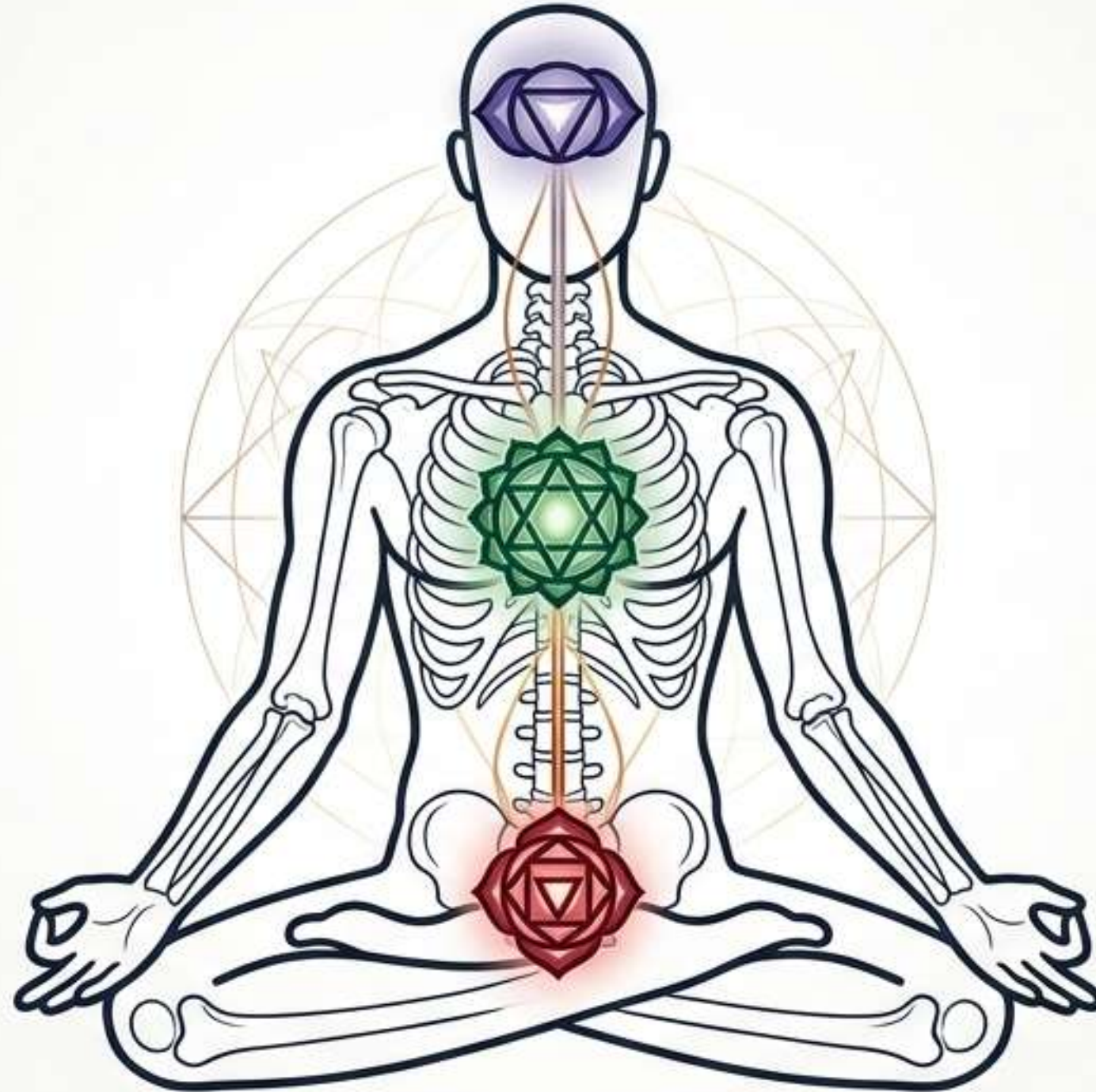


Granthis: Los Nudos de la Conciencia



Anatomía sutil, Chakras Mayores y el Ascenso de la Kundalini.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

The Metaphor



La Raíz de la Palabra

La palabra sánscrita *granthi* significa "nudo" o "duda", específicamente "un nudo particularmente difícil de desatar". En la India, quienes usan un sari o dhoti forman una pequeña bolsa anudada en la tela para llevar dinero; a esta bolsa se le llama *granthi*.

