



UNAM. IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

---

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

## **Psicología y Yoga. El despertar de la conciencia interior**

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A

**Rosana Picazo Mazatán**

Director: Lic. Carlos Olivier Toledo

Dictaminadores: Lic. Pedro Javier Espinosa Michel

Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme este tiempo y espacio.

A mi Madre por regalarme la vida, su infinito amor y por ser la mejor en todos los sentidos.

A mi hermano por ser mi mejor respaldo.

A Sofí, Luisito y bebé por regalarme siempre alegría y por compartir conmigo la magia de ser niño.

A Blues por compartir conmigo este momento y apoyarme en este sueño.

A la vida por enseñarme cada día nuevas experiencias y darme la capacidad de sentir, de imaginar, de crear, de oler, de percibir todas las maravillas que esta la vida natural tiene para todos nosotros.

# DEDICATORIAS

A Dios.

A mi Madre.

A mi familia.

Y a todos aquellos que creen en posibilidades distintas de existir, de sentir y de vivir.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. FRAGMENTACIÓN MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU EN LA PSICOLOGÍA.	2
1.1 Antecedentes Históricos.	2
1.2 Fragmentación en la Disciplina.	10
CAPÍTULO 2. PSICOLOGÍA DEL FUTURO.	24
2.1 Tres Niveles de Conciencia.	25
2.2 Psicología Transpersonal.	34
2.3 Psicología del Cuerpo, de la Mente y del Espíritu.	38
CAPÍTULO 3. YOGA Y PSICOLOGÍA. LA POSIBILIDAD DE UNA PSICOLOGÍA INTEGRAL.	51
3.1 ¿Qué es el Yoga?	53
3.2 Yoga y la unión cuerpo, mente y espíritu.	55
3.3 El Ser Humano en el Yoga.	57
3.4 Yoga y Psicología Integral.	78
3.5 La Práctica.	85

a) Ejercicio psicofísico.	87
b) Baño.	87
c) Relajación.	88
d) Asanas.	89
e) Trataka.	92
CONCLUSIONES.	94
REFERENCIAS.	96
ANEXOS.	

## RESUMEN

Los paradigmas que sustentan la mayoría de las disciplinas, cimientan sus bases en los siglos XVI y XVII, estas ideologías al parecer irrefutables, han fragmentado el cuerpo, la mente y el espíritu, provocando que la Psicología se piense y se practique de manera aislada. Sin embargo, existen sabidurías milenarias como lo es el Yoga, que han persistido a través del tiempo y que permiten la reconciliación de dicha fragmentación. El presente trabajo describe una tentativa de una psicología del futuro, la cual se entiende como aquella que permite unificar al Ser Humano.

# INTRODUCCIÓN

Durante la estancia en la carrera de psicología se pueden aprender un sin fin de conocimientos que van desde la descripción de la conducta hasta el análisis subjetivo de la conciencia, durante este recorrido se formulan una serie de cuestiones acerca del comportamiento y la manera de vivir de un ser humano, la mayoría de las veces es difícil responder a éstas preguntas debido a que los marcos teóricos implementados en la licenciatura no dan cabida o dejan fuera aspectos muy importantes en la vida del ser humano: como lo es el plano espiritual y emocional.

Es por ello que el presente escrito intenta mostrar desde mi parecer, los vacíos intrínsecos de la psicología como disciplina científica, a su vez de que muestra una posibilidad de cambio, de interpretación de resignificación de la mirada que se tiene hacia el hombre.

Por tanto, en el primer capítulo se da una breve revisión a los acontecimientos que se suscitaron en el siglo XVI y XVII, los cuales tuvieron una relación con lo que ahora se comprende como psicología.

En un segundo capítulo, se describirá la mirada fragmentaria que tiene el conductismo y el psicoanálisis para comprender al hombre, mostrando las implicaciones y promoviendo una renovación donde se incluya la mente, el cuerpo y el espíritu.

Finalmente, en el tercer capítulo se muestra al Hatha Yoga como un sistema que permite conciliar al hombre en sus tres niveles: cuerpo, mente y espíritu; y a su vez, se propone como una alternativa que tanto los psicólogos como la misma disciplina pueden integrar a su práctica cotidiana

.





# 1.- FRAGMENTACIÓN

## MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU EN LA PSICOLOGÍA

### 1.1 Antecedentes Históricos.

La realidad que conocemos, que hoy sustenta la gran mayoría de las disciplinas, específicamente a la psicología, ha sido originada a partir de los siglos XVI y XVII, es decir, a partir de ese momento histórico, donde empezamos a conocer el mundo de una forma muy específica.

*La nueva mentalidad y la nueva concepción del mundo dieron a nuestra civilización occidental los rasgos que caracterizan la era moderna y se convirtieron en las bases del paradigma que ha dominado nuestra cultura durante los últimos trescientos años y que ahora está a punto de cambiar.<sup>1</sup>*

Las teorías de Copérnico, Galileo y Newton, en cuanto a la física y la astrología, marcaron una manera particular de observar, entender, comprender y explicar la naturaleza y por consiguiente al ser humano. El cual, queda reducido por un lado a la materia y por otro, a la mente.

Nicolás Copérnico, con su teoría heliocéntrica del universo, viene a revolucionar las ideas que hasta el momento sustentaban a la ciencia y la religión del momento, las cuales básicamente concebían los fenómenos naturales de manera orgánica, es decir, de forma holística.

Copérnico descubre que la tierra y los demás planetas giran en órbitas circulares, alrededor del sol. Su teoría no sólo contradice a la teoría geocéntrica del universo, además trae consigo muchas implicaciones debido a que también desacredita la explicación cristiana. La cual daba credibilidad y lugar al espíritu.

---

<sup>1</sup> Capra, F. (1992). *El Punto Crucial*. Ed. Troquel: Buenos Aires. p. 55.

Así mismo, Galileo Galilei reafirma la teoría de Copérnico acerca de los fenómenos celestes a través del recién inventado telescopio, ya que por medio de éste redescubre que efectivamente la tierra gira alrededor del sol y además de ello, que la luna posee cráteres y que el sol tiene ciertas manchas, refutando las ideas anteriores sobre la perfección de los cuerpos celestes.

Además de ello, una de las aportaciones más importantes realizadas por Galilei fue la utilización de la experimentación científica, junto con el lenguaje matemático para formular leyes naturales que descubrió.

*La filosofía < afirmaba > está escrita en el gran libro que se abre ante nosotros, para entenderlo tenemos que aprender el lenguaje y descifrar los caracteres con los que está escrito. El lenguaje es la matemática y los caracteres son los triángulos, los círculos y las demás figuras geométricas.<sup>2</sup>*

Por tanto, para descubrir la naturaleza, Galileo consideraba importante remitirse a las propiedades físicas de los cuerpos: formas, movimientos, que pudieran ser medidas o contadas. Las propiedades tales como el color, el sonido, el sabor o el olor, no debían ser tomadas en cuenta debido a su propiedad subjetiva que debía ser eliminada de la ciencia.

A partir de ese momento hasta la fecha, la ciencia ha tratado de evitar en lo posible cualquier error, por tal motivo excluye propiedades que por su misma naturaleza de acercamiento a la realidad no puede ver.

Para el psiquiatra Laing, al desaparecer la vista, el oído, el sabor, el tacto y el olfato; junto con ellos también se van la estética, el sentido ético, los valores, la calidad y la forma, esto es, todos los sentimientos, los motivos, el alma, la conciencia y el espíritu.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> En Capra, F. (1992). p. 57.

<sup>3</sup> Ibíd., p. 57.

Otro de los aportes de Galileo, se encuentra en el estudio de la dinámica o mecánica de los cuerpos en movimiento, a partir del cual formula la ley de la caída de los cuerpos y las leyes del péndulo.

Al mismo tiempo que Galileo ideaba sus experimentos, Francis Bacon en Inglaterra formula una teoría clara del procedimiento inductivo, el cual consiste en extraer una conclusión de carácter general a partir de un experimento y luego confirmarla con otros experimentos.

A partir de las aportaciones de Bacon, la ciencia comenzó a tener como fin un tipo de conocimiento que permitiera dominar y controlar la naturaleza. En su opinión, la naturaleza tenía que ser acosada en sus vagabundeos, sometida y obligada a servir, esclavizada, había que reprimirla con la fuerza y la meta de un científico era torturarla hasta arrancarle sus secretos.<sup>4</sup>

El antiguo concepto de la tierra/madre, que predominaba en las culturas antiguas, y que daba cabida a los fenómenos espirituales, mentales y físicos como una unidad, se transformó radicalmente en la obra de Bacon y desapareció por completo cuando la Revolución Científica reemplaza la visión orgánica con la metáfora del mundo/máquina. Bacon está convencido de que el conocimiento es poder y la verdad utilidad.<sup>5</sup>

Dicho cambio, que marcaría profundamente la concepción en la civilización occidental, fue iniciado y completado en el siglo XVII, con René Descartes e Isaac Newton. Es pertinente mencionar que desde la Revolución Científica y hasta dicho punto histórico, los constructores del conocimiento se situaban en una posición empirista, sin embargo Descartes se sitúa como un ferviente racionalista. Ambos, tanto empiristas como materialistas coincidieron en posturas y actitudes mecanicistas.

---

<sup>4</sup> *Ibíd.*, p. 58.

<sup>5</sup> Morris, B. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Ed. Cuatro Vientos: Chile.p.62.

*El descubrimiento fundamental de la Revolución Científica...fue que en realidad no había ningún choque entre el racionalismo y el empirismo. El primero dice que las leyes del pensamiento se conforman con las leyes de las cosas; el último dice que siempre coteja sus pensamientos con los datos de modo que se pueda saber que pensamientos pensar.<sup>6</sup>*

René Descartes, filósofo y matemático, se propuso cambiar las ideas tradicionales que había en ese entonces y trató de hacer una ciencia en donde se ajustasen todos los conocimientos acumulados hasta ese momento.

*Al igual que Galileo, Descartes consideraba que las matemáticas eran el lenguaje de la naturaleza, así logró establecer una correlación entre el álgebra y la geometría y con ello creó una nueva rama de las matemáticas, que hoy se conoce como geometría analítica.<sup>7</sup>*

Para lograr que su ciencia fuera la más exacta y completa, desarrolló un nuevo método de razonamiento, explicándolo en su libro *El discurso del método*.

*El método de razonamiento analítico consiste en dividir los problemas y luego disponerlos en orden lógico. Descartes, de acuerdo con la ciencia natural en gestación, supone unidades corpóreas indestructibles y niega el carácter objetivo de todas las cualidades de los cuerpos que nos sean movimiento y magnitud. Así su cosmovisión comprende una realidad determinada por Dios mediante leyes mecánicas y calculables a las que hace una reducción de todos los fenómenos; para él no existía intuición intelectual, únicamente la percepción sensible de las cosas.<sup>8</sup>*

Aunque Descartes menciona a Dios en la ciencia que formulaba, deja claro la reducción y determinación de los fenómenos naturales a las leyes mecánicas.

---

<sup>6</sup> *Ibíd.*, p. 56.

<sup>7</sup> Capra, Op cit. p.61.

<sup>8</sup> Vázquez, L. (1999). *La visión holística y la psicología*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México: México p. 17.

Así mismo, las matemáticas según Descartes resultaban de operaciones que se realizaban en el reino de la abstracción pura. El sujeto cognoscente realiza operaciones dentro del él, que luego le ayudan a entender la realidad sensible, aquí se muestra como la actividad intelectual, era interior y superior a la experiencia, lo cual daba origen a dos órdenes de realidad:

Sustancia pensante (res cogitans), la cual es inmaterial por lo que no ocupa lugar en el espacio, es ilimitada e indivisible.

a) Sustancia corporal (res extensa), la cual es material por lo que está limitada en el espacio y es divisible.

*Para Descartes Dios era un elemento esencial en su discurso, sin embargo, para los científicos que desarrollaron sus teorías según la distinción cartesiana entre mente y la materia omitieron cualquier referencia explícita a la presencia divina: las humanidades se concentraron en la res cogitans y las ciencias naturales en la res extensa.<sup>9</sup>*

Sin embargo, a pesar de que la concepción cartesiana de ser humano está fuertemente relacionada con la certeza de Dios, fue criticado en su tiempo por favorecer concepciones laicas y ateas sobre el hombre.

*Desde el momento que él puede definir su primera certeza sin mencionar a Dios: pienso luego existo, se puede establecer una concepción que, de origen, prescinde de dicho concepto divino.<sup>10</sup>*

Así mismo, Aguado comenta Descartes realiza una magistral reflexión que nos permite comprender a profundidad la nueva conciencia introspectiva occidental.

Su análisis filosófico sobre la duda metódica y su dualismo refinado son la expresión de una configuración corporal nueva basada en el privilegio de la razón...margina el cuerpo de la definición de Identidad, pero lo hace de una

---

<sup>9</sup> Capra. Opcit. p. 63.

<sup>10</sup> Aguado. J. C. (2004). Cuerpo humano e imagen corporal. UNAM: México p. 45.

manera muy refinada: sostiene la unidad del alma con el cuerpo y defiende la existencia de una materialidad física fuera de toda duda.<sup>11</sup>

Descartes consideraba que para acceder al conocimiento de la realidad se podía hacer uso de los sentidos, sin embargo, trasciende el mero reflejo de los sentidos atribuyéndole al intelecto un papel activo y fundamental para extender las prenociones (evidencias) que impiden acceder al conocimiento verdadero.

Podemos notar que en el desarrollo de su método de conocimiento Descartes muestra la importancia que le da al movimiento interno introspectivo, el cual refleja un grado de desarrollo de la conciencia occidental basado en la auto-observación, pero que a diferencia de otras culturas y otros tiempos históricos se fundamenta en el pensar como definición de identidad.

*El cuerpo cartesiano es la resignificación del cuerpo humano como una unidad, que se funda en la experiencia intelectual introspectiva. Es separar el pensamiento de cualquier determinación física corporal manteniendo una visión material del universo.<sup>12</sup>*

El funcionamiento del cuerpo queda reducido tal y como una máquina, como lo explica en su discurso del método:

*Consideren este cuerpo como una máquina que habiendo sido hecha por las manos de Dios, está incomparablemente mejor ordenada y tiene en sí movimientos más admirables que ninguna de las que puedan ser inventadas por los hombres... si las hubiera que se parecieran a nuestro cuerpo (unas máquinas, un autómeta), e imitaran nuestras acciones tanto como fuera posible moralmente, tendríamos siempre medios seguros para reconocer que no por eso serían verdaderos hombres.<sup>13</sup>*

Así mismo, Descartes realiza otra distinción que fragmenta al cuerpo de la mente, donde nuevamente otorga un valor superior del intelecto sobre la materia física:

---

<sup>11</sup> *Ibid.*, p. 28.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 30.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 31.

Pasiones del Alma: Son las percepciones, sentimientos o emociones que se refieren al alma y que son causadas, sostenidas y fortificadas por algún movimiento de los espíritus. Más adelante prefiere llamarlas emociones en general. Distingue los sentimientos del alma de aquellos que provienen de los sentidos o incluso de aquellos que se originan en el alma misma, y no en el movimiento de los espíritus animales.

*Establece de manera directa, por un lado, la separación alma/cuerpo asignándole al alma las acciones propias de la razón y la voluntad vinculadas con la palabra; al resto de las experiencias (afectos, emociones) las considera acciones del cuerpo y pasiones del alma. Por otro lado, sostiene que la relación entre alma y cuerpo es inmediata, concibe al alma unida a todo el cuerpo e indivisible.<sup>14</sup>*

Es decir, el alma es aquello que surge dentro de nosotros mismos y que se identifica con el intelecto, el resto de las cualidades provienen del cuerpo. Así mismo, Descartes considera que la distinción entre hombre y animales es pertinente debido a que los animales no poseen alma, es decir, que todas sus cualidades se remiten al cuerpo.

Hasta este punto podemos comprender que por un lado existen las acciones, las cuales son distinguibles de las pasiones porque provienen de la voluntad; y por otro lado, las pasiones, que son afecciones corporales que alteran el alma.

Además distingue la voluntad en dos clases; la que inicia y termina en el alma, y la que iniciando en el alma se dirige hacia el cuerpo. Sobre las percepciones también concibe dos clases: las que se originan en el alma como cuando percibimos nuestras voluntades, imaginaciones y pensamientos, y las que tienen por causa el cuerpo (los sentidos).

Nuevamente obsérvese que el alma queda reducida al intelecto, mientras que las pasiones se reducen al cuerpo.

---

<sup>14</sup> Ibid., p. 42.



*Descartes define el sí-mismo solamente desde la función del intelecto, el resto es cuerpo y al no ser sí-mismo implica otro vinculado al Yo... tiene una concepción de cuerpo en la que "el otro" está incluido dentro de la unidad alma-cuerpo; el otro es el propio cuerpo.<sup>15</sup>*

La concepción dualista del hombre no sólo fue aceptada en el campo científico del momento, además se convirtió en un dogma, que se mantuvo en constante desarrollo a través de contemporáneos.

Sin embargo, se conservó la estructura original entre la división mente y cuerpo postulada por Descartes, y la distinción entre aspectos posibles de estudio, es decir, lo observable, cuantificable y sujeto a control, y aquello que simplemente por sus cualidades como color, forma, estructura, no podía tenerse control.

Estos postulados, no sólo trajeron como consecuencia la negación a otras formas de acercamiento a la realidad al establecerse como verdad absoluta, además sirvieron como base para los conocimientos que más tarde se consolidarían y formarían las teorías, leyes y disciplinas.

La visión orgánica, que sustentó las culturas antiguas, no solamente se fue perdiendo, sino que cada vez se tuvo menos alcance de su estudio, ya que el marco conceptual con el que se formulaban las teorías y leyes, no encajaba y mucho menos podía dar explicación a dichas visiones.

Por tanto, para la ciencia fue más fácil negar que reconocer aspectos de la naturaleza, que no podían ser sujetos a estudio a partir de sus estructuras conceptuales.

---

<sup>15</sup> Ibid., p. 50.

## 1.2 Fragmentación en la disciplina.

Las ideas filosóficas y los descubrimientos empíricos de los siglos XVI, XVII y XVIII, sirvieron como sustento para las leyes, teorías y formas de concebir la realidad, en las diversas disciplinas que se encargan de comprender al ser humano.

Las ideas psicológicas que comenzaron a dar cuenta del ser humano, se encontraron fuertemente arraigadas en la distinción mente y cuerpo propuesta tiempo atrás por Descartes, así mismo los descubrimientos de Newton en la física marcaron una manera muy particular de explicar al hombre como una máquina.

Sin embargo, algunos filósofos como Hobbes y Locke no estaban de acuerdo en adoptar el concepto cartesiano de ideas innatas, ya que ellos consideraban que no existía nada en la mente antes que en los sentidos.

Locke describía la mente como una tabula rasa, la cual se encontraba como una pizarra en blanco sobre la cual se irían imprimiendo ideas por medio de la percepción sensible.

La asociación entre la percepción sensible y los elementos mentales marcó una manera particular de abordar a la psicología, ya que se podía reducir el complejo sistema mental a ciertas leyes elementales. Los conceptos de la asociación de ideas, así como los descubrimientos de los reflejos neurológicos, permitieron crear un modelo mecanicista de la mente, que al parecer superaba las ideas de Descartes, pero que de trasfondo se basaba en las ideas de Newton, las cuales a su vez, partían de la fragmentación de Descartes.

La psicología de principios del siglo XX iba tomando un mayor prestigio puesto que al aprovechar los conocimientos que surgían en disciplinas como la medicina, biología, física, entre otras, se podía explicar y dar cuenta de cuestiones de vital importancia para la sociedad tales como la educación y la industria.

Así mismo, se crearon dos escuelas psicológicas: el conductismo y el psicoanálisis, las cuales intentaron dar cuenta del individuo a partir del pensamiento que existía hasta el momento e incorporando nuevas aportaciones que permitían, desde ese punto de vista, reconciliar los aspectos mentales y físicos del ser humano, sin embargo, ninguna de ellas tomó y mucho menos considero al espíritu.

La primera de ellas el conductismo, se le suele identificar como psicología del comportamiento. Desde sus inicios el conductismo se mantuvo al margen tanto del término como de la cualidad del alma. Los fenómenos mentales se reducen a modelos de comportamiento, los cuales son el resultado de procesos fisiológicos regidos por leyes de la física y la química.

Como ya se mencionó la corriente conductual se vio influenciada por los adelantos de otras disciplinas, lo cual condujo a que sus descripciones y maneras de abordar al ser humano fuera similar al de la física y/o biología de la época.

La descripción de los fenómenos mentales se hizo a través del estudio de los procesos de aprendizaje los cuales a partir de los descubrimientos y proposiciones de Wundt, Titchener, Ivan Pavlov, John Watson, Clark Hull y B. F. Skinner, se fueron consolidando para más adelante proponer una teoría del aprendizaje en términos meramente observables.

Pavlov realizó un estudio en donde se condicionó a ciertos perros a que realizaran el acto físico de la salivación, en respuesta a un estímulo (campana) el cual era seguido con la presentación de un alimento. Este experimento conocido como condicionamiento clásico, fue realizado con animales, sin embargo, no fue un impedimento para que psicólogos lo consideraran en la descripción del proceso de aprendizaje, pese a que éste sólo trato en términos meramente fisiológicos.

Watson retoma los estudios sobre el reflejo condicionado y el concepto de aprendizaje como modificación del comportamiento y comenta que el conductismo era un intento de aplicar al estudio experimental de la conducta humana los mismos procedimientos y el mismo lenguaje descriptivo cuya utilidad había sido comprobada en el estudio de los animales.<sup>16</sup>

Considero que el hombre era igual que cualquier otro animal y por tanto los métodos de estudio podían servir para ambos, además no dudó mantener el mismo rigor científico en la psicología, como lo hacían otras disciplinas.

*Para lograr someter los experimentos psicológicos al criterio utilizado por los físicos, los psicólogos tenían que centrar su atención exclusivamente en los fenómenos que podían ser reconocidos y descritos objetivamente por observadores independientes.<sup>17</sup>*

A diferencia de Wundt, consideró que el concepto de conciencia y todos los términos relacionados con éste como alma, mente, pensamiento, sentimiento, entre otros, los cuales provenían de la introspección tenía que ser excluidos de la psicología.

*La psicología es una rama puramente objetiva y experimental de una ciencia natural que puede prescindir de la conciencia igual que la química y la física.<sup>18</sup>*

A partir de este momento y con el objetivo de encajar con los términos de la física clásica, no sólo se mantiene la línea fragmentaria entre la mente y el cuerpo que existió siglos atrás, además se niega la mente y todo lo relacionado con ella.

---

<sup>16</sup> Capra, Op. cit. p. 195.

<sup>17</sup> Ibid., p. 196.

<sup>18</sup> Ibid., p. 196.

Otra de las aportaciones que sirvió para la consolidación de la teoría conductual, fue la del principio de refuerzo que comentó Hull, de la cual decía que la respuesta a un estímulo dado queda reforzada por la satisfacción de un instinto o una necesidad básica.

Dicha descripción sirvió como base para varias teorías del aprendizaje como la de Skinner, el cual gradualmente la fue reemplazando hasta llegar a ser, a partir de sus aportaciones, el más destacado exponente del conductismo. Define al refuerzo en relación a su efectividad, es decir, a todo lo que aumente la probabilidad de la respuesta precedente.

Por tanto, Skinner ideó el método de condicionamiento operante el cual se distingue del clásico propuesto por Pavlov en que el refuerzo ocurre después de que el animal ejecuta una operación predeterminada. Sin embargo, y por obvias razones, al evolucionar las ideas que desde un principio se basaron en la fragmentación, el conductismo, carecería de alma y mente.

*El concepto del comportamiento operante – comportamiento determinado por la historia pasada del sujeto y no por los estímulos directos – fue uno de los grandes éxitos del conductismo, pero su estructura en conjunto siguió siendo estrictamente newtoniana.<sup>19</sup>*

Aunque Skinner se refiere en todos sus textos al comportamiento humano, sus experimentos siempre fueron con animales, como ratas y/o palomas. Uno de éstos fue el de su famosa “Caja de Skinner” en el cual intentaba controlar el ambiente de dicho animal para que ejecutará lo que en un principio él se había propuesto, realizar un palanqueo para la obtención de alimento.

Éstas prácticas no sólo fueron una manera inhumana de tratar a dichos animales, además fueron las bases para su teoría del comportamiento en seres humanos, ya que así como las ratas son máquinas que responden a

---

<sup>19</sup> Ibid., p. 199.

respuestas condicionadas de estímulos ambientales, el hombre lo hace de la misma manera.

Con dichos experimentos lo que Skinner intentaba era mantener un máximo control del ambiente, puesto que éste podía entorpecer sus conceptos teóricos, sin embargo, el ambiente visto desde una manera más integral, desde siempre ha sido una parte constitutiva del individuo.

*Los conductistas ignoran en gran medida la interacción y la dependencia recíproca entre los organismo vivientes y su entrono natural, que a su vez también es un organismo.<sup>20</sup>*

El hombre, visto desde la teoría conductual, es un simple animal de laboratorio, donde el ambiente solo es importante en la medida de que en éste se encuentren reforzadores que incrementen o disminuyan la conducta, sin embargo, este siempre es controlado en beneficio de un cambio requerido. Por tanto, el hombre no es capaz de tomar decisiones a partir de su mente, simple y sencillamente responde conforme a un reforzamiento, el cual se prevé; y mediante el estudio de la historia de reforzamiento.

Por ende, el fin máximo del psicólogo conductual es lograr controlar, manipular y predecir el comportamiento del ser humano para poder adaptarlo a lo que la sociedad requiera. Para ello, el psicólogo controla todas las variables del entorno del sujeto, para conocer sus historias y leyes de refuerzo, y a su vez, manipular dichos estímulos a cierta conveniencia.

Skinner rechazaba firmemente la imagen de los seres humanos que actúan de acuerdo a las decisiones tomadas por su yo interior, y proponía en cambio un enfoque mecanicista que crease un nuevo tipo de hombre, un ser humano condicionado para comportarse de la manera más adecuada para él y para la sociedad.

---

<sup>20</sup> Ibid., p. 199.

El ser humano desde la mirada conductual, deja de ser un hombre para convertirse en un sujeto de experimentación y de control, en donde solo se tomará en cuenta su conducta observable para dar cuenta de él.

Pese a todos los experimentos fisiológicos de estas escuelas, sus conclusiones son incompletas, pues no explican las percepciones extrasensorias ni los estados supraconscientes de la mente.

