

Módulo 1:

# FUNDAMENTO DEL YOGA TERAPÉUTICO:

## Integración cuerpo-mente-entorno.

*“No usamos el cuerpo para entrar en la postura, usamos la postura para entrar en el cuerpo” Bernie Clark*

### 1.1 YOGA TERAPÉUTICO: qué es.

La práctica de yoga está en constante evolución, pero en esencia, el yoga consiste en **cultivar la atención**. Aquello a lo que prestamos atención, así como la actitud con la que lo hacemos, tiene una enorme influencia sobre cómo nos sentimos y cómo vivimos nuestras vidas.

En yoga nos concentramos tanto en la forma (el cuerpo y los tejidos) como en lo que no tiene forma (la respiración, los canales de energía y los estados mentales). Estos aspectos de la realidad están interconectados e interactúan constantemente: son el **yin y el yang de la vida**.

A través del yoga, desarrollamos y equilibramos estas polaridades complementarias en el contexto de nuestra experiencia cuerpo-mente. Para la mayoría de las personas, comenzar por lo más tangible –el cuerpo– es una puerta de entrada habitual a la práctica. A medida que se van eliminando las distracciones y la salud física mejora, comenzamos a interesarnos por el lado más sutil de la práctica: ***eso que no se ve, y que sólo se revela si le prestamos atención de forma relajada.***

En el yoga terapéutico buscamos equilibrar esos dos aspectos (yin-yang) y reajustar nuestro sentido de orientación, entendiendo la variabilidad de los cuerpos y los factores externos que nos hacen humanos.

El foco está puesto en la **funcionalidad**, no en la forma de la postura.

En **cómo se siente**, y no en cómo se ve.

En **modificar lo que el cuerpo necesite**.

En **entender el equilibrio del yin y el yang** en la práctica.

En **comprender el yoga como una terapia cuerpo-mente**, donde la fisiología se ve afectada —de forma positiva o negativa— según cómo practiquemos.

Y, finalmente, buscamos **despertar la respuesta de relajación**.

Desde este lugar empezamos a priorizar en la práctica de yoga cómo se siente el cuerpo y cómo se mueve de forma saludable y consciente, en lugar de cómo se ve la postura desde afuera. **UNA MIRADA FUNCIONAL** que tiene en cuenta que cada cuerpo es único —con estructuras óseas, rangos de movimiento y necesidades distintas— y por lo tanto, la forma ideal de una postura no es igual para todos.

Entendemos que **cada persona es una multiplicidad de factores - cuerpo, mente, emoción, entorno social, ambiente, nutrición, descanso, autoconocimiento, constitución, dosha, qué información traigo de mis ancestros, el momento de la vida, etc.**

## 1.2 TERAPIAS CUERPO-MENTE

Las terapias mente-cuerpo se basan en el reconocimiento de la profunda interrelación entre pensamientos, emociones, creencias y procesos fisiológicos. Esta perspectiva sostiene que las dimensiones psico-emocionales y espirituales influyen de manera directa sobre el funcionamiento del cuerpo, tanto en condiciones de salud como de enfermedad.

En este marco, el yoga terapéutico se presenta como una disciplina que busca facilitar la autorregulación del organismo a través de la integración consciente entre actividad corporal, procesos neurofisiológicos y cognición. La práctica del yoga incluye técnicas de movimiento, quietud, respiración y meditación, las cuales promueven una conexión más profunda con la experiencia somática y emocional, fomentando así una mayor conciencia psico-corporal. Este enfoque se enmarca dentro del paradigma de la medicina integrativa, que considera a la persona en su totalidad —cuerpo, mente y entorno— y **promueve la participación activa del individuo en su proceso de salud**.

Diversas culturas han desarrollado a lo largo de milenios sistemas terapéuticos basados en esta visión holística del ser humano. Ejemplos de ello son el Yoga y el Ayurveda en la India, y el Tai Chi y la Medicina Tradicional China en Asia. Antes incluso de su formalización escrita, estas prácticas fueron utilizadas con el propósito de preservar la salud, prolongar

la vida y mantener el equilibrio interno y externo del individuo. A través de métodos como el movimiento consciente, la regulación de la respiración, la alimentación, la contemplación de los ciclos naturales y la meditación, estas tradiciones fomentan una vida en armonía con uno mismo y con el entorno.

