



Yoga Anatómico  
ANATOMÍA DEL YOGA

# EL AURA Y LOS ARCHIVOS AKHÁSICOS Y EL YOGA

Impartido por Joan Sendra



La energía sutil es invisible, difícil de cuantificar y no todo el mundo puede sentirla, no porque no tengamos la capacidad, sino que con el transcurrir de los tiempos "civilizados" nos hemos ido desconectando de la percepción y la gestión de la energía sutil.

El universo está generando continuamente energía y campos electromagnéticos, la tierra desprende energía hacia el universo y toda forma de vida e incluso la materia sin vida propia como las piedras y los minerales están absorbiendo o desprendiendo energía. Todos los días tenemos que lidiar con estos campos electromagnéticos y la gestión de esta energía es clave para nuestra salud física, energética y emocional.

La energía es vibración, toda vibración es movimiento, todo movimiento es electricidad y toda electricidad genera campos electromagnéticos. Es decir que somos electricidad, y en la filosofía hindú la vibración es Prana, y ese Prana entra dentro de nosotros por el plexo solar y por la base de los pies, donde navega por los Nadis y vuelve a salir hacia el universo por el campo áurico, como ya sabemos la energía se transforma, y nosotros podemos transformar esa energía para poder equilibrar nuestros campos electromagnéticos, es decir los chakras.

La materia está compuesta de energía, es decir de electricidad, donde los átomos están vibrando a cierta frecuencia, si modificamos la frecuencia modificamos su estado, como lo sólido, la líquido, lo gaseoso y en la filosofía hindú el éter. Estos estados pueden ser intercambiables según la vibración, la materia sólida aumentando su vibración se transforma en materia líquida y así sucesivamente.

La energía es movimiento y nosotros podemos cambiar la frecuencia de nuestra vibración celular según nuestros hábitos tanto alimenticios, físicos como mentales.

La energía que actúa detrás de la manifestación material del cuerpo, sus funciones y capacidades están compuestas por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

- 1) Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos.
- 2) Los chakras o centros energéticos.
- 3) Los nadis o canales energéticos.

### PRANA

Se le llama energía vital que fluye por los canales Nadis, en medicina China "Qi" y en el antiguo Egipto "Ka".

El Prana es la suma total de todas las energías del Universo y está compuesto de Akasa (éter) y Prana (energía), pero esta energía no es el concepto que tenemos en Occidente. Los Yoguis antiguos decían que el Prana se puede acumular en el sistema nervioso, en especial en el Plexo Solar. Esto tiene cierto sentido ya que el sistema nervioso está compuesto de neuronas, tanto motoras como del pensamiento, estas neuronas transmiten la información eléctrica y también tienen la ayuda de compuestos químicos como los neurotransmisores. Los flujos eléctricos también ejercen campos electromagnéticos, por eso se puede entender que el Prana circule por el sistema nervioso. Los vórtices electromagnéticos como los chakras, pueden retener más o menos energía, se puede direccionar con voluntad, con el pensamiento y el enfoque mental, por eso podemos llevar la energía a la zona de nuestro cuerpo que nosotros queramos, o incluso fuera de él.

La ciencia del control del Prana se le llama Pranayama (ayama = reprimir, dominar), al final todas las âsanas, Pranayamas y meditaciones tienen este objetivo. Si hacemos âsanas intensas o dinámicas, producen un aumento de la pulsación del corazón, del diafragma y el sistema nervioso, por el contrario si hacemos una meditación, podemos bajar las revoluciones mentales y físicas y eso se traduce con un control de la energía, por lo tanto del Prana.

Según la tradición de los vedas, el Prana no solo afecta a nivel espiritual sino también al físico mediante las glándulas endocrinas y en expansión a los órganos. Según la tradición del Yoga, todas las fuerzas de la naturaleza se basan en el Prana, como la gravedad, la fuerza de atracción, la de repulsión, la electricidad, la radiactividad...

El polvo, el humo y la niebla reducen el Prana en el aire, así como las algunas prendas sintéticas que tienen cargas estáticas, o los aires acondicionados reducen el número de iones negativos en la persona. Por el contrario, el Sol o las masas de agua en movimiento favorecen la ionización y aumenta el nivel de Prana en el aire.

La ciencia está buscando la vinculación de la energía y su influencia en el cuerpo, y se ha descubierto que los alveolos también extraen los iones negativos del aire, y eso tiene repercusión sobre la carga eléctrica de la sangre.

En la atmósfera encontramos dos tipos de iones, los iones rápidos y los iones lentos o pesados, y al respirar estamos captando moléculas de O<sub>2</sub> y de Nitrógeno, por lo que estamos continuamente captando los iones de estas partículas, generando cambios eléctricos en las polaridades celulares.

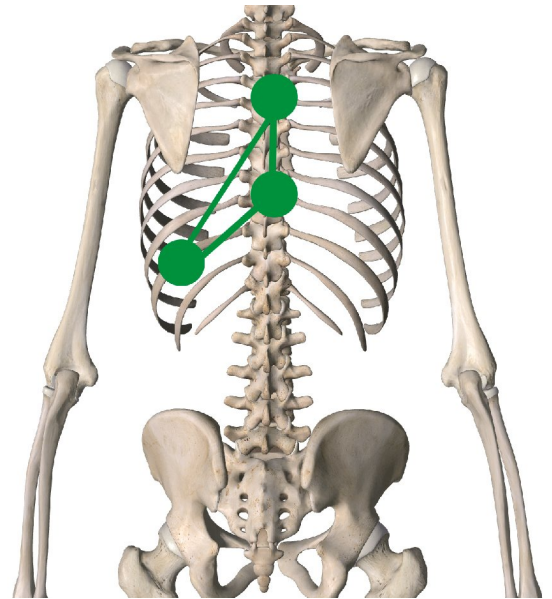
Cuando ionizamos negativamente una molécula le estamos añadiendo carga eléctrica y los campos telúricos como el Sol o el mar, favorecen su carga eléctrica, y es la piel la que se encarga del equilibrio expulsando el sobrante hacia el exterior. Los ejercicios respiratorios como los Pranayamas están creados para captar, acumular y controlar de una manera consciente las energías pránicas en nuestro organismo.

El exceso puede sobrecargar el cuerpo energético produciendo malestar, embotamiento... además del riesgo de lesiones cutáneas que pueden derivar en cáncer de piel. Por otro lado, su defecto produce falta de vitalidad física, apatía, así como deficiente calcificación de nuestros huesos. Se aconseja, por tanto, tomar el sol durante las primeras horas de la mañana o por la tarde, evitando las horas de máxima intensidad.

Una buena manera de equilibrar la cargas eléctricas es ir descalzo, sobre todo por la naturaleza como la arena de la playa, ya que mediante la tierra podemos diluir el exceso de carga eléctrica.

Se considera que en el ser humano existen tres centros receptores del prana, que juntos forman el llamado triángulo del prana:

- Entre los omóplatos
- Por encima del diafragma
- En la zona del bazo (centro de asimilación más importante)



Parece ser que el prana circularía por este triángulo regulando su potencia y penetrando posteriormente en nuestro sistema energético y orgánico. Los iones negativos facilitan la filtración del O<sub>2</sub> hacia la sangre por gradiente eléctrico, por el otro lado, el exceso de iones positivos origina una reducción de la capacidad respiratoria y de la captación de Prana.

### **Serie para equilibrar Prana y Apana**

#### **Desarrolla tu energía pránica**

Nos sentamos en Sukhasana con la columna recta. Entrelazamos los dedos y descansamos las manos cómodamente en el regazo con los ojos abiertos. Cerramos los labios en forma de "U" y los empujamos hacia afuera, dejando solo un pequeño tubo para que pase el aire. Inhalamos por la boca con movimientos potentes, una absorción por segundo, e inhalamos de una manera automática.

Puede producir calor ya que estás recargándote de Prana e intenta no meditar, sólo sé consciente de la respiración, bebiendo aire por la boca por 5 minutos. Para terminar inhalamos y hacemos Antara Kumbhaka durante 30 segundos. Luego exhala y te relajas.

### LOS NADIS

La palabra *Nādī* (*nādī* = tubo, canal) es un término que designa los conductos en los que, según la medicina tradicional y la filosofía espiritual de la India, circulan las energías (*prāna*) de los planos físico, sutil y causal del ser humano que conectan ciertos puntos del cuerpo.

