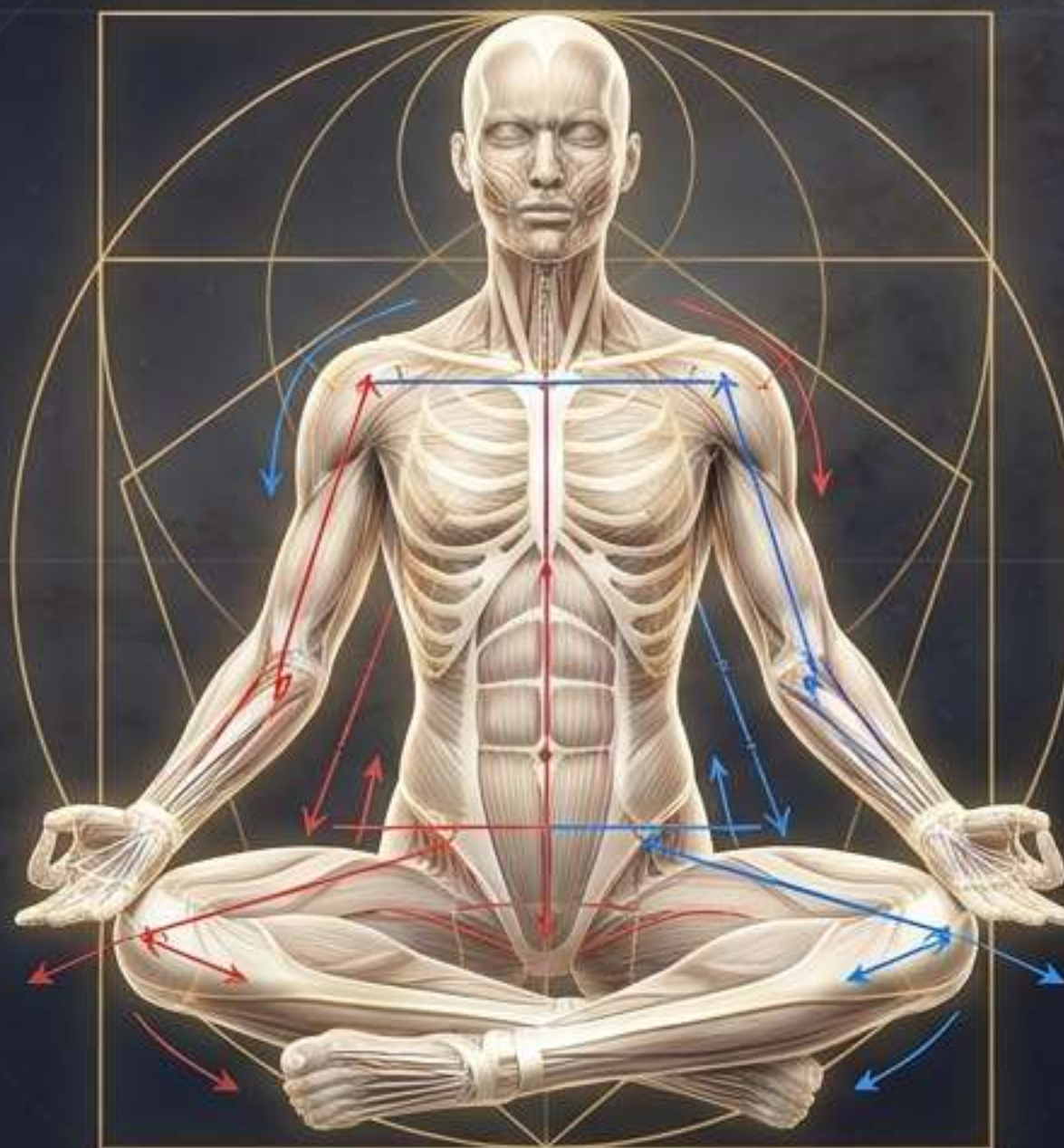


MÓDULO DE FORMACIÓN AVANZADA YTT

EL CUERPO COMO TEMPLO: BRAHMANDA

Anatomía, Biomecánica y la Filosofía del Shiva Samhita



“Este templo de sufrimiento y goce, el cuerpo humano... conocido como Brahmanda, ha sido construido por el goce... De la combinación del Espíritu y la materia, todas las criaturas han nacido.”

(Shiva Samhita I:90-92)



