EL CUERPO ENERGETICO

¿Cómo leer el cuerpo?

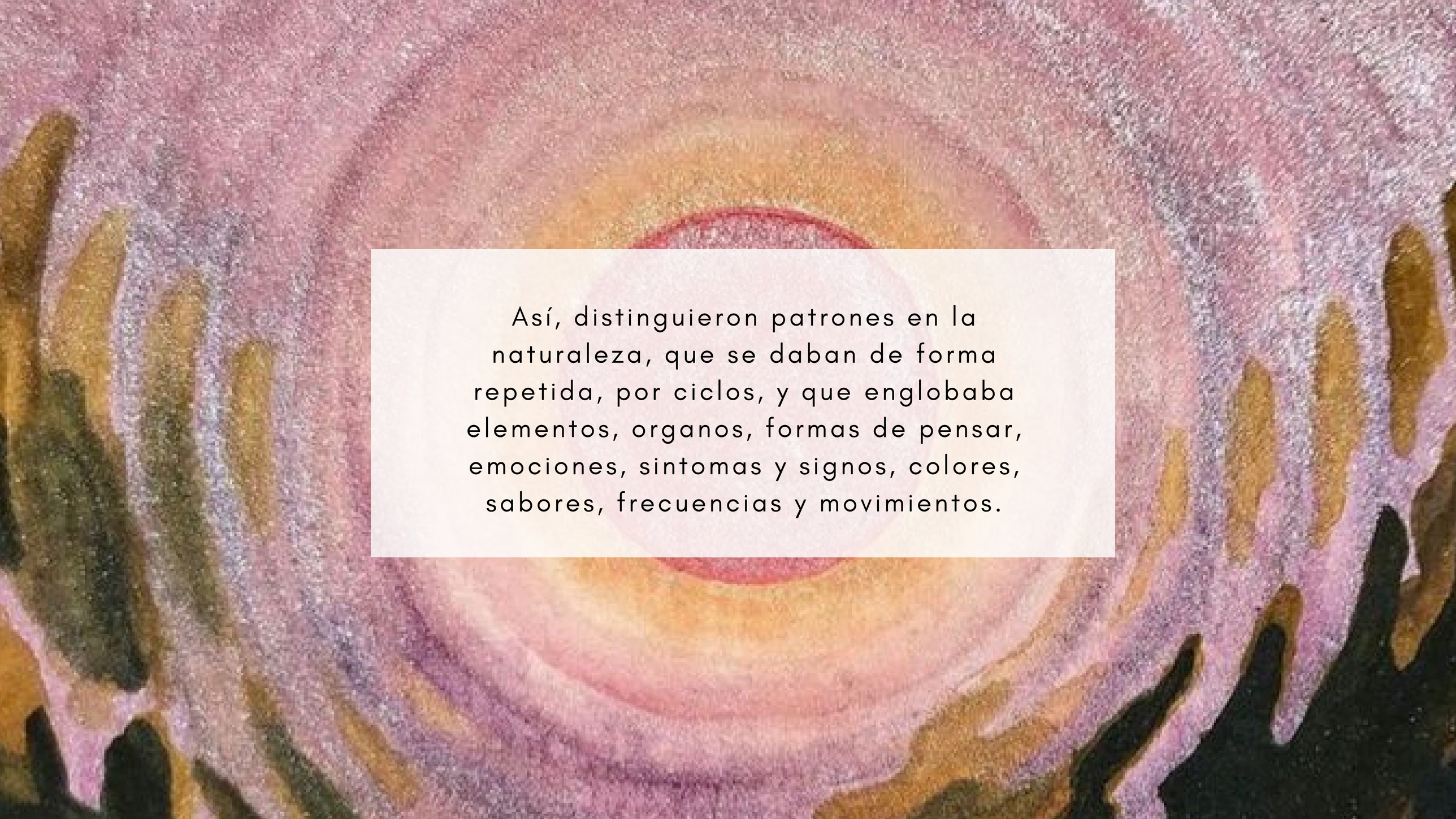
desde una visión integral





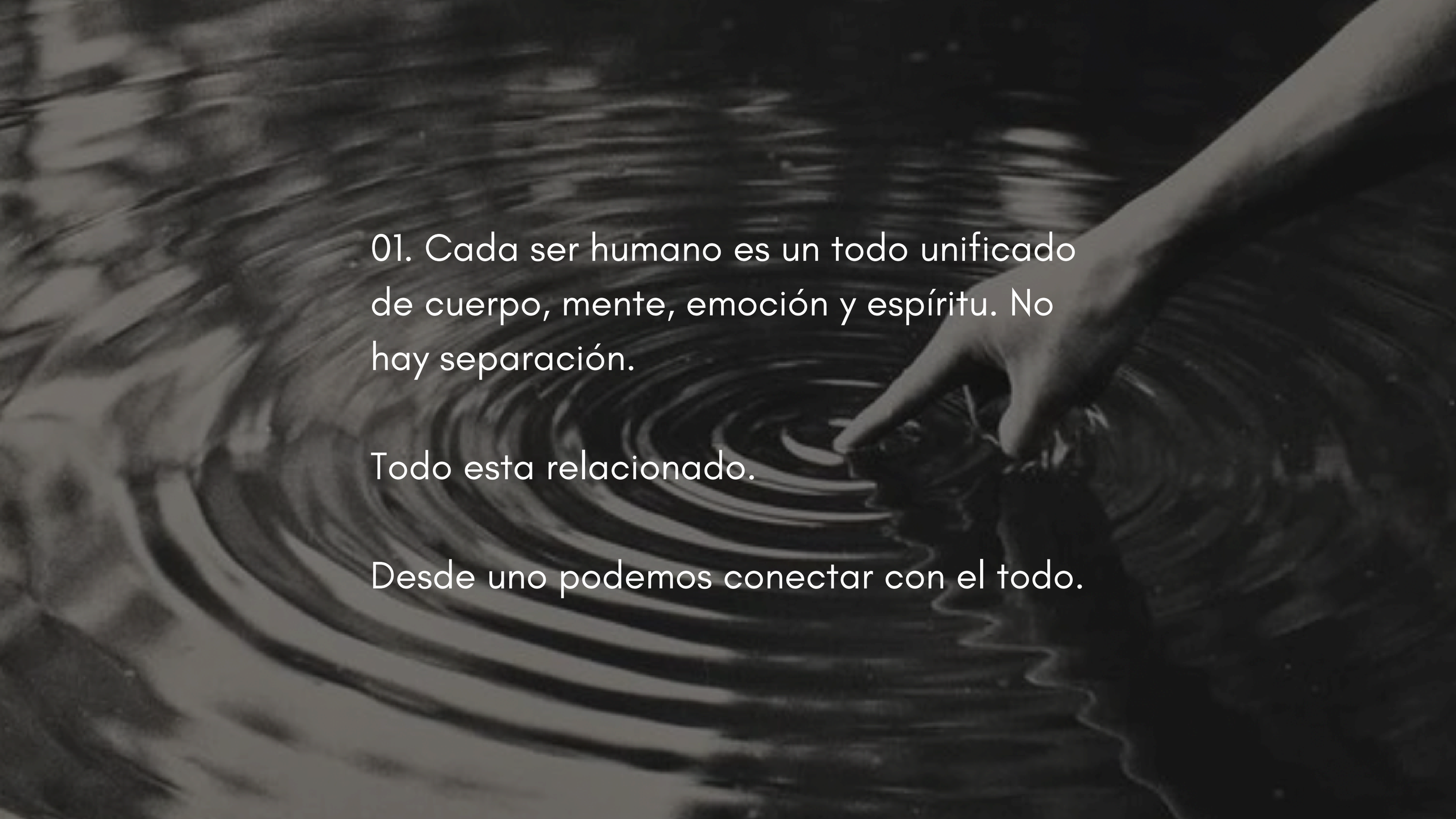
Desde tiempos ancestrales las medicinas curativas estaban basadas y conectadas con los ciclos de la naturaleza, las plantas y las estrellas. Verano, Otoño, Invierno, Primavera. Los diferentes climas. La forma en la que pienso y cómo me relaciono con un otro.

