

FORMACIÓN AVANZADA PARA PROFESORES DE YOGA

DARSHANA-UPANISHAD

Doctrina Secreta del Sistema Yoga: Capítulo Cuarto - Fisiología Sutil



Un manual visual paso a paso de la arquitectura energética humana.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Arquitectura Base del Cuerpo Sutil

Dimensiones Fundamentales y el Centro de Fuego (Versos IV.1 - IV.3)

86 Dedos (Angulas)

La medida total del cuerpo humano sutil.

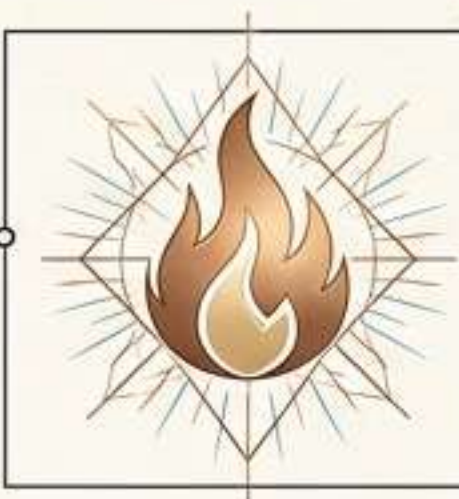
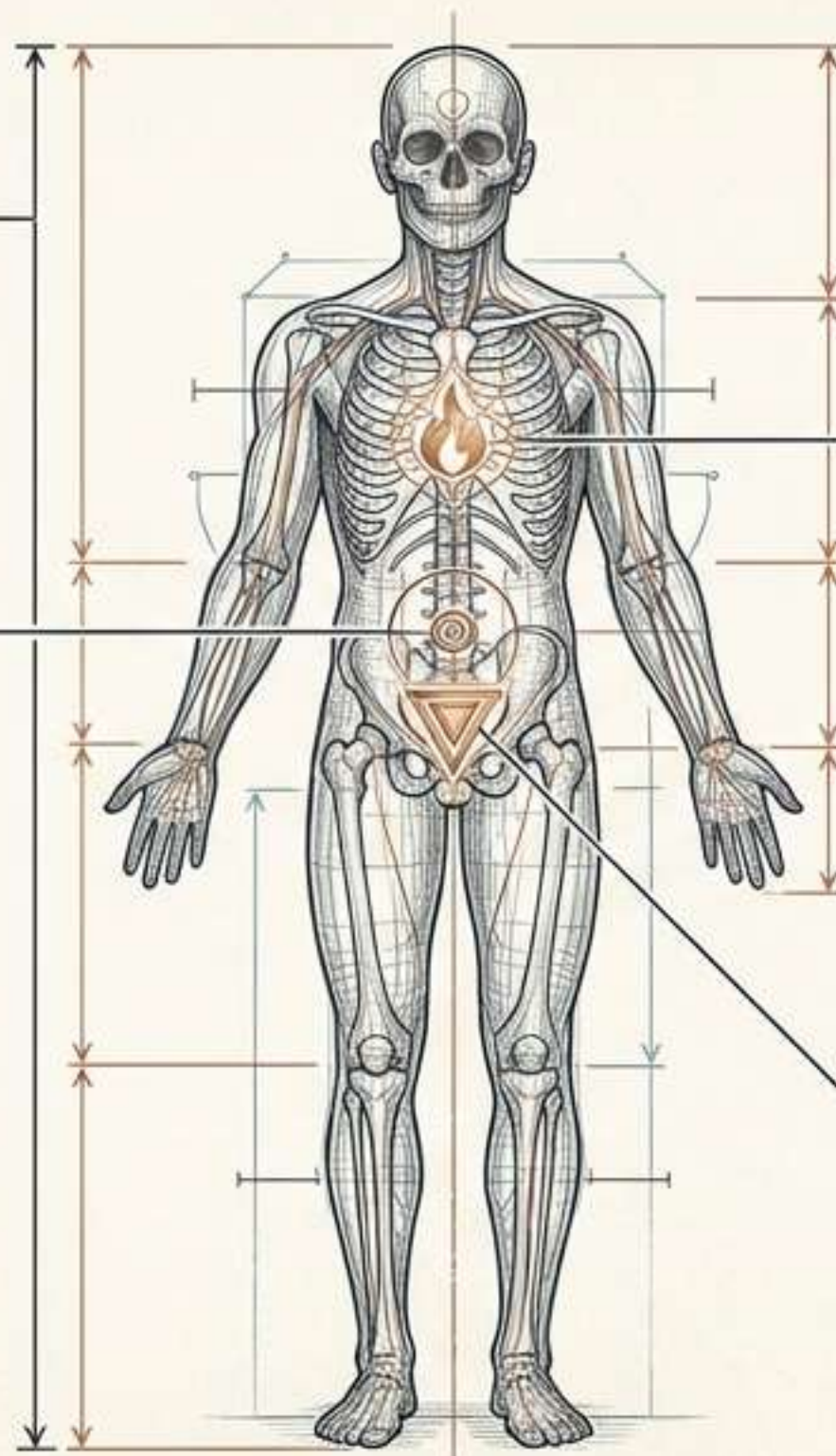


Kanda (El nudo del ombligo)

Situado en medio del cuerpo, a 9 dedos de Muladhara.

Diámetro: 4 dedos.

Apariencia: Similar a un huevo de gallina, envuelto en una vaina. El ombligo propiamente dicho se encuentra en su centro.



El Fuego Central

En su centro arde un gran fuego, tan brillante como el oro fundido.



Muladhara Chakra

Ubicado a 2 dedos del ano, justo encima del sexo. Su forma es un triángulo resplandeciente según explican los que saben.

