

MONOGRAFÍA

EL YOGA
Y EL SONIDO DE LOS
CUENCOS DE CRISTAL

Mariela Rodríguez
Profesor: Juan Laso



EL YOGA Y EL SONIDO DE LOS CUENCOS DE CRISTAL

EL YOGA

El yoga es una disciplina milenaria, física, mental y espiritual originada en la India desde hace unos 5000 años, que busca la unión del cuerpo, la mente y el espíritu, y el universo que nos rodea.

A través de posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama) y meditación (dhyana), el yoga promueve el equilibrio y el bienestar integral, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

Se compone de:

- **Posturas (ASANAS):**

Se trata de posiciones físicas que estiran, fortalecen y tonifican el cuerpo, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la circulación.

- **Respiración (PRANAYAMA):**

Son ejercicios de respiración que aumentan la energía vital (*prana*)

y calman la mente, sincronizando la respiración con los movimientos.

- **Interiorización (PRATYAHARA)**

La práctica de asanas y pranayamas conducen a la desconexión de los estímulos exteriores, el pratyahara es un sentido superior genera un estado mental claro, sereno y atento.

- **Concentración (DHARANA)**

Significa la concentración mental, luego de lograr el pratyahara (eliminar los estímulos externos) la mente se fija en una sola cosa excluyendo todas las demás.

- **Meditación: (DHYANA)**

Prácticas para aquietar la mente, aumentar la concentración y lograr un estado de calma y paz interior.

- **Superconciencia: (SAMADHI)**

Es la meta de todos los yoguis, es el nivel donde la mente y la dualidad han sido completamente trascendidas, el yogui alcanza la experiencia cumbre elevándose a la categoría de hombre iluminado o liberado.

Objetivos y beneficios

- **Bienestar integral:**

Busca la armonía entre cuerpo, mente y espíritu para alcanzar un mayor bienestar físico y mental.

- **Reducción del estrés:**

Ayuda a manejar el estrés y la ansiedad al proporcionar técnicas de relajación y concentración.

- **Salud física:**

Fortalece los músculos, mejora la postura, aumenta la flexibilidad y puede aliviar dolores y tensiones.

- **Desarrollo personal:**

Fomenta la conciencia corporal, la concentración y el desarrollo del potencial individual.

LAS SENDAS DEL YOGA

Son los diferentes caminos o caminos principales para alcanzar la unión y la autorregulación

Aunque el yoga es uno, dentro de él existen 5 sendas más importantes

- KARMA YOGA: sendero de la acción (actitud ante la vida, servicio, entrega, desapego)
- BHAKTI YOGA: Sendero de la devoción y el amor (es el amor puro y la devoción vertida sobre la humanidad, la naturaleza, lo absoluto, trasciende el ego y comprende que todos somos uno)
- GÑANA YOGA: sendero de la indagación, discernimiento (conocimiento y sabiduría, estudio de las escrituras, discriminación entre lo real y lo irreal por medio de la razón, la experiencia intuitiva)
- RAJA YOGA: sendero de la introspección (mental, despertar las facultades y potencial que yace dormido en nuestro interior, para Patanjali abarca otros sistemas como: **kundalini yoga- kriya yoga-mantra yoga- dhyana yoga**)

- HATHA YOGA: sendero del equilibrio de la energía (físico, fuerza vital y fuerza mental cuando se unen y equilibran se despierta una tercera fuerza: kundalini-energía espiritual)

AQUI VAMOS A RELACIONAR EL MANTRA YOGA CON LOS CUENCOS DE CRISTAL O CUENCOS DE CUARZO.

Como mencionamos anteriormente en Raja yoga, el sendero de la introspección, para PATANJALI, también se encuentra el MANTRA YOGA

EL MANTRA YOGA: ES EL YOGA DEL SONIDO

Se usa el poder del sonido para purificar la mente y el cuerpo. Ya sea con una silaba, palabra o frase... o en este caso los cuencos. El sonido, crea una frecuencia de vibración que distribuye la energía en todo el cuerpo equilibradamente e induce al estado meditativo.

