

# LOS CHAKRAS: La teoría de los 49 Chakras según el Yogacharya Estévez Griego (Swami Maitreyananda)

LA TEORIA de los 49 según el Yogacharya Dr Estévez Griego:  
El Maestro Dr. Fernando Estévez Griego enseña en la "Maestria de Yoga" la teoría de los 49 chakras , Padmas o Lotos.

*Imágenes extraídas de la REVISTA YOGA INTEGRAL®*

## LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

Las siete callosidades del hipotálamo (\*\*):

HIPOTALAMO o “GURU CHAKRA” o Chakra “MAESTRO”(…) “El Yogacharya Estévez Griego enseña que el hipotálamo es generador de las motivaciones e impulsos de vida. (...) Es considerado un chakra conocido con el nombre de GURU chakra El hipotálamo enlaza el sistema nervioso con el sistema endócrino, puede recibir información y cambia la conducta corporal. (...) Genera la segregación de hormonas ( las hormonas son la fuerza que hacen aumentar o disminuir la energía de los chakras, y hacen aumentar o disminuir la energía de los órganos por medio de la trasmisión energética a través del sistema nervioso simpático (fusión de activación) y parasimpático (función de inhibición) regulando de este modo el sistema nervioso vegetativo. (Chakra “MAESTRO”) que contiene siete sub-chakras, que regulan diferentes funciones en el organismo:

- 1) Área del control del impulso sexual... Chakra urdharandhra (\*\*)
- 2) Área del control de la sed...Chakra akunthapitha(\*\*)
- 3) Área del control de la sed... ( idem al anterior)
- 4) Área del control del termostato corporal...Chakra niralambasthana(\*\*)
- 5) Área del control del impulso del hambre...Chakra kolhata(\*\*)
- 6) Área del control de la poder y agresividad...Chakra vajradanda(\*\*)

7) Área del control del placer del ser humano.“ (...) Chakra  
Paramajyotischakra(\*\*)

## BIBLIOGRAFIA

Libros:

HATHA YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1996- (Bs. As. Argentina)

KUNDALINI YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1990- (Bs. As.  
Argentina)

EL LIBRO de YOGA de Swami Vishnudevananda- Ed. Alianza - 2002  
(Madrid)

APRENDO YOGA de André Van Lysebeth- Ed Urano -1985 (Barcelona)

GHERANDA SAMITA versión del Yogacharya Estévez Griego.

Apuntes:

Los 49 Chakras del Yogacharya Estévez Griego (Swami Maitreyananda).

Revista Yoga Integral® [www.yogaintegral.biz](http://www.yogaintegral.biz)

## **Anatomía y fisiología de las emociones**

Cátedra ANATOMIA y FISILOGIA del YOGA

### DEFINICION de EMOCION

"La emoción produce un cambio fisiológico que se origina por una causa interna o externa , y cuando la causa desaparece el cambio fisiológico persiste generando una tensión muscular denominada coraza somática."

Las emociones se producen por la acción del sistema endócrino ( Energía bioquímica) y el sistema nervioso ( Energía bioeléctrica) y viceversa.

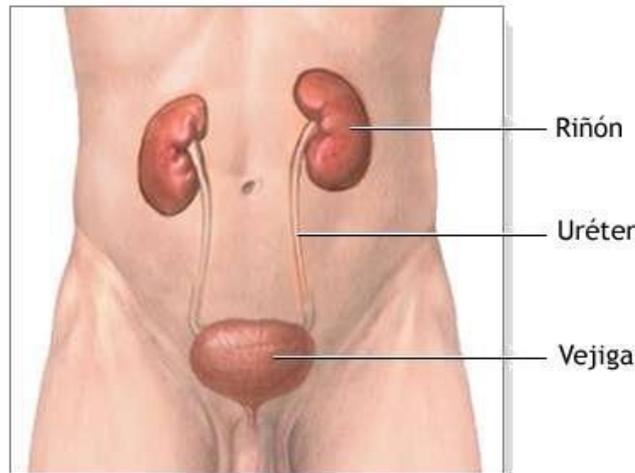
## **Sistema Génito- Urinario**

### EL SISTEMA URINARIO

Definición y función del sistema urinario. Excreciones: líquidas con el concepto de APANA. Anatomía y fisiología del sistema urinario: los riñones, uréteres y la vejiga. Relacionado del sistema urinario con el sistema genital ,

nervioso, sistema muscular, sistema óseo, sistema digestivo, sistema circulatorio, etc.

Somatización en la zona excretora y desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga.



#### CONCEPTO de APANA

Existen varias formas de eliminar toxinas. Las toxinas gaseosas se eliminan a través de la exhalación, las toxinas líquidas por medio de la micción (orina), y las toxinas sólidas a través del proceso de defecación.

También eliminamos toxinas a través de la piel por medio de la transpiración, por medio de las lágrimas, el bostezo, la tos, el estornudo y el vómito.

Las técnicas de yoga se ocupan de la eliminación del APANA, como forma de desintoxicar al cuerpo, existen diversos ejercicios, y limpiezas llamados SAT KARMAS dentro del Tantra Yoga, Hatha yoga, Kundalini Yoga, y el Ayurveda que nos proporcionan información acerca de los beneficios y las contraindicaciones de cada una de estas técnicas. Todos los Maestros de Yoga advierten que las técnicas de yoga deben ser practicadas con MAESTROS especializados.

Los kriyas se realizan para equilibrar tres humores corporales: El MUCUS ( Kapa) , LA BILIS ( Pitta) y LOS GASES ( Vata)

Las técnicas de apana, para eliminar toxinas se realiza a nivel física, mental y espiritual , ya que no solo poseemos toxinas en el cuerpo física que si se acumulan pueden ocasionar enfermedades, sino que también existen pensamientos tóxicos que deben ser eliminados por medio de las técnicas de

concentración y meditación, y también deben ser eliminados hábitos y sentimientos que causan sufrimiento e insatisfacción.

Apana

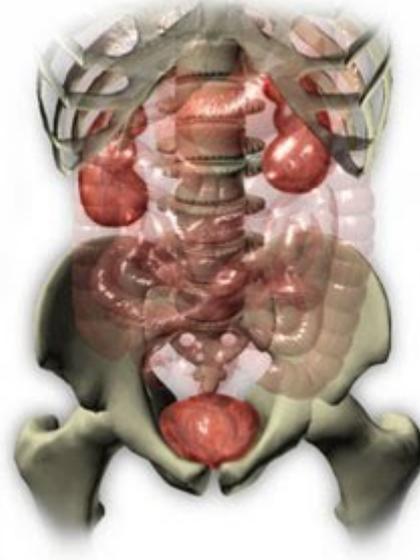
El sistema circulatorio lleva hacia los riñones impurezas que son eliminadas a través de la orina.

El período menstrual de la mujer, es también un proceso de apana, en el cual al no haber fecundación se elimina un tejido que no será utilizado.

IMPORTANTE: Ubicación de los riñones y la vejiga.

Las técnicas de ASANA de flexión hacia atrás son ideales para estimular a los riñones.

Y las asanas de flexión de cadera estimulan la zona excretora y la zona genital.



## BIBLIOGRAFIA

Libros:

HATHA YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1996- (Bs. As. Argentina)

KUNDALINI YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1990- (Bs. As. Argentina)

EL LIBRO de YOGA de Swami Vishnudevananda- Ed. Alianza - 2002 (Madrid)

APRENDO YOGA de André Van Lysebeth- Ed Urano -1985 (Barcelona)

GHERANDA SAMITA versión del Yogacharya Estévez Griego.