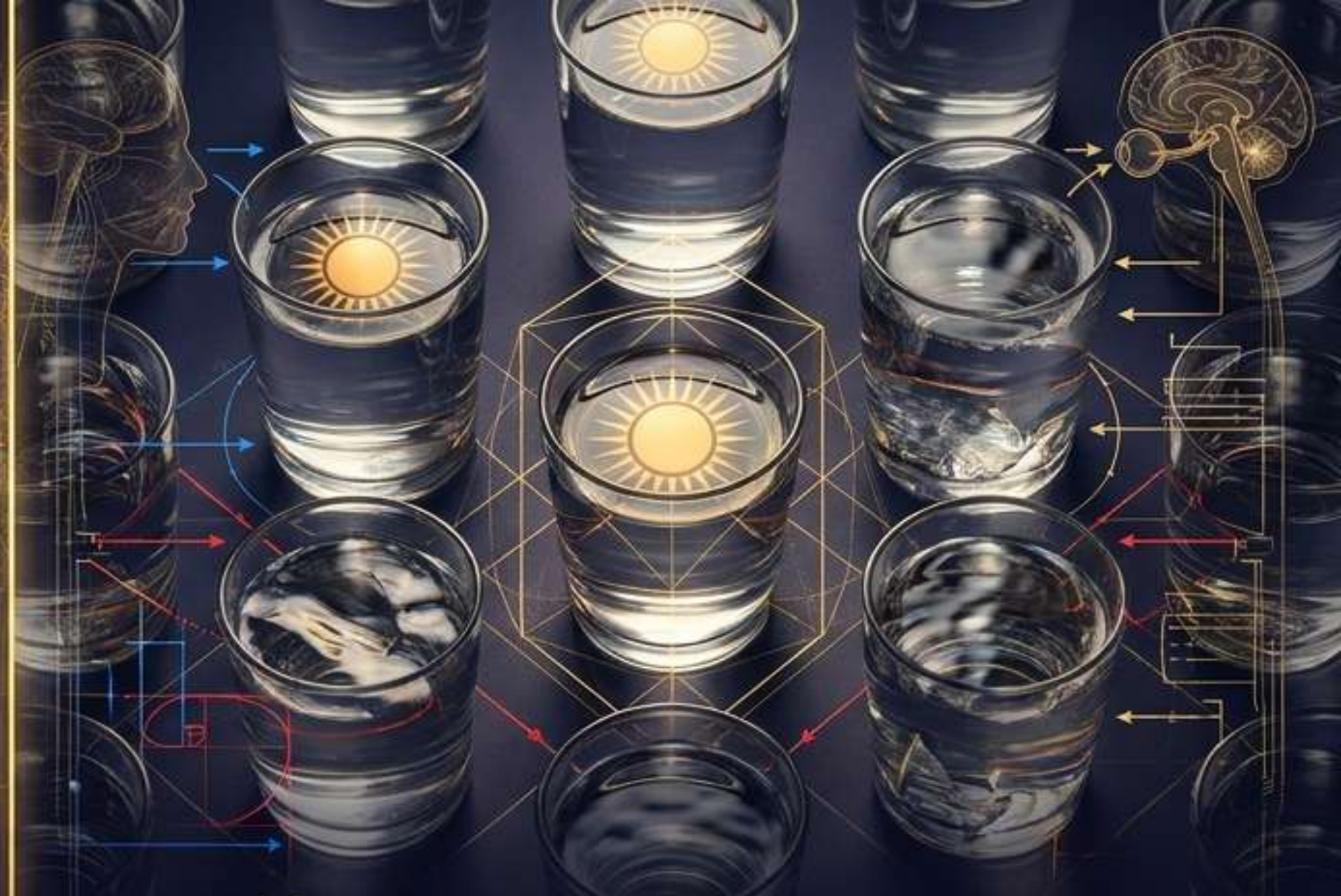
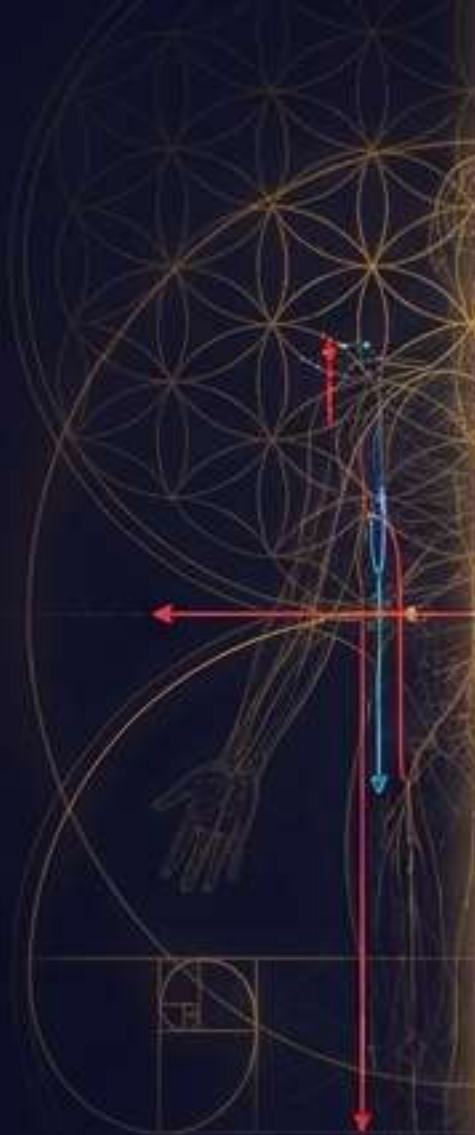
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Jnana (Sabiduría Trascendental)

Existe solo una verdad eterna e ilimitada. Todo el universo, móvil e inmóvil, procede de la Inteligencia Divina.

Como en innumerables tazas llenas de agua, muchos reflejos del sol son vistos... pero el espíritu vivificando, como el sol, es uno. (Verso 35)



Avidya / Maya (La Matriz de la Ignorancia)

Percibimos la pluralidad del mundo material debido a la condición y limitación de nuestros sentidos. La ilusión es la madre del universo físico.

Como una ilusión una soga parece ser una serpiente... todo este universo se sobrepone en Brahma. (Verso 37)

Objetivo Biomecánico: Purificar los sentidos somáticos para disolver el error cognitivo humano y experimentar la realidad subyacente.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Orden de Emanación Sutil: De la Conciencia a la Materia (Versos 70-72)



Nota del Instructor:

El cuerpo humano (Jiva) es la condensación de estos 5 Tattvas.

La biomecánica del Asana es la manipulación inversa: dominar la tierra para liberar el agua, avivar el fuego, expandir el aire y retornar al vacío del éter.



Puro Brahma + Avidya

La Conciencia pura interactúa con la Ilusión (Maya).

Akasha (Éter)

Surge el espacio puro, el contenedor del vacío.

Vayu (Aire)

Del éter emana el primer movimiento.

Tejas (Fuego)

De la fricción del aire y el éter nace el calor.

Apas (Agua)

De la condensación del calor surge la fluidez.

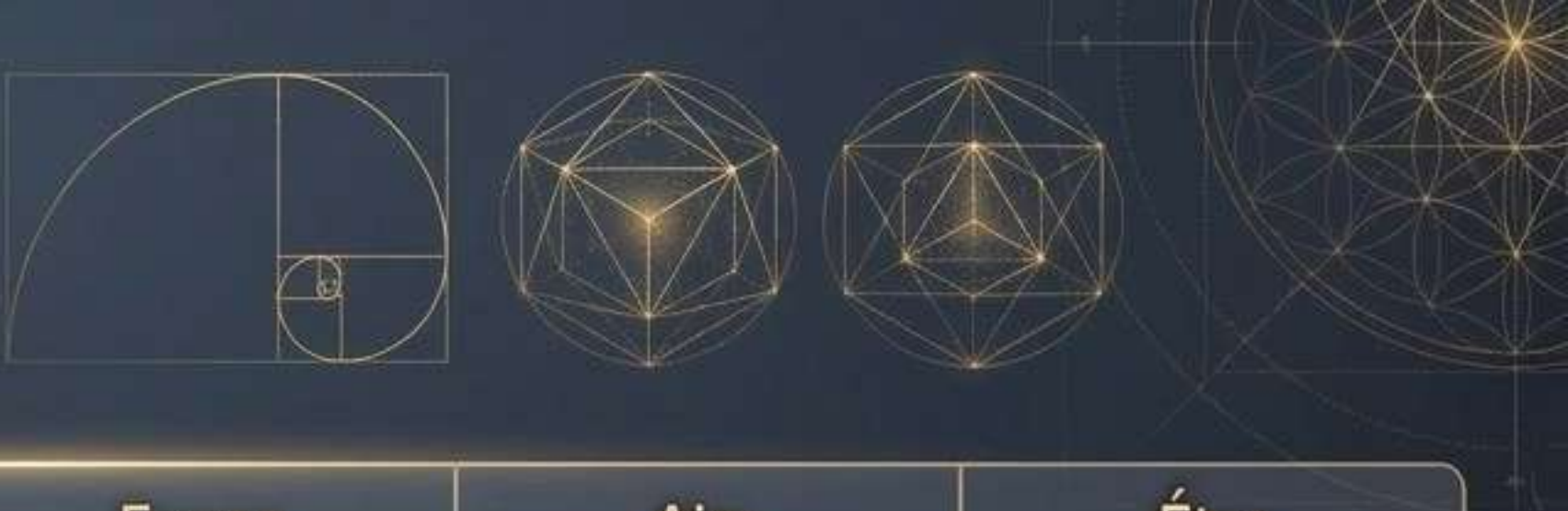
Prittvī (Tierra)

De la combinación total surge la estructura densa (Brahmanda).