Las medicinas ancestrales entendieron al cuerpo/mente como parte de la naturaleza y que la salud / bienestar, esta relacionado con esa conexión primordial.



Así, distinguieron patrones en la naturaleza, que se daban de forma repetida, por ciclos, y que englobaba elementos, organos, formas de pensar, emociones, sintomas y signos, colores, sabores, frecuencias y movimientos.

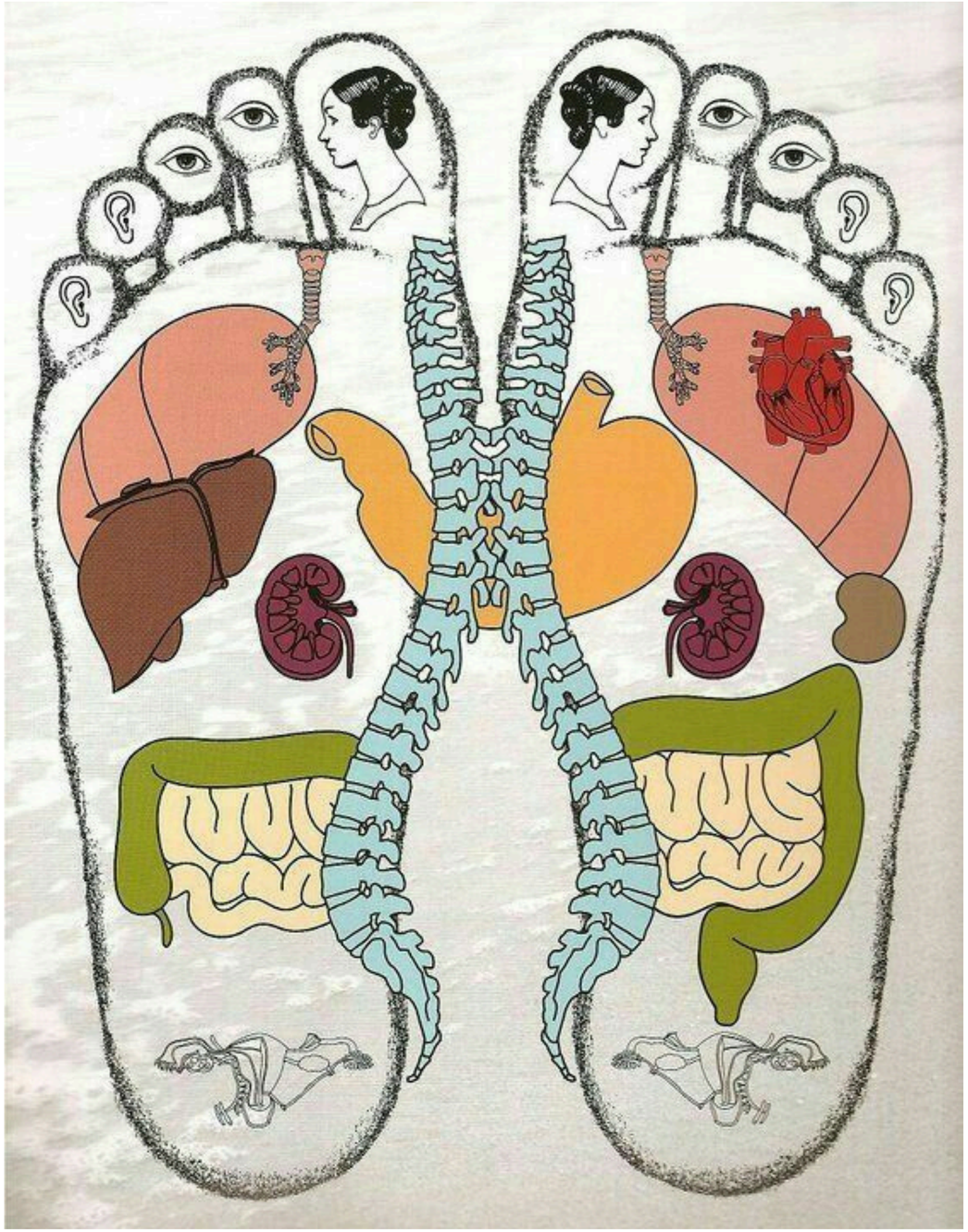
Podemos resumir la visión oriental de la salud en los siguientes preceptos:

