



TEMA 3:
Los 5 cuerpos
o Koshas



EI SISTEMA PANCHAMAYAKOSHA

“Hay tres tipos de enfermedades: enfermedades corporales, enfermedades mentales y enfermedades del sistema nervioso. Cuando la mente está enferma, todo el cuerpo está enfermo. . . La mente es la causa tanto de la esclavitud como de la liberación. . . Así que primero debes darle medicina a la mente. Medicina de la mente: eso es yoga ”. - Pattabhi Jois

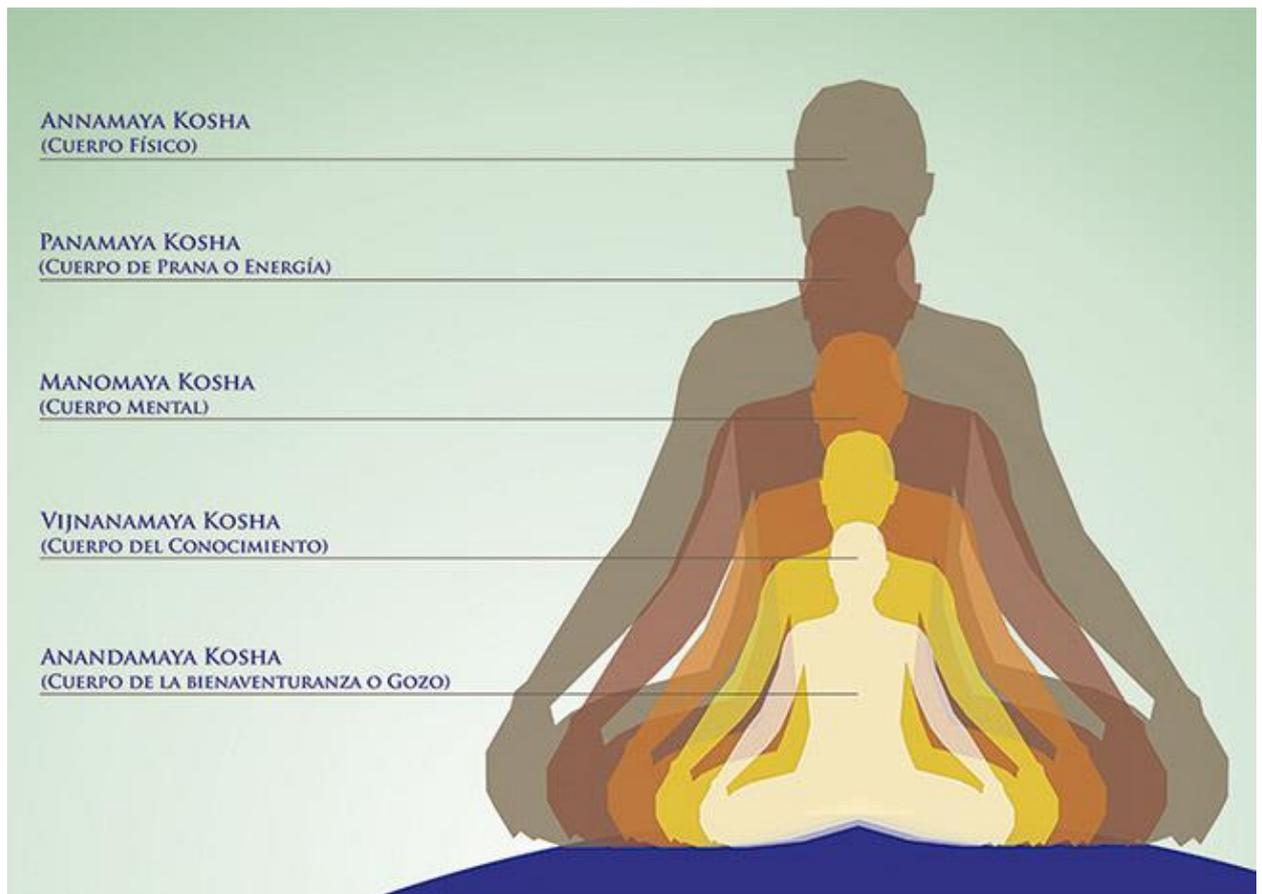
Hay cinco cuerpos energéticos, conocidos como koshas, y juntos forman el sistema **panchamaya kosha**. Comenzando con el cuerpo kosha físico, cada cuerpo kosha de nivel superior tiene una capa más sutil, materia energética que el cuerpo kosha anterior.

