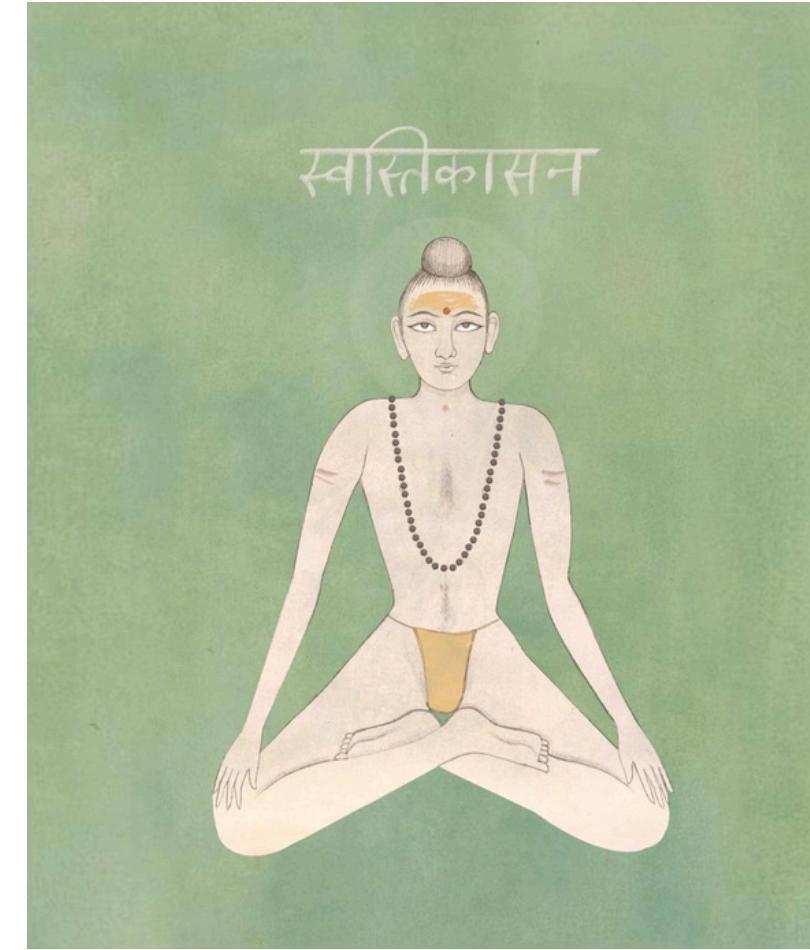


LABORATORIO DE ASANAS

foco en la relajación. asanas restaurativas.



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—. Aplicar estos principios en la práctica de yoga restaurativo, utilizando accesorios y quietud para sostener el cuerpo, y cerrar con una secuencia de estudio diseñada para integrar lo simbólico y lo terapéutico en una experiencia de descanso profundo.

programa

asana - origen mitológico

asana como símbolo

arquetipo relajación

habilidad de acceso a la relajación

yoga restaurativo

secuencia de estudio



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.