Matriz de Integración Somática: El Vehículo Físico

(Versos 73-77)



Elemento	Tierra (Prittvī)	Agua (Āpas)	Fuego (Tejas)	Aire (Vāyu)	Éter (Ākasha)
Cualidades Integradas (V. 74)	Olor, Gusto, Visión, Tacto, Sonido	Gusto, Visión, Tacto, Sonido	Visión, Tacto, Sonido	Tacto, Sonido	Sonido
Órgano Sensorial (V. 75-76)	Nariz / Olfato	Lengua / Gusto	Ojos / Visión	Piel / Tacto	Oído / Audición
Enfoque Biomecánico	Base de sustentación y fascias plantares	Rotación coxofemoral y fluidez pélvica	Contracción isométrica del core	Extensión espinal y apertura torácica	Relajación neuromuscular y tono vagal
Asana Prescrita	Tadasana	Baddha Konasana	Navasana	Urdhva Dhanurasana	Savasana



PRITTVI (Tierra) — Densidad, Fundamento y Enraizamiento

Filosofía

La cualidad de la tierra es olor. Consta de las cinco cualidades integradas. (V. 73-74).

Contexto: La Tierra es el estado más denso del Universo. Representa nuestro Karma físico consolidado y la estructura ósea que soporta el vehículo humano.



Instrucciones

1. Une los dedos gordos de los pies, separando ligeramente los talones.
2. Eleva los arcos plantares internos (*Pada Bandha*).
3. Activa cuádriceps elevando rótulas sin hiperextender la rodilla.
4. Rota internamente los muslos; desciende el hueso sacro.
5. Expande clavículas y alarga la columna cervical.

Biomecánica

Co-contracción: Equilibrio cuádriceps/isquiotibiales para neutralizar la pelvis.

Centro de Gravedad: Distribuido entre calcáneo, 1er y 5to metatarsiano.

Extensión Axial: La fuerza de reacción del suelo alinea la columna vertebral.



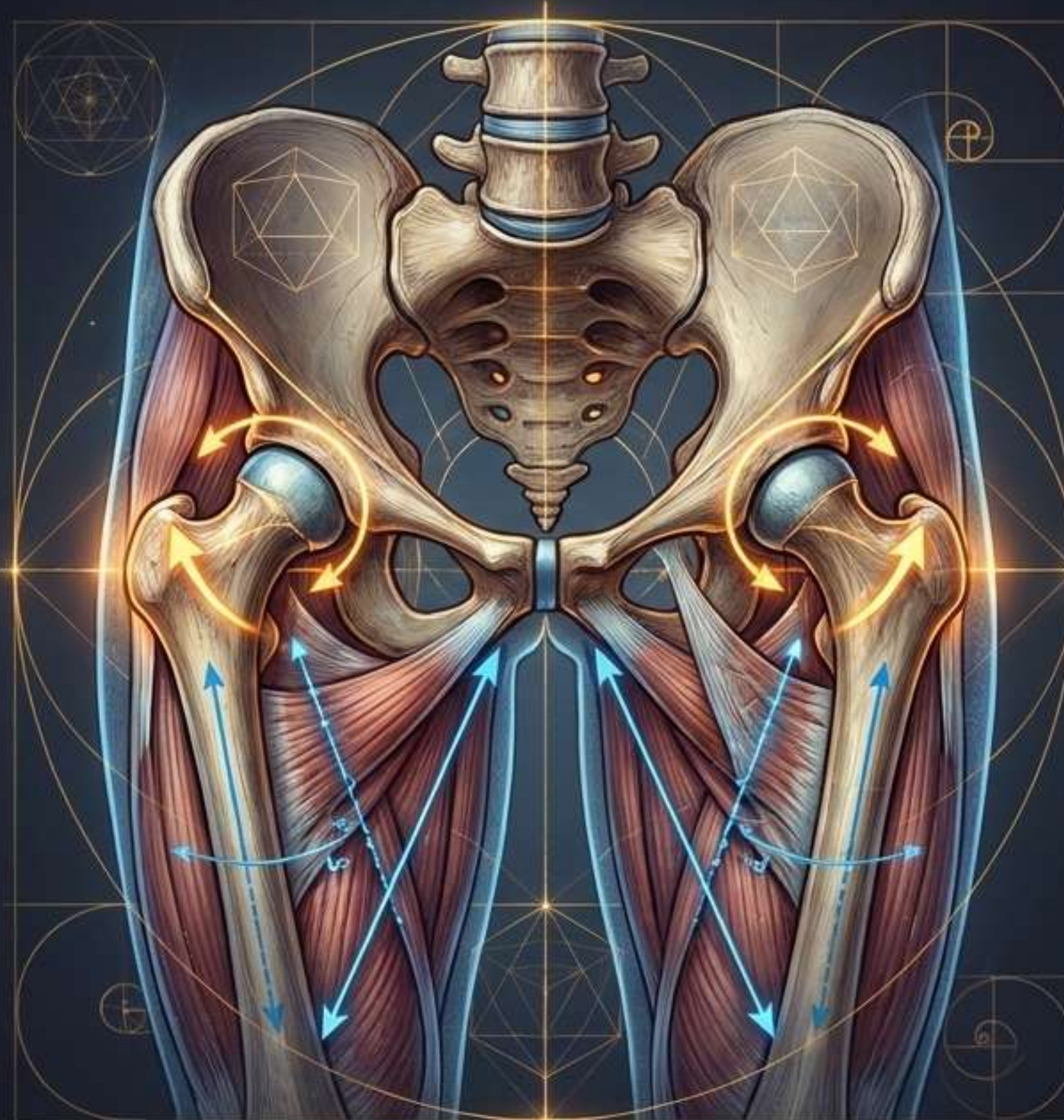
APAS (Agua) — Adaptabilidad, Soltura y Emoción

De fuego el agua
vino... su cualidad
es el gusto (V. 71,
73).

