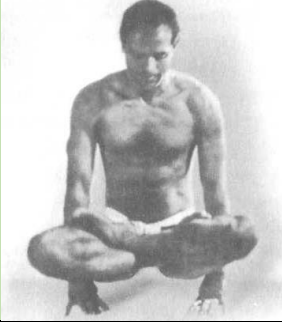

ASANAS

		
Janu-Shirshasan	Halasan	Chakrasan
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la flexibilidad de los músculos de muslos y pantorrillas. • Previene la inflamación del hígado y bazo. • Combate los dolores del nervio ciático y lumbago crónico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alivia problemas lumbares y posturales. • Aumenta la circulación. • Combate las jaquecas. • Corrige trastornos menstruales. • Produce agilidad física y energía de carácter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tonifica todo el cuerpo, especialmente la espina dorsal. • Fortalece los brazos. • Da vitalidad y una sensación de ligereza.


CHAKRA ANAHATA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
4	Anahata. <i>Invulnerable, no-afectado.</i> 	Cardíaco	Timo	Corazón y sistema circulatorio. Pulmones. Hombros y brazos. Costillas/pechos. Diafragma. Timo.	Amor y odio. Resentimiento y amargura. Aflicción y rabia. Egocentrismo. Soledad y compromiso. Perdón y compasión. Esperanza y confianza.	Fallo cardíaco congestivo. Infarto de miocardio (ataque al corazón). Prolapso de la válvula mitral. Cardiomegalia. Asma/alergia. Cáncer de pulmón. Neumonía bronquial. Parte superior de la espalda, hombros. Cáncer de mama.




ASANAS

		
Bhujangasan	Utthit-Padmasan	Matsyasan
<ul style="list-style-type: none"> • Tonifica la espalda, riñones y glúteos. • Da firmeza a cuello y garganta. • Beneficia al sistema nervioso • Corrige la obesidad. • Tonifica los ovarios y útero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Excelente para los músculos, articulaciones y nervios de las partes que se ponen en acción, especialmente manos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alivia problemas respiratorios. • Estimula el páncreas y órganos pélvicos.


CHAKRA VISHUDDHA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
5	Vishuddha. <i>Muy puro.</i> 	Faríngeo	Tiroides	Garganta. Tiroides. Tráquea. Vértebras cervicales. Boca. Dientes y encías Esófago. Para tiroides. Hipotálamo.	Elección y fuerza de voluntad. Expresión personal. Seguir los propios sueños. Uso del poder personal para crear. Adicción. Juicio y crítica. Fe y conocimiento. Capacidad para tomar decisiones.	Ronquera. Irritación crónica de garganta. Ulceras bucales. Afecciones en las encías. Afecciones temporomaxilares Escoliosis. Laringitis. Inflamación de ganglios. Trastornos tiroideos.

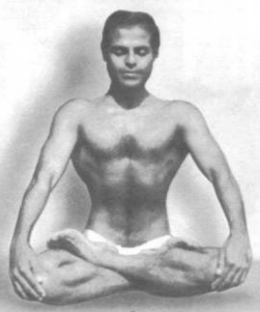
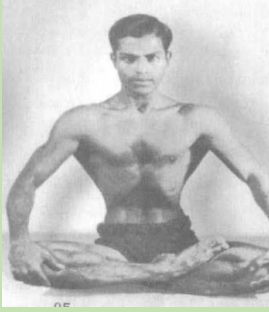
ASANAS

		
Sarvangasan	Halasana	Karna-Pidasan
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la circulación en el cerebro. • Vigoriza a todo el organismo física y psíquicamente. • Estimula tiroides y paratiroides. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alivia problemas lumbares y posturales. • Aumenta la circulación. • Combate las jaquecas. • Corrige trastornos menstruales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Previene la osificación prematura. • Beneficia la médula espinal y sus centros nerviosos. • Aumenta la confianza y el dominio de uno mismo. • Vigoriza la actividad psíquica.


CHAKRA AJNA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
6	Ajna. Conocer, percibir. 	Cavernoso	Pituitaria	Cerebro. Sistema nervioso. Ojos, oídos y nariz. Glándula pineal. Glándula pituitaria.	Auto evaluación. Verdad. Capacidades intelectuales. Sensación de tener la capacidad. Receptividad a las ideas de otras personas. Capacidad para aprender de las experiencias. Inteligencia emocional.	Tumor cerebral/derrame/embolia. Trastornos neurológicos. Ceguera/sordera. Trastornos en toda la columna. Problemas de aprendizaje. Ataques epilépticos.

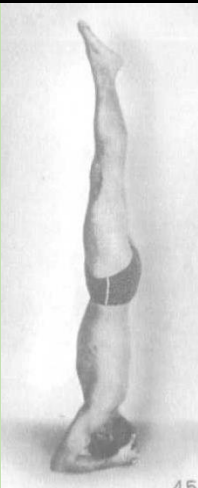
ASANAS

	
Padmasan	Siddhasan
<ul style="list-style-type: none"> • Controla y serena la mente. • Tranquiliza y equilibra el estado emocional. • Equilibra las corrientes positivas y negativas del cuerpo. • Aumenta la actividad psíquica, mental y espiritual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene grandes efectos psíquicos, mentales y espirituales. • Vigoriza los órganos de la región pélvica. • Controla el deseo sexual.