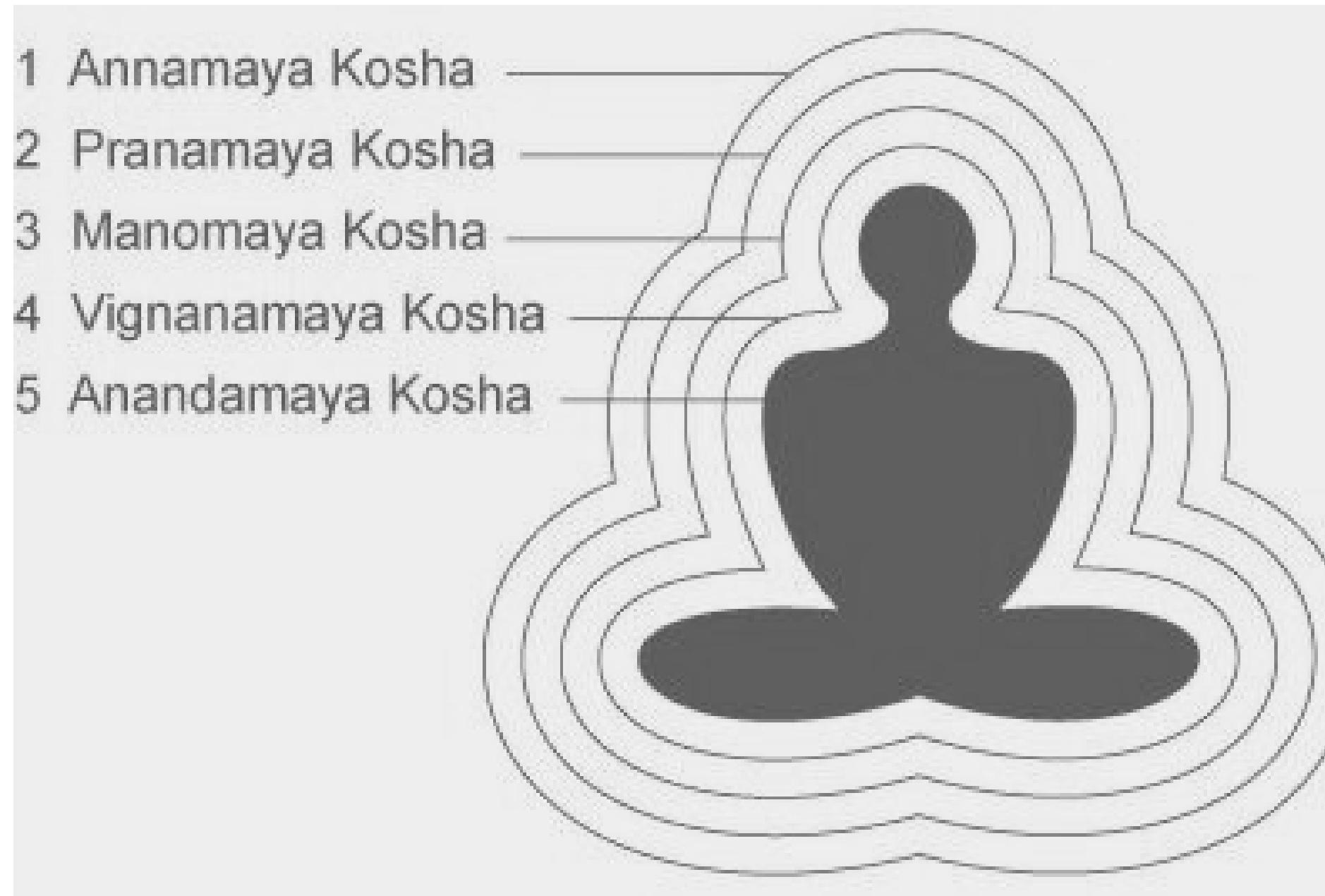
y esto es exactamente lo que hace el asana - conecta dimensión corporal con la psiquica y la psiquica con la espiritual.

EL ASANA COMO UN PUENTE.

