



Trabajo Final
Presentado para acceder al título de
Tecnicatura Universitaria en Yoga y Salud Integral

Título:

**“El āsana como herramienta de autoconocimiento en el Haṭha
Yoga”**

Autoras:

Zeruffo, Silvana DNI: 29.801.256
Chiacchiera, Julia DNI: 43.128.308

Directoras:

Mg. Viviana Marisa Cuestas
Dra. Mónica Noemí Gil

Lugar:

Rosario

Año:

2025

Resumen:

El presente trabajo analiza la práctica del Haṭha Yoga como una herramienta de autoconocimiento, abordando los āsanas desde una perspectiva integral que incluye dimensiones psicofísicas, energéticas y simbólicas. Surge a partir de la experiencia en la formación en Yoga y Salud Integral y del interés por comprender cómo la práctica física impacta en la regulación emocional y el equilibrio interno.

En el contexto actual, caracterizado por el aumento del estrés, la ansiedad y otros trastornos asociados al estilo de vida contemporáneo, se plantea la necesidad de ampliar la concepción de salud, incorporando enfoques que integren cuerpo, mente y conciencia.

A nivel teórico, se desarrolla el vínculo entre la práctica del Haṭha Yoga y la regulación del sistema nervioso, destacando su influencia sobre el sistema nervioso autónomo y su potencial para favorecer estados de equilibrio. Asimismo, se integran conceptos propios de la tradición yóguica, como prāṇa, nāḍīs y chakras.

Finalmente, se propone una comprensión más profunda del āsana, no solo como postura física, sino como una herramienta para la integración del ser y el desarrollo del autoconocimiento.

Palabras claves:

Haṭha Yoga - emociones - autoconocimiento - cuerpo - energía - asana

Índice

Introducción.....	5
Objetivo general:.....	6
Objetivos específicos:.....	6
Marco teórico.....	6
Antecedentes:.....	6
Bases Teóricas.....	8
Salud: Perspectivas de la OMS y de la medicina tradicional de la India.....	10
Haṭha Yoga.....	11
Desarrollo.....	16
Chakras.....	16
Āsanas.....	17
Referencias.....	37

Introducción

Nuestro interés por el tema de este trabajo surge del deseo de explorar el āsana desde su dimensión física, hasta su profundidad energética y simbólica. Nos mueve la curiosidad por comprender cómo la práctica física impacta a nivel energético, emocional y sutil. Como Técnicas Universitarias en Yoga y Salud Integral, buscamos compartir la práctica de Haṭha Yoga de manera consciente, abordando las clases con una mirada integral.

A lo largo de esta carrera, hemos experimentado cómo la práctica de Haṭha Yoga puede influir en la regulación de las emociones, observando una profunda transformación y es, desde esa vivencia, que surge la elección de este enfoque.

En el contexto actual, caracterizado por niveles crecientes de estrés, sedentarismo, sobreestimulación digital y una tendencia generalizada a recurrir a la medicación como respuesta rápida ante cualquier forma de malestar, se evidencia un progresivo distanciamiento del ser humano respecto de sí mismo. Esta desconexión se manifiesta en desequilibrios emocionales, ansiedad, depresión y/o enfermedades crónicas, que afectan la calidad de vida. En este escenario, resulta necesario repensar nuestras prácticas cotidianas y redescubrir caminos que promuevan una integración auténtica.

El Yoga, como disciplina milenaria, nos brinda una enseñanza transformadora, que no impacta solo a nivel físico, sino también emocional, energético y espiritual. Sin embargo, en muchos espacios contemporáneos de “prácticas de Yoga”, se observa una tendencia a enfocarse solamente en la parte corporal, dejando de lado y hasta desconociendo la riqueza simbólica y vivencial que habita en cada postura.

Creemos sumamente importante poder abordar el Haṭha Yoga desde una perspectiva más integral, articulando cuerpo y energía. Analizaremos diferentes āsanas, cada uno será acompañado de una breve explicación sobre su sentido simbólico y energético.

El aporte hacia la disciplina será una visión más amplia de la práctica de Haṭha Yoga, brindando al docente herramientas para una enseñanza más consciente y al practicante una comprensión más profunda de su experiencia.

Objetivo general:

Analizar la práctica de Haṭha Yoga como un camino de autoconocimiento a partir de un abordaje teórico de las dimensiones psicofísicas, energéticas y simbólicas de los āsanas.

Objetivos específicos:

Describir e interpretar un conjunto de āsanas de Haṭha Yoga, desde su sentido simbólico, identificando sus beneficios psicofísicos, emocionales y energéticos.

Reflexionar sobre los aportes de una enseñanza de Haṭha Yoga que integre las diferentes dimensiones de los āsanas.

Marco teórico

Antecedentes:

Las emociones son un componente esencial del equilibrio psíquico y fisiológico del ser humano, su adecuada regulación influye directamente en la salud mental y física.

En el artículo “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”, Piqueras Rodriguez et al. afirma que:

El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia,

las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. (2009, p.2)

Estos autores refuerzan que las emociones tienen un impacto tanto en la mente como en el cuerpo. La desregulación emocional sostenida puede producir desequilibrios que derivan en padecimientos mentales o físicos, lo que vuelve indispensable pensar la salud desde una perspectiva integradora.