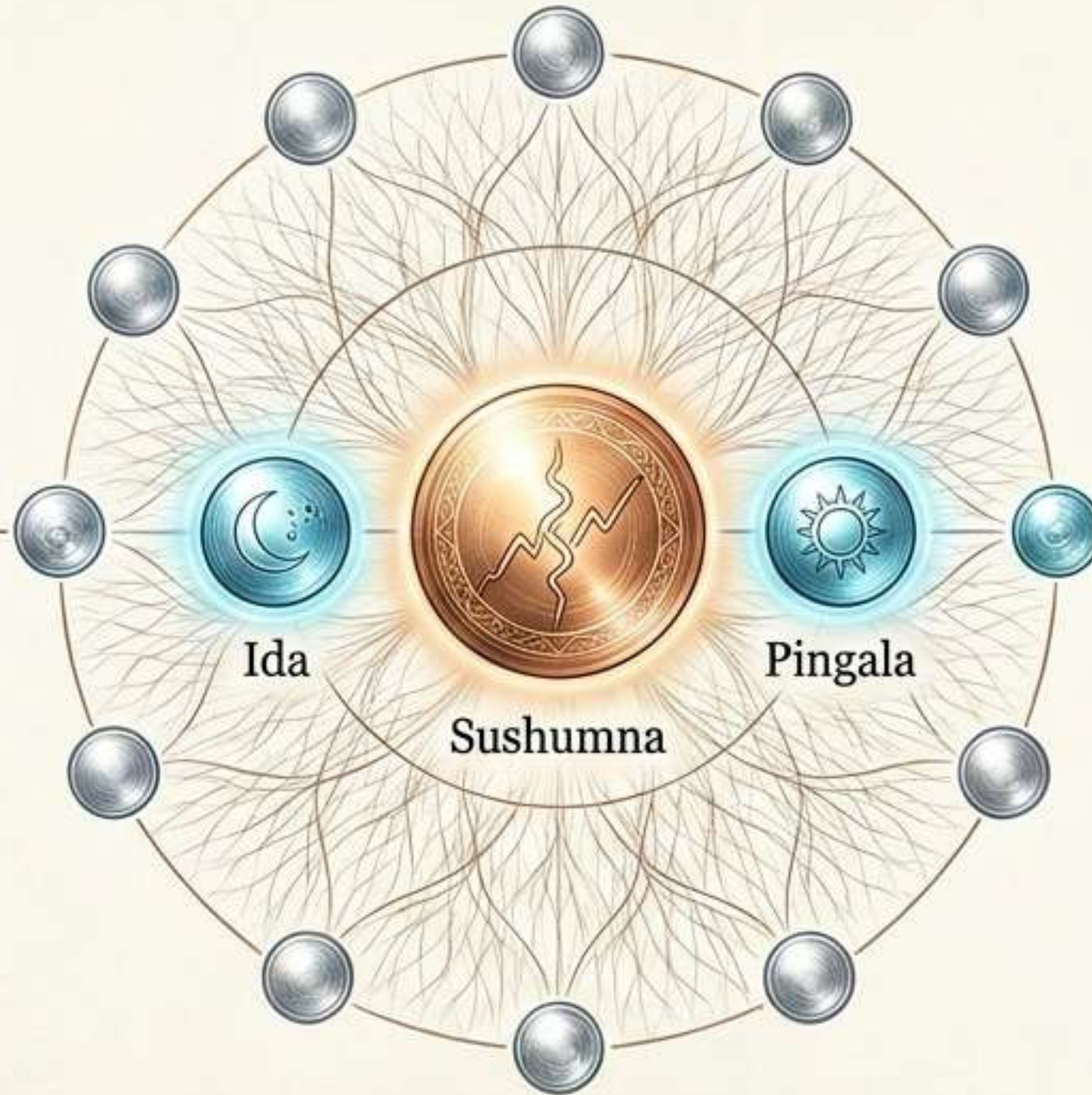
La Red Energética: El Sistema de Nadis

De 72,000 canales resplandecientes a la jerarquía de los 14 esenciales (Versos IV.6 - IV.10)

El Origen de la Red:

En el nudo del ombligo (Kanda) está situado Sushumna. A su alrededor resplandecen 72,000 nadis, ¡oh Samkriti!

De esta inmensa red, la doctrina destaca una jerarquía estricta.



1. El Eje Supremo (Brahma-nadi):

Sushumna. La más importante de todas con diferencia.

2. La Trinidad Principal:

Sushumna (Centro), Ida (Izquierda), Pingala (Derecha).

3. Los 11 Canales Complementarios:

Sarasvati, Pusha, Varuna, Hastijihva, Yashasvini, Alambusa, Kuhu, Vishvadara, Payasvini, Shankhini y Gandhara.