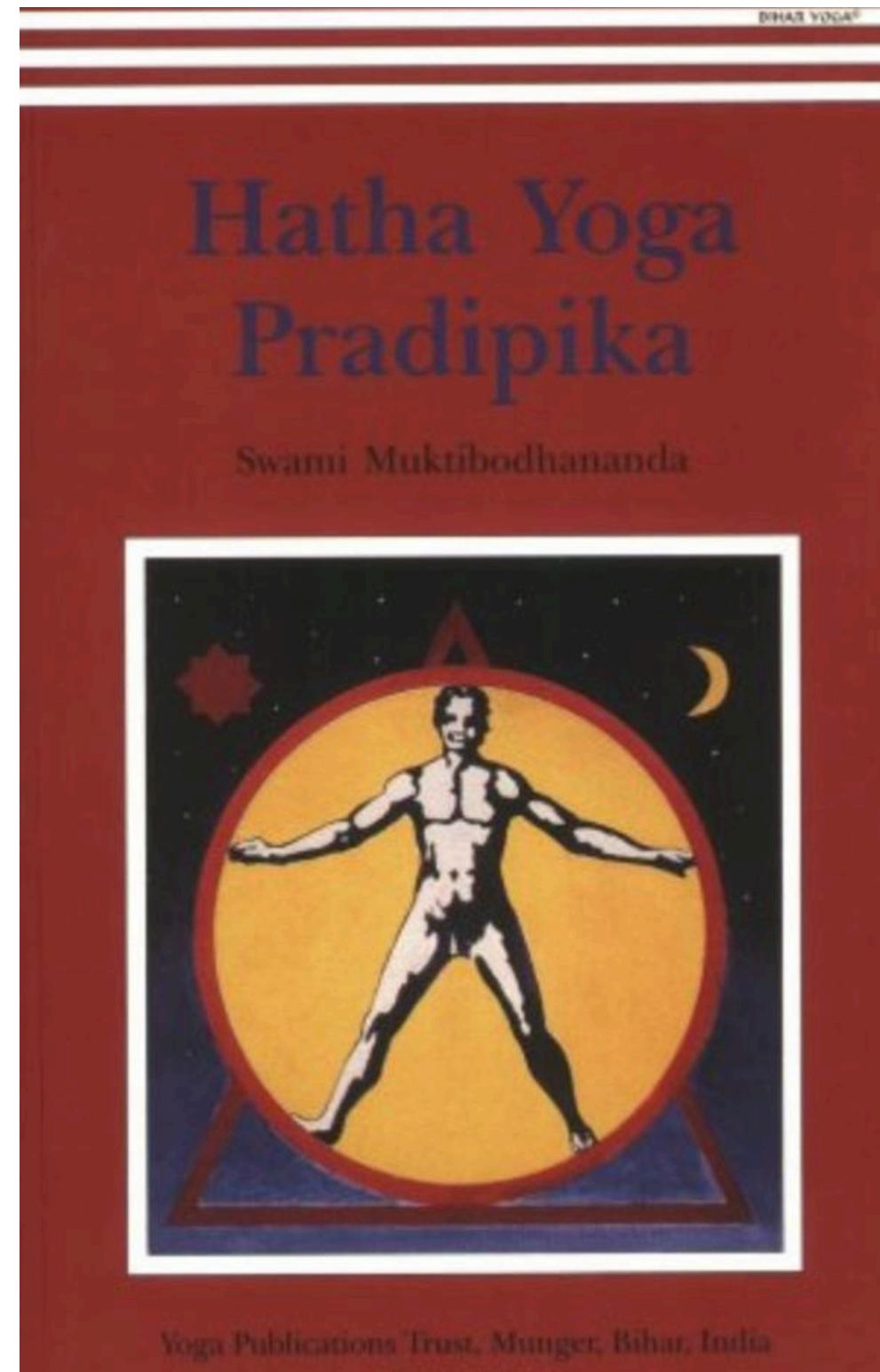
Podemos recordar aca el principio del mantra Gayatri:

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 PRADIPAKA - 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.