Apuntes:

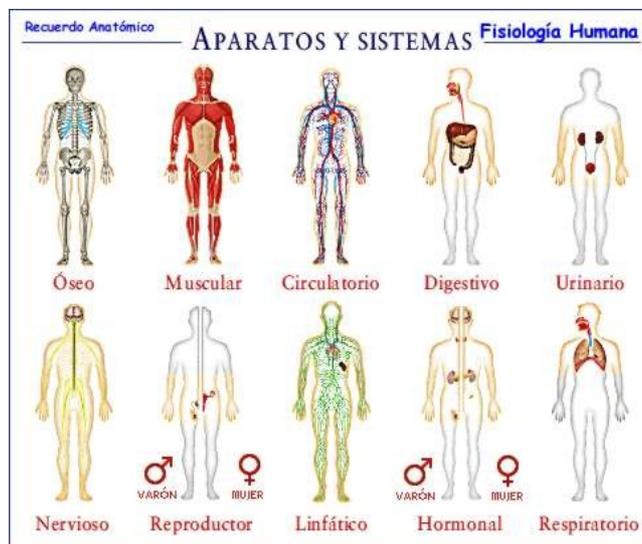
Los 49 Chakras del Yogacharya Estevéz Griego (Swami Maitreyananda).  
Revista Yoga Integral® N° 80 -Año 17 Septiembre-Octubre-Noviembre 2005.  
(Pág. 29-31)

Revista Yoga Integral® N° 86- Año 20 Marzo-Abril- Mayo 2008

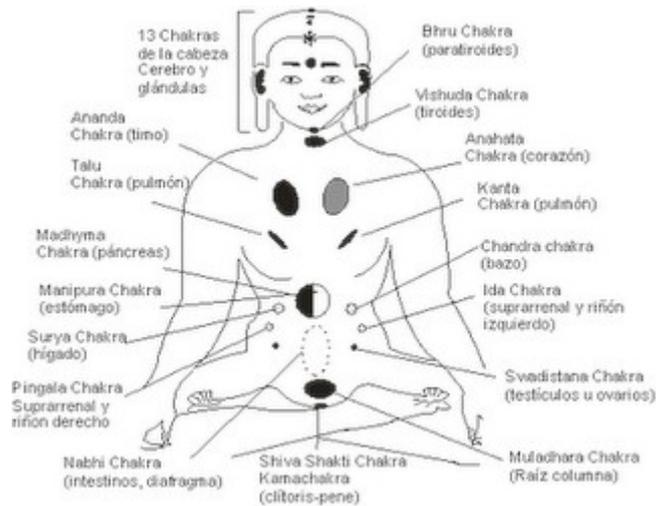
## Los sistemas Orgánicos y las técnicas de Yoga

La técnica de ASANAS contribuyen a estimular los sistemas orgánicos, para ello es preciso saber exactamente donde están ubicados los órganos. Para obtener el máximo de beneficios y disminuir al máximo las contraindicaciones. Ya que cada órgano posee una energía (impulso) que es controlado por el sistema nervioso (Energía bioeléctrica) y el sistema endocrino (Energía bioquímica), que afecta al sistema inmune.

TODOS los SISTEMAS se RELACIONAN entre si  
Conocer los órganos y glándulas (CHAKRAS) para estimularlos adecuadamente es la clave  
para controlar la energía (PRANA), ya sea para activar o para inhibir .



CADA ORGANO y CADA GLANDULA del CUERPO HUMANO  
representa una energía que es conocida con el nombre de CHAKRA (Rueda) .



*Dibujo extraído de la revista Yoga Integral® N° 78- Año 17- 2005 - Página N° 19*

## BIBLIOGRAFIA

Libros:

HATHA YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1996- (Bs. As. Argentina)

KUNDALINI YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1990- (Bs. As.

Argentina)

EL LIBRO de YOGA de Swami Vishnudevananda- Ed. Alianza - 2002

(Madrid)

APRENDO YOGA de André Van Lysebeth- Ed Urano -1985 (Barcelona)

GHERANDA SAMITA versión del Yogacharya Estévez Griego.

Apuntes:

Los 49 Chakras del Yogacharya Estévez Griego (Swami Maitreyananda).

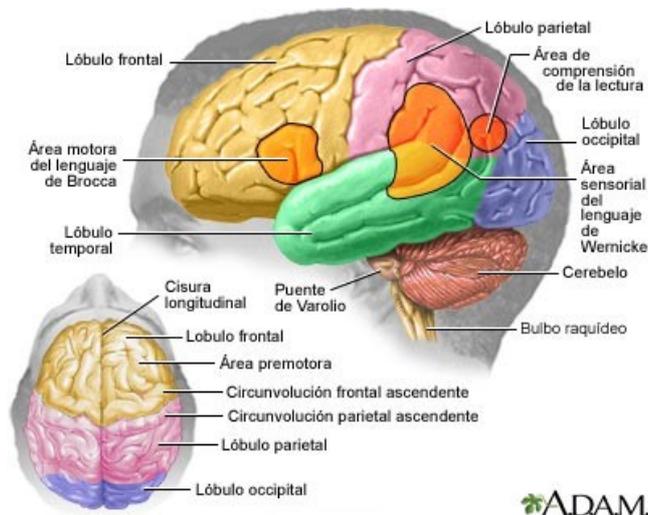
Revista Yoga Integral® <http://www.yogaintegral.biz/>

## **El sistema Cerebral- Bulbo raquídeo y Cerebelo**

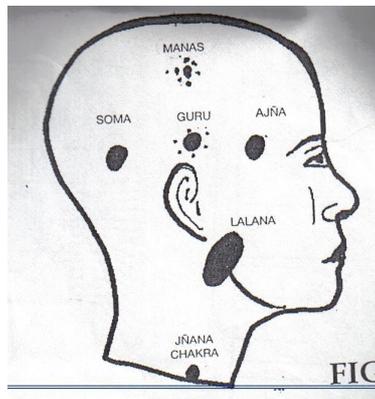
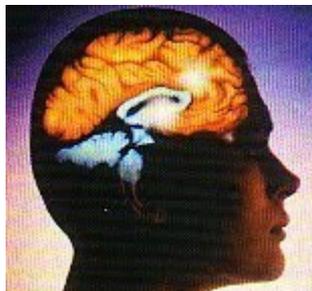
Definición y función del cerebro. Anatomía y función de los lóbulos cerebrales, amígdalas, hipotálamo, bulbo raquídeo y cerebelo. Unidad básica funcional: las neuronas. Sistema nervioso simpático y parasimpático

Sistema bioeléctrico y técnicas de Yoga. Relaciones con el resto de los sistemas orgánicos. Desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga. ....

....



Las siete callosidades del hipotálamo (\*\*):  
 HIPOTALAMO o “GURU CHAKRA” o Chakra “MAESTRO”



(...) “El Yogacharya Estévez Griego enseña que el hipotálamo es generador de las motivaciones e impulsos de vida. (...) Es considerado un chakra conocido con el nombre de GURU chakra El hipotálamo enlaza el sistema nervioso con el sistema endocrino, puede recibir información y cambia la conducta corporal. (...) Genera la segregación de hormonas ( las hormonas son la fuerza que hacen aumentar o disminuir la energía de los chakras, y hacen aumentar o disminuir la energía de los órganos por medio de la transmisión energética a través del sistema nervioso simpático (fusión de activación) y parasimpático (función de inhibición) regulando de este modo el

sistema nervioso vegetativo. (Chakra “MAESTRO”) que contiene siete sub-chakras, que regulan diferentes funciones en el organismo: Área del control del impulso sexual, del control de la sed, del control del termostato corporal, del control del impulso del hambre, del control de la poder y agresividad y del control del placer del ser humano”. (...)

## **El Sistema Inmune y línfatico y las técnicas de Yoga**

### Concepto de OJAS

El sistema inmune esta íntimamente relacionado con el sistema nervioso y el sistema endócrino.

Las técnicas de yoga ayudan al manejo del stress, al manejo de las emociones, y al control de las dimensiones del ser humano: corporal, menta, espiritual, social, cultural, ecológica, etológica y cósmica.

### CUANDO EL SER HUMANO ES FELIZ , CUANDO ESTA TRANQUILO o ARMONIZADO

El sistema inmune funciona a su favor... generando OJAS.

Por ello es tan importante conocer no solo en teoría sino también con la práctica los beneficios que proporcionan las técnicas de Yoga.

PRANAYAMA (control de la energía vital)

SWARA YOGA ( ejercicios de respitación)

MANTRA YOGA (El poder de los mantras)

VYAYAMA YOGA ( formas, saludos, ejercicios de yoga)

YOGA ASANAS (posturas físicas)

PRATIAHARA (La introspección)

DHARANA (La concentración)

DHYANA (La meditación)

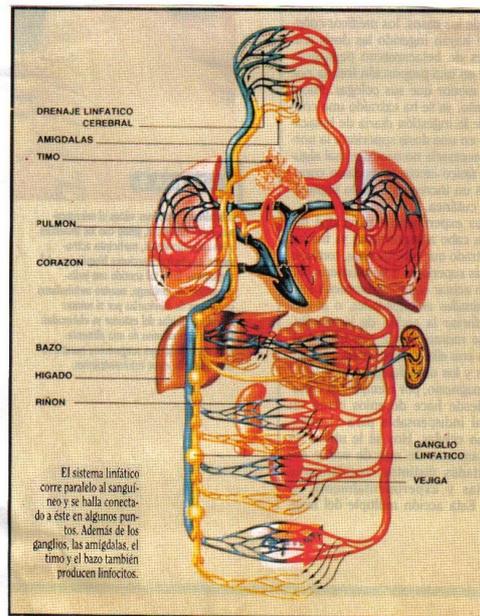
... entre otras técnicas ...