En el otro extremo, encontramos al psicoanálisis, su origen se remonta a la psiquiatría, la cual en el siglo XIX ya se consideraba una rama de la medicina. Cambiando el rumbo del tradicional modelo biomédico que predominaba en las ciencias médicas, el cual intenta encontrar una causa orgánica a los trastornos mentales, Charcot logró tratar la histeria por medio de la hipnosis, eliminaba los síntomas de la histeria de un paciente y los podía aparecer de nuevo.

Este discurso impresionó a Sigmund Freud, quién junto con Joseph Breuer comenzaron a utilizar la técnica de la hipnosis para tratar a los pacientes neuróticos. Más adelante tanto Freud como Breuer publican *Estudios sobre la Histeria*, en donde básicamente exponen la Libre Asociación de Ideas como método para tratar la histeria.

La asociación libre de ideas consistía en poner al paciente en un estado similar al del sueño y luego dejarlo hablar de sus problemas con total libertad, sin hacer demasiado hincapié en las experiencias emocionales dramáticas.

Años más tarde, Freud descubrió el subconsciente y su dinámica y pese que los conductistas negaban su existencia, consideraba que era la fuente principal del comportamiento.

En esta primera etapa del psicoanálisis, no sólo da cuenta del inconsciente, además nos comenta sobre los impulsos instintivos de naturaleza esencialmente sexual, los cuales al actuar recíprocamente se inhiben. En la segunda etapa de su carrera científica, Freud formuló una nueva teoría de la

personalidad basada en tres estructuras y/o instancias distintas del aparato intersíquico que él llamaba el <<ello>>, el <<yo>>, y el <<súper yo>>.

Además del descubrimiento del <<tranfert>> que llegaría a tener una importancia capital en la práctica del psicoanálisis. La transferencia se refiere a la interferencia o interacción que existe entre paciente y analista en el momento de la práctica terapéutica.

Desde sus inicios Freud intentó convertir el psicoanálisis en una disciplina científica, ya que consideraba que los mismos principios organizadores que habían moldeado la naturaleza también eran responsables de la estructura y del funcionamiento de la mente. Sin embargo, al igual la física clásica el psicoanálisis se vio limitado al marco teórico y práctico que los sustentaba y a su vez, los fragmentaba.

Capra nos menciona la estrecha relación entre el psicoanálisis y la física clásica, para ello nos habla de cuatro grupos de conceptos que hay en la base de la mecánica newtoniana.

- a) El concepto de tiempo y espacio absolutos, de los objetos materiales aislados que se mueven dentro de este espacio y que actúan recíprocamente de manera mecánica.
- b) El concepto de fuerzas fundamentales, esencialmente distintas de la materia.
- c) El concepto de leyes elementales que describen el movimiento y las interacciones recíprocas de los objetos materiales desde el punto de vista de las relaciones cuantitativas.
- d) El concepto de un determinismo riguroso y la noción de una descripción objetiva de la naturaleza basada en la distinción cartesiana entre la mente y la materia.



Estos conceptos corresponden a los métodos con lo que los psicoanalistas han abordado y analizado tradicionalmente la vida mental. Se conocen respectivamente como el punto de vista topográfico, el dinámico, el económico y el genético. Veamos a detalle cada uno de éstos.

Desde el punto de vista topográfico, Freud al igual que Newton veía el espacio absoluto euclidiano como el marco de referencia dentro del cual los objetos se desarrollaban y se localizaban. Las estructuras psicológicas en la que Freud basó su teoría de la personalidad, el <<ello>> (Id), el <<yo>> (Ego), y el <<súper yo>> (Superego), se conciben como una suerte de objetos internos, localizados y desarrollados dentro del espacio psicológico.

Por lo que, en todo el sistema freudiano existen una serie de metáforas referentes al espacio, como la <<psicología de las profundidades>>, el <<inconsciente profundo>> y el <<subconsciente>>.

A su vez, el inconsciente contiene materia que ha sido olvidada o reprimida, o que nunca ha alcanzado la conciencia. En su interior se halla el Id, una entidad que es la fuente de los poderosos impulsos instintivos que están en conflicto con un sistema extremadamente desarrollado de mecanismos inhibidores que residen en el Superego. El ego es una frágil entidad situada entre ambos que participa en una lucha continua por su existencia.

*Dos entidades no podían ocupar el mismo sitio y por ello una parte del aparato psicológico sólo podía desarrollarse si desplazaba a otra. Como en la mecánica newtoniana, los objetos psicológicos se caracterizaban por su extensión, su posición y su movimiento.<sup>21</sup>*

El aspecto dinámico del psicoanálisis, al igual que el aspecto dinámico de la física, consiste en describir cómo establecen los objetos materiales una relación recíproca a través de fuerzas que en su esencia difieren de la materia.

---

<sup>21</sup> Ibid., p. 205.

Un aspecto característico de la mecánica newtoniana es el principio de que las fuerzas siempre vienen por pares, es decir, para cada fuerza activa existe una fuerza reactiva, de la misma potencia pero con orientación diferente, Freud adquirió este concepto y las llamó fuerzas activas <<impulsos>> y <<defensas>>.

Así mismo, en diferentes etapas del psicoanálisis se desarrollaron diferentes pares de fuerzas como Líbido y Destrucción, o Eros y Tanatos, que en ambos casos, una de las fuerzas se orienta hacia la vida y la otra hacia la muerte, que al igual que en la mecánica newtoniana se definen desde el punto de vista de sus efectos, sin embargo, no se explora la naturaleza intrínseca de éstas fuerzas.

*La comprensión de la dinámica es fundamental para entender el proceso terapéutico. La imagen básica es la de unos impulsos instintivos que luchan por descargarse, y de varias fuerzas opuestas que los inhiben y luego los deforman. Por consiguiente, un buen analista se concentraría ante todo en eliminar los obstáculos que impiden la expresión adecuada de la energía emocional generada por los mismos incidentes.<sup>22</sup>*

Como ya se mencionó la primera teoría freudiana sobre el origen y tratamiento de la neurosis y en particular, la histeria, consistió en un modelo hidráulico, puesto que las causas primarias de la histeria se identificaban con situaciones dramáticas ocurridas en su infancia, las cuales sucedían en situaciones que impedían una expresión adecuada de la energía emocional generada por los mismo incidentes, por lo que esta energía intentaría buscar una salida a través de varios canales neuróticos.

Según este modelo, la terapia consistía en recordar los traumas originales en condiciones que permitieran la liberación emocional tardía de las energías retenidas, sin embargo, Freud abandona este modelo, puesto que reconoce

---

<sup>22</sup> Ibíd., p. 206.

que los síntomas generados por un paciente no eran derivados de progresos patológicos aislados, si no que eran consecuencia de una mosaico global de sus experiencias.

La concepción básica se desplazó de la imagen hidráulica de una liberación explosiva de las energías a una constelación de fuerzas dinámicas que se inhibían mutuamente.

En el aspecto económico Freud da gran importancia al aspecto cuantitativo, dotando las imágenes mentales que representan los impulsos instintivos de cantidades de energía emocional definidas que no se podían medir directamente pero que se podían deducir de la intensidad de los síntomas manifestados.

El aspecto genético, consiste en el determinismo del origen de los síntomas y del comportamiento del paciente, al igual que la física newtoniana cada causa provoca un efecto determinado, el psicoanálisis se centra en las etapas evolutivas previas, para determinar la cadena lineal de relaciones causa-efecto.

Un aspecto relacionado con lo anterior es la suposición de que es posible observar a un paciente durante la sesión de psicoanálisis sin que haya ninguna interferencia o interacción, y aunque más tarde se reconocería la importancia de la transferencia en el proceso terapéutico, se puede observar la división cartesiana mente cuerpo, que es el origen filosófico del concepto de objetividad científica en la que Freud intentó postular su teoría.

La psicoterapia freudiana no presta atención al cuerpo, al igual que la terapia médica omite la mente, y aunque existen opiniones acerca de la interacción de Freud con sus pacientes, en sus descripciones y escritos; él se mantiene al margen para mantener el rigor científico que se le exige a las disciplinas científicas.

Existieron muchos seguidores de la teoría psicoanalítica como es el caso de Jung, Adler, Reich y Rank, entre otros, sin embargo, muchos de ellos fueron tomando sólo algunos principios e incluyendo otros para así formar nuevas concepciones psicoanalíticas.

La mayoría de éstas siguieron el camino de la física clásica, es decir, aunque lograron dar nuevas aportaciones a la disciplina psicológicas, se mantuvieron con la línea fragmentaria entre mente, cuerpo y espíritu.

Jung, fue uno de los discípulos de Freud, que al separarse de él, rompe con los modelos mecanicistas de la psicología clásica, ya que era plenamente consciente de la necesidad de ir más allá del enfoque freudiano para poder explorar los aspectos más sutiles de la pique humana, que se encuentran más allá de nuestra experiencia cotidiana.

Tanto la psicología conductual como la psicología de las profundidades, nos aportan una visión parcial y fragmentaria del ser humano, mientras que el conductismo reduce los fenómenos mentales, psicológicos, emocionales, corporales, espirituales, entre otros, a meros patrones de comportamiento, el psicoanálisis intenta reducir la problemática actual del individuo y la crisis social a las energías sexuales reprimidas durante cierta etapa de la vida y a la no adaptación y superación de ciertos procesos en dichas etapas.

Lo cierto es, que el conductismo nos permite acceder al comportamiento observable del individuo, a aquello que desde el ojo del observador es innegable, puesto que es una conducta, sin embargo, ¿hasta qué punto interviene la mirada de dicho observador en la descripción del fenómeno psicológico?, ¿en qué criterios basarnos para postularla como la única fuente certera que da cuenta del ser humano?, ¿hasta qué punto podemos aislar y controlar las variables del medio para poder describir, manipular y controlar el comportamiento del individuo? Y sobre todo, ¿en qué medida es aceptable la manipulación del comportamiento en base a estándares sociales de <<deber ser>> que han sido impuestos a través de siglos en función y en beneficio del poder?

Así mismo, el psicoanálisis nos permite acercarnos al ser humano de una manera muy particular y hasta cierto punto histórico, novedosa, puesto que da reconocimiento del inconsciente, a aquello que se encuentra dentro del ser y que forma parte del complejo funcionamiento del ser humano.

Sin embargo, es de recalcar que el psicoanálisis se basa en los conocimientos que Freud había adquirido en la ciencia médica, en particular la psiquiatría. Recordemos que la medicina parte a su vez, del modelo mecanicista que predomina hasta nuestros días. La teoría freudiana nos permite reconocer que no somos mero comportamiento, y a su vez reconoce el papel fundamental del analista en el proceso terapéutico, sin embargo, tanto psicoanalistas como conductuales se niegan mutuamente.

Es decir, una teoría contradice a la otra, y para que una exista, es necesario negar a la otra, es decir, para tener un inconsciente tenemos que negar que el comportamiento otorga indicios, características, aspectos fundamentales y constitutivos del ser humano, a su vez, para dar cuenta del hombre a partir de su comportamiento es necesario reducirlo al máximo, dejando fuera aspectos tan importantes como el alma, la mente y el espíritu.

Es en dicho punto, donde se puede mostrar como la disciplina psicológica se encuentra fragmentada en cuanto a su posibilidad de dar un reconocimiento integral al ser humano, por tanto es necesario una reconciliación entre las diversas concepciones que enfatizan en el hombre, ya sea a nivel físico, a nivel mental, a nivel emocional y a nivel espiritual.

Es importante reconocer, que tanto la teoría psicoanalítica, como la conductual y todas aquellas que han derivado a partir de éstas o se han creado en función de la necesidad de mejora de las ya existentes, son importantes y aceptables en la descripción y hasta cierto punto, en la modificación de las problemáticas del hombre.

Sin embargo, se debe reconocer la importancia de la unión mente, cuerpo y espíritu en la comprensión del hombre, ya que la manera integral de concebirlo nos permitirá no sólo entender y describir al hombre, si no poder comprenderlo, además de dar respuestas más efectivas a las necesidades tanto individuales como a las crisis sociales que estamos viviendo hoy en día.

Las cuestiones referentes a la salud, la sociedad, la educación, entre otras son pertenecientes a los campos de la medicina, docencia y psicología, entre otras, por tanto, la labor de los médicos, enfermeros, biólogos, antropólogos, sociólogos y psicólogos es de vital importancia en la sociedad, ya que a partir de los conocimientos que éstos adquieran y apliquen se verá un cambio en pro o en contra de la humanidad.

Sin embargo, en una educación donde siempre ha imperado el modelo mecanicista, en la descripción y acercamiento de los fenómenos naturales, ¿cómo sería posible la aceptación de conductas y/o realidades que rebasen o se encuentre por debajo de lo que las teorías, modelos, paradigmas y leyes han postulado como verdades absolutas?

Es decir, desde el inicio de cualquier sociedad, la educación ha moldeado la forma de pensar del hombre y puesto que el pensamiento de la sociedad actual se encuentra básicamente arraigado en las ideas de los siglos XVII, XVIII y XIX, la única mirada y sustento que se tiene para dar explicaciones y para acercarnos a cualquier problemática es a partir del modelo mecanicista.

Como ya se mencionó el modelo mecanicista es partidario de la fragmentación entre la mente, el cuerpo y el espíritu y mientras las disciplinas sigan partiendo de éste modelo para dar una nueva explicación, descripción y/o comprensión del hombre se verán limitadas.

Es por ello, que se requiere de un cambio en la visión mecanicista de la vida, puesto que las problemáticas actuales están rebasando a lo que ésta nos ha permitido describir.

Se requiere de una transformación, ya que la psicología se encuentra cada vez más ajena a las problemáticas que están surgiendo como son: las enfermedades psicosomáticas, la drogadicción, el estrés, las enfermedades crónicas degenerativas.

## 2.- PSICOLOGÍA DEL FUTURO

Comprender al ser humano es una tarea compleja, la cual puede consistir en una visión global e integral de los niveles corporal, mental, emocional, energético y espiritual que conforman al hombre. Puesto que cada nivel permite un determinado acercamiento a la realidad, y por ende, un tipo específico de relación con el ambiente.

Para ello es necesario revisar las implicaciones que tiene los diversos estados de conciencia, en los niveles mente, cuerpo y espíritu, ya que a partir de ello, se podrá ver los alcances y limitaciones que puede tener una cierta teoría psicológica dependiendo del nivel que ésta entienda, comprenda, describa y/o explique.

Las diversas teorías y paradigmas psicológicos surgidos en Occidente han tenido alcances muy significativos a nivel físico, a nivel mental y en ocasiones a nivel emocional, sin embargo, con excepción de la psicología transpersonal, la cual detallaremos más adelante, ninguna teoría considera, reconoce y mucho menos da cabida al nivel energético y espiritual del hombre, y mucho menos a estados no ordinarios de conciencia de los cuales nos hacen referencia las culturas antiguas y orientales.

La importancia del reconocimiento del ser integral tiene que ver con la necesidad de comprensión, puesto que un paradigma global permitirá reconocer aspectos importantes y constitutivos del ser como es el caso de la energía y la trascendencia, pero además de ello permitirá que los psicólogos reconozcan e identifiquen las potencialidades del ser humano para posteriormente en pro de éste otorgarle la ayuda necesaria en el proceso terapéutico.



*“Un paradigma comprensivo que englobe las ciencias fonológicas, dialógicas y translógicas... se aplique a la psicología debería proporcionarnos un mapa... del espectro global de la conciencia... un modelo que integre los estadios materiales (o sensoriales), los mentales y los trascendentes (o espirituales).<sup>1</sup>*

## 2.1 Tres niveles de conciencia.

El hombre posee un cuerpo físico, un cuerpo mental y un cuerpo espiritual mediante los cuales puede percibir, conocer y experimentar diversos planos de la realidad.

Antes, durante y después del nacimiento, el hombre es capaz de percibir su entorno, es decir, a través de sus cinco sentidos: tacto, olfato, vista, oído y gusto conoce las características físicas de la realidad en la que se encuentra.

Más adelante, cuando el hombre es capaz de reconocer el mundo material requiere de otro medio para poder sintetizar, clasificar, organizar, nombrar, entre otros, a los objetos y experiencias vividas en el plano físico. Para ello, hace uso de su mente, la cual le permitirá almacenar información acerca de las imágenes y/o experiencias recabadas a través de sus sentidos.

El uso “adecuado” de la mente, no sólo permite que el individuo utilice y construya ideas e imágenes del plano físico, además permite la integración a un determinado grupo cultural, racial, religioso entre otros. El “buen” manejo de la mente permitirá lo que se conoce en Occidente como el control del ego, o el ego desarrollado.

Al respecto, Ken Wilber <sup>2</sup> opina que el hombre posee tres ojos de conocimiento, es decir, tres formas distintas con las cual el hombre puede percibir, conocer, explicar y relacionarse con la naturaleza. Estos tres ojos son descritos de la siguiente manera:

---

<sup>1</sup> Wilber, K. (1991). *Los Tres Ojos del Conocimiento*. Ed. Kairós: Barcelona. p. 109.

<sup>2</sup> *Ibíd.*, pp. 11-24.

El ojo de la Carne: por medio del cual percibimos el mundo externo del espacio, el tiempo y los objetos. El ojo de la Razón: que nos permite alcanzar el conocimiento de la física, de la lógica y de la mente. Y el ojo de la Contemplación: mediante el cual tenemos acceso a las realidades trascendentes.

A su vez, Hugo San Víctor<sup>3</sup> planteaba lo anterior de la siguiente manera: lo Cogitatio, o simple cognición empírica (experiencia a través de los cinco sentidos), es una búsqueda de los hechos del mundo material a través del ojo de la carne. Lo Meditatio es una búsqueda de las verdades psíquicas (la imago de Dios), usando el ojo de la mente. Lo Contemplatio, es el conocimiento mediante el cual el psiquismo o alma se unifica instantáneamente con la Divinidad en la intuición trascendente revelada a través del ojo de la contemplación.

Estos ojos, han sido estudiados desde la antigüedad por diversos personajes como: filósofos, teólogos, antropólogos y psicólogos. Todos ellos, han estudiado un nivel específico del hombre, por ejemplo, los antropólogos se han dedicado a revisar la manera en que el individuo se relaciona con su ambiente y con la sociedad, a partir del lenguaje o de los instrumentos que utiliza con sus sentidos, por su parte, la gran mayoría de los psicólogos se ha dedicado a indagar sobre el nivel mental del hombre, creando diversas teorías que intentan explicar o describir el funcionamiento de la mente como una máquina.

Los teólogos, los filósofos y últimamente algunos psicólogos se han dedicado a estudiar el nivel espiritual del hombre, sin embargo, cada grupo lo ha hecho de manera distinta. Mientras que los teólogos se apegan a un solo Dios como creador de todas las cosas, los psicólogos buscan el origen mismo en el propio ser.

---

3

Lo cierto es, que cada grupo se encuentra dividido en sus apreciaciones en cuanto al ser integral, puesto que sólo reconocen o se dedican a investigar un solo nivel (ojo) del hombre y por ende, sus conclusiones siempre niegan las conclusiones de los otros. A su vez, la apreciación del hombre desde un solo nivel no permite la inclusión de los niveles anteriores o superiores del que se parte, ya que muchas veces los marcos teóricos sólo se ajustan a cierto nivel.

Wilber, considera que la manera de conocer la realidad implica la inclusión y la trascendencia del ojo anterior. Es decir, cuando el hombre hace uso de su mente, intrínsecamente incluye el nivel previo (carne), y además de ello lo trasciende.

*El ojo de la mente no sólo incluye al ojo de la carne si no que se alza por encima de él. Por medio de la imaginación,... el ojo de la mente puede reproducir objetos sensoriales que no se hallan presentes y, puede trascender el encadenamiento de la carne al mundo presente.<sup>4</sup>*

Y así como el ojo de la mente trasciende al ojo de la carne, el ojo de la contemplación trasciende el ojo de la mente. El ojo de la razón es transempírico pero el ojo de la contemplación es transnacional, translógico y transmental.

En las matemáticas y en la lógica, y más aun en la imaginación, en el conocimiento conceptual, en la intuición psicológica y en la creatividad, vemos, con el ojo de la mente, cosas que no están plenamente presentes ante el ojo de la carne, es por ello que decimos que el dominio de lo mental incluye pero trasciende sobradamente el dominio de lo carnal.<sup>5</sup>

Por tanto, la investigación realizada con la mente, no tiene nada que ver con la contemplación, puesto que la primera se ajustará a cánones meramente verbales mientras que la segunda trasciende el plano de lo verbal.

---

<sup>4</sup> Ibid., p. 15.

<sup>5</sup> Ibid., p.17.

Dichos ojos han permitido, que el hombre de explicaciones de su entorno y de sí mismo, sin embargo, es importante distinguir los alcances que se tiene a partir de la utilización de cierto ojo en la descripción de los fenómenos naturaleza y en la comprensión y explicación del psiquismo, es decir, cada ojo posee sus propios objetos de conocimiento (sensorial, mental, trascendental), por lo que, un ojo no se puede reducir a un ojo inferior ni ser explicado por él, ya que cada ojo es válido y útil en su propio dominio.

Por ende, se considera que tanto psicólogos, teólogos, filósofos tendrán una comprensión parcial del hombre en la medida en que su marco teórico, conceptual y/o religioso respectivamente, se encuentre sujeto a un solo nivel del ser.

Por tanto, para lograr una comprensión más amplia del hombre, es necesario revisar y entender la importancia del cuerpo, de la mente y del espíritu en cada nivel, es decir, la conciencia que interviene dicho nivel. Como se ha señalado, el hombre se constituye a través del cuerpo, de la mente y del espíritu y a su vez, de la conciencia que se desarrolla en cada nivel.

Se sabe muy bien que las ideas suelen convertirse en creencias aceptadas sobre la naturaleza humana, por ende es necesario revisar, las ideas que se tienen acerca de la conciencia para observar como a partir de éstas el individuo transforma o es transformado por su entorno.

A nivel físico todos poseemos lo que Vaughan<sup>6</sup> denomina como Self corporal y emocional, los cuales se refiere básicamente a la conciencia de un cuerpo, en el cual el objetivo principal respectivamente es la supervivencia, en esta fase no se tienen aun pensamientos y sentimientos como formas de conocimiento, por el contrario, el individuo se encuentra sujeto a los deseos y necesidades inconscientes. Y a la habilidad de operar sobre el medio y ejercer una cierta influencia sobre él.

---

<sup>6</sup> Vaughan, F. (1991). *El Arco Interno*. Ed. Kairós: Barcelona. p. 44.

La inclusión y trascendencia del nivel físico (ojo carnal), se da gracias al aprendizaje del lenguaje, puesto que el self trasciende la identificación exclusiva con el cuerpo y las emociones y se expande con la identificación del ego mental verbal.

El ego mental verbal (ojo de la mente), se relaciona con aspectos de la identidad y la imagen de uno mismo, es decir, la identificación con el ego.

*El ego es una constelación de conceptos sobre uno mismo y de imágenes, fantasías, identificaciones, recuerdos, subpersonalidades, motivaciones, ideas y, en fin todo tipo de información relacionada con él.<sup>7</sup>*

Las respuestas pertenecientes a ¿Quién soy yo? Reflejarán las características propias al ojo de la mente es decir, quedarán sujetas a los pensamientos, ideas e imágenes pertenecientes a las limitaciones de nuestra percepción y nuestras creencias, culturalmente condicionadas.

Por lo tanto, para trascender este self u ojo mental (dependiendo el marco conceptual al que nos refiramos), es necesario recurrir a las realidades existenciales de la libertad, la soledad y la muerte.

El self existencial, también perteneciente al ojo mental, difiere y se caracteriza del anterior en que éste necesita autenticidad y autonomía. La autenticidad se refiere a la libre decisión y el dominio de uno mismo y a la no dependencia de un grupo. El héroe egoico está dispuesto a buscar el tesoro y a conquistar el mundo mientras que el héroe existencial anda en pos de la verdad y el dominio del miedo.<sup>8</sup>

El self existencial sano se basa en la armonía entre pensamientos, palabras y acciones y se expresa como un todo coherente e integrado. Además de que no depende de la aprobación o el sometimiento de los demás, si no que se apoya en su propia autoestima. En dicho nivel, lo que se intenta es prolongar la vida,

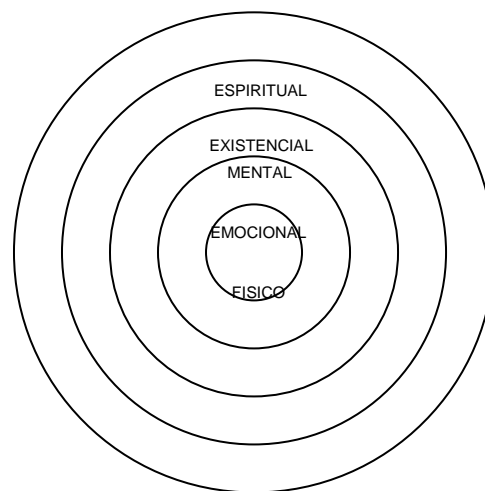
---

<sup>7</sup> Wilber en Vaughan, p. 46.

<sup>8</sup> Ibid., p. 48.

oponiéndose a la muerte, sin embargo, aunque este self incluya y trascienda a los anteriores, no le permite incorporar experiencias que trasciendan la muerte, por lo que se hace necesario e importante el nivel del espíritu, el self transpersonal o el nivel transpersonal (según del marco que estemos partiendo).

En la realidad ordinaria el self se va desarrollando desde el nivel físico básico, hasta un nivel mental superior, evolucionando los diferentes estadios de conciencia. Cómo se muestra en la siguiente figura<sup>9</sup>. Las teorías psicológicas se encargan de estudiar el desarrollo del hombre.



La visión del mundo y la orientación de las corrientes psicológicas se encuentran determinadas por el tipo de identificación que se tenga en cierto nivel, por tanto, cada teoría psicológica tiende a considerar el self desde una determinada perspectiva.

*El conductismo, se ocupa del nivel físico, el psicoanálisis lo hace del self emocional, la psicología del ego se refiere al self mental, la psicología humanista y existencial se dirigen al self existencial y la psicología transpersonal tiene en cuenta el self transpersonal.<sup>10</sup>*

---

<sup>9</sup> *Ibíd.*, p. 39.

<sup>10</sup> *Ibíd.*, p. 59.

El conductismo se limita a comprender y observar las cuestiones físicas del hombre, en el momento en que desconoce la conciencia mental, puesto que la reduce a meros patrones de comportamientos, determinados por leyes de reforzamiento a partir de variables externas. El hombre visto desde el conductismo, es un hombre que responde como una máquina tanto en sus procesos físicos como en sus procesos mentales, los cuales también se explican como cuestiones meramente físicas internas.<sup>11</sup>

El psicoanálisis <sup>12</sup> no sólo se limita al nivel mental, y en ciertos postulados al nivel físico del hombre, en la medida en que parte de la premisa de que el máximo nivel que puede alcanzar el hombre se da a través del conocimiento y desarrollo pleno de su ser mental (ego); además fragmenta al cuerpo, en la medida en éste sólo es considerado en las primeras etapas del desarrollo como fuente de conocimiento y de relación con el medio.