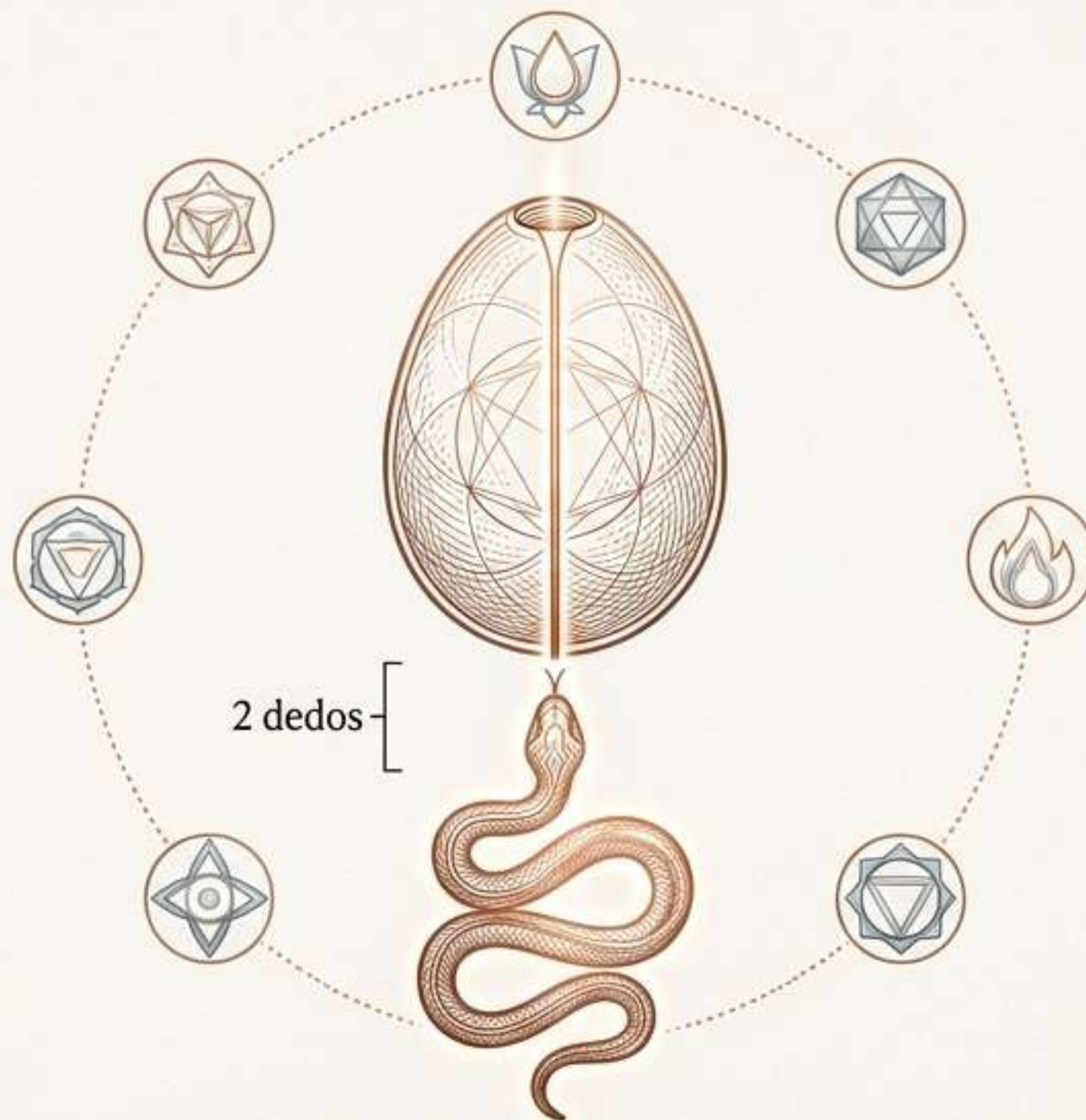
El Despertar de Kundalini

La fuerza gobernante y su composición elemental (Versos IV.11 - IV.13)

Posición Anatómica: Alojada exactamente a dos dedos por debajo del ombligo.

Mecánica Vital: Enroscada sobre sí misma, tiene la boca colocada directamente sobre el agujero de brahman (brahmarandhra).

Función Suprema: Ella es quien gobierna la acción de los 10 alientos vitales (Prana) y la asimilación de los alimentos en torno al nudo del ombligo.

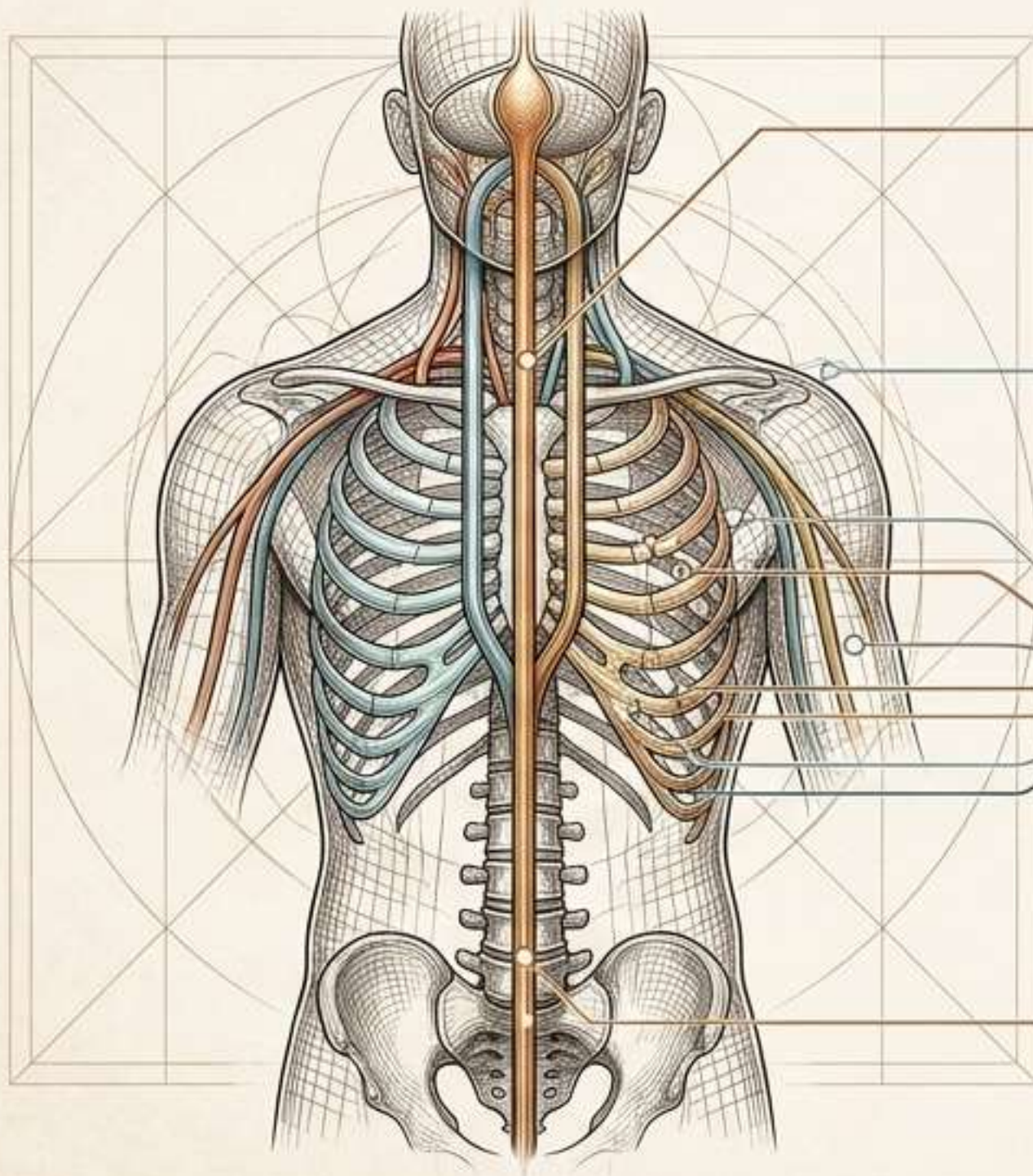


Composición de Kundalini:

1. Tierra (Prithvi)	2. Agua (Ap)
3. Aire (Vayu)	4. Fuego (Agni)
5. Éter (Akasha)	6. Pensamiento (Manas)
7. Personalidad (Ahamkara)	8. Inteligencia (Buddhi)

Topografía de los Nadis Centrales

Disposición espacial alrededor del eje de Sushumna (Versos IV.14 - IV.17)



El Eje Central:

Sushumna. A su lado se encuentran Kuhu y Sarasvati.

Lateralidad:

Ida se sitúa a su izquierda; Pingala se encuentra a su derecha.

