



**NIKETAN**  
*Thai - Yoga*

# **FISIOLOGÍA** **salud integral.**

FORMACIÓN YOGA TERAPÉUTICO



# LA SALUD

**¿Qué representa hoy para mí el concepto o significante "salud"?**

**S - soberanía**  
**A - amor**  
**L - libertad**  
**U - unidad**  
**D - discernimiento**

**Soberanía:** mi capacidad de tomar decisiones respondiendo desde el presente, sin reaccionar desde patrones condicionantes propios o heredados .

Autoridad interna

Un cuerpo al servicio de la vida requiere presencia

**Amor:** Mi cuerpo como canal y expresión del amor.

**Libertad:** Un cuerpo libre, en el que el Chi circula sin obstáculos. Las resistencias a este flujo natural generan estancamiento de toxinas y bloqueos energéticos. La salud permite activar los mecanismos de autorregulación, reordenamiento y homeostasis ante desafíos o noxas físicas, emocionales y mentales.

**Unidad:** Cada ser tiene necesidades diferentes y dinámicas. Las respuestas adaptativas frente a las circunstancias también varían. La eficacia y eficiencia de esas respuestas dependen, en gran medida, del estado de salud y de la capacidad de hacer espacio para integrar nuevos aprendizajes que permitan respuestas creativas.

Almas individualizadas parte de un TODO mayor .

**Discernimiento:** Nuestra capacidad de discriminar y elegir qué prácticas, modos de pensar, herramientas, hábitos y paradigmas me benefician, y cuáles me estancan o me alejan del bienestar.

A black and white photograph of a hand with a bandage on the index finger, resting on a textured surface. The hand is positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus texture, possibly a fabric or a wall. The lighting is even, highlighting the contours of the hand and the texture of the bandage.

UN CUERPO SALUDABLE , no es sinónimo de asintomático .-

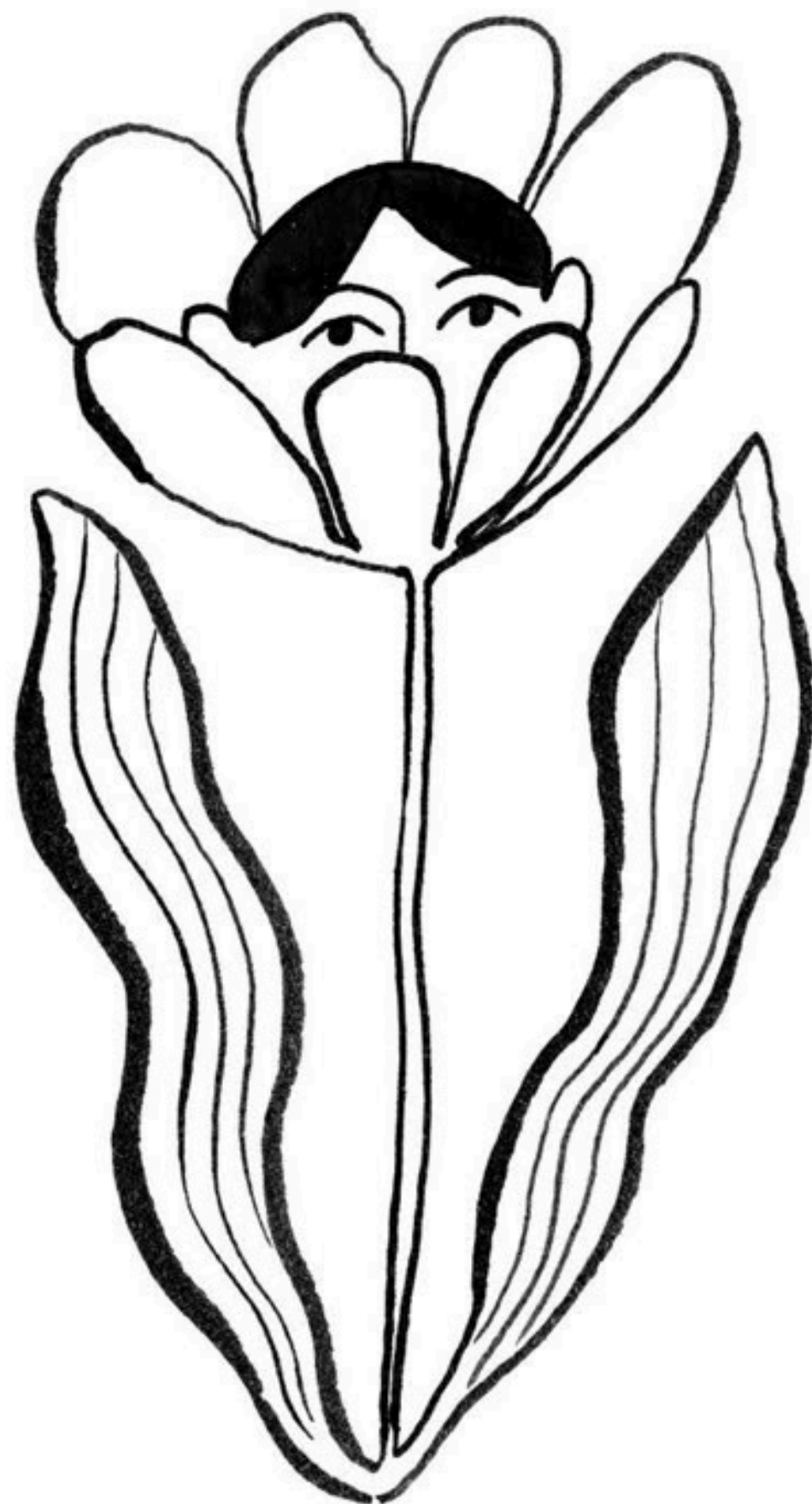
Remitiéndonos al origen de la palabra *salud*, su raíz en latín proviene de *salus*, que significa *bienestar, salvación, rescate, redención y riqueza*.