EL SISTEMA CIRCULATORIO se DIVIDE en :

CIRCULACION SANGUINEA (Energía Bioeléctrica)

CIRCULACION LINFATICA ( Sistema Inmune)

CIRCULACION de PRANA ( energía vital)



EL BAZO ( Chakra chakra)

## BIBLIOGRAFIA

Libros:

HATHA YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1996- (Bs. As. Argentina)

KUNDALINI YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1990- (Bs. As. Argentina)

EL LIBRO de YOGA de Swami Vishnudevananda- Ed. Alianza - 2002 (Madrid)

APRENDO YOGA de André Van Lysebeth- Ed Urano -1985 (Barcelona)

GHERANDA SAMITA versión del Yogacharya Estévez Griego.

Apuntes:

Los 49 Chakras del Yogacharya Estévez Griego (Swami Maitreyananda).

Revista Yoga Integral® .[www.yogaintegral.biz](http://www.yogaintegral.biz)

## El Sistema Cardio- Circulatorio y las técnicas de Yoga

Sistema circulatorio sanguíneo

Definición y función del sistema circulatorio.

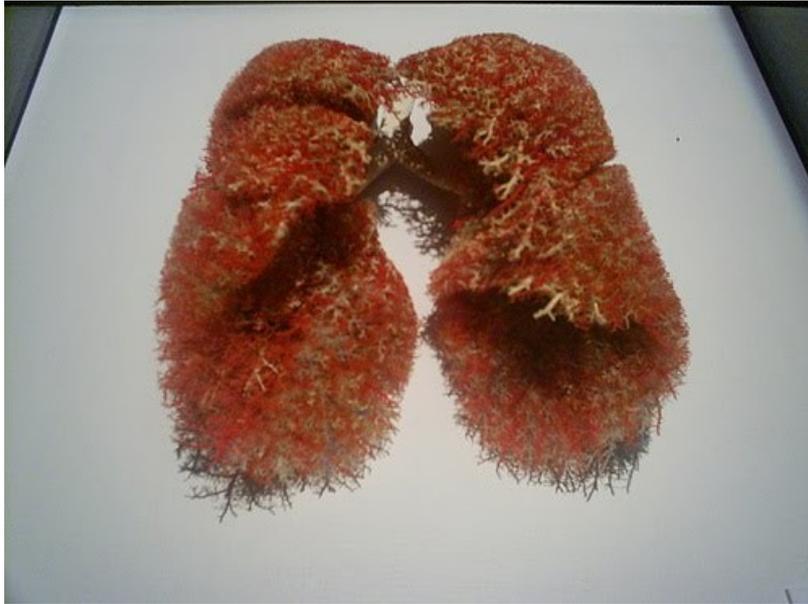
Circulación sanguínea: el corazón , venas arteria y capilares

Composición y funciones de los componentes del a sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Relación del sistema circulatorio con el sistema cardíaco, el sistema nervioso, el sistema digestivo.

Desbloqueo energético aplicando las técnicas de YOGA y la anátomo-fisiología del sistema circulatorio.

LOS ALBEOLOS: absorción del PRANA del aire



LOS RIÑONES: Excreción de APANA líquido por medio de los uretes hasta ser eliminados por la orina y sus esfínteres.



EL SISTEMA CIRCULATORIO SANGUINEO:  
Su función es hacer circular el prana por el todo el cuerpo VYANA.



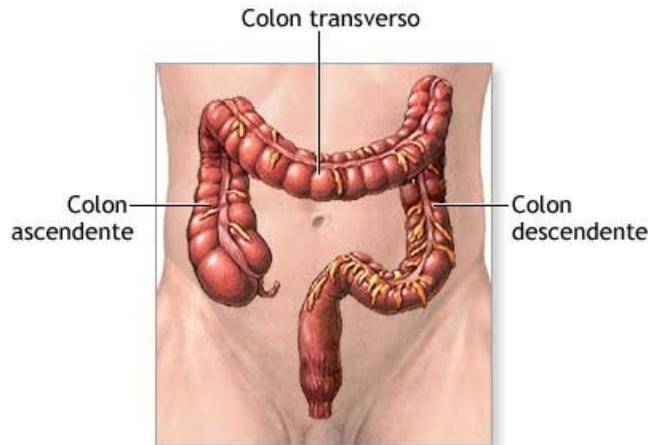
FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego ( Swami Maitreyananda)

## **El Sistema Excretor y las técnicas de Yoga**

### SISTEMA EXCRETOR

Definición y función del sistema excretor. Tipos de excreciones: sólidas, líquidas y gaseosas relacionadas con el Concepto de APANA. Anatomía y fisiología del intestino delgado, intestino grueso, recto y ano. Anatomía y fisiología del sistema urinario: los riñones, uréteres y la vejiga. Relacionado del sistema excretor con el sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo, sistema digestivo, sistema circulatorio, sistema reproductor.

Somatización en la zona excretora y desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga. Sat Karmas: limpiezas.



ADAM.

## CONCEPTO de APANA

Existen varias formas de eliminar toxinas. Las toxinas gaseosas se eliminan a través de la exhalación, las toxinas líquidas por medio de la micción (orina), y las toxinas sólidas a través del proceso de defecación.

También eliminamos toxinas a través de la piel por medio de la transpiración, por medio de las lágrimas, el bostezo, la tos, el estornudo y el vómito.

Las técnicas de yoga se ocupan de la eliminación del APANA, como forma de desintoxicar al cuerpo, existen diversos ejercicios, y limpiezas llamados SAT KARMAS dentro del Tantra Yoga, Hatha yoga, Kundalini Yoga, y el Ayurveda que nos proporcionan información acerca de los beneficios y las contraindicaciones de cada una de estas técnicas. Todos los Maestros de Yoga advierten que las técnicas de yoga deben ser practicadas con MAESTROS especializados.

Los kriyas se realizan para equilibrar tres humores corporales: El MUCUS ( Kapa) , LA BILIS (Pitta) y LOS GASES ( Vata)

Las técnicas de apana, para eliminar toxinas se realiza a nivel física, mental y espiritual , ya que no solo poseemos toxinas en el cuerpo física que si se acumulan pueden ocasionar enfermedades, sino que también existen pensamientos tóxicos que deben ser eliminados por medio de las técnicas de concentración y meditación, y también deben ser eliminados hábitos y sentimientos que causan sufrimiento e insatisfacción.

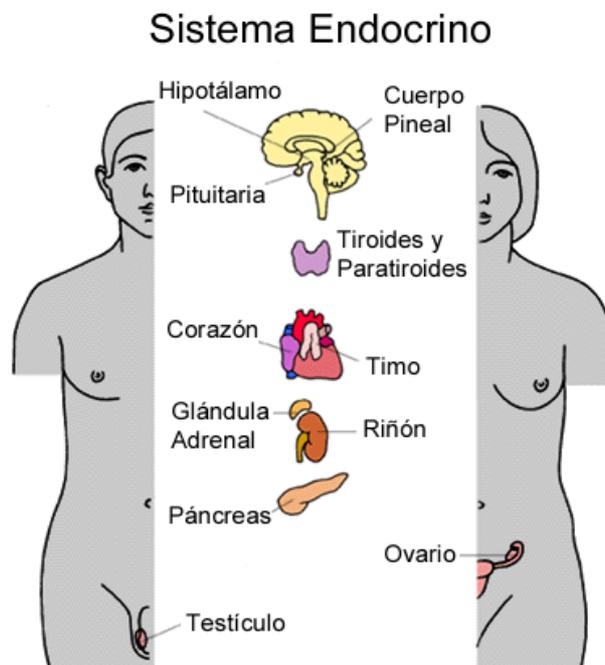
FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego ( Swami Maitreyananda)

## Sistema Endócrino y las técnicas de Yoga

## SISTEMA ENDÓCRINO :

Sistema bioquímico. Definición de las glándulas endocrinas. Las Glándulas y hormonas. Nomenclatura de chakras.

Anatomía y función de las glándulas endocrinas: hipófisis, pineal, tiroides, paratiroides, timo, páncreas, suprarrenales, gónadas. Relación con el sistema nervioso simpático y parasimpático y con el hipotálamo. Los neurotransmisores. Relación entre los estados emocionales y el sistema endocrino. Tipos de somatización y desbloqueo. Relaciones con el resto de los sistemas orgánicos. Desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga. Relaciones con el Guru Chakra (Chakra maestro) y la función inconsciente de la mente : CHITTA.