Paralelismos y Envolturas:

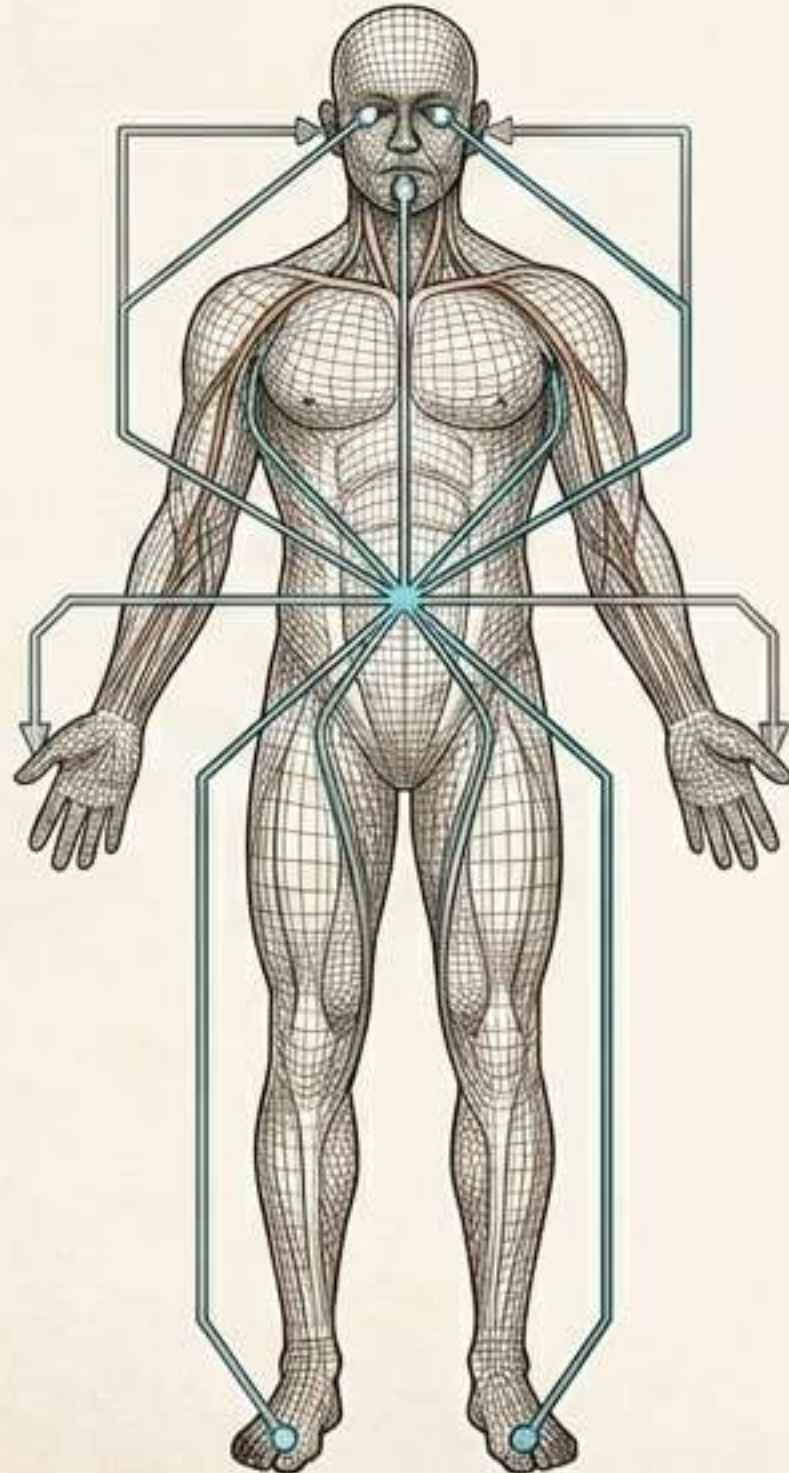
Gamdhara y Hastijihva corren paralelas a Ida (por delante y por detrás). Ambas están envueltas, a su vez, por Varuna, Pusha y Yashasvini. Por último, Shankhini envuelve de manera específica a Gamdhara.

El Canal Vertical:

Alambusa se ve tendida directamente desde el ano hasta el ombligo.

Destinos de la Red Energética Periférica

Puntos terminales de los canales en el cuerpo físico (Versos IV.18 - IV.22)



Kuhu	Corre paralela a Sushumna. Color de la luna llena.
Ida y Pingala	Llegan hasta la nariz, a la altura de las dos fosas nasales.
Yashasvini	Llega al pulgar del pie izquierdo.
Pusha	Va hasta el ojo izquierdo (paralela a Pingala).
Payasvini	Alcanza la oreja derecha.
Sarasvati	Alcanza la lengua.
Hastijihva	Va hasta el pulgar del pie derecho.
Gamdhara	Llega al ojo derecho.
Vishvadara	Reside estática en el nudo del ombligo.

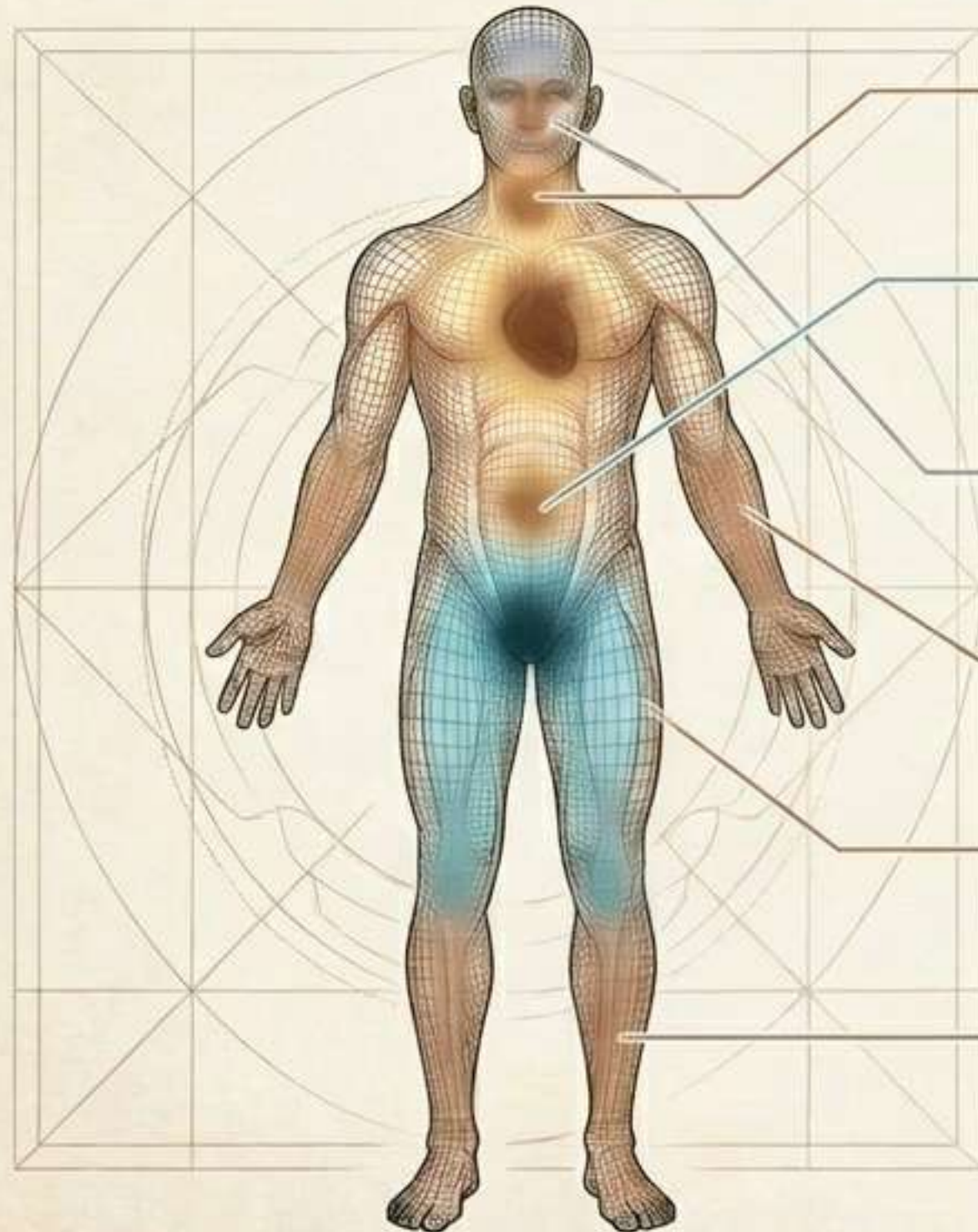
Dinámica Vital: Los Diez Alientos (Prana Vayus)

