

Vayus



Vientos Energéticos

“ Donde va la mente PRANA fluye ”

Puedes utilizar el conocimiento de prana y la mente para crear corrientes de prana que toquen, acaricien, abran o remuevan de manera precisa en donde tu propongas solo tienes que crearlos con tu mente.

Todos los vayus cuentan con gran cantidad de beneficios, activados desde el kosha 2 estos pueden ser guiados hacia los otros niveles de conciencia o koshas.

Usos clásicos:

- 01** *Vientos dirigidos hacia la zona alta del cuerpo tienen efectos de equilibrio mental y emocional.*
- 02** *Vientos dirigidos por la altura del pecho contribuyen en incrementar la absorción de oxígeno.*
- 03** *Vientos dirigidos por la zona abdominal mejoran la digestión y el desarrollo del embarazo.*
- 04** *Vientos dirigidos por la zona pélvica benefician a los órganos excretores y reproductivos.*
- 05** *Vientos dirigidos por las extremidades son muy útiles para tratar los huesos, músculos y sus tensiones o dolencias.*



Chakras

Somos chakras en el universo, nosotros somos la intersección de diferentes energías y densidades/posibilidades de ellas.

En nosotros tenemos 7 importantes lugares donde nuestras posibilidades y polaridades de energía se encuentran. Llevando (símbolo ying yang) y movimiento a esos lugares actuamos profundamente dinamizándolos.



1ro

2do

3ro

4to

5to

6to

7mo



Utilizamos el estudio de la naturaleza para hacer más eficientes con la terapia.

Llevando fuerza, calor y sangre pero al mismo tiempo liberando, abriendo y respirando en esos chakras equilibramos sus polaridades.

Utilizamos al cuerpo físico para vivenciar la experiencia y que no se quede en teoría.

Fuego en el cuerpo físico entonces sonríe, respira por los ojos y mira desde la gratitud.



Así mismo los músculos que más queman los relajas y busca exigirle a esos espacios que casi no se sienta.

Mientras más fuerte el cuerpo suelta más la mente y mientras más exijas a tu mente dale alivio al cuerpo.

Nadis



La naturaleza siempre busca equilibrio.

Hacer lo mismo con el "afuera".



Homeostasis

(Y.s.II,46 - 48) Patanjali: "La postura o situación se vive con STHIRA y SUKHA, firmeza y flexibilidad, con soltura y firmeza"

Darshana

*Este es un momento trágico
donde se requiere de un héroe y
ese voy a ser yo.*

Dharma



FUNDACIÓN
yoga Perú

Darshana

*Me alegra saber que ya empiezan los
lobos al salir del peligro de extinción, me
da pena no haber hecho nada al respecto.*

Dharma

Dharma

Proponer + Actuar

Actitud

Darshana

*Este es un momento donde la
sabia naturaleza cumple su ciclo
y yo no debería meterme.*

Dharma



*A partir del DARSHANA, el Dharma es
el personaje que representamos en esa
"película" que creas sobre la situación
en la que estás.*

*"Tu gesto más amoroso y tu gesto más malvado son igual
de hermosos en el paisaje del universo, son como flores de
capullo o cenizas flotando en el aire"*

1844 - 1900 Friedrich Nietzsche

Asanas

¿Que son las Asanas?

En terapia usamos al cuerpo pues es nuestro escenario del PRESENTE, es la representación precisa de nuestro KARMA y nuestra mente. es en la infinitas posibilidades de la mente que ensayamos diferentes DHARMAS dentro de ese KARMA y así construir un camino personal del equilibrio.

El cuerpo físico es un **“lugar”** en el universo que contiene una de las infinitas posibilidades de configurarse de esa macromente. **Esa única posibilidad entre infinitas se concentra y dirige a imprimir su huella o cumplir su rol en el universo.**

En sus fibras, formas, sensaciones encontramos el símil de cada rincón del universo, de lo denso, sutil y de cada una de la polaridades. En lo sutil podemos acceder a los infinitos **DHARMAS** y lo denso o forma podemos **“tocar”** el karma presente del universo tal y como se encuentra.



En las Asanas la terapia trabaja sobre la vivencia y no en la teoría.

MOVIMIENTO



En las Asanas encontramos todo lo que encontraríamos fuera y construimos dentro lo que nos gustaría proponer allá.

EQUILIBRIO



En las Asanas respetamos y utilizamos al Karma mirando sus potenciales para proponer y crear.

ALINEAMIENTO

Darshana

Punto de Vista

Según las creencias que llevamos dentro, el “afuera” se interpreta de diferentes maneras para el espectador.



Esto dá como resultado un estado de ánimo al que respondemos con una actitud determinada. Una actitud generalmente aprendida desde el nacimiento hasta hoy al observar a otros. Siendo esto un DARSHANA aprendido de “cómo actuar” en esa situación.

TRISTE



Pobre oveja, ese lobo malo se aprovecha de lo indefensa que es.

NEUTRO



Seguramente esa oveja está enferma y por eso existen controladores biológicos como el lobo.

FELIZ



Ahora el espíritu de la montaña está satisfecho y será un año de abundancia.