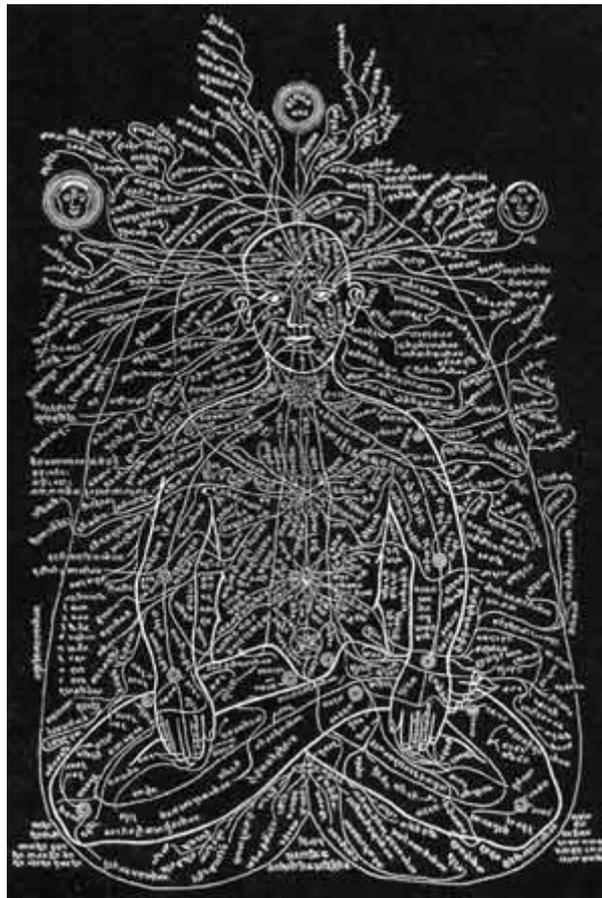


El sistema endocrino es el conjunto de glándulas que liberan hormonas directamente al torrente sanguíneo. El sistema nervioso produce sustancias parecidas a las hormonas. El sistema nervioso junto con el sistema endocrino ( y el inmune , en parte) coordinan todas las funciones de regulación del cuerpo humano: regulando la temperatura del cuerpo, la presión sanguínea , la cantidad de glucosa en sangre, etc....

Las hormonas secretadas por las glándulas endocrinas regulan el crecimiento, el desarrollo y las funciones de muchos tejidos del cuerpo humano coordinando así los procesos metabólicos del organismo, provocando diversas reacciones en el organismo que hace cambiar el estado de los órganos (Chakras) . El sistema endocrino y su relación con el sistema nervioso, es el responsable de los cambio de animo y viceversa. Existen neuro-hormonas

denominadas “hormonas de la felicidad” (ENDORFINAS), “hormonas de la Juventud” (DHEA), “hormonas anti-stress” (DOPAMINAS). Las funciones que las hormonas realizan en el organismo son múltiples, las técnicas de yoga logran estimular las diferentes glándulas del cuerpo (Chakras) produciendo que la energía bioquímica circule liberando los bloqueos energéticos y modificando los estados emocionales de las personas oscilando entre las energías de tranquilidad (Sama o Shanti) , felicidad (Ananda) o armonía (Santosha).

FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego ( Swami Maitreyananda)



*Existen 360.000 nadis, dice Swami Sivananda en su libro KUNDALINI YOGA*

### EL SISTEMA NERVIOSO y LOS NADIS

El sistema nervioso simpático corre a lo largo de la columna desde las dorsales hasta las 2º y 3º vértebra lumbar inervando todas las vísceras, el sistema nervioso parasimpático que se ubica en el bulbo raquídeo inerva los mismos órganos pero su función es frenar la acción del S. N simpático, y el parasimpático pelviano se ubica en la zona sacra inervando el colon, el recto y

el ano y las fibras vasodilatadores se ubican en los órganos reproductores (Gónadas).

### SISTEMA NERVIOSO SIMPATICO (Pingala Nadi)

#### NADI PINGALA

Función: Activar (SURYA)

Energía correspondiente al sistema nervioso simpático

Naturaleza del nadi:

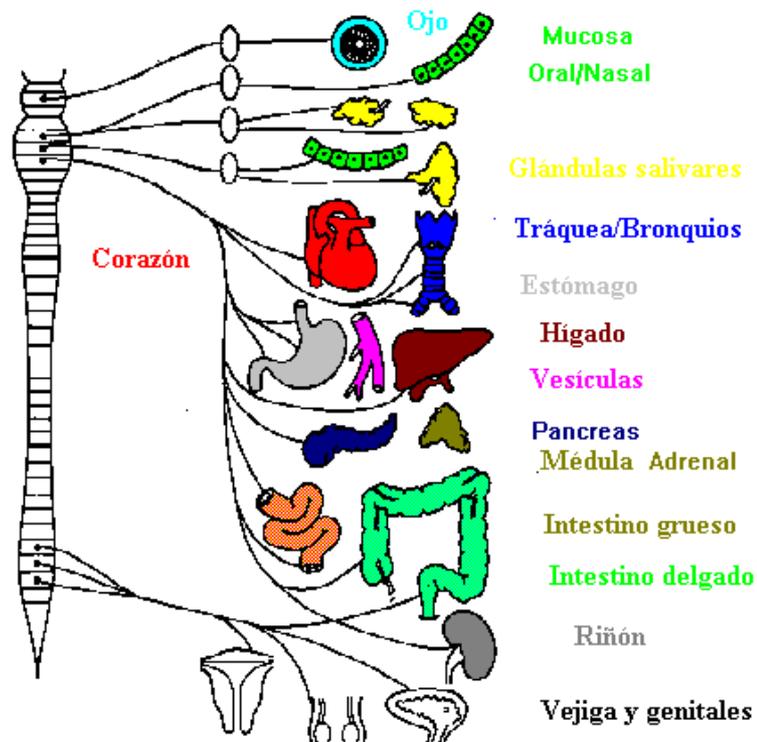
Rajásica

Caliente

Solar

Activa

ROJA



### SISTEMA NERVIOSOS PARASIMPATICO (ida Nadi)

#### NADI IDA

Función Inhibir (CHANDRA)Energía correspondiente al sistema nervioso parasimpático

Naturaleza del nadi:

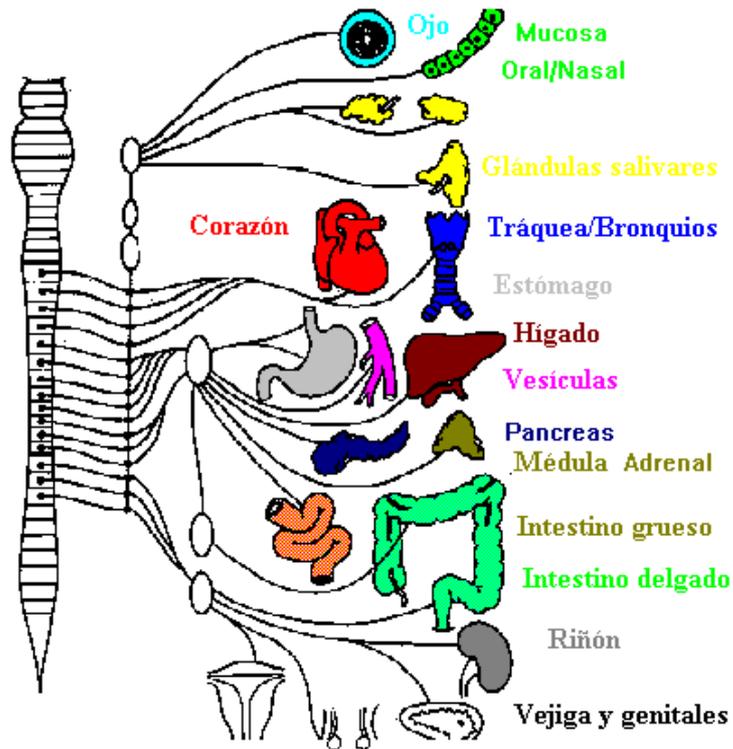
Tamásica

Fría

Lunar

Pasiva

PALIDA



*FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego ( Swami Maitreyananda)*

## **El Sistema Digestivo y las técnicas de Yoga**

### **SISTEMA DIGESTIVO**

Definición y función del sistema digestivo. Concepto de Udana Vayu y Samana Vayu. Anna Maya Kosha.

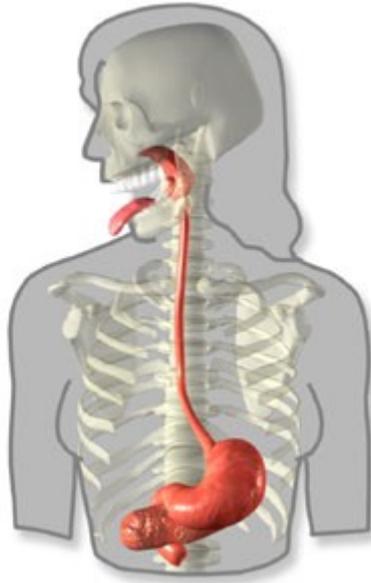
Anatomía y fisiología del estómago, el hígado, el páncreas, el intestino delgado. (Chakras).

El mecanismo de la digestión. Los jugos digestivos y las enzimas. Los alimentos y el proceso digestivo y su relación con el Concepto de energía.