Jerarquía de las fuerzas (vientos) que animan el cuerpo (Versos IV.23 - IV.25)



Topografía de los Alientos Vitales

Localización espacial de las corrientes energéticas (Versos IV.26 - IV.29)



PRANA (Omnipresente):

Reside permanentemente en la garganta, la nariz, el ombligo y el corazón.

APANA (Fuerza Descendente):

Reside en la parte inferior del cuerpo hasta el ombligo (ano, muslos, rodillas).

VYANA (Fuerza de Difusión Superior):

Está en la cabeza, las orejas, los ojos, el cuello y hasta la altura de los hombros.

UDANA (Fuerza de Extremidades):

Habita de forma específica en los miembros.

SAMANA (Fuerza Asimiladora):











Se difunde y habita por todo el cuerpo.

Los 5 Secundarios (Naga, Kurma, etc.):

Habitan la infraestructura: la piel, los huesos y la carne.

Fisiología Funcional de los Pranas

Las funciones biomecánicas controladas por cada aliento (Versos IV.30 - IV.34)

Los 5 Principales		Los 5 Secundarios	
	Prana: Regula la respiración y la tos.		Naga: Hace eructar.
	Apana: Controla las excreciones.		Dhananjaya: Llena el vientre.
	Vyana: Produce los sonidos (fonación).		Kurma: Permite cerrar los ojos (parpadeo).
	Samana: Reúne y asimila.		Krikara: Produce la sensación de hambre.
	Udana: Hace levantarse (movimiento ascendente).		Devadatta: Produce el sueño y el bostezo. (¡Oh Samkriti!, esta es la enseñanza).

El Panteón Interior

Las fuerzas divinas que reinan sobre cada Nadi (Versos IV.35 - IV.38)

Sushumna:

Gobernado por Shiva

Ida:

Gobernado por Vishnu

Pingala:

Gobernado por Brahma

Sarasvati:

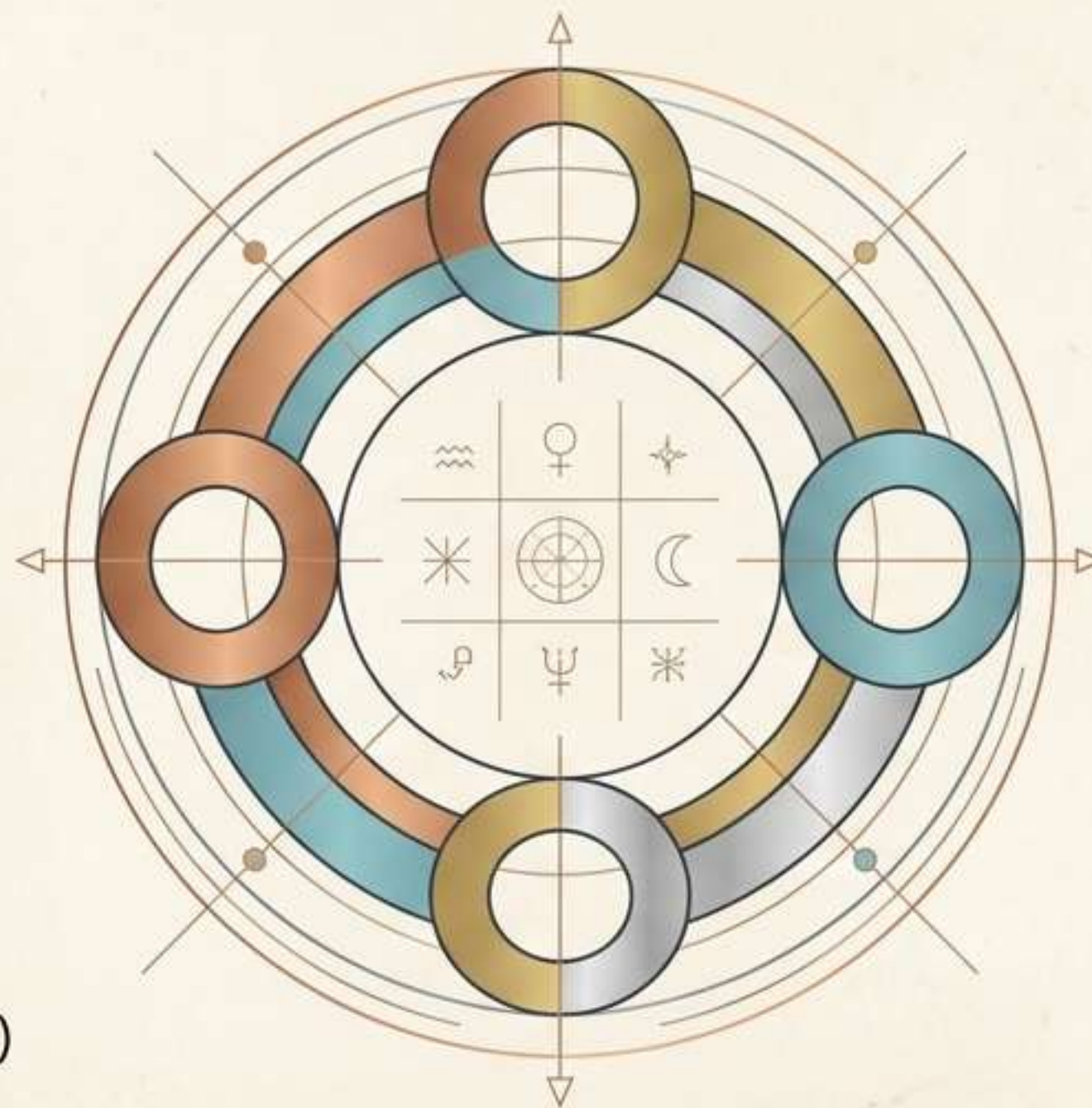
Gobernado por Viraj

Pusha:

Gobernado por Pushan

Varuna y Hastijihva:

Gobernados por Vayu (El Viento)



Yashasvini:

Gobernado por El Sol

Alambusa y Kuhu:

Custodiados por Varuna

Gamdharma y Shankhini:

Gobernados por La Luna

Payasvini:

Gobernado por Prajapati

Vishvadara:

Gobernado por Soma

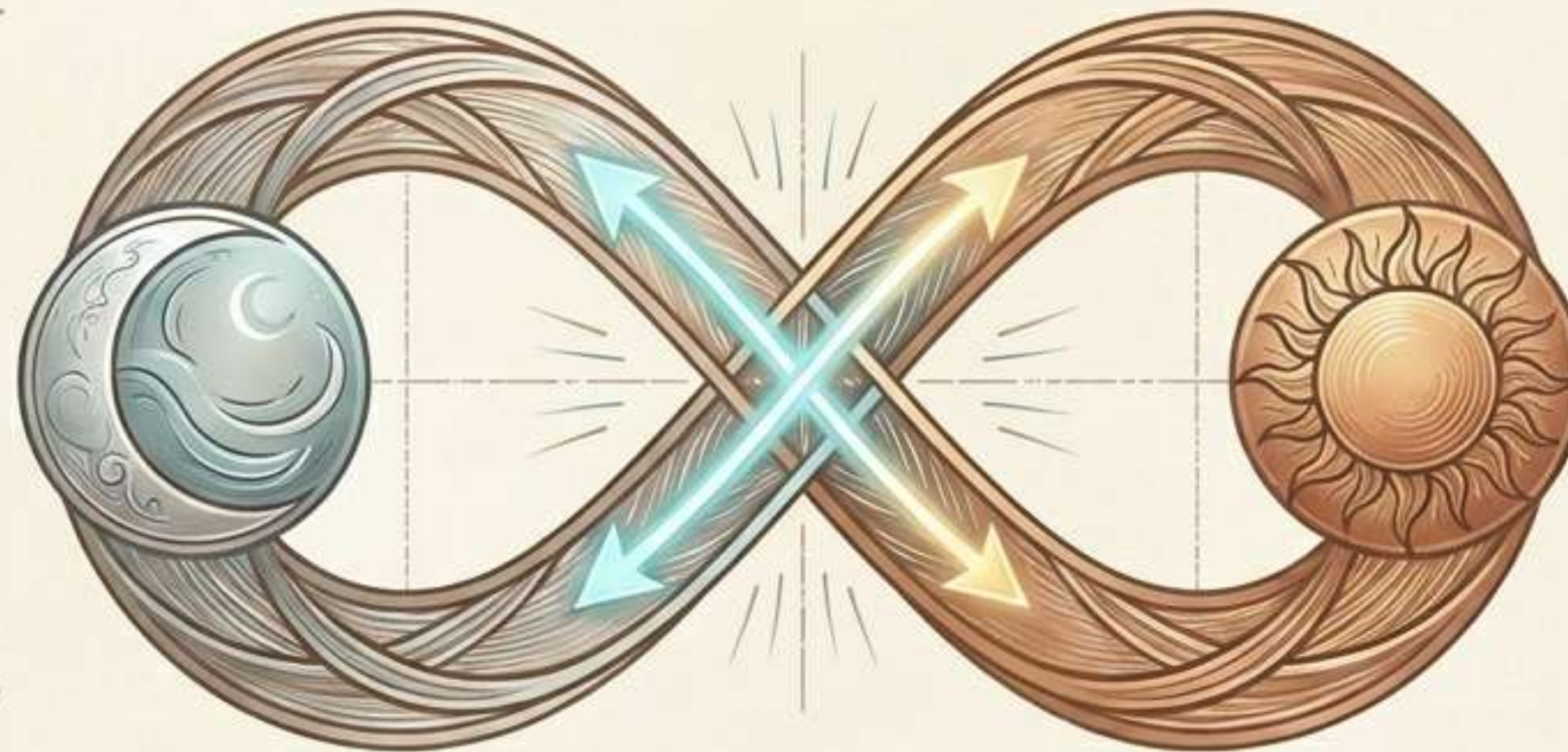
Astrología Interna: El Sol y La Luna

La direccionalidad del prana en los canales duales (Versos IV.39 - IV.42)

IDA (Fuerza Lunar)

En Ida se mueve la luna.

Orientación al Sur:
Ocurre cuando el aliento fluye desde Ida hacia Pingala.



PINGALA (Fuerza Solar)

En Pingala se mueve el sol.

Orientación al Norte:
Ocurre cuando el prana de Pingala entra en Ida.

La Unión Interior:

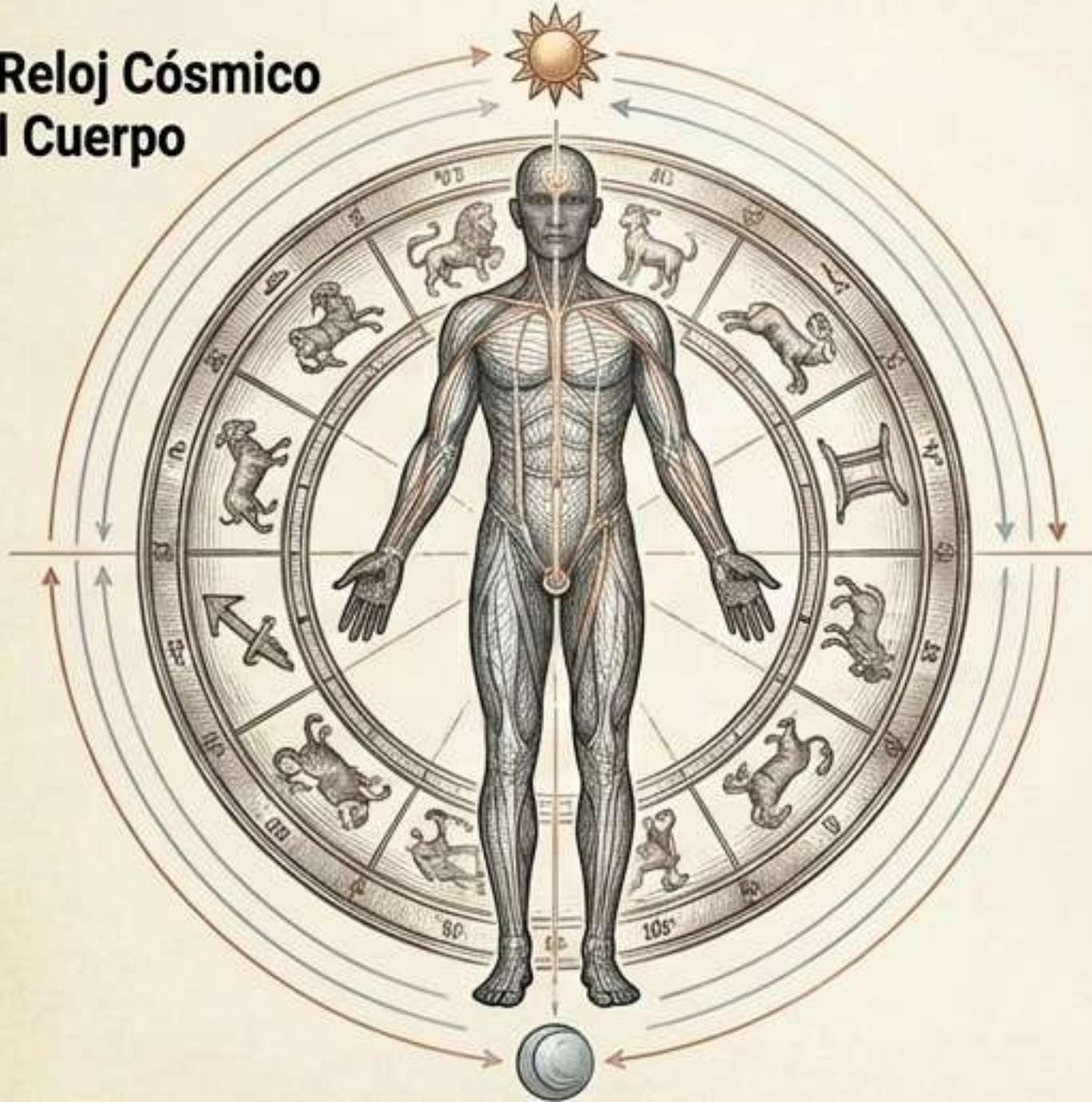
La luna y el sol se unen en el interior del cuerpo únicamente cuando el aliento reside allí donde se encuentran los dos nadis (Ida y Pingala) de manera simultánea.



Cielos Cósmicos en el Cuerpo

Equinoccios, Eclipses y el Zodíaco de la Respiración (Versos IV.43 - IV.47)

El Reloj Cósmico del Cuerpo



El Zodíaco Respiratorio:

El prana, como el sol, recorre los signos del zodiaco cada vez que se inspira, se retiene el aliento, y finalmente se espira.

Los Equinoccios Internos:

- **Primavera:** Se produce cuando el aliento se estabiliza en la base (Muladhara).
- **Otoño:** Se produce cuando el aliento asciende y se encuentra en la cabeza.

Los Eclipses Internos:

- **Eclipse de Luna:** Ocurre cuando el aliento llega a la sede de kundalini siguiendo el conducto izquierdo (Ida).
- **Eclipse de Sol:** Ocurre cuando el aliento llega a kundalini siguiendo el conducto derecho (Pingala).

Geografía Sagrada: Los Tirthas del Cuerpo

Correspondencia de lugares santos de peregrinación en la anatomía sutil (Versos IV.48 - IV.49)

La Cabeza: Monte Meru (El eje del universo).

La Epasa: Monte Kedara (Himalaya sagrado).

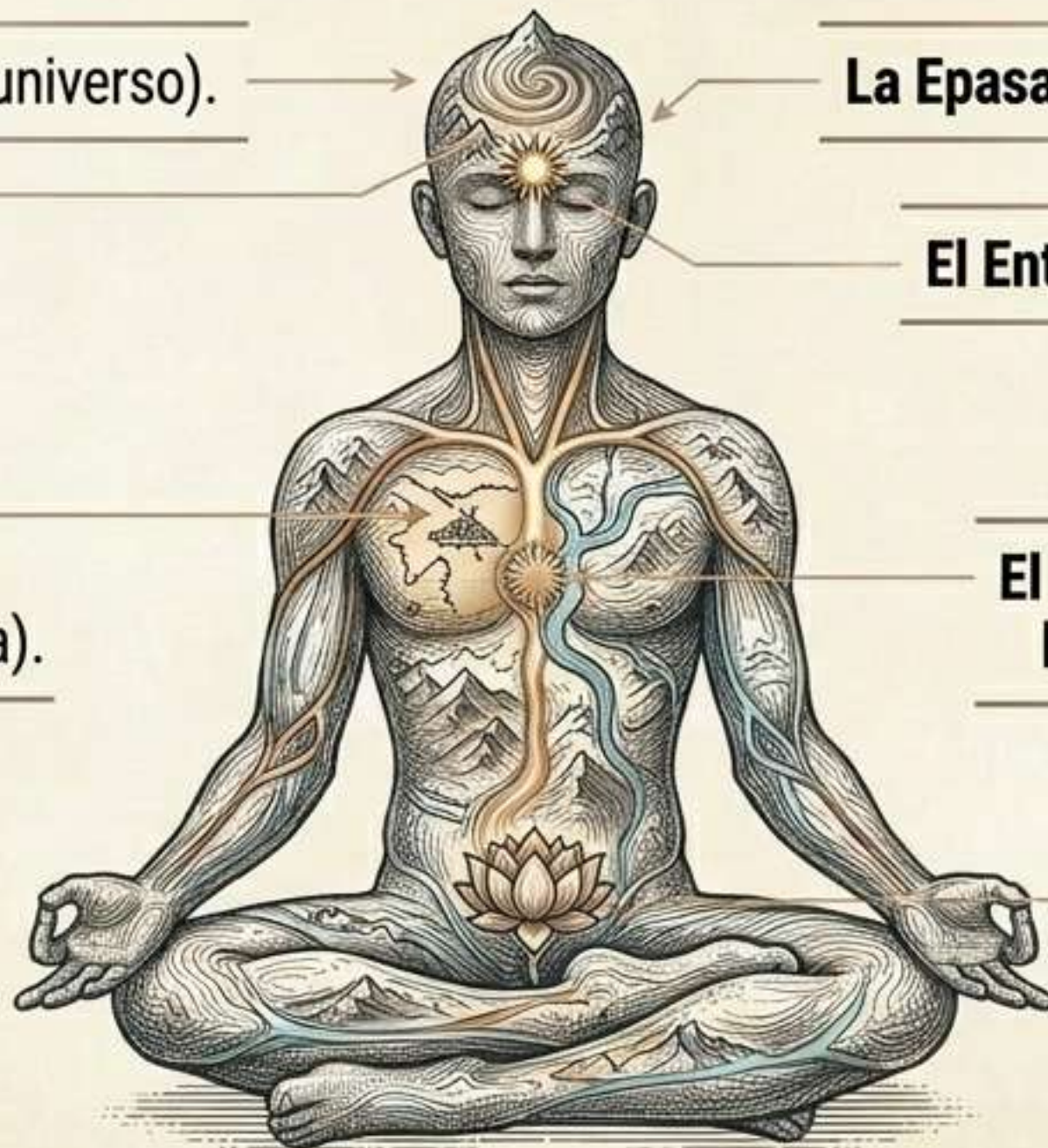
La Frente: Monte Kedara (Himalaya sagrado).