Existen tres corrientes nerviosas situadas a los lados y en centro de la columna vertebral. La izquierda se llama *Ida* que se le corresponde con la Luna, a la derecha *Píngala* que se le corresponde con el Sol y en el centro *Sushumna* que se le corresponde con el fuego. Tan pronto como *Prana* asciende a través de *Sushumna*, *Ida* y *Píngala* se vuelven inactivos y se inicia la respiración a través de ambas fosas nasales.

La energía tiene un principio básico que es el movimiento y por los Nadis circula el *Prana*, esta energía tiende a concentrarse en flujos o en corrientes donde se reatualimenta y suma fuerzas para que el *Prana* haga su función.

Estos flujos energéticos los podemos sentir por ejemplo en la corriente de agua de un río, cuanto más energía lleva más son los efectos y cuando hay un exceso puede descontrolarse y salirse del cauce, pudiendo producir desajustes físicos y emocionales y también si hay una falta de energía puede generar un mal funcionamiento de los órganos y una falta de atención mental.

En Yoga existe el concepto de *Agni* o fuego interno, que se le corresponde con los ácidos intestinales, pero también con el fuego que produce el Nadi *Sushumna*. Al fuego de este Nadi, "quema" las impurezas de los vórtices energéticos de los chakras, los alinea y facilita su equilibrio, por eso cuando este Nadi está activo, *Ida* y *Píngala* quedan neutralizados, ya que *Sushumna* se aprovecha de la energía de estos dos Nadis para su ascensión y fuego energético.

Estos conductos de energía van de menor a mayor capacidad de carga e importancia a nivel orgánico y energético. Si los comparamos con los meridianos de la medicina China, podríamos decir que sería el mismo origen pero con diferente utilización terapéutica. En la medicina China se basa en el equilibrio energético de los órganos y en cambio en la filosofía del Yoga no solamente son estos flujos, si no que van desde el exterior, recorren todo el cuerpo y tiende esta energía a concentrarse para la transformación mental y espiritual. Por lo tanto los Nadis favorecen al equilibrio orgánico, glandular y energético sutil.

Según los antiguos Yoguis este *Prana* se puede dirigir con el pensamiento, se puede dirigir con la concentración mental, por ende nosotros podemos enviar estos flujos energéticos a voluntad, permitiendo que un órgano reciba energía si lo necesita o difuminándola si hay un exceso. Ya sabemos que el exceso o la falta de energía en los órganos facilitan la enfermedad, pero también podemos hacerlo con las *âsanas*, si queremos llevar *Prana* al Hígado, podemos hacer por ejemplo *Utthita Trikonasana* derecha y así de esta manera activar energéticamente este órgano, o por el contrario si tenemos un exceso de *Prana*, podemos hacer *Utthita Trikonasana* hacia el lado derecho para difuminarla.

En definitiva el objetivo de las *âsanas*, los *pranayamas* y las meditaciones es el control de esta energía *Pránica*.



### BALANCEANDO PRANA Y APANA

1. Nos podemos de rodillas y manos y levantamos la pierna y el brazo derecho recto hacia adelante. Esta postura equilibrará y fortalecerá la energía apánica. 3 minutos. Cambiar de lado y continuar
2. Nos levantamos y nos ponemos de rodillas con los brazos extendidos sobre la cabeza. Nos estabilizamos con el punto del ombligo para estirar los empeines sobre el suelo. Levantamos el pecho y nos inclinamos hacia atrás, enlongando la parte baja de las lumbares. Empezamos a mover los brazos y el cuello en círculo; los hombros se moverán pero tus rodillas no. Este es Sobagni Kriya, el kriya de la virtud. 2 minutos.
3. Nos sentamos con las piernas estiradas. Agarramos la planta de los pies y nos inclinamos hacia adelante, apoyando la parte superior del cuerpo sobre los muslos. Mantenemos la posición durante 2/12 minutos concentrándonos en el tercer ojo.
4. En Savasana y relajamos profundamente cada parte de su cuerpo, mientras proyectamos energía fuera del tercer ojo. 6 minutos

### IDA

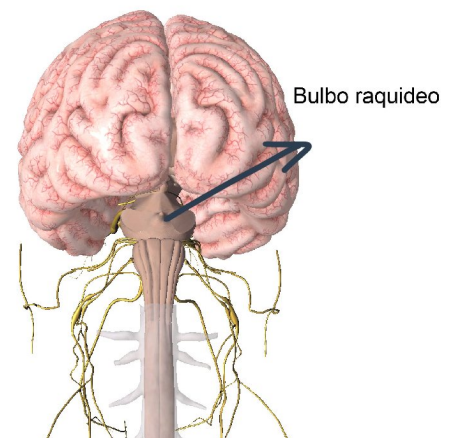
Nace en el ovario o testículo izquierdo y parte hacia el lado izquierdo de Muladhara Chakra, ascendiendo en movimiento serpenteante y semicircular atravesando los chakras hasta la aleta de la nariz izquierda. A Ida se le denomina también chandra nadi (nadi lunar). Rige el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático y el control de este Nadi permite bajar la temperatura corporal y todo el exceso del sistema nervioso y energético.

Es una energía que se encarga de la nutrición y de la reconstrucción, la creatividad y la sensación de sueño y la asimilación del Prana, ya que facilita la regulación eléctrica de las paredes celulares y al paso eléctrico entre el axón y el puente neuroquímico de los neurotransmisores.

Ida favorece a la activación del neurotransmisor Gaba, y este se encarga del equilibrio del paso eléctrico neuronal, al controlar la circulación eléctrica favorece a la reconstrucción a nivel celular y eléctrico.

El sistema parasimpático es el guardián de nuestra salud, el exceso de energía del simpático en el sistema nervioso y emocional es uno de los que propicia las enfermedades, ya que las emociones atacan directamente al funcionamiento de los órganos, y como Ida se relaciona con el sistema nervioso parasimpático, facilita la recuperación y la reconstrucción tanto emocional, energética y orgánica.

Cuando hay un desequilibrio entre Ida y Pingala, como por ejemplo un exceso de energía en los dos canales, puede producir una tensión en la zona de la nuca (en el Bulbo Raquídeo)



La debilidad de este nadi nos predispone a tener emociones extremas, entre la euforia y la

depresión, generando muy poco sentido de la auto-disciplina, cayendo en hábitos inculcados por las condiciones internas y externas. Genera una letárgica general, refugiándonos en una pasividad y en nuestras obsesiones.

La verdadera y la más importante cualidad de Ida es la de darnos el gozo (anand), como la experiencia espiritual, y se expresa con la manifestación de la ascensión de la energía kundalini y realmente este gozo empieza a manifestarse en el lado izquierdo.

Al activar este Nadi, las prioridades cambian, los viejos hábitos y las adicciones son vencidos y se establece una sensación de seguridad, los miedos y las culpas acaban por diluirse.

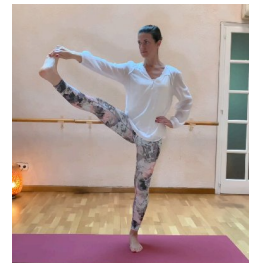
### SERIE PARA EL NADI IDA

Si queremos activar este Nadi, trabajaremos el lado izquierdo del cuerpo, dándole tonificación y fuerza.

**1. Vrksasana con la pierna izquierda en el suelo:** Las posturas de equilibrio equilibran los hemisferios cerebrales y además, trabajamos en especial el lado izquierdo del cuerpo.



**2. Utthita Hasta Padangusthasana con el pie izquierdo en el suelo:** La pierna que está en el suelo es la que tiene que hacer los esfuerzos de equilibrio, ya que la derecha está cogida con la mano derecha y solo es el contrapeso. En este caso trabajamos los dos hemisferios pero en especial el lado derecho.



**3. Ardha Chandrasana con la pierna izquierda en el suelo:** La pierna derecha está levantada y estamos trabajando los músculos como la fascia lata, pero la coordinación muscular está en la pierna y mano izquierda.



**4. Virabhadrasana III con la pierna izquierda en el suelo:** Pasa lo mismo que las postura anteriores, aquí quien coordina es la pierna izquierda, por lo tanto ejercemos una acción más intensa de coordinación en el lado Ida.



5. **Utthita Parsvakonasana con la pierna izquierda doblada:** La acción de fuerza y equilibrio se ejerce sobre el lado izquierdo del cuerpo.



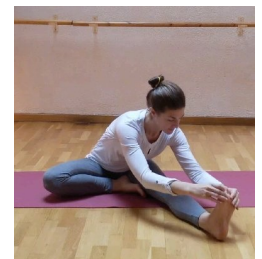
6. **Eka Pada Adho Mukha Svanasana con la pierna izquierda en el suelo:** La fuerza muscular está sobre la pierna izquierda, que es la que tiene que aguantar el peso corporal, aunque la derecha tiene que hacer fuerza para levantarla.