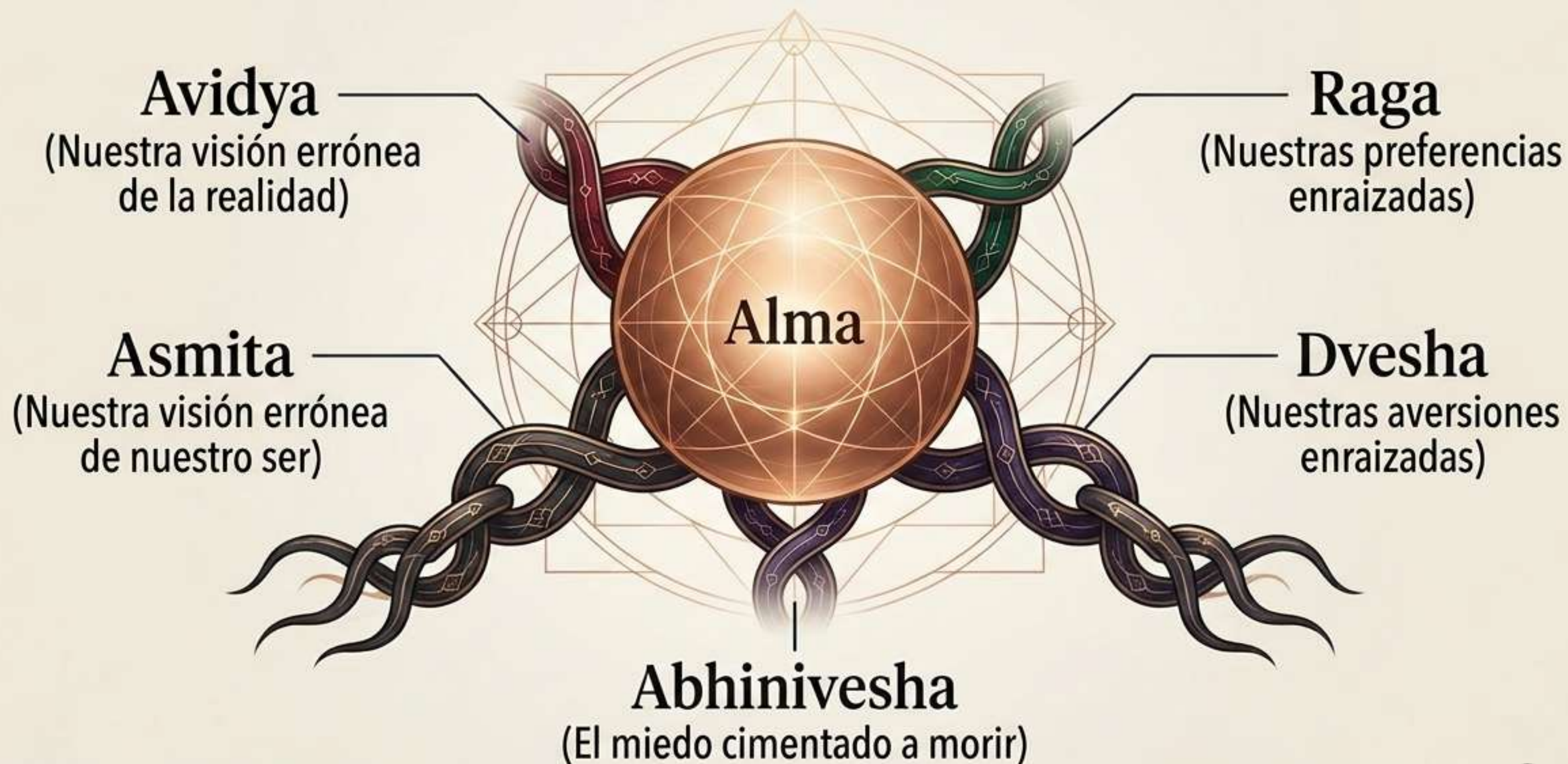
The Spiritual Reality



La Práctica Espiritual

En el yoga, los *Granthis* son barreras psicológicas y psíquicas que nos impiden alcanzar la libertad total. Previenen que el *prana* ascienda sin obstáculos por el *sushumna nadi*. Literalmente, un *Granthi* "atrapa el alma".

La Prisión del Alma: Las 5 Barreras



El Antídoto: Trascendiendo el Miedo



El conocimiento es un ingrediente esencial para poder trascender el miedo. Al combinarse con la acción correcta, nos otorga las alas necesarias para que despeguen nuestros deseos espirituales.

¿Dónde están los Granthis? (Visión Tradicional)

Consultando los dibujos tradicionales de los chakras, localizamos estas “válvulas de retención” buscando el símbolo del yôní-línga dentro del círculo y otras alegorías.



Mûlâdhâra Chakra
→ **Brahma granthi**



Anâhata Chakra
→ **Vishnu granthi**



Âjña Chakra
→ **Shiva o Rudra granthi**

Brahma, Vishnu y Shiva son los tres aspectos del Absoluto representados como la **Trimurti** hindú, equivalente a la Trinidad Divina del cristianismo.