EL OM O AUM

Es el mantra supremo, la vibración de lo absoluto que subyace en el fondo de todo lo manifestado, tanto en el plano físico como en el sutil y el causal, la silaba sagrada OM es el sonido del silencio, La forma sonora del ser. AUM simboliza el proceso de creación, conservación y disolución del universo

A: creación

U: conservación

M: disolución



LOS CUENCOS DE CRISTAL O CUARZO

Los cuencos de cuarzo están formados por un material llamado sílice, un elemento muy importante en el planeta y en nuestras vidas, como sabemos el elemento más prevalente es el oxígeno, en un 70% que es muy bueno para que podamos respirar, y el segundo el sílice aproximadamente un 27% y se encuentra combinado con otros elementos para formar todos los minerales del planeta: rocas, piedras, gemas, arena vidrio, etc. Podemos considerar que todos estos minerales son los huesos de la madre tierra. Nuestros cuerpos humanos son réplicas de la madre tierra, físicamente hablando, somos un 70% agua y nuestros huesos están compuestos de todos los minerales del planeta, eso significa que tenemos sílice en nuestro cuerpo, o sea nuestros huesos están formados por sílice.

Esto explica porque los sonidos y vibraciones de dichos cuencos nos tocan profundamente. La resonancia de los cuencos de sílice vibrando y el sílice en nuestros huesos es única, especial y profunda. El sílice es un elemento programable, cuando tocamos los cuencos y trabajamos con intención, tenemos el poder de transformar nuestra vida, nuestros pensamientos, y sentimientos y convertirnos en los seres divinos poderosos que estamos destinados a ser.

Cada cuenco se cuece en hornos, donde se funde el sílice y se forman de distintos tamaños, en líneas generales no salen afinados, pueden ser cualquier nota, pero hay lugares que ofrecen cuencos afinados en la escala musical 440 Hz o 432 Hz

Se dice que la frecuencia 432 Hz esta en armonía con la naturaleza y el cosmos, por eso se considera que proporciona efectos relajantes y sanadores.

Cada cuenco esta afinado con una nota musical: DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI, y cada nota armonizan nuestros chacras:

DO: chacra raíz (MULADHARA)

RE: chacra sacro/sexual (SVADHISTHANA)

MI: chacra plexo solar (MANIPURA)

FA: chacra corazón (ANAHATA)

SOL: chacra garganta (VISHUDDHI)

LA: chacra tercer ojo (AJNA)

SI: chacra coronilla (SAHASRARA)

Los cuencos de cristal/cuarzo ofrecen muchos beneficios:

- Reducen el estrés
- Reducen la ansiedad

- Promueven la relajación profunda
- Ayudan a mejorar el sueño (descanso profundo y reparador)
- Fomentan la claridad mental
- Mejoran la concentración y enfoque
- Equilibran energéticamente (alinean chakras)
- Estimulan la sanación física, mental y emocional
- Ayuda a regular el sistema nervioso y endocrino
- Puede favorecer a la eliminación de toxinas corporales
- Estimulación cerebral: ondas cerebrales alfa y theta, asociadas a estados meditativos y de profunda relajación.



CONCLUSION:

En conclusión por todo lo mencionado anteriormente, aunque se podría agregar muchísimas cosas más con respecto al yoga y a los cuencos, la idea de esta monografía es asociar ambos temas, es por eso que considere poner lo que lleva a dicha combinación.

Se dice que la creación comenzó con la palabra o un sonido. Estamos rodeados de sonidos. Todo el universo es vibración y sonido. Nuestro cuerpo es una sinfonía de sonidos y vibraciones

Cuando un grupo de cuencos se tocan juntos, como una ceremonia en círculo generan un arco iris completo de frecuencias, un sonido de alta vibración que es muy beneficioso, dicho sonido es similar al sonido del espacio.

Se podría decir que tanto **el yoga** como los **cuencos de cuarzo** nos ayudan a equilibrar nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Mariela Rodríguez