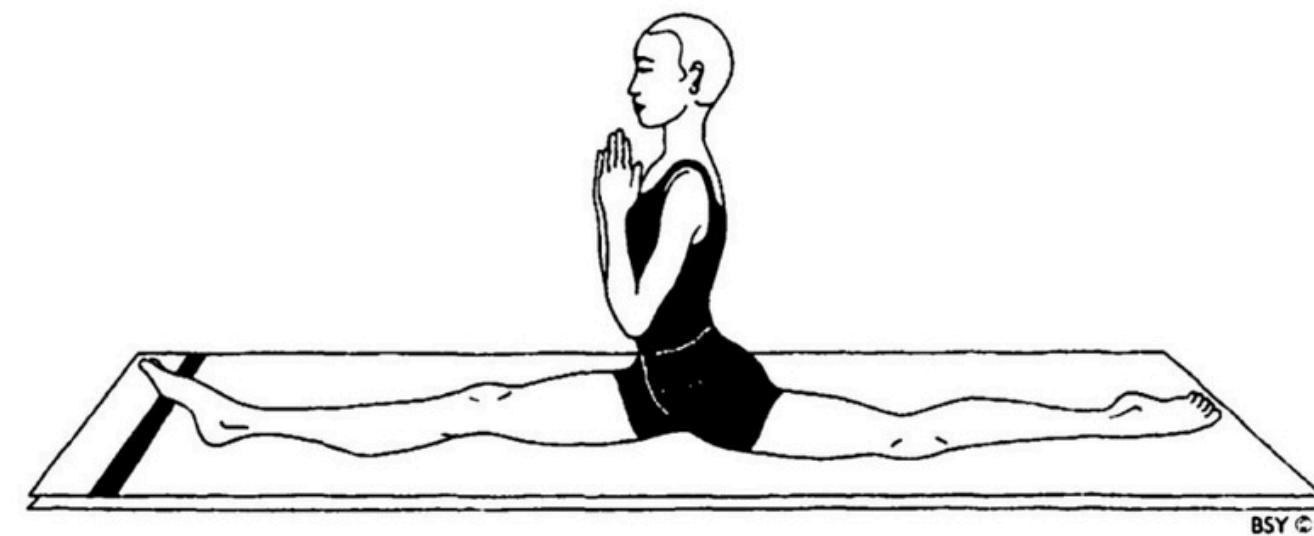
La práctica de estas posturas se convierte en una forma de narración encarnada, que evoca actos divinos y arquetipos mitológicos.



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.
- **Śalabhbāsana** (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”.



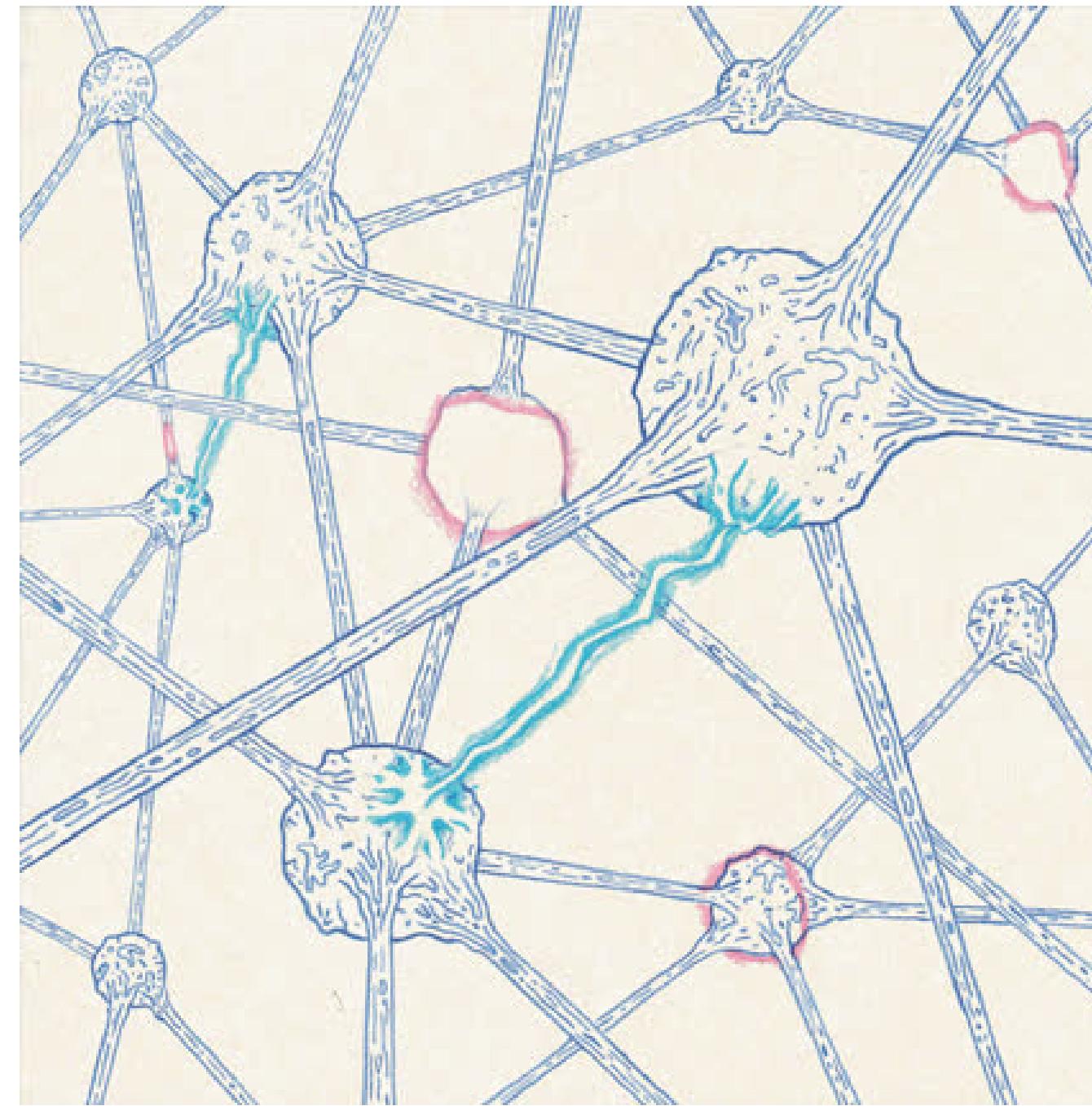
De la forma mítica al efecto terapéutico: el cuerpo como puente.