Merriam-Webster define la energía como *"poder utilizable"* que tiene la *"capacidad de hacer un trabajo"*. Cuando los profesores y practicantes de yoga hablan de energía, es útil volver a esta definición fundamental, porque nuestros cuerpos kosha son recursos que nos brindan la capacidad de trabajar.

Los cinco cuerpos energéticos de kosha también pueden entenderse como capas o vainas energéticas. Estas vainas están contenidas unas dentro de otras como capas de piel en una cebolla.

Los cinco cuerpos energéticos son:

1. Annamaya kosha
2. Pranamaya kosha
3. Manomaya kosha
4. Vijnanamaya kosha
5. Anandamaya kosha



Recordando que el término “yoga” se traduce como “yugo” o “unión”, puedes acercarte a tu práctica de yoga con el deseo de experimentar la integridad de quién eres; es decir, experimentar los cinco koshas.

Comenzando con el cuerpo físico, aprende que puede acceder a las capas más internas solo entrando y atravesando. Es como tomar un bocado de un delicioso pastel. El tenedor perfora las capas externas primero, para llegar al centro. Solo cuando todas las capas están juntas en su tenedor puede experimentar la delicia de lo que el pastel tiene para ofrecer.

El viaje a través de los koshas en la esterilla de yoga es intuitivo y natural.

1. Los primeros minutos de una práctica son cuando el **cuerpo físico** (*annanamaya kosha*) **está trabajando a través de su estiramiento inicial, rigidez, dolor o fuerza**. Probablemente no vas a tu esterilla e inmediatamente caes en un estado de felicidad meditativa; necesitas un proceso, es por eso que *savasana* llega al final de tu práctica. **El cuerpo físico es el punto de acceso inicial para el trabajo espiritual**, pero no es el único objetivo de tu práctica.
2. Poco después de tomar conciencia de su cuerpo físico, pon la atención sobre tu **respiración** (el *pranamaya kosha*) **y cómo se mueve la energía a través de tu sistema respiratorio**. Hay una sensación de fluidez y flujo, cuando se experimenta el *pranamaya kosha*, ya que la respiración y el prana están moviendo energía en todo el sistema.
3. Notarás que enfocarte en tu cuerpo y tu respiración ayuda a **calmar tu mente y a mover las emociones estancadas**. Este es el *Manomaya Kosha*.
4. Una vez que su mente experimenta un **estado más pacífico**, hay un mayor acceso a la conciencia y la sabiduría (*vijnanamaya kosha*). Las fluctuaciones mentales parecen disminuir o detenerse por completo, y hay espacio para la intuición y una mayor comprensión.
5. Terminar tu práctica de yoga con meditación sentada te abre a **conocer el núcleo de tu ser**, mientras una tranquila sensación de vida y alegría se mueve al primer plano de la experiencia de tu Ser (*anandamaya kosha*).

Ser testigo de tus koshas también en tu vida diaria te hará prevenir enfermedades y vivir con mayor consciencia. Veamos a continuación cada uno de nuestros koshas y cómo estos influyen en nuestra práctica de yoga.

ANNAMAYAKOSHA, CUERPO FÍSICO

El annamaya kosha es el cuerpo físico, que incluye **músculos, huesos, tendones, ligamentos, fascia y el sistema nadi** de cordones energéticos.

Es la primera envoltura —y quizás la más fácil de identificar— es la envoltura física. Literalmente significa “*cuerpo de alimentos*”. Puedes experimentar e identificar esta capa fácilmente: **es tu cuerpo, puedes verlo y sentirlo.**

En la práctica de yoga el cuerpo físico se entrena, se cuida, se nutre para disfrutar nuestra vida externa y a la vez para que al dirigimos al interior, no sea un obstáculo en la práctica.

