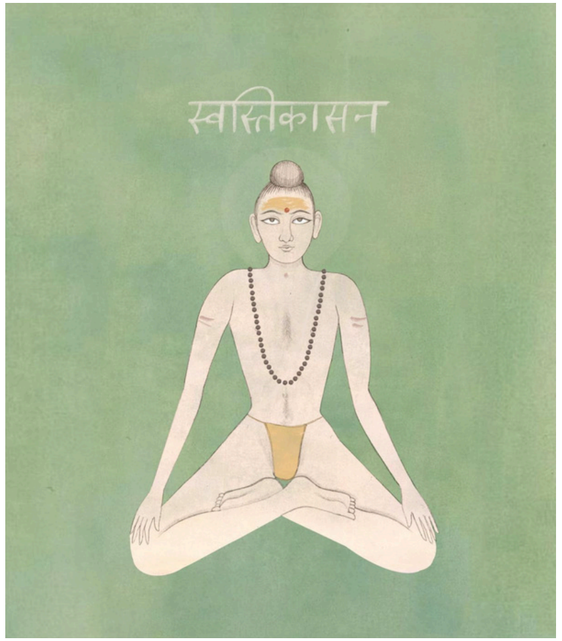



**Objetivo del encuentro**

Reconocer el origen mitológico del āsana y su valor como símbolo que conecta cuerpo, mente y espíritu. Desde esa base, explorar el arquetipo de la relajación como estado primordial de calma y las habilidades que permiten acceder a él —postura, respiración y liberación progresiva de la tensión—.  Explorar los principios del yoga restaurativo y continuar con el estudio y práctica de la secuencia.

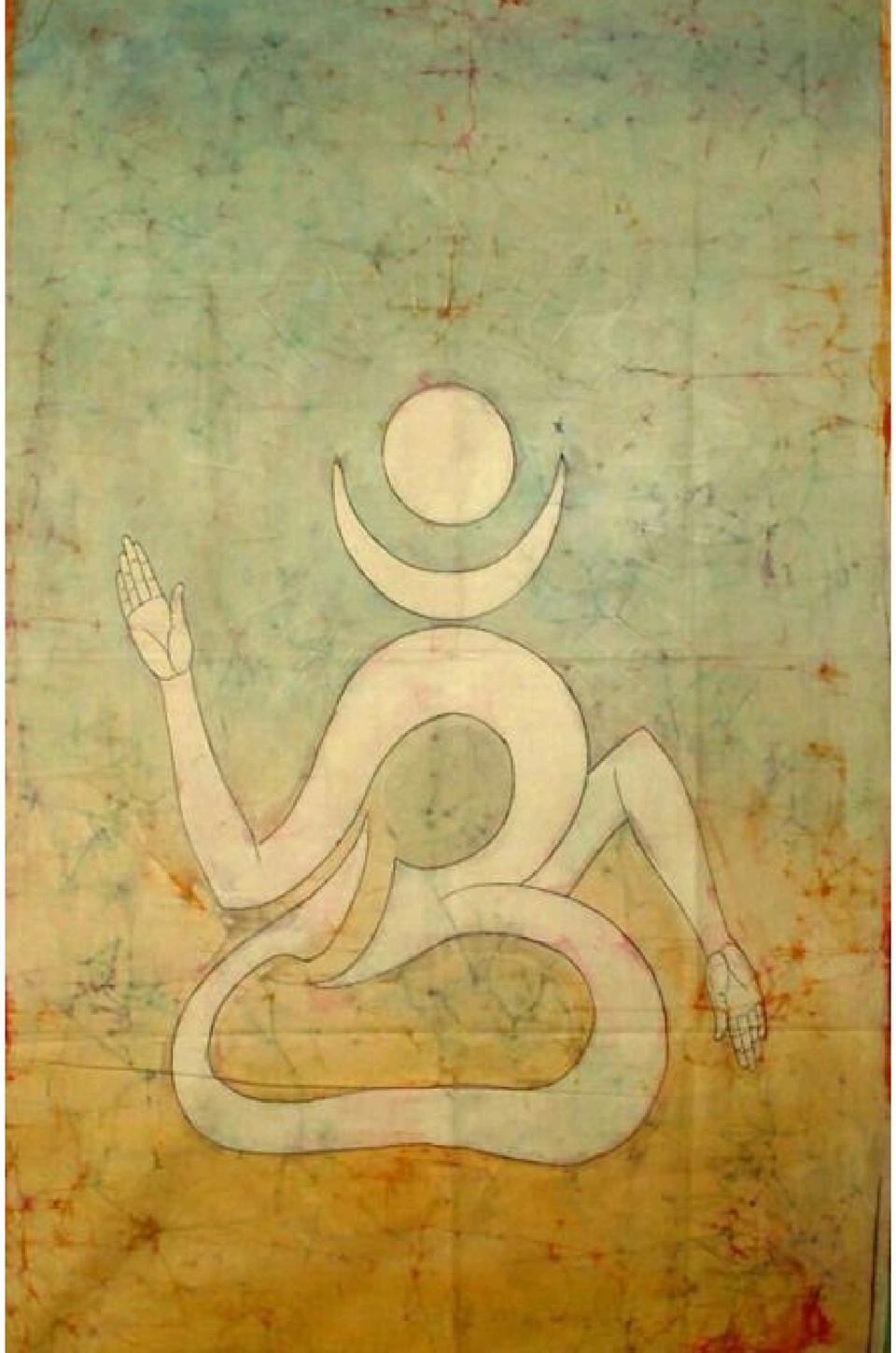



**A**
**U**
**M**

**vigilia, sueño, sueño profundo, silencio (consciencia absoluta)**

**A: Brahma, el creador.**
**U: Vishnu, el preservador.**
**M: Shiva, el destructor.**

# fundamentos del **āsana**



# el asana
# como un simbolo

un simbolo que nos arroja hacia algo

recordando que según la tradición India, el ser humano tiene tres dimensiones, o niveles ontológicos o de realidad, y el simbolo cumple la función mediadora - entre cuerpo, mente, espíritu.