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

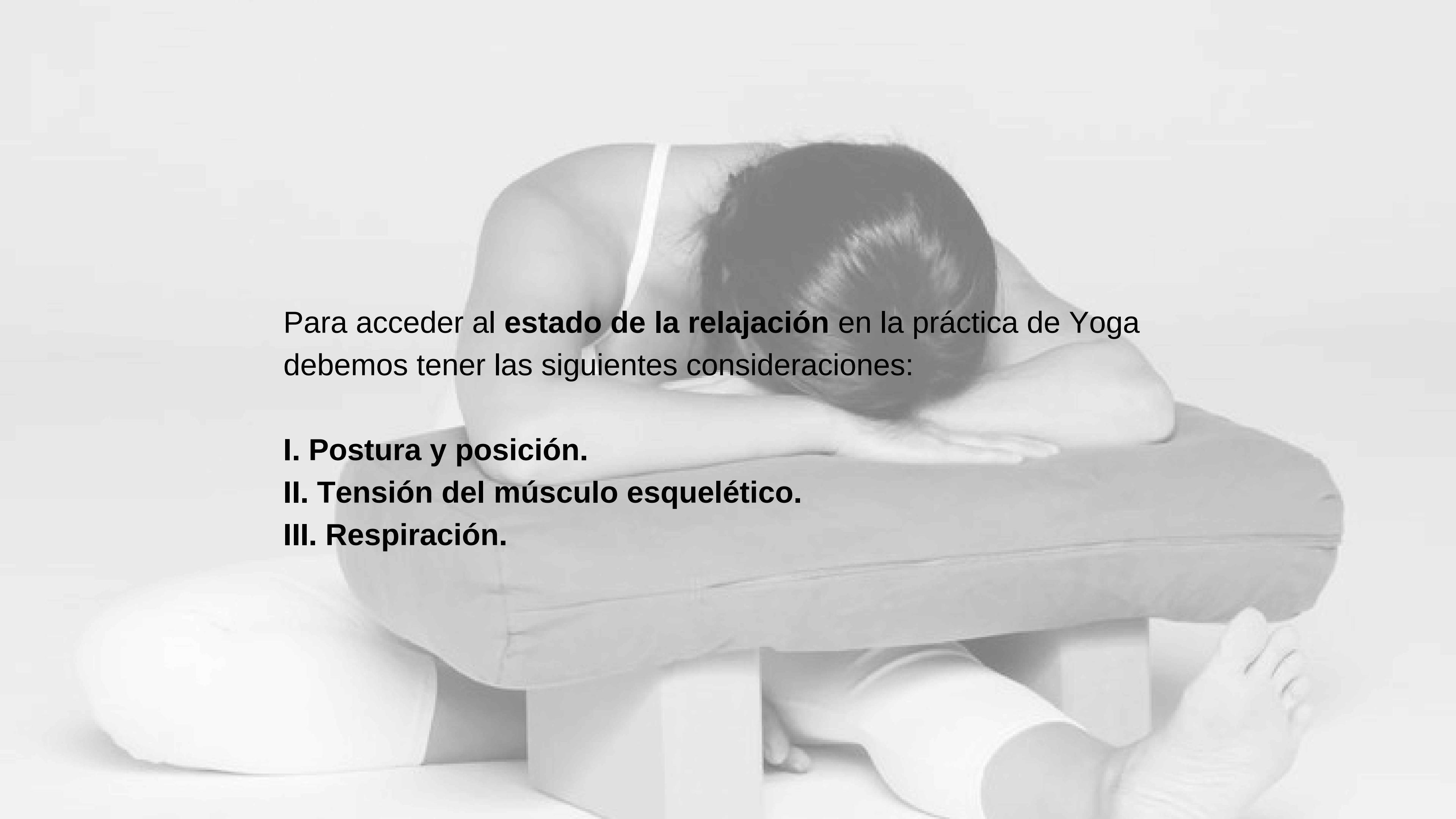
- En muchas cosmologías hindúes, antes de la creación hay solo un océano en calma.
- Este estado pre-creacional es asociado con el reposo absoluto, sin agitación, sin dualidad.