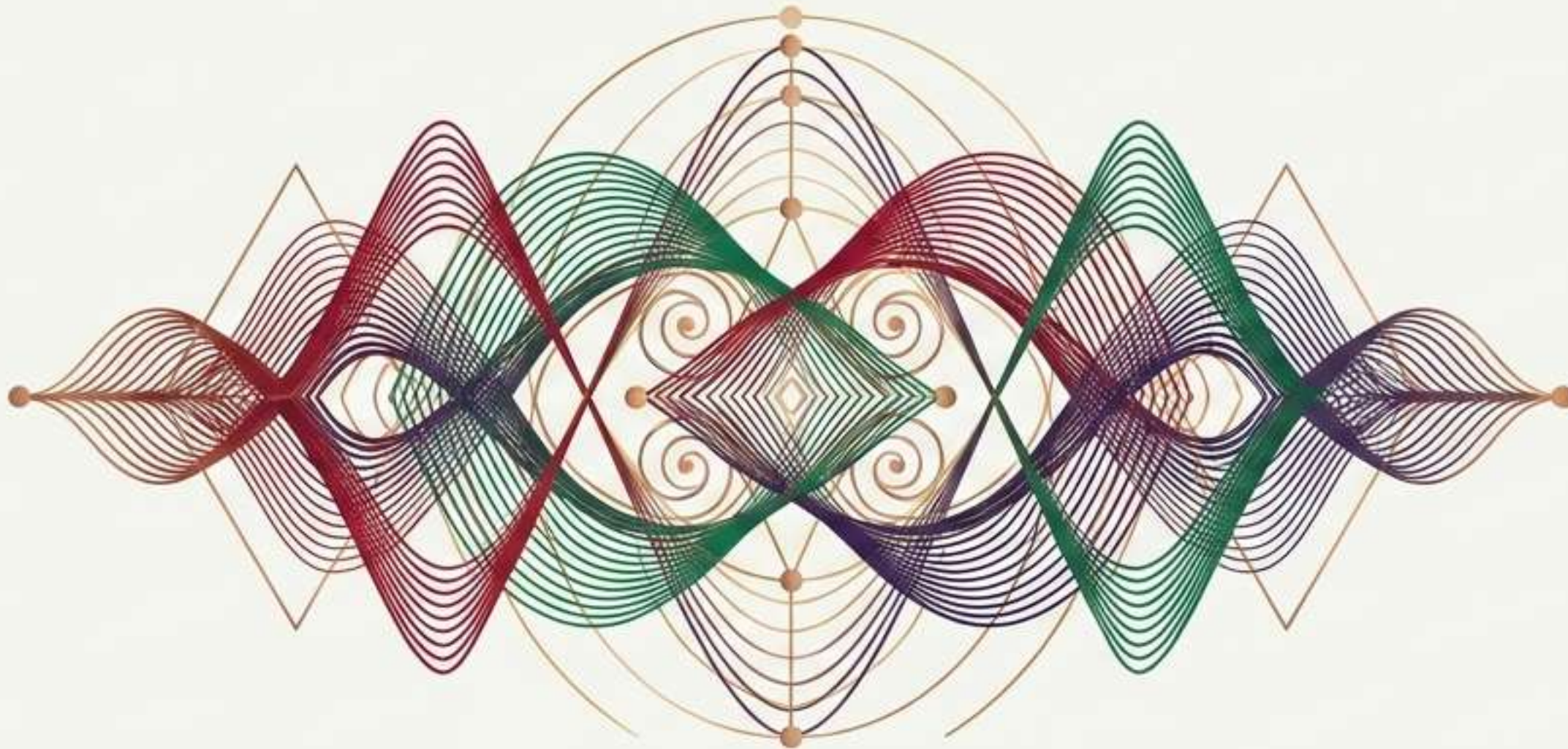
El Debate Anatómico: 4 Escuelas de Pensamiento

Es importante resaltar que algunas escuelas y tratados no se ponen de acuerdo en la zona exacta en que estos granthis están.

Brahma Granthi	Chakra Muladhara	Entre 1er y 2do chakra	Entre 2do y 3er chakra	Asociado con chakra 1, 2 y 3.
Vishnu Granthi	Chakra Anahata	Entre 3er y 4to chakra	Entre 3er y 4to chakra	Asociado con chakra 4 y 5.
Rudra Granthi	Chakra Ajña	Entre septo y 7mo chakra	Entre septo y 7mo chakra	Asociado con chakra 6 y 7.



La Verdadera Naturaleza de los Granthis



¿Obstáculos o Centros?

Aunque algunos plantean que son los únicos responsables de que la kundalini no ascienda, también son estructuras etéricas o chakras menores. Debemos verlos como centros a estimular, para simbólicamente “liberar ese nudo”.