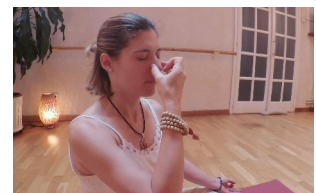
7. **Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana con la pierna izquierda en el suelo:** La pierna derecha está en el aire, pero quien recibe la intensidad del peso es la izquierda.



8. **Janu Sirsasana con la pierna izquierda estirada:** Con esta âsana, estiramos la pierna izquierda, donde notamos más la acción de la âsana.



9. **Chandra Bedhana:** Este Pranayama es uno de los más adecuados para activar en canal Ida.





### MEDITACIÓN PARA EL CONTROL DE TU ENERGÍA

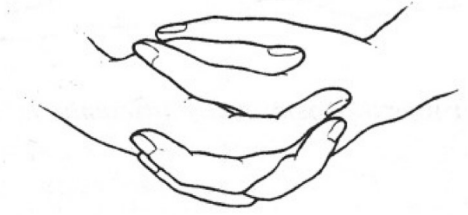
(Yogi Bhajan)

Nos sentamos en Sukhasana con la columna recta y entrelazamos los dedos de modo que el pulgar derecho quede arriba. Mantenemos una cierta presión en la cerradura del mudar y descansamos la base de las manos a la altura del diafragma.

Cerramos los ojos y presionamos con el pulgar de la mano izquierda en el punto donde se juntan los dedos índice y pulgar de la mano derecha con los hombros relajados de 11 a 31 minutos.

Al presionar con el dedo pulgar izquierdo en la mano derecha estamos abriendo la fosa nasal izquierda y facilitando el flujo del canal Nadi Ida.

Por el contrario si quiero activar Pingala, presionaré con el dedo índice de la mano derecha en medio de los dedos índice y pulgar de la mano derecha.



### PINGALA

Nace en el ovario o testículo derecho y sigue el camino de ida pero partiendo del lado derecho de Muladhara. Mantiene siempre una posición opuesta a la de ida llegando a la fosa nasal derecha antes de terminar su camino en Ajna chakra. También se le conoce como Surya Nadi (nadi solar) que está asociado al sistema nervioso simpático. Se le considera una energía masculina, caliente, diurna y relacionada con el sol. Este Nadi está influenciado por la guna rajas, que es agitación, moviendo, egoísmo y oportunismo.

La cadena simpática tiene una distribución mucho más amplia que el parasimpático ya que enerva entre otras las paredes de muchos vasos sanguíneos del corazón, los pulmones, las vísceras, el esófago y los músculos del iris del ojo.

Un exceso de esta energía puede generar un gasto cardíaco más alto de lo normal, un aumento de la pulsación respiratoria o un bloqueo orgánico y glandular, puede hacer subir la temperatura corporal haciendo una activación del Agni, generando úlceras digestivas o produciendo irritaciones en las paredes intestinales e irritaciones emocionales y psicológicas.

Pero en cambio una falta de energía en Pingala, genera disfunciones orgánicas como mal funcionamiento de la captación de nutrientes del aparato digestivo, una falta de secreción de los líquidos gástricos, una deficiencia en el control de la temperatura corporal y una letárgica psicológica y energética.

Las alteraciones de los estados psicológicos como el insomnio, la hiperactividad mental, la euforia descontrolada, la agresividad y violencia son un exceso de energía en Pingala. La depresión, la incapacidad de levantarse de la cama y de realizar tareas básicas cotidianas, la falta de energía y las emociones como la tristeza son causados por una falta de energía en este Nadi.

El Nadi Pingala se le relaciona con el funcionamiento del hemisferio cerebral izquierdo, que es el racional, el control del lenguaje, el del pensamiento matemático y calculador. También está muy

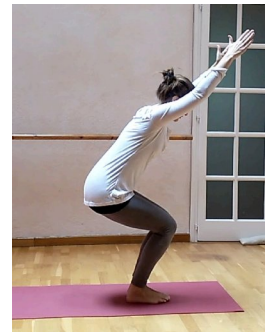
vinculado con los ciclos ultradianos, que son los ciclos biológicos y los tres canales de actividad son: el cognitivo, el físico y el emocional. Estos ciclos están basados en la capacidad de concentración y relajación mental que varía entre los 90 a 120 minutos.

Surya Bhedana es el pranayama que va a activar este Nadi y el hemisferio cerebral izquierdo, generando calor y una activación del sistema nervioso simpático.

### SERIE PARA NADI PINGALA

Tenemos varias maneras de activar el Nadi Pingala, directamente la activación del lado derecho corporal o con âsanas de fuerza que van a generar una activación del sistema nervioso simpático y si además aplicamos Kapalabhati o Bhastrika aumentamos esa energía Agni.

1. **Utkatâsanâsana:** Es una âsana de fuerza, en especial de los músculos cuádriceps, aumentado la circulación sanguínea, respiratoria y del sistema nervioso simpático.



2. **Utthita Parsvakonâsana con la pierna derecha en el suelo:** En esta postura estamos activando el lado derecho del cuerpo, por lo tanto generando activación del canal Pingala.



3. **Virâbhâdrâsana III con la pierna derecha en el suelo:** Esta postura tiene varios objetivos, uno es la activación de la musculatura de la pierna derecha que está en el suelo y además estamos haciendo una activación de los dos hemisferios cerebrales ya que es una postura de equilibrio. Es una postura de fuerza, sobre todo si llegamos a estar más de 1 1/2 minutos.



4. **Camatkarâsana con el brazo derecho en el suelo:** Es una postura de fuerza que actúa sobre el sistema nervioso simpático.



5. **Chaturanga Dandâsana:** Es una de las posturas tradicionales para la activación del sistema nervioso simpático, ya que las posturas de fuerza traen esa función de una manera inherente, por el consumo de O<sub>2</sub> que ellas necesitan.



6. **Salabhasana con kapalabhati:** Tiene la misma función que todas las posturas de fuerza, esta âsana combina la fuerza con la activación del sistema nervioso del Pranayama.



7. **Navasana con Kapalabhati:** Una muy buena âsana de fuerza para activar el canal Pingala, el Pranayama aumenta el efecto de la postura y ejerce una presión sobre las Tiroides.



8. **Purvottanasana con Kapalabhati:** Una postura en extensión con fuerza y el añadido de Kapalabhati, ejercen una activación cardíaca y respiratoria, y además una activación del sistema nervioso simpático



### MEDITACIÓN PARA EL NADI PINGALA

Nos sentamos en Sukhasana con la columna recta y poneos las manos en cerradura de oso, agarrando las manos y tirando hacia afuera con una leve presión. Subimos las manos hasta los ojos y las bajamos hasta el centro del corazón cantando un Mantra "Sat Nam Wahe Guru" por 31 minutos.

Esta meditación ayuda a completar la energía Apana ya que si esta no está bien activada genera acciones incompletas emocionales y físicas.



### SUSHUMNA

Nace desde el Nadi Kanda que se encuentra entre el perineo, los órganos genitales y el ano, corre a lo largo y en el centro de la médula espinal, atravesando los siete chakras y este Nadi a su vez es atravesado alternativamente por Ida y Pingala en cada vórtice chakral.

Este Nadi es el más importante y a él están subordinados todos los demás Nadis por la fuerza del Prana. En la filosofía Yóguica se considera que en la base del chakra Muladhara reside la energía Kundalini que irá ascendiendo por todo los chakras por el Nadi Sushumna hasta llegar al chakra Sahasrara.

La energía kundalini recibe su fuerza de los dos Nadis, Ida y Pingala para su ascensión por Sushumna, y en su ascensión va equilibrando los vórtices Chakrales. Este equilibrio hace romper los bloqueos energéticos, psíquicos y emocionales, facilitando la alineación de la mente. Esta energía ascendente no solo se queda en el 7° Chakra sino que es enviado a los campos áuricos a través de la fontanela del cráneo.

Esta energía Pránica entra en nuestro organismo a través del plexo solar y por las plantas de los pies, donde nosotros podemos aumentarla, para ello utilizamos las âsanas, los pranayamas y las meditaciones, creando diferencia polar para que la energía pueda moverse.