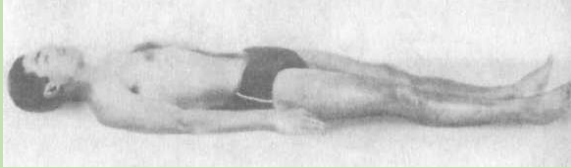
CHAKRA SAHASRARA PADMA

	CHAKRA	PLEXO	GLÁNDULA	ÓRGANOS	MANIFESTACIONES MENTALES Y/O EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
7	Sahasrara Padma. <i>Loto de los mil pétalos.</i> 	Cerebral	Pineal	Sistema muscular. Sistema esquelético. Piel.	Capacidad de confiar en la vida. Valores, ética y valentía. Humanitarismo. Generosidad. Visión global de las situaciones. Fe e inspiración. Espiritualidad y Devoción.	Trastornos energéticos. Depresión mística. Agotamiento crónico relacionado con sensibilidad extrema a la luz, al sonido y a cualquier otro factor ambiental.

ASANA

ASANA
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;">Shirsasana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permite que una abundante provisión de sangre rica en oxígeno llegue a la cabeza y cerebro. • Desarrolla la memoria y la intuición. • Actualiza nuevas facultades psíquicas. </div> </div>

ASANA

	<p style="text-align: center;">Shavasana</p> <ul style="list-style-type: none">• Permite que cuerpo y mente asimilen los beneficios de las asanas.• Reanima física y mentalmente.• Combate el insomnio, la tensión nerviosa y depresión de ánimo.• Produce un estado de descanso y alegría.
---	---

VIPARITA KARANI MUDRA

El “Gheraṇḍa Saṃhitā” (“Compendio de Gheraṇḍa”), un texto clásico de Hatha Yoga lo describe de la siguiente manera: *Viparīta karaṇī mudrā: el sol (plexo solar) se localiza debajo del ombligo. La luna se localiza en la base del paladar. El proceso mediante el cual el sol asciende y la luna desciende, se llama vipa. Es un mudrā secreto en todos los tantras [‘texto, teoría, sistema, método, instrumento, técnica o práctica’]. Se coloca la cabeza en el suelo con las manos extendidas. Se levantan las piernas y se mantiene la postura con firmeza. Con su práctica constante desaparecen la muerte y la decadencia...*” (Capítulo 3. Slokas 33-36).

En la tradición yóguica se dice que la Luna que produce el néctar de los dioses, vive en el chakra coronario, mientras que el Sol que se ubica en el chakra del ombligo, acaba por devorarlo, con lo que se produce el deterioro del cuerpo. Si recordamos que los mudras son posturas o gestos de las manos que cierran y guían la corriente energética y se refleja en el cerebro, algo muy poderoso debe tener esta posición también llamada la ‘Postura del Gesto Invertido’. Al invertir la posición del cuerpo con Viparita Karani Mudra, se produce un cambio de polaridad; el Sol entonces se mantiene en la parte superior y la Luna en la inferior. El Sol se puede traducir como el sistema nervioso simpático, mientras que la Luna, consecuentemente se relaciona con el parasimpático: Viparita Karani activa entonces la Luna, o la parte parasimpática del sistema nervioso autónomo y con esto el cuerpo entra en modo de regeneración y recuperación. Es decir, se inicia el proceso de auto sanación interna.

EJECUCIÓN



Tendido sobre la espalda, estira las piernas con los pies juntos y los brazos extendidos a los lados del cuerpo, las palmas de las manos apoyadas contra el suelo. La zona posterior del cuello va estirada y el mentón ligeramente inclinado hacia la garganta. Asegúrate de que la zona lumbar esté bien apoyada en el suelo.

Inhala elevando las piernas, nalgas y la región inferior de la espalda con la fuerza de la cintura y empujando con las manos contra el suelo, de forma que las piernas asciendan inclinándose ligeramente hacia la cabeza hasta formar un ángulo de 90 grados; doblar los codos y colocar las manos en las caderas, dejar que el peso del tronco descansa sobre los codos, hombros y manos. (“Milenio. Deportes. Viparita Karani Mudra: la fuente de la eterna juventud”).

BIBLIOGRAFÍA

**Anatomía del Espíritu. La curación del cuerpo,
llega a través del alma**

Caroline Myss

Editorial Byblos.

Yoga y Swami Pranavananda, Su Misión Mundial

Dr. Swami Pranavananda Saraswati

Editorial Orión

La Luz del Yoga

B.K.S. Iyengar

Editorial Kairos

Yug Yoga Yoghismo. Una Mathesis de Psicología

Dr. Serge Raynaud de la Ferrière

Editorial Diana.

Deporte y Yoga

Selvarajan Yesudian

Ediciones Garriga

El Gran Libro de los Chakras

Laura Tuan

Editorial De Vecchi

EDUARDO RAFAEL FLORES ZAZUETA