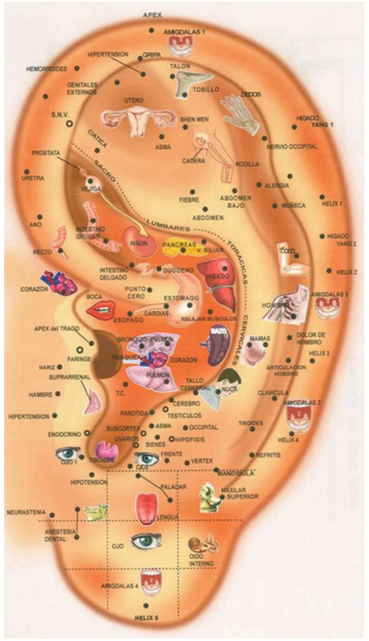


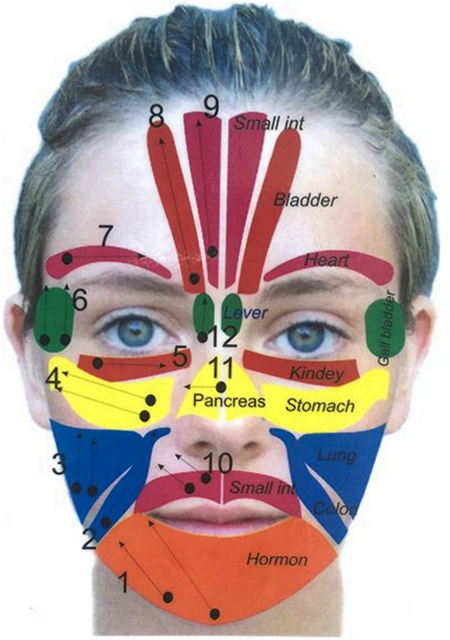
01. Cada ser humano es un todo unificado de cuerpo, mente, emoción y espíritu. No hay separación.

Todo esta relacionado.

Desde uno podemos conectar con el todo.

