



Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga



PROGRAMA DE FORMACIÓN DE VIDA

BASADA EN LA SABIDURIA ANCESTRAL DE LA INDIA

CONFIRMADA POR LA NEUROCIENCIA

Propuesta general

Este curso es una invitación a emprender un viaje interior de autoconocimiento y transformación desde dos fuentes que dialogan en profundidad: la filosofía perenne de la India (Yoga, Vedānta, Budismo) y la neurociencia contemporánea del bienestar.

En esta aventura, cada encuentro semanal representa una parada en el viaje. Allí presentaremos un núcleo de sentido y trabajo interior, iluminado con uno o varios conceptos de la India y mostraremos cómo la neurociencia valida y explica esos procesos. Cada etapa del viaje tendrá una práctica interna asociada, cuidadosamente elegida: meditación, pranayama, autoindagación, escritura contemplativa, ritual, diálogo consciente, etc. En esta instancia, no se trabajará con posturas físicas ni secuencias de asanas. Nuestro campo de acción será el corazón, la mente, la respiración, la palabra, la conciencia testigo.

Este curso se combina y complementa con el Profesorado de Yoga. Se imparte los mismos días de cursado, cada martes al inicio de la clase.

Está dividido en cuatro módulos que marcan grandes momentos de este viaje. Cada módulo tiene unidades de trabajo que se presentarán en cada encuentro semanal. Los módulos son los siguientes:

- MÓDULO I – LA LLAMADA AL DESPERTAR
- MÓDULO II – LA TRAVESÍA DEL MUNDO INTERIOR
- MÓDULO III – EL SENTIDO Y LA VOCACIÓN
- MÓDULO IV – LA VIDA CON OTROS Y CON EL TODO

A continuación te presentamos el contenido de cada unidad de trabajo:





Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga

MÓDULO I – LA LLAMADA AL DESPERTAR

El umbral: ¿Qué te trae aquí?

Conceptos de la India: adhikara (preparación del estudiante) y samkalpa (intención firme). En el Vedanta, el camino comienza con la escucha profunda (shravana) y la pregunta fundamental: “¿Quién soy yo?”. Entrar en un camino de transformación exige una disposición interior clara. Neurociencia: La formulación de una intención significativa activa la corteza prefrontal medial y orienta la neuroplasticidad. La claridad del samkalpa (intención) genera un estado de coherencia cerebral que predispone al aprendizaje.

Vivir dormidos y el despertar: piloto automático y atención

Conceptos de la India: karma, samskaras y vasanas (condicionamiento, memorias y emociones inconscientes): actuamos mecánicamente condicionados por memorias inconscientes. La atención consciente es el primer paso para interrumpir esa cadena y contactar al testigo interior (sakṣin). Neurociencia: La red por defecto (DMN) sustenta la divagación mental y la reactividad automática. La práctica de la atención plena reduce su actividad y fortalece la red de control ejecutivo.

Tu cuerpo, tu templo y tu ancla

Conceptos de la India: annamaya kosha, el cuerpo físico, el templo de la interioridad. El Yoga enseña que estabilizar la conciencia en el cuerpo es el fundamento de la meditación. Neurociencia: La interocepción (ínsula anterior) es la base de la conciencia emocional. La atención a las sensaciones corporales activa el nervio vago ventral y calma la amígdala. Propiocepción y posicionamiento del cuerpo: la postura afecta al estado mental y emocional.

El ruido mental: desidentificarnos del pensamiento vertiginoso

Conceptos de la India: chitta vṛitti nirodhaḥ: el aquietamiento de la agitación de la mente (Yoga sutra 1.2). El testigo (drashtu) es quien observa los pensamientos sin identificarse con ellos. Las vṛittis (pensamientos) son olas en el lago de la mente. Neurociencia: Observar los pensamientos sin juicio disminuye la fusión cognitiva y reduce





Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga

la activación de la amígdala. La corteza prefrontal dorsolateral se fortalece con esta práctica.

La primera herida y el personaje

Conceptos de la India: ahamkara y asmita, ego y sufrimiento personal. El ego que construye una personalidad de supervivencia. Detrás del personaje está avidyā, la ignorancia o desconexión que nos hace olvidar nuestra naturaleza verdadera y plenitud interior. Neurociencia: Las narrativas tempranas de herida se consolidan en circuitos de memoria emocional. Hacerlas conscientes permite la reconsolidación y la atenuación de su carga.