Contexto:

El agua fluye hacia el
punto de menor
resistencia.

Fisiológicamente, rige
los fluidos corporales
y las tensiones
tensiones emocionales
atrapadas en el tejido
conectivo de la pelvis.



Instrucciones

1. Siéntate sobre los isquiones en Dandasana.
2. Flexiona rodillas y junta plantas de los pies, acercando talones al periné.
3. Entrelaza los dedos alrededor de los pies.
4. Con cada exhalación, permite el descenso pasivo de las rodillas.
5. Flexiona desde las caderas, no desde la zona lumbar.

Biomecánica

Osteocinemática: Flexión, abducción y rotación externa severa coxofemoral.

Inhibición Recíproca: Activar rotadores externos (glúteo mayor, sartorio) relaja automáticamente los aductores.

Estabilidad: Proteger ligamentos sacroilíacos evitando retroversión pélvica.



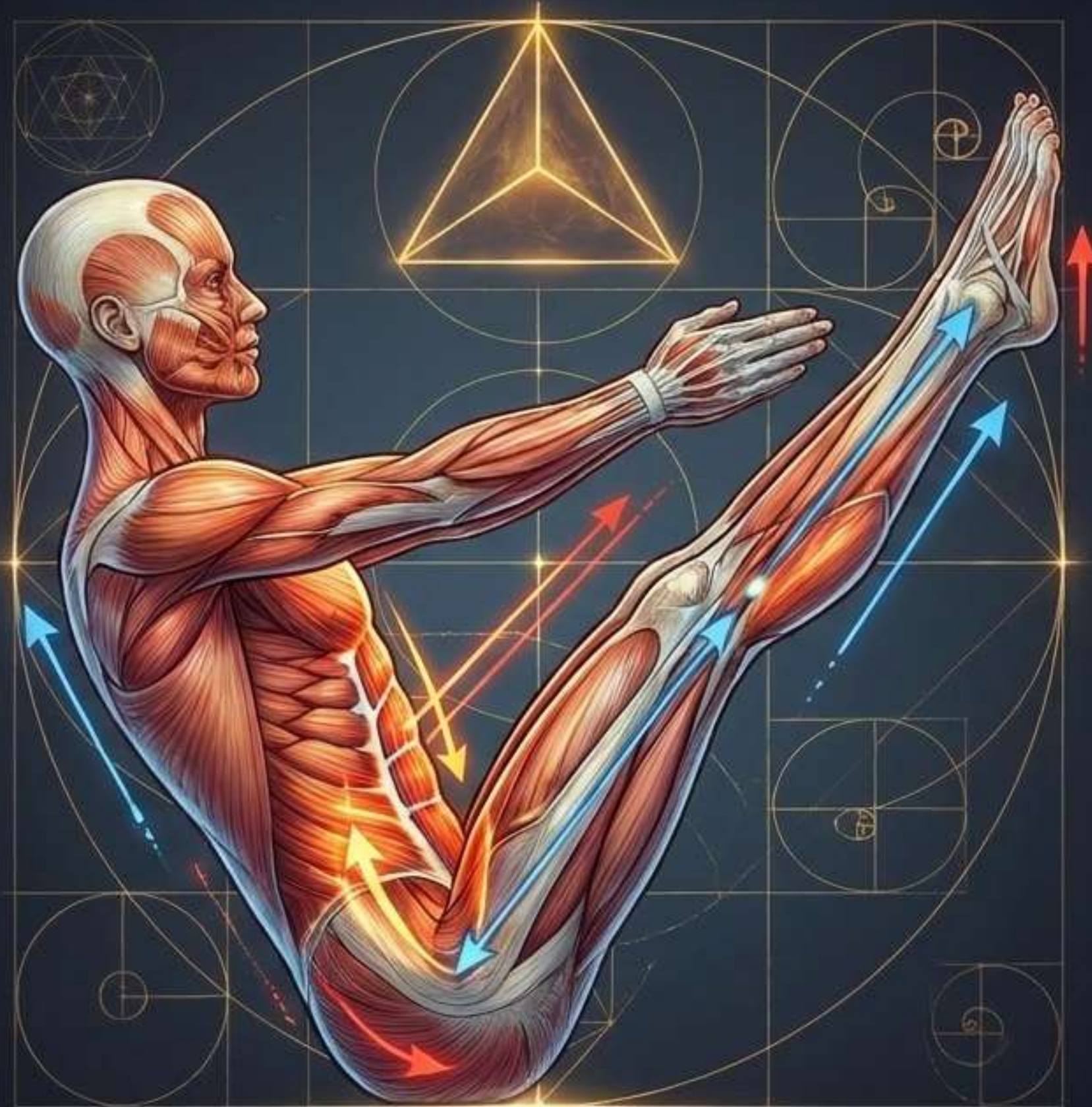
TEJAS (Fuego) — Calor, Poder y Transformación (Tapas)

Filosofía

Del aire el fuego vino... el tacto y la forma son su dominio (V. 71-73).

Contexto:

El fuego consume las impurezas. Es la fuerza de Tapas (disciplina) (disciplina) que transforma el sufrimiento kármico a través de la fricción interna y la digestión.



Instrucciones

1. Flexiona rodillas y apoya pies en el suelo.
2. Inclina el torso hacia atrás manteniendo la columna en extensión neutral.
3. Eleva pantorrillas paralelas al piso (Ardha Navasana).
4. Extiende las rodillas formando un ángulo de 45 grados.
5. Extiende brazos hacia adelante, paralelos al suelo.

Biomecánica

Palanca de 3er Género: El core soporta el peso completo de extremidades y torso.

Sinergia Muscular: El psoas-ilíaco flexiona la cadera; el transverso abdominal previene la extensión lumbar.

Centro Estabilizador: Erectores espinales mantienen la integridad de los discos intervertebrales bajo compresión.



VAYU (Aire) — Espacio, Expansión y Prana

Filosofía

Del Akasha el aire emanó... su cualidad es movimiento y tacto. (V. 71, 73).

Contexto:

El aire representa el Prana (energía vital). Su expansión rompe la inmovilidad estructural del Jiva encadenado, forzando la expansión la apertura del pecho.



Instrucciones

1. Decúbito supino, pies cerca de isquiones al ancho de caderas.
2. Manos junto a las orejas, dedos hacia los hombros.
3. **Inhala:** Presiona suelo, eleva caderas, apoya coronilla suavemente.
4. **Exhala:** Alinea codos paralelos.
5. **Inhala:** Empuja para extender extremidades y elevar pelvis al techo.