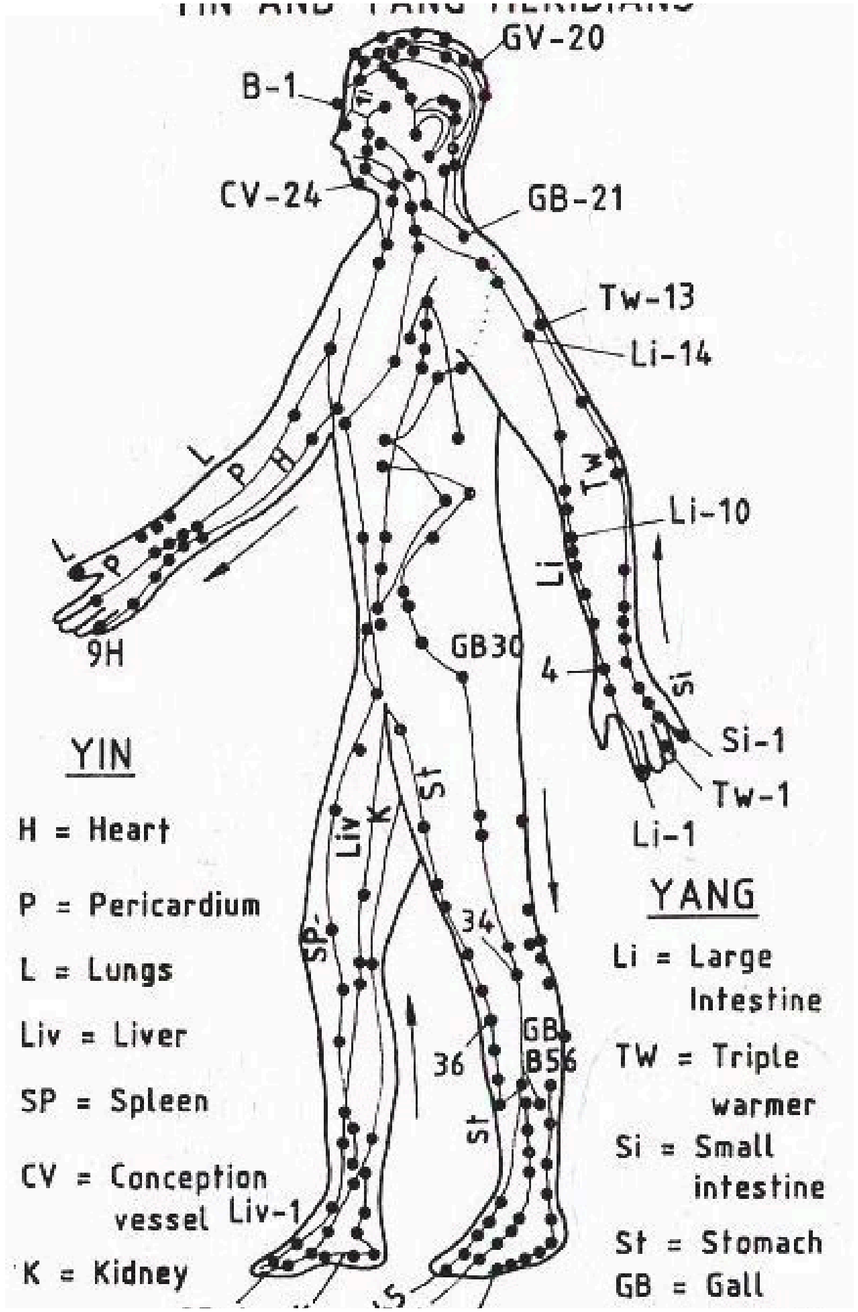




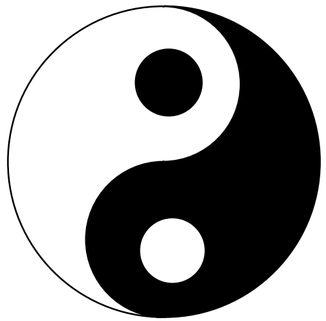


02. El todo se puede ver en cualquiera de sus partes. En lo micro podemos ver lo macro, y en lo macro lo micro.

En cualquier parte de todo el cuerpo podemos ver el funcionamiento del todo.



03. La energía circula por todo el cuerpo en circuitos o canales maravillosamente organizados llamados meridianos (mtc) - lineas sen (mtt) - nadis (yoga).



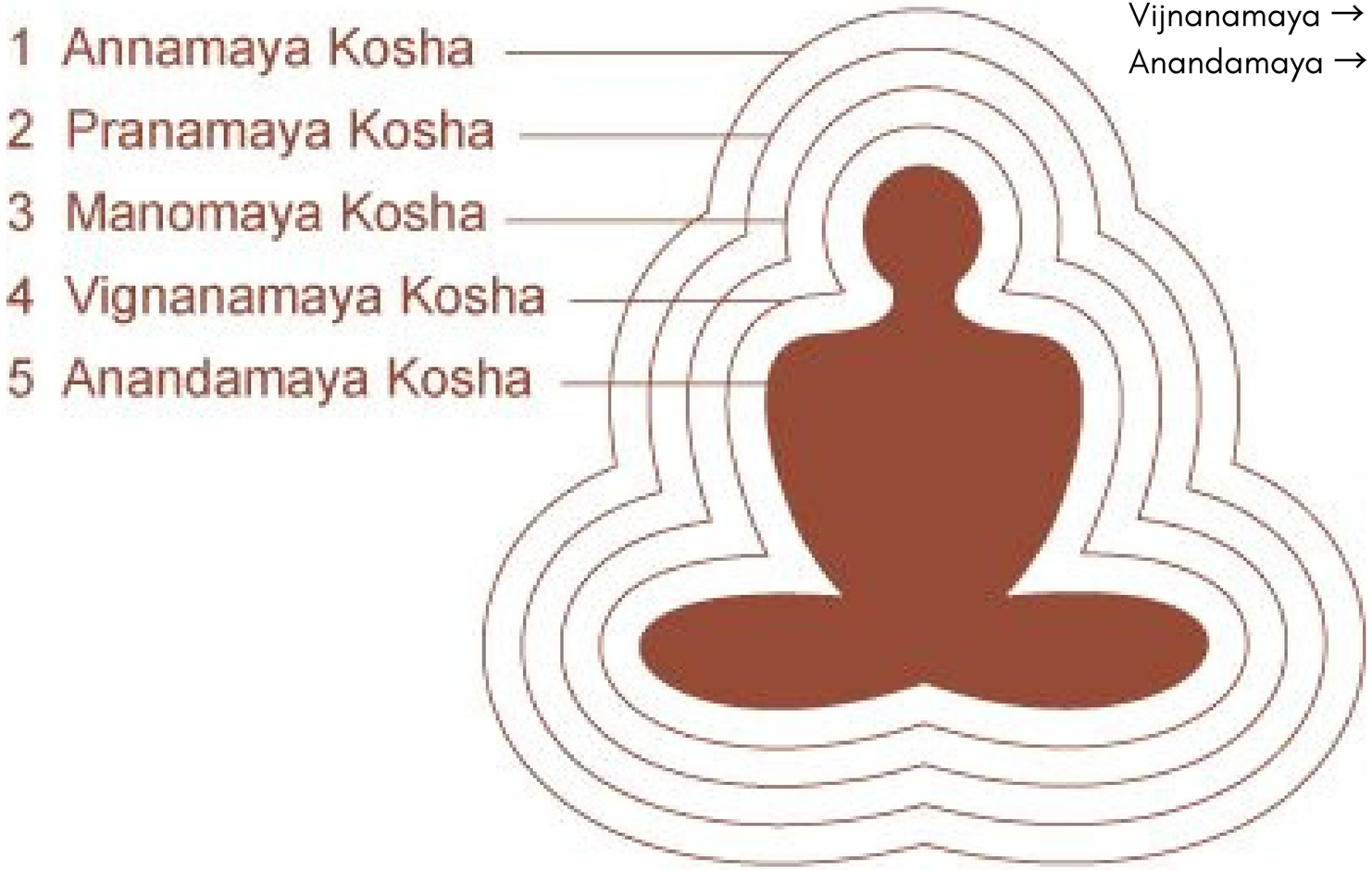
04. Todos los fenómenos se componen de opuestos - complementarios: yin -yang



KOSHAS

las envolturas del ser:

Annamaya → cuerpo físico (alimentación, salud).
Pranamaya → energía vital (respiración, circulación).
Manomaya → mente emocional (pensamientos, reacciones).
Vijnanamaya → discernimiento (sabiduría, intuición).
Anandamaya → dicha (esencia espiritual).