Un preocupante deterioro de la salud mental a nivel mundial, con especial énfasis en la población joven, llevó a Thiagarajan y Newson (2025), a realizar una encuesta a más de un millón de personas entre 2023 y 2024. Las autoras encontraron niveles alarmantes de angustia (entendida como grado de malestar tan intenso que interfiere con la capacidad para afrontar las demandas cotidianas), trastornos de ansiedad, episodios de tristeza persistente, dificultades para organizarse, déficit de atención y problemas para gestionar las emociones, impactando negativamente en los vínculos y la calidad de las relaciones sociales de ese grupo etario.

Frente a este escenario, surgen con fuerza enfoques integrativos de la salud que buscan restablecer la conexión cuerpo–mente. Entre ellos, el Yoga ha cobrado relevancia como práctica terapéutica y de autoconocimiento, recibiendo respaldo científico a través de estudios que buscaron comprender sus efectos psicofísicos.

En 1924, Kuvalayananda fundó el Kaivalyadhama Health and Research Center en Lonavla, India, donde se realizaron investigaciones pioneras sobre el impacto de las prácticas de āsana y prāṇāyāma en el cuerpo y la mente.

El centro estaba equipado con laboratorios para poder llevar a cabo experimentos pioneros con los que estudiar los distintos efectos del Haṭha Yoga sobre el cuerpo físico y

la mente... Kuvalayananda buscaba explicaciones científicas para los efectos psicofísicos del Yoga. (Swami Satyananda Saraswati, 2021, p. 291)

En línea con esta perspectiva, se ha observado que la liberación de tensiones corporales influye directamente en la regulación emocional. Como señala (Solvey, N. 2025 p. 60), “liberar la tensión de los músculos produce inmediata calma y serenidad en la mente, por lo que esa liberación restablece un estado de equilibrio que propicia la salud de manera global e integrada.”

Bases Teóricas

El presente trabajo explora el vínculo entre la práctica del Haṭha Yoga, las emociones y la salud mental, articulando la filosofía tradicional hinduista con los desafíos contemporáneos en torno a la salud integral. Desde esta perspectiva, el Haṭha Yoga entiende que el equilibrio emocional y mental surge del equilibrio energético interno. Tal como explica Satyananda Saraswati:

El principal fin del Haṭha Yoga es propiciar equilibrio en el flujo de prāṇa de las nāḍīs iḍā y piṅgalā. Para producir equilibrio entre estas dos fuerzas es necesario purificar el cuerpo... A nivel físico, iḍā y piṅgalā corresponden a los dos aspectos del sistema nervioso autónomo, el simpático y el parasimpático. (2008, p. 550)

Esta concepción vincula directamente la práctica corporal con procesos neurofisiológicos relacionados con la regulación del estrés y las emociones.

Los āsanas no deben entenderse únicamente como posturas físicas, sino como prácticas integrales que armonizan los planos físico, mental y espiritual del individuo. En esta línea, Solvey sostiene que:

Practicando el āsana..., se llega naturalmente a una experiencia de liberación, donde los conflictos y las tensiones vitales se resuelven no solo a nivel físico, sino en todas las

dimensiones de la vida de las personas. La mente individual se fusiona con la consciencia universal. (2025, p.118)

Desde esta mirada, la práctica postural se convierte en un medio para acceder a un estado de mayor claridad, equilibrio y bienestar integral.

En el contexto actual, caracterizado por un aumento de los trastornos de ansiedad, depresión y estrés, el Haṭha Yoga se presenta como una práctica que incluye diversas herramientas como los āsanas, el prāṇāyāma y la meditación, orientadas al equilibrio integral del ser humano. Sin embargo, el presente trabajo se enfoca principalmente en el estudio y la práctica de los āsanas.

En los últimos años, el yoga ha comenzado a ser estudiado en relación con sus efectos sobre la regulación del estrés y los beneficios en la salud física y mental. Desde esta perspectiva, se vincula con la modulación del sistema nervioso autónomo, favoreciendo un aumento de la actividad parasimpática y una disminución de la activación simpática.

En este sentido, se ha observado que “la práctica regular de yoga puede llevar a un aumento de la actividad parasimpática y una disminución de la actividad simpática, lo que sugiere un cambio hacia un estado autónomo más equilibrado” (Naragatti, 2025, p. 556), lo cual se asocia a una mejor capacidad de regulación frente al estrés.

Asimismo, estos efectos se relacionan con cambios en indicadores fisiológicos como la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la presión arterial “la investigación indica que el yoga puede llevar a una disminución de la actividad del sistema nervioso simpático, como lo demuestran las frecuencias cardíacas y la presión arterial más bajas durante y después de la práctica” (Naragatti, 2025, p. 557).

Complementando esta visión, se incorpora la noción de prāṇa o energía vital, fundamental en la práctica de Haṭha Yoga, ya que su circulación se potencia mediante la integración de movimiento, respiración y

atención plena en la práctica de āsana. Este abordaje se sostiene desde la tradición yóguica, donde los chakras y los nāḍīs cumplen un rol central como canales y centros por los que fluye el prāṇa. “Los nadis son canales sutiles a través de los cuales fluyen las fuerzas pránicas” (Saraswati S. 2008, p.548).

Salud: Perspectivas de la OMS y de la medicina tradicional de la India

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948).

Aun cuando la definición de la OMS incorpora dimensiones psicológicas y sociales, puede interpretarse que continúa orientándose hacia aspectos observables y evaluables del funcionamiento del individuo en su entorno. En este sentido, se ha señalado la necesidad de ampliar la comprensión del proceso salud-enfermedad hacia una visión más integral. Desde esta perspectiva, el modelo biomédico, basado en una concepción que separa cuerpo y mente y prioriza los aspectos biológicos, resulta limitado para abordar la complejidad del proceso salud-enfermedad, por lo que se plantea la necesidad de integrar otros enfoques que contemplen dimensiones culturales, sociales y subjetivas (Comunidad y Salud, 2015).