Biomecánica

Flexión de Hombros: Exige 180°. Restricción en dorsal ancho causa hiper-extensión lumbar compensatoria.

Extensión Segmentada: Erectores espinales se contraen concéntricamente; cadena anterior se elonga excéntricamente.

Rotación Interna: Activar aductores previene compresión del hueso sacro.

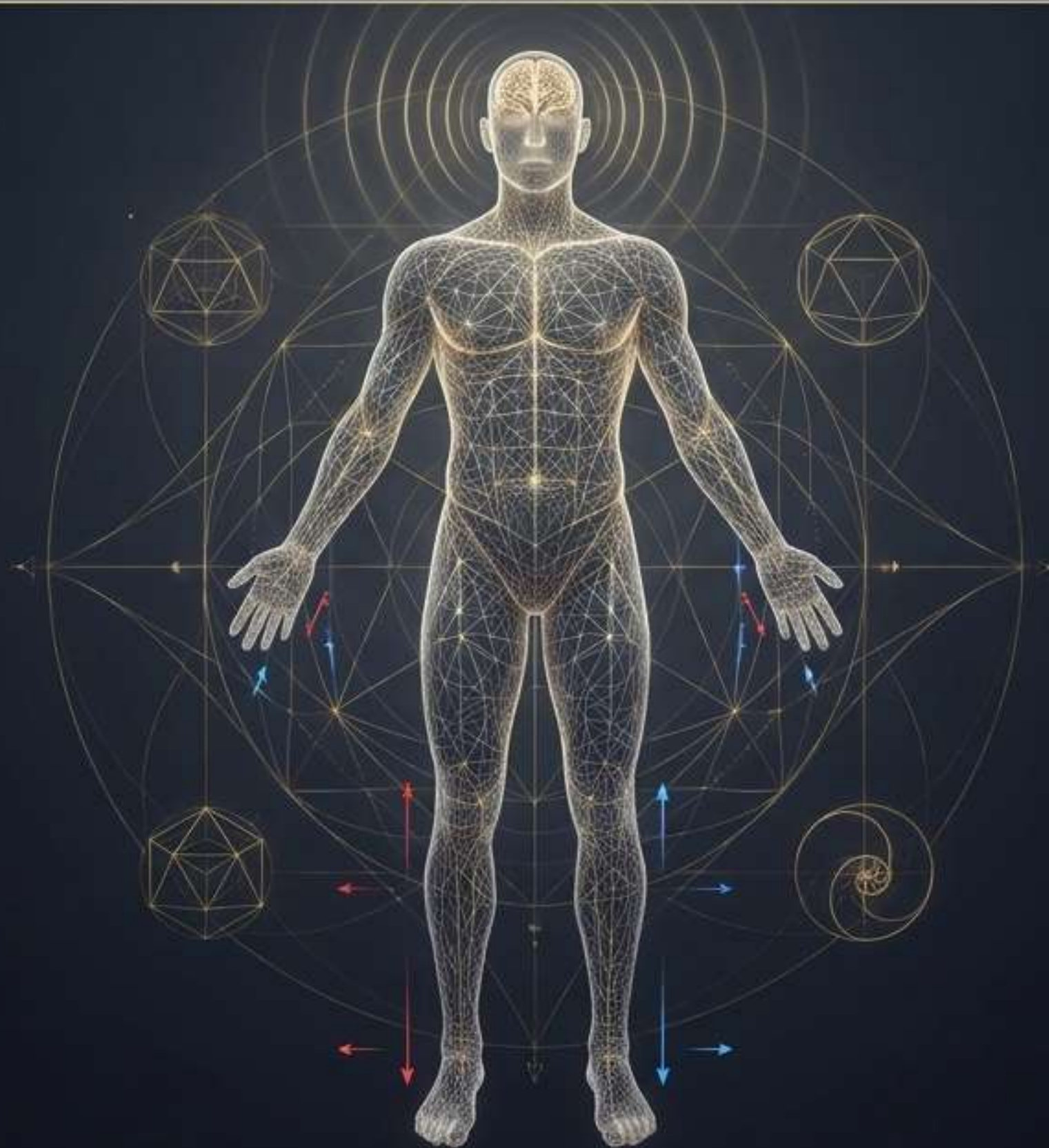


AKASHA (Éter) — El Vacío y la Absorción Sensorial

Filosofía

La cualidad del éter es sonido... no se mezcla con el universo-cambiante.
(V. 73, 51).

Contexto: El contenedor de todo. Cuando el cuerpo físico se aquieta y cesa el esfuerzo, el tejido de la ilusión material (Maya) comienza a disolverse.



Instrucciones

1. Acuéstate en decúbito supino absoluto.
2. Piernas al ancho del mat, pies cayendo naturalmente hacia afuera.
3. Brazos separados del torso, palmas hacia arriba.
4. Omóplatos planos, nuca alargada (mentón levemente bajo).
5. Cierra los ojos. Renuncia al control del movimiento y la respiración.