Entonces, podríamos decir que la **salud** es aquello que me permite **atravesar obstáculos**, que me acompaña y rescata, desde un nuevo orden, en situaciones internas o externas, **pulsando hacia la vida**.

**Sentirme a salvo** es otro componente esencial de la salud —esto es fundamental en relación a la **sensación de seguridad y la regulación del sistema nervioso**.

La salud es también la **riqueza de herramientas y recursos internos** que me permiten responder **creativamente** a los desafíos desde el momento presente. Muchas veces, las repeticiones desconectadas del presente —o de lo propio— son las que nos lastiman.

*Salud también es* la capacidad de **rendirme sin resistir ni forzar, permitiendo que la vida fluya a través de mí. Confiando en mi cuerpo .**



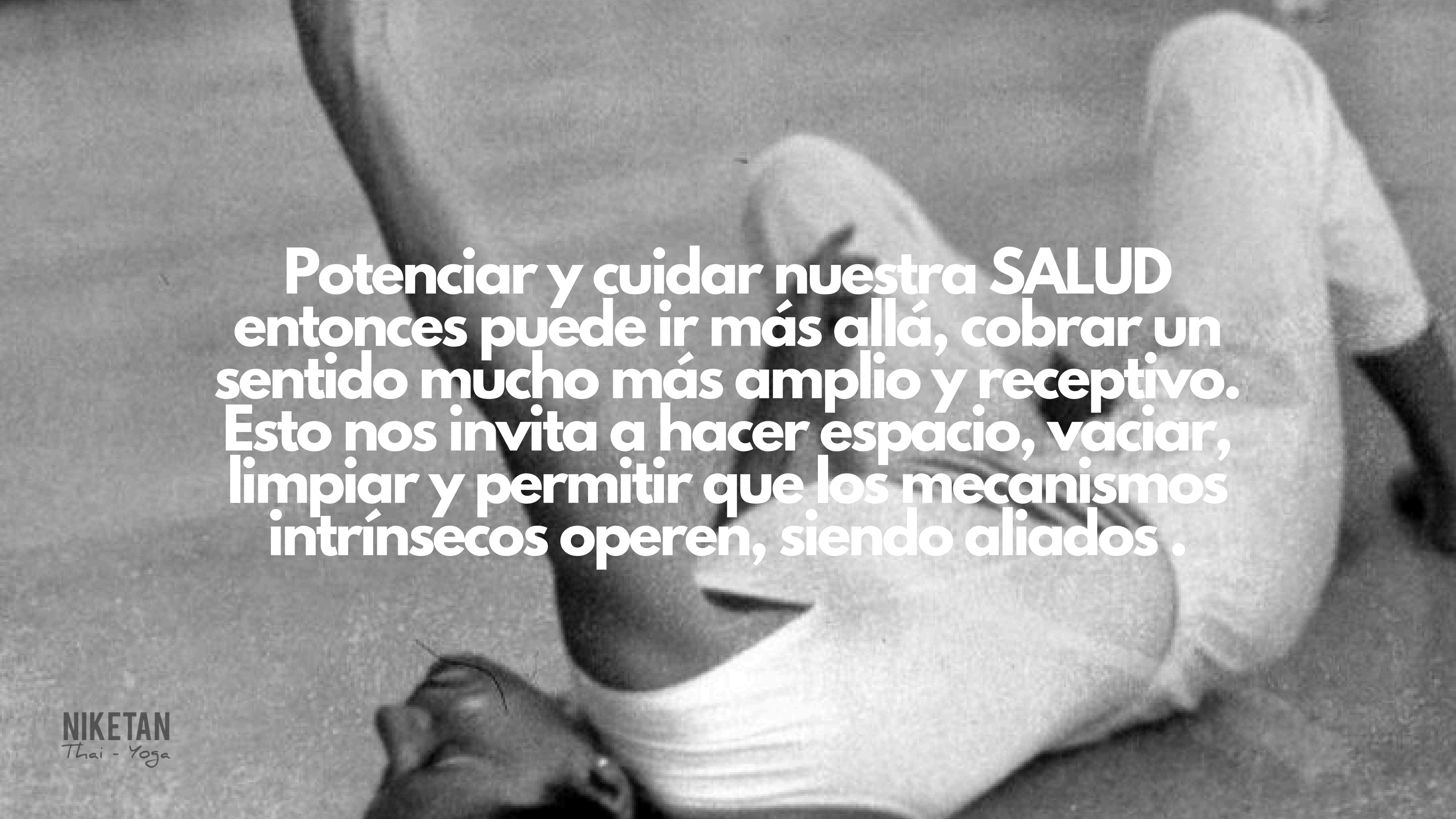
*La vida es como un pasaje que tenemos para estar en la tierra y el cuerpo es un tesoro que nos permite participar, pasando las épocas suaves y fuertes.*

*Al final, todo termina siendo como una música y depende de la creencia, de lo que va metido en la sangre, es la manera que uno la usa.*


*La naturaleza da para llenar el corazón, vibrar entero con la tierra, el amor le acostumbra a querer las cosas simples : los pájaros, los cerros, el sacrificio de la gente, los actos desinteresados, para emocionarse con la compañera, con los ojos de los hijos y expresar la alegría, soltar una lagrima, la tristeza también es amor.*

*La vida es una oportunidad para hacer algo bueno.”*

*Ricardo Vilca, musico poeta compositor*



**Potenciar y cuidar nuestra SALUD  
entonces puede ir más allá, cobrar un  
sentido mucho más amplio y receptivo.  
Esto nos invita a hacer espacio, vaciar,  
limpiar y permitir que los mecanismos  
intrínsecos operen, siendo aliados .**



**Este mini recorrido comienza a sentar bases de la FORMACIÓN- TRANSFORMACIÓN ya que mi deseo es que podamos aprender siendo experiencia viva , no solo acumulando conocimiento sino INCORPORANDO ( que es hacer cuerpo) lo que iremos recorriendo Una posibilidad para repensarnos en el acompañar y compartir con otras personas cercanas o que asistan a una clase que guíe.**