Escribir libremente, sin juzgar ni corregir, respondiendo a estas preguntas:

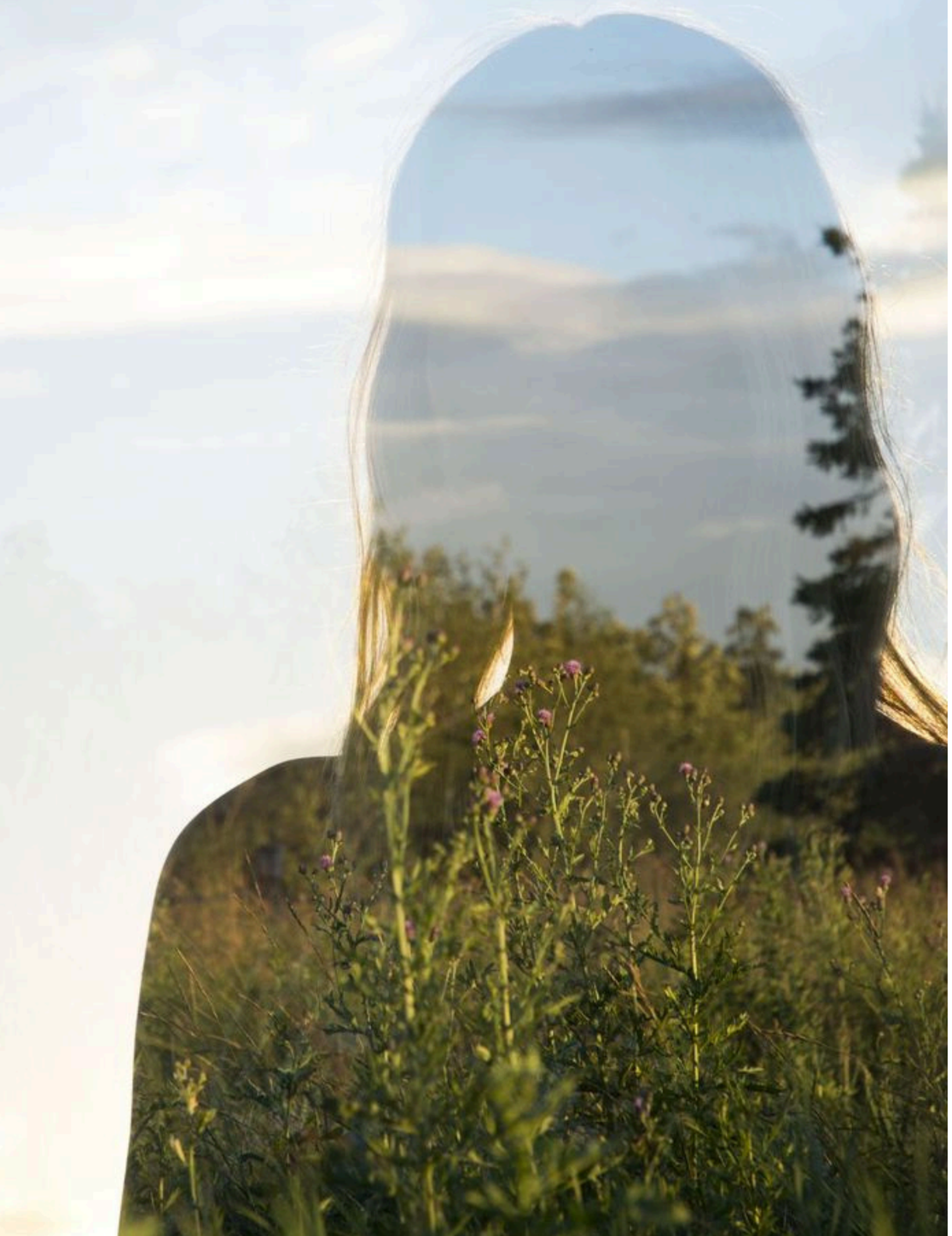
Annamaya kosha (cuerpo físico):
"¿Cómo siento hoy mi cuerpo? ¿Qué señales me da? ¿Qué necesita?"

Pranamaya kosha (energía vital):
"¿Cómo percibo mi nivel de energía? ¿En qué momentos del día siento expansión o contracción?"

Manomaya kosha (mente/emociones):
"¿Qué pensamientos y emociones dominan mi experiencia últimamente? ¿Qué patrones reconozco?"

Vijnanamaya kosha (sabiduría/discernimiento):
"¿Qué sé en lo profundo que necesito para estar en equilibrio? ¿Qué intuiciones emergen?"

Anandamaya kosha (dicha):
"¿Cuándo me siento en paz o conectado con algo más grande que yo? ¿Qué me acerca a ese estado?"