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 es una habilidad y mejora con la práctica. Aprender técnicas de relajación requiere algo de tiempo y esfuerzo, y aprendizaje por ensayo y error.

A black and white photograph of a person performing progressive muscle relaxation exercises. The individual is lying face down on a dark, textured surface, possibly a mat or carpet. Their arms are bent at the elbows and tucked under their head, with their hands resting near their shoulders. The person's legs are also bent at the knees, with their feet flat against the ground. The lighting is dramatic, coming from the side, which creates strong shadows and highlights the contours of the person's body and the texture of the floor.

Corte y reseteo:
relajación progresiva.



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.**

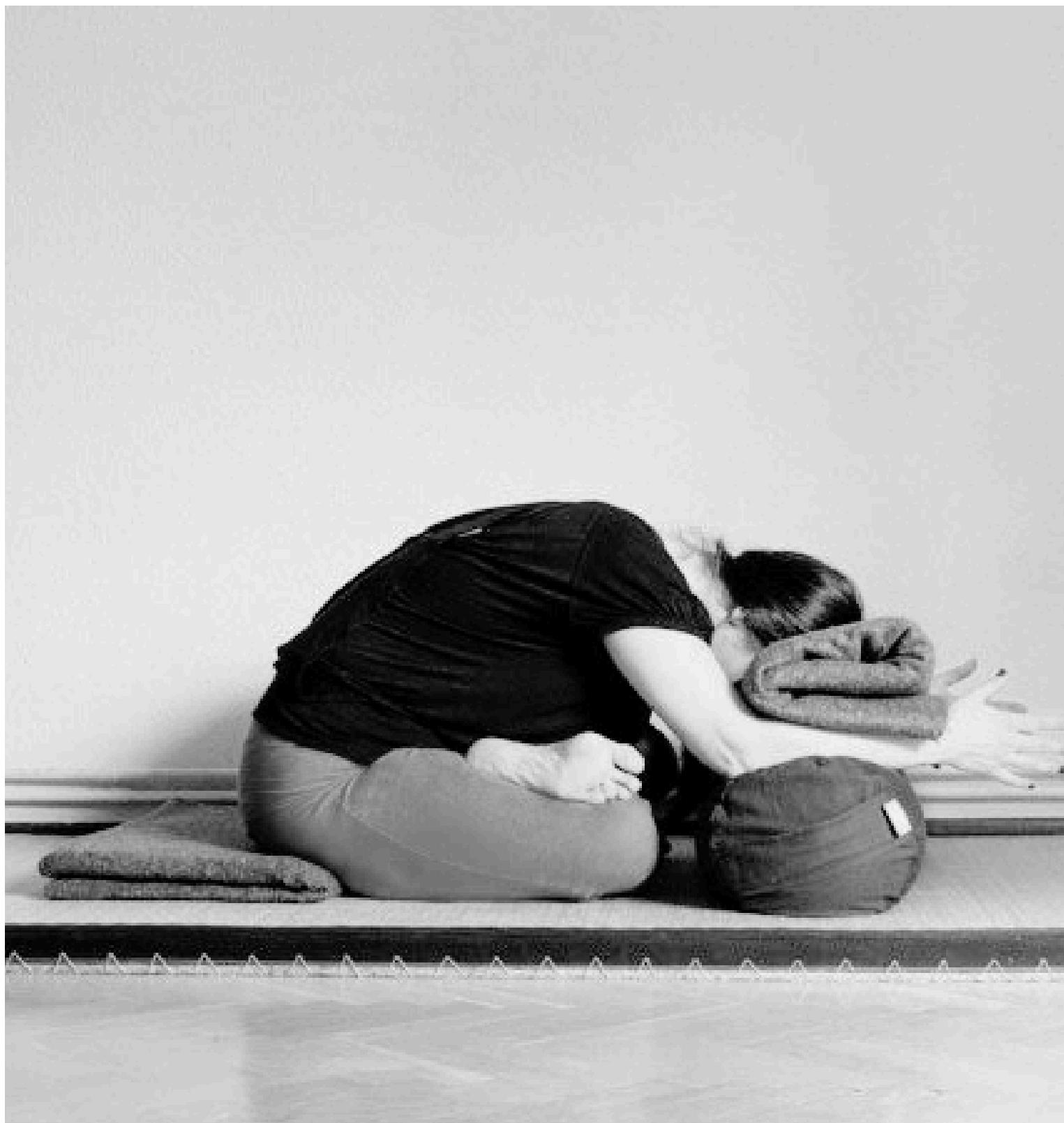
POSTURA Y POSICIÓN:

