

Seminario

«La tradición del Yoga.

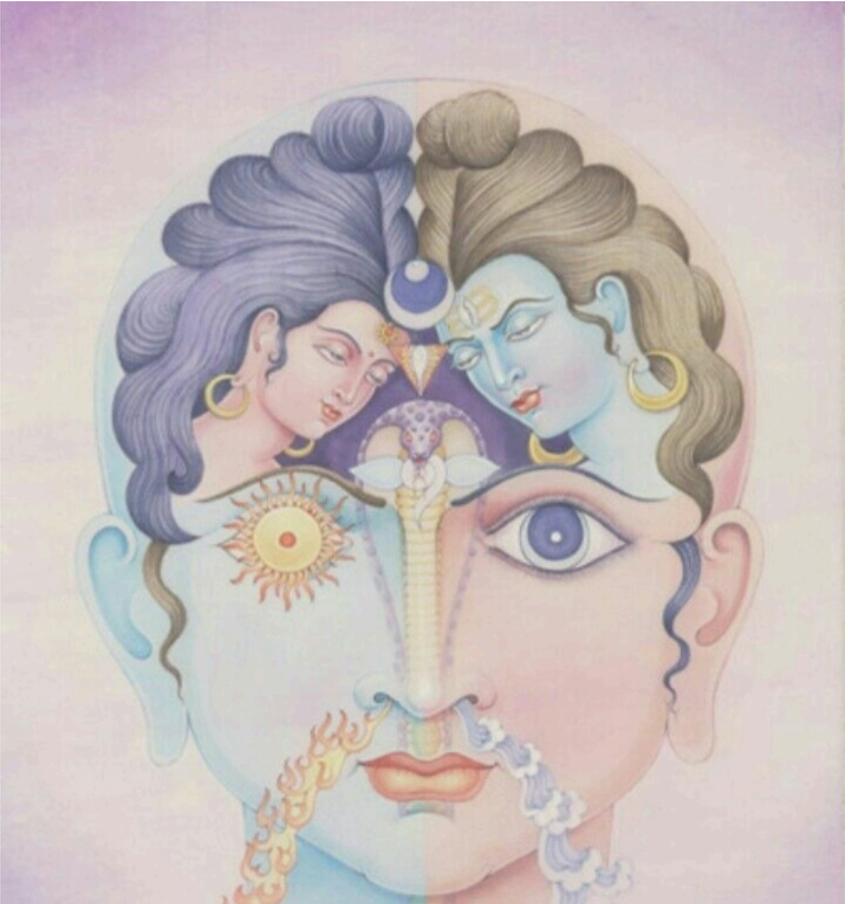
Un acercamiento multidimensional
(Filosofía, Ciencia, Educación, Arte y
Bienestar Integral)»

MÓDULO III

Introducción a la ciencia del pranayama:
textos antiguos y perspectivas modernas

3, 10 y 17 de diciembre de 2024 y 14, 21 y 28 de enero de 2025

De 17:30 a 20:00 h. Casa de la India



Este módulo académico explora la ciencia del pranayama, la antigua práctica yóguica de regulación de la respiración, a través de la lente de los textos clásicos y la investigación contemporánea. Arraigado en las tradiciones espirituales indias, el pranayama es mucho más que un mero ejercicio respiratorio; es un sofisticado método para regular el prana. Uno de los textos clave de esta tradición es el Shivsvarodaya, una escritura menos conocida pero muy significativa, que trata de la intrincada relación entre los ciclos respiratorios, las fases lunares y el flujo de prana. Según este texto, la respiración se desplaza entre los nadis izquierdo (ida) y derecho (pingala), en correspondencia con las energías de enfriamiento y calentamiento del cuerpo. El dominio de este ritmo a través del pranayama se considera esencial para alcanzar una conciencia más elevada. Además del Shivsvarodaya, otros textos clásicos como los Yoga Sutras de Patanjali, el Hatha Yoga Pradipika y el Bhagavad Gita subrayan la importancia del pranayama como puerta de acceso a los estados meditativos y a la liberación espiritual. Estos textos ofrecen orientaciones detalladas sobre diversas técnicas de pranayama, cada una con efectos fisiológicos y psicológicos distintos, destinadas a purificar el cuerpo, calmar la mente y despertar la energía espiritual. En los tiempos modernos, el pranayama ha ganado una renovada atención debido a las investigaciones científicas que destacan sus beneficios fisiológicos y psicológicos. Los estudios han demostrado que el pranayama puede mejorar la eficiencia respiratoria, reducir el estrés, mejorar la salud cardiovascular e incluso influir en la función cerebral aumentando la concentración y reduciendo la ansiedad. Este módulo unirá la sabiduría ancestral de textos como Shivsvarodaya con los descubrimientos contemporáneos en neurociencia y fisiología, para demostrar la relevancia perdurable del pranayama en el mundo moderno. Mediante la combinación de prácticas tradicionales con conocimientos científicos modernos, los estudiantes obtendrán una comprensión holística del profundo impacto del pranayama tanto en la salud física como en el desarrollo espiritual, a la vez que evaluarán su papel a la hora de abordar retos contemporáneos como el estrés, la salud mental y el bienestar.

Seminario dirigido por la maestra de Yoga Apeksha Bhagwat (profesora del ICCR – Consejo Indio de Relaciones Culturales), con el equipo pedagógico y de investigación formado por Mónica de la Fuente (directora de LAB India Laboratorio de Artes Escénicas de Casa de la India), Tatiana Rodríguez (investigadora y asesora pedagógica) y Mercedes de la Fuente (directora de Escuela de la India, programa educativo de Casa de la India).

कासाइंदिया
casa de la
India



Consejo Indio de
Relaciones Culturales