Diferentes vías y entramados, mapas y símbolos, que cada cultura ancestral fue dibujando para interpretar las fuerzas de la naturaleza en el ser humano.

En el ámbito científico contemporáneo, el modelo biopsicosocial ha desplazado la visión reduccionista de la medicina convencional, al reconocer que la salud es el resultado de la interacción dinámica entre factores fisiológicos, emocionales, mentales, conductuales y ambientales. Este enfoque ha dado lugar al creciente desarrollo y validación de intervenciones cuerpo-mente.

Numerosos estudios respaldan la eficacia del yoga, la meditación, el tai chi y la atención plena en la mejora del bienestar físico y mental. Dichas prácticas han demostrado, entre otros beneficios, la activación de redes neuronales relacionadas con el control atencional, la interocepción y la autoconciencia. En enfermedades crónicas como el cáncer de mama, se ha observado que la incorporación de intervenciones mente-cuerpo fortalece las estrategias de afrontamiento y facilita la estabilización psico-emocional.

Desde esta perspectiva, el yoga terapéutico ofrece un camino de autoconocimiento y empoderamiento, donde el practicante desarrolla habilidades para cultivar estados internos de calma, vitalidad y claridad. En un contexto global caracterizado por enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida, resulta fundamental promover estrategias que fortalezcan la salud desde la raíz: la conciencia, el movimiento, la respiración, el descanso y la coherencia con los valores personales.

### 1.3 YOGA: CIENCIA DE AUTORREALIZACIÓN

El yoga es una tradición espiritual milenaria cuyo propósito principal es facilitar la autorrealización. Como ciencia de desarrollo humano integral, abarca las dimensiones física, emocional, mental y espiritual del ser. Sus métodos comprenden un vasto conjunto de prácticas —**posturas físicas (*āsanas*)**, **ejercicios respiratorios (*prāṇāyāma*)**, **principios éticos (*yamas* y *niyamas*)**, **concentración (*dhāraṇā*)**, **meditación (*dhyāna*)** y **contemplación espiritual**—, todas orientadas a la transformación de la conciencia y a la superación del sufrimiento.

Sabemos que hay muchas formas de practicar y, como pensamos por estos lados del mundo, no todas son físicas. Podemos practicar yoga devocional, el yoga a través de la

acción, meditación, siguiendo un hilo de pensamiento. Muchos caminos que llevan a lo mismo: la autorrealización.

El yoga postural moderno surge de un bosque compuesto por muchos estilos de yoga, pero todos germinaron de un mismo árbol: Hatha Yoga o el yoga de la fuerza, en dónde buscamos fortalecer el cuerpo y prepararlo para la meditación.

De ese árbol brotaron diferentes ramas del yoga postural moderno: Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, Yin, Restaurativo, Terapéutico. Diferentes vías para practicar con el cuerpo.

Dentro de una práctica de Yoga Postural (la forma en la que vamos a englobar todos los yogas dónde se practica moviendo el cuerpo o posicionando el cuerpo con formas), se practica:

- TOMA DE CONSCIENCIA
- PRACTICAS DE LIMPIEZA – MOVIMIENTO ARTICULAR
- ASANAS – POSTURAS – MOVIMIENTO – PERMANENCIA
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.
- TÉCNICAS ATENCIONALES.
- MEDITACIÓN.

Entonces, a través de este viaje, que puede ser de diferentes formas, nos adentramos en la práctica de Yoga, una terapia que integra el cuerpo y la mente.

De alguna manera, cualquier estilo de yoga puede ser terapéutico, siempre y cuando se tengan en cuenta los siguientes principios:

- Conocimiento de la fisiología y funcionalidad del cuerpo.
- Funcionalidad antes que forma.
- Sentir más que ver.
- Adaptar la práctica al cuerpo.
- Entender la variabilidad de los practicantes. No todos tienen que hacer la misma secuencia todo el tiempo.
- Equilibrar yin y yang.
- Yoga como terapia cuerpo-mente
- Despertar la respuesta de relajación.