Una propuesta de clasificación para la Medicina Complementaria y Alternativa fue realizada en 2011 por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad de España. La misma es una modificación de aquella elaborada por el “National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)” de los EEUU. Incluye cinco grandes áreas dentro de las cuales se menciona tanto al Ayurveda como al Yoga.

Cabe señalar, además que, mediante una revisión exhaustiva de estudios científicos, Sharma y Kumar (2023) han mostrado que existe una relación sinérgica entre yoga y ayurveda, destacando el papel fundamental de ambas disciplinas en la promoción del bienestar individual y social hacia un futuro armonioso y sostenible.

David Frawley (2011) señala que tanto el Yoga como el Ayurveda “enseñan que las claves para el bienestar son la armonía con la naturaleza, la sencillez y la alegría... cómo vivir en un estado de

equilibrio, en donde la satisfacción proviene simplemente de existir y no de buscar el cambio”(p. 16). Así, el bienestar no depende únicamente de la normalidad fisiológica o la ausencia de síntomas, sino de la conexión interior y el desarrollo de la conciencia.

La salud, por lo tanto, puede comprenderse como un proceso de integración entre cuerpo, mente y conciencia.

Haṭha Yoga

Para comprender el origen del Yoga es necesario remontarse a la tradición filosófica y espiritual de la India, cuyas raíces se encuentran en los textos védicos.

Los Vedas, considerados las escrituras más antiguas de la India, se dividen en dos secciones: Karma Kāṇḍa, orientada a los rituales y acciones externas, y Jñāna Kāṇḍa, orientada al conocimiento interior, donde se hallan las Upaniṣads. Estas últimas contienen enseñanzas fundamentales vinculadas al yoga, presentadas a través de diálogos entre maestros y discípulos sobre el conocimiento de Brahman, la realidad última, y el Ātman, la esencia interior.

Entre las Upaniṣads más influyentes se encuentra la Bhagavad Gītā, parte del Mahābhārata, donde se desarrolla el diálogo entre Krishna y Arjuna. La enseñanza central de la Gītā se orienta a la búsqueda de la liberación o perfección a través del cumplimiento del propio deber. De este modo, la espiritualidad no se concibe como algo separado de la vida cotidiana, sino como una práctica que se expresa en la acción misma, sostenida por el autoconocimiento y la entrega interior. “El Señor le dice a Arjuna: «Por lo tanto, realiza constantemente y sin apego las acciones que constituyen tu deber, porque, en verdad, obrando sin apego el hombre alcanza lo Supremo»” (Sivananda, S. 1999, p. 20)

Durante el periodo 200 a. C. – 400 d. C., Patañjali sistematiza las enseñanzas del Yoga en los Yoga Sūtras, texto compuesto por 195 sutras o aforismos. En el sutra I.2, define al yoga como:

योगि वि निरोधः ॥१.२॥

Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yoga es la detención de los procesos mentales (Pujol O. 2011, p. 37)

A lo largo de sus cuatro partes (padas) describe el sendero de los ocho miembros para lograr la meta del yoga (Moksha, liberación):

1. Yama – Disciplina ética (no violencia, veracidad, no robar, continencia y desapego.)
2. Niyama – Prácticas personales (pureza, contento, autodisciplina, autoestudio y entrega al Ser/Dios).
3. Āsana – Postura estable y confortable.
4. Prāṇāyāma – Regulación del aliento vital, respiración.
5. Pratyāhāra – Retiro de los sentidos del mundo externo.
6. Dhāraṇā – Concentración en un solo punto.
7. Dhyāna – Meditación sostenida.
8. Samādhi – Absorción o unión con el objeto de meditación:

Posteriormente, durante el segundo milenio de nuestra era, surge el Haṭha Yoga, cuyo principal fundador, según la tradición, fue Goraksha.

“Goraksha Sataka”(Souto, 2009), escrito por Goraksha, uno de los fundadores del Haṭha Yoga, se fundamenta en la tradición de Patañjali, poniendo énfasis en el desarrollo de la anatomía sutil y diversas técnicas vinculadas al trabajo corporal y energético.

Se expone el GS para liberar al hombre a través de una serie de pasos, para alejarse del mundo ilusorio y conectarse con el Ser Supremo. Estos pasos son seis y se encuentran en el yoga de

Patañjali: asana, prana-samyama o pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. (Souto A, 2009, p.443)

Siguieron otros textos, entre los cuales destacan: Śiva Saṃhitā (entre los siglos XIV–XVII), Haṭha Yoga Pradīpikā (siglo XV) y Gheraṇḍa Saṃhitā (siglo XVII). Estas obras profundizan en el trabajo sobre el cuerpo sutil y la energía, detallando técnicas de purificación (śaṭkarman), posturas (āśana), respiración (prāṇāyāma), cierres energéticos (bandha) y gestos (mudrā), con el propósito de despertar la kuṇḍalinī y equilibrar los nāḍī.