Es decir, el hombre en el psicoanálisis debe conocer las experiencias reprimidas en su inconsciente para poder hacerlas conscientes y de ésta manera trascenderlas. Sin embargo, para ello no hace uso de su cuerpo, si es sujeto de técnicas mentales propuestas por su terapeuta.

Lo anterior conduce a que los psicólogos se vean limitados por las creencias sobre la naturaleza humana y por la concepción del self de la que parten, así mismo, que los individuos se limiten a lo que creen saber sobre sí mismos.

Sin embargo, existe la posibilidad de ir más allá de nuestro cuerpo y nuestra mente y a las limitaciones a las que su propia esencia nos remite, ya sea el caso del cuerpo, el cual se remite a las sensaciones, percepciones y memoria física, sin poder darnos la posibilidad de crear imágenes y/o pensamientos. A su vez, la mente que nos inmersa en pensamientos que se determinan a través del deber ser de una cultura y del ego que en ocasiones impide el buen funcionamiento y desarrollo pleno del ser.

---

<sup>11</sup> Es decir, la memoria, la lógica, entre otros, pueden ser comprendidos a partir de procesos fisiológicos.

<sup>12</sup> El psicoanálisis al que éste texto se refiere, es el clásico descrito por Sigmund Freud.

Como hemos revisado el cuerpo nos permite percibir, sentir y conocer el mundo de una forma muy determinada, la cual básicamente se resume a la posibilidad que nos brinda para entrar en contacto con aspectos físicos de la naturaleza a partir de nuestros sentidos, sin embargo, por su misma naturaleza nuestro nivel físico nos imposibilita la experiencia de aspectos como la memoria, la lógica, la imaginación, el arte, entre muchos otros.

La mente, ese nivel que nos permite clasificar e identificar el mundo y sus habitantes, también nos permite hacer juicios sobre él, con la posibilidad de abstracción podemos traer a la mente aspectos que ya no se encuentran en el plano físico, sin embargo, este nivel nos mantiene siempre allí, pensando sobre una o tal persona o suceso, por ende, es aquella que nos imposibilita entrar en silencio y en nuestro interior.

Culturas como los vedas, los budistas, los mayas, entre otros, nos han dejado una amplia sabiduría, la cual básicamente refleja el dominio del nivel físico y mental y la trascendencia a otro nivel.

Este tercer nivel es conocido como self transpersonal (ojo de la contemplación), el cual nos permite trascender los planos físicos y mentales, sin la necesidad de desconocerlos. Lo transpersonal se refiere a la manifestación personal de lo trascendente.<sup>13</sup>

Es aquí donde cobra importancia una distinta mirada de comprender al ser humano, en donde surge la psicología transpersonal, la cual básicamente se encarga de las experiencias y aspiraciones que impulsan a los seres humanos a buscar la trascendencia y de la capacidad curativa de la autotrascendencia.<sup>14</sup>

*Las disciplinas transpersonales no excluyen ni invalidan lo personal. Más bien, sitúan los intereses personales dentro de un contexto amplio, que reconoce la importancia de las experiencias personales y transpersonales.*<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Vaughan, Op.cit., p. 61.

<sup>14</sup> Ibid., p. 62.

<sup>15</sup> Pintos, E. (1996). *Psicología Transpersonal*. Universidad Iberoamericana. Ed. Plaza y Valdés: México. p.15.



La búsqueda del sentido de la vida se inicia en el self existencial, posteriormente se necesita una desidentificación con el self egoíco, lo cual nos permitirá el despertar transpersonal.

Es decir, el hombre puede soñar<sup>16</sup>, aspirar, crear (self mental) una cierta cantidad de imágenes las cuales básicamente proceden del mundo exterior, es decir del mundo de los sentidos (self corporal), y a partir de esto intentar o pensar que experimenta sucesos extraordinarios o por el contrario creer que permanece fuera y/o ajeno a los acontecimientos del exterior (self existencial), sin embargo, es necesario contar con otro nivel de conciencia (self transpersonal) para darse cuenta, no solamente de que el ser humano es integral, sino que forma parte de un todo y en la medida en que se cobre mayor conciencia se podrán experimentar diversos estados como lo es la unidad.

*Sólo cuando logramos observar los pensamientos, las emociones y las sensaciones como contenidos de conciencia y nos damos cuenta de que esos contenidos son nuestros pero que nosotros no somos esos contenidos, podemos comenzar a conocer el self.*<sup>17</sup>

Es importante aclarar, que para llegar al self transpersonal no se requiere de una lucha egocéntrica, ya que mientras el ego ideal se obtiene a partir de la determinación de la cultura, el status y el reconocimiento social, el self transpersonal es una dimensión universal que todas las culturas relacionadas con experiencias subjetivas de auténtica trascendencia la reconocen. Un ego ideal puede contener atributos tales como la sabiduría, la verdad, la belleza, pero el self transpersonal está más allá de las aspiraciones y de las proyecciones personales.<sup>18</sup>

La práctica de desidentificación del ego, permite al hombre tomar conciencia de que tiene sensaciones (nivel físico), pensamientos (nivel mental) y sentimientos (nivel emocional), y sin embargo que no es sus sensaciones, pensamientos y sentimientos. Así mismo, le permite diferenciar y desidentificar sus emociones

---

<sup>16</sup> Término utilizado en el sentido cotidiano, de imaginar.

<sup>17</sup> Vaughan, Op.cit., p. 63.

<sup>18</sup> Ibid., p. 65.

de manera que pueda experimentarlas y decidir si las expresa o las suprime, si las atiende o las ignora.

## 2.2 Psicología Transpersonal.

Ya hemos visto que en la antigüedad los filósofos que intentaban describir e indagar sobre la naturaleza psíquica del hombre, utilizaban el término alma para referirse a aquello que de alguna manera era el centro de movimiento o de origen del comportamiento del hombre; posteriormente con los descubrimientos físicos comenzó la construcción de un nuevo paradigma basado en leyes mecánicas, del cual se partió para dar cuenta de todos los sucesos pertenecientes a la naturaleza.

Desde este punto surge la psicología, y por ende se ve sujeta a entender al hombre desde un marco muy específico, el cual como ya se mencionó en el primer capítulo, parte de una fragmentación entre el cuerpo y la mente, sin dar cabida al espíritu. Por ende, las corrientes psicológicas basadas en estos presupuestos, como es el caso del conductismo radical, se limitaron al término y uso de la conducta para poder explicar el funcionamiento del desarrollo y de las relaciones interpersonales e intrapersonales como si de una máquina se tratase.

Más adelante, a la par de los descubrimientos de la medicina y otras disciplinas, los psicólogos comenzaron a tomar en cuenta el nivel mental del hombre en cuestiones fundamentales como la memoria, el aprendizaje, la lógica, entre otros, y a partir de esto surgieron diversas corrientes psicológicas que nos permitieron comprender de manera distintas y, la mayor parte de las veces, opuestas al hombre, desde su ojo de la mente.

Sin embargo, hemos visto que cada nivel nos remite tanto en el desarrollo individual del ser como en la comprensión por parte de los psicólogos, a una parte muy específica del ser, por ende es necesario reconocer que existe un tercer nivel de conciencia, con el cual nos podemos relacionar y a su vez, los psicólogos podemos dar cuenta de ello.

Como ya se mencionó, la psicología transpersonal es la disciplina que surge de la necesidad de comprender la naturaleza espiritual del ser humano, más allá de la conciencia mental que se conoce. Por tanto, es la disciplina que se encarga de dar cuenta de los estados que trascienden lo individual, aquella parte de la psicología que nos permite reconocer el nivel espiritual del ser humano. La asociación de Psicología Transpersonal define por primera vez a esta corriente psicológica de la siguiente manera:

*La psicología transpersonal es el nombre dado a una fuerza que está surgiendo en la psicología... Se ocupa de estudiar y de promover, de manera responsable, lo que se ha venido llamando vida espiritual, las necesidades innatas de trascendencia (meta – necesidades) y los valores últimos de la raza humana. Promueve así mismo la conciencia unitiva, las experiencias cumbre (peak-experiencies), la comprensión, el éxtasis, la experiencia mística, la actuación del sí, el conocimiento cósmico, la sinergia individual y de la humanidad entera, la meditación, los fenómenos trascendentes y el humorismo cósmico.<sup>19</sup>*

La psicología transpersonal se remite a dos conceptos que la describen y la conforman: la autorrealización y la trascendencia. La autorrealización es entendida como la capacidad que tiene el ser humano en cada nivel (físico, mental, emocional), en esencia (interior) para hacer realmente lo que quiere, lo que implica que el hombre es libre para sucumbir o trascender el sufrimiento.

---

<sup>19</sup> En González, Ana pp. 29,30.

*El ser que se autorealiza es el que ha descubierto el significado y el sentido de su existencia, que ha encontrado un para qué y un para quién vivir fuera de sí mismo y que lo hace consciente de su propia capacidad de elegir en forma responsable su futuro.<sup>20</sup>*

En relación a los niveles de conciencia descritos en el apartado anterior, se puede decir que, la autorrealización se hace posible en la medida en que la existencia (self existencial) se trasciende. En la medida en que la persona trasciende sus fronteras, en que se identifica de sus elementos, en la medida en que se desapega del ego (self egoico).

Por su parte, la trascendencia se entiende como el ir más allá, el trascender fronteras, el salir de sí mismo, el dejar huella, el elevarse a una etapa superior (es decir, ir más allá del nivel corporal y mental); lo cual no implica ignorarlas, rechazarlas o descuidarlas, sencillamente el no aferrarse a ellas. Además, la trascendencia se considera un proceso natural al que tiende todo ser humano, el fin más noble, más elevado al que puede aspirar y elegir.

Tomando en cuenta la autorrealización y la trascendencia, esta teoría se basa y se resume en ciertos presupuestos que definen al concepto de ser humano:

- a) El hombre tiene continuos impulsos, necesidades o tendencias hacia estados esenciales o expendidos del ser, del experimentar y del relacionarse;
- b) que estos impulsos son de naturaleza instintoide, es decir, que deben su naturaleza, no totalmente pero sí en parte, a causas hereditarias de tipo biológico;
- a) que estas tendencias transpersonales son positivas, buenas, deseables y benéficas.

---

<sup>20</sup> Ibíd., p. 26.

Por su parte, menciona que no se trata de un movimiento hacia la trascendencia en lugar de hacia el ego, si no que se trata del desarrollo del ego visto como una etapa, nivel o estadio intermedio a lo largo del camino. Así mismo, se da énfasis en cada etapa de desarrollo del individuo como parte del desarrollo hacia la trascendencia. Por tanto, en la medida en que el hombre pasa por un estadio, lo conoce, lo vive y lo domina; puede trascenderlo.

Si el ser humano es comprendido desde su cuerpo, desde sus manifestaciones físicas como el comportamiento, quedará reducido a lo que su ojo de la carne y/o su self corporal le permita realizar en la realidad física. No por ello, debemos negar su importancia en las cuestiones de aprendizaje a las que nos permite acceder, sin embargo, reconocer la importancia de la trascendencia de dicho nivel, tanto en el desarrollo del hombre como en la comprensión que tienen los psicólogos en dicho nivel, es necesario, para poder dar paso a un segundo nivel.

El nivel mental, reconocido por los psicólogos cognoscitivos permite comprender el pensamiento, la memoria, poder traer sucesos que ya no se encuentran en el plano físico, y por ende, permite comprender las relaciones que el hombre establece con su entorno, su pasado y las proyecciones que orienta hacia el futuro, sin embargo, remitir al hombre al nivel mental como el máximo nivel de desarrollo, es meramente remitirnos al nivel egoico que como ya vimos es un nivel que puede trascenderse, además de que es una limitante en la comprensión de aspectos como la meditación ,la relajación, la energía, y en general todo aquello que se relacione de alguna manera con el espíritu.

### 2.3 Psicología del cuerpo, de la mente y del espíritu.

Gracias a los conocimientos que aporta la psicología transpersonal se ha podido reconocer y verificar el nivel espiritual del hombre, además se ha dado apertura a las diversas prácticas orientales para la comprensión de un ser integral. Así mismo, se ha visto la importancia que tiene el reconocimiento de las funciones del cuerpo, de la mente y del espíritu en la comprensión del hombre y de la naturaleza.

Por consiguiente, es pertinente hablar de una psicología del futuro la cual reconozca de manera integral los niveles físicos, mentales y espirituales que conforman al ser humano. Una psicología que nos dé la posibilidad de conciliar los distintos estadios por los cuales puede atravesar y trascender un hombre para el desarrollo de su ser.

La psicología del futuro podría permitir un paradigma conciliador entre los niveles: físico, mental y espiritual del ser humano, sin embargo, cabría preguntarnos ¿para qué serviría tal paradigma?

Podemos entender que la sociedad en la que nos desarrollamos es aquella que, en gran medida influirá en nuestra concepción del entorno y por ende, en la manera en que nos comportemos, puesto que nuestro nivel mental se verá sujeto a los cánones de cierta cultura, por ende, tanto los marcos teóricos y/o paradigmas de cierta teoría, como las prácticas cotidianas de los hombres, se verán sujetas a ésta. En la medida en que se explique, describa y entienda desde un cierto nivel al hombre, este a su vez, se encontrará limitado en el momento de dar cuenta del otro.

Ya revisamos, como los psicólogos conductistas se han quedado en un nivel explicativo del ser humano, al igual que los psicoanalistas, los constructivistas, los cognitivo-conductuales, entre otros.

El problema no se encuentra en las descripciones de cada teoría, sino en la manera de negar los demás niveles fundamentales del ser al remitirse a un solo estadio de conciencia, a sí mismo, la falta de interés y de conocimiento que se tienen entre ellas, y finalmente la prioridad que tiene cada teoría para acercarnos a la realidad.

Además de ello, las teorías psicológicas de Occidente han negado o difícilmente pueden dar cuenta de estados de conciencia no ordinaria, puesto que al enfrentarse a dichos casos si bien, muchas veces no les dan la importancia necesaria, en otros, simplemente se les remite al psiquiatra el cual, básicamente les dará un diagnóstico de enfermedad mental por encontrarse fuera de los estándares sociales. A diferencia de prácticas antiguas que veneran y/o propician estos estados alterados de conciencia.

¿Cómo se resuelve el problema de la fragmentación mente, cuerpo y espíritu que ha predominado durante todo el siglo XX y principios del siglo XXI?

Podemos considerar que existen varios problemas al intentar disolver la fragmentación de la que formamos parte. Uno de ellos, se refiere a la incapacidad que tienen todos los seres humanos a comprender o mejor dicho a vivenciar el nivel espiritual, puesto que los esquemas mentales en los que se basa la educación, niegan el espíritu o definitivamente lo relacionan con determinada religión o filosofía, como si de literatura se tratase. Además, podemos decir, que el yo aun no se identifica con el todo, por el contrario, se encuentra atrapado en un nivel de su ser, ya sea físico, mental o emocional. Para lo cual, existe una gran variedad de terapias psicológicas que apuntan al liberar al ser.

Sin embargo, Wilber nos menciona, que el hombre al nacer posee una Conciencia de Unidad la cual básicamente se encuentra ajena al tiempo y el espacio como lo conoce la sociedad, es decir, para el recién nacido no existe un futuro, ni un pasado, no posee memoria, tan sólo existe.<sup>21</sup> Así mismo, los

---

<sup>21</sup> Wilber. K. (1984). *La conciencia sin fronteras*. Ed. Kairós: Barcelona. p. 30.

psicólogos occidentales están de acuerdo, ya que describen que el recién nacido forma parte del todo, aun no existe distinción entre el sujeto y el objeto.

Sin embargo, conforme uno va creciendo y adquiriendo los patrones que la sociedad le marca, se van creando ciertas demarcaciones las cuales le impedirán y lo alejarán de esa conciencia de unidad. Cada decisión que tomamos, cada una de nuestras acciones y palabras, se basan en la construcción, consciente o inconsciente, de límites, de fronteras.<sup>22</sup>

*Estás limitaciones se encuentran en un sistema de valores propios de cierta cultura, desde la manera de actuar, sentir, pensar, hasta la manera de entender al mundo. Lo que crea un par de opuestos es la demarcación como tal; en suma, trazar fronteras es fabricar opuestos.<sup>23</sup>*

La primera demarcación de la que Wilber nos habla, es aquella que se origina poco tiempo después de nacer, cuando el hombre se reconoce como sujeto y el exterior es visto como objeto. La línea natural – la línea de la piel, que no se puede negar – entre el organismo y el medio se convierte en una demarcación, en una valla, una separación de aquello que es realmente inseparable. Y en esa distancia, entre el que ve y lo visto, en esa división radica todo el conflicto del hombre.<sup>24</sup>

Por tanto, el primer paso a dar para poner fin a la fragmentación dentro de la psicología, consiste en un primer momento, en reconocer, comprender e intentar vivenciar la conciencia de Unidad.

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, p. 35.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 36.

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 104.



La psicología puede seguir utilizando las ideas que se tienen sobre el nivel físico y mental del hombre, es decir, una psicología del futuro no intentará negar los conocimientos que se han obtenido hasta el momento, si no verá la forma de poder integrarlos.

*En el desarrollo psicológico, la evolución de la conciencia tiene lugar de un modo tal que la totalidad de cualquier nivel se convierte en una mera parte de la totalidad propia del nivel superior que, a su vez, no es más que una pequeña parte del siguiente nivel.<sup>25</sup>*

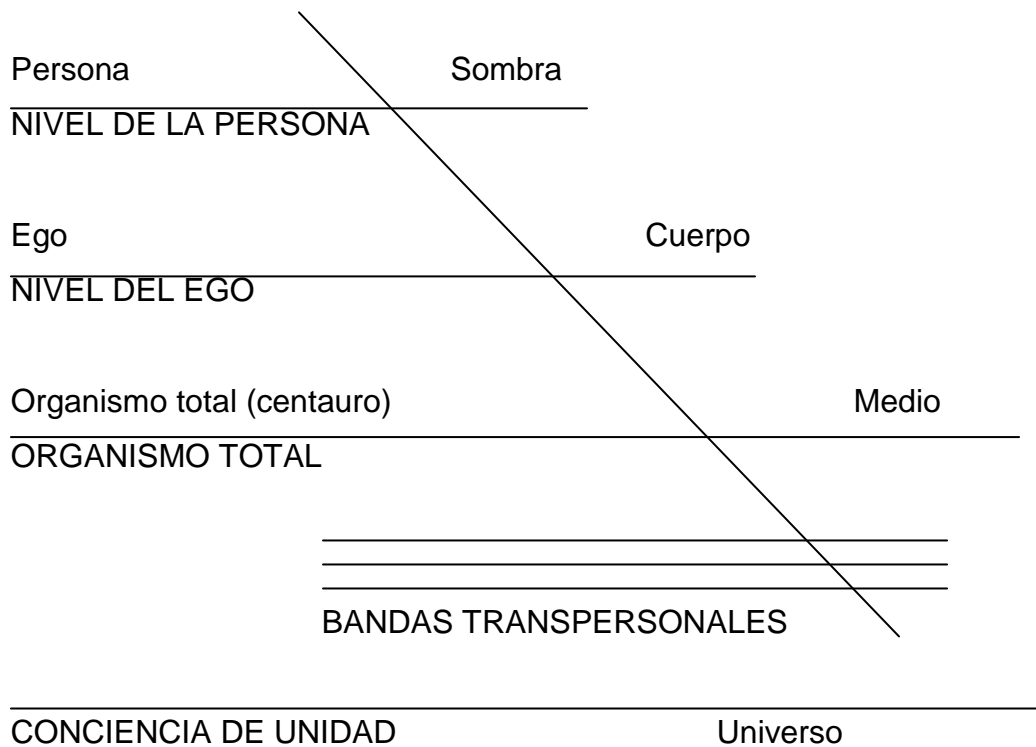
En el capítulo anterior, revisamos las contradicciones existentes entre las teorías psicológicas debido a la fragmentación de la que parten, posteriormente hemos visto que el ser humano posee varios niveles de conciencia a partir de los cuales se conoce y entiende la naturaleza. Pero veamos ahora en un segundo paso con el fin de disolver la fragmentación, la manera en que los psicólogos pueden tratar cada nivel de conciencia, la forma de integrarlos, para posteriormente pueda surgir aquello que llamaremos psicología del futuro, la cual se basará en una diferente visión de la realidad, que aportará en cualquier nivel del que se trate, el reencuentro con la unidad y el desarrollo pleno del ser.

En su libro la conciencia sin fronteras Wilber<sup>26</sup> expone una figura del espectro de la conciencia, que nos servirá para comprender los niveles de la persona hacia el desarrollo del ser y hacia la comprensión de la lógica que propone la nueva psicología.

---

<sup>25</sup> Wilber, Op.cit., p.111.

<sup>26</sup> Wilber, Op. cit., p. 24.



El primer nivel, la persona (máscara) el cual corresponde al nivel más básico del ser humano, se refiere a la imagen que se tiene de uno mismo más o menos inexacta y empobrecida, la cual se crea cuando el individuo intenta rechazar a sí mismo la existencia de ciertas tendencias que tiene, los cuales pueden ser impulsos eróticos, la tendencia a hacerse valer, las hostilidad, la alegría, y todo aquello que lo pone en riesgo, sin embargo, el intentar negarlas no logra que desaparezcan y por tanto, al intentar fingir hace como si le pertenecieran a otro, siempre que no sea él.

Estrechando sus límites con la finalidad de excluir sus tendencias indeseables, el individuo llega a creer que verdaderamente no son de él, proyectándolas en forma de sombra e identificándose con lo que queda, lo cual es una imagen empobrecida e inexacta de sí mismo (persona). Lo anterior, crea una segunda demarcación, una batalla entre la persona y la sombra.

La proyección de la sombra tiene dos consecuencias principales, por un lado, el individuo siente que le falta por entero el impulso, rasgo o tendencia que proyecta; por el otro, pareciera como si existiera ahí afuera, en el medio, en otras personas. Ante esto, se puede decir, que donde existe una proyección se encuentra al asecho alguna forma de resistencia.

*Aquellas personas o cosas de nuestro entrono que nos afectan con intensidad en vez de informarnos simplemente son, por lo común, nuestras propias proyecciones. Todo aquello que nos fastidia, inquieta, repugna o – en el otro extremo – nos atrae, fascina u obsesiona, es generalmente un reflejo de la sombra.<sup>27</sup>*

La problemática con la cual nos enfrentamos, está en relación con la visión deformada que el individuo tiene de sí mismo, a partir de la proyección de su sombra, ya que esto, al crear una demarcación, un límite, se altera la sensación de lo que uno es por dentro. La sombra se convierte en un síntoma.

En este nivel, la terapia psicológica debe apuntar a la traducción, a reencontrarse con la sombra, en lugar de evitarla y proyectarla en el otro en forma de síntoma, dejar a éste que se manifieste o se estimule, puesto que aceptar el síntoma, es aceptar la sombra.

*Por mediación de los síntomas se encuentra la sombra, y por medición de la sombra el desarrollo, una expansión de las demarcaciones, un camino hacia una imagen de sí mismo exacta y aceptable. En una palabra, que uno ha descendido desde el nivel de la persona hasta el nivel del ego. Es casi así de sencillo: persona + sombra = ego.<sup>28</sup>*

---

<sup>27</sup> Wilber, Op.cit., p. 128.

<sup>28</sup> Ibid., p. 134.

Por tanto, la exploración de los opuestos, de la sombra, de las proyecciones, el individuo asume la responsabilidad de sus sentimientos y sus estados anímicos, en tanto que, las batallas que libra con otras personas son en realidad batallas entre uno mismo y sus opuestos proyectados, sus síntomas no se deben a una acción del entorno, sino a algo que uno mismo se hace, como un sustituto exagerado de lo que realmente le gustaría hacerle a otros, finalmente verá que las personas y los sucesos no son la causa de que uno se altere, si no tan sólo las ocasiones apropiadas para que se produzca la alteración.

A partir de que el hombre se unifique con su sombra, éste dejará de ser una persona empobrecida para convertirse en un ego sano, sin embargo, en este nivel nos encontramos con una fragmentación descrita anteriormente, la división entre el cuerpo y la mente. En este sentido, las terapias de apoyo cobran una vital importancia.

En la medida en que la mente puede manipular situaciones adversas como el problema de su sombra, el individuo empieza a darle un mayor peso a su mente que a su cuerpo, pareciera como si el cuerpo solamente permaneciera colgado debajo de él, el individuo es una mente y tiene un cuerpo. El cuerpo queda reducido a la propiedad de la mente, del individuo, el cuerpo, se convierte ahora en una nueva proyección.

La vinculación entre la mente y el cuerpo como un todo, se ve corrompida puesto que el ego admite a este cuerpo que es reservorio de sentimientos y emociones fuertes, que son tabúes y que no pertenecen a los cánones sociales. Además de que es la morada de la muerte, a la que tanto se rehúsa el hombre desde la primera demarcación (sujeto – objeto).

Ya revisamos que toda demarcación crea opuestos, los cuales definitivamente apuntan a la desintegración del ser, por tanto limitar cuerpo y mente, nos conduce a una variedad de opuestos que serán la problemática del hombre, uno de ellos tiene que ver con los procesos voluntarios e involuntarios, lo cual

analizaremos con la finalidad de comprender el papel del psicólogo en este contexto.

El ego (la mente), se relaciona con los procesos voluntarios, todos aquellos que puede realizar a partir de cierta orden mental, como levantar un brazo, cerrar los ojos, levantarse, entre otros, sin embargo, los procesos involuntarios tiene relación con el cuerpo, por lo que los procesos químicos y biológicos no se encuentran sujetos a las órdenes de la mente, lo que provoca que el ego se sienta atrapado y víctima de su propio cuerpo.

A partir de ello, el ego intenta desensibilizarse de su cuerpo, para evitar cualquier tipo de dolor que éste le pueda provocar, en este nivel la conciencia (ego) se deforma puesto que deja fuera de sí al cuerpo con la finalidad de evitar la muerte.

La terapia cobra sentido, en el momento en que el individuo se percata de una falta de sensación profunda por la fragmentación que él mismo produjo, en este sentido, el psicólogo dará la pauta para que el hombre redescubra la unidad de opuestos que reside en las profundidades de su ser.