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 ESTÁ 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.

EFFECTOS 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: intuiciones.

Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización.

Facilita debido a quitar los obstáculos la conciencia 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.



ASANAS TERAPEUTICAS CON FOCO EN LA RELAJACIÓN: yoga restaurativ

El objetivo de este encuentro, es explorar secuencias de yoga que activen la respuesta de relajación.

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.

Las características clave del yoga restaurativo:

Posturas Sostenidas:

Las posturas se mantienen durante varios minutos, permitiendo que los músculos se relajen por completo y el sistema nervioso se calme.

QUIETUD EN EL CUERPO

QUIETUD EN LA RESPIRACIÓN

QUIETUD EN LA MENTE

Uso de Accesorios

Se utilizan accesorios para apoyar el cuerpo y permitir una relajación total sin esfuerzo. El sostén de los elementos funciona como un sostén físico y mental. La mente necesita un apoyo para calmarse.

Enfoque en la Respiración:

Se enfatiza la respiración lenta y profunda, lo que ayuda a calmar la mente y el cuerpo.

Principios del Yoga Restaurativo

quietud

permanencia

relajación

Menos es Más

La calidad de la relajación y el apoyo es más importante que la cantidad de posturas realizadas.

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.

Comodidad y Apoyo

La comodidad y el apoyo total del cuerpo son esenciales para permitir una relajación completa.

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.

Respiración Consciente

La respiración lenta y profunda es una herramienta poderosa para calmar la mente y el cuerpo.

Durante la práctica, se enfatiza la respiración diafragmática (respiración abdominal profunda) y se presta atención a hacer inhalaciones y exhalaciones lentas y controladas.

Mindfulness y Presencia

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.

No Juzgar

Aceptar el estado actual del cuerpo y la mente sin juicio es esencial para permitir una relajación completa.

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.

Promoviendo así una actitud de autoaceptación y compasión, lo que facilita la liberación del estrés y la tensión acumulados.

EL CAMINITO, LO QUE PUEDE PASAR MIENTRAS PERMANEZCO EN LA POSTURA RESTAURATIVA:

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.

¿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 minutos mínimo de relajación final, para integrar y decantar la información en todos los sistemas.
- Meditar.