Tal como se expone en el libro “Las bases del Yoga”,

los textos del Haṭha Yoga describen que el cuerpo sutil contiene 72.000 nāḍī (diminutos canales sutiles) por los que fluye el prāṇa (energía vital). De estos, cien son importantes y entre ellos veinte se consideran de gran relevancia. Entre estos, diez lo son aún más, y finalmente tres canales iḍā, piṅgalā y suṣumnā, son los más importantes. (Saraswati, S. p. 210)

Textos yóguicos describen la kuṇḍalinī como una energía primordial que permanece en estado potencial dentro del ser humano. Se la ubica en el plano sutil, específicamente en el mūlādhāra chakra, donde se representa simbólicamente como una serpiente enrollada.

la kundalini latente, enroscada tres veces y media alrededor del linga ... Mooladhara chakra es la sede o la morada de la energía primaria, kundalini shakti. La kundalini es la serpiente enroscada en un sueño profundo alrededor del swayambhu linga. Es la fuente de toda la energía humana y universal, sea sexual, emocional, mental, psíquica o espiritual (Saraswati, S. p. 543)

Desde allí, al activarse, asciende a través del eje central energético atravesando los distintos chakras hasta alcanzar los centros superiores

Aunque esta energía es una sola, adopta diferentes cualidades y atributos dependiendo del centro psíquico a través del cual se manifieste. El propósito del yoga es despertar la kundalini dormida a través de la purificación personal y la concentración de la mente, y conducirla hacia arriba a través de los chakras hasta sahasrara donde, como energía pura o Shakti, se une con la conciencia pura o Shiva. (Saraswati, S. p. 544)

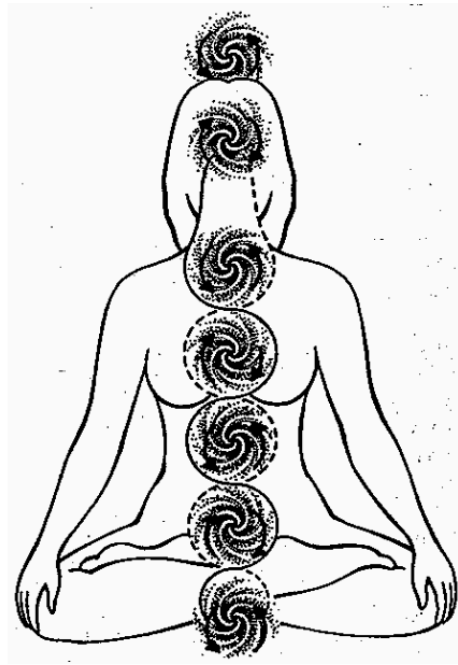


Figura 1: Centros de energía, extraída de Shalila Sharamon (2017, p.21).

En este sentido, el Haṭha-Yoga, como vía práctica dentro del Yoga, ofrece un camino concreto hacia esa salud integral.

El principal fin del Haṭha Yoga es propiciar equilibrio en el flujo de prana de las nadis ida y pingala. La palabra Haṭha está compuesta por dos beeja mantras: Ham, que representa el sol o la fuerza solar, y Tham, que representa la luna o la fuerza lunar ... El propósito del Haṭha Yoga es equilibrar estos dos flujos. (Saraswati, S. 2008, p. 550)

Profundizaremos en estos aspectos sutiles para abordar, desde este fundamento, un conjunto de āsanas de Haṭha Yoga e identificar sus beneficios psicofísicos, emocionales y energéticos.

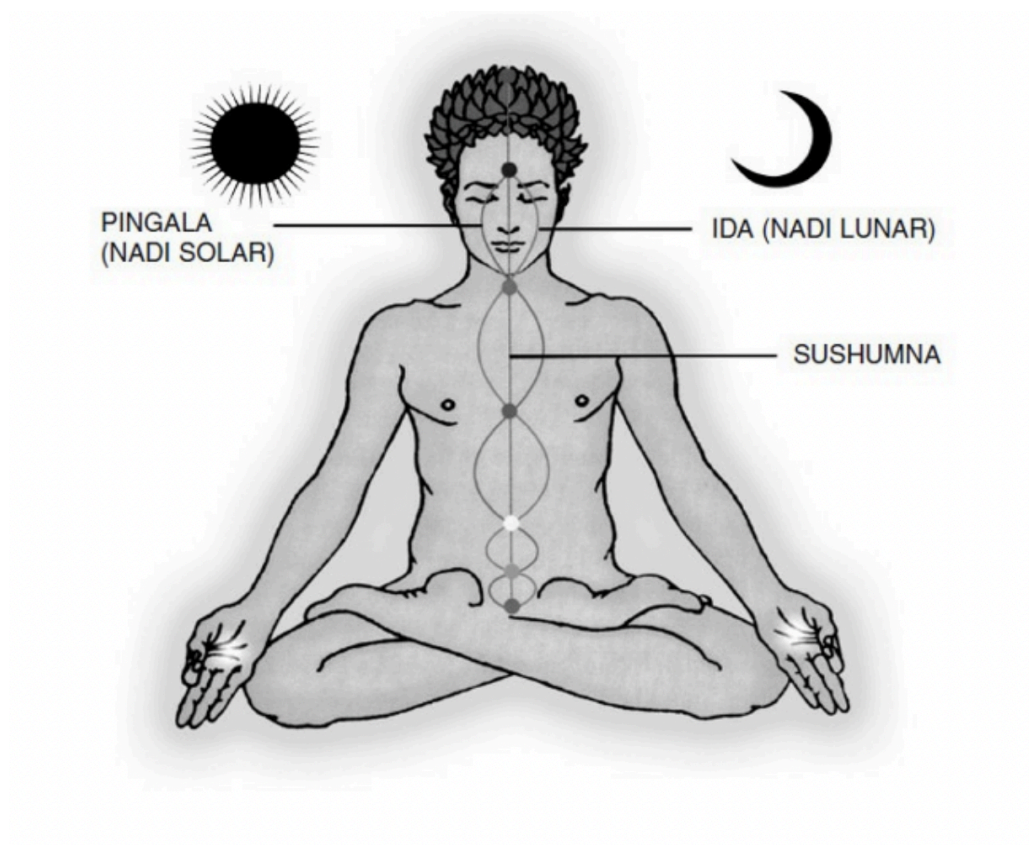


Figura 2: Los tres nadis, extraída de Ratan, R. y M. (2011, p.28).