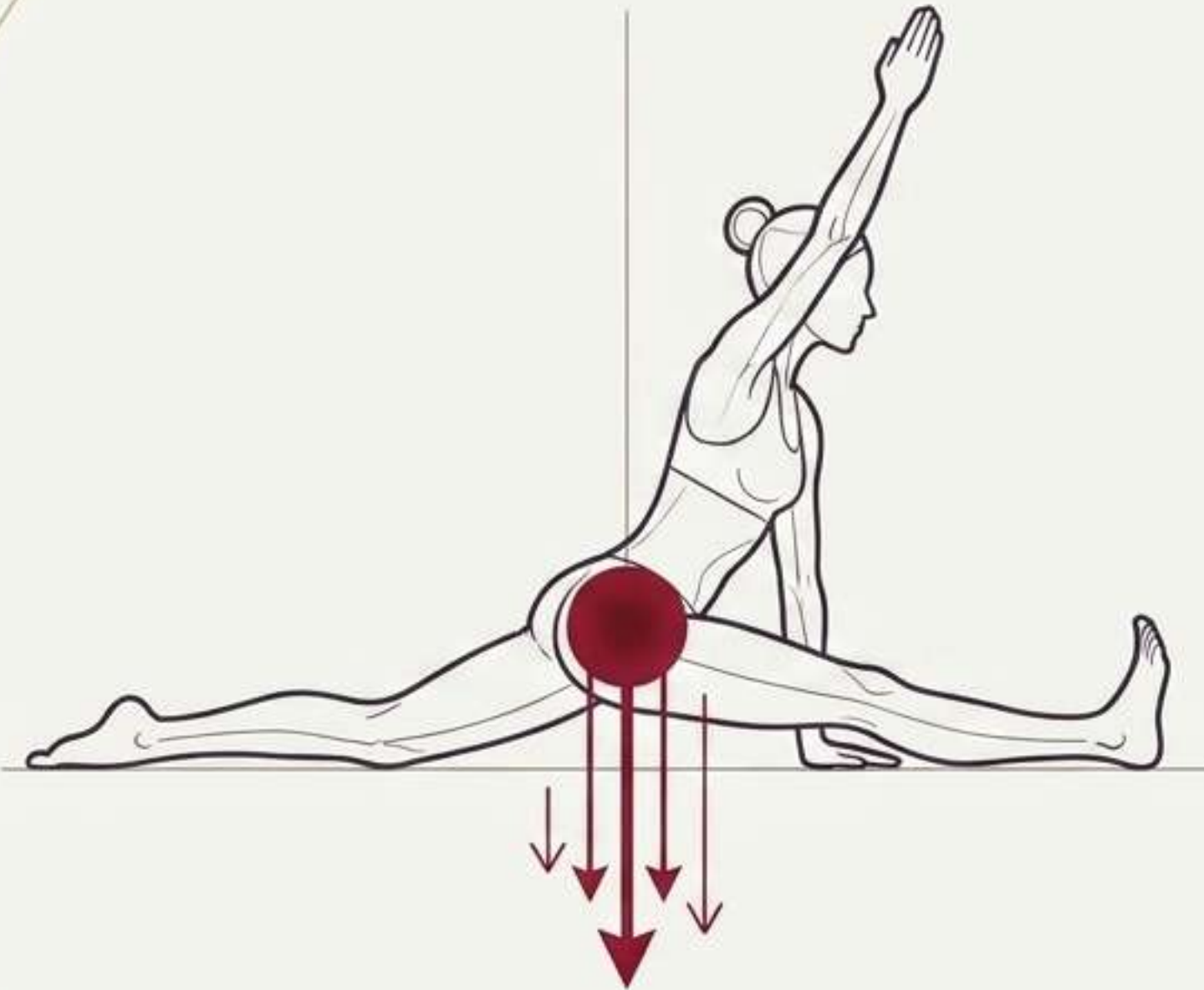
De esta visión anatómica se infiere que los granthis son estructuras energéticas o campos de resonancia que se deben ajustar para que la kundalini se eleve naturalmente.

Brahma Granthi: El Nudo de la Supervivencia

En este nudo residen las funciones primitivas del cerebro, como el reflejo de “luchar o huir”, que buscan preservar la supervivencia.

- Miedo a la muerte.
- Ansiedad en torno a la comida, abrigo o vestimenta.
- Falta de cimientos sólidos.

Cuando te da miedo en una ásana (como el parado de manos o un split) y este miedo impide el éxito, eso es Brahma Granthi manifestándose.



Desatando a Brahma: Mula Bandha

Mechanism:

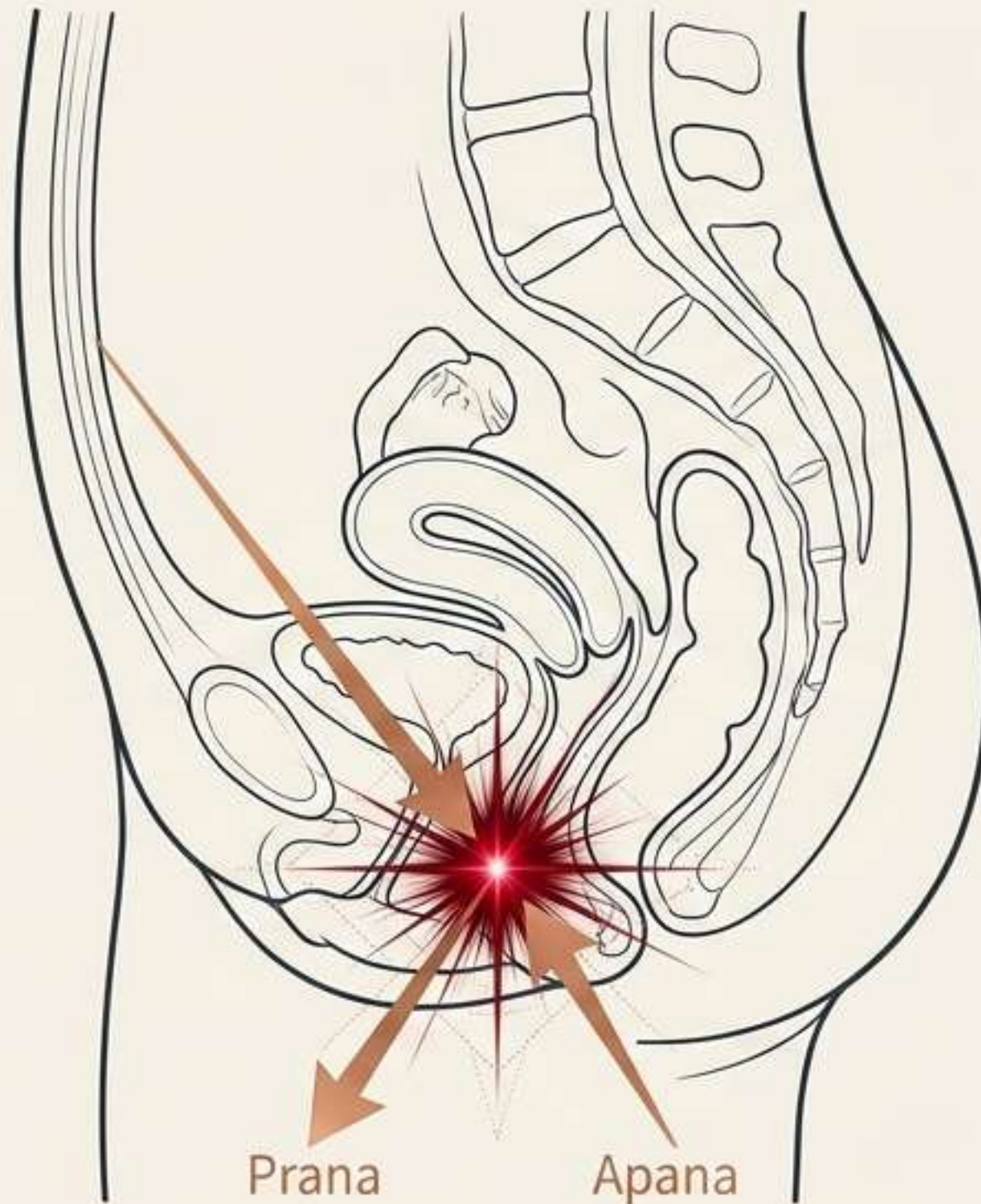
«Mula bandha» (El candado raíz).