Sin embargo, esta escisión no se puede superar, mediante un conocimiento de los procesos energéticos del cuerpo. El conocimiento como tal es un fenómeno de superficie y perteneciente al ámbito del ego. Hay que sentir el fluir de la excitación en el cuerpo y percibir su curso. Más para ello, uno ha de renunciar a la rigidez de su propio control yoico, de modo que las sensaciones corporales profundas puedan llegar a la superficie. En este sentido, el psicoanálisis, el psicodrama, la psicología del ego y el análisis transaccional pueden proporcionar la ayuda necesaria.

¿Cómo se logra entonces, unificar la mente y el cuerpo? En primer lugar, es necesario entender que al negar un sentimiento, el cuerpo es quién paga las consecuencias, ya que es éste el que se encuentra limitado a responder corporalmente debido a las exigencias de su mente. Cuando una persona quiere expresar un sentimiento o emoción como es el enojo, muchas veces no

puede hacerlo debido a que su mente no lo considera pertinente, sin embargo, ese sentimiento no desaparece, y se ve reflejado en los músculos del cuerpo, los cuales intentan paralizar la acción, de otros músculos que quieren realizar la acción.

Lo anterior, es conocido como bloqueo el cual básicamente es una tensión o presión en el cuerpo con la finalidad de contener los músculos de un impulso o sentimiento que es considerado tabú. Muchos psicólogos se han detenido a estudiar las enfermedades somáticas en este nivel del Ser, así mismo diversas prácticas orientales apuntan al desbloqueo de dichas zonas para dejar correr libremente la energía.

Lo complicado radica, en que la persona no se da cuenta de que esas fuentes de dolor corporal son ocasionadas por sus represiones emocionales proyectadas hacia el cuerpo, y se siente preso por esas fuerzas que pareciera están fuera de él. La tarea del terapeuta en este nivel, es proporcionar las herramientas necesarias para que el hombre por un lado, reconozca que el dolor es una forma de resistencia a sus sentimientos, y por otro, que debe abrirse a las emociones que guarda bajo sus músculos.

Finalmente, es interesante descubrir que para trascender el nivel mental, el cual acabamos de tratar, se resume en la aceptación de lo incontrolable y el sentir más cómodo de la espontaneidad, para saber que uno no necesita controlarse para poder aceptarse. El significado, no se encuentra en las acciones o posesiones externas, si no en la irradiación de las corrientes interiores del propio ser y en la liberación y relación de estas corrientes hacia, y con, el mundo, los amigos, la humanidad, el infinito mismo.<sup>29</sup>

Al intentar comprender el nivel espiritual de todo hombre, es necesario reconocer que este nivel incluye y trasciende el cuerpo y la mente, por lo tanto, desde la perspectiva mental en la que nos encontramos es complicado

---

<sup>29</sup> *Ibíd.*, p. 159.

entender un nivel que rebasa nuestro intelecto, sin embargo, se intentará exponerlo a continuación.

El nivel trascendental es aquel que se vivencia a partir de la desidentificación con los objetos particulares, ya sean mentales, emocionales o físicos, es decir, trascendiéndolos. En este sentido, Wilber menciona lo siguiente: Así pues, cualquier emoción, sensación, idea, recuerdo o vivencia que le perturbe a uno es, simplemente, algo con lo que se ha identificado de manera exclusiva, y para poner fin a la perturbación es necesario des-identificarse de ese algo... deje que todo eso se desprenda de usted al darse cuenta de que nada de eso es usted: puesto que puede verlas, esas cosas no pueden ser el auténtico Ser que ve, el Sujeto. Y como no es su verdadero ser, no hay razón para que se identifique con ellas, se aferre a ellas o se deje esclavizar por ellas.<sup>30</sup>

Por tanto, la desidentificación nos permite ser testigos de aquello que nos perturba y nos aferra al desequilibrio de nuestro ser, en la medida que nuestro testigo interno se mantenga alerta ya ni siquiera tendremos la necesidad de resolver problemas como lo hacíamos en el nivel de la persona o del ego, puesto que en este punto, lo que realmente importa es el darse cuenta de nuestras aflicciones personales, es decir, en todo momento, ser testigos de nuestras emociones.

En el nivel trascendental la relación con el cuerpo y la mente, llega a ser igual que la relación con todos los demás objetos, esto es, que tanto el cuerpo como la mente son objetos de conciencia de nuestro testigo interior, y en la medida en que nos apegamos a ellos, también nos apegamos a las problemáticas que pueden surgir en dicho nivel, por tanto, la desidentificación nos libera de los dolores y aflicciones de cada nivel. Tengo mente, cuerpo y emociones, pero no soy cuerpo, mente y emociones.

---

<sup>30</sup> Ibid., p. 171.

Es importante aclarar que, no porque se establezca contacto con las bandas transpersonales (ver fig. 2), se pierde acceso o control de los demás niveles del ser, la diferencia radica solamente en que el hombre ya no se sentirá ligado ni limitado por éstos, es decir, de ser esenciales pasan a ser instrumentales. Por tanto, en el nivel trascendental, el cuerpo y la mente son aceptados y el hombre deja de estar limitado a ellos.

En pocas palabras comprender al ser transpersonal es vivenciar que dentro de nosotros hay algo, esa profunda sensación de yo-idad – que no es un recuerdo, pensamiento, mente, cuerpo, experiencia, entorno, sentimientos, conflictos, sensaciones, ni estados de ánimo. Pues todo eso ha cambiado y puede cambiar sin efectuar sustancialmente esa yo-idad interior. Eso es lo que el transcurrir del tiempo deja intacto... y es el testigo, el Ser, transpersonal.

En algún momento, nos hemos encontrado ante una situación en la que debemos decidir cómo actuar, y que de antemano sabemos que está mal, ésta nos provoca una disyuntiva, que en ocasiones relacionamos por un lado, con lo que sentimos, y por otro, con lo que pensamos, sin embargo, aunque pensemos y sintamos que podemos o debemos hacerlo, hay una voz que nos dice que nos detengamos y no lo hagamos. Esta voz interna, que casi siempre que se confunde con lo que pensamos, es lo que podemos llamar testigo, nuestro ser transpersonal. Sin embargo, cabría preguntarnos ¿cómo identificamos nuestro ser transpersonal?

Para conocer y vivenciar nuestro ser transpersonal, es importante trascender nuestro niveles previos de conciencia, es decir, nuestro nivel físico, emocional y mental, para lo cual, las terapias psicológicas son de gran ayuda, posteriormente podemos recurrir a alguna práctica antigua occidental u oriental que apunte al encuentro con el Ser (ver siguiente capítulo).

La exposición anterior, nos da la pauta de hablar de una nueva psicología, en donde se comprenderán los diversos estadios del ser humano, así como la manera de irlos trascendiendo a partir del reencuentro de la unidad, mente, cuerpo y espíritu en cada nivel de conciencia en que se encuentre el hombre.



La comprensión de un paradigma que unifique el cuerpo, la mente y el espíritu, servirá de sustento existencial, empírico y educativo a los psicólogos que se encuentran al servicio del sentir humano.

A nivel existencial, permitirá no sólo una nueva, interesante y fantástica visión de la realidad, además una enseñanza para encontrarse con su verdadero yo interior, ayudando a trascender los problemas pertenecientes a cada nivel del ser, permitiéndoles ser una mejor persona para sí mismo y para los demás.

Las dudas empíricas que puedan surgir a partir de la propuesta de la unidad y reencuentro mente cuerpo y espíritu, podrán ser evidenciadas personalmente a partir de la práctica yóguica que en el próximo capítulo se describe y enseña.

En las cuestiones educativas, nos encontramos por un lado, la docencia la cual, permitirá comprender el proceso en el que se encuentran los alumnos, por otro, la educación en la disciplina, que comprenderá e integrará las diversas teorías psicológicas sin necesidad de negarlas.

La psicología del futuro al conciliar mente, cuerpo y espíritu, permitirá que el hombre obtenga un pleno conocimiento sobre sí mismo, por ende, aquellos psicólogos que se instruyan bajo una formación del futuro, podrán ser participes del desarrollo de su ser, y sobre todo estarán en condiciones de otorgar apoyo de manera completa e integral a todos aquellos que lo requieran, ya sea como docentes, terapeutas, analistas...

La importancia de una psicología del futuro, radica principalmente en los siguientes puntos:

1.- Reconocer, conciliar e unificar las distintas teorías psicológicas en beneficio del deber psicológico, esto supone, la adquisición experiencias y conocimientos a favor del futuro de la humanidad.

2.- Mostrar un nuevo camino (práctica espiritual), que puede recorrer el hombre (en particular el psicólogo) en la búsqueda de la trascendencia de su ser; para posteriormente poder comprender y trabajar sucesos complejos que afligen a la sociedad.

3.- Finalmente, enseñar, una práctica espiritual que permite el conocimiento y la trascendencia del cuerpo, de la mente, conduciéndonos a niveles más elevados del ser que poco se han estudiado y experimentado en psicología.

### 3.-YOGA LA POSIBILIDAD DE UNA PSICOLOGÍA INTEGRAL.

En la historia de la humanidad han existido complejas miradas que han intentado descifrar, nombrar y comprender a la naturaleza y al ser humano, de manera distinta a la forma en que se ha entendido en la actual sociedad capitalista.

Una comprensión que va más allá de permitirnos conocer aspectos inimaginables del ser y de la relación que éste tiene con su entorno, además de una visión que permite conciliar el nivel mental, el corporal y el espiritual que tan peleados se han encontrado en Occidente.

Estas concepciones han sido parte de tradiciones que se han venido construyendo y transmitiendo hace más de cinco mil años por hombres que, pertenecientes a lo que ahora conocemos como la India, observaron su alrededor y comenzaron a estudiar la forma en que algunos animales se preparaban para dormir, la forma en cómo se despertaban y estiraban lentamente sus extremidades y cuerpos sin forzarlos. Estos hombres notaron que los animales tonificaban sus músculos para mantenerse alertas, ágiles y fuertes. A partir de ese momento es cuando empezaron a imitar los movimientos de algunos animales.

Al respecto, ¿qué podemos pensar y rescatar de tradiciones tan antiguas trazadas en la India?, si detenemos nuestra atención y abrimos nuestra estrecha mirada a la sabiduría Oriental, podremos rescatar y actualizar sus premisas y prácticas.

El camino del desarrollo interno<sup>1</sup>, el camino que permite abarcar tanto la psicología personal como la naturaleza espiritual más profunda, necesita de tres principios:

---

<sup>1</sup> Welwood J. (2002). Psicología del despertar. Ed. Kairós: Barcelona. pp. 25 – 45.

*Conectar:* nos remite a conectar con la tierra, para poder habitar más plenamente con el cuerpo, con las pautas psicológicas y asumir la auténtica forma. Aquí la psicoterapia cobra un gran sentido, puesto que puede ayudar a las personas a convertirse más asentadas.

Ciertas prácticas espirituales como el Aikido, el Tai Chi Chuan y el Yoga, también implican una conexión con la tierra, puesto que para asentarse firmemente en la tierra se conectan con el centro de gravedad corporal que se ubica abajo del ombligo.

*Renunciar:* en este punto el trabajo espiritual ayuda a comprender y a liberarse de la identificación de la imagen de uno mismo y a realizar así una naturaleza más elevada que subyace más allá de toda forma, estructura, o pensamiento.

*Despertar el corazón:* es cuando se logra la interacción entre la tierra y el cielo, entre asumir una forma y dejar de asumirla. Significa despojarnos de la coraza de nuestro carácter y permitir que la realidad y los demás entren en uno mismo.

Cuando no prestamos la atención debida a éstas tres dimensiones, nuestra vida se distorsiona y se desequilibra. Si sólo nos ocupamos de las cuestiones ligadas a la supervivencia y a la existencia inmediata acabamos pegados a la tierra y hundiéndonos en el fango. Si... no tenemos... en cuenta nuestras necesidades terrenales, acabamos desconectándonos de la tierra y perdiéndonos con la cabeza en las nubes. Si... tratamos de dejar de lado nuestra ternura, acabamos atrapados en la coraza del carácter que desarrollamos para proteger nuestros vulnerables centros sensibles.

Ser plenamente humano significa tender puentes entre la tierra y el cielo, entre la forma y el vacío, entre la materia y el espíritu. Y nuestra humanidad se expresa en el corazón, en la profundidad y en la ternura que se abre en la intersección de entre esos dos polos.

### 3.1 ¿Qué es el Yoga?

El yoga es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento de la India que se conocen, en general como darsana; los otros cinco darsana son nyaya, vaishesika, samkhya, mimamsa y vedanta.

La palabra darsana se deriva de la raíz sánscrita drs, que se traduce como “ver”. Por tanto, darsana significa “vista”, “mirar”, “punto de vista” o, aún más, “cierta forma de ver”. Todos los textos relacionados con el yoga nos introducen a formas de ver, puesto que el yoga permite reconocernos mejor.

Se han hallado diversas descripciones que tratan de describir lo que significa Yoga, sin embargo, podemos notar que todas coinciden en que el Yoga es un camino que permite la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu: Yoga significa vincular o unir, el Yoga consiste en conectar las diferentes partes del yo - interno y externo, cuerpo, mente y espíritu -, con el fin de mantener una buena salud.<sup>2</sup>

*Yoga describe la integración de cuerpo, mente y espíritu, y la comunión con una energía universal, la Conciencia Suprema.<sup>3</sup>*

*Es el conjunto de técnicas combinadas para lograr el desarrollo y mejoramiento humano. Estas técnicas actúan sobre el cuerpo y la mente... Unión entre nuestra alma y Dios.<sup>4</sup>*

*Yoga es una unidad, una búsqueda de los interno para su unión con lo supremo. Pero para esa búsqueda es necesaria la adopción de una disciplina espiritual que en sus diversas prácticas, guíe al individuo correctamente para alcanzar tan deseada realización.<sup>5</sup>*

---

<sup>2</sup> Lark, L. (2004). *Yoga para niños*. Bogotá: Panamericana. p. 56.

<sup>3</sup> Gavalas, E. (2003). *El pequeño libro de Yoga para alcanzar la longevidad*. Ed. Onirio: Barcelona. p. 17.

<sup>4</sup> Corduro, A. (2003). *Cómo enseñar Yoga a los niños*. Ed. Dilema: Madrid. p. 26.

<sup>5</sup> Toufesksian, A. (1980). *Hatha yoga: Disciplina para la salud física y mental*. Ed. [Orión](#): México. p. 23.

Aunque aparentemente el yoga se muestra como una especie de religión está puede ser utilizada con fines específicamente físicos, mentales y si se quiere espirituales. El yoga no se encuentra en relación con otros, el yoga es interno y cada persona lo puede vivenciar de distinta manera.

Por su parte Calle, autor y conocedor en lo que al tema se refiere, nos menciona que el Yoga contiene un vasto de técnicas psicofisiológicas y psicomentales de autodesarrollo, además de que es una actitud vital, una manera de relacionarse con uno mismo y con la vida, un sendero hacia la armonía entendida en su sentido más elevado. Aunque básicamente es una disciplina de autorrealización, un método para completar la evolución del ser humano, también es medicina natural, técnica neuropatológica, ciencia psicosomática, psicología y mística.<sup>6</sup>

Así mismo, Rawls <sup>7</sup> nos comenta, Yoga es la más antigua ciencia que se conoce sobre el desarrollo propio, ha resultado ser la solución para las más profundas necesidades del hombre moderno, puesto que resuelve los problemas de salud, del buen estado físico y de la tranquilidad mental.

Más allá de la práctica y la sabiduría, el yoga es un estilo de vida, una manera de concebirse, de comprender y de relacionarse con el entorno. La práctica del yoga puede quedarse en la mera actuación de posturas corporales o elevarse sobre el nivel físico para emprender un control sobre la mente y posteriormente una búsqueda interior que permita la unificación.

---

<sup>6</sup> Calle, R. (1989). *Yoga y Deporte*. Ed. Alianza: Madrid. p. 9.

<sup>7</sup> [Rawls](#), E. (1965). *Manual de yoga para la vida moderna*. Ed. Diana: México. p. 48.

### 3.2 Yoga y la unión cuerpo, mente y espíritu.<sup>8</sup>

Los beneficios de la práctica yóguica se pueden notar al acudir a unas cuantas clases, sin embargo, hablar sobre un fin último del yoga dependerá tanto de la escuela, como del guía y por supuesto del practicante.

Lo que sí es importante, es que el Yoga, ya sea la meditación la cual consiste en una práctica que se realiza en silencio con el fin de calmar los pensamientos, la relajación que consta de una serie de respiraciones las cuales conducen a la distensión de los músculos corporales, el trataka que consiste en el movimiento de los nervios oculares, las asanas que es la toma de ciertas posturas corporales, entre otros, todos nos permiten la unificación y la limpieza de la mente, el cuerpo y el espíritu. Entendiendo como limpieza 1) la eliminación de bloqueos corporales que se efectúan de manera inconsciente, 2) las tensiones psicológicas y 3) los conflictos emocionales.

Cada práctica nos remite a la concentración, al control, a la purificación tanto de la mente y el cuerpo, como de la energía y el espíritu. Para poder entender esto es necesario remitirnos a una serie de conceptos e ideas que se irán desarrollando y desglosando a lo largo del capítulo, por tanto, pido a lector paciencia y atención ya que cada una de éstas ideas es básica para una comprensión integral del tema.

---

<sup>8</sup> En este escrito se entenderá por cuerpo a todo el sistema físico que da estructura al hombre, es decir, a sus células, músculos, tendones, huesos, órganos, aparatos (respiratorio, cardiovascular y digestivo), sistemas (nervioso, endocrino y genitourinario) y a los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y piel), de los cuáles podemos ver más en Rodríguez M. (1971). *Anatomía. Fisiología e Higiene*. México: Progreso.

Por mente entenderemos todo aquello relacionado con el aparato psíquico (pensamiento, memoria, conciencia, inconsciencia, entre otros.) descrito en las teorías psicológicas; y por espíritu aquello que va más allá del cuerpo físico y mental, aquello que trasciende dichos planos y que no pertenece a la realidad ordinaria, es decir, lo perteneciente al plano trascendental. Para ver más sobre éstos se puede consultar a Desikachar, T. (2003). *El corazón del Yoga. Desarrollando una práctica personal*. Ed. Lasser Press Mexicana: México.

Se ha encontrado una gran cantidad de textos que nos aportan sobre los beneficios del yoga<sup>9</sup>, por ejemplo, a partir de una cierta postura, los beneficios varían pero podemos encontrar en forma general:

- Un cuerpo equilibrado, elástico y resistente.
- Un sustancial mejoramiento de todas las funciones del organismo.
- Mejor capacidad para recuperarse.
- Un desarrollo más elevado de la atención y mayor facilidad para la concentración.
- Más estabilidad emocional y firmeza de carácter.
- Un tono vital más elevado.
- Integración psicosomática más plena.
- Prevención de determinados trastornos físicos, psicosomáticos e incluso psíquicos.

Como ya se mencionó todos éstos beneficios no se encuentran de manera aislada, es decir, si existe un beneficio a nivel físico este tendrá directa o indirectamente un beneficio a nivel mental.

---

<sup>9</sup> En su libro *Yoga y Deporte*, Calle, R. (1989), nos menciona algunos de los beneficios que proporciona la práctica del Hatha Yoga para los deportistas, a continuación se menciona algunos de ellos:

Estabiliza los niveles de salud del cuerpo mejorando la capacidad de resistencia, rendimiento y acción del mismo. Desarrolla el sentido del equilibrio, sincronizando armónicamente la unidad psicosomática. Cuerpo y mente se coordinan mucho mejor, lo que es de excepcional utilidad en cualquier actividad deportiva. Mejora toda su función respiratoria. Desarrollo equilibrado del cuerpo. Alinea el esqueleto. Alarga los músculos. Flexibiliza la espina dorsal, los músculos, los tendones y las articulaciones. Da estiramientos que desbloquean, dotan de elasticidad, previenen contra la tensión innecesaria, favorece tanto física como mentalmente, y mejoran el riesgo sanguíneo en general. Mayor control sobre el cuerpo, facilitando cualquier actividad deportiva. Un óptimo fluir de todas las energías. Mejora el funcionamiento de los distintos sistemas: circulatorio, nervioso, digestivo, endócrino, respiratorio, óseo, muscular y de eliminación. Más estrecha coordinación motora. Mejora el tono vital por un lado, por otro, combate los estados de ansiedad, estrés, psicatenia. *Yoga y Deporte*. Ed. Alianza: Madrid. pp. 11,12.



Por ejemplo, la práctica de sarvangasana (asana: postura corporal), permite masajear la zona del cuello, lo cual favorece el funcionamiento de las glándulas tiroideas y paratiroides, y a su vez, desbloquea la zona de la garganta la cual se ha visto relacionada con aspectos emocionales. Por tanto, cada postura (como se verá más adelante) ayuda de manera integral en el desarrollo y funcionamiento pleno del ser humano.

### 3.3 El ser humano en el Yoga.

En el yoga, se encuentran ocho elementos básicos en la conducta del ser humano que quiere elevarse por encima de la condición animal y de los conceptos que establecen ciertas culturas, gobiernos, instituciones, entre otros, que nos impiden el verdadero conocimiento que se encuentra en el interior de cada ser.

Estos elementos forman parte de las premisas que el yoga propone para el desarrollo de la conciencia. En su libro *Yug, Yoga, Yoguismo*, el maestro de la Ferriere<sup>10</sup> nos habla acerca de ellos y nos menciona lo importante que es el cumplimiento de estos principios en cualquier tipo de yoga que se practique.

Como se verá cada uno de éstos se complementa con otro, además de que en su conjunto permitirá el conocimiento de los tres niveles del ser: físico, mental y espiritual y el desarrollo de la conciencia interior.

YAMA (las abstinencias). Cuestión social.

Básicamente abstenerse a matar, robar, a la lujuria, violencia, y a todos aquellos actos que conlleven a la destrucción física, mental o espiritual del hombre. Por ejemplo, matar no sólo se refiere al crimen humano, sino a la participación de comer carne de animales sacrificados, puesto que comerla

---

<sup>10</sup> Para ver más

Mahatma Chandra Bala De la Ferriere R. (s/a). *Yug, Yoga Yoguismo*.

hace al hombre cómplice del crimen, por otro lado, ingerir drogas con la finalidad de autodestrucción es algo que no promueve la paz, ni apunta a la liberación que nos enseña el Yoga .

Este elemento que al parecer se muestra muy sencillo, es en realidad difícil de llevar a cabo para gran parte de la sociedad occidental, puesto que el hombre no posee un control de sus emociones, de sus sentimientos, pensamientos y muchas veces ni de sus actos, lo cual da cabida a que se genere una gran carga interna debido a los sucesos que ocurren en el exterior, es decir, el hombre no se encuentra entrenado para sí, no es capaz de dominarse y mucho menos es capaz de sobrellevar lo que acontece fuera, por ende, se suscitan una serie de situaciones que van desde los trastornos de la alimentación (obesidad, bulimia, anorexia), la drogadicción, la baja autoestima, hasta aquellos actos dirigidos hacia el otro para descargar aquello que no sabe manejar, como es el caso de la violencia.

El yoga promueve el Yama como la primera y principal regla de vida, la cual se rige básicamente con la abstinencia de todos aquellos actos, ya sean físicos, mentales o espirituales que degraden las facultades humanas. Además de la toda actitud que ponga en riesgo a los demás, de ahí que se considera una cuestión social.

NIYAMA (las reglas de la vida). Disciplinas que adquieres interna. Cuestión personal.

En cualquier cultura existen reglas de lo que se debe o no debe hacer, ideas sobre lo que se considera pertinente y lo que no, y sobre todo en cada región se tiene una visión acerca de lo bueno y lo malo ante cualquier situación en la vida. El Niyama se refiere aquella visión y actitud que un individuo tomará para sí a partir del conocimiento y el control de sí mismo.

Es decir, en el yoga no existe una moral que pueda regir y sea correcta para la mente de todos los individuos del planeta, por el contrario, nos señala que la idea sobre el bien y el mal, no es más que una concepción mental que puede ser trascendida a partir del conocimiento interno y el control de uno mismo (yama). Y a partir de ello, actuar de acuerdo a las verdaderas reglas de la vida, las cuales se encuentran en el interior de uno mismo.

En este caso, el Niyama consiste en el estudio de la ciencia, de la pureza, de la austeridad, del esmero hacia la perfección. La moral debe provenir de esas conclusiones, y es ella misma la que se manifestará, sin que estemos ahora en la obligación de analizar la perfecta conducta en la vida.<sup>11</sup> Podemos entender que una vez adquirido el Yama, el Niyama actúa automáticamente dando la clave de la regla de la vida.

En las sociedades capitalistas, el hombre se encuentra alejado de sí mismo, puesto que el interés de éste se encuentra enfocado en las cuestiones materiales, un ejemplo sencillo es, cómo la publicidad y el mercado se han encargado de hacerle creer al hombre que tienen la verdad acerca de lo bueno y lo malo para él, cada día en los diferentes medios de comunicación se venden un sin fin de ideas acerca de qué comprar para verse, sentirse y ser mejor, con la promesa de una mayor calidad de vida, el hombre se encuentra idiotizado antes éstos fenómenos de globalización y no se da cuenta que mientras más compra y ve por su yo externo, su interior queda cada vez más pobre y lejos.

---

<sup>11</sup> Ibíd., p. 49.

El yoga, permite este desligue con lo externo, el rompimiento de las cadenas puestas por los otros y el reencuentro con el interior.

ASANAS (posiciones del cuerpo).

Las asanas es parte fundamental de una de las disciplinas del Yoga: el Hatha Yoga y se refiere a la toma de ciertas posturas corporales con el fin de controlar el cuerpo físico y el cuerpo mental, esto con la ayuda de una serie de respiraciones.<sup>12</sup>

Todas las posiciones tiene una razón de ser, aunque existen miles de posiciones que el hombre puede ejecutar, la ciencia del Yoga ha escogido las más importantes para que se pueda ejercer el control biológico y psicológico. Tradicionalmente fueron consagradas 84 posiciones que corresponden en cierto modo a 84 familias de animales que viven sobre la tierra; las cuales se van ejecutando de acuerdo al nivel de desarrollo que tenga el alumno.

La práctica de asanas tiene repercusiones positivas en la salud física, se ha encontrado la relación que existe entre la práctica de posturas y el movimiento y equilibrio de las glándulas endócrinas.

La unión de la que el Yoga nos habla bien puede ser entendida cuando se practica una postura, ya que para ello es necesario el trabajo en conjunto entre el cuerpo físico y el cuerpo mental, esto se entiende de la siguiente manera: al ejecutar una postura es necesario tener un control físico ya que sin ello será imposible ejecutar o permanecer en la postura, por ello, si el individuo es controlado por sus pasiones físicas y/o sus órdenes mentales rápidamente dejará de ejecutar la postura, ya que esta le ocasionará una sensación a la que no está acostumbrado.