Desarrollo

Chakras

En la tradición del yoga, el término chakra se traduce como “rueda” o “círculo”, aunque dentro del enfoque yoguico resulta más adecuado comprenderlo como un “vórtice” o “remolino” de energía. Estos centros funcionan como puntos de concentración de prāṇa en zonas específicas del cuerpo, regulando su circulación a través de toda la estructura humana. En este sentido, los chakras pueden entenderse como “interruptores” que activan determinados patrones de conducta, pensamientos y respuestas emocionales. (Satyananda Saraswati, 2004, p. 541)

Cada uno de estos centros se vincula con regiones del cerebro y, en la mayoría de las personas, se encuentran en un estado de inactividad relativa. A través de prácticas yóguicas que implican la concentración en los chakras, se estimula el flujo energético en los canales sutiles, favoreciendo su activación. Este proceso contribuye al despertar de facultades mentales y psíquicas, posibilitando el acceso a estados de conciencia más elevados (Satyananda Saraswati, 2004, p. 541-542).

Tradicionalmente se reconocen siete chakras principales, alineados a lo largo de suṣumṇā nāḍī, el canal energético central que se extiende desde el perineo hasta la coronilla (la parte superior de la cabeza). Estos centros están interconectados mediante una red de canales psíquicos denominados nāḍīs, término que significa literalmente “flujo” o “corriente” (Satyananda Saraswati, 2004, p. 548). Las nāḍīs no pertenecen al cuerpo físico, aunque guardan correspondencia con el sistema nervioso, y pueden comprenderse como los conductos a través de los cuales circulan las fuerzas pránicas (Satyananda Saraswati, 2004, p. 549).

A nivel físico, los chakras se asocian con los principales plexos nerviosos y con las glándulas endocrinas del cuerpo. Muchas de las asanas tienen un efecto especialmente poderoso y benéfico sobre uno o más de estos plexos o glándulas (Satyananda Saraswati, 2004, p. 541)

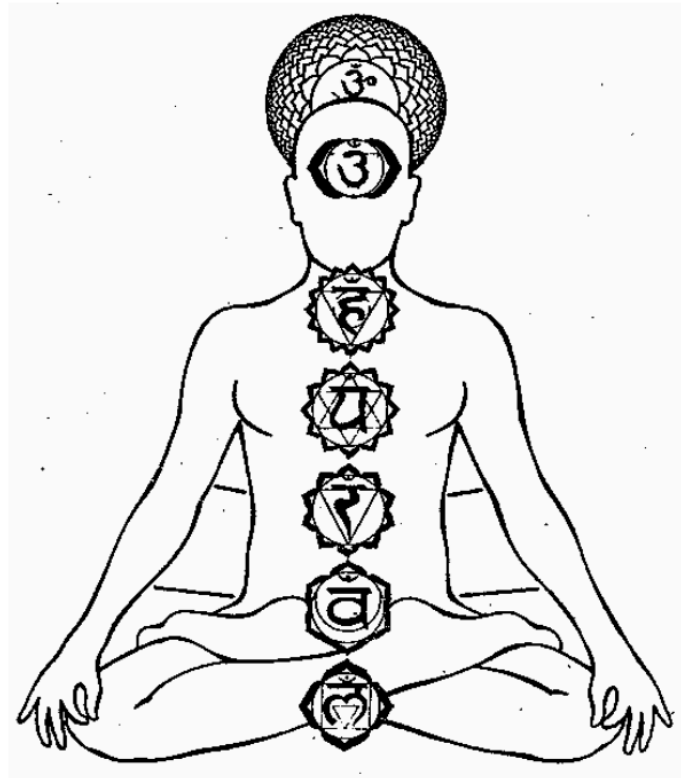


Figura 3: Chakras, extraída de Shalila Sharamon (2017, p.8).

Āsanās

En función de los conceptos desarrollados anteriormente sobre nāḍīs, prāṇa y chakras, se presentará a continuación una selección de āsanās de Haṭha Yoga relacionadas con distintos centros energéticos del cuerpo sutil. Si bien una misma postura puede influir simultáneamente sobre más de un chakra, en este trabajo cada āsana será abordada principalmente en relación con un centro específico, con el fin de facilitar su interpretación desde el sentido simbólico y los beneficios psicofísicos, emocionales y energéticos que tradicionalmente se le atribuyen. De este modo, se buscará comprender las posturas no

solo desde su dimensión corporal, sino también en relación con el flujo del prāṇa y la armonización de las nāḍīs previamente desarrolladas.

La vinculación de las siguientes posturas se fundamenta en los aportes de Patricia Mercier (2007), quien relaciona determinadas āsanas con los distintos chakras.