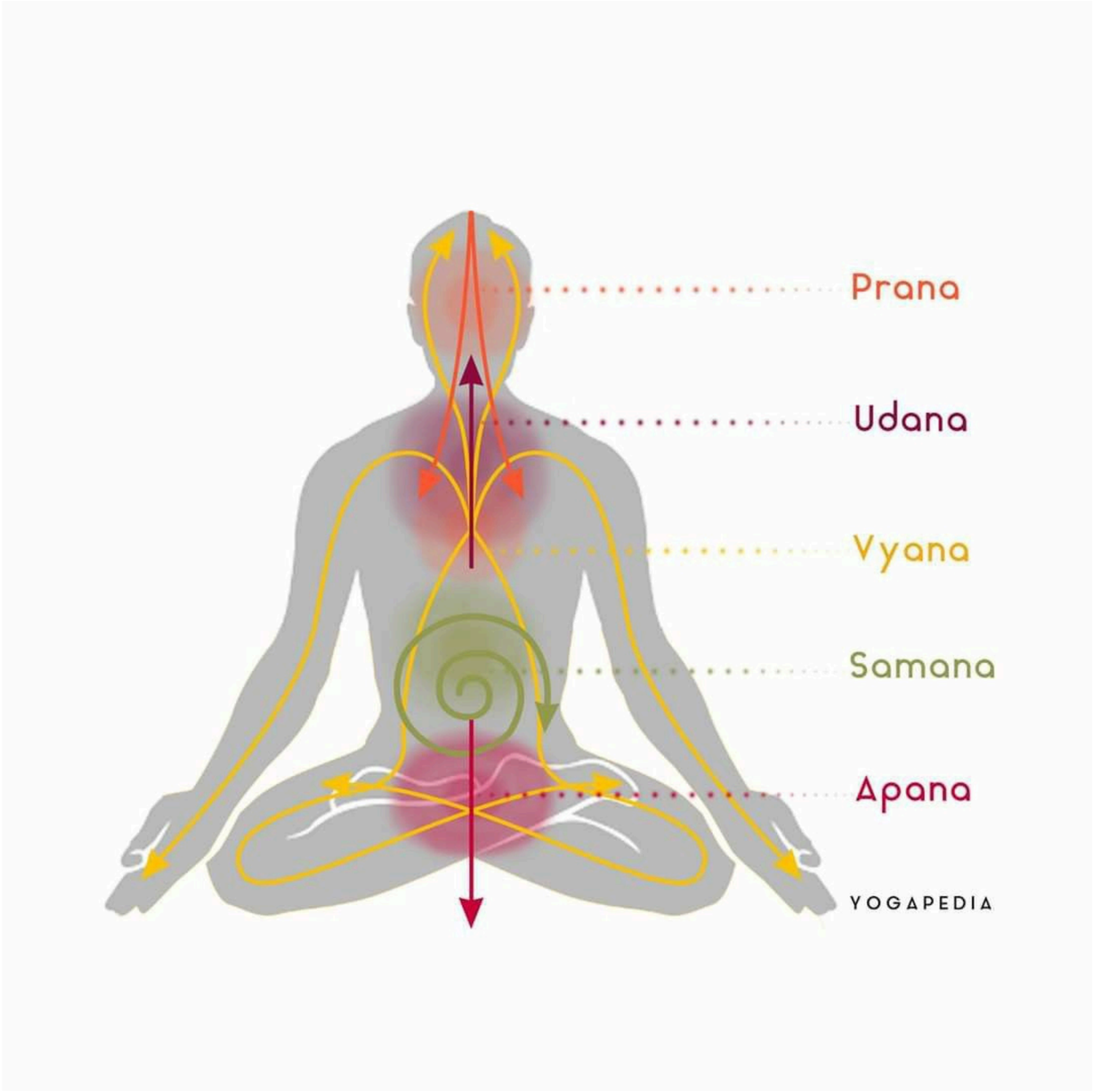
Pañcha Maha-bhuta (cinco grandes elementos):

Los cinco grandes elementos son tierra, agua, fuego, aire y éter. Representan las formas sólida, líquida, radiante, gaseosa y etérica de la materia que conforman el mundo exterior de la experiencia, incluyendo el cuerpo físico.

TIERRA manifiesta la idea de solidez o estabilidad, ofreciendo resistencia en la acción.
AGUA manifiesta la idea de liquidez o movimiento fluido, permitiendo la vida.
FUEGO manifiesta la idea de luz, permitiendo la percepción y el movimiento de un lugar a otro. La transmutación de la energía.
AIRE manifiesta la idea de movimiento sutil, expresando ideas de dirección, velocidad y cambio, y dando la base para el pensamiento.
ÉTER manifiesta la idea de conexión, permitiendo el intercambio entre todos los medios materiales, la comunicación y la autoexpresión.

Dicho de otro modo, el éter manifiesta la idea de espacio, el aire la del tiempo, el fuego la de la luz, el agua la de la vida y la tierra la de la forma. *Al igual que las distintas líneas y colores de un artista, estos son los diferentes medios necesarios para que la Inteligencia Cósmica pueda expresarse*.