Energetic Action:

Es la primera consolidación de prana y apana, y juntos perforan a brahma granthi.

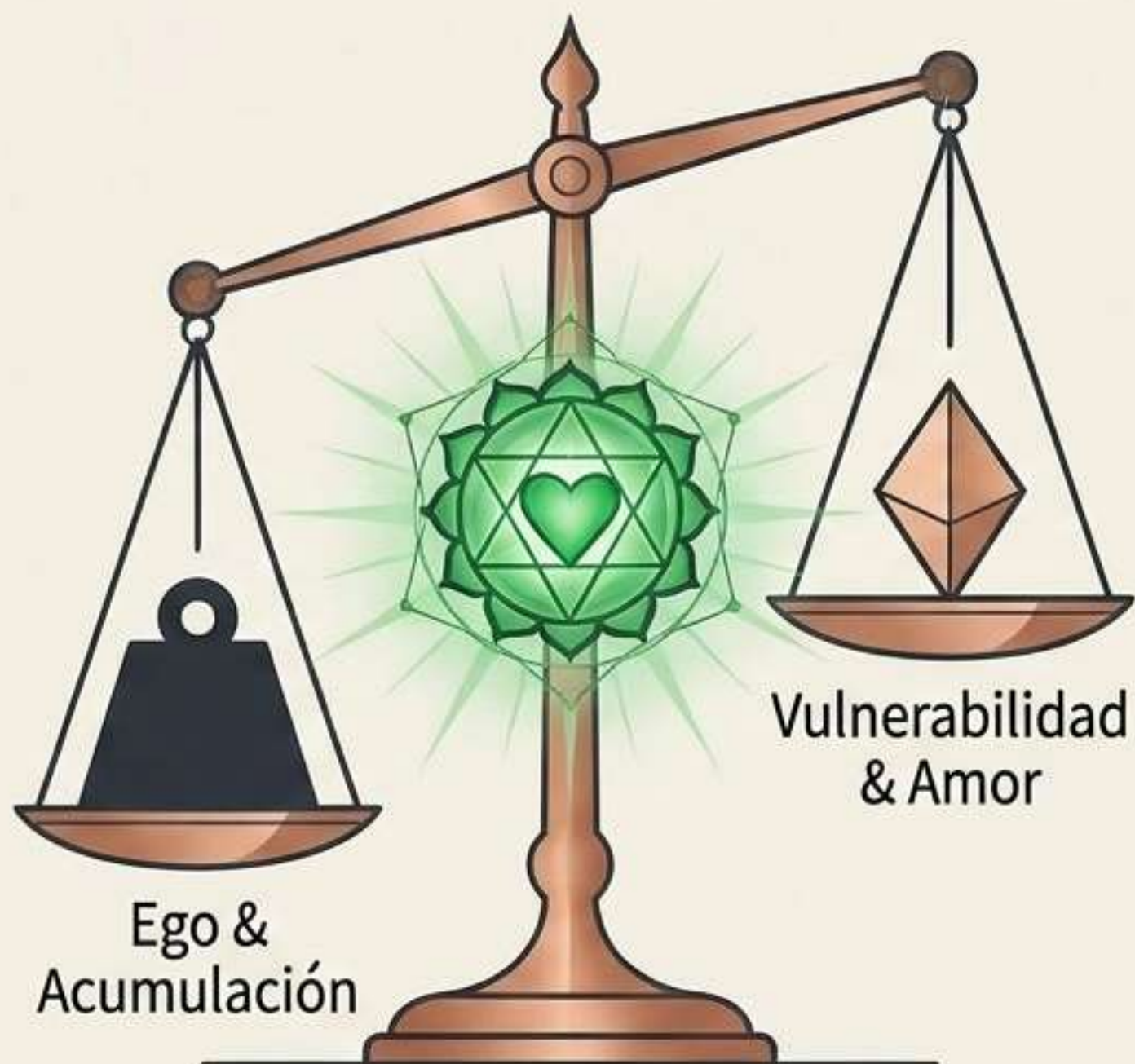
Result:

La vitalidad, el pensamiento, la respiración y el habla trabajan al unísono en pos de la verdad.



