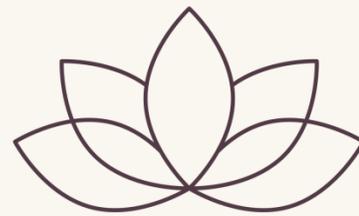


# Yoga integral



Ps. Marcela Román Soto





# Orígenes del yoga

Con sus raíces en el **hinduismo** (diferentes dioses, creencias y sectas)  
Característica: cualquier persona puede tener una concepción personal de la divinidad, es decir **dios puede tener todas las formas y finalmente las trasciende.**

Proviene de un texto único llamado **Yoga sūtra.**  
Dicho texto fue escrito y recopilado entre los siglos II y V antes de Cristo.  
Está compuesto por cuatro capítulos y reúne 195 sūtras. Cada parte del texto tiene como objetivo **definir qué es el yoga y cómo se debe practicar para llegar a la liberación.**





# Trimurti

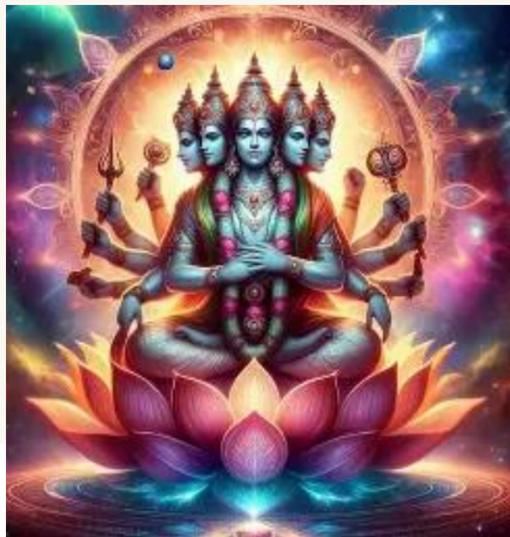
Mitología hinduista, tres principales deidades:

Brahma: Dios de la creación

Vishnu : Representa protección y preservación del universo.

Shiva : Representa la destrucción y la transformación universal.

Brahma



Vishnu



Shiva



# Tipos de yoga tradicionales



En una primera clasificación, tenemos los 6 grupos principales de yoga:

Hatha: yoga de las posturas físicas.

Raja: yoga mental o de interiorización.

Karma: yoga de la acción consciente.

Bhakti: yoga de la devoción espiritual (vaciamiento).

Jñana: yoga del conocimiento y la sabiduría (desidentificarse).

Tantra: yoga del control sobre las energías.





# Yoga integral o Purna yoga

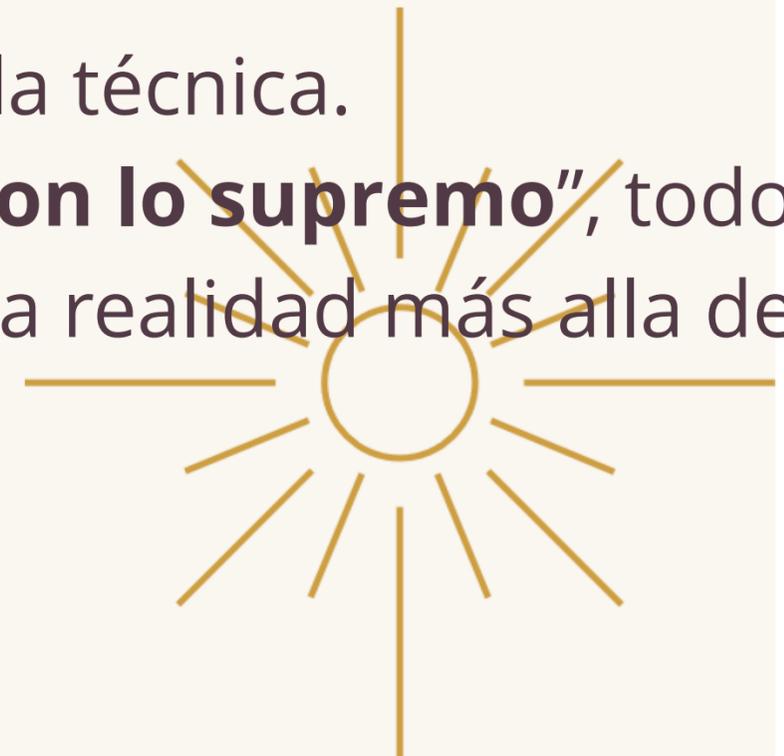
Creado por Sri **Aurobindo Ghose**

Se conoce como Purna Yoga, es decir **yoga completo**. Trabaja con todos los tipos de yogas tradicionales.

Sintetiza las diversas prácticas, dándole igual importancia al área corporal, respiratoria, y focalización de la atención.

**Adecúa la técnica al practicante** y no el practicante a la técnica.

Aurobindo define el yoga integral, "**un sendero de integración con lo supremo**", todo lo que somos es al fin liberado de la ignorancia descubriendo una realidad más allá de la mente.





# Tipos de yoga contemporáneos

## Ashṭāṅga yoga

Este estilo de yoga consiste en hacer secuencias específicas de las posturas de Ashtanga Yoga, que son hechas de manera continua, fluida y consistente.

## Haiḥa yoga

Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Las asanas generan serenidad física y mental

## Vinyasana yoga

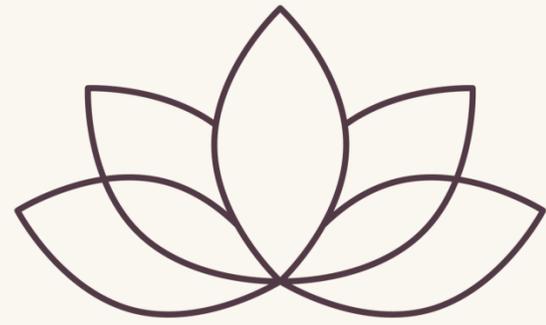
Una práctica dinámica que fusiona movimiento y respiración para fortalecer el cuerpo y calmar la mente.

## Kundalini yoga

Práctica espiritual y física que busca despertar la energía Kundalini, considerada como una fuerza latente en la base de la columna vertebral, a través de posturas, respiración y meditación.



“Respira. Transforma.  
Sé magia en cada postura”



# Vamos a Practicar

YOGA INTEGRAL