Para la mayoría de las personas, esta capa es donde permanecen la mayoría del tiempo, atrapados en sus sentidos. Muchas veces nuestro cuerpo físico se resiente con dolores **¿Cómo podemos cuidarlo? A través de la nutrición consciente, las asanas de yoga y la atención a la percepción sensorial.**

En anatomía, a menudo se nos enseña sobre las partes más obvias del cuerpo, como músculos, huesos, tendones y ligamentos, pero generalmente no obtenemos mucha información sobre el sistema nadi, que contiene componentes que trabajan los practicantes de yoga todos los días.

SISTEMA NADI | ENERGÍA EN MOVIMIENTO

El sistema nadi incluye vías en el cuerpo que transmiten energía y subproductos. Estas vías, o cordones energéticos, incluyen catorce nadis del cuerpo denso y sutiles que se relacionan con los órganos principales del cuerpo y transportan energía por todo el cuerpo.

En Occidente, es común descartar la corriente energética creada por el sistema nadi que se impulsa a través de nuestros cuerpos, se considera como mística o mágica y, por lo tanto, no real. Sin embargo, el sistema nadi es muy real y **carga el sistema circulatorio, el sistema linfático, el sistema digestivo, el sistema inmunológico, el sistema respiratorio y el sistema nervioso** de todos los seres con energía vital. Es una parte importante del universo de actividad celular, que constantemente transfiere energía de un sistema al siguiente en cada una de nuestras experiencias individuales.

Se cree que hay **72.000 nadis** en el cuerpo, pero como profesores de yoga, nos interesan principalmente tres que se relacionan con el prana, o el aliento de la vida:

1. **Ida**
2. **Pingala**
3. **Sushumna**

Ida es el canal izquierdo del cuerpo, y lleva energía lunar. **Pingala** es el canal derecho y transporta energía solar. **Sushumna** es el canal central, está inactivo la mayor parte del tiempo, excepto durante diez respiraciones por hora, cuando naturalmente cambiamos la fosa nasal por la que estamos respirando. Para activar sushumna, la respiración debe pasar por ambas fosas nasales a la vez. Sushumna corre a lo largo de la columna y atraviesa los siete chakras. Ida y pingala ascienden en espiral y rodean al sushumna. Equilibrar estos tres nadis nos ayuda a equilibrar el sistema nervioso a un nivel inconsciente.

Cada vez que hay un bloqueo en un nadi, todo el sistema sufre. A medida que aprendemos a facilitar nuestra experiencia hacia el despertar en el momento presente, comenzamos a reconocer cuándo la energía se atasca. Luego, podemos volver al centro utilizando las herramientas que hemos cultivado en nuestra práctica de atención plena y meditación.

Recordar que todos somos seres divinos teniendo una experiencia humana nos ayuda a liberar los bloqueos energéticos a los que nos aferramos, dándonos la capacidad de eliminar los conflictos internos alineando nuestras intenciones con nuestros valores.

EL SISTEMA FASCIAL

La fascia es un tejido fibroso que envuelve y cubre el sistema muscular del cuerpo. De hecho, los científicos se han dado cuenta de que nuestro sistema muscular no es una disposición de músculos separados como alguna vez creímos. **Nuestro sistema muscular es en realidad una gran estructura de músculos y toda la estructura está encerrada en una fascia.**

En cierto sentido, tenemos un músculo grande con varios bolsillos de fascia en todo nuestro cuerpo que contiene todas las partes de este músculo grande. El sistema fascial cubre todo el cuerpo y tiene una serie de líneas que ayudan a estabilizar el cuerpo, entre otras funciones.

A lo largo del sistema fascial, encontramos líneas verticales en la parte delantera y trasera del cuerpo, líneas diagonales a los lados del cuerpo y líneas que cruzan nuestros brazos. La fascia está conectada a todo en el cuerpo, y cuando el tejido muscular se daña, la fascia puede regenerarse a través de los fibroblastos. Los fibroblastos tienen la capacidad de construir la matriz celular y de colágeno. Los miofibroblastos, fibroblastos que han organizado "más fibras de actina dentro de la célula", también ayudan en el proceso de curación al construir "tejido nuevo" y cerrar "la brecha en la metemembrana".

Para estar sana, la fascia necesita realizar movimientos variados y estiramientos, siendo así como preserva su consistencia líquida, resbaladiza y adaptable.