Este candado raíz se puede aplicar en cualquier momento, transformando cualquier acción cotidiana en un acto sagrado.

Vishnu Granthi: El Nudo del Ego y el Poder



La Trampa:

Un nudo individual de ego y poder. Nuestro aferramiento a ensalzar nuestra identidad y la búsqueda de poder personal obstaculizan el crecimiento. El miedo a ser ignorados o perder prestigio es una plaga espiritual.

Convetación:

Concendentir meano
'nostrar del chakras,
acumulactus y iconomio.

El Estancamiento:

Es el nudo de manipulación y acumulación (poder, posesiones, fama).

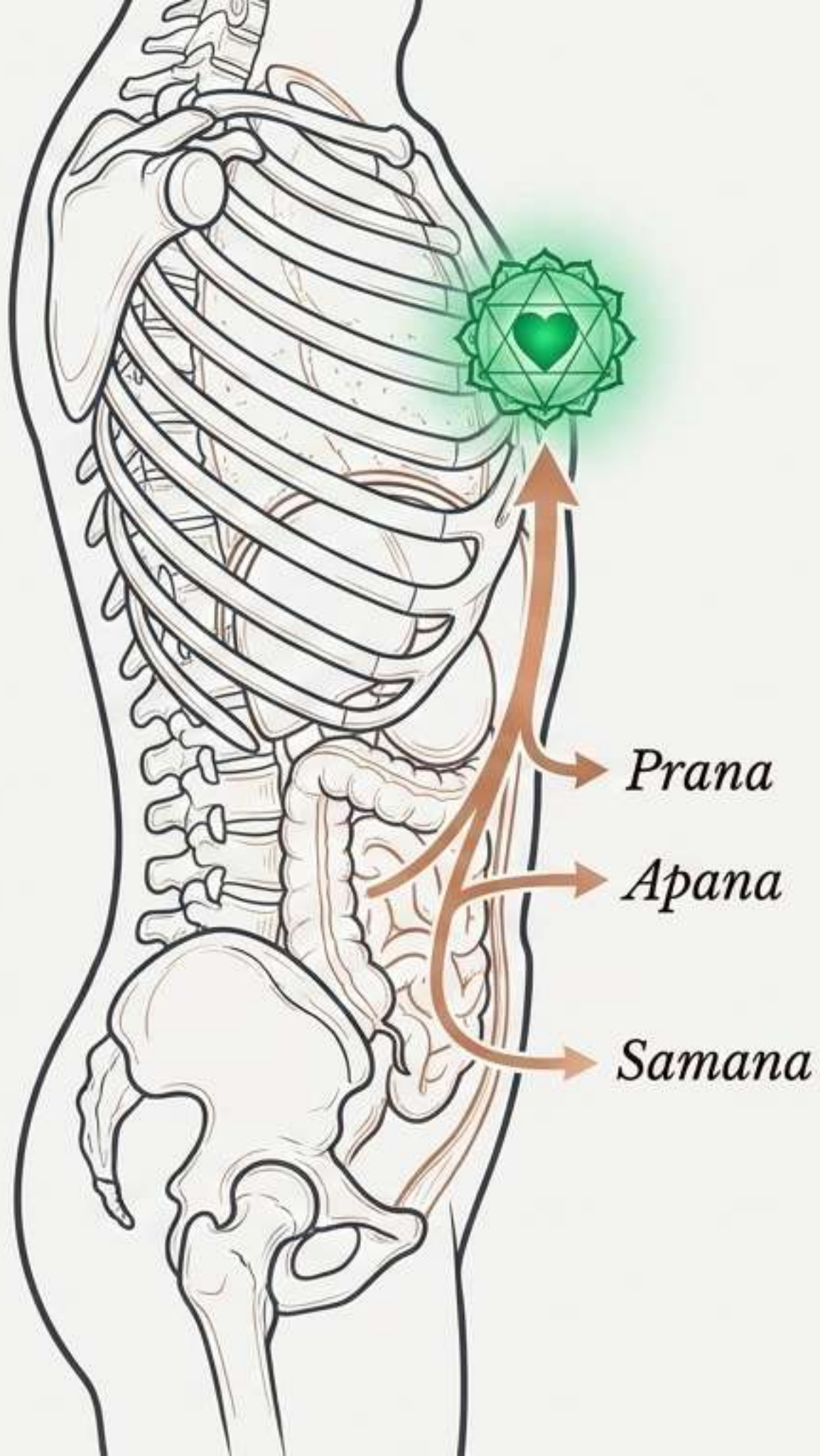
El Cambio de Paradigma:

Para trascender, debemos 'soltar el amor al poder, y adoptar el poder del amor!'. Mostrar vulnerabilidad, quitarse las máscaras y retar nuestro *status quo*.

Transformación:

Liberarlo permite el cambio entre el razonamiento y la intuición.