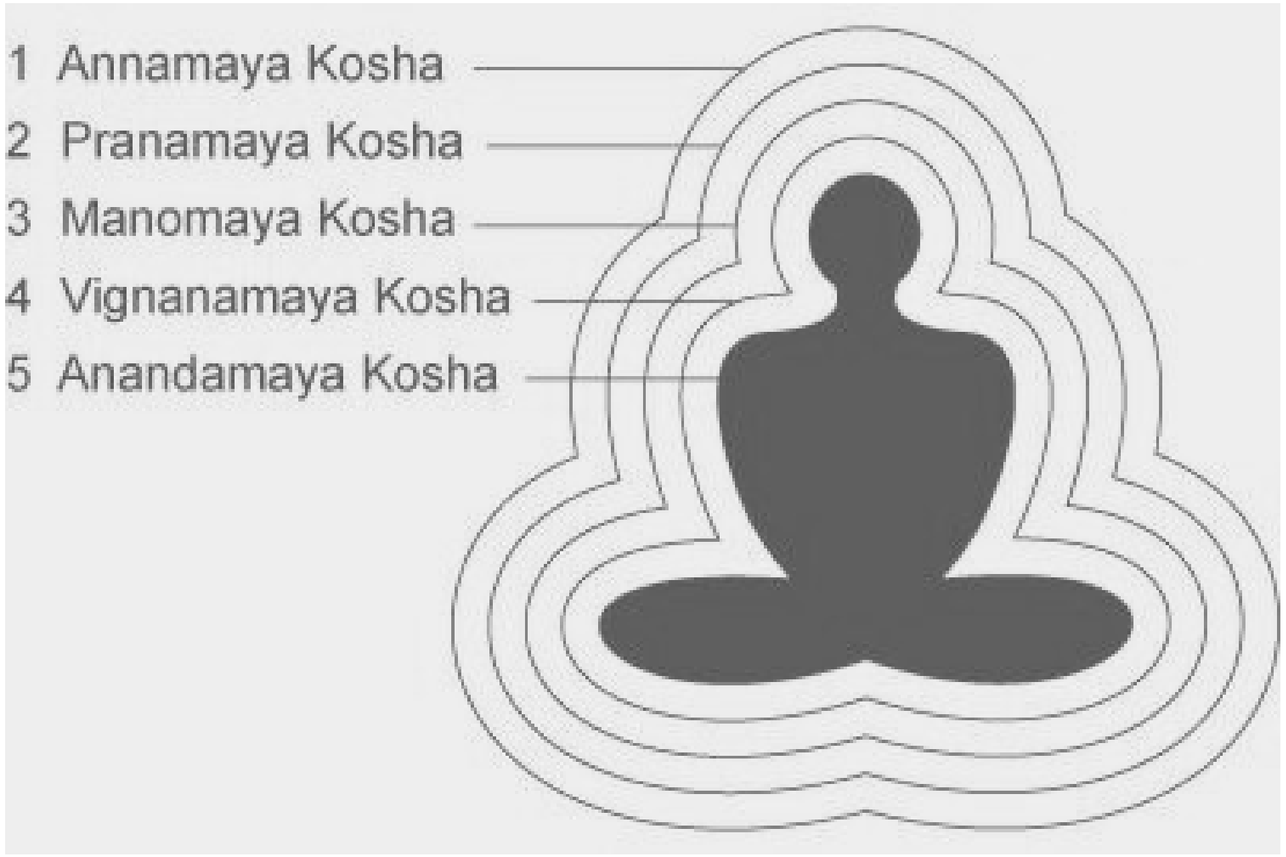
y esto es exactamente lo que hace el asana - conecta dimesión corporal con la psiquica y la psiquica con la espiritual.

# EL ASANA COMO UN PUENTE.

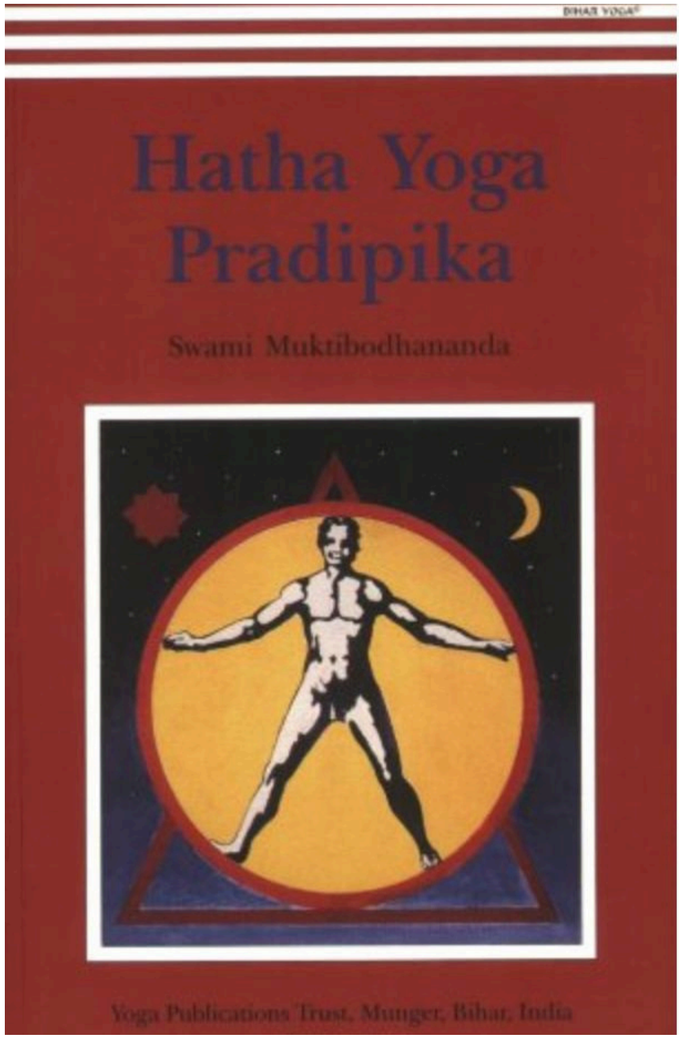
Podemos recordar aca el principio del mantra Gayatri:

Om Bhur Bhuvah Svaha

Om (símbolo fundamental de la tradición India, cuando decimos AUM hacemos referencia a las tres dimensiones del ser) Bhur (tierra) Bhuvah (atmosfera) Svaha (cielo)




*Recordando así que al practicar asana no solo trabajo con el cuerpo físico, sino que desde el cuerpo físico me remonto a otras realidades.*