MOVIMIENTO
DIRECCIÓN
ENERGÍA
FRECUENCIA

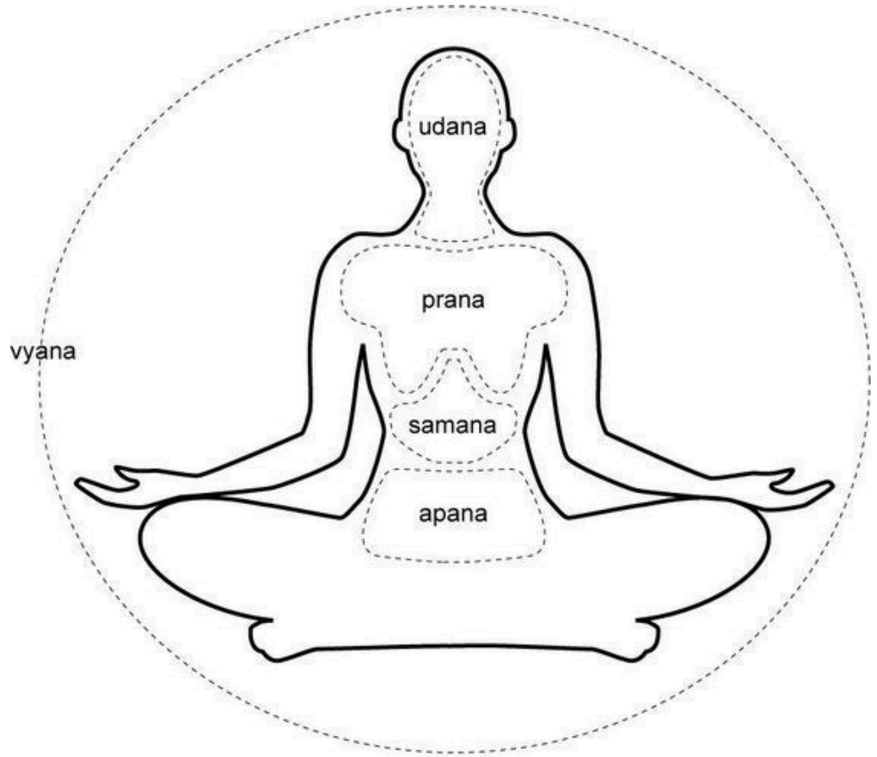


Movimiento o direcciones de los vayus:

¿Qué son los Vāyus?

En los textos clásicos del yoga, el Prāṇa es la energía vital que sostiene toda forma de vida. El Prashna Upanishad, el Haṭha Yoga Pradīpikā y los tratados ayurvédicos describen que esa energía no circula de manera caótica, sino que se organiza en cinco grandes corrientes funcionales, llamadas Pañcha Vāyus.

La palabra vāyu significa viento o aquello que se mueve. No hace referencia únicamente al aire respirado, sino a la dirección del movimiento de la energía.



Distribución del Prana en el cuerpo

mad4yoga.com

Podemos pensar los Vāyus como cinco vectores que coordinan funciones fisiológicas y psicológicas:





Prāṇa Vāyu · El impulso de recibir

Desde el diafragma hasta la garganta. Su centro energético es el corazón y los pulmones.

Dirección
Hacia adentro y ligeramente hacia arriba.
Es la energía que permite recibir: el aire, los estímulos sensoriales, el alimento y también las experiencias.

Inspiración
Ritmo cardíaco
Atención
Presencia
Apertura emocional

Recursos:

asanas con intención de expandir, abrir y recibir

Prāṇāyāma
Respiración diafragmática
Sama Vritti (igual inhalación y exhalación)

Mudras



Apāna Vāyu · La energía del arraigo






Apāna representa la capacidad de soltar.
Todo aquello que el cuerpo elimina depende simbólicamente de este Vāyu:
orina, materia fecal, menstruación, parto, dióxido de carbono y también
tensiones físicas o emocionales.

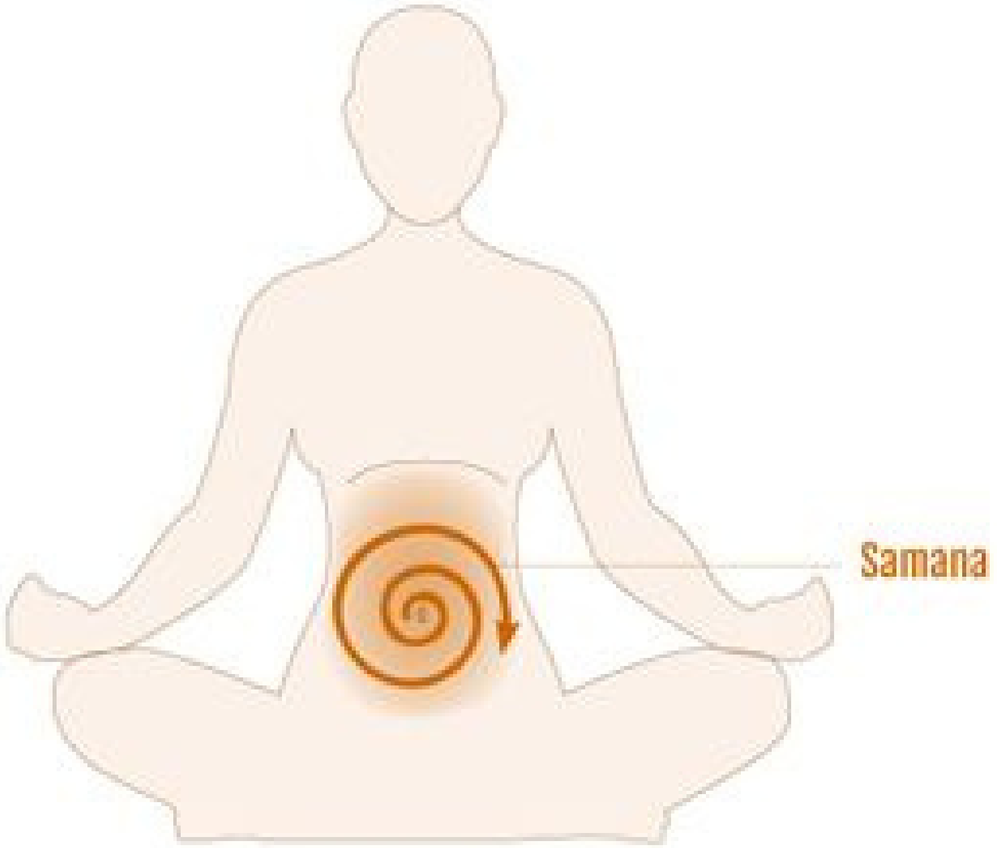
Ombligo hacia el suelo pélvico.