Desatando a Vishnu: Uddiyana Bandha

Mechanism:

«Uddiyana bandha» (volando hacia arriba).

Energetic Action:

Segunda consolidación de *prana*, *apana* y *samana* vayus. Al practicarse junto con mula bandha, se perfora *vishnu granthi*.

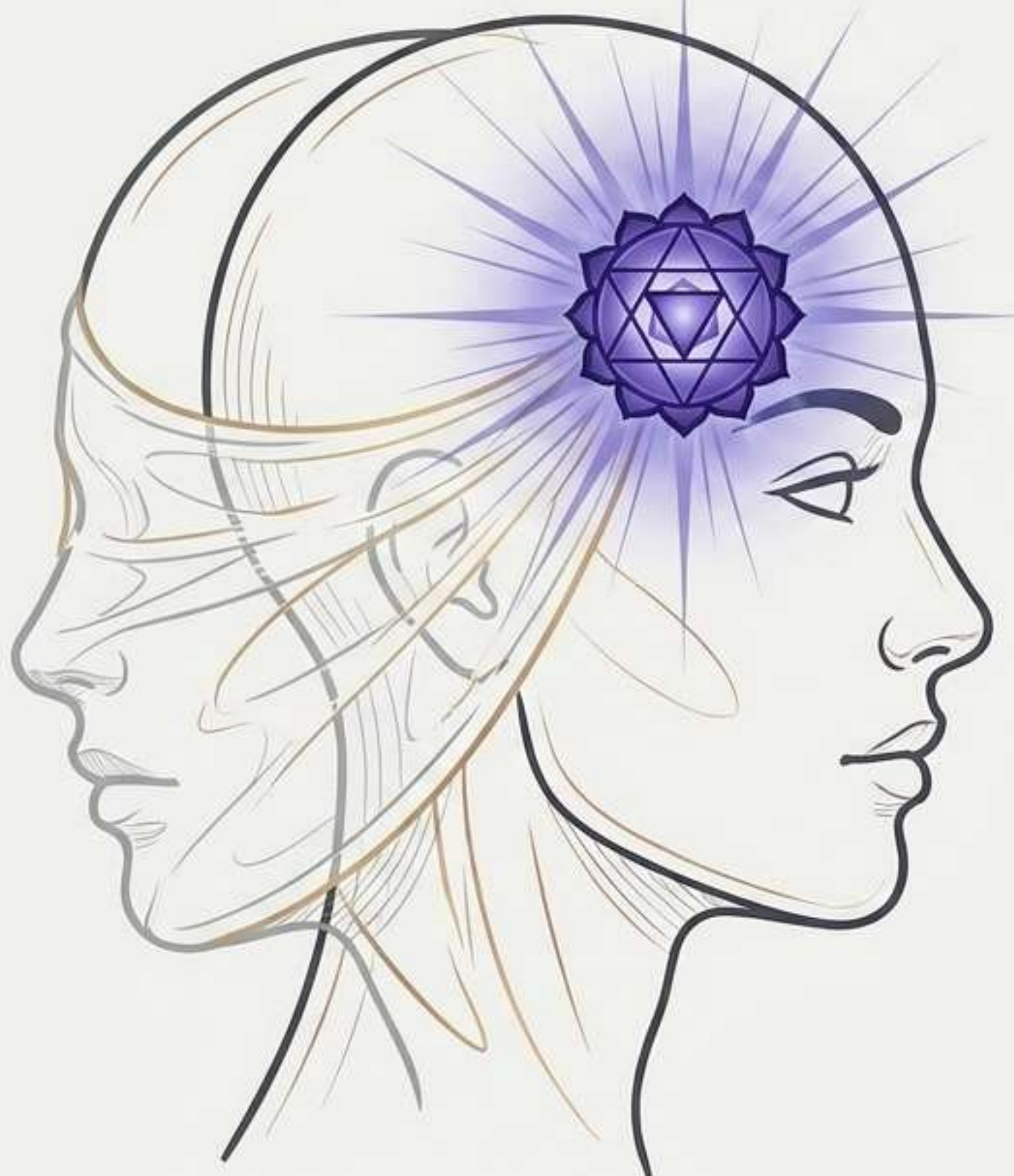
Physical Cue:

Todo el abdomen se contrae y asciende.

Symbolism:

Es el símbolo de la renuncia, la acumulación y la dirección de la energía directamente hacia el anahata chakra. Permite al individuo trascender la individualidad.





Rudra Granthi: El Ilusionismo Espiritual

La Trampa:

La experiencia de servir a otros puede distraer al yogui que desea “Ser Amor”, convirtiendo el servicio en un calvario, acumulando resentimiento y considerando a los demás como seres inferiores.