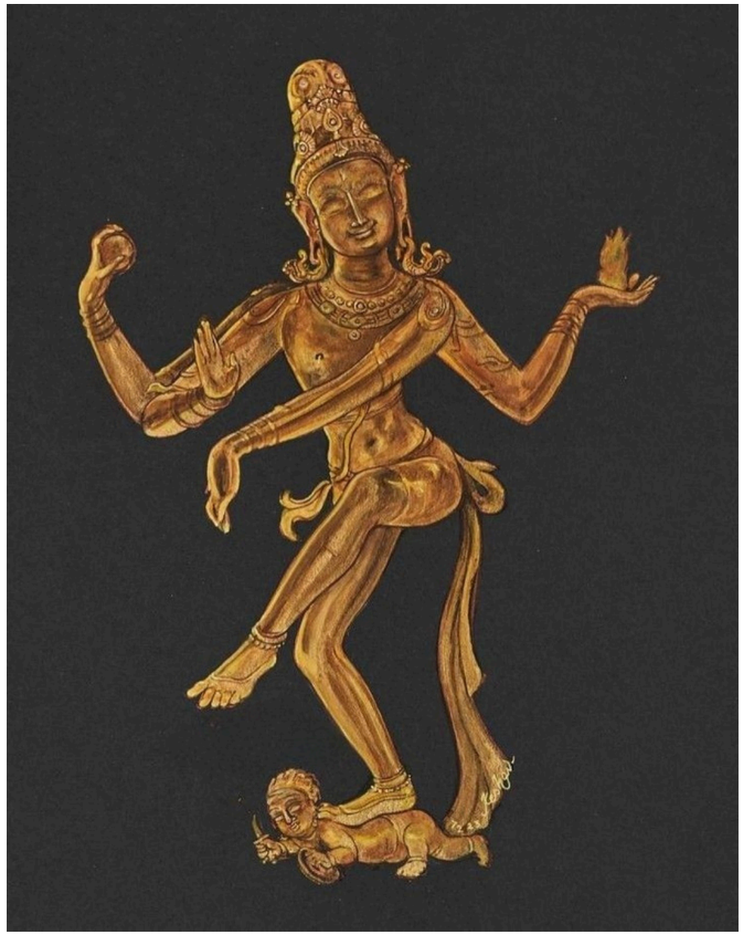

En los **textos más antiguos**, como los **Yoga Sutras de Patanjali**, āsana simplemente se refiere a una **postura sentada, cómoda y estable, para meditar**: **«sthira-sukham āsanam».**

HATHA YOGA PRADIPIKA - edad media: primer registro de práctica de **asanas - posturas - inspiradas en mitología, deidades, cualidades de la naturaleza.**



Muchas posturas toman sus nombres de animales, sabios y deidades, vinculando así el cuerpo yóguico con fuerzas cósmicas y míticas.

La práctica de estas posturas se convierte en una forma de narración encarnada, que evoca actos divinos y arquetipos mitológicos.



# GESTOS

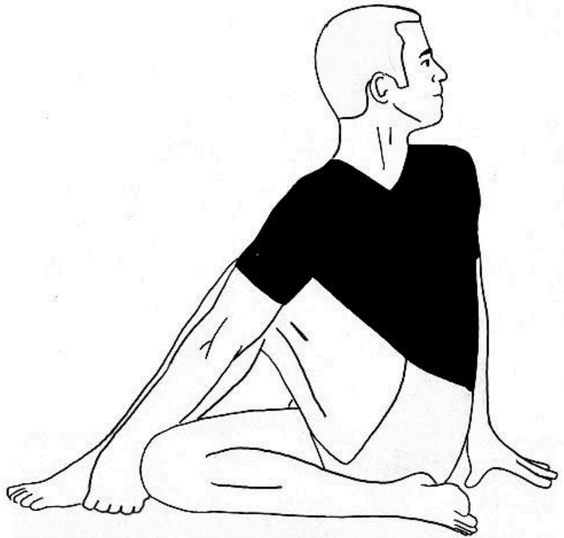
adoptar la postura de una deidad se consideraba una forma de conectar con sus cualidades: unirse con su poder y virtud a través del cuerpo.

En el yoga, el cuerpo humano se convierte en un *paisaje donde el mito se despliega: cada gesto, una recreación, cada movimiento, un recuerdo del juego cósmico (lila).*









- **Natarājāsana** (Postura del Señor de la Danza): Representa al dios Śiva como Natarāja, el bailarín cósmico que destruye y recrea el universo con su danza. La postura no es solo estética: encarna el movimiento eterno de la existencia, el equilibrio entre creación y disolución (līlā).

- **Vīrabhadrāsana** (Postura del Guerrero): Relata la historia del guerrero Vīrabhadra, una manifestación de Śiva, nacido de su ira y dolor. Las tres versiones de la postura representan tres momentos del mito: la entrada, el ataque y la decapitación simbólica del ego. El guerrero aquí no es agresivo, sino el que lucha por la verdad interior.

- **Hanumānāsana** (Postura del Mono, o del salto de Hanuman): Simboliza el salto mítico del dios-mono Hanuman desde la India hasta Sri Lanka para rescatar a Sita. La apertura extrema de piernas expresa devoción, poder, fe y entrega absoluta (bhakti).

- **Matsyendrāsana:** Dedicada a Matsyendra, uno de los fundadores del haṭha yoga y maestro tántrico. Su nombre también alude a un pez que, según la leyenda, escuchó las enseñanzas secretas de Śiva bajo el océano. Es una postura de torsión profunda que sugiere transformación y despertar.

- **Vasiṣṭhāsana:** Lleva el nombre del sabio Vasiṣṭha, símbolo de firmeza, equilibrio mental y sabiduría. La postura, desafiante en equilibrio lateral, expresa estabilidad en medio del cambio.

- **Garudāsana** (El Águila): Representa a Garuda, el ave divina y vehículo de Viṣṇu. Postura de concentración, enredo, foco interior. Simboliza la capacidad de elevarse por encima del ego y la dualidad.

- **Śalabhāsana** (La Langosta): Representa fuerza desde el centro. Simboliza lo que emerge del interior, como los misterios ocultos que salen a la luz desde el suelo del océano.

- **Nāgāsana / Bhujangāsana** (La Cobra): Invoca al nāga, la serpiente sagrada, símbolo de poder, regeneración y kundalinī. Estas posturas trabajan con la columna vertebral y la energía sutil que se eleva.

*una forma de ritualizar el cuerpo, de convertirlo en un “lugar donde los mitos se hacen carne”.*



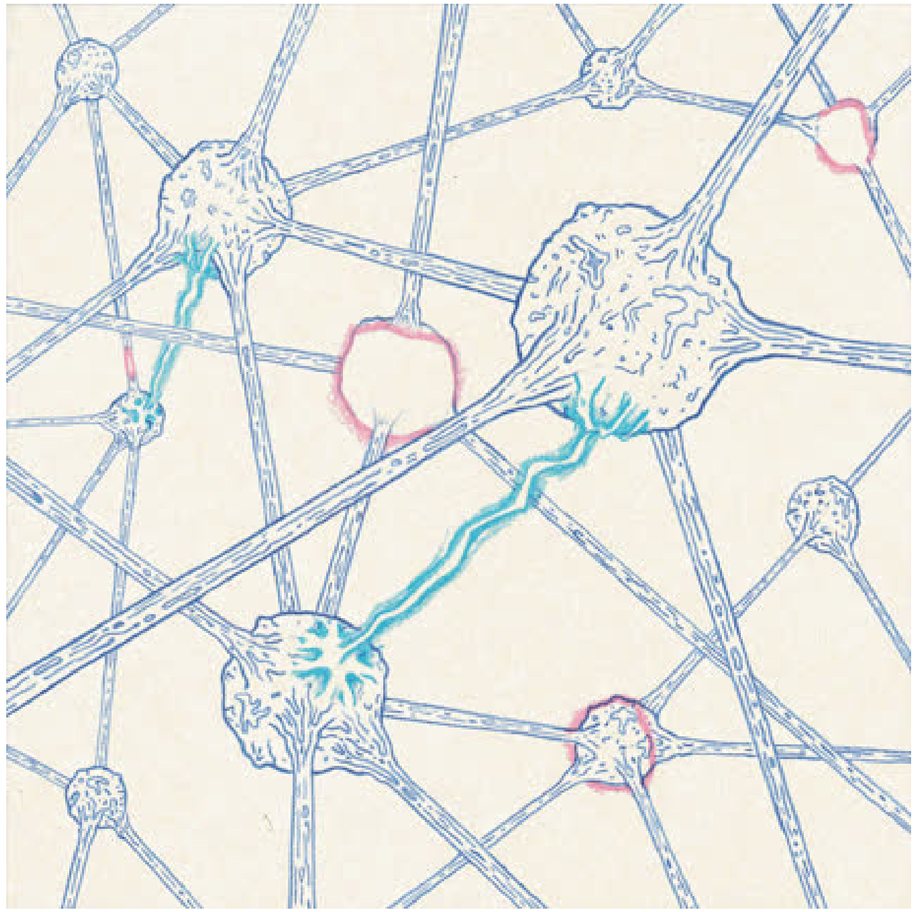
**De la forma mítica al efecto terapéutico: el cuerpo como puente.**