Karma

Esta ley natural muestra que nuestro presente (situación, creencias, actos, etc.) Son la consecuencia de millones de detalles anteriores.

Karma es que mi estatura sea menor, mi dharma es agradecer porque mi darshana es que los bajitos viven más.

Karma es que yo sea más alto, mi dharma es aprender basket porque mi darshana es que voy a ser exitoso.

Quiere decir que no elegimos ser como somos o lo que hacemos, solo creemos que lo hacemos pero incluso nuestros gustos son KARMA.

Efecto Mariposa

Edward Lorenz matemático y meteorólogo estadounidense, pionero en el desarrollo de la "Teoría del caos" introdujo el concepto de atractores extraños y acuñó el término "efecto mariposa". Su teoría, llamada "el efecto mariposa", declaraba que una mariposa podía batir sus alas y al hacer que moléculas de aire se pusieran en movimiento tras el batido, hacer mover otras moléculas de aire - que luego moverían otras moléculas de aire adicionales, y así, este aleteo llegaría a ser capaz al final de influir en patrones climáticos al otro lado del planeta.

No podemos elegir, sin proponer: Quiere decir que dentro de las situación o KARMA nosotros tenemos y siempre la posibilidad de ser actores, elegir que sentir y ser claves en el nuevo KARMA.





- Te invito a practicar YOGA
- YOGA no tiene lo que necesito

NO ES

- Te invito a hacer esta asana
- No puedo

- Te invito a practicar YOGA
- Solo puedo practicar si primero termino mi tesis.

ES ASÍ

- Te invito a hacer esta asana
- Así no se hace

- Te invito a practicar YOGA
- Yo estoy bien como estoy.

NO LO NECESITO

- Te invito a hacer esta asana
- No quiero, ¿Para qué?

Granthis

Pratyahara

Mirar dentro más allá de lo que esté sucediendo afuera

El otro puede estar molesto y te fijas qué te pasa a tí cuando el otro se molesta.



Puede haber frío o calor fuera y tú pones atención en la temperatura.

¿Qué tiene que ver contigo?

Dharana

Ya que estas en Pratyahara (Mirando dentro) en lugar de poner tu atención en lo que fastidia. Pon tu atención en el alivio que sientes cuando llenas el aire dentro del dolor.

• Cuando te estiras fijate qué es lo primero que se calienta



• Fijate que hombro esta más adelante.

¿Qué tiene que ver contigo?

Maestro Tántrico Abhinaragupta

Vikalpas

Estos son
muy efectivos
al aplicarse a
los Koshas.

- 01 Cuando te imaginas y te convences a ti mism@ que la música va tocando tus huesos y los fortalece.
- 01 Cuando tratas de imaginarte que la música proviene del suelo y de pronto tienes muchas ideas para visualizar.
- 01 Cuando estás escuchando la música y tratas de imaginarte de dónde proviene la música.
- 01 Como cuando estás escuchando música y se te viene la imagen de quien la canta.

4' **Bhavana:** Reimaginar el ser, creencia, "saber emocional", somatizar.

3' **Pratibha:** Visionar o tratar de crear y de pronto llegan muchas o una gran visualización.

2' **Kalpna:** Creación mental intencional conceptualización, conclusión.

1' **Vikalpa:** Visualizaciones que están ahí o encontramos de pronto.

VISUALIZACIÓN

Vikalpas

Dhyana

No eres títere de los estímulos o de tus supuestas “necesidades”

Ese cerebro no eres tú, fíjate que pensamientos aparecen y no trates de modificar, no juzgues solo contempla un momento como si fuera una pantalla de cine.

Convencete que lo miras todo de lejos como si no te sucediera a ti.



Si te da ganas de mover los dedos, solo por un momento sé más ágil que el estímulo y observa esas “ganas” respira y date cuenta de lo que sucede cuando...

¿Qué tiene que ver contigo?

La respiración es comunicación entre la mente y la forma, así que si la respiración se hace consciente estas polaridades se autorregulan retroalimentándose

Koshas

Anandamaya Kosha CONTEMPLAR - SAMYAMA

Preguntas

Vijnanamaya K.
VISUALIZAR - DHYANA

¿En qué película te estas metiendo?

¿Qué imágenes aparecen cuando...?

Niveles de "darse cuenta" y la principal herramienta de YOGATERAPIA

Convéncete que no sabes quién eres

Manomaya K.
PERCIBIR - DHARAMA

¿Cuál es la parte menos caliente de tu cuerpo?

¿Qué sabor hay en tu boca?

Busca escuchar los sonidos más sutiles

Busca escuchar los sonidos más sutiles

Pranamaya K.
SENTIR - PRATYAHARA

¿En qué parte sientes dolor?

¿Cómo es tu respiración?

Alárgate desde ese lugar donde puedes disfrutarlo

Annamaya K.
ESTAR - ASANAS

¿En que lugar está tu cabeza con respecto a tu columna?

¿Que hombro está más adelante?

Traer hacia adentro la parte del cuerpo que esté afuera

Invitaciones