## 1.4 DHARMA – FUNDAMENTO ÉTICO

El yoga se basa en la noción de *Dharma*, término sánscrito que alude a las leyes universales que rigen el orden natural y espiritual. Vivir de acuerdo con el Dharma implica alinearse con los principios que sostienen la vida, fomentan la armonía y guían a cada ser hacia su plenitud. El yoga puede ser comprendido como un camino dhármico hacia la autorrealización (*Yoga Dharma*).

Desde esta perspectiva, la enfermedad puede interpretarse como un desvío del Dharma —una desconexión entre nuestras acciones, nuestra naturaleza interna (*svadharma*) y las leyes cósmicas. Restaurar la salud implica, entonces, restablecer esa alineación, lo que requiere **un enfoque individualizado que considere la constitución, el propósito vital y el entorno de cada persona.**

- Dharma es tu propósito en la vida, tu rol o servicio en el mundo, aquello que te hace sentir alineada con lo que verdaderamente sos.
- Es también vivir en coherencia con tu naturaleza esencial, actuando con integridad, conciencia y compasión.
- En la práctica del yoga, dharma implica también autoconocimiento y acción consciente, cultivando actitudes y decisiones que estén alineadas con tu bienestar y el de los demás.

Preguntas/ejercicio/meditación sobre el dharma:

- **¿Qué temas te apasionan profundamente?**
- **¿Qué haces con naturalidad que ayuda a otros?**
- **¿Qué decisiones te harían sentir más auténtica?**
- **¿Qué te impide hoy vivir más alineada con tu propósito?**
- **¿Qué te da paz solo de imaginarlo?**
- **¿Qué semilla podrías plantar hoy en dirección a tu dharma?**

## 1.5 EL MAPA DE LA NATURALEZA

La filosofía de oriente se basa en la premisa de que toda la vida ocurre dentro del ciclo de la naturaleza. dentro de esta matriz las cosas están conectadas y son mutuamente dependientes.

La naturaleza está en constante movimiento, siguiendo patrones cíclicos que describen el proceso de la transformación.

Cuando los elementos de la naturaleza están en equilibrio, la vida es armoniosa y florece.

Cuando se altera el equilibrio de las fuerzas opuestas, amenaza el desastre.

Nuestros ancestros observaban los patrones de la naturaleza, tanto en el mundo externo como en el cuerpo de los seres vivos. En diferentes culturas lo mismo se repite, con diferente lenguaje y símbolos.

En cuanto a salud se refiere, el objetivo es siempre el mismo: **lograr la longevidad con bienestar y salud.**

En la antigua China, específicamente en la visión taoísta, se buscaba esa alquimia perfecta a través del control del flujo de las energías – al igual que en el tantra o en el hatha yoga.

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

Todo está conectado.

Todo se puede ver en todo. En lo micro lo macro, en lo macro lo micro.

Los elementos de la naturaleza componen todo: cuerpo, órganos, pensamientos, estaciones, alimentos. TIERRA-AGUA-FUEGO-AIRE-ETER.

La energía circula por el cuerpo por canales de energía, meridianos en medicina china, nadis en el yoga.

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

## 1.6 MAPA DEL CUERPO ENERGÉTICO

En el yoga se desglosa al ser humano en un mapa complejo y completo: cuerpo causal, sutil y físico, armando un mapa de interacción, donde la mente tiene muchos matices y cada elemento/órgano y sentido trae determinada información

## *Los sentidos:*

Desde la óptica del yoga, el ser humano está constituido por tres cuerpos totalmente interrelacionados, pero bien diferenciados: el cuerpo burdo o denso, el cuerpo sutil y el cuerpo causal.

El **cuerpo burdo o Sthula Sharira**, es el cuerpo físico; el organismo de carne y hueso.