Cuando incorporamos el significado simbólico y mítico de las asanas, esa acción terapéutica se amplifica: el cuerpo no solo se restablece en lo físico, sino que se reintegra a un relato arquetípico que otorga sentido, fuerza e identidad.

Las āsanas como narrativas encarnadas:

Cada postura puede verse como una forma corporal que expresa un arquetipo.

- Activar funciones psicoemocionales específicas.
- Apoyar procesos de reconexión personal.



Desde el enfoque de las ciencias mente-cuerpo (psicología somática, neurobiología interpersonal), el cuerpo registra experiencias simbólicas y responde a ellas a través de:

- Cambios en el sistema nervioso autónomo (vagal, simpático, etc.)
- Activación de neuronas.

En este contexto, practicar una postura cargada de mito y significado puede tener un efecto reparador profundo, al reactivar redes neuronales asociadas con arquetipos internos (jungianos o universales).

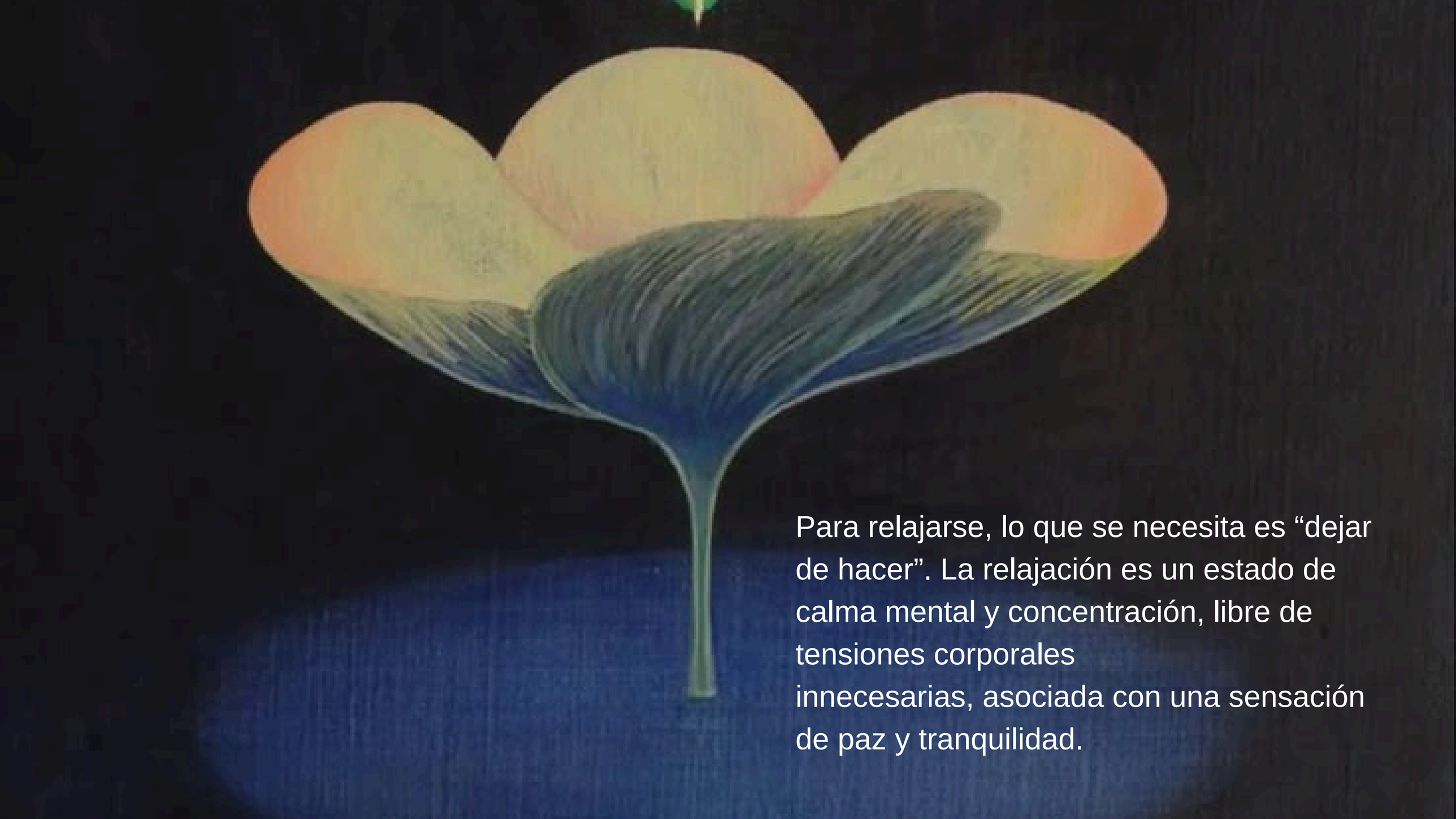


# ARQUETIPO: LA RELAJACIÓN

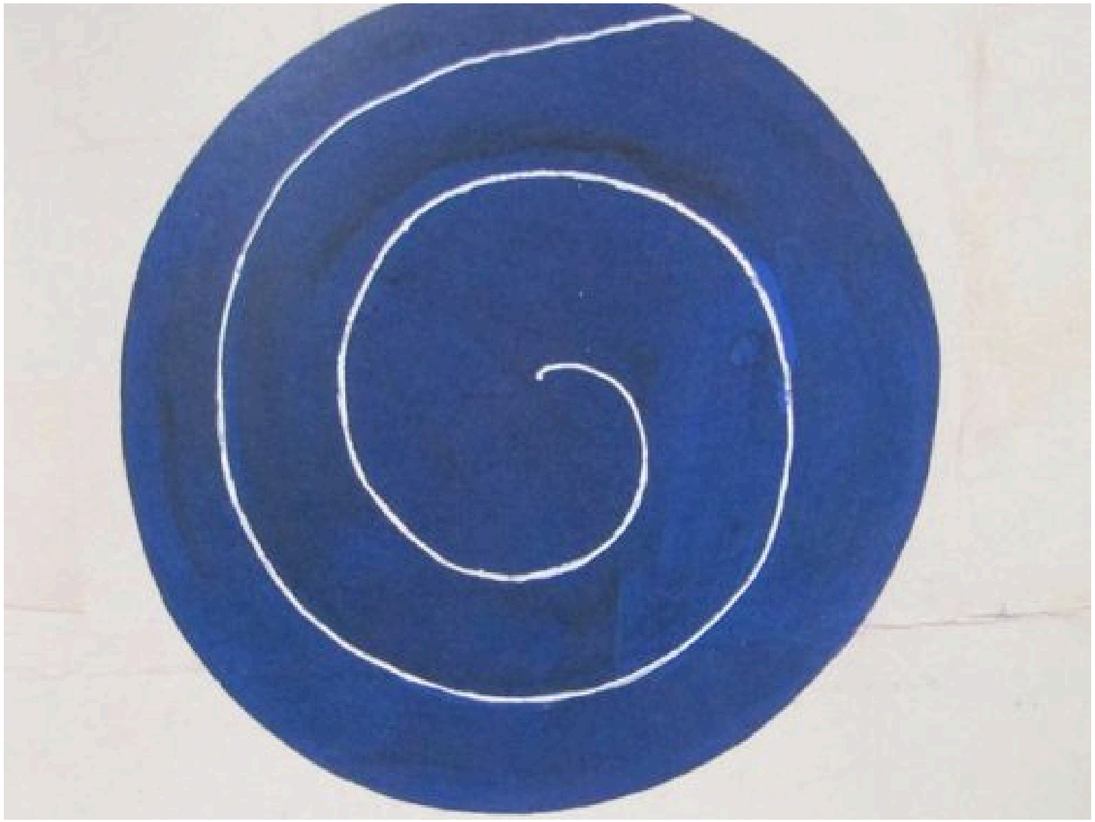


El océano cósmico

- En muchas cosmologías hindúes, antes de la creación hay solo un océano en calma.
- Este estado pre-creacional es asociado con el reposo absoluto, sin agitación, sin dualidad.

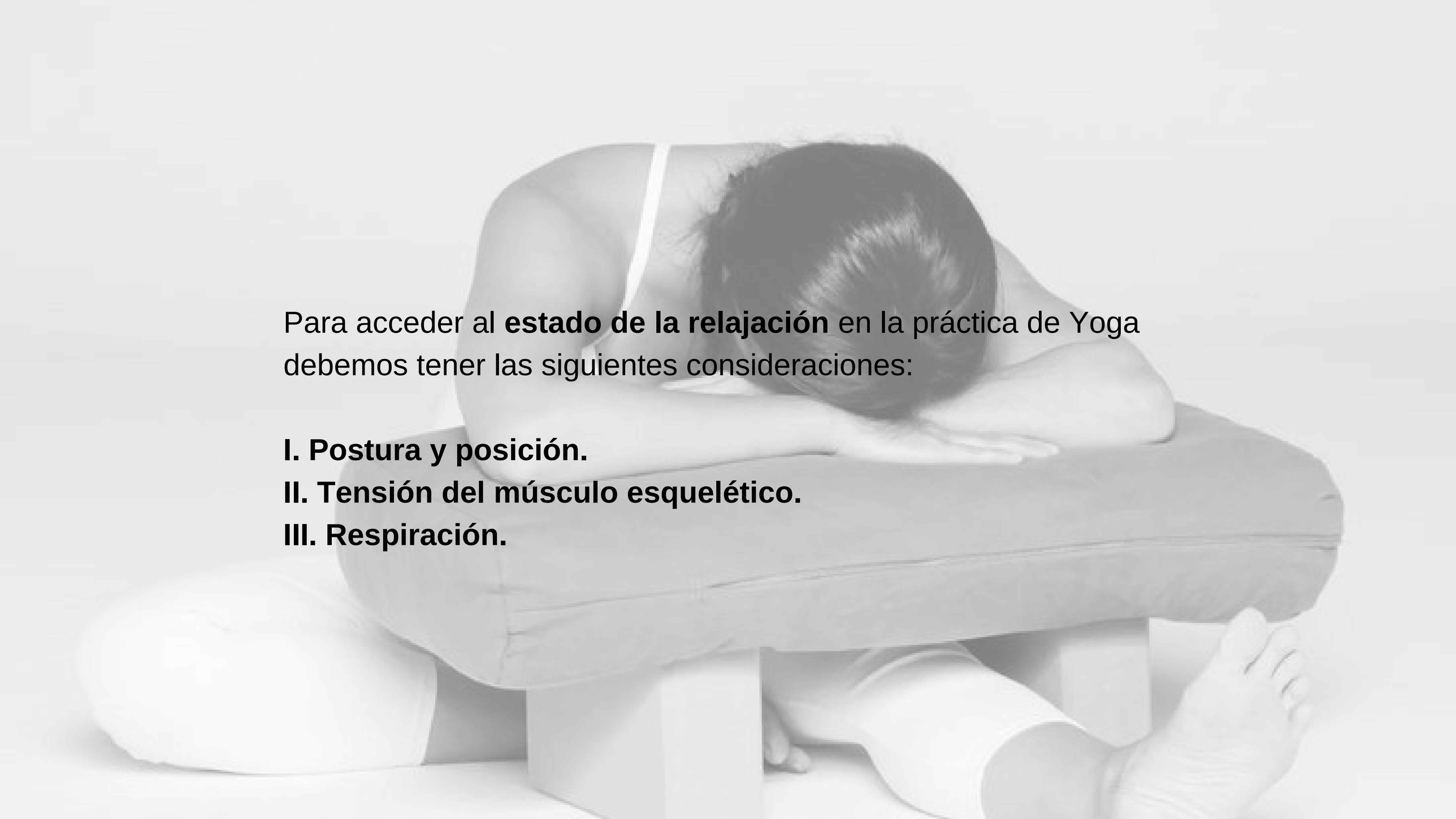


Para relajarse, lo que se necesita es “dejar de hacer”. La relajación es un estado de calma mental y concentración, libre de tensiones corporales innecesarias, asociada con una sensación de paz y tranquilidad.