Una manera eficaz de mantener la fascia en buen estado es hacer asanas de yoga. Ya se sabe que la práctica de asanas tiene muchos beneficios y uno de ellos es que devuelve su elasticidad y salud a las fascias. Favorece la realización de movimientos que no hacemos a lo largo del día, junto con estiramientos que disuelven las tensiones acumuladas en las fascias. Son estos movimientos variados que devuelven las fascias a su estado natural.

El yoga brinda elasticidad y fluidez a las fascias porque deshace las adherencias causadas por la falta de movilidad del estilo de vida moderno.

| Practica |

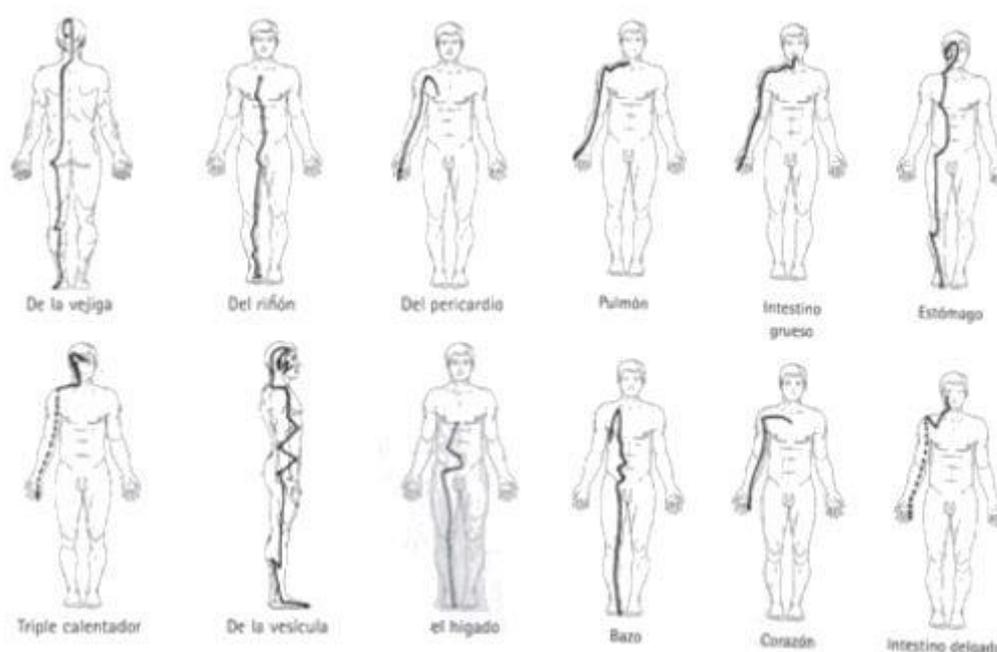
Para investigar cómo se siente la fascia en su cuerpo, te invito a entrar en la **postura del ángulo lateral extendido** en tu lado derecho. Cuando presionas el talón trasero, debes sentir un calor radiante que recorre todo el cuerpo del lado izquierdo desde el talón hasta la punta del dedo meñique izquierdo. Familiarízate con este sentimiento, luego corta la línea energética levantando tu brazo izquierdo hacia el cielo. Debe notar que la línea de energía radiante se detiene en el lado izquierdo de su cuerpo, justo debajo del hombro, donde su brazo se eleva hacia el cielo. La fascia a los lados de tu cuerpo se extiende desde el talón hasta el dedo meñique. Cuando notas la diferencia en la energía radiante entre estas dos variaciones del ángulo lateral extendido, estás sintiendo la fascia en el lado izquierdo del cuerpo.



LÍNEAS ADICIONALES DE ENERGÍA

A lo largo de nuestro cuerpo, tenemos líneas adicionales de energía conocidas como meridianos. **Los meridianos ayudan a controlar y estimular la función de los órganos y están directamente relacionados con los nadis gruesos de nuestro cuerpo físico.**

Hay **doce meridianos principales** que se dividen en energías yin y yang en todo el cuerpo, y puedes organizar tus clases en torno a estos grupos **yin o yang para ayudar a equilibrar los cuerpos físico, intelectual, emocional y espiritual.**



A lo largo de mis años de enseñanza y estudio de yoga, me he encontrado con otro concepto sobre las líneas de energía: **cualquier apéndice que provenga de una fuente central radiante se convierte en una línea de energía.** Como ejemplo, piensa en cómo nuestros brazos y piernas se extienden desde nuestros torsos. Estos apéndices, según este concepto, son líneas de energía. Los dedos, en este caso, son líneas de energía que se extienden desde nuestras manos y los dedos de los pies son líneas de energía que se extienden desde nuestros pies.