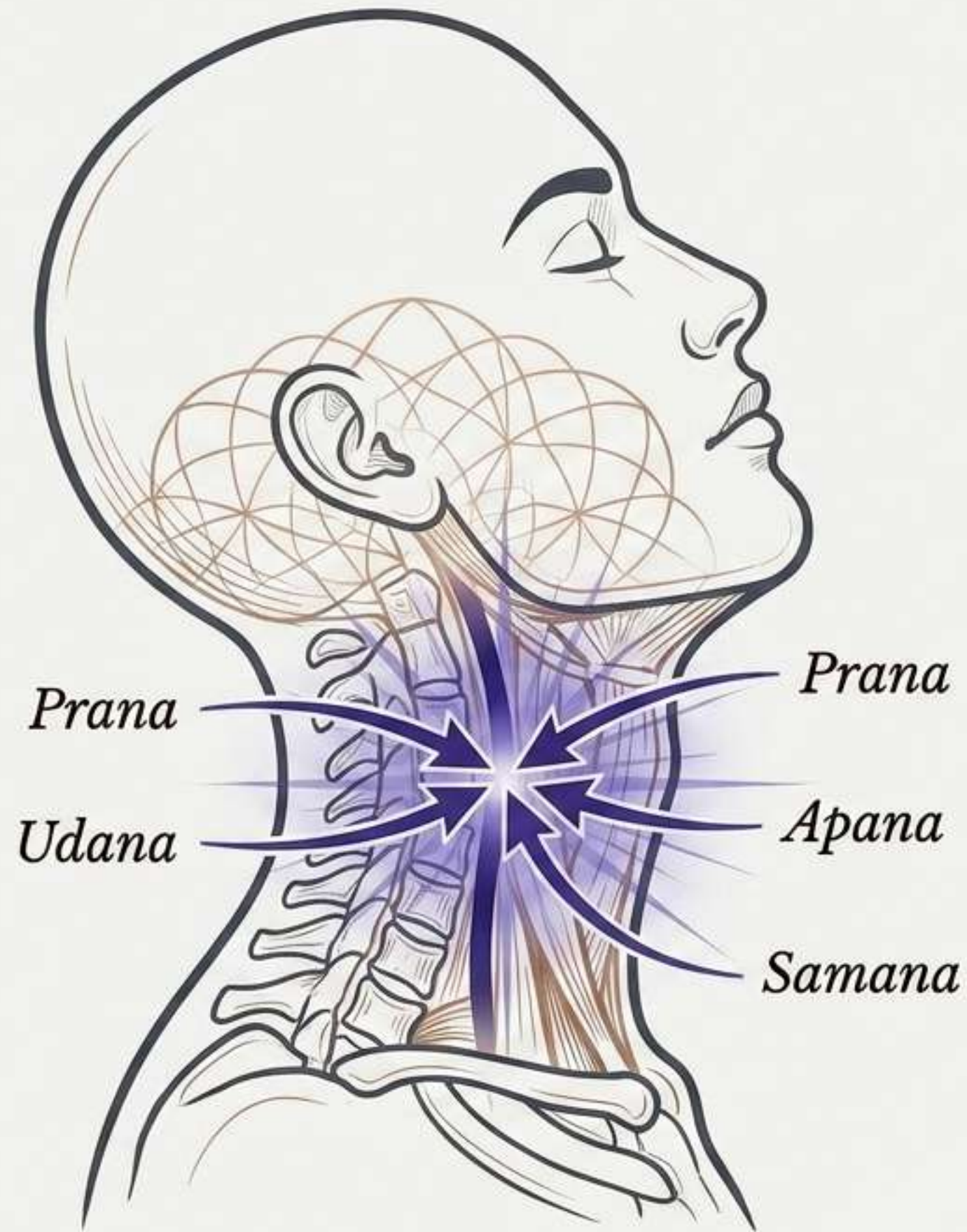
La Meta:

Trascender la ilusión de “otros” y experimentar la “unidad de ser” en los niveles más altos de conciencia.

El Resultado:

Se completa el círculo, uniendo la conciencia con las acciones compasivas. Al librarnos de esta ilusión, nuestras acciones emergen espontáneamente del Amor.





Desatando a Rudra: Jalandhara Bandha

Mechanism:

«*Jalandhara bandha*» (El candado que atrapa las nubes, o candado de red – para la red de *nadis* en el cuello). Facilita el salto a este último nivel de conciencia.

Energetic Action:

Consolidación de *prana*, *apana*, *samana* y *udana* *vayu* dentro del *sushumna nadi*.

The Breakthrough:

Al disolverse *rudra granthi*, se cae permanentemente el velo de la separación.



El Despertar Completo: El Ascenso de Kundalini



Síntesis Matrix

Nudo 3: *Rudra Granthi* (Separación)
Llave: Jalandhara Bandha (+ Udana)

Nudo 2: *Vishnu Granthi* (Ego y Poder)
Llave: Uddiyana Bandha (+ Samana)

Nudo 1: *Brahma Granthi* (Supervivencia)
Llave: Mula Bandha (Prana + Apana)

Cuando los tres bloqueos energéticos son perforados y las válvulas de retención se abren, la Kundalini asciende sin obstáculos hacia la liberación total.



La Práctica Integral

El conocimiento (jñana) anatómico y sutil debe ser llevado a la acción (karma).
El desatado de estos profundos nudos de la conciencia no es un evento aislado, sino el resultado de un sistema integral donde convergen tres disciplinas maestras:

**Técnicas Físicas
y Bandhas**
(La acción estructural)

Meditación
(La estabilización de
la mente y la superación
del miedo/ego)

Pranayama
(El dominio de las
consolidaciones
de los *vayus*)

Tanto las técnicas como los bandhas, como las técnicas de meditación y pranayama están enfocadas a desatar estos nudos.