**La relajación profunda revierte los efectos nocivos del estrés en el cuerpo-mente.**

La relajación es una habilidad. Si bien es posible descansar un poco recostándose en el sofá viendo la televisión, o incluso durmiendo, los efectos nutritivos y restaurativos de la relajación se alcanzan de otra forma. **Para lograr una relajación efectiva, el sistema nervioso debe activar la llamada respuesta de relajación, utilizando técnicas específicas..**



Para acceder al **estado de la relajación** en la práctica de Yoga debemos tener las siguientes consideraciones:

**I. Postura y posición.**
**II. Tensión del músculo esquelético.**
**III. Respiración.**

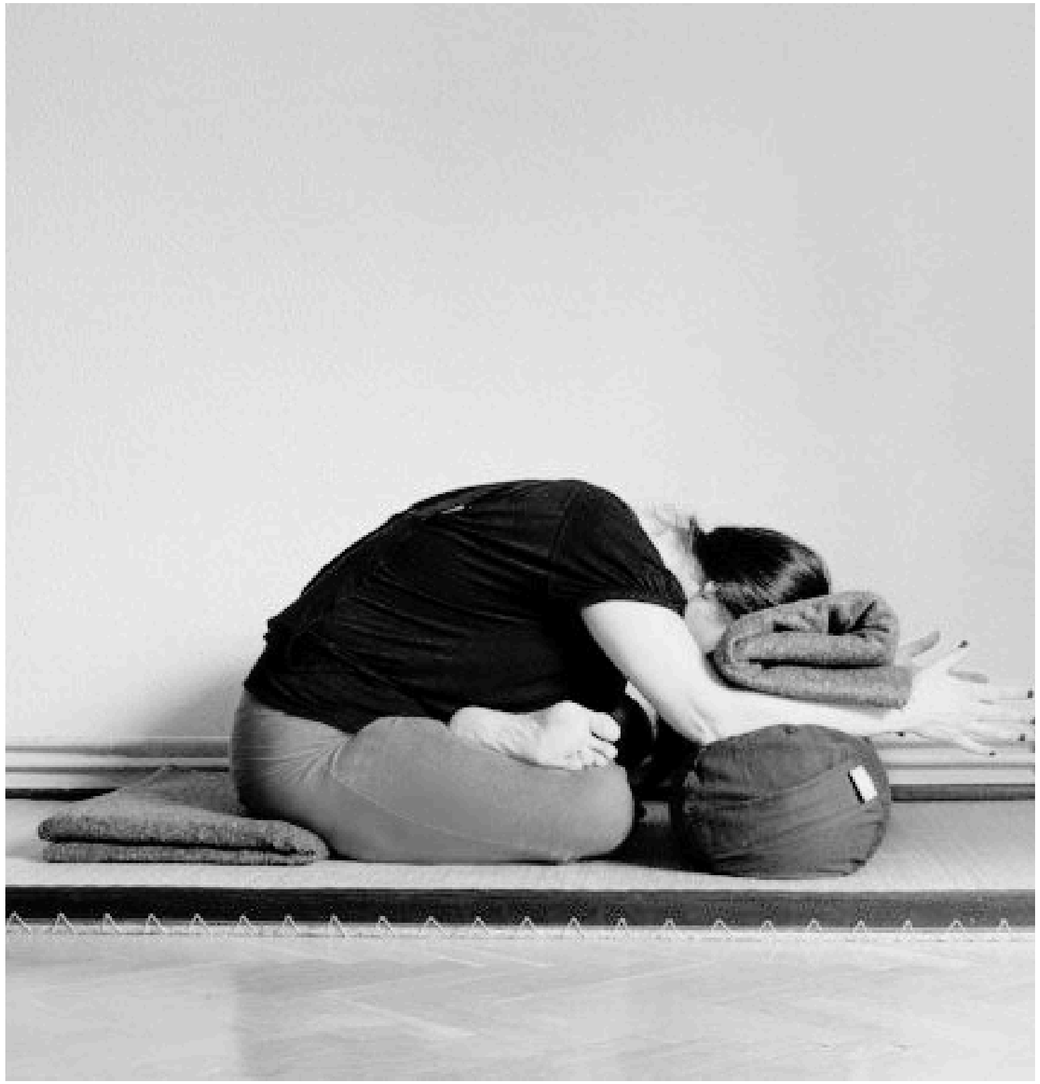
## POSTURA Y POSICIÓN:

Cuando nos enfrentamos al **estrés**, a menudo asumimos una variedad de posturas o **posiciones defensivas o agresivas**, que incluyen agacharse en preparación para correr, encogerse y prepararse para un ataque, expandir el pecho, levantar los hombros o incluso permanecer parados o sentados en una posición fija durante un tiempo prolongado. En la oficina o el aula podemos sentarnos mirando al conferenciante, inclinar nuestros cuellos para escuchar más claramente, inclinarnos sobre nuestros escritorios, sostener nuestros codos en una posición elevada sobre el teclado de la computadora, o curvar los dedos en una posición rígida de tipeo.

**EL CUERPO SE ESTA PROTEGIENDO DE ALGO CONSTANTEMENTE.**

**En resumen, la postura y la posición estresadas se pueden definir principalmente en términos de estrés en las articulaciones, lo que indirectamente contribuye a la tensión del músculo esquelético, así como a la fatiga muscular y nerviosa y a la disminución de la energía.**

# Habilidad de acceso a la relajación: estiramiento postural



**Las articulaciones y el estiramiento**

**• Los músculos y ligamentos que rodean las articulaciones se relajan y las articulaciones mismas se descomprimen.**

**• La presión sobre el tejido nervioso relacionado con las articulaciones se alivia.**

**• El flujo de sangre y los fluidos lubricantes hacia las articulaciones aumentan.**

**Toda la contracción muscular, sea consciente o inconsciente, es un gasto de energía. Toda contracción muscular que no responda a una finalidad útil significa una pérdida inútil de energía.**

**Habilidad de acceso de relajación: Relajación Progresiva. “Dejar ir”**

**Con la relajación muscular progresiva uno identifica deliberadamente un músculo esquelético tensado o apretado y lo suelta**. Esto reduce directamente la tensión de los músculos estriados y reduce el estímulo excitatorio al cerebro.
Básicamente, el entrenamiento en relajación progresiva consiste en aprender a tensar y luego relajar, secuencialmente, varios grupos de músculos a lo largo de todo el cuerpo, mientras al mismo tiempo se dirige la atención cuidadosa y rigurosamente a las sensaciones asociadas con la tensión y la relajación.

**Habilidad de acceso de relajación: Relajación Progresiva. “Dejar ir”**

La secuencia de trabajo es la siguiente:

1. La atención de la persona debe focalizarse en el grupo de músculos.
2. A una señal predeterminada, la persona debe tensar el grupo muscular.
3. La tensión se mantiene durante un período de 5-7 segundos.
4. A una indicación predeterminada, la persona debe relajar el grupo muscular.
5. La atención de la persona se mantiene sobre el grupo muscular relajado**.**

# La respiración ESTRESADA

**La respiración normalmente es involuntaria. Sin embargo, podemos modular deliberadamente su ritmo. La respiración estresada mantiene la excitación y puede funcionar como un efecto que impide la relajación.**

La **respiración estresada es a menudo rápida, superficial o profunda, y desigual, un patrón que puede tener algún valor en emergencias de lucha o huida.** La respiración rápida y profunda puede generar una infusión inmediata de oxígeno para la acción. Pasar más tiempo en la fase de inhalación de la respiración, mientras exhala rápidamente, desencadena la excitación del estrés.