**HACER el BIEN: El bien no es algo grandioso que se impone, sino algo cotidiano y callado que aparece en la responsabilidad hacia el otro. El simple gesto de cuidar, de mirar al otro sin querer dominarlo, es un acto ético profundo. No se trata de hacer ruido sino de responder con humanidad. - Emmanuel Levinas en el libro "Totalidad e Infinito"**




**Nuestro CUERPO ANTENA:**

“La intuición es la guía del alma, que surge espontáneamente en el hombre durante esos momentos en que su mente se encuentra calmada. Casi todos hemos tenido experiencias de inexplicables y acertadas corazonadas, o hemos transmitido nuestros pensamientos de una manera efectiva a otra persona. La mente humana, liberada de las perturbaciones o la “estática” de la inquietud, puede realizar todas las funciones del complicado mecanismo de la radio, emitiendo y recibiendo pensamientos , y retirando de su sintonía los pensamientos indeseables , Así como la potencia de una estación radiodifusora está regulada por la cantidad de corriente eléctrica que puede utilizar , así la efectividad de una radio humana depende de la intensidad del poder de voluntad que cada individuo posee.-

La raíz de los pensamientos no es individual sino universal; una verdad no puede ser creada, sino únicamente percibida. Todo pensamiento erróneo del hombre es el resultado de una imperfección- sea grande o pequeña-de su discernimiento . La meta de la ciencia del YOGA es aquietar la mente, para que pueda escuchar sin distorsión alguna el infalible consejo de la Voz Interior”

- Autobiografía de un Yogui, Paramahansa Yogananda .



Nuestro cuerpo Antena entonces recibe, emite, y almacena información y códigos-información. A mayor liviandad y limpieza en nuestros canales, mayor será la fluidez y eficiencia de este mecanismo sin interferencias.

Ahora , llevaremos a nuestra experiencia diaria ,  
cotidiana nuestra posibilidad de **calibrar** o **descalibrar**  
este cuerpo antena que habitamos .-

Nuestros **hábitos** son el modo de habitar el cuerpo .

**1-Nutrición ( células santuario)**

**2-Descanso – Ritmo circadiano**

**3-Movimiento**

**4-Vínculos**

**5-Percepción de la realidad**

**6-Autoconocimiento: pensamiento, emociones,sentimientos, carácter.**

A top-down view of a woven basket filled with a variety of fresh produce. The basket is held by two hands, one on the left and one on the right. The produce includes a large head of green lettuce, two heads of white cauliflower, several bunches of cherry tomatoes, a large red tomato, a bunch of green beans, a single bright red strawberry, and various other leafy greens. The word "nutrición" is written in white lowercase letters across the center of the basket.