El silencio como refugio

Mauna: silencio exterior y, sobre todo, interior (antar mauna). En el silencio profundo emerge el sustrato no condicionado de la conciencia, más allá de nāmarūpa (nombre y forma). Silencio interior ante las reacciones emocionales. Neurociencia: El silencio reduce el cortisol, favorece la integración de la memoria y se asocia con neurogénesis hipocampal. La inmovilidad atenta es un potente regulador del sistema nervioso.

MÓDULO II – LA TRAVESÍA DEL MUNDO INTERIOR

La vida emocional: huéspedes internos

Conceptos de la India: kleshas: las cinco aflicciones (avidya, asmita, raga, dvesha, abhinivesha). Las emociones nacen de estas raíces; reconocerlas sin identificarse es el camino de sakṣi-bhava (actitud del testigo). Neurociencia: Etiquetar las emociones reduce la reactividad de la amígdala y activa la corteza prefrontal ventrolateral. La práctica RAIN (Reconocer, Aceptar, Investigar, Nutrir) tiene un sólido respaldo neurocientífico.

Encuentro con la vulnerabilidad

Conceptos de la India: bhakti y prapatti, el camino devocional que abre el corazón y la entrega confiada en la que el ego se rinde. La vulnerabilidad consciente es la puerta del anahata chakra, el centro del corazón. Neurociencia: la conexión con la propia





Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga

vulnerabilidad y la práctica de amor bondadoso activan el sistema de oxitocina, el área tegmental ventral y la corteza cingulada anterior, reduciendo el estrés.

La sombra: aquello que no quiero ver

Conceptos de la India: avidya y maya velan lo inconsciente. Los samskaras ocultos en el karmashaya (depósito de memorias inconscientes) explican la dinámica de la sombra, nuestros aspectos resistidos y negados. Neurociencia: lo reprimido se almacena como memorias implícitas subcorticales. Hacerlas conscientes en un espacio seguro permite la reconsolidación y la integración sin reactividad.

Soltar el pasado: perdón y reconciliación

Conceptos de la India: ksama: el perdón como virtud suprema. Vairāgya: el desapego de los frutos de las acciones pasadas. Quemar samskaras en el fuego del conocimiento (jñanagni) es liberación en vida. Neurociencia: El perdón genuino reduce el cortisol, la presión arterial y la reactividad de la amígdala. Las prácticas de perdón activan el sistema parasimpático.

Reconfigurar la narrativa: ¿qué historia te contas?

Conceptos de la India: neti neti ("no esto, no aquello"), camino de negación de las identificaciones falsas. La autoindagación (atma-vicara) revela que ninguna historia define al Ser. Neurociencia: la flexibilidad narrativa se asocia con una DMN menos rígida y menor rumiación depresiva. Reconfigurar las historias personales activa la corteza prefrontal medial.

Libertad interior: el espacio entre estímulo y respuesta

Conceptos de la India: viveka: discernimiento. Antar mauna: silencio interior. Raga y dvesha, apego y resistencia. El espacio entre el impulso (vasana) y la acción es donde reside la libertad humana. Es la pausa donde el testigo puede elegir en lugar de reaccionar. Neurociencia: la pausa consciente refleja la maduración de la corteza prefrontal medial, que inhibe la amígdala. La práctica fortalece las vías inhibitorias y aumenta la variabilidad cardíaca (VFC).





Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga

MÓDULO III – EL SENTIDO Y LA VOCACIÓN

Lo que en verdad importa: tus valores

Conceptos de la India: purusharthas: los cuatro fines de la vida (dharma, artha, kama, mokṣa). Clarificar los valores es un acto de svadhyaya (autoestudio) que alinea la vida con el dharma propio. Neurociencia: la claridad de valores activa la corteza prefrontal ventromedial, región asociada a la coherencia entre decisiones y sentido de identidad.

La voz de la intuición y el corazón

Conceptos de la India: buddhi: el intelecto intuitivo, más profundo que la mente lógica (manas). La intuición surge del antaḥkaraṇa purificado y del anāhata (corazón espiritual). Neurociencia: las señales corporales periféricas (marcadores somáticos) procesadas por la ínsula y la corteza orbitofrontal guían decisiones intuitivas acertadas.