## La respiración RELAJADA

La respiración relajada es más probable que involucre el **diafragma** y tiene un **ritmo que es lento y uniforme**, y en ocasiones profundo o superficial (dependiendo de si uno está relativamente activo o inactivo). Tal respiración es diafragmática y es menos probable que involucre el trapecio o los músculos intercostales. Durante la inhalación, el músculo del diafragma se mueve hacia abajo, aspirando aire hacia los pulmones y empujando hacia afuera el estómago. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y avanza dibujando el abdomen. **La respiración diafragmática relaja porque es más eficiente. La mayoría de los alvéolos pulmonares, donde se transfiere el oxígeno a la sangre, están cerca del fondo de los pulmones, cerca del diafragma. Por lo tanto, la respiración diafragmática utiliza la menor cantidad de energía. Además, la respiración relajada tiene un ritmo especial. La exhalación es lenta y superficial.**

**EFECTOS DE UNA BUENA RELAJACIÓN:**

Perfecto descanso del cuerpo.

Recuperación rápida de toda clase de fatiga.

Mejora el funcionamiento del cuerpo en general y curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión.

Aumenta la energía física, psíquica y mental.

Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva.

Descanso de la mente a voluntad.

Aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales.

Desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior: intuiciónos.

Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización.

Facilita debido a quitar los obstáculos la consciencia espiritual.

La actitud mental que permite la relajación progresiva es la de ir soltando con la mente todo esfuerzo, de cualquier clase que sea y mantener la atención siempre clara, despierta, alerta.

- Savasana guiada con recorrido corporal suave.
- Relajación enfocada en el espacio interno (interocepción).
- Relajación a través del sonido (cuencos, manos, sonido ambiente).
- Relajación táctil: mantita pesada, bolsa ocular, arena tibia.
- Relajación con aromaterapia (lavanda, neroli, manzanilla).
- Relajación orientada a seguridad
- Yoga Nidra
- Práctica de descanso orientada al no-hacer (meditación tumbada).
- Relajación “cuerpo como tierra” (dejar caer, hundirse, soltar peso).
- Relajación en movimiento mínimo (micromovimientos + reposo).
- Ejercicios atencionales para inducir estados meditativos.

# Yoga Restaurativo
# ¿Qué es?



**El yoga restaurativo deriva del yoga terapéutico, es decir hacemos foco en la singularidad de cada cuerpo, entendiendo que cada cuerpo necesita algo distinto.**

**Es un estilo de yoga donde buscamos activar la respuesta de relajación del sistema nervioso.**

**Buscamos promover romover el descanso, calmar el sistema nervioso y reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga**

El yoga restaurativo es un estilo de yoga que se enfoca en la relajación completa del cuerpo y la mente mediante la adopción de posturas pasivas y sostenidas por un período prolongado de tiempo. Utiliza varios accesorios, como mantas, bloques, bolsters y correas, para apoyar el cuerpo en posiciones que fomentan una profunda relajación y restauración.

# Principios del Yoga Restaurativo

*quietud*
*permanencia*
*relajación*



**Menos es Más**

Concepto: En el yoga restaurativo, la calidad de la relajación y el apoyo es más importante que la cantidad de posturas realizadas.

Práctica: En lugar de hacer muchas posturas en una sesión, se eligen pocas posturas y se sostienen durante períodos prolongados (5-20 minutos). Esto permite una relajación profunda y una mayor liberación de la tensión muscular y mental.

Beneficios: Facilita una mayor introspección, permite que el cuerpo entre en un estado de descanso profundo y promueve una curación más efectiva.



**Comodidad y Apoyo**

**Concepto**: La comodidad y el apoyo total del cuerpo son esenciales para permitir una relajación completa.
**Práctica**: Se utilizan accesorios como mantas, bolsters, bloques y correas para apoyar cada parte del cuerpo que lo necesite. La postura debe ser ajustada hasta que se sienta completamente cómoda.
**Beneficios**: Eliminar cualquier tensión o incomodidad permite que el sistema nervioso se calme y que el cuerpo se relaje profundamente, lo que facilita  la restauración.



**Respiración Consciente**

**Concepto**: La respiración lenta y profunda es una herramienta poderosa para calmar la mente y el cuerpo.
**Práctica**: Durante la práctica, se enfatiza la respiración diafragmática (respiración abdominal profunda) y se presta atención a hacer inhalaciones y exhalaciones lentas y controladas.
**Beneficios**: La respiración consciente ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, reduce el estrés, mejora la oxigenación del cuerpo y facilita una relajación más profunda.



**Mindfulness y Presencia**

Concepto: Estar presente y consciente en el momento es crucial para maximizar los beneficios del yoga restaurativo.
Práctica: La atención plena (mindfulness) se cultiva al enfocarse en las sensaciones del cuerpo, la respiración y el entorno durante la práctica. Se trata de observar sin juzgar y estar completamente presente en la experiencia.
Beneficios: La práctica de mindfulness aumenta la conexión mente-cuerpo, reduce el estrés mental y emocional, y mejora la capacidad de relajarse profundamente.



**No Juzgar**

**Concepto**: Aceptar el estado actual del cuerpo y la mente sin juicio es esencial para permitir una relajación completa.
**Práctica**: Durante la práctica, es importante dejar de lado las expectativas y aceptar cualquier sensación o pensamiento que surja. Cada sesión de yoga restaurativo puede ser diferente y es importante no compararse con experiencias pasadas o con los demás.
**Beneficios**: Promueve una actitud de autoaceptación y compasión, lo que facilita la liberación del estrés y la tensión acumulados.



El objetivo no es la alineación, ni llegar a una postura en particular, sino permitir que el cuerpo-mente se relaje a través de los diferentes ejercicios de yoga restaurativo.



A nivel físico la práctica de yoga restaurativo, además de regular el sistema nervioso y activar la respuesta de relajación, hara foco en los tejidos yin del cuerpo.

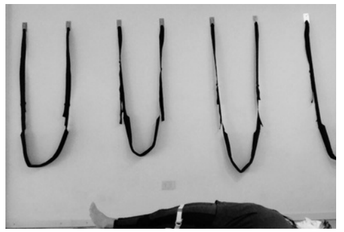
***¿Cómo activar la respuesta de relajación en una práctica de yoga?***

- El estiramiento pasivo, sostenido.
- Automasaje linfático - nervio vago.
- Ejercicios somáticos -autoconsciencia.
- Sostener el asana con la ayuda de elementos, va a habilitar la relajación muscular.
- La forma en la que respiro.
- Estresar los tejidos de forma consciente.
- 15 mínutos mínimo de relajación final, para integrar y decantar la información en todos los sistemas.
- Meditar.