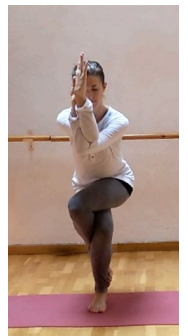
En el aspecto psicológico, cuando la energía Kundalini alcanza el 7° Chakra, la mente se transforma, donde el cuerpo y el Ego, el tiempo y el espacio ya no existen, solo la conexión con el universo, produciendo paz por la liberación de la carga de la mente y el ancla de cuerpo físico. Este cambio se produce por un acción masiva de los iones negativos que genera el Prana en nuestro sistema nervioso y neuronal, activando el equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales mediante a la hiperconexión del cuerpo caloso.

Cuando tenemos esta hiperconexión neuronal el hipotálamo genera también una secreción hormonal, en especial de la glándula Pineal, que facilita la secreción de compuestos como el DMT, donde los gurús y maestros lo llamaban "Néctar", la fuente de la sabiduría humana y espiritual.

### SERIE PARA EL NADI SUSHUMANA

El objetivo es elevar la energía y una buena manera de hacerlo es mediante âsanas intensas y añadiendo si se puede Bhastrika pranayama en cada âsana de 1 1/2 a 3 minutos cada postura.

- 1. Eka Pada Adho Mukha Svanasana:** Las posturas inversas ayudan a elevar la energía por Sushumna.
- 2. Parivrtta Parsvakonasana:** Las torsiones de pie generan mucho calor y facilita el movimiento energético por el canal central, ya que estamos aplicando fuerza y equilibrio.
- 3. Garudasana:** Como ya hemos visto las posturas de equilibrio, si podemos estar mas de un 1 1/2 minuto y aplicamos Bhastrika, van a generar un aumento considerable de la circulación sanguínea y respiratoria, generando energía ascendente.
- 4. Anjaneyasana:** Estamos liberando el Psoas y el suelo pélvico para ayudar a la liberación de la energía kundalini.
- 5. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana:** Las flexiones comprimen la energía del triángulo chakral inferior, y además con el talón apoyado encima del cuádriceps, aumenta la presión en los primeros Chakras.
- 6. Paschimottanasa dinámico:** Es una muy buena postura para potenciar la energía de los primeros chakras. Cuando inhalamos subimos con la columna recta y cuando exhalamos arqueamos la columna. La coordinación del movimiento con la respiración generan mucho Agni en los primeros Chakras.





7. **Urdhva Mukha Svanasana:** Una âsana en extensión pero al mismo tiempo de fuerza, para generar energía ascendente desde el suelo pélvico.



8. **Ardha Navasana:** Las posturas de fuerza abdominal tensan el punto Hara y si además aplicamos Bhastrika Pranayama, aumentamos el efecto energético.



9. **Dhanurasana:** Una extensión intensa más un presión en el triángulo energético inferior.



10. **Karnapidasana:** Una vez conseguimos generar Agni para el triángulo inferior, ahora toca subirlo hacia el 7° Chakra, y las inversas hacen este cometido.



11. **Sarvangasana con las piernas abiertas y Bhastrika:** Es una de las posturas más efectivas para ascender la energía hacia la glándula Pineal, ya que nos ayudamos de Bhastrika Pranayama.



### PURIFICAR EL SUSHUMNA

1. Nos sentamos en Sukhasana con los dedos de la mano izquierda mirando a la frente paralela al suelo. Levantamos la mano derecha al lado de la oreja mirando hacia delante, cerramos los ojos y nos enfocamos en la barbilla, respiramos larga y profundamente por 11 minutos.
2. En la misma posición cantamos Har con la punta de la lengua tocando el paladar por 11 minutos.
3. Mantenemos la posición, inhalamos y estiramos la columna hacia arriba, y retenemos las respiración en antara kumbhaka el máximo tiempo posible, luego exhalamos por la boca como un cañón, y mantenemos bhaja kumbhaka el máximo tiempo posible. Repetimos la secuencia 11 minutos. En la última inhalación lleva la energía hacia tu interior, expandiéndola por todas tus células. Inhala, sacude los brazos de una manera energética y luego relajas.



Yogi Bhajan decía que es autopurificante sobre todo de Sushumna, y que como profesor y profesores de yoga tienen que tener una personalidad fuerte y pura y esta meditación te lo permite.

Nuestra aura contiene un registro vibracional de nuestra energía interna que se expande hacia el exterior, y además de nuestra propia información vibracional, existe el campo áurico de las personas que nos rodean, de nuestra comunidad, de nuestra región, de nuestro país, de nuestro continente, de nuestro planeta...

Cuando conseguimos ser plenos, es decir que estamos colmados de Prana dentro de nuestras células, esa vibración se concentra en los Nadis, que atraviesan los chakras y de allí hacia el exterior.

Para dominar esa energía hay multitud de maneras, pero la que más nos concierne, son con posturas para equilibrar la energía orgánica y pranayamas y meditaciones para equilibrar la energía por los chakras.

### LOS SIETE CUERPOS ENERGÉTICOS DEL AURA

El campo energético humano es la manifestación de la energía universal vinculada con la vida humana. Comúnmente se le denomina AURA y ha sido descrita como un ente luminoso que rodea el cuerpo físico y penetra en él, y que emite su propia radiación.

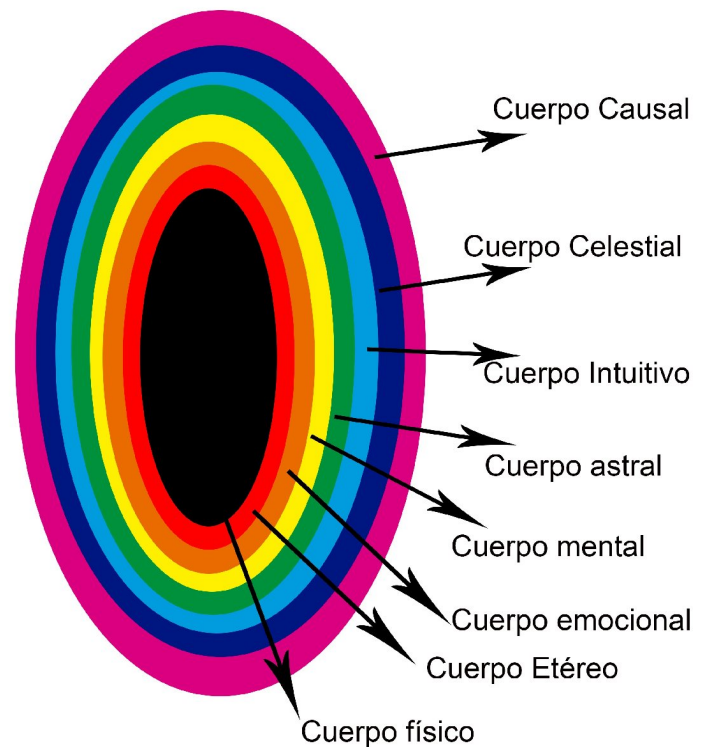
Está compuesta por siete cuerpos energéticos superpuestos y cada uno de ellos tiene diferente frecuencia vibracional.

Dentro del plano Físico podemos encontrar:

- Campo etéreo
- Campo emocional
- Campo mental

Dentro del plano espiritual:

- Campo Astral
- Campo Etérico o Instintivo
- Campo Causal



### 1º CUERPO ETÉRICO

Corresponde al elemento fuego. El cuerpo etérico posee aproximadamente la misma extensión y forma que el cuerpo físico. Por ello también se encuentra la denominación de «doble etérico» o «cuerpo físico interior». Es el portador de las fuerzas modeladoras para el cuerpo físico, así como de la energía vital creadora y de todas las sensaciones físicas, siendo el cuerpo etérico la parte más sutil dentro del plano físico y está condicionado por las fuerzas circundantes de la energía del universo.

El cuerpo etérico atrae energías vitales del sol a través del chakra del plexo solar, y energías vitales de la tierra a través del chakra basal. Acumula estas energías y a través de los chakras y los nadis, las conduce al cuerpo físico en flujos vitales ininterrumpidos. Las dos formas de energía se encargan de mantener un equilibrio vivo en las células corporales.

Cuando el «hambre de energía» del organismo está saciado, la energía sobrante del cuerpo etérico se irradia hacia fuera a través de los chakras y por expansión del aura.

Debido a esta estrecha relación existente entre el estado de cuerpo físico y la radiación energética del cuerpo etérico, a menudo se habla también de un aura de la salud antes de manifestarse en el cuerpo físico, las enfermedades se manifiestan en el aura etérica. Y pueden ser detectadas y tratadas en este plano, anticipándose a las enfermedades.

Como es una energía que está en el éter, la parte más externa del cuerpo físico pierde su peso y es por eso que el cuerpo etérico es libre respecto a los anclajes de las fuerzas gravitatorias del cuerpo físico, como si el espacio etérico succionase la materia, es como la contrapartida de las fuerzas de atracción gravitacional.