El Entrecejo: La ciudad santa de Benarés.

El Pecho: Kurukshetra (El campo de batalla eterno del Bhagavad Gita).

El Corazón: La sagrada confluencia de los ríos Ganges, Yamuna y Sarasvati.

La Base de la Columna: Kamalalaya (La morada del loto).



La Supremacía de la Peregrinación Interior

El poder absoluto de purificación a través del Atman (Versos IV.50 - IV.56)



La Futilidad del Mundo Externo

Preferir los tirthas reales (externos) a los que oculta el cuerpo es preferir vulgares lentejuelas a diamantes depositados en la mano.

El espíritu manchado no se purifica bañándose en aguas físicas: Lo mismo que un jarro que contiene alcohol no será purificado por el agua, aun cuando lo lavases cien veces.



El Absolutismo del Tirtha Interno

La Purificación Total: Los tirthas del cuerpo sobrepasan infinitamente a los del mundo. La doctrina extrema afirma que los pecados serán borrados, aun cometiendo actos impensables (incluso incesto con la propia hija), si se practica la peregrinación interna de un tirtha corporal a otro.

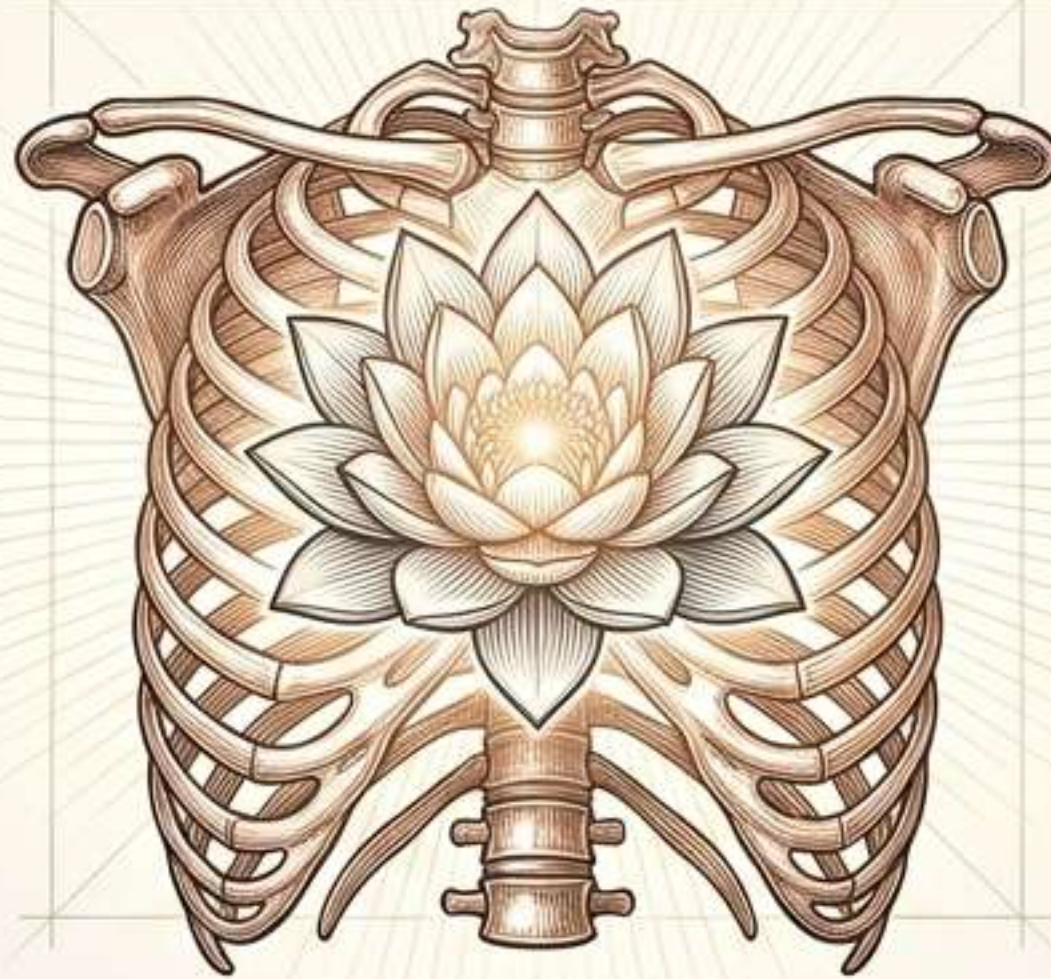
El Agua del Conocimiento: Sólo el conocimiento impartido por los maestros purificará el espíritu manchado; el tirtha del alma no tiene rival en el universo.



El Verdadero Vidente

La revelación final del Brahman Imperecedero (Versos IV.57 - IV.63)

*Shiva habita en tu cuerpo: serías necio adorándolo en las imágenes de piedra, o de madera, con ceremonias, devociones o votos.
El verdadero yogui mira en sí mismo, pues sabe que las imágenes son talladas para ayudar a los ignorantes a aproximarse al gran misterio.*



La Meta de la Anatomía Sutil

- El único vidente verdadero es el que logra ver el Brahman real, único y sin segundo, como idéntico a su propio Atman.
- A través del renunciamiento y el dominio de esta fisiología sutil, comprenderás la verdad última: Yo soy Atman.
- Al ver que el Atman habita en el fondo de todos los seres, la visión del omnipotente e imperecedero Brahman te librerá de todo dolor.