Descendente.

Eliminación
Estabilidad
Enraizamiento
Descanso
Límite corporal

Asanas
Apanasana
Balasana
Malasana restaurativa
Viparita Karani (como regulación)

Respiración
Exhalaciones largas.



Samāna Vāyu · El fuego de la transformación

Samāna significa igualar o equilibrar.
Es el Vāyu que integra lo que recibimos con lo que necesitamos.

Región umbilical.

Desde la periferia hacia el centro.

Digestión
Metabolismo
Discernimiento
Integración sensorial

Una práctica centrada en Samāna busca que la persona pueda volver a sentirse organizada internamente.

torsiones suaves
flexiones conscientes
trabajo del core profundo

Respiración costolateral.

.

Udāna Vāyu · La expresión y la conciencia

Udāna es la energía que asciende.
Permite elevar la cabeza, hablar, cantar, expresar ideas y sostener una postura erguida.

Garganta y cabeza.

Voz
Lenguaje
Memoria
Claridad
Propósito

Recursos terapéuticos

vocalización de mantras, Bhramari Prāṇāyāma, movimientos suaves de cuello, conciencia de la lengua y la mandíbula.

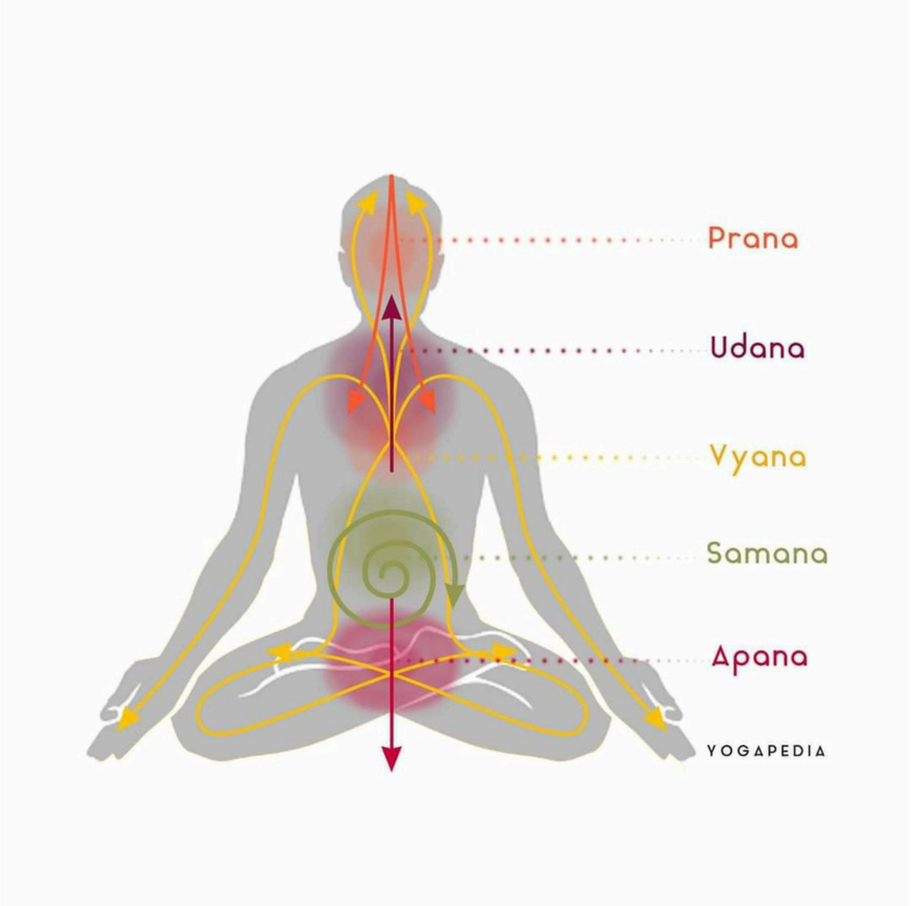
Vyāna Vāyu · La integración

Vyāna conecta todas las partes del cuerpo.
No tiene un centro único: circula por todo el organismo.

Del centro hacia la periferia y de regreso

Circulación
Fascia
Coordinación
Propiocepción
Integración corporal

Recursos
movimientos espirales,
secuencias fluidas,
coordinación respiración-movimiento,
caminatas conscientes.



¿Hacia dónde necesita moverse la energía?

interocepción: la capacidad del cerebro de percibir los estados internos del organismo.

La ciencia muestra que gran parte de nuestras decisiones emocionales nacen de señales corporales que el cerebro interpreta constantemente.

La interocepción
Es la percepción de los procesos internos:
respiración
latido cardíaco
temperatura
tensión muscular
hambre y saciedad
estado visceral

Cuanto mayor es la conciencia interoceptiva, mayor suele ser la capacidad de regular el estrés, reconocer emociones y responder de manera flexible al entorno.

Antes de intervenir, observamos el estado presente.
¿Dónde hay expansión?
¿Dónde hay rigidez?
¿Cómo está la respiración?

¿Cuál es la diferencia entre mover un cuerpo y habitar un movimiento?
¿Cómo cambia una asana cuando la atención se dirige a la respiración en lugar de la forma?
¿Qué señales corporales reconocés cuando tu sistema nervioso entra en un estado de seguridad?
¿Con cuál de los cinco Vayus sentís mayor afinidad? ¿Cuál percibís menos?
¿Cómo puede la conciencia interoceptiva convertirse en una herramienta terapéutica más importante que la amplitud del movimiento?