Como practicantes y profesores de yoga, es importante prestar atención a cómo se mueve la energía en el tiempo y el espacio. Esta atención nos permite utilizar nuestra energía de manera más responsable. También nos da la capacidad de ayudar a nuestros estudiantes a usar su energía de manera más responsable. En definitiva, este tipo de atención al movimiento de la energía se convierte en un acto de ahimsa, lo que nos permite crear espacios más seguros tanto para nosotros como para nuestros alumnos.



PRANAMAYAKOSHA, CUERPO ENERGÉTICO

Hablamos ahora del cuerpo energético / respiratorio. El pranamaya kosha es la capa energética del cuerpo y consiste en el prana-vayu o energía del aire que se mueve hacia adentro, necesaria para la respiración.

Prana significa **energía vital. Es la fuerza vital que produce las vibraciones sutiles relacionadas con la respiración.** Esta segunda capa representa el **cuerpo energético o cuerpo sutil.** Incluye todo el **sistema circulatorio** de prana o energía vital. También incluye los fluidos y los órganos de nuestro cuerpo que controlan el movimiento de la sangre, linfa y fluidos cerebroespinales en todo el cuerpo. También el movimiento circulatorio de la respiración a través del **sistema respiratorio.** En términos psicológicos, pranamaya kosha controla nuestro ritmo corporal y espiritual.

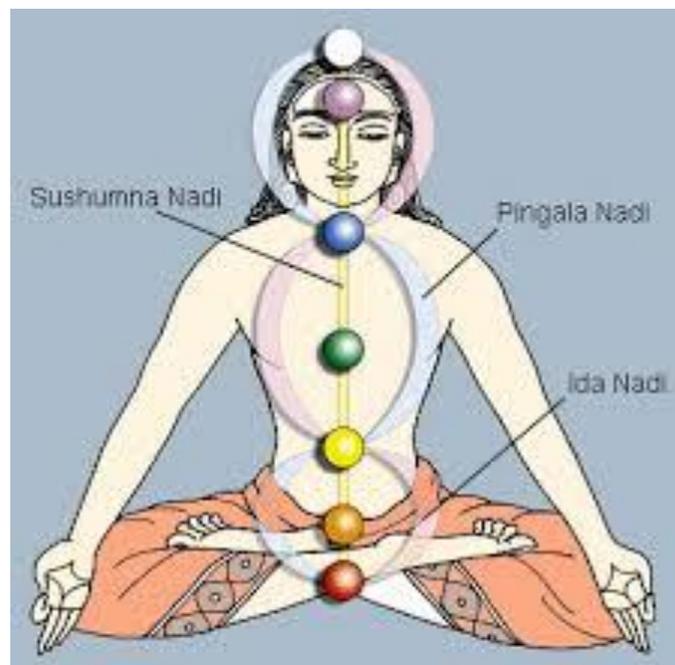
El pranamaya kosha (o cuerpo de prana) no puede ser visto ni palpado con nuestros sentidos. Sin embargo, se puede sentir en todo el cuerpo físico, mediante los profundos efectos que este experimenta. Por ello, **sí nuestro pranamaya kosha, o cuerpo de prana o pranico (relativo al prana – el aire y la fuerza vital) dejara de funcionar, podríamos perecer de inmediato.** A lo largo del día este *kosha* trabaja sin que lo notemos siquiera.

La energía en este kosha alimenta la fuerza vital, sosteniendo a todo el organismo. En la práctica de pranayama, tanto los propios ejercicios de pranamaya como el annamaya koshas trabajan juntos para activar el sushumna y equilibrar el cuerpo y la mente.

¿Cómo podemos cuidarlo? Principalmente a través de tomar consciencia del prana a través de observar la respiración, practicar ejercicios de pranayama y ejecutar las asanas tomando consciencia de la respiración.