*Cuando el sistema nervioso percibe seguridad, el cuerpo puede aflojar.*

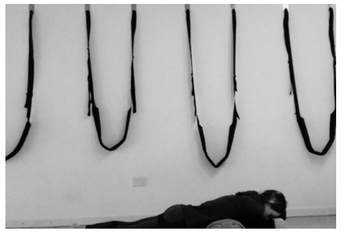








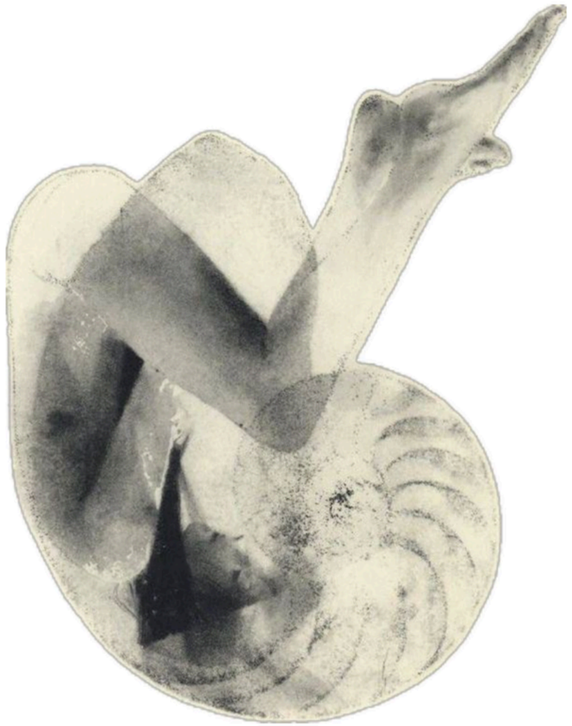





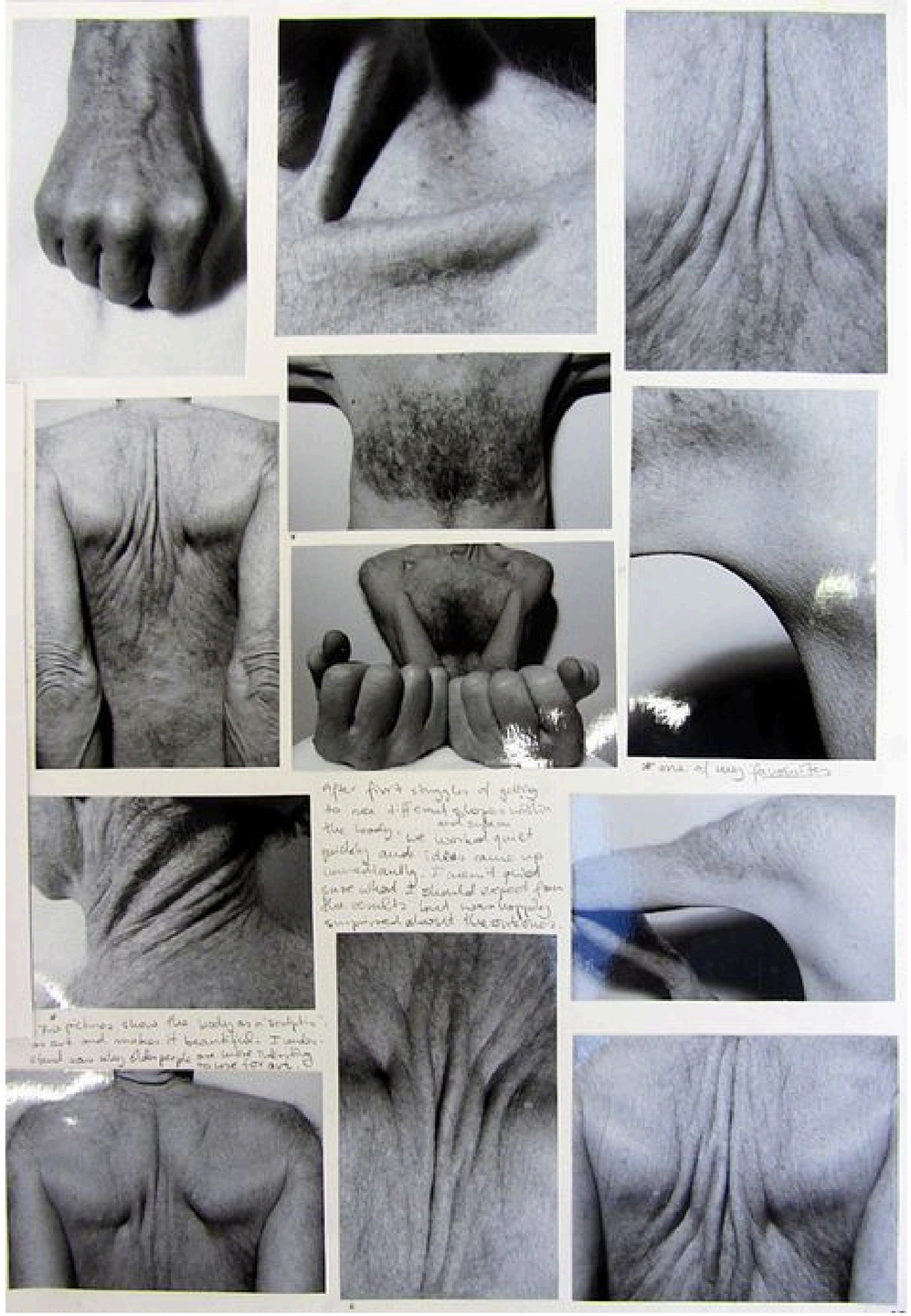





*La práctica restaurativa busca relajar el cuerpo totalmente, con la ayuda de diferentes elementos que sostienen las articulaciones, la piel y le dan un descanso profundo a los tejidos. Entendiendo que al sostener la postura estamos pasando por diferentes instancias – desde la tensión de fibras musculares – la señal de relajación de esos tejidos – no hay nada de qué defenderse o luchar – los tejidos yang se vuelven cada vez más suaves – llegamos a las articulaciones – las estresamos – las relajamos – liberación somática.*



**Liberación somática** - Se cree que las experiencias traumáticas conducen a una disfunción del sistema nervioso cuando no se procesan completa y apropiadamente. Esta disfunción puede impedir que alguien viva en el presente así como contribuir a que aparezcan una serie de síntomas y mecanismos de defensa; mecanismos que fueron apropiados en el pasado, pero pueden no serlo en el presente.



*Al trabajar con el cuerpo, estamos entrando en un hábitat personal profundo, entramado de vivencias. Es importante entender que el yoga es una herramienta más para explorar y liberar vivencias pasadas, entendiendo que trabajamos en conjunto con otros profesionales de la salud y que el simple hecho de hacerlos tomar consciencia del cuerpo es una herramienta válida de por si… recomiendo no adentrarse en lugares donde no tenemos las herramientas necesarias para afrontar lo que pueda surgir.*

*Cuidar las palabras que usamos al guiar la práctica – tanto para nosotros como para los demás. MENOS ES MÁS. El silencio es la palabra más poderosa.*