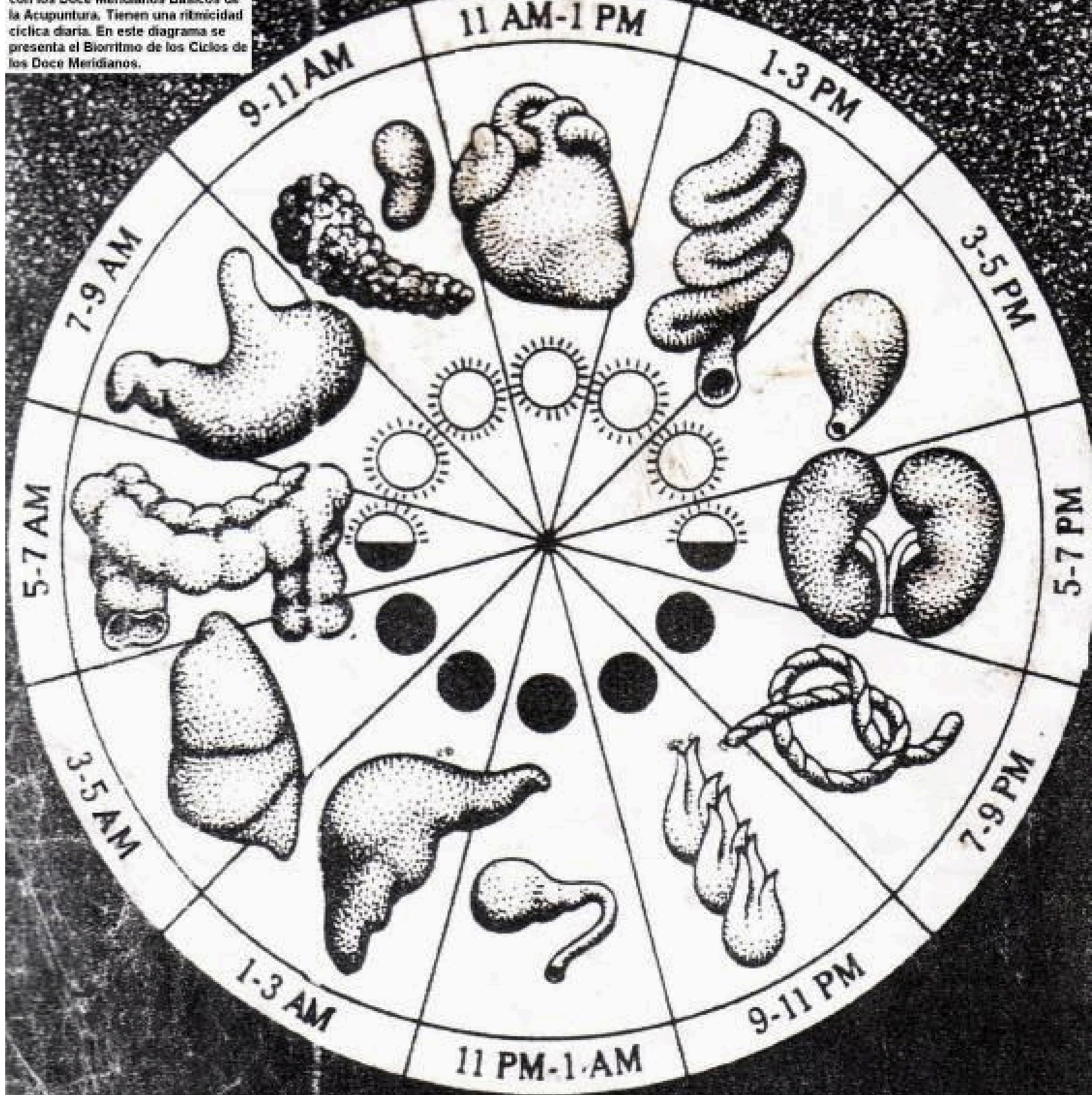
nutrición



Las células son el santuario de la vida, contenedoras de consciencia, nuestro origen y hogar. Ellas son nuestro ancestro más antiguo, guardan la memoria de la vida y almacenan lo que no ha sido integrado hasta que podamos aceptar y amar. Ellas son altruistas, colaboran en unidad y están al servicio de la vida.