Las dos fuerzas que existen en el universo son las fuerzas de presión y las fuerzas de succión, y nuestro cuerpo físico tiene que lidiar entre estas grandes fuerzas, por eso a medida que la materia se vuelve más sutil es succionada por el éter generando los cuerpos etéricos o el aura, queriendo expandirse tan grande como el universo.

El cuerpo físico tiene la tarea de mantener dentro de unos límites al cuerpo etérico dentro del hombre, ya que tiene tendencia a ser una energía centrífuga y hacia el exterior, por eso el equilibrio del cuerpo físico tiene que estar bien anclado pueda expandirse por el éter sin que las fuerzas de succión desconecte al ser humano de la energía terrenal, por ello las energías etéreas están en contraposición con las energías físicas.

Dentro del cuerpo etéreo se subdivide en:

- Etérico: El medio conductor de la corriente ordinaria de electricidad y del sonido
- Superetérico: El medio conductor de la luz
- Subatómico: El medio conductor de las formas más sutiles de electricidad
- Atómico: El medio para la transmisión del pensamiento de cerebro a cerebro.

El Prana es el encargado de distribuir la energía etérica por la envoltura de éter que encierra a cada nervio, este Prana es reemplazado constantemente por la captación y que su destino es el cuerpo físico.

### COMO EQUILIBRAR EL CUERPO ETÉRICO

Unos de lo ejercicios más efectivos es Kapalabhati o bhastrika, ya que son un bombeos abdominales donde intervienen todos los órganos digestivos en especial hígado. Cuando realizamos una limpieza corporal tiene efecto sobre el cuerpo etérico, tanto con alimentación o limpieza corporal con ejercicios.

### Âsanas para la limpieza del hígado

Todas las âsanas en inclinación lateral hacia el lado derecho van a comprimir el hígado, expulsando los tóxicos y hacia el lado izquierdo permitimos que entre sangre nueva. Por ejemplo una âsana en inclinación lateral podría ser Parighasana.



También las posturas en torsión comprimen todos los órganos digestivos, como por ejemplo Parivrtta Parsvottanasana.



### **Meditación para gestionar la energía del cuerpo etérico**

Nos sentamos en Sukhasana al cabo de 5 minutos dejamos que la cabeza, el cuello y los hombros se relajen por completo, intentando relajar todo la parte superior del cuerpo, manteniendo las manos en su lugar.

### **Mudra**

Levantamos la mano derecha hasta la base de la garganta y con el pulgar y las yemas de las manos, presionamos justo debajo de las protuberancias de la clavícula (donde se unen la clavícula y el esternón que es el punto reflejo de la glándula tímica). Insertamos los dedos de la mano izquierda en la articulación interna de la rodilla izquierda, con la palma de la mano contra el muslo.



### **Respiración**

Podemos la boca en forma de "O" con una respiración dos veces por segundo como si hiciéramos burbujas, usando las mejillas. Después de 5 minutos comenzamos a respirar normalmente.

### **Ojos**

Miramos hacia delante y luego cerramos los ojos gradualmente

### **Tiempo**

9 minutos en total, después de 5 minutos más dejamos caer la cabeza y los hombros por dos minutos. Para terminar inhalamos profundamente, exhalamos y retomamos la respiración por 30 segundos y nos relajamos.

Esta meditación produce una vitalidad en el cuerpo etérico de modo que se vuelve fuerte y comienza a regular totalmente las glándulas físicas, equilibrando el sistema glandular, regulando la expulsión de las hormonas, ya que estas afectan a las emociones que se vuelven constantes. Las glándulas segregan el ritmo equilibrado de la psique individual en lugar de segmentos fragmentados y con tendencia al caos.



### 2° CUERPO EMOCIONAL

Corresponde al elemento agua. El cuerpo emocional, con frecuencia denominado también cuerpo astral, es el portador de nuestros sentimientos, de nuestras emociones y de las cualidades de nuestro carácter; ocupa aproximadamente el mismo espacio que el cuerpo físico. Cuanto más desarrollada esté una persona en la definición de sus sentimientos, sus simpatías y las cualidades de su carácter, tanto más claro y transparente se manifestará su cuerpo emocional.

El aura del cuerpo emocional presenta una forma ovalada y puede extenderse a varios metros de distancia en torno a la persona. Toda emoción se irradiará en su aura correspondiente a través del cuerpo emocional. Este proceso se produce fundamentalmente a través de los chakras, y en menor medida a través de los poros, el aura emocional está inevitablemente relacionado con el movimiento.

Junto a las peculiaridades del carácter fundamental y relativamente constante que se reflejan como los colores esenciales permanentes del aura, cada sentimiento instantáneo, cada estímulo del ámbito de las emociones, se reflejará en el aura. Por ejemplo, emociones como la angustia, la furia, la opresión y las preocupaciones generan en el aura figuras nebulosas oscuras. Cuanto más abre una persona su conciencia al amor, la entrega y la alegría, más claros y transparentes son los colores que irradia su aura emocional.

Las frecuencias energéticas que emitimos atraen vibraciones energéticas iguales del entorno y se unen con ellas. Esto significa que, con frecuencia, nos encontraremos con personas y circunstancias que precisamente reflejan aquello que nosotros queremos evitar o de lo que queremos librarnos conscientemente, o aquello que tememos. De esta forma, el entorno nos sirve como espejo para todos aquellos elementos que hemos relegado desde nuestra vida consciente a las áreas del inconsciente. Efectivamente, los sentimientos no liberados del cuerpo emocional aspiran a mantenerse con vida y a crecer dentro de lo posible. Así nos llevan una y otra vez a situaciones que se encargan de repetir las vibraciones emocionales originales, puesto que esas vibraciones son como su alimento.

La materia o energía emocional o astral es más fina que los átomos físicos y puede interpenetrar sin chocar con el mundo atómico, pero en cambio interviene como puente entre la mente y el cerebro, gracias a este puente existe el contacto del mundo mental con el mundo externo. Esta transmisión puede venir por vibraciones desde lo físico a lo mental y desde lo mental a lo físico, teniendo el cuerpo emocional menos densidad y más libertad, pero eso las emociones están vinculadas con el elemento agua y con el hígado y el bazo.

En este cuerpo es donde ocurren los viajes astrales, donde podemos abandonar el cuerpo físico y funcionar libremente por el cuerpo astral sin limitaciones de la materia física.

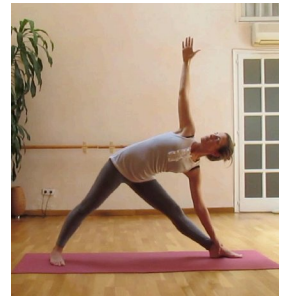
### ÂSANAS PARA EL CUERPO EMOCIONAL

El cuerpo emocional está vinculado al hígado y al bazo. El bazo, en medicina oriental, tiene la función de absorber el flujo vital de los alimentos y llevarlos hacia el cuerpo astral o emocional. Las emociones vinculadas es la tristeza y la depresión y esto hace que las defensas descendan. Es muy común tener una energía del cuerpo emocional baja con las enfermedades, ya que inhiben la función inmunológica.

Tenemos dos tipos de âsanas que nos van a ir bien para el mantenimiento del bazo, las inclinaciones laterales y las torsiones.

#### Utthita Trikonasana

Si realizamos esta âsana hacia el lado izquierdo (que es donde se sitúa el bazo), vamos a comprimirlo y ayudamos a expulsar los tóxicos acumulados, pero si en cambio nos inclinamos hacia el lado derecho, permitimos que entre sangre nueva, facilitando su funcionamiento.



#### Ardha Matsyendrasana

Las torsiones son manera muy efectiva de comprimir los órganos y las glándulas, en este caso es una postura sentada pero se puede utilizar cualquier âsana en torsión.

El hígado se le relaciona con la ira y la rabia, cuando este órgano no funciona correctamente la energía del cuerpo físico se traslada al cuerpo emocional, produciendo disfunciones emocionales y enfermedades orgánicas.



#### Parighasana

Otra postura en inclinación lateral para comprimir el hígado, pero en este caso empezaremos hacia el lado derecho ya que este órgano está situado en ese lado, luego nos inclinaremos hacia el lado izquierdo para expandirlo y que entre sangre nueva.



#### Jathara parivartanasana

Postura en torsión para comprimir todos los órganos y glándulas de la zona abdominal, en este caso el hígado.