---

<sup>12</sup> Ver más adelante apartado de Pranayama.

Sin embargo, el yogui que ha emprendido la búsqueda no se dejará llevar por lo que su cuerpo exige o por lo que su mente aclama, por el contrario ejercerá una respiración controlada y capacitará a su mente para que ésta se encuentre atenta y concentrada pudiendo permanecer en la postura.

El control de una postura está entonces en relación tanto con el cuerpo como con la mente, se necesitará tener control en ambas para poder permanecer en ella, mientras mayor control se tenga se podrá ejecutar de mejor manera y durante mayor tiempo, lo cual otorgará mayores beneficios.

El control ejercido durante la práctica continúa de asanas no es sólo un beneficio en el lugar donde se practica, si no será una actitud de vida que se irá tomando en las situaciones difíciles en las que el hombre se encuentre expuesto, ya que gracias a éstas el hombre se encontrará con una mayor fuerza física y mental para sobrellevar las adversidades del mundo externo.

El conocimiento de su mente le permitirá concentrarse y meditar en aspectos internos, sin embargo, para ello es necesario las abstinencias, el conocimiento y el control antes descritos. La práctica de asanas permite al hombre darse un espacio del mundo externo en el que se encuentra sumergido, un momento dónde puede hacer consciente su respiración, conocer y controlar su cuerpo y su mente.

PRANAYAMA (el control de la respiración).

Martínez<sup>13</sup> comenta que la palabra pranayama está formada de la unión de dos vocablos del sánscrito; Prana – Bio energía y, Ayama – control y regulación. Por lo tanto, Pranayama es el control y regulación de la energía biológica.

Control de la respiración con el fin de poner en movimiento ciertas fuerzas internas las cuales establecen poco a poco un perfecto equilibrio en lo chakras.

---

<sup>13</sup> Martínez J. (1999). *Relajación y Yoga*. Ed. Paidotribo: Barcelona. p. 245.

PRATYAHARA (el control de sus percepciones sensoriales orgánicas).

Básicamente el pratyahara nos propone desligar la atención que se presta a los fenómenos externos y llevarla hacia el interior.

Sin embargo, para controlar las percepciones primero se requiere el conocimiento a través del tacto, la vista, el oído, el olfato y el gusto, y no la supresión de nuestras percepciones. Por ejemplo, suprimir las posibilidades de goce al tocar sería al mismo tiempo suprimir el control acerca de las formas y de las cosas, sería eliminar una parte de la existencia, se trata entonces, de controlar el efecto de tocar a fin de no caer en la excitación mental.

DHARANA La concentración.

Es fijar la atención hacia un objeto (objetivo o subjetivo), sin que esta atención sea inmóvil, es decir, debe haber una visualización alrededor del objeto. La concentración es el ejercicio del pensamiento que consiste en la prolongación de la vista interna sobre una cosa.

Concentrarse en un punto requiere controlar la mente y manejar las emociones con la finalidad de que el sujeto no se vea interrumpido por pensamientos que lo inquieten o por emociones que lo intenten desligarse del objeto.

DHYANA La meditación.

Raymound lo refiere de la siguiente manera: en la concentración es únicamente el objeto el motivo de la fijación del pensamiento, en cambio, en la meditación el pensamiento se hace uno con el objeto. Por lo tanto, se hace necesaria la abnegación del pensador mismo para no tener más conciencia que piense al objeto, pues si no habría división entre el pensado, el pensamiento y el objeto al cual pensamos.

Dhyana equivale al último punto antes de alcanzar la sublimación de la que nos refiere el Yoga. Se puede definir como una interpersonalización del espíritu con el objeto, es decir, un Self transpersonal.

Cuando el hombre juzga un objeto por su forma, color, peso, olor, entre otros, se ve limitado al mundo físico de los cinco sentidos, pero en el dominio de la meditación cuando se penetra más en el objeto y se concentra plenamente en el espíritu, en la esencia misma de este objeto, entonces se escapa de la forma, el peso, el color, el olor, entre otros, es decir, como una incorporación a él.

**SAMADHI** La identificación.

Se refiere a la experiencia verdadera que el practicante puede vivenciar, la cual básicamente se refiere a la trascendencia de los límites del tiempo y el espacio los cuales impiden ver la realidad presente. Todos los hombres estamos sujetos a pensamientos, los cuales divagan en cuestiones futuras o pasadas, el instante que dura fracción de segundo, es imposible de notar puesto que las orientaciones de nuestro pensamiento no lo impiden.

Para el Yoga, la verdad es presente y eterna, y se encuentra fuera de las limitaciones del tiempo y el espacio, por tanto, todo aquello que no se identifique con la verdad presente se encuentra en un error. Samadhi se refiere a la identificación con el Gran Todo, con el Eterno, con lo Universal en el Presente Inmutable.

Lo anterior se puede resumir de la siguiente manera: Dharana es la atención que prepara la unión del objeto, es decir, la concentración (Dhyana) que hará uno del objeto y del sujeto para después el sujeto ser iluminado hacia la conciencia universal (Samadhi). Samyama es el conjunto Dharana – Dhyana – Samadhi, el cual se logra a través de la disciplina del Yoga.

Dharana, Dhyana y Samadhi son estados mucho más internos que los cinco precedentes y pueden obtenerse por medio de una síntesis del saber, de la intuición, de la razón de la sensación, de lo objetivo y de lo subjetivo.

El hombre en el Yoga tiene la posibilidad de trascender el plano físico, de ir más allá del mundo que percibe, explora y explica a través de sus cinco sentidos, se abre una enorme gama de posibilidades cuando lograr enfocar su mente, equilibrar sus emociones, manejar su cuerpo.

Podemos observar que el hombre en el Yoga, deja de ser un mero sujeto o individuo, como se ha visto y descrito en las teorías psicológicas, el hombre es parte de un todo y a su vez, él todo se encuentra en él. Es un hombre que busca la unión de su mente, su cuerpo y su espíritu, con el objetivo de alcanzar el desarrollo pleno de su ser.

Aquí la fragmentación no tiene cabida, puesto que cada acción del hombre lleva implícita una repercusión en todo el ser. Cuando el hombre actúa, lo hace con un determinado pensamiento, una acción que lo llevará al pensamiento y una satisfacción que le da tal hecho. En el Yoga la mente, el cuerpo y el espíritu, son unidad, los cuales en conjunto son el desarrollo integral del ser. Dicha unidad le permitirá al hombre alcanzar el fin último del Yoga: la identificación con el self transpersonal, con el yo supremo, con el Dios universal.

Tal como lo mencionaba Wilber<sup>14</sup>, el hombre posee tres ojos el de la carne, el de la mente y el de la contemplación y es el yoga el que permite ésta integración y reconocimiento de las tres instancias para el completo desarrollo y comprensión del ser.

Sin embargo, el yoga no sólo se remite a una teoría psicológica, a una comprensión filosófica del ser, y mucho menos una mera tradición curativa. El yoga es un sistema vasto que fue creado hace miles de años para la

---

<sup>14</sup> Wilber, K. (1991). *Los tres ojos del conocimiento*. Ed. Kairós: Barcelona pp. 11-55.



trascendencia del hombre, que integra dimensiones físicas, psicológicas y espirituales. Por lo que, el yoga posee herramientas tanto para la psicología como para la medicina y en general para todas aquellas disciplinas que se encuentran vinculadas en la comprensión de éste.

Ya que a partir de la unidad que propone, ayuda a comprender y a vivenciar el Yoga, y por ende, es más sencillo para cualquier docente, instructor, investigador, analista, entre otros, comprender la naturaleza y describirla en términos integrales.

Ya vimos como los ocho elementos básicos en la conducta del hombre se encuentran vinculados y dan un sentido en el modo de vivir de un practicante, ahora es importante comprender la manera en que el Yoga ve el cuerpo físico.

El cuerpo humano es visto como un todo, tiene relación y comprensión a partir de uno de los siete principios de la filosofía hermética<sup>15</sup> el de correspondencia, el cual nos dice “como arriba es abajo, como abajo es arriba”<sup>16</sup>, es decir, la sabiduría exterior puede ser aplicada a la sabiduría interior, los conocimientos y descubrimientos que se tiene sobre el universo son aplicables de manera similar al cuerpo humano, puesto que como sucede en el cosmos también sucede en el cuerpo. Al igual que el universo tiene sistemas, centros magnéticos, el cuerpo humano los posee, así como el universo es infinito el hombre también lo es.

---

<sup>15</sup> La filosofía hermética procede del antigua Egipto de un personaje llamado Hermes Trismegisto, que significa, tres veces grande. El cual fue y ha sido considerado “elegido por los dioses” para conocer y transmitir las bases fundamentales de las enseñanzas esotéricas. Dichas enseñanzas han sido resguardadas y conservadas a través de los siglos por aquellos adeptos que han establecido firmemente la doctrina secreta, los siete principios de Hermes no son una mera filosofía que intente dominar el pensamiento del mundo, por el contrario, ésta se ve como una gran verdad-semilla que se ha desarrollado y germinado en tan diferentes y extrañas formas. Es decir, que esta verdad semilla ha sido tomada por los diferentes pensamientos y transmitida de manera distinta en cada época, región, filosofía y religión, sin embargo, dichos principios ha permanecido intactos y escritos en el libro de tres personajes iniciados llamado el *Kybalion*.

<sup>16</sup> Tres iniciados (2000). *El Kybalion*. Ed. Kier: Buenos Aires. p.17.

El yoga permite la reintegración de los opuestos que se crean a partir de las demarcaciones en la historia de los individuos, como lo es el objeto – sujeto, lo interno – externo, arriba- abajo, entre otros. Por ejemplo, la demarcación de la piel que nos crea los opuestos: del cuerpo físico y del ambiente exterior, en el yoga pueden ser armonizados, de tal manera que se reintegren y por tanto, se logre la Unión de la cual el hombre forma parte antes de que se inicie su historia de vida.

La sabiduría hindú identifica además del cuerpo físico, cuatro cuerpos energéticos: cuerpo etérico, cuerpo emocional o causal, cuerpo mental y, cuerpo espiritual o causal; cada uno de éstos nos remite a cierto funcionamiento y a determinadas características.

Se habla de que el cuerpo etérico posee aproximadamente la misma extensión y forma que el cuerpo físico, es el portador de las fuerzas modeladoras para el cuerpo físico, así como de la energía vital creadora y de todas las sensaciones físicas.

La función del cuerpo etérico es atraer las energías vitales del sol a través del chakra del plexo solar, y las energías vitales de la tierra a través del chakra basal<sup>17</sup>, posteriormente acumular estas energías y llevarlas al cuerpo físico a través de los chakras<sup>18</sup> y los nadis<sup>19</sup>.

Las dos formas de energía se encargan de mantener un equilibrio vivo en las células corporales. Cuando la energía del organismo está saciada, la energía sobrante del cuerpo etérico se irradia hacia fuera a través de los chakras y de los poros.

---

<sup>17</sup> Ver apartado de Yoga y Psicología Integral.

<sup>18</sup> **Chakra** significa rueda en sánscrito, debido a que se encuentran en permanente movimiento circular. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico. Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

<sup>19</sup> **Nadis** son canales de energía que se encuentran a lo largo y ancho del cuerpo, y deben su nombre precisamente porque a través de ellos circula energía.

Al salir constituye el aura etérica. Estos rayos se disponen en torno al cuerpo físico formando un manto protector e impidiendo que los gérmenes patógenos y los contaminantes penetren en el cuerpo, además de irradiar un flujo constante de energía vital hacia el entorno.

Esta protección natural significa que, básicamente una persona no puede enfermar debido a causas de origen externo. Las razones de una enfermedad radican siempre en uno mismo. Los pensamientos y emociones negativos, y una forma de vida que no esté en consonancia con las necesidades naturales de cuerpo (sobreesfuerzo, alimentación insana, abuso de alcohol, nicotina y drogas), pueden consumir la energía vital etérica, por lo que la irradiación energética natural perderá intensidad y vigor., surgiendo zonas débiles en el aura, por las cuales podrán entrar las bacterias, hongos, virus y parásitos.

Cómo se ha venido mencionando, la sabiduría hindú hace énfasis en la importancia y relación que existe entre el cuerpo físico y el mental, este caso no es la excepción, puesto que considera que tanto el cuerpo físico como el etérico reaccionan a las vibraciones (pensamientos) de la mente, por tanto, cuando una persona emite pensamientos positivos hacia sí mismo estos podrán beneficiar su salud y, viceversa. Esto ha cobrado un gran sentido en las terapias psicológicas de Occidente, sin embargo, su raíz puede encontrarse en textos antiguos como son los de la India y el Tibet.

Así mismo, el cuerpo etérico permite la relación y conexión entre el cuerpo físico y los cuerpos energéticos superiores puesto que, a partir de éste el cuerpo físico puede transmitir al cuerpo emocional y al cuerpo mental la información que obtiene a través de sus sentidos, y a su vez, éstos pueden transmitirle la energía e información de los planos superiores, sin embargo, para que esto pueda darse es necesario que el cuerpo no se encuentre obstaculizado y que la energía pueda fluir, ya que de lo contrario, el hombre se verá indiferente tanto en el plano mental como en el emocional. Esta obstaculización conocida como bloqueos puede disminuir y manejarse a través de la práctica constante del Yoga.

Por su parte, existe el cuerpo emocional<sup>20</sup>, también conocido como cuerpo astral, este 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.

En el cuerpo emocional se hallan almacenadas todas las emociones no liberadas, las angustias y agresiones conscientes e inconscientes, las sensaciones de soledad, rechazo y falta de autoconfianza, entre otras, las cuáles emiten sus vibraciones a través del aura emocional y transmiten el mensaje inconsciente que enviamos al mundo exterior. Aquí es donde se realiza el principio de la atracción mutua.

Puesto que las frecuencias energéticas que se emiten atraen vibraciones energéticas iguales del entorno y se unen con ellas, significa que con frecuencia, un sujeto se encontrará con personas y circunstancias que precisamente reflejen aquello que quiere evitar o de lo que quiere librarse conscientemente.

Por lo anterior, se considera que el pensamiento consciente y los objetivos mentales del cuerpo mental, tienen poca influencia sobre el cuerpo emocional, el cual sigue sus propias leyes.

Esto cobra gran sentido en la comprensión de patrones de comportamiento que muestran a una persona inmersa en una situación de la que desea salir, por supuesto, si una persona posee en su cuerpo emocional vibraciones energéticas de rechazo, seguramente se verá envuelta en situaciones o en relaciones interpersonales donde lo rechacen, sin embargo, la psicología occidental aun no reconoce al cuerpo emocional como energético, si no como un aspecto del ser difícil de explicar, en el cual considera que las respuestas

---

<sup>20</sup> El aura del cuerpo emocional presenta una forma ovalada y puede extenderse a varios metros de distancia en torno a la persona. En una persona poco desarrollada, sus contornos están poco delimitados: el cuerpo emocional se presenta como una sustancia nebulosa que se mueve caótica y desordenadamente en todas las direcciones. 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.

emocionales se deben a una historia de reforzamiento o a una historia que guarda meramente aspectos inconscientes del ser.

Pero gracias al conocimiento que tiene el Yoga sobre el cuerpo energético es posible saber que gran parte de las emociones radican en el interior del Ser. Y por tanto, sólo el individuo es capaz de encontrar y equilibrar dentro de sí, las fuerzas energéticas emocionales que lo llevan hacia la felicidad.

*Cuando las vibraciones de nuestro cuerpo espiritual se unen con el cuerpo emocional y lo penetran, éste comienza a vibrar más rápidamente y empieza a expulsar las energías negativas almacenadas, que tienen frecuencias menores. Con ello perdemos el recuerdo emocional de estas experiencias y podemos perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.<sup>21</sup>*

Así mismo, el cuerpo mental se refiere a los pensamientos e ideas y a los conocimientos racionales e intuitivos. Su vibración es mayor que la del cuerpo etérico y la del cuerpo emocional, y su estructura es menos compacta.<sup>22</sup>

La auténtica función del cuerpo mental consiste en recoger las verdades universales que le llegan del plano del cuerpo espiritual e integrarlas con el entendimiento racional, que las transfiere a las situaciones concretas y lleva a una solución del problema en consonancia con las leyes universales.

Sin embargo, en el mundo Occidental debido a la forma en que se aprende a conocer el mundo y a relacionarse con los otros, los pensamientos que surgen son distorsionados ya que la realidad que se obtiene no viene precisamente del

---

<sup>21</sup> Shardom S. Baginski. *El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior*. p. 8. (En red). Disponible en: [www.formarse.com.ar](http://www.formarse.com.ar)

<sup>22</sup> Es de forma ovalada, y en el desarrollo superior del hombre su volumen puede extenderse hasta ocupar aproximadamente el mismo espacio que el cuerpo emocional y el aura emocional juntos. La irradiación áurica del cuerpo mental tiene un alcance de unos cuantos metros más. En una persona poco desarrollada mentalmente, el cuerpo mental tiene la apariencia de una sustancia blanca lechosa. Los pocos colores existentes son apagados y sin brillo, y su estructura aparece relativamente opaca. Cuanto más vivos son los pensamientos y cuanto más profundos son los conocimientos intelectuales de una persona, tanto más claros e intenso son los colores que irradia su vehículo mental.

plano espiritual si no del plano meramente físico otorgado por los sentidos. Lo cual, va generando que la mente se enfoque al bienestar personal y a los intereses del devenir terrenal.

La sabiduría hindú nos aclara que si las frecuencias son menores, esto es que giran en torno a las percepciones del plano físico, el pensamiento será lineal y el entendimiento racional, a través del cual las personas buscarán el acceso a la verdad.

*...el cuerpo físico y sus sentidos recogen informaciones que transmiten al cuerpo emocional a través del cuerpo etérico; el cuerpo emocional transforma las informaciones en sentimientos y los retransmite después al cuerpo mental, que, a su vez, reacciona ante ellos con la formación de pensamientos verbales.<sup>23</sup>*

Con frecuencia, debido a la influencia del cuerpo emocional y de sus estructuras emocionales no liberadas, las informaciones se distorsionan y el pensamiento se tiñe. Surgen esquemas mentales recurrentes a través de los cuales se enjuician los acontecimientos del mundo. Esto significa que el entendimiento racional no es ni mucho menos imparcial y objetivo, aun cuando se arrogue esa cualidad.

El conocimiento del cuerpo mental y la relación que tiene con los demás cuerpos es de vital importancia en el ámbito científico, para que éste deje de ser considerado como el único vehículo que nos conduce a la Verdad, así mismo para que tenga una apertura a cuestiones que van más allá de las percepciones de los 5 sentidos, como lo es el cuerpo espiritual, el cual a menudo es denominado también cuerpo causal, y es el que mayor frecuencia de vibración posee de todos los cuerpos energéticos.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>Disponible en Red:

[http://www.everyoneweb.es/WA/DataFilesterapiasenergeticas/el\\_gran\\_libro\\_chakras.pdf](http://www.everyoneweb.es/WA/DataFilesterapiasenergeticas/el_gran_libro_chakras.pdf)

<sup>24</sup> En personas que aún son demasiado inconscientes en el plano espiritual se extiende conjuntamente con su aura sólo un metro aproximadamente alrededor del cuerpo físico. Por contra, el cuerpo y el aura espirituales de personas totalmente despiertas pueden irradiar hasta varios kilómetros de distancia, con lo cual la forma ovalada original se transforma en un círculo regular.

Del plano espiritual del ser fluye incansablemente la máxima y más radiante energía hacia el cuerpo espiritual. A medida que esta energía va transformándose en frecuencias menores, inunda también el cuerpo mental, el cuerpo emocional y el cuerpo etérico. Aumenta las vibraciones de estos cuerpos, de forma que en su ámbito de acción correspondiente pueden encontrar su máxima forma de expresión.

Los hindúes enseñan que a través del cuerpo espiritual se experimenta la unidad interior con toda la vida. Además éste nos une con el ser puro y divino, con la razón original omnipresente de la que han surgido y continúan surgiendo todas las manifestaciones en la creación. Desde este plano tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación. Hasta qué punto podemos percibir conscientemente, absorber y aprovechar esta energía depende del desarrollo de los chakras.

Para algunas culturas el cuerpo espiritual es esa parte divina que existe en cada ser, que es inmortal y que perdura a toda la evolución, mientras los demás cuerpos no materiales se disuelven paulatinamente a medida que el hombre va desarrollándose a través de los niveles de conciencia que exige una existencia en el plano terrenal, en el plano astral y en el plano mental.

Sólo a través del cuerpo espiritual es posible conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el auténtico sentido de nuestra vida. Cuando nos abrimos a sus vibraciones nuestra vida cobra una calidad completamente nueva.

La sabiduría oriental nos ayuda a comprender el Self transpersonal, a ubicarlo dentro del plano físico, emocional y mental, a conocer su función dentro de dichos cuerpos, además de entender en un mundo físico, lineal y material de Occidente la importancia y los beneficios que se obtienen a partir de dicho conocimiento. Por ejemplo, se puede lograr una comunión entre los diferentes cuerpos del ser tanto físico como energéticos esto, a través de la práctica de ciertas posturas corporales y ejercicios los cuales permitirán al individuo conocerse y despertar su conciencia interior.

Por ello, para el Yoga y para aquellos que lo practican como forma de vida, el cuerpo humano es visto y reconocido como una parte idéntica del universo, el universo está en el propio cuerpo, por tanto, los pares de opuestos sólo se dan en la medida que forman parte del equilibrio, por ejemplo, la anatomía del cuerpo humano comienza con una distinción entre el lado positivo del cuerpo, que corresponde al lado derecho, y el lado negativo, que corresponde al lado izquierdo del cuerpo.

Esto tiene relación con canales de energía de los cuales también nos habla la sabiduría de Oriente, los canales llamados nadis (sabiduría India) o meridianos (en la sabiduría China), son como las venas y arterias, sin embargo, en dichos canales no corre sangre sin o con oxígeno, sino la energía que debe ser distribuida por todo el cuerpo.

Existen gran variedad de nadis<sup>25</sup>, sin embargo, para su comprensión hablaremos de tres muy importantes: Ida, Píngala y Sushumma que corren por toda la columna vertebral. Sushumma corre en línea vertical hacia arriba, mientras que Ida y Píngala cruzan de un lado a otro de la columna. Ida pasa por la fosa nasal izquierda y Píngala por la fosa nasal derecha. También la palabra Hatha tiene relación ya que Ha representa a Ida y la energía fría de la luna (candra); mientras que tha representa a píngala y a la energía caliente del sol (surya).

Con esto se corrobora, que dentro de la sabiduría del Yoga, todo se encuentra vinculado, como si de una red se tratase, cada palabra, término, descripción, se encuentra vinculada con todas las demás descripciones que a su vez complementan a dicho término.

---

<sup>25</sup> Algunos textos antiguos indios y tibetanos mencionan el número de 72.000 nadis; otros escritos históricos hablan de 350.000 nadis.



Cuando ida y pínjala se entrecruzan en la columna vertebral se forman centros energéticos llamados chakras, los cuales tienen una relación con el organismo físico y astral (ver más adelante). De manera ideal la energía (prana)<sup>26</sup> corre por estos canales, sin embargo si se encuentran bloqueados por basura e impurezas, prana no puede alcanzar a sushumma y fluye solamente por ida y pínjala.

*La angustia siempre provoca una contracción y, por tanto, un agarrotamiento o bloqueo, que a su vez intensifica el sentimiento de separación y permite que la angustia continúe creciendo. Romper este círculo vicioso y recuperar la unidad perdida es el objetivo declarado de casi todas las vías espirituales de Oriente y Occidente.*<sup>27</sup>

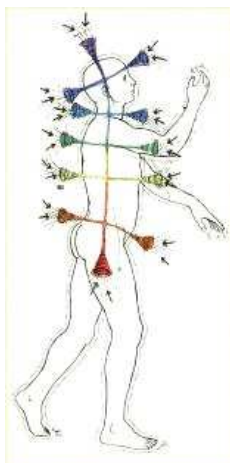
La basura e impurezas se refiere, por una lado, a las cuestiones mentales y por otro, a las cuestiones emocionales, ambas pueden controlar la manera de ser y de vivir de un individuo, cuando éste no posee un conocimiento y buen manejo sobre ello, por ejemplo, ciertas emociones como el coraje, la envidia, la frustración crean un estado de estrés innecesario tanto en la mente como en el cuerpo físico de la persona impidiendo que la energía pueda fluir de manera adecuada.

De manera óptima los chakras se encuentran girando en sentido de las manecillas del reloj, metabolizando la energía proveniente del universo (prana). Sin embargo, cuando el chakra gira en sentido contrario a las manecillas del reloj, la corriente fluye del centro hacia afuera, con lo que interfiere el metabolismo y por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

---

<sup>26</sup> **Prana** es el nombre con que designamos a un principio universal, el cual es la esencia de todo movimiento, fuerza o energía, ya se manifieste como gravitación, electricidad, revolución planetaria o cualquier forma de vida. Puede ser llamado el alma de la Fuerza y de la Energía en todas sus manifestaciones, o aquel principio que operando de cierta manera produce la forma de actividad que acompaña la vida.

<sup>27</sup> Shardom, S. *El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior.* p. 12. (En red). Disponible en: [www.formarse.com.ar](http://www.formarse.com.ar)



Los chakras son esos puntos de conexión en el sistema energético del hombre en los que se establecen preferentemente los bloqueos condicionados por la angustia. Cuando estas contracciones se hacen permanentes, provocan que las energías vitales no puedan fluir libremente y alimentar nuestros diversos cuerpos con todo lo que necesitan para reflejar y mantener la conciencia de la unidad.

Cuando la vivencia de la separación, el abandono, el vacío interior y el miedo a la muerte nos impulsa a buscar en el mundo exterior lo que sólo podemos encontrar en lo más íntimo de nuestro ser, nos volvemos dependientes del amor y el reconocimiento de otras personas de los placeres sensoriales, del éxito y de la posesión material.

Así mismo, las contracciones afectan a nivel físico los músculos, tejidos, órganos, ocasionando un sin fin de enfermedades y dolencias. Sin embargo las personas que se dan cuenta que la vivencia de la seguridad y la satisfacción interiores no pueden alcanzarse mediante los bienes materiales. Parten hacia una búsqueda interior, y aquí radica efectivamente la única oportunidad de reencontrar el paraíso perdido.

Sin la práctica del Yoga los chakras se encuentran parcialmente cerrados o bloqueados, funcionando en desequilibrio, al vivenciar el Yoga, el cuerpo comienza a liberar los bloqueos energéticos y es entonces cuando pueden obtener los beneficios a nivel energético.