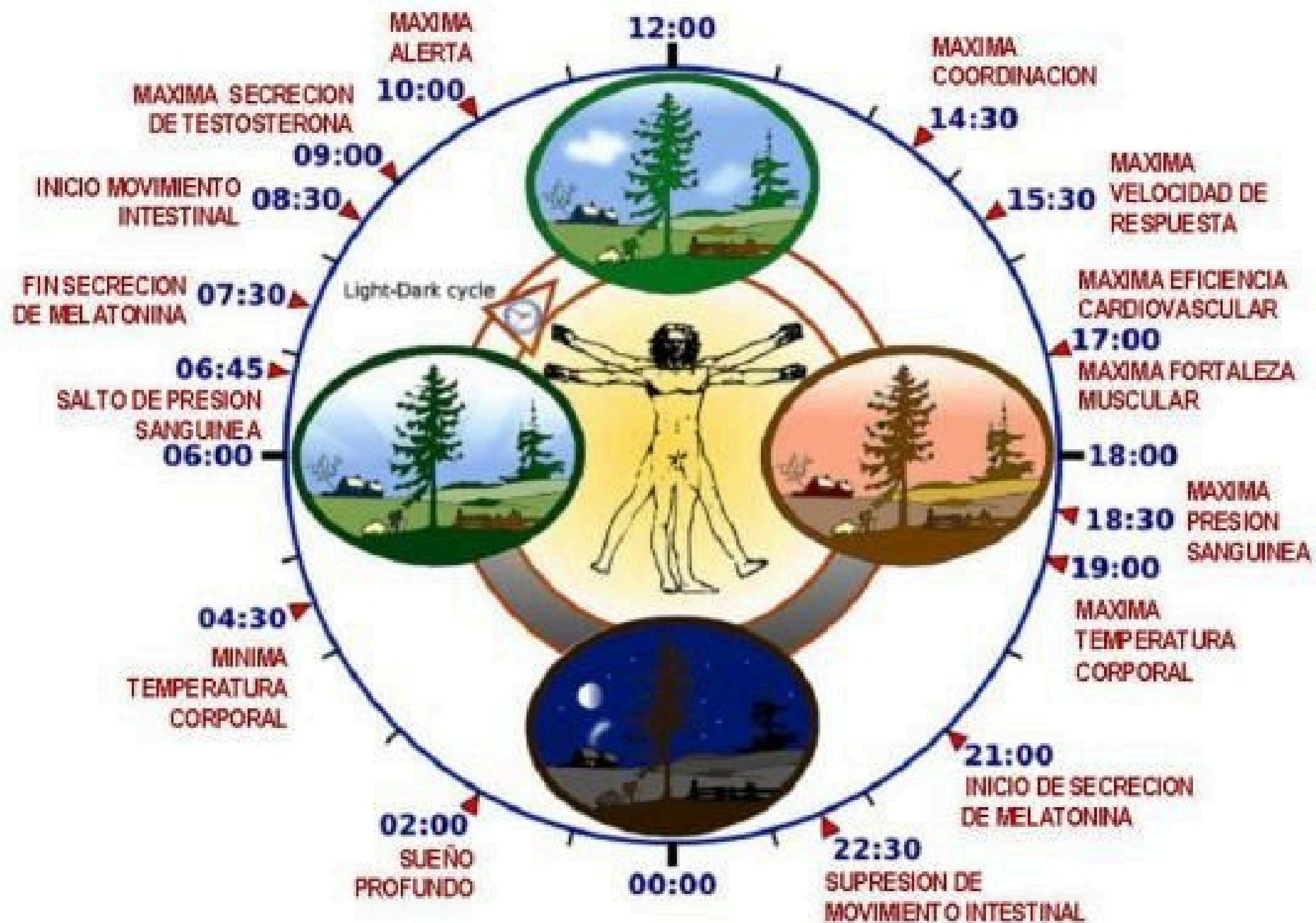
*E. Dufay*

Los Doce Meridianos Básicos de la Acupuntura. Tienen una ritmicidad cíclica diaria. En este diagrama se presenta el Biorritmo de los Ciclos de los Doce Meridianos.



- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1-3 AM - HIGADO           | 1-3 PM - INTESTINO DELGADO    |
| 3-5 AM - PULMONES         | 3-5 PM - VEJIGA               |
| 5-7 AM - INTESTINO GRUESO | 5-7 PM - RIÑÓN                |
| 7-9 AM - ESTOMAGO         | 7-9 PM - PERICARDIO           |
| 9-11 AM - BAZO-PANCREAS   | 9-11 PM - TRIPLE RECALENTADOR |
| 11 AM-1 PM - CORAZÓN      | 11 PM-1 AM - VESICULA BILIAR  |

# ESQUEMA DE CICLO CIRCADIANO



A high-contrast, black and white photograph showing the silhouette of a person performing a handstand. The person is inverted, with their head near the bottom center and their feet at the top. The background is a bright, light-colored wall with some faint, curved shadows. The word "movimiento" is written in a bold, white, sans-serif font across the middle of the person's torso.

**movimiento**



vínculos



**percepción de la realidad**



autoconocimiento

**cada cuerpo es un mundo  
que requiere  
presencia  
intuición  
e intención.**