El **cuerpo sutil o Sukshma Sharira**, abarca al ser humano es su aspecto vital o energético, emocional, mental y psíquico.

El **cuerpo causal o Karana Sharira** es el origen de los otros dos. Es el componente más puro del hombre y poco se puede decir de él. Se encuentra más allá de la mente y su naturaleza es la bienaventuranza. Podemos definirlo como la esencia del ser humano. El cuerpo donde reside el Ser.

El cuerpo físico está compuesto por los mismos elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire, éter.

## *Los Cinco Elementos (Pancha Mahabhutani)*

Los cinco grandes elementos son tierra, agua, fuego, aire y éter. Representan las formas sólida, líquida, radiante, gaseosa y etérea de la materia que conforman el mundo exterior de la experiencia, incluyendo el cuerpo físico. Los órganos sensoriales y los órganos de acción actúan sobre ellos en roles receptivos y activos respectivamente.

Los elementos, como principios de densidad, se aplican a todos los medios y tienen su acción relativa a la mente y a la fuerza vital también. La tierra, por ejemplo, es un medio completamente denso que no permite movimiento evidente. El éter, por otro lado, es un medio completamente sutil o receptivo que permite total libertad de movimiento. Entre estos dos polos se encuentran todas las densidades posibles, lo cual permite toda la gama de experiencias y la manifestación de todas las ideas. Los cinco elementos también son manifestaciones de ideas. Son diferentes densidades o campos de expresión para diferentes ideas:

1. **TIERRA** manifiesta la idea de solidez o estabilidad, otorgando resistencia en la acción.
2. **AGUA** manifiesta la idea de fluidez o movimiento que fluye, permitiendo la vida.
3. **FUEGO** manifiesta la idea de luz, permitiendo la percepción y el movimiento de un lugar a otro.
4. **AIRE** manifiesta la idea de movimiento sutil, expresando ideas de dirección, velocidad y cambio, y dando la base para el pensamiento.
5. **ÉTER** manifiesta la idea de conexión, permitiendo el intercambio entre todos los medios materiales, la comunicación y la autoexpresión.

Dicho de otra manera, 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. Como las diferentes líneas y colores de un artista, estos son los medios necesarios para que la Inteligencia Cósmica se exprese.

Los cinco elementos no sólo se refieren a sus formas densas, sino también a sus formas sutiles y causales, sus contrapartes sensoriales e ideas subyacentes. Los elementos abarcan todas las fuerzas de manifestación del alma, la mente y el cuerpo. De esta manera, los cinco elementos son un modelo para todas las sustancias del universo. A veces se considera que la *Prakriti* está compuesta por los cinco elementos, con el *Purusha* o *Atman* como el sexto elemento, el elemento de la consciencia pura.

## *El Prana*

Es un concepto fundamental en las tradiciones del Yoga, el Ayurveda y otras ciencias ancestrales de la India. Se traduce comúnmente como "energía vital" o "fuerza vital", y se considera el principio que anima, sostiene y mueve la vida en todos los seres vivos.

No es solo aire: aunque se asocia con la respiración, *prāṇa* no es el oxígeno, sino la energía sutil que viaja a través del aliento.

Se mueve en canales sutiles (*nāḍīs*): como *idā*, *piṅgalā* y *suṣumṇā*, que distribuyen esta energía por todo el cuerpo.

Está relacionado con el equilibrio físico, mental y emocional.

En el cuerpo, el *prāṇa* se divide en cinco funciones principales llamadas *vāyus*:

- Prāṇa vāyu: energía que entra (inhalación, absorción).
- Apāna vāyu: energía que sale (excreción, parto, enraizamiento).
- Samāna vāyu: digestión y asimilación.
- Udāna vāyu: expresión, crecimiento, movimiento hacia arriba.
- Vyāna vāyu: circulación, expansión, distribución.

## *El Chi*

En la Medicina Tradicional China (MTC), el cuerpo se concibe como un entramado de canales por donde circula la energía vital que nutre a los órganos. Estos canales, similares a los *nadis* del sistema tántrico, son conocidos como meridianos.