### Meditación para abrir el centro del corazón

Nos sentamos en Sukhasana y levantamos los brazos a los lados manteniéndolos paralelos al suelo, doblando los antebrazos hacia arriba colocando las manos en Gian Mudra.

Inhalamos y mientras exhalamos cantamos el mantra Hum 16 veces aplicando mulbandha. Luego inhalamos profundamente y exhalamos completamente. Repetimos 4 veces. Luego inhalamos y exhalamos y, esta vez cantamos Hum 20 veces. Repetimos el ciclo de la respiración y luego cantamos 24 veces.

Hum significa "nosotros unidos con el Universo eterno".



### 3° CUERPO MENTAL

Corresponde con el elemento Aire y es un vehículo por el cual el Yo superior se manifiesta con los poderes de la mente, la memoria y la imaginación.

La mente se divide en dos:

- **El cuerpo mental:** que trata de lo particular y del pensamiento concreto
- **El cuerpo causal:** que trata sobre principios, ideas abstractas, de pensamientos sin forma.

Es la siguiente capa después del cuerpo emocional y el cuerpo físico atrae con mucha intensidad la energía del campo mental, en consecuencia la mayor parte de la materia del cuerpo mental se acumula dentro del cuerpo físico, por ello se proyecta como una capa fina densa en el aura.

Los pensamientos "positivos" son menos densos y tienden a acumularse en la parte alta del campo mental, y en cambio los pensamientos "negativos" tienden a acumularse en la parte baja del cuerpo mental. Cuando más fuerte sea el pensamiento, más amplia y densa es la vibración; cuanto más espiritual y desinteresado sea el pensamiento (sin los anclajes del ego o de los miedos), más alta y más rápida es la vibración.

El sistema nervioso simpático está bajo la influencia del cuerpo emocional, pero en cambio el parasimpático está bajo la influencia del Ego, por mediación del cuerpo mental. Es decir que las emociones activan el sistema nervioso simpático y la mente regula el parasimpático, que es lo mismo que decir que el cerebro racional (hemisferio izquierdo) es simpático y el cerebro emocional (hemisferio derecho) es el parasimpático.

Las partículas del cuerpo mental están en movimiento y en cambio permanente, generando y expresando los pensamientos de una manera torpe e incomprensible. El orden mental es básico para la iluminación espiritual y lo podemos explicar de la siguiente manera: Cuando lanzamos un pensamiento desde lo mental a lo físico, el pensamiento, debido al desorden mental, no puede coger un camino rápido para que llegue lo antes posible, sino que va a dar rodeos, se va a perder por infinidad de caminos sin salida y al final la capacidad o lo puro del pensamiento se ve desvirtuado y el mensaje que brota ha perdido la fuerza y la dirección original.

Las perturbaciones en el cuerpo mental son desastrosas en sus efectos, si permitimos que algún

problema nos preocupe mucho y le damos muchas vueltas a la mente sin llegar a ninguna conclusión, creamos una especie de tormenta mental, creando un punto doloroso como una fricción mental. Para ello necesitamos poner orden a nuestros pensamientos y a nuestro cuerpo mental para que se aposenten los pensamientos y la visión sea clara.

Cuando usamos la mente imprimimos una vibración en el cuerpo mental y esta vibración produce dos resultados distintos. El primero son vibraciones u ondas y lo segundo las formas mentales.

La distancia a que penetra una onda de pensamiento, la fuerza y la persistencia con que choca en los cuerpos mentales de otros, depende de la fuerza de claridad el pensamiento original, así un pensamiento fuerte irá más lejos que uno débil e impreciso, pero la claridad y la precisión son de mayor importancia que la fuerza. Otros factores que afectan a la distancia de una onda mental, son el carácter del pensamiento y la oposición que encuentre, es decir que los pensamientos y las ideas o son muy claras, o se pueden perder por la multitud de otras vibraciones simultáneas. Por esta razón los pensamientos mundanos, sin claridad son relativamente ineficaces ya que no tienen la fuerza y la claridad necesaria para distinguirse entre otros pensamientos.

En cambio pensamientos más elevados, precisos, claros y con más fuerza, triunfan sobre la masa de pensamientos simples, y tienen un camino más despejado y con mas posibilidades de llegar mas lejos para que se impregnen con más profundidad.

También ocurre que cuando tenemos pensamientos de una clase nueva no utilizados anteriormente, son menos molestados por los pensamientos "viciados", teniendo un recorrido más libre, porque caminan por espacios "vírgenes" llegando con más claridad y fuerza a su destino, despertando nuevos ámbitos o nuevas esferas de pensamientos, como por ejemplo la creatividad que generan nuevos materiales a un artista o nuevos instrumentos a un músico.

Las ondas mentales con fuerza que llegan a los cuerpos mentales no se limitan a quedarse allí, sino que se expanden contagiando a otros campos mentales, sobre todo aquellos campos mentales menos fuertes o menos entrenados.

Los pensamientos también tienen forma y son:

- La calidad del pensamiento determina el color
- La naturaleza del pensamiento determina la forma
- La precisión del pensamiento determina la claridad del delineamiento

Si tenemos un pensamiento contemplativo, sin sentimientos ni deseos, no suelen producir efectos perceptibles a la persona en quien se piensa, sin embargo, si el pensamiento va acompañado de sentimientos y afecto, generamos una forma mental astro-mental (emocional y mental) que directamente a la persona del sentimiento y se adhiere a su cuerpo astro-mental. Si la mente del hombre está intensamente ocupada en otras líneas de pensamiento, no permite la entrada de esa vibración enviada, entonces esta vibración estará flotando esperando la oportunidad para entrar.

Estas formas de pensamiento pueden ser negativas o positivas, por ejemplo una maldición que intentará entrar en el cuerpo mental, o una oración o deseo positivo que puede envolver y proteger el cuerpo mental de otra persona.

Mediante la meditación, el cuerpo mental consigue ordenarse, se expande, y aprende a responder a vibraciones cada vez más sutiles, contribuyendo a refinar la materia de los cuerpos y no se puede obtener estabilidad solo con sentimientos sino que necesitamos el impulso de la voluntad y del poder de la mente.

En la tradición hindú, la contemplación facilita el acceso al cuerpo mental y está dividido en: Pratyahara: que abarca el dominio completo de los sentidos.

Dharana: concentración

Samadhi: contemplación

### ÂSANAS PARA EL CUERPO MENTAL

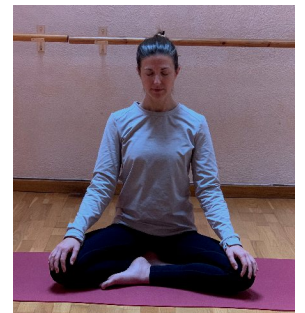
La glándula pineal está vinculada a la transferencia de información del cuerpo mental y para ello las posturas inversas son las más adecuadas como por ejemplo Adho mukha Svanasana, o Sarvangasana.



### MEDITACIÓN RAJA YOGA

(Yogi Bhajan)

1. Nos sentamos en Sukhasana y descansamos las manos suavemente sobre las piernas. Cerramos los ojos y nos concentramos en el entrecejo (Drishti Bhrumadhya). Enfocamos la atención en la punta del dedo pulgar de los pies y mentalmente trae hacia arriba la fuerza vital (Prana) por las piernas hasta el primer chakra haciendo girar la energía alrededor del esfínter anal (en las mujeres gira en sentido contrahorario y en los hombres en sentido horario). Inhalamos profundamente, contraemos el esfínter hacia arriba y luego lo relajamos. Continuamos rítmicamente contrayendo y exhalando. Repetimos el ciclo inhalando desde el dedo pulgar del pie hasta el recto, contrayendo el esfínter anal más hacia arriba.





2. Luego inhalamos y contraemos los órganos sexuales junto con el recto, contrayendo 5 veces con cada inhalación.
3. Después contraemos el punto del ombligo (punto Hara que se encuentra a 2 cm por debajo del ombligo), los órganos sexuales y el recto 5 veces con cada inhalación, intentando masajear la columna con el punto Hara. Cada vez contraemos el triángulo inferior más arriba hasta que sentimos la energía ha llegado al diafragma.
4. Inhalamos profundamente y nos concentramos en el poder de la respiración, sintiendo como la energía sube hasta el diafragma y entonces aplicamos las Bandhas, y levantando la caja torácica para elevar el diafragma y luego exhalamos.
5. Inhalamos, contraemos las Bandhas y tiramos de la barbilla hacia dentro para aplicar Jalandhara Bhandha. Nos concentramos conscientemente en elevar la energía del cuello sintiendo calor en esta zona.
6. Inhalamos y elevamos la energía totalmente hacia el punto del entrecejo (Drishti Bhrumadhya). Aplicamos todas las cerraduras inferiores y presionamos los ojos mirando hacia la coronilla y exhalamos.
7. Nos relajamos y meditamos en (Drishti Bhrumadhya), mirando profundamente hacia el interior.
8. Meditamos en el entrecejo (Drishti Bhrumadhya) y cantamos "Laaaaaaaaaah" con mucha dulzura, dejando que el sonido salga de la parte posterior de la garganta, creando un sonido continuo, inhalando cuando haga falta. Después de 5 minutos inhalamos profundamente, inclinamos la cabeza hacia atrás y miramos al cielo, dejando salir el aliento con una risa por 30 segundos, activando la glándula pineal y luego nos relajamos.