Tus dones y heridas: el hilo dorado

Conceptos de la India: svadharma y tapas: a menudo la herida profunda, al ser trabajada con austeridad consciente, revela el propósito único. Es la alquimia interior que transforma el veneno en medicina. Neurociencia: el procesamiento de experiencias adversas puede conducir a crecimiento postraumático. La reelaboración narrativa y la conexión con valores dan sentido al sufrimiento.

La voluntad de sentido en lo cotidiano

Conceptos de la India: karma yoga: el camino de la acción desinteresada ofrecida a lo Divino. Cada acto, por pequeño que sea, se convierte en pūjā, una ofrenda gratificante, cuando se ejecuta con plena conciencia y sin apego a los resultados. Neurociencia: la motivación intrínseca (hacer algo por el valor de la acción en sí) activa la dopamina prefrontal y el estriado ventral, generando bienestar que no depende del resultado externo.

Ikigai y proyecto de vida

Conceptos de la India: svadharma: el deber propio, lo que está en armonía con la naturaleza profunda de cada ser (svabhava). Cumplir el propio dharma, aunque sea





Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga

imperfectamente, es mejor que cumplir el ajeno a la perfección (Bhagavad Gītā). Neurociencia: la sensación de propósito vital se correlaciona con menor activación de la amígdala, menor inflamación sistémica y mayor longevidad.

Miedo al fracaso y parálisis

Conceptos de la India: abhiniveśa, el miedo a la muerte y el apego a la seguridad, la última de las aflicciones. Superarlo requiere soltar los frutos de la acción (phala-tyāga) y actuar sin que el resultado defina nuestro valor. Neurociencia: la exposición gradual a lo temido, combinada con regulación vagal, desactiva el condicionamiento de la amígdala y fortalece la corteza prefrontal.

MÓDULO IV – LA VIDA CON OTROS Y CON EL TODO

La escucha como acto de amor

Conceptos de la India: shravaṇa: la escucha como primer paso del camino. Escuchar con presencia plena es una forma de ahimsa (no-violencia) y de ver al otro como sagrado. En el budismo, la escucha profunda alivia el sufrimiento. Neurociencia: la escucha empática activa las neuronas espejo y el sistema de oxitocina, generando sintonía fisiológica entre las personas.

Comunicación auténtica y asertividad compasiva

Conceptos de la India: satya (verdad) y ahimsa (no violencia) combinados en el habla. La palabra correcta (samyag vac) del Noble Sendero Óctuple implica verdad, bondad y oportunidad. Neurociencia: expresar necesidades auténticas sin agresión modula la respuesta de estrés en el interlocutor y reduce la activación defensiva en uno mismo.

Pertenencia y soledad

Conceptos de la India: kaivalya, la liberación suprema, que implica estar a solas con el Ser, pero también la comprensión de que toda separatividad es ilusoria (advaita). La comunidad (shanga) es refugio y espejo. Neurociencia: la soledad crónica activa el eje





Escuela de Yoga y Sabiduría Ancestral

Formación de Vida + Profesorado de Yoga



del estrés; la conexión social auténtica estimula la oxitocina y los opioides endógenos, creando seguridad.

Eco-identidad: más allá del ego humano

Conceptos de la India: vasudhaiva kuṭumbakam: la Tierra entera es una familia. Macro y micro cosmos, los cinco elementos (pañcha mahabhutas) en el cuerpo disuelven la frontera entre el yo y el cosmos. La naturaleza es prakṛti sagrada. Shiva y Shakti, espíritu y energía-materia son una sola realidad. Neurociencia: el contacto con la naturaleza (o su visualización) reduce la activación de la amígdala, mejora la atención y aumenta las ondas alfa cerebrales, generando calma alerta.

Gratitud y celebración del camino

Conceptos de la India: santosha, el contentamiento, uno de los niyamas del Yoga. La gratitud no depende de las circunstancias; es una disposición del corazón que reconoce el don en lo simple. Neurociencia: la gratitud activa el hipotálamo, la corteza prefrontal medial y el sistema de recompensa, aumentando dopamina y serotonina.

La despedida: el viaje continúa

Conceptos de la India: marga y moksha, camino y libertad interior, el camino espiritual no termina. La liberación no es un estado estático, sino la plenitud dinámica de la conciencia instantánea a instantánea. Cerrar el ciclo es empezar otro viaje. Neurociencia: la práctica continuada esculpe un "cerebro de bienestar" (aumento de materia gris en ínsula, prefrontal e hipocampo). El final del programa es un punto de partida para una vida transformada.