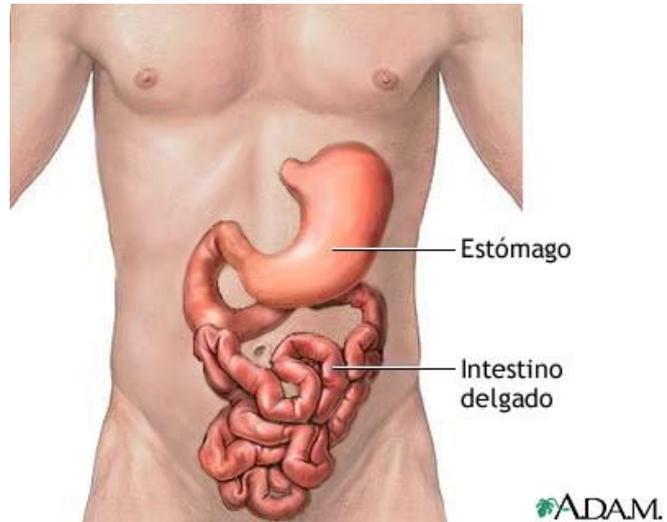
Concepto de Triguna y Anna Yoga. El sistema digestivo y su relación con el sistema cardio-respiratorio, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema nervioso, sistema endocrino, sistema óseo, etc. Somatización digestiva y desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga.

### **MANIPURA CHAKRA:**

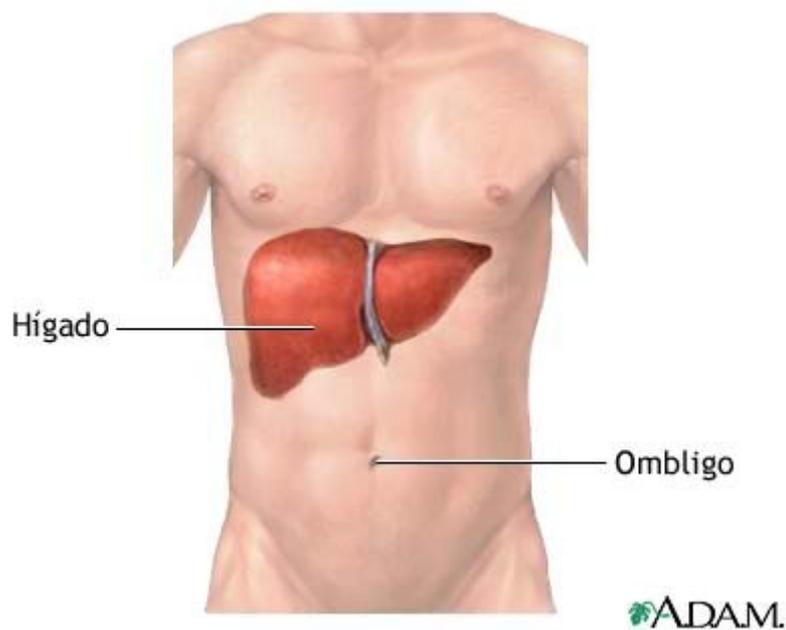
El órgano de absorción de prana es la lengua.



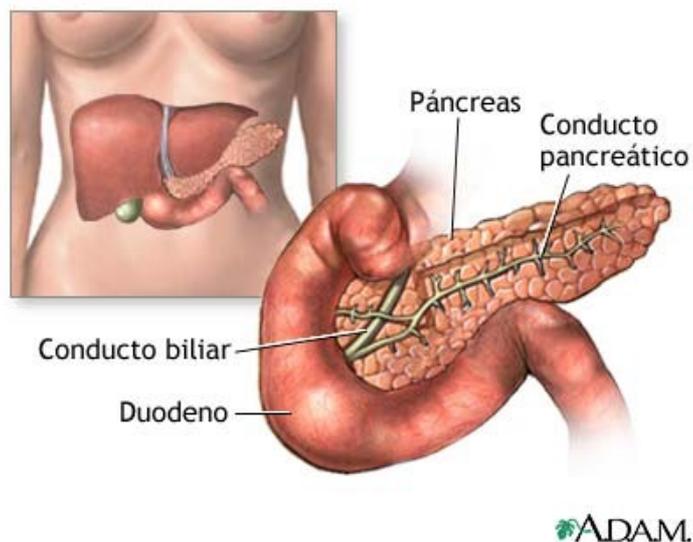
**EL FUEGO DIGESTIVO: AGNI**



**SURYA CHAKRA: el Chakra solar ( El Hígado)**



MADHYMA CHAKRA: El páncreas

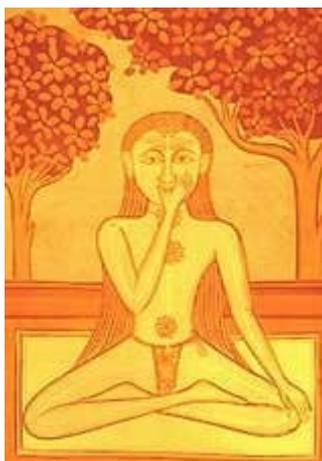


*FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego ( Swami Maitreyananda)*

## **El Sistema Respiratorio y las técnicas de Yoga**

### **SISTEMA RESPIRATORIO Y RESPIRACIÓN YÓGUICA:**

Definición y función del sistema respiratorio unidad básica celular, composición, formas y funciones aplicadas a las técnicas de Yoga. Tipos de respiraciones para principiantes: respiración alta, media y baja. SWARA YOGA: Las 9 respiraciones del Yoga, funciones y aplicaciones técnicas. Concepto de respiración yóguica y la relación con el control del cuerpo físico, mental y espiritual. Relación del sistema respiratorio con los demás sistema orgánicos. Desbloqueo energético aplicando las técnicas de YOGA.



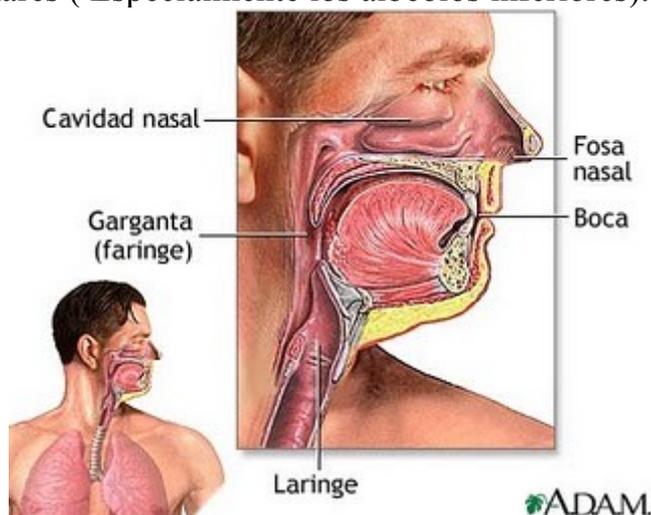
**SWARA YOGA** : El Yoga de la respiración.

Las 9 respiraciones del yoga y sus efectos a nivel psico-físico espiritual.

1. Respiración clavicular
2. Respiración pectoral Respiraciones ALTAS
3. Respiración dorsal
4. Respiración intercostal Respiraciones MEDIAS
5. Respiración abdominal
6. Respiración lumbar Respiraciones BAJAS
7. Respiración diafragmática
8. Respiración profunda
9. Respiración completa:  $1+2+3+4+5+6+7 = 9$

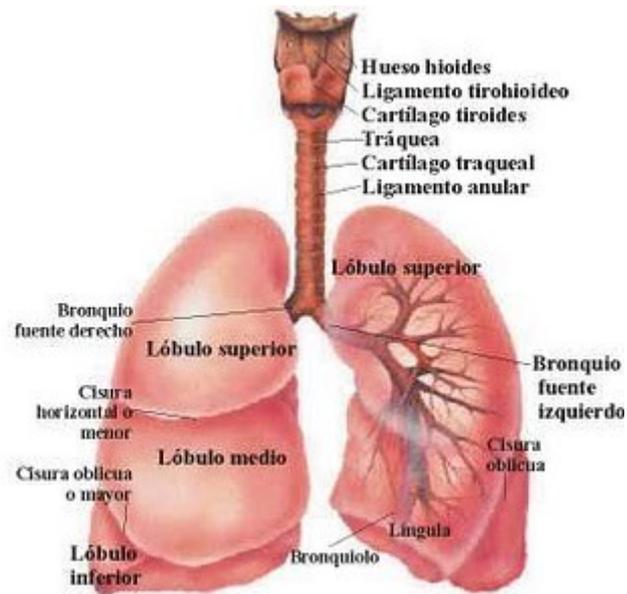
### **ORGANO de ABSORCION del PRANA del AIRE:**

A través de la nariz (Vellosidades cerca del cerebro) y por medio de los alveolos pulmonares ( Especialmente los alveolos inferiores).