En un plano puramente físico, **el yoga es el matrimonio entre el cuerpo físico y el cuerpo respiratorio**. He notado que muchos estudiantes llegan a la esterilla con una desconexión entre estos dos cuerpos. Como instructores y maestros de yoga, tenemos la oportunidad de ayudar a cada estudiante a desarrollar una relación con su cuerpo físico y su cuerpo respiratorio al ayudar a crear conciencia corporal y respiratoria.

La práctica de la conciencia del cuerpo y la respiración es una meditación física en la que la respiración informa el movimiento y, en última instancia, ayuda a calmar la mente. Al cambiar a la profunda, lenta y rítmica respiración de la práctica del *Yoga*, uno se hace consciente del segundo *kosha*, y del efecto que esta respiración produce en él. Cuando empezamos a entender que nos encontramos en este cuerpo y llegamos a estar conscientes de ello, como resultado de la práctica de las posturas y la respiración *pranayama*, alcanzamos un estado de íntima libertad, que nos impulsa a explorar profundamente nuestro ser a través del flujo natural de nuestra respiración.



MANOMAYAKOSHA, CUERPO MENTAL

Mana significa mente. Este es el **nivel de procesamiento de los pensamientos y las emociones**. La tercera capa nos lleva a la profundidad de la mente, **emociones y sistema nervioso**. El *manomaya kosha* es el panel de control del cuerpo emocional y físico, que envía mensajes a través de las *synapsis* del cerebro y el sistema nervioso. Es la capa donde pasamos de la sensación física y sus ritmos, a las emociones.

Sí evitamos lidiar con esta envoltura aplastándola e ignorándola, nuestras emociones se dispararán a la superficie (y más allá), llevándonos a un punto de quiebre en el que ya no podremos contener nuestras reacciones emocionales y/o físicas.

El *manomaya kosha* se compone de tres estados de conciencia:

1. Fluctuaciones mentales inconscientes
2. Fluctuaciones mentales conscientes
3. Interpretación superconsciente de la Conciencia Pura

Las cinco fluctuaciones mentales de la mente que describe Patanjali en los Yoga Sutras (conocimiento correcto, conocimiento errado, imaginación, sueño y memoria) se aplican a los dos primeros estados de conciencia.

Aunque somos conscientes de nuestras fluctuaciones mentales conscientes, nuestros pensamientos inconscientes son más sutiles. Estos pensamientos se forman en el cerebro reptiliano de nivel inferior y en el cerebro medio, partes del cerebro que funcionan para formar pensamientos, opiniones, recuerdos y juicios que son necesarios para la supervivencia, incluida la asimilación en la comunidad. En última instancia, muchos de los pensamientos que impulsan el *manomaya kosha* vienen en formas de energía sutil que

se han creado y almacenado en base a experiencias y recuerdos, como conceptos erróneos o conocimientos correctos.

Los dos primeros estados de conciencia (conscientes e inconscientes) conducen a patrones y bucles.

Para cuidar el manomaya kosha hemos de encontrar la quietud de la mente a través de la quietud del cuerpo en las asanas y la conciencia en la respiración de los pranayamas.

La práctica de mantras puede ser muy eficaz para aquietar la actividad en el cuerpo manomaya kosha, ayudándonos a sintonizarnos con el tercer estado de conciencia, donde comenzamos a comprender la Conciencia Pura.



VIJNAMAYAKOSHA, CUERPO INTELECTUAL

El vijnanamaya kosha se conoce como la envoltura del conocimiento. **Nos da la capacidad de aprovechar el conocimiento universal.** Actuando como un receptor, este kosha es el asiento de la sabiduría donde vive nuestra energía psíquica y nos permite conectarnos y comunicarnos con *Purusha*, la consciencia universal.

He llegado a pensar en el vijnanamaya kosha **como una brújula interna o un portal a la Conciencia Pura.** En términos de posicionamiento energético, se sienta al lado del manomaya kosha, y usa el discernimiento para trabajar con la materia de la mente energética del manomaya kosha - finalmente ayudando al aspirante a alcanzar Purusha a través del anandamaya kosha, que discutiremos más adelante.