Biomecánica

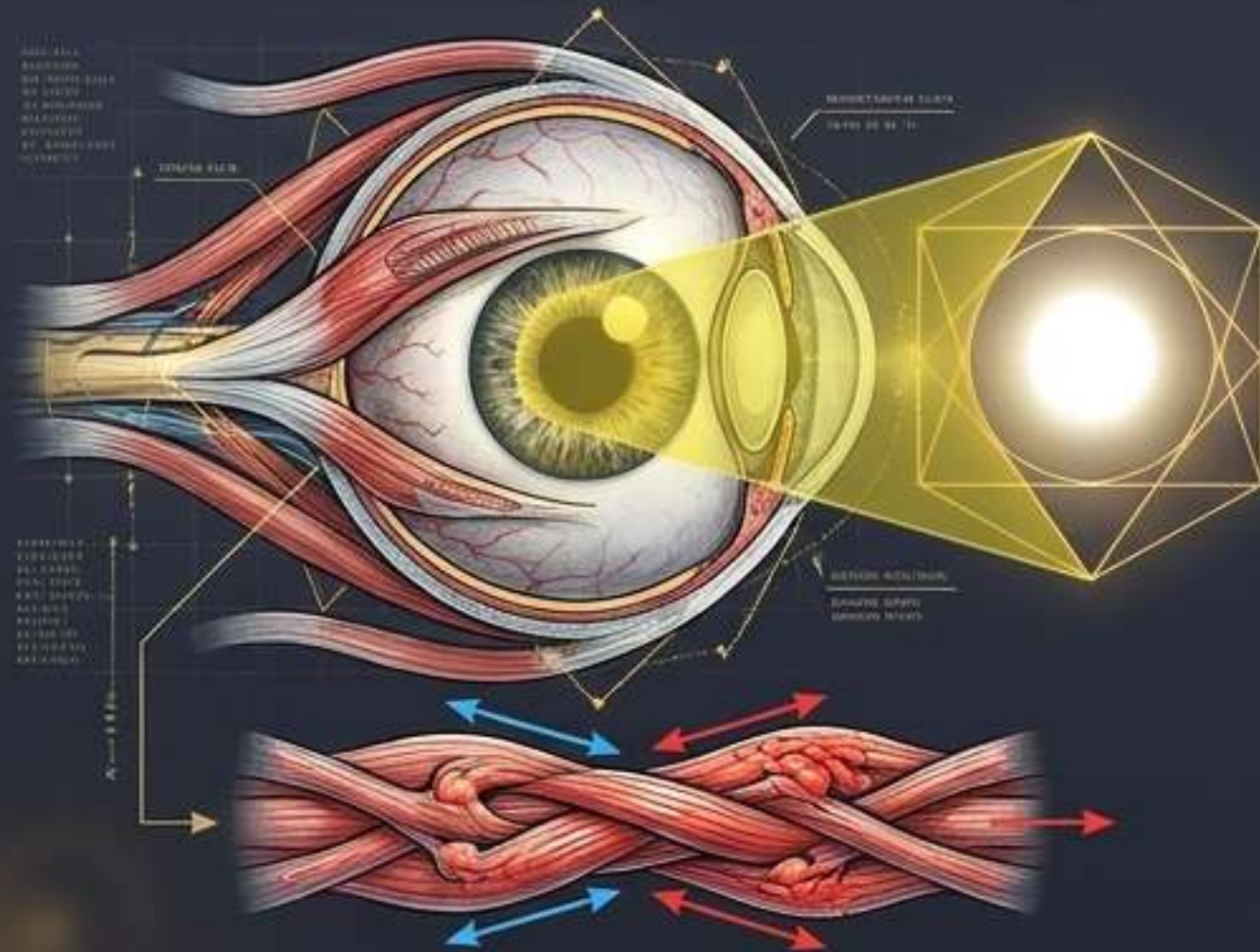
- Alineación Neutral: Tensión de reposo grado cero. Ninguna articulación en carga.
- Tono Parasimpático: La reducción de estímulos propioceptivos estimula el nervio vago.
- Disolución Interoceptiva: La corteza somatosensorial apaga sus mapas, creando la sensación psicológica de ausencia de límites corporales.



Limpiando el Lente de la Percepción Somática

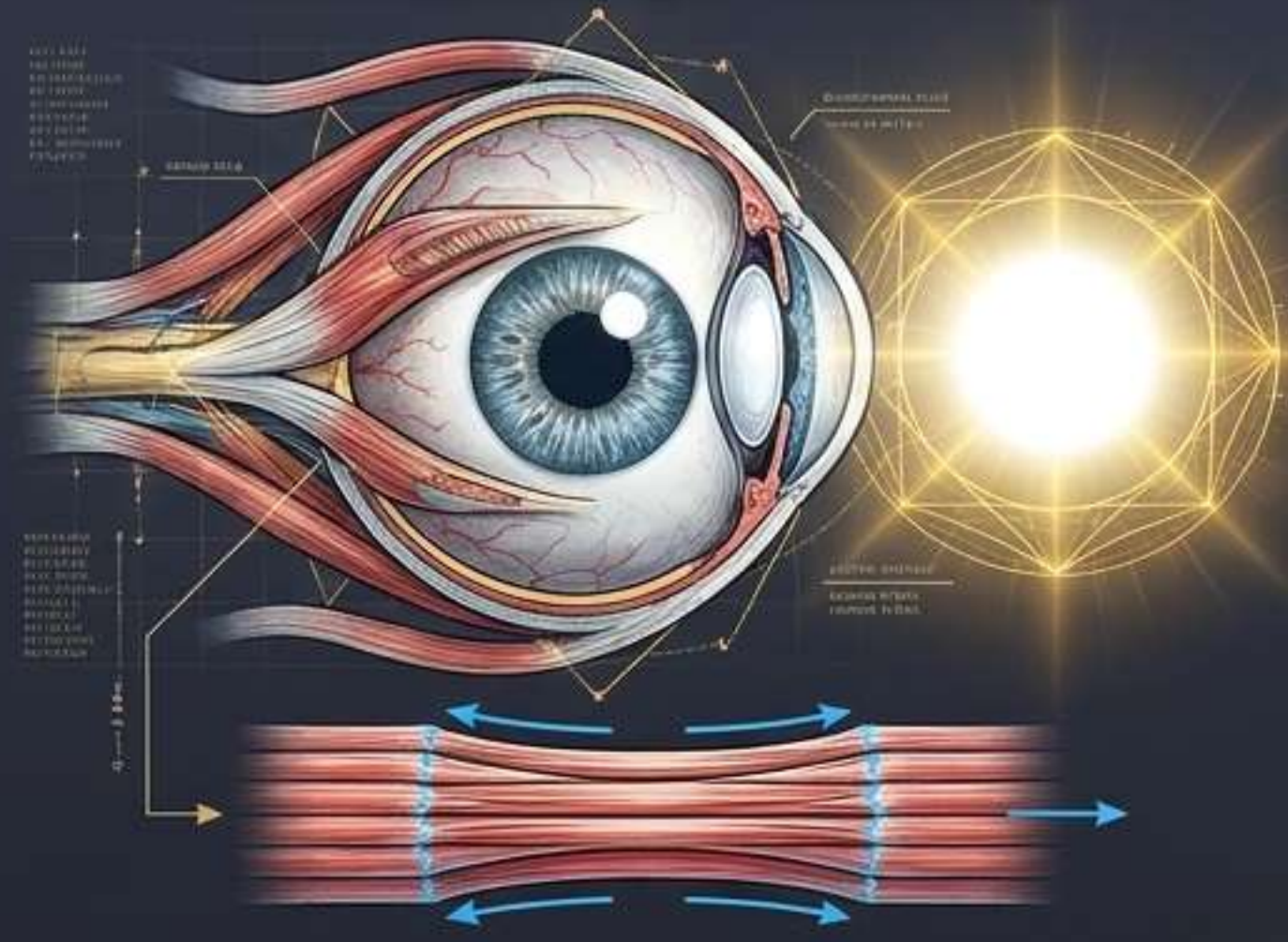
Como a través de los ojos irritados lo blanco parece amarillo; semejantemente, a través de la enfermedad y de la ignorancia, este mundo aparece ocultando el espíritu. (Verso 41)

El Problema (La Irritación)



Patrones de tensión crónica, trauma postural y nudos fasciales almacenados en la musculatura debido al estrés y la mala alineación. El sistema nervioso percibe esto como dolor o peligro constante.