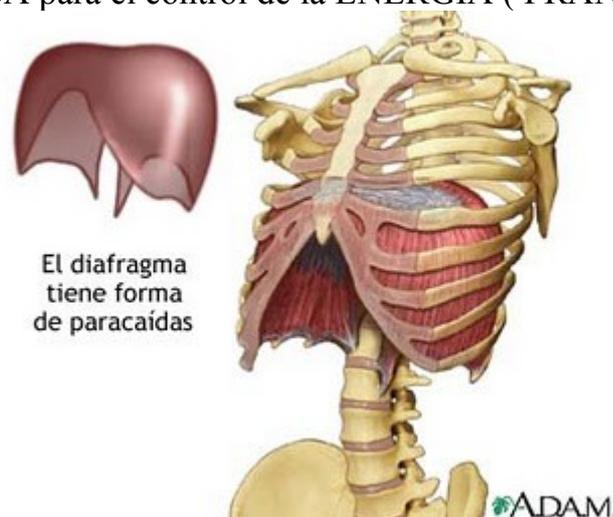


### **LOS PULMONES**

El pulmón derecho es mas grande que el pulmón izquierdo, y esto hace la diferencia entre las energia solar y lunar ( que corresponden al sistema nervioso simpático y parasimpático respectivamente)



## LA IMPORTANCIA del DIAFRAGMA y la RESPIRACION DIAFRAGMATICA para el control de la ENERGIA ( PRANA)



Las técnicas de respiración nos proporcionan las herramientas necesarias para controlar al cuerpo físico, al cuerpo mental y al cuerpo espiritual (o sea para poder controlar las emociones y los sentimientos)

La frecuencia respiratoria (FR) es directamente proporcional a la frecuencia cardiaca (FC).

La frecuencia respiratoria es directamente proporcional a la frecuencia del pensamiento.

La frecuencia respiratoria es directamente proporcional a la frecuencia de nuestras emociones y sentimientos.

Si disminuimos la FR disminuye la FC, la frecuencia del pensamiento, y la frecuencia de las emociones.

En cambio si aumenta la FR, aumenta la FC, la frecuencia del pensamiento, y la frecuencia de las emociones.

FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego (Swami Maitreyananda)

## El sistema muscular y las técnicas de Yoga

### SISTEMA MUSCULAR Y BIOMECÁNICA DEL YOGA

Clasificación de los músculos. Tipos de músculos y funciones: músculo esquelético, músculo liso y músculo cardíaco. Unidad básica celular, composición, formas y funciones aplicadas a las técnicas de YOGA. Los músculos del tronco, de la cintura escapular, cintura pelviana, miembros inferiores, miembros superiores, cuello y cara. El diafragma. Relación entre el sistema óseo, sistema nervioso, circulatorio y los sistemas orgánicos; Tono muscular aplicado a las técnicas de yoga, lenguaje corporal y tono muscular. Concepto de fuerza, elongación, flexibilidad, relajación y su relación con las corazas somáticas. Desbloqueo energético aplicando las técnicas de YOGA. Encajes. FNP y FFCC.

El Sistema muscular en las técnicas de yoga



Según la estructura y según su función podemos distinguir tres tipos de músculos:

Los músculos estriados o esqueléticos, que constituye la mayor parte de nuestro peso corporal. Unen huesos y mueven las articulaciones. Desde aquí estudiaremos la biomecánica del Yoga. El músculo cardíaco, que solo se encuentra en el corazón, y los músculos lisos que se encuentran en las vísceras.

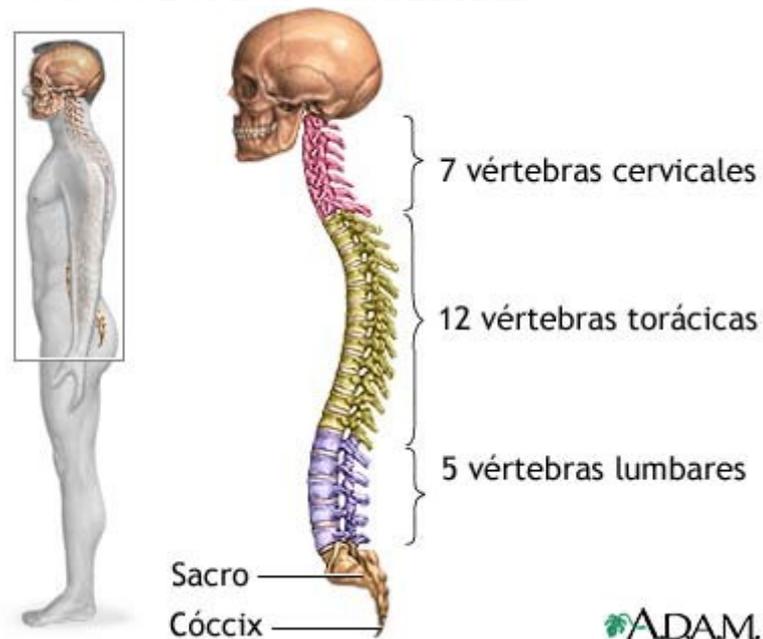
El funcionamiento del sistema muscular depende de la energía bioeléctrica ( Sistema Nervioso) y de la energía bioquímica ( Sistema sanguíneo y endocrino) y esta relacionado con los sistemas : digestivo, respiratorio, etc ...

*FUENTES de INFORMACION: “Los 49 chakras” texto del Yogacharya Dr Estévez Griego ( Swami Maitreyananda)*

## El Sistema óseo y las técnicas de Yoga

**LA IMPORTANCIA de la COLUMNA VERTEBRAL en YOGA.**  
UNA COLUMNA FLEXIBLE es signo de JUVENTUD

### Nomenclatura de la COLUMNA VERTEBRAL:



## LOS HUESOS

### Clasificación de los Huesos

- LARGOS. Ubicación brazos y piernas...Función locomoción.
- CORTOS . Ubicación Columna, Manos y Pies...Función Movilidad y fortaleza.

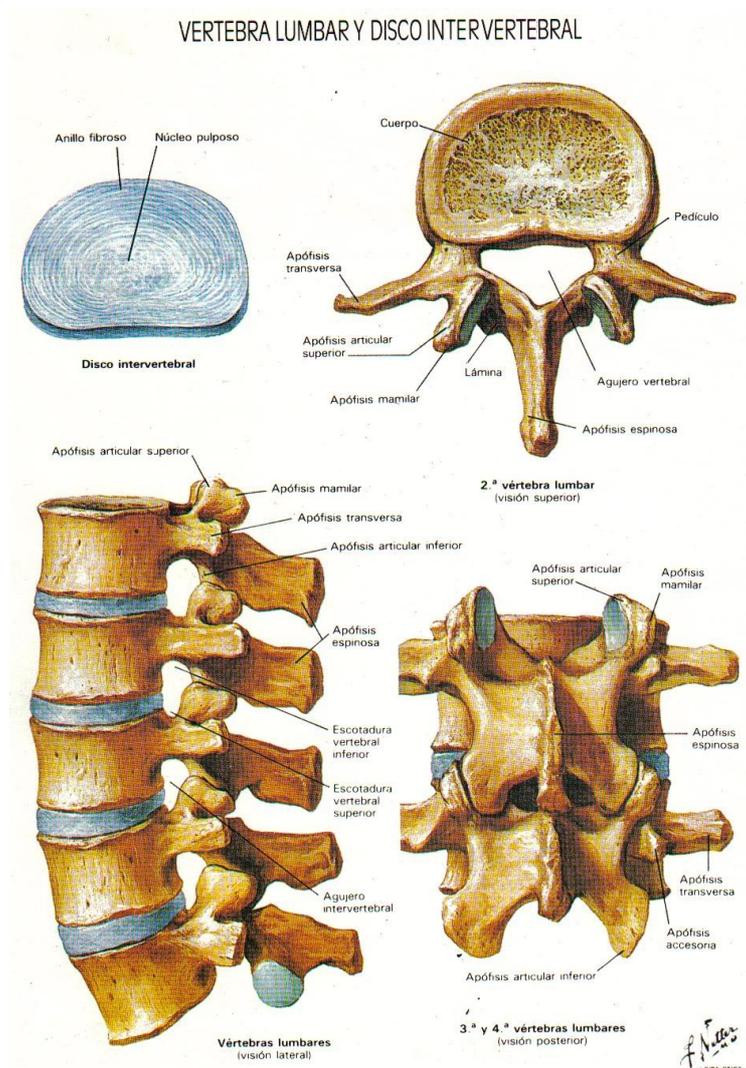
- PLANOS: Ubicación Cráneo, tórax, cintura escapular y pelviana...Función Protección órganos vitales.