Y es entonces cuando prana puede entrar en Sushumma nadi, y el prana de ha y tha se unen (yoga), este proceso se logra con la práctica del Hatha Yoga.<sup>28</sup> Conociendo y manejando la respiración, controlando y aquietando los pensamientos y relajándose, esto en una cierta postura (colocación) del cuerpo.

Pero para que esto suceda el hombre debe alcanzar un alto grado de conciencia, el cual se verá reflejado a partir del control que posea sobre su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos, entre otros. Ya que cada chakra se encuentra relacionado a un nivel de conciencia, el camino de evolución y trascendencia hacia la unión dependerá del nivel de cada persona.

Así podemos encontrar, que el propósito de todo yogui es emprender la búsqueda hacia su yo interior, su testigo, su ser trascendental, su yo divino, pero para ello recurre primeramente al conocimiento y manejo de la respiración, para poder llevar esa energía vital al interior de Ser, que se encuentra en el universo.

El manejo de la respiración puede llevarse a cabo gracias al pranayama<sup>29</sup> el cual nos habla del control de las corrientes vitales, mediante la regulación de la respiración. Su importancia radica en que a partir de éste se consigue controlar el sistema nervioso y, se obtiene un control gradual sobre el Prana.

Por otro lado Desikachar<sup>30</sup> nos menciona que Ayama significa estirar o extender y describe la acción de pranayama. Prana se refiere a eso que está infinitamente en todas partes. Con relación a nosotros los humanos prana se puede describir como algo que fluye continuamente desde algún lugar en

---

<sup>28</sup> El hatha yoga tiene como finalidad conseguir el perfecto desenvolvimiento de la energía (prana) en el practicante. Aspira a que el ser humano alcance una absoluta armonía y estabilidad física y psicomental. Sus diversos ejercicios ambicionan el dominio de la actividad mental, de la energía vital (prana), de los torbellinos emocionales, del sistema neurovegetativo y de todo el organismo físico.

<sup>29</sup> Martínez comenta que la palabra pranayama está formada de la unión de dos vocablos del sánscrito; Prana – Bio energía y, Ayama – control y regulación. Por lo tanto, Pranayama es el control y regulación de la energía biológica.

<sup>30</sup> Desikachar, Op.cit., p. 54.

nuestro interior, sintiéndonos y manteniéndonos vivos: es la vitalidad; el prana brota desde el centro a través de todo el cuerpo.

La cantidad de prana afuera del cuerpo es mayor cuando nos sentimos indispuestos; en esos momentos la calidad de prana y su densidad dentro del cuerpo se reduce. La poca cantidad de prana en el cuerpo se expresa como una sensación de sentirse atorado o limitado. También se puede ver en la falta de dinamismo o de motivación para hacer algo; estamos apáticos o aún más, deprimidos.

Si falta prana en nuestro cuerpo podemos sufrir alguna dolencia física, ya que los problemas de respiración pueden tornarse de diferentes formas. Por otro lado, mientras más tranquilos y equilibrados nos encontremos, menos prana se dispersará fuera de nuestro cuerpo y estaremos libres de dichos síntomas.

Recordemos que de la misma manera que el oxígeno de la sangre es consumido por las necesidades del sistema, la provisión de prana es agotada por nuestros pensamientos, voliciones, acciones, etc. Lo que hace necesario una reposición constante.

Como ya se mencionó, el estado mental también se encuentra ligado a la cantidad de prana en nuestro cuerpo, debido a que podemos afectar el flujo de prana a través del flujo de nuestra respiración, su calidad influencia nuestro estado mental y viceversa.

*Varias fuentes llaman prana el amigo de purusa (conciencia) y no ven en el flujo de prana nada que no sea el trabajo de purusa. Si recordamos de qué manera el grado de claridad creado por el poder de purusa dentro de nosotros está directamente ligado a nuestro estado mental, la estrecha conexión entre nuestra mente y prana es obvia.<sup>31</sup>*

---

<sup>31</sup> Ibíd., p. 55.

Es decir, que todo lo que está en nuestra mente influencia a la respiración, que se vuelve más rápida cuando estamos excitados y más lentas cuando estamos relajados. Para influenciar nuestro prana debemos hacer lo mismo con la mente.

La idea fundamental de pranayama, es que a través del control de la respiración y el control de la mente logremos un equilibrio, que permitirá concentrar toda la energía vital dentro de nuestro ser, y con ello poder prevenir y curar enfermedades tanto mentales como físicas. Se dice que los grandes maestros yoguis no cuentan la duración de sus vidas por años, si no por el número de respiraciones.<sup>32</sup>

La sabiduría relacionada con la importancia del control del prana, es de vital importancia para las ciencias humanas, ya que sus experiencias hablan sobre los beneficios y pérdidas que se tienen a partir de la regulación del prana en el cuerpo. Cómo y dónde fluya prana en el organismo tendrá una consecuencia directa para nuestro estado mental: si no podemos mantener suficiente prana en el nadi, si los obstáculos dificultan su flujo y no puede seguir emanando en la dirección correcta, desaparece fuera del cuerpo y como resultado, la mente se vuelve oscura e inquieta.

Por lo tanto, en la práctica de yoga se enseñan ejercicios de respiración y concentración<sup>33</sup> que ayudan a concentrar mayor cantidad de prana, y a su distribución en los centros energéticos, puesto que la acumulación de prana en el cuerpo trae paz interior y entendimiento.

---

<sup>32</sup> *Ibíd.*, p. 60.

<sup>33</sup> Para ver más consultar a:  
Ramacharaka. *Filosofía Oriental de la Respiración*. Ed. Medina Hermanos, S. A.: México DF.

### 3.4 Yoga y Psicología Integral.

Al revisar la vasta sabiduría de Oriente en específico el conocimiento del Yoga, hemos podido encontrar un extenso aprendizaje: términos, descripciones, maneras de entender el cuerpo humano, comprensión hacia el entorno; que a grandes términos resulta complicado aplicar algunos de éstos conocimientos a la sabiduría Occidental.

Pero la fortuna que tiene dicha comprensión recae en que integra los diferentes planos del ser, sin la necesidad de desplazar o rechazar algún nivel integral del ser, un hombre puede experimentar su realidad física y no tendrá que negarla para poder reconocer su realidad energética, y es aquí la importancia y la gracia de ésta sabiduría, ya que además de integrarlos enfatiza en la importancia de conocer, manejar y trascender estos niveles para la unificación y la trascendencia del Ser.

La sabiduría acerca de los centros energéticos es muy amplia, sin embargo, es necesario mencionar las características que corresponden a cada uno de ellos. Los chakras son más densos que las auras, pero no tanto como el cuerpo físico.

Estos, interaccionan con el cuerpo físico a través de dos vehículos principales: el sistema endocrino y el sistema nervioso. Cada uno de los siete chakras está asociado a una de las siete glándulas endocrinas, sin embargo, el primero y el séptimo, tienen un doble atributo ya que poseen cualidades mundanas y espirituales.

De este modo, cada chakra puede asociarse a partes y funciones concretas del cuerpo controladas por el plexo o por la glándula endocrina asociada a dicho chakra. Todos los sentidos, las percepciones, los posibles estados de conciencia, cualquier cosa que se puede experimentar, pueden dividirse en siete categorías.

Cada categoría puede asociarse a un chakra en concreto. Así, los chakras no solo representan partes concretas del cuerpo físico, sino también zonas concretas de conciencia.

Esto se debe a que cada chakra por un lado, nos remite a un nivel, ya sea físico mental, energético, y por otro, nos permite su conocimiento, manejo e integración para ir trascendiendo a niveles superiores del ser. A través de la práctica del yoga, el hombre puede ir experimentando y trascendiendo sus distintos niveles de conciencia, desde el ojo de la carne hasta el ojo de la contemplación.

En el primer chakra muladhara el hombre se remite a su nivel más básico, el de supervivencia, en donde el hombre se ve dominado muchas veces por sus pasiones más básicas que tendrán que ser comprendidas y manejadas para poder integrarlas con los niveles posteriores.

Cuando este chakra se encuentra equilibrado el individuo se muestra fuerte, resistente, con entusiasmo y ánimo, debido a que existe un vínculo entre él y la tierra y sus criaturas, el hombre es capaz de experimentar la naturaleza, ser parte de ella y agradecer lo que le brinda; por el contrario, cuando el chakra se encuentra bloqueado y la energía pránica no puede circular de manera óptima se origina el miedo, por lo que, la ira, la violencia y el enojo son sus mecanismos de defensa, y tanto el pensamiento como la acción se dirigen a la seguridad y la posesión material, así como a los estímulos y placeres sensoriales.

El desequilibrio natural, la sobreexplotación, la contaminación entre otros, son síntomas de una alteración del chakra radical en la mayoría de los hombres actuales, ya que la Tierra se convierte en un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre.

La psicología puede volcar la mirada en este primer centro y comprender la importancia que tiene el reconocimiento de un nivel meramente físico del hombre ya que además de que sitúa al sujeto en la necesidad de resolver aspectos meramente del plano material también le da sabiduría en cuanto a la tierra vista como una parte del todo.

Swadhisthana es el segundo chakra que tiene que ver con la creación, con el disfrute de la sexualidad, la creatividad, la sensualidad, la alegría, la armonía, la salud y el magnetismo personal, en equilibrio se puede experimentar de forma pura: la vida y los sentimientos hacia los otros, sobre todo hacia el sexo opuesto, ya que este se ve como el complemento de su energía.

Sin embargo, este centro puede desequilibrarse en etapas tempranas del ser, cuando éste empieza a darse cuenta de su sexualidad y por diversos factores psicológicos y sociales la reprime; negándola y rechazándola es como el hombre pierde entonces la posibilidad de expresar o manifestar las energías de la creación y de asombrarse por el milagro de la vida.

Equilibrar swadhisthana significa reconocer la importancia que tiene el fenómeno de la vida y de la creación, por lo que: el respeto, la paz y el cuidado hacia la naturaleza forman parte de la vibración energética del segundo chakra, la cual se hace cada día más necesaria en nuestro mundo, el cuál ha sido trasgredido tanto por una falta de raíz, es decir, muladhara sin armonía como también por un chakra swadhisthana en desequilibrio.

La psicología tradicional debe conocer las implicaciones que tienen ciertas represiones sexuales de la infancia en el bloqueo de este chakra, para encontrarse capacitado a la hora de entender el complejo fenómeno de los complejos problemas psicológicos y sobre todo para dar una acertada orientación a padres y a niños sobre como conocer, comprender y manejar su sexualidad.



El tercer chakra Manipura es el centro de energía, que para el yoga es la energía adquirida del Sol, lo cual nos otorga cualidades como la voluntad, la disciplina, la intención, el liderazgo, para el hombre ordinario el chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales

Una importante función del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida.

Cuando manipura se encuentra en equilibrio el ser tiene una aceptación total de sí mismo, lo cual le permite respetar los sentimientos y acciones de otras personas, al romperlo el hombre intenta influir en todo y para ello intenta controlar tanto su mundo interior como el exterior, sin embargo, en su interior, no posee ningún verdadero sentido de autoestima.

Anahata conforma el punto central del sistema de chakras, en él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. El yoga nos dice que aquí no sólo se asienta nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también se puede entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros.

El cuarto chakra representa la fuente del amor incondicional que existe por sí mismo, que no se puede tener o perder, debido a ello cuando se encuentra en equilibrio se puede comprender fácilmente a los demás, se vive en la verdad y en la armonía, existe la esperanza, abundancia, belleza, devoción y compasión, se logra la inteligencia emocional, ya que emociones y sentimientos pueden expresarse libremente y sin dañar a otros, sin embargo, la pérdida de equilibrio en este chakra provoca una sensación de vacío, el ser permite que sentimientos como el odio lo invadan, puede dar pero con la necesidad de que se le reconozca y recompense y cuando no sucede así se decepciona.

La práctica del yoga permite esa reconciliación con el amor universal, que comienza con la aceptación y amor hacia uno mismo y posteriormente con la aceptación y amor incondicional hacia los demás, esta vivencia se hace necesaria en los aquellos que postulan las teorías científicas, que dictan normas y reglas, y que establecen y aprueban leyes; puesto que el amor puede conciliar las más alejadas comprensiones e interpretaciones.

La psicología puede verse beneficiada cuando un capacitador, docente, terapeuta, alumno comprenda y sobre todo vivencie la práctica del amor, reconociéndose a sí mismo, para poder comprender aquellos que quedan a su cargo.

El quinto centro Vishuddha sirve como puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre nuestros impulsos y las reacciones que tenemos a los mismos, transmite simultáneamente los contenidos de todos los chakras al mundo exterior.

A través del chakra del cuello manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores. Por tanto su funcionamiento equilibrado dota al individuo de una buena comunicación, de liderazgo, permitiéndole expresar claramente y sin temor los sentimientos,

pensamientos y conocimientos interiores, se pueden revelar tanto las debilidades como los puntos fuertes.

De manera desequilibrada se altera el entendimiento entre la cabeza y el cuerpo lo cual, por un lado ocasiona, que al individuo le resulte complicado reflexionar sobre sus sentimientos, por tanto expresa sus emociones mediante acciones irreflexivas; por otro lado, se encapsula en su intelectualidad o su racionalismo, negando el derecho a la vida, por lo cual la sabiduría de su mundo sentimental sólo se permite cuando pasa por el filtro de su autojuicio.

Ajna el sexto chakra permite trascender el nivel mental conocido en occidente, el hombre trasciende no sólo al cuerpo si no a una mente material ya que cuando el sexto chakra tiene un desarrollo se abren un sin fin de posibilidades y de percepciones que antes no era conocidas. De manera equilibrada el hombre puede ver su realidad material de una forma completamente distinta.

Los límites de la comprensión racional serán ampliamente superados, ya que la percepción sensorial es tan transparente que se puede percibir directamente las fuerzas que actúan detrás de la superficie de las apariencias exteriores. La intuición y la visión interior abren el camino hacia los planos más sutiles de la realidad.

Cuando este centro se encuentra en desequilibrio la vida del hombre gira en torno al intelecto y la razón por lo que, tiende a ser ilógico, distraído olvidadizo, le teme al futuro y no acepta la realidad. Así mismo, desconoce y niega el conocimiento espiritual por acientífico e irrealista.

La apertura de este centro permite a los hombres de ciencia occidental conocer, aceptar y creer en una realidad que trasciende la materia, les da la posibilidad de integrar y reconocer sus experiencias y conocimientos en una nueva mirada, la cual a su vez, lo dotará de una sabiduría que le será más útil y a la cual le podrá dar un mejor provecho en beneficio personal y colectivo.

El séptimo chakra Sahasrara no tiene bloqueos auténticos, simplemente puede estar más o menos desarrollado. A manera que comienza a abrirse se irá perdiendo la sensación de separación entre el yo interno y el exterior, la conciencia se pondrá completamente en calma y en esa calma se vive la auténtica esencia como ser puro omnipresente. Esta sensación se va dando gradualmente a manera de chispazos, pero a medida que el chakra se va abriendo más el hombre va integrando su yo individual hasta integrarse y ser un yo universal.

El hombre por primera vez se da cuenta en su totalidad que la creación no tiene límites y que puede crear y transmutar, lo cual genera responsabilidad. Para que este chakra entre en funcionamiento es necesario que el individuo haya hecho un trabajo espiritual consciente.

Como hemos visto, la apertura y armonización de los chakras descritos hasta ahora pueden transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del chakra coronal siempre se tendrá la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no se estará totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los chakras se seguirá manteniendo una serie de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con la intención del creador, y, por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas.

El funcionamiento equilibrado de un chakra permite ir accediendo a planos superiores de conciencia y espirituales, sin embargo, cuando los chakras son bloqueados y la energía espiritual no puede entrar y limpiar las impurezas que entran a nuestro cuerpo, el hombre se queda inmerso en situaciones cotidianas, triviales, sin trascendencia, que lo atrapan y engañan, dejándolo sin salida en un mundo frío y oscuro, el manejo adecuado de la respiración (Pranayama) ayuda al equilibrio de los centros energéticos permitiéndole al hombre el descubrimiento de su verdadero ser.

La sabiduría de los chakras nos muestra por un lado, el conocimiento energético del hombre, y por otro, un conocimiento que le da las herramientas necesarias para ser mejor consigo mismo y con su entorno natural. Lo dota de experiencias que le van abriendo la posibilidad de otros mundos y realidades, en dónde las cuestiones relativas a la materia ya no son en gran medida lo más importante.

Las prácticas espirituales apuntan a liberarnos de la identificación exclusiva con la estructura egoica estrecha y condicionada hasta llegar a comprender que somos mucho más que sólo eso.

### 3.5 La práctica.

Este último apartado intenta dar una breve descripción de los que es uno de los sistemas del yoga: el Hatha Yoga, además de ello se habla de las características de una clase de Hatha en la cual, el hombre que decida a practicarla se verá beneficiado por todo el conocimiento antes descrito.

El Hatha yoga es un sistema que se remonta a miles de años y el cual básicamente se concentra en el control físico y mental del hombre para lograr posteriormente una armonización entre su cuerpo, su mente y finalmente lograr un contacto con su verdadero yo interior, es decir, un yo espiritual.

*El término Hatha está compuesto de Ha, que significa Sol (el sol representa el elemento positivo), y de Tha, que significa Luna (el elemento negativo). El término Yoga significa yugo, unión, por lo tanto Hatha Yoga representa la unión de lo negativo y lo positivo, es decir, el equilibrio de las energías.<sup>34</sup>*

---

<sup>34</sup> Corduro, Op. Cit., p. 28.

En este sentido, es el equilibrio entre la respiración solar o de la fosa nasal derecha y la respiración lunar o de la fosa nasal izquierda. Así mismo, puede traducirse como la unión de las energías prana y apana.

Hatha Yoga consiste en una serie de posturas, respiraciones, métodos de purificación del cuerpo y mente, y la técnica de la relajación. Las posturas conocidas con el nombre de asanas proporcionan flexibilidad, juventud y belleza a nuestro cuerpo y al mismo tiempo benefician a los tejidos y órganos, tonificando y fortaleciendo los músculos, nervios y glándulas. Las respiraciones Yoga son conocidas por su acción en los sistemas circulatorio y nervioso aumentando la circulación sanguínea y purificando todo el cuerpo.

Toufesksian<sup>35</sup> comenta, que el Hatha Yoga ayuda a nivel físico, mental y espiritual. A nivel físico mantiene el cuerpo en un estado flexible, desde el punto de vista mental, ayuda a controlar la mente; cuerpo saludable más mente serena, brinda el equilibrio espiritual sinónimo de la salud. Por tanto, el Hatha Yoga es una herramienta de apoyo para obtener equilibrio funcional.<sup>36</sup>

La práctica clásica del Hatha Yoga se encuentra dividida en cinco partes:

---

35 Toufesksian, Op.cit., p. 65.

36 El equilibrio se da en tres niveles Nivel Físico: Fortalecimiento muscular, incremento de la capacidad pulmonar, mejoramiento de la circulación sanguínea, y establecimiento del equilibrio en las glándulas endocrinas. Nivel Emocional: relajamiento y tonificación del sistema nervioso, y desarrollo de la habilidad para el correcto manejo de las tensiones emocionales. Nivel Mental: Incremento en la capacidad de fijación de la atención y la conducta reflexiva, como facultades pensantes del individuo.

a) *Ejercicio Psicofísico:*<sup>37</sup>

El ejercicio psicofísico consta de una serie de movimientos corporales, los cuales van desde la cabeza hasta los pies, a grandes rasgos se pueden dividir en aquellos que trabajan con la columna vertebral, con los brazos, las manos, los hombros, el cuello, el tórax, el abdomen, las piernas, los pies, sin embargo, cada ejercicio lleva implícito una serie de movimientos que desencadenan en el movimiento de varias partes del cuerpo.

Así mismo, estos ejercicios permiten el estiramiento y fortalecimiento de los músculos y las vértebras cervicales, dorsales y lumbares, así como la activación de ciertas partes del cuerpo que rara vez son estimuladas. Todo ello, conlleva a que el cuerpo se encuentre más flexible y fortalecido para poder realizar correctamente y sin consecuencias físicas las posturas de yoga, por lo cual su práctica es de gran importancia, puesto que si no se hacen ejercicios previos a las posturas, el cuerpo no se encontrará en condiciones de realizarlas y por ende, se lesionará.

Cada ejercicio hace mención de la correcta respiración que ha de llevarse a cabo, puesto que como ya vimos, para el yoga, la respiración es un elemento fundamental durante toda la práctica.

b) *Baño.*

Los practicantes constan de 15 a 20 minutos, dependiendo de las instalaciones y la dinámica del profesor; para darse un baño con agua a temperatura ambiente.

El agua a temperatura ambiente tiene varios objetivos:

---

<sup>37</sup> Ver anexo 1.

- 1.-A nivel físico: la tonificación de los músculos trabajados, así como un descanso muscular que favorecerá en la relajación.
- 2.- A nivel mental: controlar la sensación de frío.
- 3.- A nivel espiritual: La limpieza del ser, a través del agua, ya que por sí sola permite la purificación del ambiente y/o persona.

*c) Relajación.*<sup>38</sup>

La relajación consciente se practica en la postura de savasana (el cadáver) y es una parte muy importante dentro del Hatha Yoga, gracias a ésta el cuerpo se encuentra más sereno, más atento hacia el interior, lo cual permite realizar correctamente y concentradamente las posteriores asanas.

La relajación tiene múltiples beneficios<sup>39</sup> y su práctica bien puede ser realizada por cualquier clase de persona.

---

<sup>38</sup> Ver anexo 2.

<sup>39</sup> En su libro Yoga y Deporte, Calle R. (1989) nos menciona algunos de los grandes beneficios que otorga la práctica de la relajación yóguica:

La relajación es un válido y eficaz medio para eliminar la tensión física y mental. Al hacerlo, evita los trastornos psicósomáticos que se desprenden de la misma. Como mente y cuerpo están estrechamente interrelacionados, la relajación al combatir la tensión física, combate la psíquica y mental, y viceversa. La relajación dispone de gran poder ansiolítico, y seda tanto el cuerpo como el órgano mental. Previene contra la hemorragia cerebral. Eficaz para neutralizar las deteriorantes influencias del mundo circundante, previniéndonos contra muchas de ellas y enseñándonos a mantenernos más inafectados y sueltos, así como a recogerlos más íntimamente en nosotros mismos cuando sea necesario. Aumenta la capacidad de concentración y cultiva la atención mental pura. Permite conocer otros niveles de conciencia. Proporciona energías y colabora en la recuperación energética. Ayuda a economizarlas, regularlas y aprovecharlas en mayor grado. Previene contra inútiles tensiones que nos roban las más valiosas energías. Favorece, equilibra y potencia la homeostasis del individuo. Colabora en la resolución de conflictos internos. Aumenta la capacidad de resistencia y rendimiento del organismo. Descansa profundamente tanto a nivel físico como mental. Integra psicósomáticamente, pues facilita la toma de conciencia de todo el organismo, favoreciendo así tanto al cuerpo como a la mente y coordinándolos mucho más provechosamente. Intensifica el autodomínio y el autoconocimiento a niveles no simplemente conceptuales, y por tanto limitados, si no directos y existenciales.

Es muy beneficiosa en situaciones de dificultad como pueden ser una prolongada convalecencia, circunstancias que provoquen mucha tensión, un accidente, entre otras. Tiene a reducir los niveles de ansiedad y tranquiliza emocionalmente. Además la relajación previene o ayuda a combatir:

Neurosis funcionales. Neurastenia. Espasmos diversos. Insomnio. Fobias y tics. Estados de irritabilidad. Fatiga, psicatenia, agotamiento. Trastornos cardíacos. Diversos tipos de úlcera. Alteraciones del aparato psíquico. Ansiedad, angustia y depresión, estrés.



Sus beneficios son de gran importancia dentro de una práctica yóguica, la cual tiene miras de unificación mental, corporal y espíritu.

d) *Asanas*.<sup>40</sup>

Asana se traduce como postura, se deriva de la raíz del sánscrito que significa permanecer, ser, sentarse o estar seguro en una postura en particular. Las posiciones que el cuerpo puede adoptar son innumerables, pero de hecho las que adopta en la vida cotidiana son muy limitadas. Por lo que, son muchas zonas del cuerpo que no son activadas ni movilizadas. Sin embargo, el número de posturas existentes en el yoga hace posible que ninguna zona del cuerpo pase desapercibida.

La Asana tiene dos cualidades importantes:

1. Sthira: que significa firmeza y actitud de alerta.
2. Shukha: que se refiere a la habilidad de mantenerse cómodo en una postura.

Ambas cualidades deben estar equilibradas a la hora de realizar una postura, puesto que de nada serviría realizar una postura perfecta si la persona no se siente cómodo, o por el contrario estar lo suficientemente cómodo sin esfuerzo alguno por lograr ser más flexible cada día y con la mente divagando en pensamientos cotidianos.

El asana ejerce efectos sobre:

- El cuerpo y todas sus funciones. Es decir, masajea los órganos internos, tiene repercusiones positivas en los sistemas digestivo, circulatorio, nervioso, linfático, endocrino y respiratorio. Por ende, se tiene un control sobre el cuerpo y un mejor funcionamiento del ser.

---

<sup>40</sup> Ver Anexo 3.

- Las energías. Ya que a través de las posturas se logra purificar, armonizar, equilibrar y desarrollar la energía.
- La mente. Puesto que se logran controlar pensamientos y sentimientos que surgen dentro y fuera de la práctica.

*La ejecución del asana supone, pues, un triple entrenamiento: somático energético y psicamental. De hecho al controlar el cuerpo ya empieza a controlarse la mente. Cuerpo y mente se coordinan armónicamente durante la ejecución del asana. El cuerpo se convierte en el soporte de la mente. La práctica de las asanas conlleva un ejercitamiento psicamental y la mente aprende a acoplarse mucho más sincrónicamente con el cuerpo.<sup>41</sup>*

Como menciona Calle, la actitud mental durante las asanas es muy importante, por lo que se requiere:

- Aplicación de la mente al esquema corporal.
- Extrema receptividad.
- Ecuanimidad.

Así mismo, para obtener lo mayores beneficios en una postura se requiere de lo siguiente:

- La mente debe permanecer atenta.
- El asana se hace y se deshace con lentitud, evitando movimientos bruscos, violentos o impulsivos.

Esto permite que la mente se mantenga alerta y concentrada, así mismo permite que la respiración mantenga su ritmo.

- Hay que medir los propios esfuerzos, evitando realizar cualquier esfuerzo excesivo, pero también incurrir en el extremo de no efectuar ningún tipo de esfuerzos.

---

<sup>41</sup> Calle, R. (1989). *Yoga y Deporte*. Madrid: Alianza. p. 16.