La Solución (La Claridad)



El Asana no es gimnasia; es la refutación física de nuestras limitaciones. Al realinear el esqueleto, removemos la irritación, destrancando las vías nerviosas para que el cerebro perciba la realidad neutra del cuerpo, no la respuesta traumática. (Verso 42).

La Mecánica del Karma en el Tejido Conectivo

*Las acciones buenas son equivalentes al cielo, y los hechos pecadores equivalentes al infierno...
por acciones malas habrá lugar a renacimientos. (Versos 25, 28)*



El Registro Brahmánico

El cuerpo material registra literalmente cada acto emocional y físico.

Karma Fascial

La fascia y el sistema nervioso almacenan la memoria de movimientos repetitivos, posturas defensivas crónicas y traumas. Estos son los Samskaras (huellas) físicos.

Instrucción Pedagógica

Para liberar al alumno, enséñale a renunciar a los frutos de sus acciones (V. 31). Si el alumno hace Asana forzando por estética (apego), acumula más tensión (Karma). La postura debe vivirse desde la neutralidad observadora.



AROPA: El Engaño de las Formas Físicas

Como una ilusión una soga parece ser una serpiente... así, por la adquisición del conocimiento de sí mismo, desaparece este universo basado en la ilusión. (Versos 37-38)

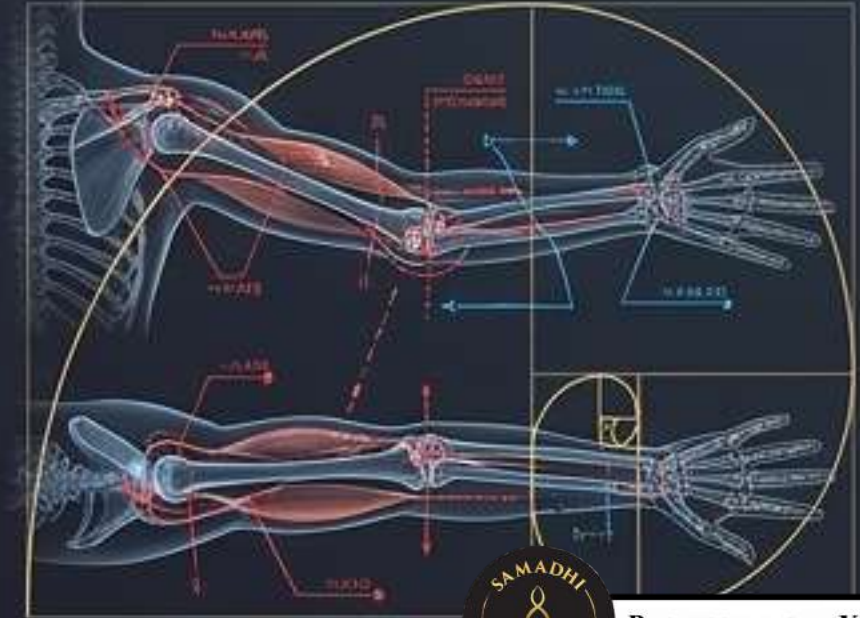
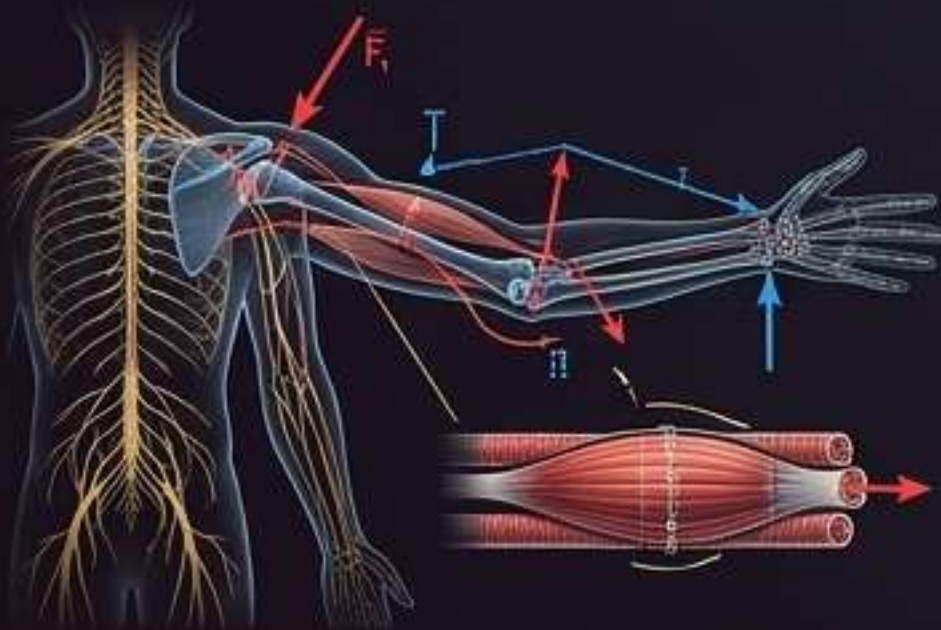


La Serpiente (La Mente / Avidya)

Tus alumnos percibirán imposibilidad o dolor agudo en ciertas asanas debido a preconditionamientos mentales y reflejos de protección del sistema nervioso. La mente proyecta miedo sobre una sensación neutra.

La Soga (La Biomecánica Real)

Al comprender la anatomía precisa (ej. diferenciar entre compresión ósea infranqueable y tensión fascial maleable), el profesor ayuda al alumno a ver la mecánica real. El conocimiento anatómico destruye el miedo ilusorio.



El *Jiva*: La Conciencia Confinada en el Vehículo



La inteligencia que es confinada en ellos, a través del Karma, se llama el Jiva. Todo este mundo se deriva de los cinco elementos. Él es el gustador de los frutos de la acción. (Verso 93)

El Conductor del Vehículo:

El Jiva es la chispa de conciencia experimentando la rigidez, la gravedad y la resistencia de los 5 elementos descritos anteriormente.

El Rol del Profesor de Yoga:

No eres un mecánico ajustando huesos; eres un guía ayudando al Jiva a negociar los límites de su confinamiento kármico actual.

El Propósito del Sufrimiento Físico:

El cuerpo es la herramienta impuesta por la Voluntad Divina (V. 94-95) para agotar los efectos del pasado. El Asana acelera este procesamiento somático.