## LAS ARTICULACIONES

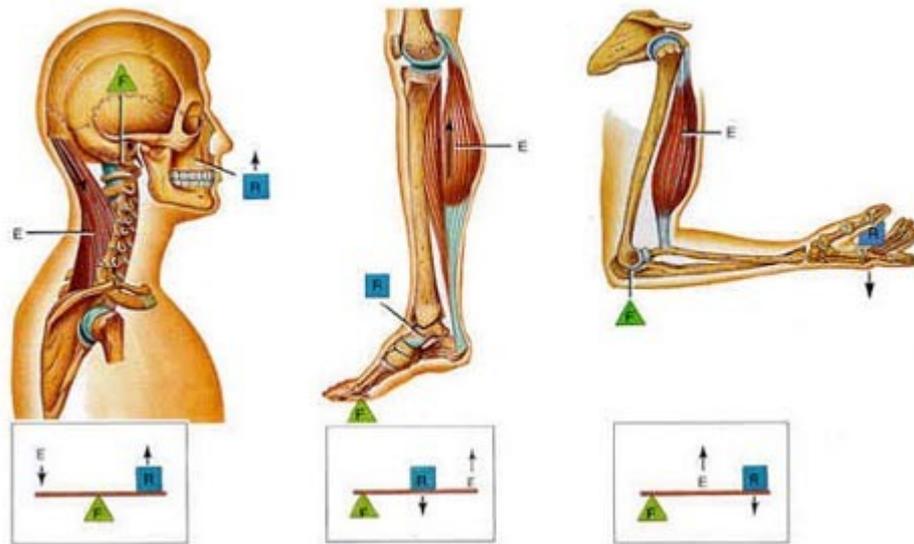
Definición de articulación: "Sistema osteo- condro-muscular- ligamentoso-tendinosos innervado e irrigado.

Palancas en el cuerpo humano: Movilidad articular, biomecánica del yoga y desbloqueo energético".

### Tipo de Articulaciones



### Tipos de palancas



## LOS EJERCICIOS

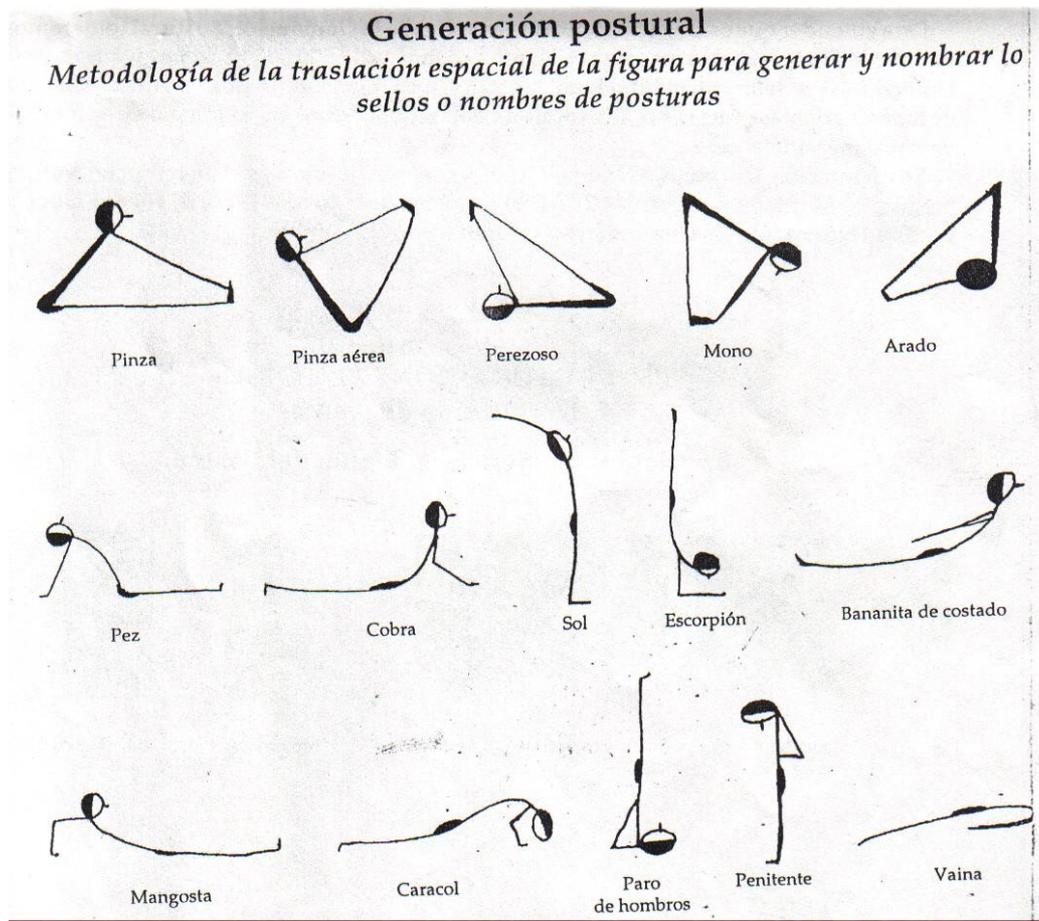
### Biomecánica del Yoga

## LAS POSTURAS

Análisis de la postura estática

Efectos: beneficios y contraindicaciones de las asanas .

Posturas de flexibilidad, de fuerza, de equilibrio



## SISTEMAS de CONTRAPOSTURAS

### La CONTRAPOSTURA OSEA

La contrapostura ósea o esquelética se basa en la articulación de la columna vertebral. Se denomina contrapostura o sea ya que se realiza la acción articular contraria a nivel de la columna.

Las acciones de la columna vertebral son : flexión atrás, flexión adelante, flexión lateral, giro, y torsión.

Por ejemplo: si se realiza una postura donde la columna vertebral se flexiona hacia atrás , su contrapostura o sea es realizar otra postura en donde la columna se flexione hacia adelante.

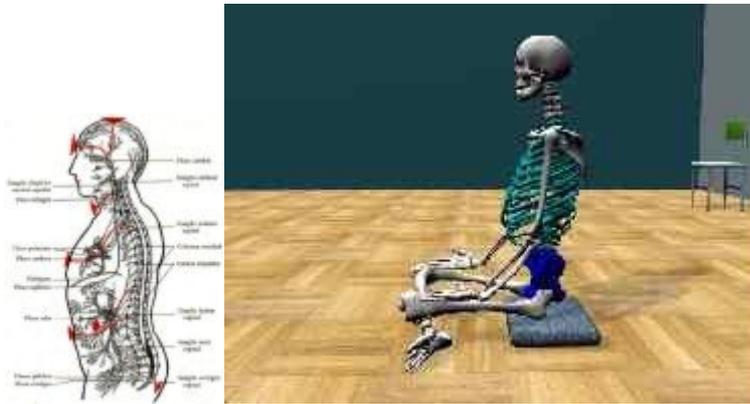
Pero para contrarrestar los efectos nocivos y las contraindicaciones de las posturas de flexión hacia atrás existe una "regla de oro": se debe realizar una postura de flexión hacia atrás y dos posturas de flexión hacia adelante.

## LA MEDITACION

## NO HAY YOGA SIN MEDITACION

Para meditar se debe obtener una postura cómoda en donde la columna debe estar alineada para evitar el bloqueo de energía.

La meditación sucede cuando la energía circula por el Sushuma Nadi (Ubicada en la medula espinal)



## BIBLIOGRAFIA

Libros:

HATHA YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1996- (Bs. As. Argentina)

KUNDALINI YOGA de Swami Sivananda. Ed. Kier- 1990- (Bs. As. Argentina)

EL LIBRO de YOGA de Swami Vishnudevananda- Ed. Alianza - 2002 (Madrid)

APRENDO YOGA de André Van Lysebeth- Ed Urano -1985 (Barcelona)

GHERANDA SAMITA versión del Yogacharya Estévez Griego.

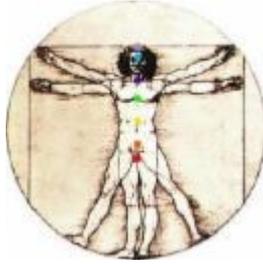
Apuntes:

Los 49 Chakras del Yogacharya Estevéz Griego (Swami Maitreyananda).

Revista Yoga Integral® N° 80 -Año 17 Septiembre-Octubre-Noviembre 2005. (Pág. 29-31)

Revista Yoga Integral® N° 86- Año 20 Marzo-Abril- Mayo 2008  
.www.yogaintegral.biz

**Programa de la Escuela INTERNACIONAL de Yoga Integral®**



## **ANATOMIA y FISIOLOGIA DEL YOGA**

### **Introducción:**



Dice Swami Maitreyananda (Yogacharya Dr. Estévez Griego) “El Yoga es un Arte, una Ciencia y una filosofía de vida que integra los tres planos de la existencia humana, su cuerpo físico , su mente y su espíritu, para luego integrarlo con su entorno social, cultural, con la naturaleza y con el Universo, el Cosmos, Dios, el Tao, el Dharma o el concepto que se tenga del Todo o el Absoluto”

### **FUNDAMENTACION**

El Yoga enseña a través de las técnicas psicofísica a explorar, experimentar, descubrir y desarrollar la dimensión espiritual del ser.