- Cada practicante, según su grado de adiestramiento, ejecuta el asana hasta donde le sea posible.

Al ejecutar una asana, es importante que el cuerpo no se lastime, sin embargo, no hay que consentir el cuerpo y esforzarse para cada día ser más flexible, controlar más los pensamientos y concentrarse en la práctica.

- Toda asana se mantiene un tiempo determinado, estáticamente.

En este momento la mente se concentra en determinados órganos, en la sanación de terminada zona, y/o en el manejo de la energía a través de los chakras.

- Durante la ejecución del asana, de ser posible, más convenientemente es realizar una respiración pausada, uniforme y nasal.

Cada postura permite realizar el Pranayama.

Como todos los componentes de la práctica del Hatha Yoga, las asanas tienen un papel muy importante, puesto que a través de ellas se logra la concentración, elasticidad, se masajean diversos órganos y además se puede controlar la energía kundalini que sube a través de la espina dorsal pasando por cada chakra.

Todas las posturas yóguicas son técnicas de control psicosomático, por lo que la ejecución de una asana proporciona:

- Una vigorización general de todo el cuerpo, equilibrando sus funciones y armonizando sus campos de energía.
- Un mayor rendimiento corporal.
- El estrecho control neuromuscular. La inducción de un profundo estado de relajación.
- La pacificación de la mente.

- Un estado de bienestar generalizado.
- Reducción notable de las tensiones tanto físicas como mentales.

e) *Trataka*.

Se le conoce también como la gimnasia de ojos, la cual consiste en una serie de movimientos realizados por los ojos, los cuales proporcionan purificación, limpieza y masaje a los tejidos oculares.

Consiste en mirar de arriba hacia abajo, de un lado hacia otro, en círculos hacia una dirección y posteriormente hacia otra, enfoques y desorbitar los ojos sin parpadear hasta hacer llorar los ojos.

Trataka es la parte final de la clase de Yoga.

Es importante mencionar, que las posturas antes descritas pertenecen a lo que se le denomina Primer Grupo, es decir, son las posturas que practican los principiantes, en la medida en que la escuela, el instructor o el alumno consideren que la persona las domina, ésta podrá realizar posturas que requiere un grado mayor de fuerza, elasticidad, concentración y dominio de sí mismo. Sin embargo, esto no quiere decir, que por ser de primer grupo carecen de efectividad o de importancia, de hecho el Segundo Grupo sólo agrega posturas a su práctica, pero continúa realizando las posturas clásicas, puesto que sus beneficios son perdurables e irremplazables.

Así mismo, hay que aclarar que actualmente las clases de de Hatha Yoga han dejado de ser totalmente tradicionales y han comenzado a adquirir variedad de posturas que no se encontraban dentro de la práctica clásica, sin embargo, éstas posturas no dejan de practicarse como en el caso de los practicantes del Hatha Yoga de Segundo Grupo, finalmente los beneficios de una práctica yóguica radican en la respiración, concentración y relajación en las posturas.

Cada clase permite experimentar una serie de sensaciones, emociones y pensamientos que dependerán en gran medida de la dedicación, constancia,

concentración y buen manejo de la respiración, lo que sí es un hecho es que el Yoga desde una primera práctica, está dotando al hombre de una serie de beneficios y a su vez, le da una limpieza nunca antes imaginada.

El yoga es una experiencia de vida, es una forma de ser y sentirse bien, es aquello difícil de describir que da la posibilidad de un cambio hacia algo mejor.

## CONCLUSIONES

Se sabe bien, la importancia que tiene la conducta de los seres humanos para predecir y manejar posteriormente sus actos; se sabe también, de la importancia de la cultura como marco de referencia en el desarrollo del individuo; así también, se conoce acerca de lo relevante que son los primeros años en la vida de cualquier hombre, sin embargo, ¿cómo reconciliar las diversas teorías psicológicas para poder comprender al hombre de manera integral?

El Yoga es la posibilidad que se abre ante nosotros para poder, en primera instancia, comprendernos de manera individual como seres integrales y trascendentales, y posteriormente comprender a otros sin la necesidad de fragmentarlos para su descripción.

La importancia del Yoga en la formación de un psicólogo, se debe a la posibilidad que tiene para reconciliar a la gran variedad de teorías psicológicas, debido a que trabaja y conoce a través de las posturas, la respiración, la concentración, entre otros, cada nivel del ser humano.

Además de integrar los conocimientos psicológicos acerca del hombre, permite que el psicólogo, el maestro, el investigador, el alumno, entre otros, aprendan acerca de si mismos, facilitándoles a su vez, la guía para el comportamiento de los demás.

Un practicante de Yoga tiene la posibilidad de cambiar a través de sus pensamientos, de sus actos cotidianos todo aquello que parece condicionar al hombre, el Yoga es una medicina natural que permite al hombre descubrir el verdadero origen de sus angustias, miedos, traumas, y además de ello permite la sanación a través del manejo de su mente y su cuerpo.

Vivimos en un mundo dónde cada día existe la tala ilegal, el asesinato de animales, explotación, inconsciencia ambiental, extinción, ignorancia, pobreza, enfermedades crónico degenerativas, desórdenes alimenticios, estrés, desequilibrio cultural, es por ello que se necesita una renovación de los conocimientos acerca del hombre.

Es de vital importancia que empecemos a conocernos a nosotros mismos de manera integral, para así poder dar respuesta a los acontecimientos que se están suscitando en los últimos tiempos.

Este escrito es una renovación, un cambio, una alternativa que de manera personal me ha permitido comprender que soy, cuerpo, mente y espíritu, que puedo existir en los planos materiales, pero también puedo trascender a mundos inimaginables.

## REFERENCIAS

- Aguado, J. C. (2004). *Cuerpo humano e imagen corporal*. UNAM: México.
- C. Jung, J. Campbell, K. Wilber, M-L. von Franz, R. Bly, L. Dossey, M. Peck, R. May, J. Pierrakos, J. Sanford, S. Nichols, L. Greene. (1991). *Encuentro con la sombra*. Ed. Kairós: Barcelona.
- Calle, R. (1989). *Yoga y Deporte*. Ed. Alianza: Madrid.
- Capra, F. (1992). *El Punto Crucial*. Ed. Troquel: Buenos Aires.
- Corduro, A. (2003). *Cómo enseñar Yoga a los niños*. Ed. Dilema: Madrid.
- De la Ferriere, M. (s/a). *Yug, Yoga Yoguismo*.
- Gavalas, E. (2003). *El pequeño libro de Yoga para alcanzar la longevidad*. Ed. Onirio: Barcelona.
- Haridas, C. (1992). *Yoga Integral*. Ed. Kairós: Barcelona.
- Lark, L. (2004). *Yoga para niños*. Ed. Panamericana: Bogotá.
- Martínez J. (1999). *Relajación y Yoga*. Ed. Paidotribo: Barcelona.
- Morris, B. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Ed. Cuatro Vientos: Chile.
- Pintos, E. (1996). *Psicología Transpersonal*. Universidad Iberoamericana. Ed. Plaza y Valdés: México.
- Ramacharaka. *Filosofía Oriental de la Respiración*. Ed. Medina Hermanos, S. A.: México, D.F.



Rawls, E. (1965). *Manual de yoga para la vida moderna*. Ed. Diana: México.

Shardom S. Baginski. *El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior*. (En red). Disponible en: [www.formarse.com.ar](http://www.formarse.com.ar)

Stanislav, G. (2002). *La psicología del futuro*. Ed. La liebre de marzo: Barcelona.

Tres iniciados (2000). *El Kybalion*. Ed. Kier: Buenos Aires.

Toufesksian, A. (1980). *Hatha Yoga: Disciplina para la salud física y mental*. Ed. Orión: México.

Vaughan, F. (1991). *El Arco Interno*. Ed. Kairós: Barcelona.

Vázquez, L. (1999). *La visión holística y la psicología*. México. Tesis de Licenciatura. UNAM: México.

Welwood J. (2002). *Psicología del despertar*. Ed. Kairós: Barcelona.

Wilber. K. (1984). *La conciencia sin fronteras*. Ed. Kairós: Barcelona.

Wilber, K. (1991). *Los tres ojos del conocimiento*. Ed. Kairós: Barcelona.

**ANEXOS**

## ANEXO 1

## EJERCICIO PSICOFÍSICO

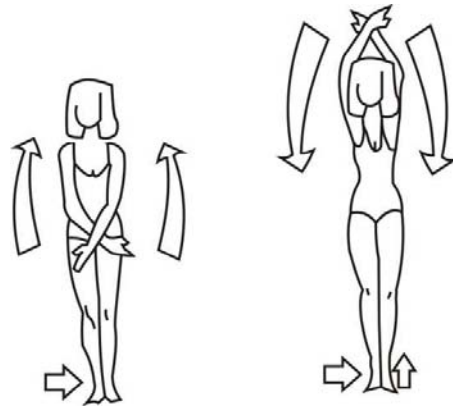
Con excepción de dos ejercicios todos se realizan de igual manera por hombres y mujeres. A continuación se detallarán los 40 ejercicios que conforman la práctica psicofísica:

Ejercicios de pie:

1.- Saludo de Pax: de pie con los tobillos unidos y pies ligeramente separados, se coloca el pulgar de la mano derecha baja hacia el centro de la palma, a su vez esta se encuentra sobre el plexo solar, mientras que la brazo izquierdo se encuentra levantado a un costado del cuerpo con la palma de la mano izquierda mirando hacia enfrente.

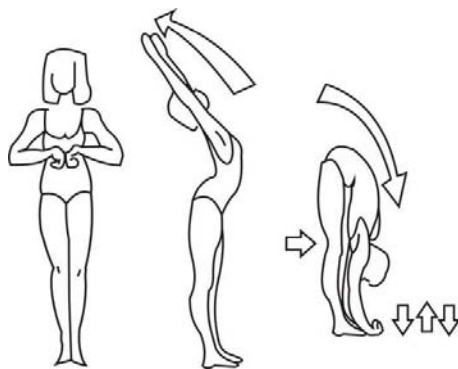


2.- Inhalar: se mantienen los pies unidos por el tobillo, llevando las manos juntas por el centro del cuerpo hasta arriba de la cabeza y levantando el cuerpo hasta que las puntas de los pies lo permitan. Exhalar: separando las manos bajar los brazos por los costados y regresando el cuerpo a la posición inicial.



El movimiento simultáneo de tomar aire y levantar los pies, permite una mayor absorción del oxígeno, dando purificación a la sangre.

3.- Juntar el dorso de las manos a la altura del esternón. Inhalar: subiendo las manos por el centro del cuerpo hasta arriba de la cabeza, curvando el cuerpo hacia atrás por medio de las vértebras dorsales y cervicales. Exhalar: regresando el cuerpo lentamente hasta tocar el suelo con las palmas de las manos, posteriormente con el dorso y nuevamente con las palmas.



4.- Inhalar: abriendo los brazos a la altura de los hombros con las palmas de las manos hacia abajo. Exhalar: cerrando los brazos hasta cruzar las palmas de las manos, posteriormente invertir brazos y palmas hacia arriba. Inhalar abriendo los brazos a la altura de los hombros con las palmas de las manos hacia arriba. Exhalar cerrando los brazos hasta cruzar las palmas de las manos, posteriormente invertir brazos y palmas hacia abajo.

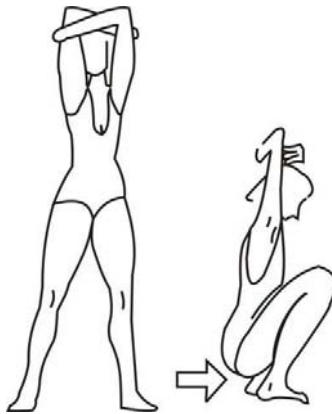


5.- Tomar la cintura con las manos. Inhalar levantando la pierna hacia delante, girarla hacia el lado izquierdo del cuerpo. Exhalar girando la pierna hacia atrás y posteriormente llevarla de nuevo al centro. Se efectúa varias veces con una pierna y posteriormente con la otra.

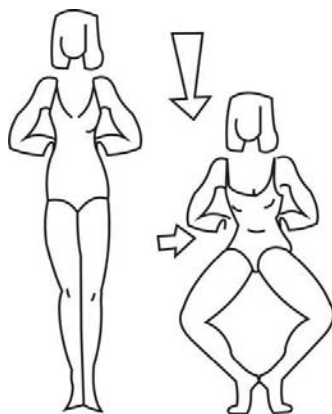


6.- Abrir las piernas a la altura de los hombros, la mano izquierda toma al codo derecho y la mano derecha toma el codo izquierdo. Inhalar subiendo los brazos por encima de la cabeza. Se contiene el aire bajando el cuerpo sobre los pies, sin despejar los tobillos del suelo. Exhalar: subiendo el cuerpo y posteriormente bajando los brazos sin soltar los codos.

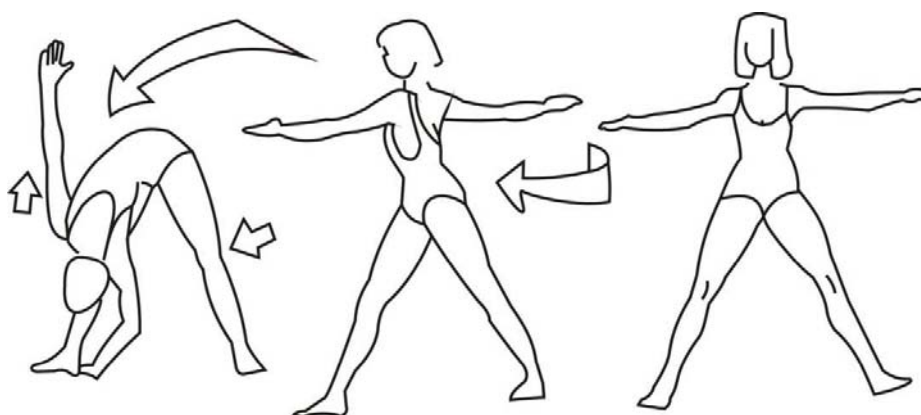
7.- De un salto se juntan los pies, manteniendo la postura del ejercicio anterior, se repite la misma serie.



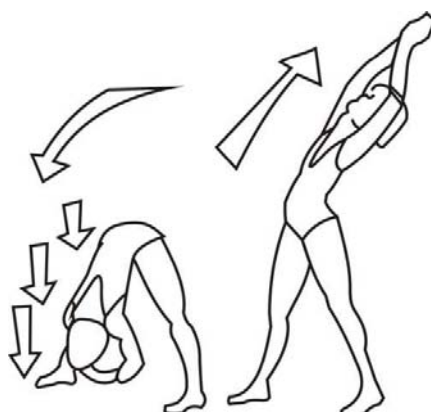
8.- Manos a la cintura con los pies unidos por los tobillos y de puntitas. Inhalar doblando las piernas bajando el cuerpo hasta la mitad. Contener la inhalación unos segundos en el centro. Exhalar llevando las piernas más abajo sin despejar los tobillos y sin colocarlos sobre el suelo. Inhalar subiendo de nuevo con las piernas abiertas hasta la mitad. Contener la inhalación unos segundos en el centro. Exhalar subiendo las piernas y quedando nuevamente sobre las puntas de los pies.



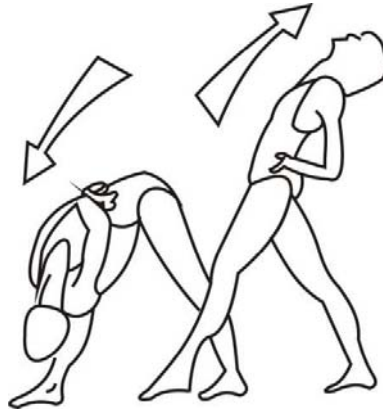
9.- Con las piernas abiertas y los brazos extendidos a la altura de los hombros. Inhalar: girando el cuerpo hacia el costado izquierdo. Exhalar: bajando el tronco y colocando sobre el piso la mano derecha. El foco visual se dirige hacia la palma de la mano derecha. Inhalar subiendo el tronco y el brazo. Exhalar: bajando el tronco hacia el lado derecho, colocando sobre el piso la mano derecha, se dirige el foco visual hacia la palma de la mano izquierda.



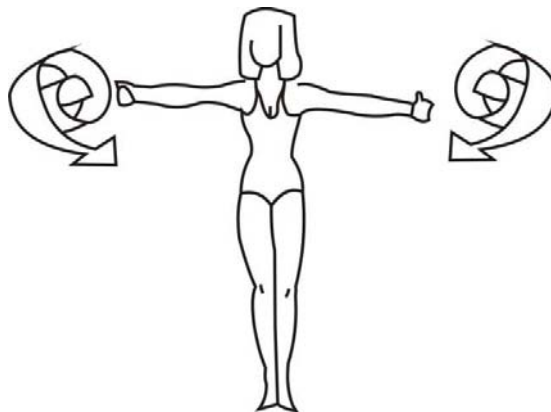
10.- Con las piernas abiertas. Inhalar: subiendo los brazos por el centro del cuerpo hasta atrás de la cabeza, curvando un poco el cuerpo hacia delante por medio del movimiento de las vértebras lumbares, dorsales y cervicales. Exhalar: bajando los brazos e inclinando el tronco hacia abajo, las palmas de las manos tocan tres veces el piso (adelante, en medio, atrás del cuerpo).



11.- Con el pie izquierdo al frente y las manos sobre la cintura. Inhalar: llevando el tronco del cuerpo hacia atrás. Exhalar: llevando el tronco del cuerpo hacia el suelo, para que la frente toque la pierna.

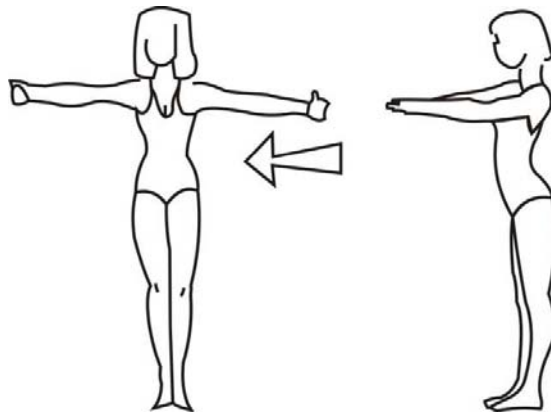


12.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Brazos levantados a la altura de los hombros con los puños de las manos cerradas. Inhalar y Exhalar: realizando movimientos circulares con las muñecas (primero hacia atrás y después hacia adelante). Posteriormente girar el brazo completo (primero hacia atrás y después hacia adelante).

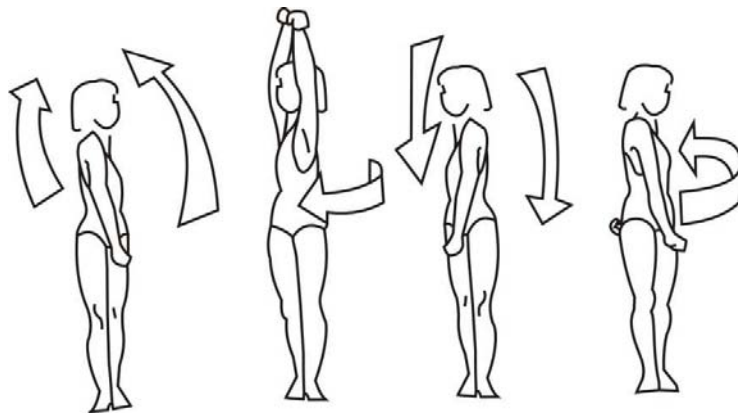


13.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Brazos levantados frente al cuerpo a la altura de los hombros con los puños cerrados. Inhalar: abriendo los brazos a los costados del cuerpo. Exhalar: cerrando los brazos llevándolos de nuevo al frente del cuerpo.

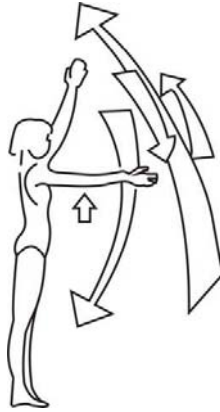




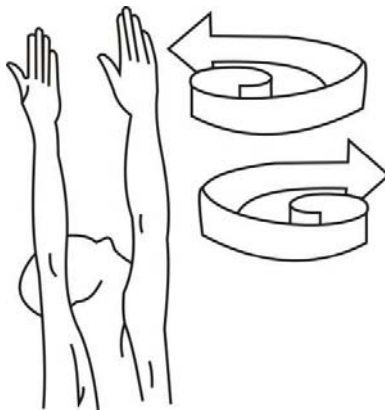
14.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Tronco ligeramente hacia el lado izquierdo, manteniendo las crestas ilíacas en el centro. Brazos al costado del cuerpo con los puños cerrados. Inhalar: subir los brazos por encima de la cabeza. Sostener la inhalación girando el tronco hacia el lado derecho y manteniendo los brazos arriba. Exhalar: bajando los brazos al costado del cuerpo y regresando a la postura inicial. Se repite varias veces y se realiza del lado contrario.



15.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Inhalar: subiendo el brazo izquierdo por el centro hasta un lado de la cabeza. Exhalar: bajando el brazo izquierdo y subiendo el derecho. Inhalar subiendo el brazo izquierdo y bajando el derecho. Exhalar: bajando el brazo izquierdo y subiendo el derecho.

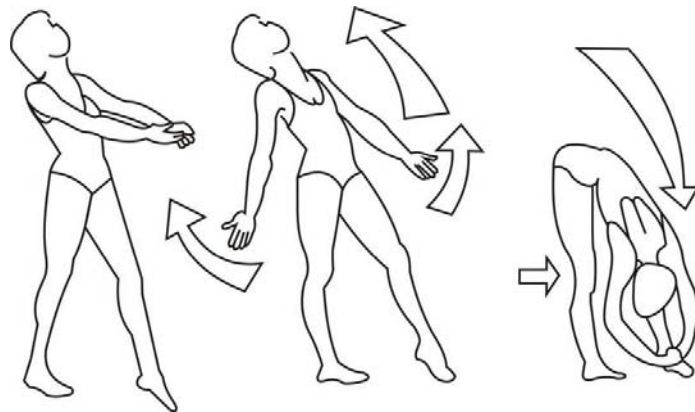


16.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Subir los brazos. Inhalar haciendo giros pequeños hacia fuera con los brazos. Exhalar: haciendo giros grandes hacia fuera con los brazos. Tres veces. Posteriormente se inhala: haciendo giros pequeños hacia adentro con los brazos, se exhala: haciendo grandes giros hacia adentro con los brazos. Tres veces.



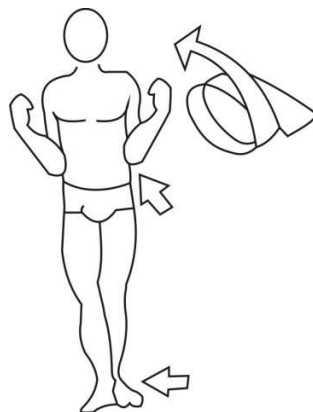
17.- Ejercicio para mujer:

Pie izquierdo en punta hacia delante. Inhalar: levantando los brazos por un costado, curvando el cuerpo hacia atrás. Exhalar: llevando los brazos por el centro hasta tocar la punta del pie y doblando el tronco hacia delante. Se realiza varias veces y posteriormente se hace del lado contrario.



Ejercicio para hombre:

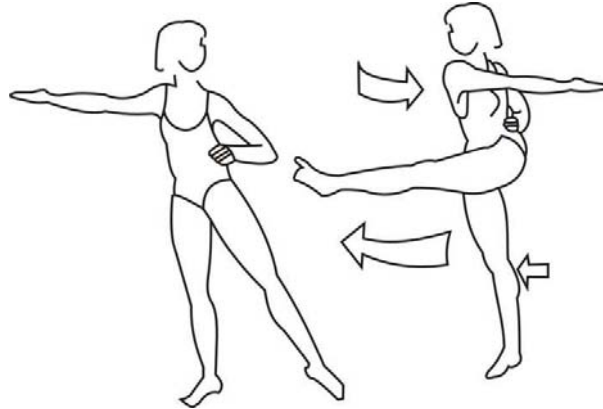
Talones juntos, pies ligeramente separados. Antebrazos pegados al cuerpo. Inhalar: girando los brazos hacia arriba con los puños cerrados. Exhalar: girando los brazos hacia abajo.



18.- Ejercicio para mujer:

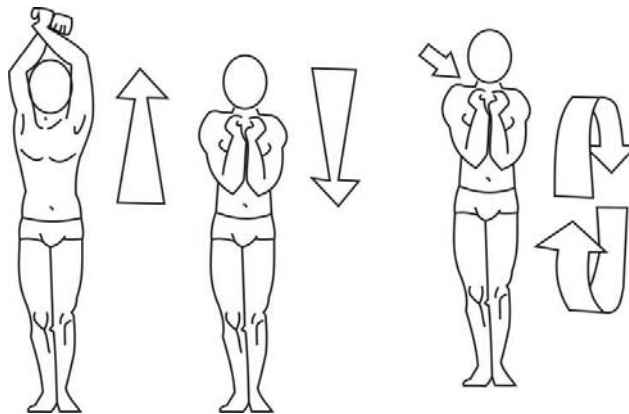
Piernas ligeramente abiertas mano izquierda sobre la cintura y brazo derecho extendido hacia un lado a la altura del hombro. Inhalar: manteniendo la postura. Exhalar: cruzando la pierna izquierda por el frente del cuerpo, al mismo tiempo que se cruza el brazo derecho por el frente. La cabeza gira, ya que la vista se fija en la punta del pie que se levanta. Inhalar: regresando el brazo, la pierna y la cabeza a la posición inicial. Exhalar: cruzando la pierna izquierda por el frente del

cuerpo, al mismo tiempo que se cruza el brazo derecho por el frente. Después de una serie se realiza del lado contrario.



Ejercicio para el hombre:

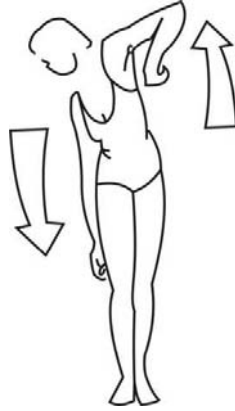
Talones juntos, pies ligeramente separados. Brazos juntos frente al cuerpo con los puños cerrados. Inhalar: subiendo los brazos sin despegarlos por el frente del cuerpo. Exhalar: bajando los brazos con fuerza frente al cuerpo.