El Marco Unificador: SAT-CHIT-ANANDA en la Práctica

Dentro y más allá de este universo cambiante, allí existe el Único Espíritu Universal... SAT, CHIT, y ANANDA, todos-saturando y sin segundos. (Versos 50, 52)

SAT (Ser Puro / Existencia Verdadera):

La integridad estructural. Ocurre cuando la biomecánica de la Asana es tan perfecta y alineada con la gravedad que sostiene el peso del cuerpo sin esfuerzo muscular indebido.

SAT

CHIT

ANANDA

CHIT (Conciencia Pura):

La atención inquebrantable (Dharana). La mente del practicante enfocada unifocalmente en la respiración y las sensaciones articulares, observándolas sin juicio kármico.

ANANDA (Beatitud / Gozo Absoluto):

La liberación fisiológica. La cascada neuroquímica y la regulación del sistema nervioso autónomo que extingue el dolor físico (V. 57) y produce profunda quietud.



Trascendiendo la Forma Física: La Renuncia

El Yogui sabio... debe renunciar a sus obras y habiendo abandonado virtud y vicio, comprometerse en la búsqueda del conocimiento (Jnana). (Verso 32)



El Límite de la Biomecánica:

La alineación perfecta es vital para mantener la salud del vehículo (los 5 elementos), pero la postura perfecta no es el objetivo final del Yoga.

Abandonar la Obra:

Una vez que el alumno ha curado su cuerpo a través de Tierra, Agua, Fuego y Aire, la instrucción debe cambiar radicalmente.

De la Forma al Vacío:

Debes guiar al estudiante a soltar la obsesión terrenal por el micro-ajuste muscular y sentarse en la inmensidad mental del Éter.



Disolviendo la Ilusión de Separación (Apavada)

*El Yogui destruye este universo fenomenal
comprendiendo que realmente es el resultado
de superposiciones y por medio de la
refutación de una falsa creencia. (Verso 67)*

La Falsa Multiplicidad:

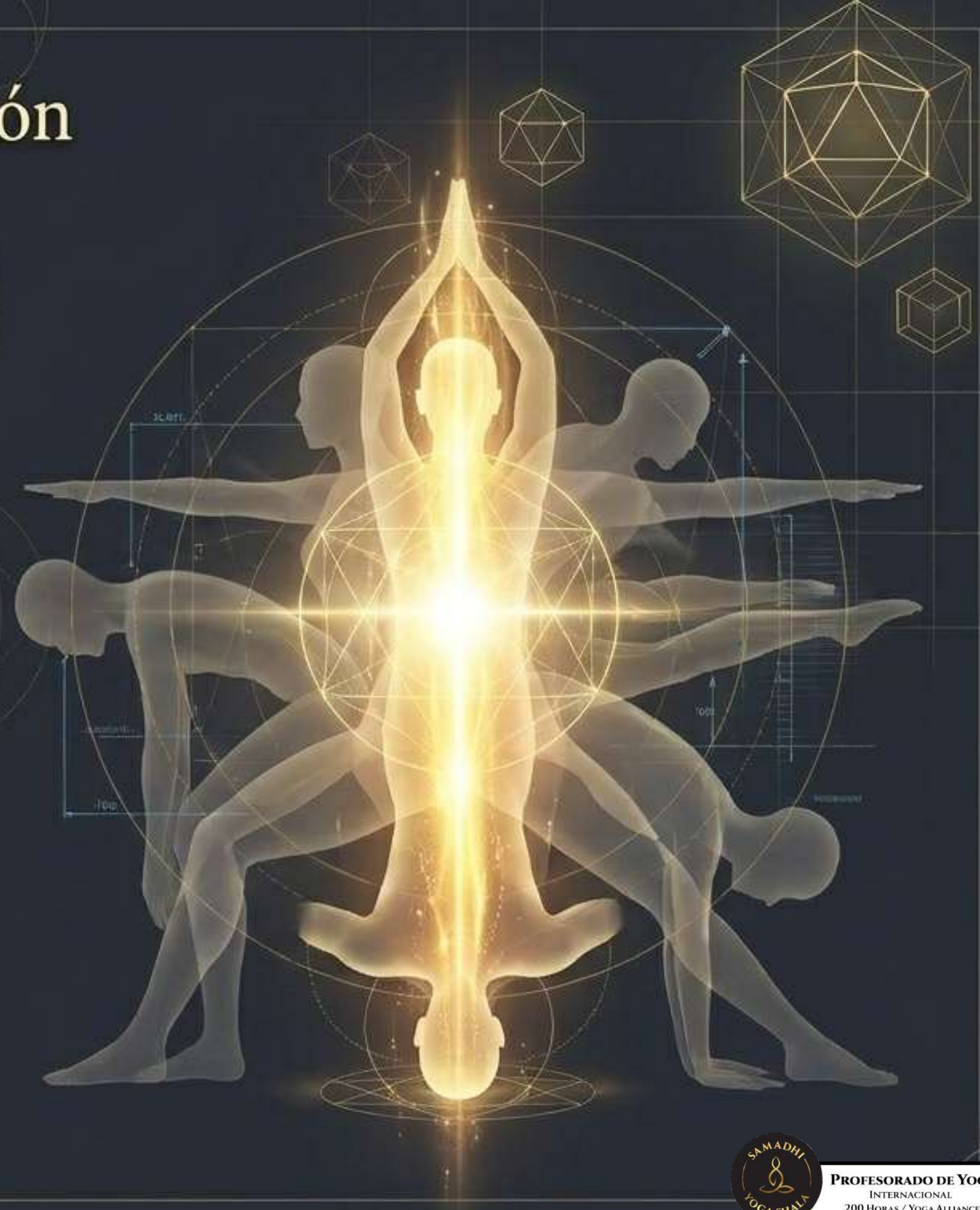
Las posturas (Asanas) parecen infinitas y separadas, al igual que los humanos parecen separados por casta o individualidad (V. 68).

Refutación Intelectual (Apavada):

A través de la práctica avanzada, el sistema nervioso comprende que no hay brazo separado del torso, ni respiración separada del espacio. Todo es una matriz de tejido conectivo y prana fluído.

Unidad Funcional:

Al experimentar la red de tensegridad sin fisuras del propio cuerpo, el yogui experimenta biológicamente la unidad metafísica del Único Espíritu.



SAMADHI: El Retorno al Origen



Habiendo renunciado todos los deseos falsos y cadenas mundanales, el Yogui ve ciertamente en su propio espíritu el Espíritu Universal... él se olvida de este universo, y disfruta la inefable beatitud a través del Samadhi. (Versos 62-63)