Tādāsana (ताडासन)

Tāḍa: montaña · *Āsana*: postura

Traducción: Postura de la montaña



El nombre de la postura evoca la imagen de una montaña: una base firme que se enraíza en la tierra y una parte superior que se eleva con estabilidad. En la práctica del yoga suele considerarse el punto de partida de las posturas de pie, ya que establece las bases de la alineación corporal, nada duradero puede construirse sobre una base inestable.

En Tādāsana el cuerpo se organiza en posición vertical, con las curvaturas naturales de la columna en suave extensión axial. Las articulaciones de tobillos, caderas y hombros se encuentran en posición neutra, mientras que las rodillas se extienden sin bloquearse. Los pies constituyen la base de soporte, distribuyendo el peso entre tres puntos principales: el talón, la base del primer metatarso y la base del quinto metatarso. Desde esta base se activan los arcos del pie, generando una acción ascendente que se transmite hacia las piernas, el abdomen y la coronilla.

La postura involucra de manera suave y sostenida diversos grupos musculares, entre ellos los músculos intrínsecos del pie, los cuádriceps, el iliopsoas, la musculatura abdominal y el diafragma, favoreciendo el alineamiento postural y la estabilidad del eje corporal.

En esta postura el cuerpo se alinea: pies enraizados, columna erguida, cuello sin tensión. La quietud revela el estado de la mente. La montaña invita a observar las oscilaciones internas mientras se busca equilibrio y presencia. Tādāsana enseña a sostenerse de pie, externa e internamente, incluso cuando la mente quiere dispersarse.

Tadsana se vincula con el **Chakra Mūlādhāra o primer Chakra**, relacionado con el enraizamiento, la estabilidad y la presencia (Mercier, 2007).

Ubicado entre el ano y los genitales, con apertura hacia abajo, Mūlādhāra representa el nivel más denso de la manifestación y la base de la vida. Su función principal es canalizar la energía de la Tierra en sentido ascendente a través de los pies y piernas, estabilizando el sistema energético y colaborando en el equilibrio del sistema endócrino.

Cuando este chakra está equilibrado, la persona vibra en sintonía con la sensación de seguridad y estabilidad. También actúa como un “reciclador” energético, transformando residuos emocionales y devolviendo a la Tierra aquello que no puede ser procesado.

Características principales de Muladhara

Color: rojo

Elemento: Tierra

Temas: supervivencia, sexualidad, estabilidad

Glándulas: gónadas (ovarios/testículos)

Utthita Trikoṇāsana (उत्थित त्रिकोणासन)

Utthita: extendido · *Trikoṇa*: triángulo · *Āsana*: postura

Traducción: Postura del triángulo extendido



"El espíritu, la mente y el cuerpo no deben ser más que uno: tres en uno y uno en tres." (Sivananda Radha, 1994,p. 48)

El triángulo abre el cuerpo lateralmente, creando espacio para respirar y sentir. Simbólicamente, el triángulo evoca fuerza, resistencia y sostén. En este asana se explora la interacción entre estabilidad y apertura, entre dependencia e independencia. Como un trípode, cuando la estructura se alinea, aparece una visión más nítida del equilibrio en la vida.

Esta postura se relaciona con el **Chakra Svādhiṣṭhāna o Segundo Chakra**, asociado a la fluidez, el movimiento y la creatividad (Mercier, 2007).

Ubicado debajo del ombligo, Svādhiṣṭhāna representa el mundo emocional, la creatividad y la capacidad de relacionarnos. Su símbolo es un loto de seis pétalos asociado al elemento agua y al inconsciente. No se limita a la sexualidad, sino que abarca el placer, el vínculo, la expresión emocional y la creatividad en todas sus formas.

Cuando fluye, permite relaciones maduras, capacidad de recibir y dar amor, creatividad y disfrute.

Cuando se bloquea, aparecen celos, control, adicciones, necesidad de aprobación o incapacidad de expresar lo que realmente se siente.

Características principales

Color: naranja

Elemento: Agua

Temas: relaciones, placer, emociones, dependencia

Glándula: suprarrenales (adrenalina, cortisol, aldosterona)

La energía de este chakra se moldea según la relación temprana con la madre y la manera en que aprendimos a sentirnos seguros o amenazados emocionalmente.

Ardha Matsyendrāsana (अर्ध मत्स्येन्द्रासन)

Ardha: medio · *Matsyendra*: nombre del sabio Matsyendra · *Āsana*: postura

Traducción: Media postura del sabio Matsyendra (torsión vertebral)



Lejos de ser olvidado, todo el cuerpo es tomado en cuenta en esta vigilancia espiritual hasta que el hombre, en su totalidad, se vuelva pura llama. Una columna vertebral recta y sensible crea una concentración espiritual de una intensidad tal que quema los pensamientos que distraen y las cavilaciones sobre el pasado y el futuro, depositándonos en un presente virginal. (Sivananda Radha, 1994, p. 60)

La torsión simboliza el espiral interno: desenredar, reorganizar, reinterpretar. El asana invita a revisar hábitos, soltar patrones viejos y liberar energía atrapada. Al girar la columna, también se gira la mirada interna, generando una nueva perspectiva.

Esta postura se vincula con el **Chakra Maṇipūra o Tercer Chakra**, relacionado con la transformación, el fuego interno y el poder personal (Mercier, 2007).

Situado entre el ombligo y el esternón, representa la fuerza de voluntad, la autodeterminación y el procesamiento emocional. Está íntimamente ligado al estrés, ya que esta región del cuerpo es sensible a las tensiones emocionales.

Cuando está equilibrado, aparece claridad, confianza, capacidad de tomar decisiones y fuerza personal.