El término *Chi* proviene de la palabra "respiración", y al igual que el *prana* o el "espíritu", se refiere a una esencia vital. Sin embargo, a diferencia del prana, el Chi abarca un significado más amplio. No es solo energía vital: es una fuerza sutil, mística, que impregna y moviliza al universo.

Otro de sus significados hace referencia al "clima" o a la "respiración celeste". El Chi es el impulso mismo del cosmos. Está presente en todas las cosas, animadas o inanimadas. No es simplemente energía ni materia, sino algo que habita en el umbral entre ambas: energía a punto de materializarse o materia en tránsito hacia lo sutil. El Chi no provoca los acontecimientos, sino que está siempre presente: antes, durante y después de todo lo que sucede.

## *El Chi y la Ciencia*

El Dr. Motoyama, junto a otros científicos, llevó a cabo investigaciones y experimentos sobre el flujo energético a través de los meridianos. Si bien no podían medir el Chi de manera directa, registraban los cambios eléctricos y químicos que este provocaba.

Entonces, ¿qué es el Chi? Es la energía que orchestra y regula esas transformaciones eléctricas y químicas a las que los investigadores hacen referencia.

Una analogía tomada de la física moderna puede ayudarnos a comprenderlo mejor: cuando la luz solar alcanza la atmósfera terrestre, se convierte en movimiento del aire. Ese viento, al desplazarse sobre el océano, genera olas. Y al romper en la orilla, esas olas provocan vibraciones en la arena. La energía que origina estos fenómenos no está compuesta de luz, aire, agua ni arena, sino que se expresa a través del movimiento de esos elementos.

Del mismo modo, el Chi no es electricidad, ni procesos químicos, ni tampoco emociones, recuerdos o pensamientos. Sin embargo, todos ellos son expresiones del Chi que se manifiestan en distintos niveles, tejidos o campos de nuestro cuerpo.

## **1.7 YIN-YANG: DOS FORMAS DE VER EL MUNDO Y PRACTICAR YOGA.**

Nuestra vida está continuamente moldeada por patrones, y estos patrones surgen de contrastes. En la antigua China se comprendió que todo fenómeno contiene aspectos opuestos y complementarios: el Yin y el Yang. Estos términos no son absolutos, sino relativos; describen dos aspectos de una misma realidad, como las dos caras de una moneda. No puede existir Yin sin Yang, ni Yang sin Yin. Ambos se interrelacionan y, dado que la existencia está en constante cambio, las cualidades de Yin y Yang también están siempre en transformación.

Originalmente, Yin se asoció al lado sombreado de una montaña o un arroyo, mientras que Yang al lado iluminado. La sombra solo puede existir en presencia de luz, y la luz cobra sentido en contraste con la oscuridad.

Yin y Yang nos permiten describir diferentes niveles de experiencia. Yin representa lo estable, lo oculto, lo inmóvil; Yang, por su parte, lo dinámico, lo visible, lo activo. Ambos coexisten en todo momento; nunca se manifiesta uno sin el otro. Todo puede ser comprendido a través de esta polaridad.

Por ejemplo, si observamos el cuerpo, el corazón es Yin respecto al esternón por estar más profundo y oculto. Pero si consideramos su movimiento, es Yang, por su actividad constante. Esto muestra que Yin y Yang dependen del punto de vista desde el cual observamos.

En el yoga ocurre algo similar. Según el enfoque que adoptemos, una práctica puede considerarse más Yin o más Yang. Si miramos la intensidad del movimiento, prácticas como Ashtanga o Vinyasa serían Yang en comparación con una práctica restaurativa. Sin embargo, una sesión de Yoga Iyengar con posturas invertidas sostenidas podría ser más Yang que un Vinyasa suave y fluido.

Cada ser humano está compuesto por energías Yin y Yang. Para sostener un equilibrio saludable, es fundamental reconocer, aceptar y desarrollar ambas. Cuando estas energías

están desbalanceadas, pueden surgir conflictos internos, tensiones con el entorno e incluso enfermedades.