Practicamos cada uno de los ejercicios del 1 al 6 por 5 minutos. Se puede tomar el tiempo que quieras con la mediación n° 7 y cantar laaaaah por 11 minutos. Lo ideal es poder practicar esta meditación una hora cada día.

Esta meditación despierta la existencia divina dentro de ti, pudiendo abrir el 6° chakra y dar una experiencia directa de la mente con el alma y eso es Raja Yoga, de esa manera se controla la mente con la voluntad del alma. Esta meditación facilita la conexión de la fuerza circular de tu aura con el campo electromagnético universal

### 4° CUERPO ASTRAL

El cuerpo Astral se extiende alrededor de 15 a 30 cm del cuerpo físico y es el 4° estrato del Aura, que vincula y permite la circulación entre los cuerpos más cercanos al cuerpo físico y los cuerpos más espirituales del Aura.

Este cuerpo Astral es el transformador de la energía espiritual que va hacia la energía física y viceversa, es como un regulador de las energías inferiores y superiores, de las energías ascendentes y descendentes.

El cuerpo Astral posee el registro completo de las relaciones interpersonales más significativas que hemos tenido en nuestras vidas, está firmemente relacionado con los seres que amamos y, por lo tanto, sabemos cómo están o lo que le están ocurriendo aunque estén a miles de kilómetros de distancia. En cambio en el cuerpo Emocional se quedan registradas las emociones y sentimientos más pasajeros, que tienden a tener una vida más efímera dentro del campo Áurico.

Las emociones que están dentro del cuerpo astral están más ordenadas, sin embargo en el cuerpo emocional es un caos energético y emocional.

El cuerpo emocional necesita para estar en equilibrio, amarnos y que tengamos una elevada autoestima, pero en cambio en el cuerpo Astral solo precisa dar y compartir con los demás, sin pedir nada a cambio, es expresar amor universal.

También el cuerpo Astral se puede manifestar mediante las corazonadas, con la sincronización de otros cuerpos astrales y con la energía astral global. Esto puede desembocar a tener corazonadas que pueden llegar a desarrollarse, como la intuición, el saber que van a ocurrir ciertos hechos, todo esto es la comunicación del cuerpo Astral con nuestro cuerpo físico y mental.

En la 4° dimensión de la conciencia no hay espacio entre el pensador, el pensamiento y su proyección externa. Cuanto más contacto tengamos con el cuerpo astral más se acelerará nuestra percepción, eso significa que podemos comprender mucho mejor en menos tiempo, ya que el pensamiento astral es integrador entre todos los cuerpos Áuricos.

Otra manera de equilibrar en campo astrales mediante las vibraciones, como por ejemplo la vibración de los cuarzos, del gong o de los mantras. Estas vibraciones consiguen equilibrar este cuerpo astral, mejorando la intuición y la comprensión de nuestro yo.

### Âsana para el cuerpo Astral

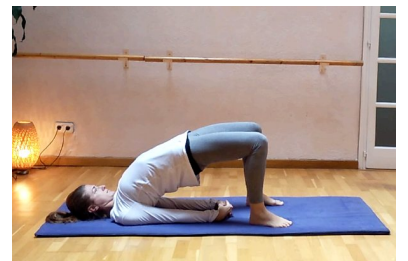
Las âsanas en apertura del plexo solar facilitan el amor incondicional, el 4° chakra y difumina las tensiones emocionales acumuladas, y una âsana que permite esta apertura es **Purvottanasana**.



**Dhanurasana** esta âsana también permite la apertura pectoral, del 4° chakra y mejora el equilibrio emocional que es una de las premisas para la ascensión hacia el cuerpo ASTRAL

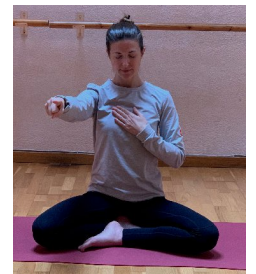


**Setu Bandha Sarvangasana** es un poco más fácil de hacer, pero también te permite una buena apertura del plexo solar.



### Meditación para la intuición y la compasión

Nos sentamos en Sukhasana con la mano izquierda apoyada en el esternón, con una inhalación levantamos el brazo derecho delante y estirado a unos 60°, estiramos el dedo índice y los demás dedos recogidos de la mano derecha. Al exhalar abrimos hacia afuera unos 50 cm el brazo. Respiramos larga y profundamente con los ojos cerrados por 11 minutos, al final inhalamos y aplicamos Maha Bandha.



La mano derecha aplica calma del sistema parasimpático sobre el 4° chakra y hemisferio cerebral derecho. En cambio la mano derecha activa el sistema nervioso simpático, incidiendo sobre el hemisferio cerebral derecho. Esta combinación de los dos brazos implican un trabajo de los dos hemisferios cerebrales, generando equilibrio, intuición y compasión. La compasión se la relaciona con el cuerpo Astral.



### 5º CUERPO INTUITIVO O PATRÓN ETÉRICO

Estás situado a una distancia de 45-60 cm del cuerpo físico y es el primero de los tres campos que constituyen el plano espiritual, siendo el espacio energético donde tomamos las decisiones del futuro, ya que es aquí donde recibimos la información de la intuición que nos viene por el campo Astral.

A nivel auditivo es el que nos hace escuchar la voz de nuestro ser interno, las voces que en ocasiones podemos escuchar, que podríamos llamarlo intuición, que estamos seguros de que nos quieren decir algo, y que muy a menudo esta información se acaba cumpliendo, esa voz interna se ve reflejada en nuestro patrón etérico que desciende hasta el cuerpo físico donde podemos escucharlo como si fuera real.

Es una copia sutil del cuerpo físico, pero menos densa ya que la energía sutil vibra con mayor velocidad. Esta copia es antes de que se llene de creencias, de memorias físicas y mentales a las que podemos volver a recuperar información de la salud del cuerpo físico. Es aquí donde podemos resetear nuestro cuerpo y volver a buscar la información para regenerarlo, y las personas que se mantienen jóvenes y no envejecen, obtienen el acceso de la copia del patrón etérico.

Aquí también es donde está la información de la misión personal de vida, y con la expresión de la sabiduría que se le ha integrado a través de las experiencias, en definitiva es donde se guarda la información karmática.

Todos los daños físicos quedan registrados en este cuerpo, las memorias de lesiones y sobre todo las autolesiones se guardan de una manera permanente, de esta manera es como se genera el karma físico.

Las intuiciones como ya hemos visto están almacenadas en este campo, para ello la práctica meditativa, que nos va a calmar los campos inferiores, también no ayuda a limpiar el ruido mental que no nos deja escuchar la voz interna, con un poco de práctica en la meditación conseguiremos tener un mensaje más claro de la intuición sin las interferencias mentales y emocionales.

### Âsanas para el cuerpo intuitivo o patrón etérico

Âsanas que ayudan a reconstruir tanto el sistema nervioso como el físico:

**Ardha Navasana** ejerce una presión sobre el plexo solar, aumentando la respiración y la circulación sanguínea, cuando aumentamos la respiración nuestro sistema nervioso central se relaja y se reconstruye.



**Balasana** y todas las âsanas que apoyan la frente en el suelo tiene un efecto calmante del hipotálamo, del sistema nervioso y facilita la limpieza de los patrones karmáticos.



**Matsyasana** abre el diafragma, el pecho y el corazón, mejorando la circulación sanguínea, uno de los aspectos del envejecimiento es la mala circulación de la sangre.

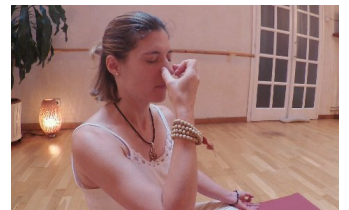


**Ardha Matsyendrasana**, las posturas en torsiones estrujan todos los órganos y glándulas, mejorando su funcionamiento y retardando la vejez.