Cuando se bloquea, emergen ansiedad, miedo, baja autoestima, digestiones pesadas y trastornos metabólicos.

Características principales

Color: amarillo/dorado

Elemento: Fuego

Temas: poder, ansiedad, límites, acción

Glándula: páncreas (insulina)

Este chakra nos permite procesar no solo alimentos, sino también experiencias. Es el lugar donde “digerimos” lo que vivimos.

Halāsana (हलासन)

Hala: arado · *Āsana:* postura

Traducción: Postura del arado



"Usted debería ser como el campesino: lo que lo hace feliz el día que siembra no es el pensamiento de la futura cosecha sino el de haber plantado y sembrado convenientemente." (Sivananda Radha, 1994,p. 68)

El arado simboliza abrir la tierra para sembrar. Llevar las piernas atrás moviliza la mente, invitando a revisar qué queremos cultivar y qué necesitamos limpiar antes de sembrar. La postura muestra límites, pero también seguridad interna. Trabaja sobre la apertura emocional y la capacidad de procesar lo no dicho.

Halāsana estira profundamente la columna, la musculatura posterior del cuerpo y la región cervical. La inversión y el plegamiento favorecen la relajación del sistema nervioso y estimulan la circulación hacia la parte superior del cuerpo.

La postura genera una sensación de introspección y recogimiento, facilitando el descenso del ritmo mental.

Esta postura se relaciona con el **Chakra Anāhata o Cuarto Chakra**, asociado a la entrega, el amor incondicional y la escucha interna (Mercier, 2007).

Ubicado en el centro del pecho, representa la capacidad de amar de manera madura, sin posesión ni dramatización emocional. No es el chakra del “enamoramiento”, sino el del amor que reconoce la vida en todas sus formas. Su color es verde o rosa, y su elemento, el aire. Un corazón equilibrado permite relaciones sanas, compasión, ternura y apertura. Cuando se bloquea, surgen rechazo, dificultad para vincularse, autoexigencia excesiva o desconfianza afectiva.

Características principales

Color: verde/rosa

Elemento: aire

Temas: heridas emocionales, niño interior, vínculos

Glándula: timo (sistema inmunológico)

Sarvāṅgāsana (सर्वाङ्गासन)

Sarva: todo · *Āṅga*: miembro o parte del cuerpo · *Āsana*: postura

Traducción: Postura de todos los miembros (postura sobre los hombros)



La inversión dirige la energía hacia la garganta, abriendo espacio para que la voz interna se escuche. La postura enseña a sostener el cuerpo desde una nueva perspectiva: invertidos, reconocemos los bloqueos y la necesidad de expresar lo que retenemos. Sarvāṅgāsana alinea cuerpo y mente y trabaja directamente sobre la comunicación interna y externa.

Sarvāṅgāsana dirige la circulación hacia la parte superior del cuerpo y estimula la región cervical. La postura fortalece hombros y espalda, mientras la barbilla se aproxima al pecho generando una suave compresión en la garganta.

Este gesto influye sobre la región tiroidea y favorece el equilibrio del sistema endocrino.

Esta postura se vincula con el **Chakra Viśuddha o Quinto Chakra**, relacionado con la verdad, la comunicación y la autenticidad (Mercier, 2007).

Ubicado en la garganta, es el centro de la expresión clara y honesta. Representa la capacidad de poner en palabras la verdad interior. Un Viśuddha equilibrado permite comunicarnos con fluidez, escuchar y sostener conversaciones difíciles sin perder la autenticidad. El bloqueo se ve como miedo al juicio, dificultad para hablar, falta de límites o problemas vocales.

Características principales

Color: turquesa

Elemento: éter

Temas: autoexpresión, comunicación

Glándulas: tiroides y paratiroides

Balāsana (बालासन)

Bāla: niño · *Āsana*: postura

Traducción: Postura del niño



Balāsana induce un movimiento hacia el interior que favorece la introspección profunda. El apoyo de la frente en el suelo estimula suavemente el punto del entrecejo, activando la energía de la percepción interna y calmando la actividad mental. La postura disminuye la tensión del sistema nervioso, permite observar emociones sin reacción inmediata y abre un espacio de silencio donde la percepción se vuelve más clara. Balāsana acompaña la regulación emocional, aportando lucidez y una visión más estable de la propia experiencia interna.

La flexión del cuerpo hacia el suelo libera tensión en la espalda, las caderas y el cuello. El contacto de la frente con el suelo produce un efecto calmante sobre el sistema nervioso y favorece la regulación de la respiración.

Esta postura se relaciona con el **Chakra Ājñā o Sexto Chakra**, asociado a la intuición, la claridad y la percepción (Mercier, 2007).

Ubicado en el entrecejo, es el centro de la visión interna y la capacidad de interpretar la realidad más allá de los sentidos. Representa la lucidez, la observación profunda y la posibilidad de ver los propios patrones con objetividad. Su elemento es la luz y su color, el índigo.

Un Ājñā equilibrado permite distinguir entre pensamiento y emoción, sostener la concentración y tomar decisiones conscientes. El bloqueo se manifiesta como confusión, pensamientos excesivos, falta de dirección, rumiación o dificultad para conectar con la intuición.