La energía Yin se asocia con lo femenino: es fría, pasiva, receptiva, suave, emocional, intuitiva, vinculada a la paciencia, la ternura y la oscuridad.

La energía Yang, en cambio, se vincula con lo masculino: es caliente, activa, intensa, racional, impulsiva, firme, vinculada al poder de transformación y a la luz.

Yin y Yang son conceptos relativos. Es el contexto el que determina si algo —ya sea una emoción, una acción, una práctica o un pensamiento— se manifiesta con cualidades Yin o Yang.

#### **Un resumen de esta clase:**

*El yoga terapéutico es una invitación a volver a habitar el cuerpo desde la sensibilidad, reconociendo que somos más que músculos y huesos. Somos una danza constante entre lo tangible y lo sutil: tejidos, respiración, pensamientos, energía. En esta práctica, no usamos el cuerpo para forzar una postura; usamos la postura para entrar en el cuerpo y, a través de él, tocar lo invisible.*

*El foco no está en cómo se ve una forma, sino en cómo se siente desde adentro. Cada cuerpo es único, con su historia, sus límites, su sabiduría, y el yoga terapéutico lo honra profundamente. Aquí, se prioriza la funcionalidad sobre la estética, el sentir sobre el aparentar. La práctica se adapta a la persona, no al revés. Porque nadie camina con los mismos pies, ni respira con la misma alma.*

*Este camino nos recuerda que la salud no es solo ausencia de enfermedad, sino un estado de equilibrio profundo entre cuerpo, mente y entorno. Todo en nosotros está conectado: lo que pensamos, lo que sentimos, lo que creemos, se refleja en nuestras células. El yoga, en su dimensión terapéutica, despierta la capacidad del organismo de autorregularse, de encontrar su ritmo natural, de respirar en coherencia.*

*Es una medicina del alma tanto como del cuerpo. Una práctica que nace de tradiciones ancestrales —como el Ayurveda, el Tai Chi o la Medicina China— que supieron escuchar los ciclos de la naturaleza, leer el cuerpo como mapa y ver en la respiración el hilo que une lo visible con lo invisible.*

*El yoga es también un viaje hacia uno mismo. Una ciencia de autorrealización que nos guía a través de posturas, respiraciones, meditaciones y silencios. Nos enseña a observarnos sin juicio, a habitar el presente con más consciencia, a alinear nuestras acciones con nuestra*

*verdad. Porque cuando vivimos desde el dharma —nuestro propósito, eso que nos hace vibrar en sintonía con lo que somos— todo comienza a florecer con más sentido.*

*Vivir en coherencia con la propia esencia es una forma de sanar. La enfermedad, muchas veces, es ese desvío de nuestro camino interior. El yoga nos ayuda a volver a casa, a reconectar con lo que nos da paz, con lo que queremos ofrecer al mundo. Nos recuerda que la vida misma es un tejido de opuestos: luz y sombra, calma y movimiento, expansión y descanso. Así como el día se balancea con la noche, también en nosotros habitan el yin y el yang, energías que se buscan y se transforman mutuamente.*

*La tradición del yoga ve al ser humano como un entramado de cuerpos: el físico, el energético, el causal. Cada uno con su lenguaje, su vibración, su verdad. Y en ese entramado, circula el prāṇa, la energía vital que nos sostiene, que se mueve en silencio por canales invisibles, despertando nuestra vitalidad, nuestra intuición, nuestra fuerza creadora.*

*Somos tierra, somos agua, fuego, aire y éter. Somos la materia que late con la energía del universo. Y cuando nos alineamos con esa naturaleza interna, con sus ritmos y elementos, todo vuelve a encontrar su lugar. No hay apuro, no hay exigencia. Solo un gesto de profunda escucha y presencia.*

*El yoga terapéutico es, en definitiva, una forma de volver a mirar la vida con ojos más suaves, más sabios. De reconocernos como parte de un todo, de habitar el cuerpo como un templo y la práctica como un acto de amor.*

***¡Buen comienzo!***