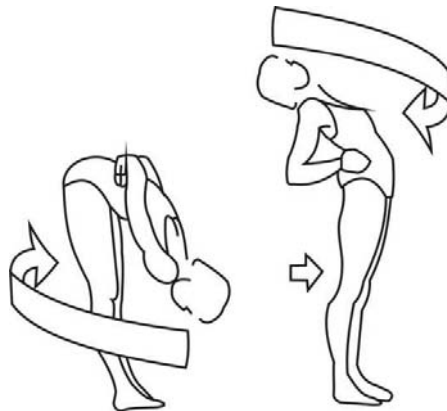
Algunos instructores recomiendan y piden a sus alumnos que practiquen los ejercicios en cuanto a la distinción de género, sin embargo, la gran fraternidad universal no hace tal distinción.

19.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Inhalar: subiendo el brazo izquierdo por un costado hasta que la mano toque el axila, al mismo tiempo que se inclina el torso hacia el lado derecho. Exhalar: bajando el brazo izquierdo y

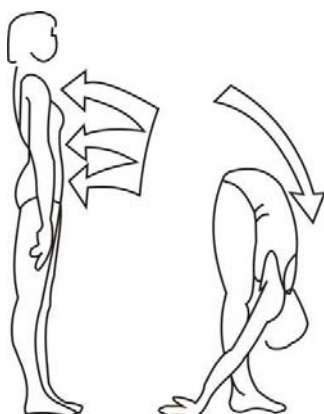
subiendo el brazo derecho por un costado hasta que la mano toque la axila, al mismo tiempo que se inclina el torso hacia el lado izquierdo.



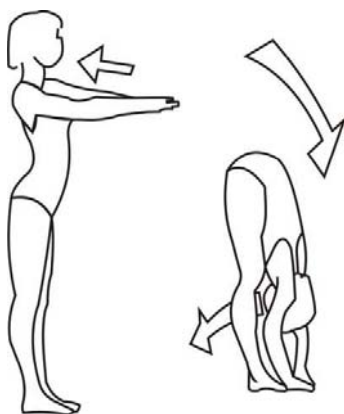
20.- Talones juntos, pies ligeramente separados, manos sujetando la cintura y torso inclinado hacia el frente con la cara mirando hacia el piso. Inhalar: subiendo el torso por el lado izquierdo hasta llevarlo hacia atrás. Exhalar: bajando el torso por el lado derecho hasta quedar la cara frente al piso.



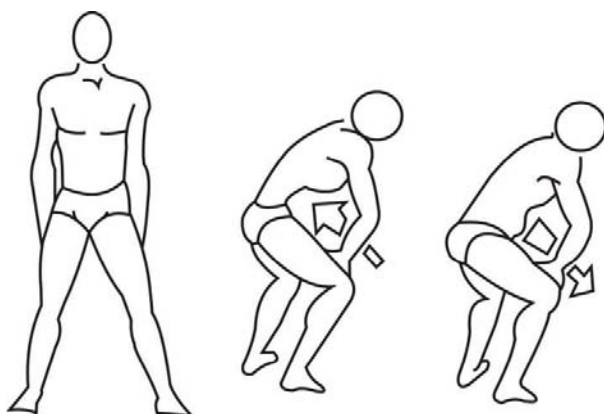
21.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Inhalar: manteniendo la postura. Exhalar: llevando el torso y los brazos hacia delante. Inhalar: regresando a la posición inicial. Exhalar: llevando el torso y los brazos hacia delante. Se realiza tres veces.



22.- Talones juntos, pies ligeramente separados. Inhalar: subiendo los brazos frente al cuerpo a la altura del pecho con las palmas de las manos hacia arriba. Exhalar: bajando las manos hasta tocar el suelo e inclinando el torso hacia el frente.

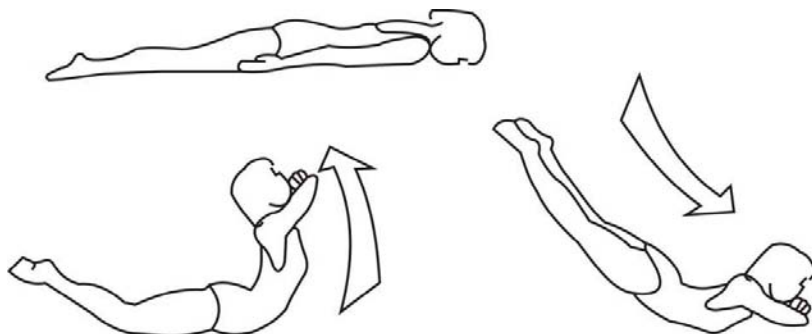


23.- Inhalar: piernas ligeramente abiertas. Exhalar: sosteniéndose sobre las piernas ligeramente abiertas. Sin aire: realizar siete contracciones con los músculos abdominales. Inhalar: regresando a la posición inicial. Exhalar: sosteniéndose sobre las piernas ligeramente abiertas. Sin aire: realizar siete contracciones con los músculos abdominales.

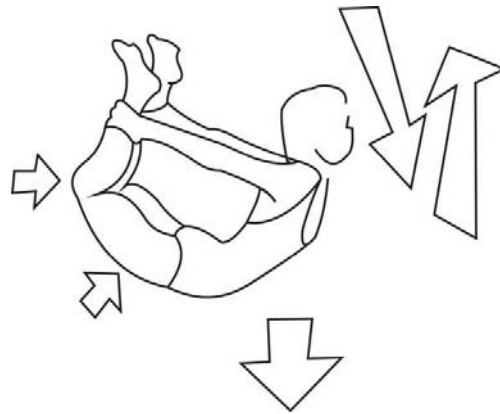


Ejercicios acostados sobre un tapete:

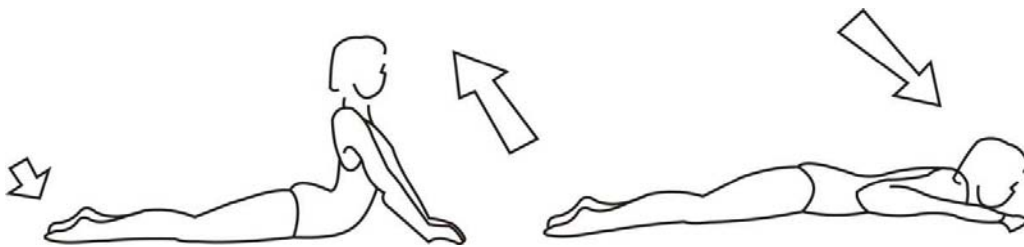
24.- Cuerpo hacia abajo con los brazos doblados, una palma sobre la otra por debajo de la barbilla. Inhalar: arqueando el torso hacia atrás sin despejar las palmas de la barbilla. Exhalar: bajando el torso al piso y levantando las piernas juntas y arqueadas hacia la cabeza.



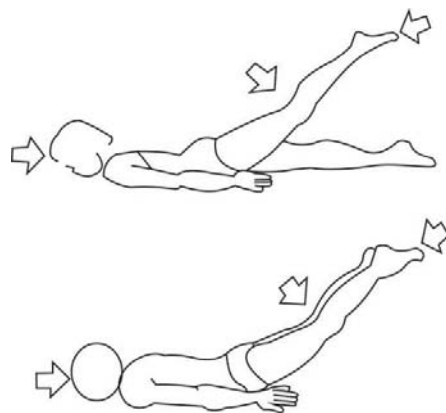
25.- Cuerpo hacia abajo, la mano derecha toma el tobillo derecho y la mano izquierda toma el tobillo izquierdo. Inhalar: arqueando el torso hacia atrás sin soltarse de los tobillos. Exhalar: bajando el torso al piso y levantando las piernas juntas y arqueadas hacia la cabeza.



26.- Cuerpo hacia abajo, manos a la altura de los hombros. Inhalar: subiendo el torso y la cabeza sin despegar la zona pélvica del tapete. Contener la inhalación unos segundos. Exhalar: regresando a la posición inicial.

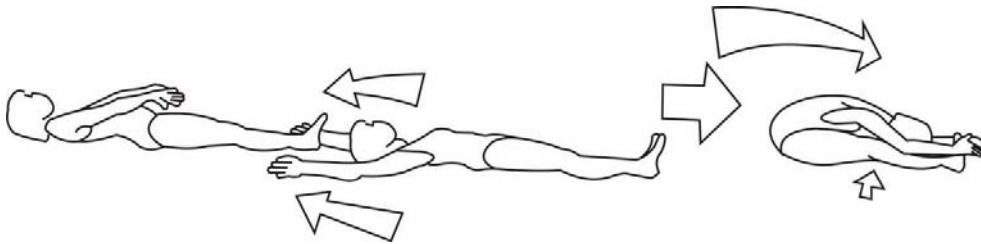


27.- Cuerpo hacia abajo. Inhalar levantando la pierna izquierda. Exhalar: bajando la pierna izquierda. Inhalar levantando la pierna derecha. Exhalar: bajando la pierna derecha. Se inicia nuevamente con la pierna contraria. Posteriormente se realiza con las dos piernas juntas.

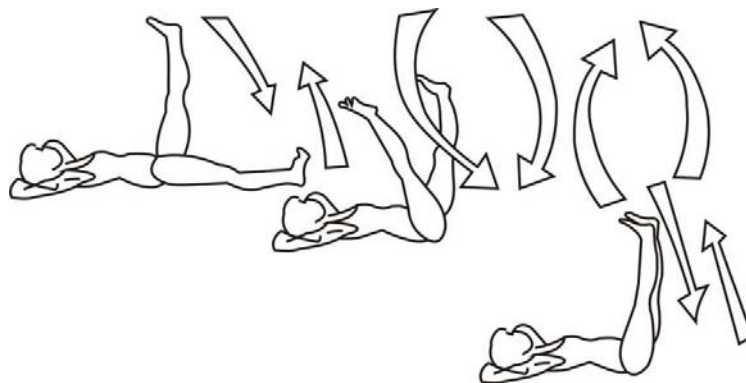




28.- Cuerpo hacia arriba. Inhalar: levantando los brazos hacia la cabeza. Exhalar: elevando el torso y llevando los brazos hacia delante hasta toca los pies los con las manos. Inhalar: regresando el torso al piso y los brazos atrás de la cabeza. Exhalar: elevando el torso y llevando los brazos hacia delante hasta tocar los pies los con las manos.

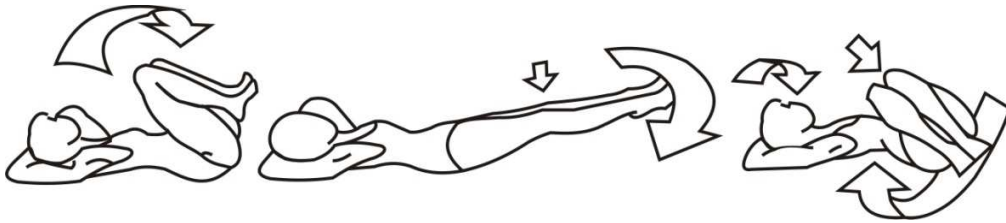


29.- Cuerpo hacia arriba, manos atrás de la nuca. Inhalar: levantando la pierna izquierda. Exhalar: bajando la pierna izquierda y subiendo la derecha. Inhalar: bajando la pierna derecha y subiendo la izquierda. Exhalar: bajando la pierna izquierda y subiendo la derecha. Varias repeticiones y posteriormente se realiza con las dos piernas juntas. Inhalar: subiendo las piernas juntas. Exhalar: bajando las piernas juntas.

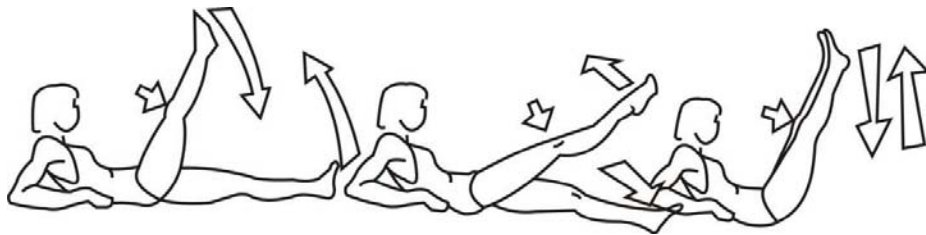


30.- Cuerpo hacia arriba, manos atrás de la nuca y piernas dobladas hacia el pecho. Inhalar: llevando las piernas hacia el lado izquierdo y posteriormente estirándolas sin tocar el piso; al mismo tiempo que la cabeza gira hacia el lado derecho. Exhalar subiendo las piernas por el lado derecho, doblándolas hasta

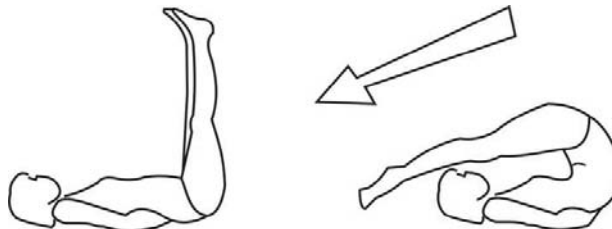
Llegar a la altura del pecho, al mismo tiempo que la cabeza gira hacia el lado izquierdo. Cuatro repeticiones y se realiza empezando por el lado derecho.



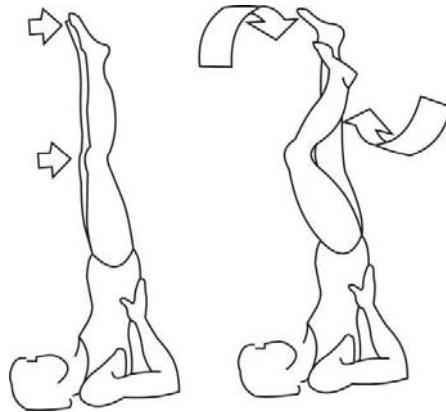
31.- Cuerpo hacia arriba, torso ligeramente levantado y apoyado sobre los brazos. Inhalar: levantando la pierna izquierda. Exhalar: bajando la pierna izquierda y subiendo la derecha. Inhalar: bajando la pierna derecha y subiendo la izquierda. Exhalar: bajando la pierna izquierda y subiendo la derecha. Varias repeticiones y posteriormente se realiza con las dos piernas juntas. Inhalar: subiendo las piernas juntas. Exhalar: bajando las piernas juntas.



32.- Cuerpo hacia arriba: Inhalar: llevando las piernas por detrás de la cabeza, si es posible tocar el suelo con los dedos de los pies y evitando levantar demasiado el torso. Exhalar: Regresando suavemente las piernas a la posición inicial.



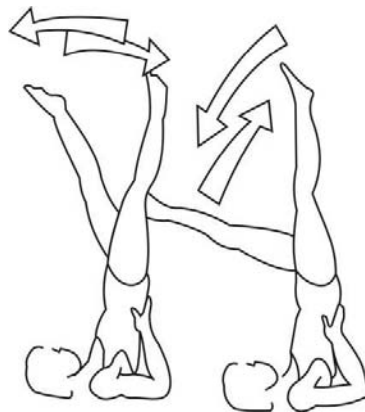
33.- Subir las piernas y el torso de forma recta, quedándose apoyado de los antebrazos y sujetándose con las palmas de las manos la parte baja de la espalda. Inhalar y exhalar realizando movimientos circulares invertidos con las piernas a manera de ciclismo, hacia delante y posteriormente hacia atrás.



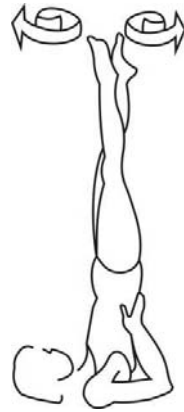
Manteniendo la posición inicial se realizan los siguientes ejercicios:

34.- Inhalar: bajando la pierna izquierda. Exhalar: subiendo la pierna izquierda y bajando la derecha. Inhalar: bajando la pierna izquierda y subiendo la derecha. Exhalar: subiendo la pierna izquierda y bajando la derecha.

35.- Se repite el ejercicio 34, pero esta vez se intenta bajar más las piernas, hasta tocar el piso con las puntas de los pies.

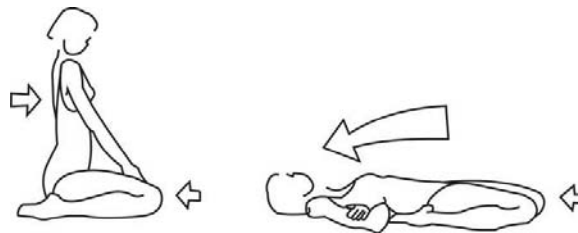


36.- Se cruzan los pies. Inhalar y exhalar: haciendo movimientos circulares con los talones, del lado izquierdo y posteriormente del lado derecho.

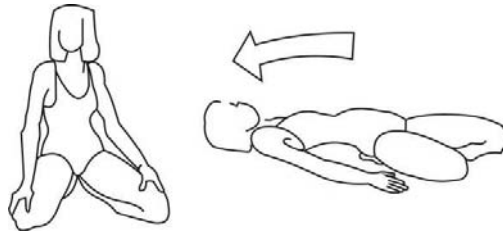


Suavemente se baja la espalda vértebra por vértebra.

37.- Sentarse sobre las piernas dobladas y separadas y con las rodillas unidas. Inhalar y Exhalar: apoyándose con los brazos bajar suavemente el torso hasta colocar la espalda sobre el piso. En esa posición inhalar y exhalar varias veces. Finalmente en una exhalación se regresa a la posición inicial con el apoyo de las manos.

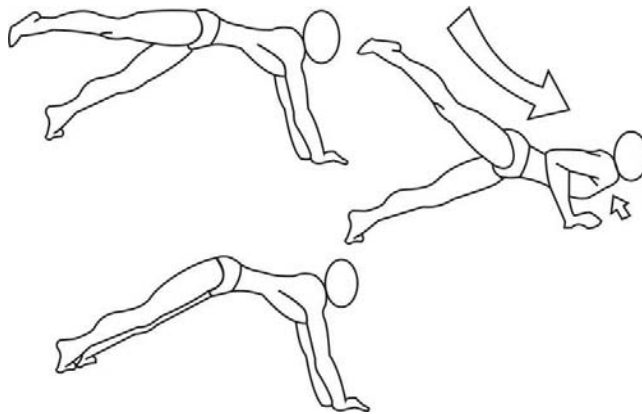


38.- Sentarse sobre los talones unidos y separando las rodillas. Inhalar y Exhalar: apoyándose con los brazos, bajando suavemente el torso hasta colocar la espalda sobre el piso. En esa posición inhalar y exhalar varias veces. Finalmente en una exhalación se regresa a la posición inicial con el apoyo de las manos.



### 39.- Ejercicio recomendado para los hombres:

Con el cuerpo hacia abajo, apoyarse con las manos y con las puntas de los pies de manera que el cuerpo quede elevado y recto. Inhalar y exhalar: bajando suavemente con el apoyo de los brazos, sin doblar el cuerpo. Inhalar: regresando el cuerpo a la posición inicial. Exhalar: bajando suavemente con el apoyo de los brazos, sin doblar el cuerpo.

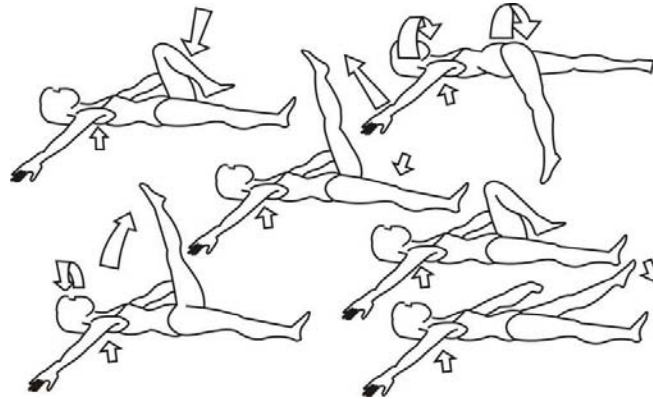


### Ejercicio recomendado para las mujeres:

Con el cuerpo hacia arriba piernas estirados y brazos estirados a la altura de los hombros. Inhalar: doblando la pierna izquierda hacia el abdomen, posteriormente estirándola hacia arriba. Exhalar: llevándola hacia el lado derecho sobre el cuerpo posteriormente regresándola estirada hacia arriba. Sin aire: regresarla a la posición doblada sobre el abdomen y posteriormente hacia abajo estirándola.

Se realiza del lado contrario y se hacen varias repeticiones, es importante señalar que la cabeza gira hacia el lado contrario de donde la pierna se estira, es decir,

cuando la pierna se estira hacia el lado derecho la cabeza gira hacia el lado izquierdo.



40.- Sentado sobre los glúteos, con las piernas dobladas hacia el cuerpo y sujetadas de las rodillas con las manos y el mentón dirigido al pecho. Inhalar: dejando caer suavemente el cuerpo hacia atrás sin soltar las piernas y sin despegar el mentón. Exhalar: regresando el cuerpo con el impulso a la posición inicial. En la última exhalación, se debe tener el impulso necesario para poderse poner de pie.

## ANEXO 2

## RELAJACIÓN

Respiración rítmica.

Sentarse bien recto, pero sin rigidez, con la columna vertebral en línea lo más recto posible, el mentón un poco recogido y los hombros un poco hacia atrás y las manos puestas simplemente sobre las piernas, comenzar entonces a inhalar lentamente, contando hasta seis por ejemplo, sin esfuerzo y según sus propias posibilidades, reteniendo el aire en los pulmones contando hasta tres, y exhalar lentamente el aire por la nariz contando hasta seis, para enseguida contar hasta tres con los pulmones vacíos. Más adelante se puede aumentar el tiempo hasta 4, después a 5 y luego a 6, 7, sucesivamente.

## ANEXO 3

## ASANAS

En cada postura el practicante debe permanecer de 1 a 5 minutos dependiendo el grado en el que se encuentre el alumno. Las posturas a realizar con las siguientes:

### MATSYENDRASANA

Media postura del gran Dr. Matsyendra. El pie derecho se encuentra sobre la ingle y el brazo izquierdo pasando detrás del cuerpo se dirige como a tomar el tobillo. La mano derecha sujeta al dedo gordo del pie izquierdo el cual ha cruzado sobre la rodilla derecha, hasta apoyarlo en el suelo.





Esta postura llamada de la torsión de la columna vertebral, produce grandes beneficios. Masajea, fortifica y desengrasa la columna. La torsión realizada hacia la derecha, beneficia el hígado y hacia la izquierda beneficia el estómago y el bazo. Aumentar la virilidad, remueve la acumulación de grasa en las coyunturas y limpia las vértebras. Primera posición para desarrollar el chackra muladhara.

## PASCHIMOTTASANA

*Paschima significa oeste y actúa sobre toda la parte posterior del cuerpo, desde la cabeza hasta los talones.*<sup>1</sup>

Es la postura del que sube hacia occidente o también el terrible. Las piernas extendidas deben reposar sobre el suelo, la cabeza hacia enfrente, las manos sujetan los tobillos. Postura del encorvamiento de la columna vertebral. También conocida como la fuente de la vida o postura de la pinza.



---

<sup>1</sup> Martínez J. (1999). *Relajación y Yoga*. Barcelona: Paidotribo.

Excelente para los órganos abdominales. Estimula las funciones del hígado, bazo, estómago, riñones e intestinos.

Previene la constipación, reduce la adiposidad, estira las vértebras, irriga abundantemente de sangre el recto, los órganos sexuales, próstata, útero, vejiga. Previene contra la gastritis y dispepsia.

#### DAKSHINA-JANYASANA o VAMA JANYASANA

Según el lado derecho o izquierdo que se realice.



Masajea los órganos abdominales. Es una buena postura para eliminar gases. Facilita el control de la energía sexual.

#### JANYASANA

En esta postura la presión sobre los órganos internos es total.



## PAVANAMKTASANA

En pavanamuktasana, el cuerpo se encuentra en equilibrio sobre el menor número posible de vértebras.



## HALASANA

De espaldas, levantar suavemente las piernas extendidas y pies juntos hasta alcanzar el suelo con los pies al otro lado de la cabeza, las manos permanecen extendidas a lo largo del cuerpo.

También conocida como postura del arado.



A nivel físico esta postura permite que se estiren todos los músculos de la espalda, dando elasticidad a la columna, previniendo la descalcificación y las enfermedades nerviosas. A su vez, es buena para artritis, neuralgia y reumatismo muscular. Los 31 pares de nervios espinales y el sistema simpático reciben una copiosa irrigación sanguínea. Los instructores de Yoga la llaman asesina de enfermedades, ya que es excelente en la disminución de todo tipo de enfermedades.

En sus dos variantes se incrementa la presión en la glándula tiroides.

## KARNAPITASANA

Se asientan las rodillas en el suelo aproximándolas al cuerpo hasta que alcancen el cuerpo, cercado la cabeza, los brazos se extienden en dirección paralela a las pantorrillas



Tiene los mismos efectos de Halasana, sin embargo su diferencia radica en que en esta postura la presión sobre la glándula tiroides es mayor.  
Simpático, descalcificación y enfermedades nerviosas.

Se concentra en Sushumma. Las facultades desarrolladas por esta postura están en relación con el chakra vishudha.

## SARVANGASANA

*Sarva significa todo, entero, completo. Anga significa miembro o cuerpo, por lo tanto significa el cuerpo entero o todos los miembros.*<sup>2</sup>

Es una postura de todo el cuerpo, que suple al parado de cabeza, la cual no es usada por los principiantes.



A nivel físico masajea la tiroides y la paratiroides, beneficia los ovarios y la región sacra. Mejora la circulación de la sangre venosa, previniendo la descalcificación y combatiendo las venas varicosas. Aumenta la circulación de la sangre en la cabeza, lo cual ayuda a que el corazón descanse, y los músculos faciales se irrigen, pues la sangre cae por su propio peso.

Vacía las cavidades pélvica y torácica y mejora el sistema de eliminación de las toxinas. A su vez, coloca en su lugar a los órganos desplazados, y es efectivo para la cura de los resfriados. Eficaz en las neurosis, las gonorreas, los ovarios y la descalcificación. A nivel mental, mejora la concentración, y sobre todo, aumenta la confianza en uno mismo.

## VIPARITA-KARANI

Dentro de sus beneficios más sobresalientes se encuentran, que permite prevenir el envejecimiento, irrigar con sangre fresca el cuello, la cara y los órganos sexuales. Además de que tiene efectos sobre los riñones y las glándulas suprarrenales.



## ARDHA- PADMASANA



## PADMASANA

Es un ejercicio de efecto calmante sobre la mente.





## VIVEKASANA

Es un ejercicio elemental de pranayama y consiste en repartir la energía que se creó durante la práctica de las posturas.



## PADMA-HASTASANA

Con las piernas rectas verticalmente, se inclina el torso hasta tocar el cuerpo con la nariz y alcanzando los dedos de los pies con las manos.

Al practicar esta postura se tonifican los órganos sexuales, además de que se obtienen los mismos beneficios que otorga la asana Paschimottasana.