Características principales

Color: índigo

Elemento: luz

Temas: equilibrio del ser superior e inferior, orientación interior

Glándulas: hipófisis (pituitaria)

Śīrṣāsana (शीर्षासन)

Śīrṣa: cabeza · Āsana: postura

Traducción: Postura sobre la cabeza



Śīrṣāsana es una de las posturas más potentes para activar y armonizar la energía superior. La inversión del cuerpo dirige la energía hacia la coronilla, facilitando un flujo ascendente desde los chakras inferiores hacia el centro de la conciencia superior. La alineación vertical del cuerpo permite un aporte sanguíneo mayor al cerebro, favoreciendo claridad, apertura mental y expansión consciente.

La postura fortalece brazos, hombros y columna, mientras dirige el flujo sanguíneo hacia la cabeza.

Esta postura se vincula con el **Chakra Sahasrāra o Séptimo Chakra** , relacionado con la conciencia, la unidad y la trascendencia (Mercier, 2007).

Ubicado en la parte superior de la cabeza, Sahasrāra representa el centro de la conciencia más elevada.

Es el punto de conexión con la totalidad del ser, con la energía universal y con la dimensión espiritual más profunda. Su elemento es la luz y su color es el violeta.

Cuando Sahasrāra está equilibrado, emerge una sensación de paz interna, claridad y comprensión profunda del propio propósito. Constituye el acceso a la sabiduría trascendental y a la experiencia de unidad con todo lo que existe.

Características principales

Color: violeta

Elemento: luz

Temas: sabiduría exterior y muerte del cuerpo

Glándulas: pineal

Śavāsana (शवासन)

Śava: cadáver · Āsana: postura

Traducción: Postura del cadáver



La relajación profunda del cuerpo regula el sistema nervioso, disminuye la actividad muscular y permite que la respiración se vuelva natural y espontánea.

Śavāsana, la postura del cadáver, es el cierre natural e indispensable de la práctica. No corresponde a un chakra específico, sino que es el espacio donde los siete chakras se integran en un estado de armonía profunda. El cuerpo extendido en el suelo, inmóvil, mientras la mente permanece atenta y el espíritu vigilante.

“El mejor signo de un buen Śavāsana es un sentimiento de paz profunda y pura beatitud; al olvidarse, la persona se descubre” (Sivananda Radha, 1994, p.212). Esta postura propone una muerte simbólica del ego: al cesar todo esfuerzo, emerge la esencia.

Es un lugar de disolución consciente:

- El prāṇa se distribuye de manera uniforme
- La mente abandona el control
- El sistema nervioso se regula
- El cuerpo descansa en presencia plena.

Śavāsana es el punto donde lo trabajado en cada chakra (desde la estabilidad de Mūlādhāra hasta la apertura de Sahasrāra) encuentra cohesión. Es la síntesis final del proceso energético, emocional y espiritual.

Reflexión final:

A través de la realización de este trabajo, se pudo observar que las vivencias surgidas de la práctica de Haṭha Yoga encuentran su fundamento en los textos tradicionales, los cuales conciben esta disciplina como un camino de interiorización. A diferencia de ciertas representaciones contemporáneas, la práctica del yoga propone un proceso de conexión con la propia experiencia interna.

En el contexto de una sociedad que estimula de forma constante la orientación de la atención hacia el exterior, este enfoque contribuye a una progresiva desconexión con el cuerpo y con las emociones, lo que se manifiesta en un aumento de malestares físicos, mentales y emocionales.

En este sentido, el Haṭha Yoga, abordado desde una perspectiva integral que contempla las dimensiones física, emocional y energética del practicante, se presenta como una herramienta significativa para el

desarrollo del autoconocimiento y la regulación interna. De este modo, la práctica trasciende lo meramente corporal para constituirse como un camino de escucha y transformación personal.

Referencias

Baeta S, María F. (2015). *Cultura y modelo biomédico: reflexiones en el proceso de salud - enfermedad.*

Comunidad y Salud, 13(2), 81-84.

https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1690-32932015000200011&script=sci_abstract&tlng=pt

Caballero, J (2026). *Yoga como intervención multimodal.* Simiente Educativa: revista científica. 1(2)

<https://revistas.unachi.ac.pa/index.php/serc/article/view/1108>

Mercier, P. (2007) *La biblia de los chakras.* Editorial Gaia

Naragatti, S. (2025). *A Comparative Analysis of Yoga Practices and their Effects on Autonomic Nervous System Functionality.*

https://www.researchgate.net/publication/389886039_A_Comparative_Analysis_of_Yoga_Practices_and_their_Effects_on_Autonomic_Nervous_System_Functionality

Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009).

Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica, 16(2), 85-112.

<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Ratan, R. y M. (2011). *Viaje a través de los chakras.* Editorial Edaf, S.L.

Sharamon, S. (2017). *El gran libro de los chakras.* Editorial Edaf, S.L.

Sivananda Radha. (1994). *Hatha Yoga El lenguaje oculto Símbolos, secretos y metáforas.* Editorial Lidiun.

Sivananda, S. (1999). *Bhagavad Guita.* ELA.

Solvey Natalia (2025). *El Yoga tiene sus razones.* Editorial Atmabodha.

Souto, A. (2009). *Los orígenes del Hatha Yoga.* Librería Argentina (Uni Yoga)

Swami Satyananda Saraswati (2021) *Las bases del Yoga*. Editorial Kairós.

Swami Satyananda Saraswati. (2008). *Āsana Prāṇāyāma Mudrā Bandha* (versión en español). Yoga Publication Trust.

Thiagarajan, K y Newson, J. (2025). *El estado mental del mundo en 2024*.

<https://mentalstateoftheworld.report/wp-content/uploads/2025/02/Mental-State-of-the-World-2024-ES-Online-Feb-28.pdf>