### **Meditación para el cuerpo intuitivo o patrón etérico Sodarshan Chakra Kriya**

Nos sentamos en Sukhasana con la columna recta y tapamos la fosa nasal derecha. Inhalamos lenta y profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Luego suspendemos la respiración y levantamos levemente el pecho y aplicamos Jalandhara Bandha. Mientras retenemos en antara kumbhaka, repetimos en silencio el mantra Wahe Gurú 16 veces. Con cada repetición bombeamos el ombligo 3 veces de la siguiente manera: Wa-He-Gurú. Cantamos el mantra 16 veces y en cada inhalación bombeamos el punto del ombligo 48 veces. Luego destapamos la fosa nasal derecha y taponamos la fosa nasal izquierda con el dedo meñique o con el meñique y el anular, exhalando por la fosa nasal derecha.



Mientras practicamos podemos concentrarnos en la punta de la nariz o sencillamente con los ojos cerrados. Seguimos haciendo este Pranayama de 11 a 62 minutos. Luego al final inhalamos, retenemos de 5 a 15 segundos y exhalamos.

Esta meditación ayuda a purificar el karma del pasado y los impulsos subconscientes que pueden bloquear a la hora de desarrollar el destino personal. Nos da el poder pánico de la salud física y la capacidad de autosanación.



### 6° CUERPO CELESTIAL (Búddhico)

Buddhi es un término sánscrito femenino que se deriva de la raíz Budh (despertar, comprender, conocer) y es el origen de cualidades como la sabiduría, compasión, amor, intuición espiritual... y buddhi puede estar de una manera pasiva o activa dentro en el hombre.

La energía que pertenece dentro del ámbito espiritual, está muy alejado del cuerpo físico y se manifestará según en que campo esté vinculado, si se manifiesta a través del campo mental, aparecerá como conciencia mental, pensamiento, etc... si se manifiesta a través de materia emocional, aparecerán los deseos y sentimientos, una conciencia emocional y así en todos los campos energéticos.

También se le considera el campo mental (Manas) superior, cuya ascensión une al ser humano con el espíritu, y el futuro o el estado kármico del hombre dependen si el cuerpo mental gravita hacia los cuerpos inferiores o los superiores, la conciencia superior de las aspiraciones espirituales del cuerpo mental unido a Buddhi forman la ascensión espiritual del hombre.

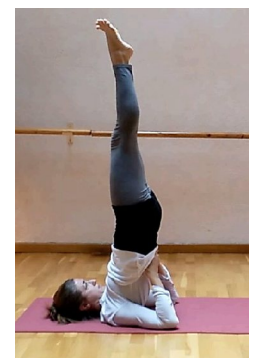
La energía Búddhica o celestial en el plano físico no tiene ninguna función, a menos que esté unido a Manas (cuerpo mental) para generar la conciencia universal, por ello la espiritualidad tiene que pasar por la gestión de la mente para que pueda ser útil al ser humano, si no buddhi solo sería una energía espiritual impersonal y una energía pasiva. Cuando se unen las fuerzas energéticas superiores con la fuerza terrenal, es cuando el ser humano entiende la verdad de su existencia, y al mismo tiempo la energía espiritual tiene una razón de ser. La energía del universo no es individual, y con la unión del cuerpo físico cobra sentido.

El hombre que ha podido unir los campos inferiores con Buddhi ya no está identificado por las emociones y los pensamientos, y aunque los campos inferiores más animales siguen existiendo, interactúa que ellos sin el ego físico del apego, por lo tanto está libre de toda fluctuación de las emociones y los deseos. Solo podemos unirnos con la energía Búddhica si conseguimos desprendernos de los anclajes de los deseos más terrenales, hacernos ligeros y sutiles.

### Âsanas para el cuerpo Búddhico

Las âsanas que activan las glándulas superiores (Hipotálamo, Pituitaria y Pineal), ayudan a activar los campos energéticos más sutiles.

**Sarvangasana** una de las posturas que mejor funcionan para la activación de la pineal, ya que la Pineal junto con la Pituitaria, permiten el acceso a los campos energéticos superiores.



**Karnapidasana** también es una muy buen opción, ya que genera una presión directa sobre el cerebro y las glándulas correspondientes.



**Adho Mukha Svanasana** no es tan efectiva como las dos anteriores pero es más fácil de realizar.



### Meditación para el cuerpo Búdhdico

Nos sentamos en Sukhasana o en una postura cómoda, las manos encima de las rodillas y aplicamos el Buddhi Mudra, juntamos las llemas de los dedos pulgar y meñique de las dos manos, mientras estiramos el resto de los dedos. Con los ojos cerrados miramos hacia la coronilla. Buddhi Mudra activa la energía más liviana y más espiritual que circula por los Nadis, y con la mirada en la coronilla activamos la Pineal.



## 7º CUERPO CAUSAL O ÂTMAN

Se puede extender de 90 a 105 cts. del cuerpo físico, y es el principio más elevado en los seres humanos y de difícil comprensión. La palabra Âtman literalmente significa "yo", que en realidad se le asocia con el yo superior, pero no el individual sino el que compartimos todos, el espíritu universal que todo lo abarca, indivisible y que todo lo penetra.

Âtman es un "espacio" individual dentro del "Todo", ya que no es ni cualidad, ni cantidad, y ni siquiera forma. Âtman, en sí mismo, no es una entidad ni una conciencia en particular, pero se refleja en cada átomo del universo. Cuando alcanzamos el estado de Buddhi, podemos llegar a ser el vehículo consciente del espíritu universal, perdiendo la individualidad para ser parte del "Todo".

Ya que Âtman está dentro de todo, no tiene ni tiempo ni espacio, por eso las almas que puedan llegar a este estado, pasan de un estado físico a etéreo. Los Yoguis iniciados, debido a su gran entrenamiento pueden elevar su conciencia hacia Âtman de una forma voluntaria y a eso se le llama nirvana.

Âtman es un reflejo de buddhi, por lo tanto, la experiencia de âtman se da a nivel del sexto campo o principio (Búdhdico), el cual es el asiento de conciencia más elevado posible dentro del universo manifestado, por esta razón si todos los campos energéticos están "despiertos", Buddhi

se convierte en su punto de reunión. Se dice que al juntar los tres cuerpos energéticos superiores se funden en uno solo, en Buddhi.

En definitiva para que Âtman tenga sentido, tiene que unirse al Buddhi, ya que este es el último estado que el ser humano puede comprender, y como ya hemos visto, Buddhi tiene que pasar por el cuerpo mental para desarrollarse, por lo tanto la mente para comprender el "todo" tiene que elevarse con Buddhi, y Âtman tiene que descender a Buddhi para entrar en Nirvana.

Cuando una persona alcanza esta unificación, se encuentra con la última elección: sumergirse en la inefable gloria de ser uno con lo Divino, o renunciar a esta posibilidad, eligiendo retener la conciencia separada y humana, para poder relacionarse con los mundos inferiores con el objetivo de ayudar a otras almas en su ascensión.

### Âsanas para el cuerpo causal

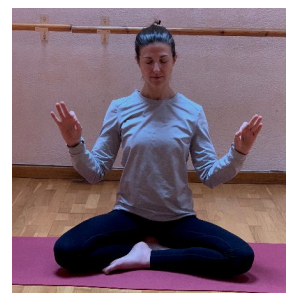
No hay âsanas específicas pero lo que podemos hacer es activar el cuerpo mental para que nos lleve a Buddhi y una âsana para Buddhi que pueda gestionar Âtman. Para ello podemos hacer **Balasana** para el equilibrio mental y **Sirsasana** para la activación de Buddhi



### Meditación para el cuerpo causal

#### Giaan Sudhaa Simran Kriya (Yogui Bhajan)

Nos sentamos en Sukhasana con la columna erguida tocando la yema del dedo índice con la yema del pulgar y los otros tres dedos están estirados rectos. Doblamos los codos contra el costado. Colocamos las manos delante de cada hombro con las palmas hacia delante. Inclina los antebrazos hacia delante a un ángulo de 45°.



Cantamos Har Tántrico y con cada repetición del mantra Hay, creamos un arco con las manos llevándolas hacia arriba y atrás a unos 30 cm hasta que se detengan al lado de cada oreja. El resultado será un movimiento brusco sacudiendo todo el cuerpo. Mantenemos las palmas hacia delante y después del movimiento volvemos a llevar las manos a la posición original. Seguimos con un ritmo rápido manteniendo los dedos rígidos y separados durante el movimiento, durante 11 minutos.