Los profesionales del Yoga verán este curso como una herramienta fundamental con la que se incorporaran las nociones de la anatomía y fisiología del yoga

Para ello proponemos en este curso el estudio exhaustivo de la dimensión psico-física- espiritual a través del proceso de enseñanza aprendizaje de los diferentes sistemas orgánicos

### **CONCEPTOS GENERALES**

En Anatómo-fisiología del yoga se abordan los siguientes conceptos:

Definición y conceptos generales de anatomía, fisiología , y técnicas de yoga.  
Clasificación y composición de los sistemas orgánicos según el yoga.  
Anatomía funcional vivencial de los sistemas orgánicos relacionados con el concepto de la fisiología de las emociones, de Swami Maitreyanada.

## AREA TEMATICA

Geografía anatómica orgánica

Ø El sistema óseo

Ø El sistema muscular

Ø El sistema respiratorio,

Ø El sistema digestivo,

Ø El sistema excretor,

Ø El sistema nervioso,

Ø El sistema cerebral,

Ø El sistema endócrino,

Ø El sistema cardíaco,

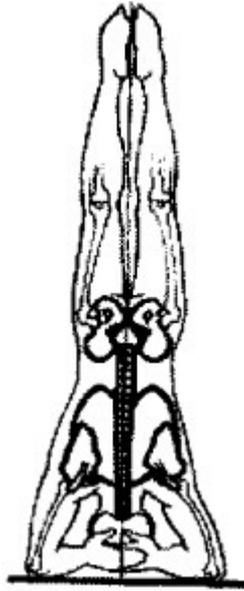
Ø El sistema circulatorio sanguíneo,

Ø El sistema circulatorio linfático

\* \* \* \* \*

## PROGRAMA

### ANATOMIA y FISILOGIA DEL YOGA



### **Sistema óseo y articular:**

Definición y clasificación DE huesos, articulaciones, ligamentos y tendones; unidad básica celular, composición, formas y funciones aplicadas a las técnicas DE YOGA

Movilidad articular y biomecánica DEL YOGA DE la columna vertebral, la cintura escapular, la cintura pelviana, miembros inferiores, miembros superiores, el cráneo y la cara.

Concepto DE desbloqueo energético aplicando técnicas DE YOGA y conocimientos DE la anatomo-fisiología DEL Sistema óseo-articular

### **Sistema muscular y biomecánica del YOGA**



Definición y clasificación de los músculos

tipos de músculos y funciones: músculo esquelético, músculo liso y músculo cardíaco. Unidad básica celular, composición, formas y funciones aplicadas a las técnicas de YOGA. Los músculos del tronco , de la cintura escapular,

cintura pelviana, miembros inferiores, miembros superiores, cuello y cara; relación entre el sistema óseo y los sistemas orgánicos; Tono muscular aplicado a las técnicas de yoga, lenguaje corporal y tono muscular, Concepto de elongación , flexibilidad y las corazas somáticas; Desbloqueo energético aplicando las técnicas de YOGA

### **Sistema respiratorio y respiración yóguica**



Definición y función del sistema respiratorio

unidad básica celular, composición, formas y funciones aplicadas a las técnicas de Yoga.

Tipos de respiraciones: respiración alta, media y baja.

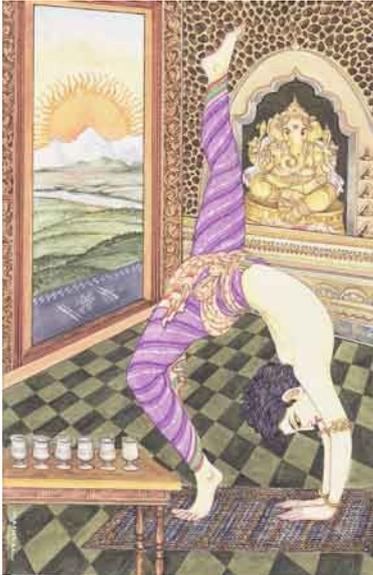
Las 9 respiraciones del Yoga, funciones y aplicaciones técnicas.

Concepto de respiración yóguica y la relación con el control DEL cuerpo físico, mental y espiritual.

Relación del sistema respiratorio con los demás sistema orgánicos.

Desbloqueo energético aplicando las técnicas de YOGA y la anátomo-fisiología del sistema respiratorio.

### **Sistema circulatorio sanguíneo y linfático**



Definición y función del sistema circulatorio.

Circulación sanguínea: el corazón , venas arteria y capilares

Composición y funciones de los componentes dela sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Relación del sistema circulatorio con el sistema cardíaco, el sistema nervioso, el sistema digestivo.

Desbloqueo energético aplicando las técnicas de YOGA y la anátomo-fisiología del sistema circulatorio.

### **Sistema digestivo**

Definición y función del sistema digestivo

Anatomía y fisiología del estómago, el hígado, el páncreas, el intestino delgado

El mecanismo de la digestión.

Los jugos digestivos y las enzimas.

Los alimentos y el proceso digestivo y su relación con el Concepto de energía.

El sistema digestivo y su relación con el sistema cardio-respiratorio, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema nervioso, sistema endocrino, sistema óseo.

Somatización en la zona digestiva y desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga.

### **Sistema nervioso y el cerebro**

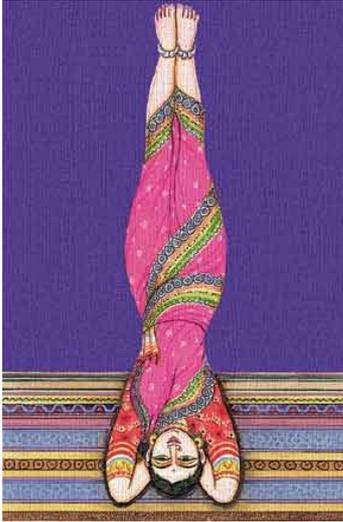
Definición y función del cerebro

Anatomía y función de los lóbulos cerebrales, amígdalas, hipotálamo, bulbo raquídeo y cerebelo.

Unidad básica funcional : las neuronas

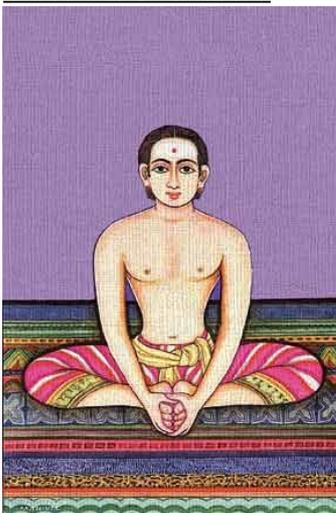
Sistema nervioso simpático y parasimpático  
Sistema bioeléctrico y técnicas DE Yoga  
Relaciones con el resto de los sistemas orgánicos.  
Desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga.

### **Sistema endócrino**



Definición de las glándulas endócrinas; Glándulas y hormonas.  
Anatomía y función de las glándulas endocrinas: hipófisis, pineal, tiroides, paratiroides, timo, páncreas, suprarrenales, gónadas  
Relación con el sistema nervioso simpático y parasimpático y el hipotálamo.  
el Sistema bioquímico y las técnicas de YOGA.  
Los neurotransmisores y las hormonas  
Relaciones con el resto de los sistemas orgánicos  
Desbloqueo energético aplicando técnicas de yoga.

### **Sistema excretor**



Definición y función del sistema excretor.  
Tipos de excreciones: sólidas, líquidas y gaseosas relacionadas con el Concepto de APANA.

Anatomía y fisiología del intestino delgado , intestino grueso, recto y ano  
anatomía y fisiología del sistema urinario: los riñones , uréteres y la vejiga.  
Relacionado del sistema excretor con el sistema nervioso, sistema muscular,  
sistema óseo, sistema digestivo, sistema circulatorio, sistema reproductor.  
Somatización en la zona excretora y desbloqueo energético aplicando técnicas  
de yoga.

**(Modulo transversal)**

**Anatomía y fisiología de las emociones**



Definición de emoción.

Tipos de emociones.

Clasificación de las emociones humanas; Grado de las emociones.

El esqueleto, la lectura corporal y posturología de las emociones.

El lenguaje corporal- postural, corazas musculares y emociones.

Relación entre la respiración y las emociones.

Incidencia de las emociones y los procesos digestivos.

El sistema nervioso y las emociones.

Las emociones y el sistema endocrino.

El sistema excretor y las emociones.

La circulación sanguínea y el ritmo cardíaco y las emociones.

Los procesos inmunes y su relación con las emociones.

La inteligencia emocional y afectiva en relación con el funcionamiento de los sistemas orgánicos.