Vijnana significa **conocimiento intuitivo.** Buceando debajo del océano de las emociones de la capa anterior, *manomaya kosha*, alcanzamos la capa de la sabiduría. **Es aquí donde desarrollamos consciencia, entendimiento y una visión interna.** Las emociones inconscientes son destructivas. La consciencia de *vijnamaya kosha* ilumina nuestros deseos más profundos y motivaciones, y nos permite ver nuestras opciones en todas las cosas.

Si consideramos el cerebro y cómo juega un papel en este kosha, deberíamos centrarnos principalmente en el lóbulo frontal. Esta área del cerebro es responsable del lenguaje, la toma de decisiones, la planificación, la categorización y otras funciones de nivel superior. En otras palabras, es donde el asiento de la sabiduría hace su discernimiento. **Es la parte del cerebro donde puedes tomar asiento como observador y usar tu intelecto para conectar con tu yo superior.**

Más importante aún, con tu razonamiento intelectual, el vijñanamaya kosha **te permite presenciar tus pensamientos y darte cuenta de que no eres tus pensamientos, ayudándote a conectarte con Purusha.**

¿Cómo podemos cuidarlo o manifestarlo? **Lo podemos apreciar cuando experimentamos un despertar o una profunda comprensión de nosotros mismos o del mundo.** Con la práctica de regular y constante de *Yoga*, los tres primeros *koshas* se acompañan en una manera dinámica y serena, que manifiesta una diversidad de sentimientos y sensaciones, que destacan la existencia de *vijñanamaya kosha*, o el cuerpo de sabiduría.

Aunque el vijñanamaya kosha puede abrir la puerta para la comunicación con Purusha, la consciencia universal, no puedes realizar Purusha y trascender el karma sin el anandamaya kosha, el último cuerpo que veremos a continuación.

Con el uso del **escaneo corporal** del **Yoga Nidra** el vijñanamaya kosha te permite aprovechar las energías sutiles dentro de tu cuerpo, incluido el sistema de chakras y las capas metafísicas del cuerpo.



ANANDAMAYAKOSHA, CUERPO ESPIRITUAL

En el anandamaya kosha, **no hay dualidad**. Aquí es donde te das cuenta de *Purusha*, el **estado de Pura Conciencia que se encuentra más allá del discernimiento**. En el vijnanamaya kosha, tienes la capacidad de elegir el conocimiento correcto sobre las verbalizaciones y la percepción. Puede elegir opciones que sirvan al mayor bien de todos aquellos involucrados con el objetivo de elevar la conciencia colectiva. Después de tomar las decisiones correctas, comienzas a comunicarte con Purusha. Solo entonces podrás realizar Purusha en el anandamaya kosha.

Ananda significa **éxtasis**. Sin embargo, no es la simple **emoción del gozo** que se experimenta a nivel de la envoltura de la mente. La quinta envoltura es el *anandamaya kosha* o **“cuerpo de la dicha espiritual”**. Podría describirse como una absorción total de un estado de gran felicidad. Este es el más sutil de los cinco koshas, con una delgada separación entre tú y lo divino.

Otra forma de entender esto es con el uso de una metáfora de radio. Puede ver el manomaya kosha como la radio, con sus muchas fluctuaciones mentales o estaciones. El vijnanamaya kosha te permite girar los diales, evitando ciertas fluctuaciones mentales hasta que encuentres la frecuencia correcta, la frecuencia que te conecta con Purusha. Una vez conectada, puede recibir el mensaje o la vibración de esa frecuencia a través del anandamaya kosha, y esto conduce a la **realización o iluminación**. Una vez que has alcanzado este estado, fácilmente **trasciendes el karma**, porque el karma no puede adherirse a Purusha.

El anandamaya kosha es la capa más sutil del cuerpo humano de experiencia. **Aquí es donde tenemos la capacidad de integrar las cuatro capas de conciencia: conciencia despierta, conciencia dormida, sueño sin sueños y conciencia pura.**

Ananda es un tipo de realidad completamente diferente de la de la esfera mental. Es paz, gozo y amor que subyace o está más allá de la mente, y es independiente de cualquier causa o estímulo que genere una reacción mental de felicidad. **Es simplemente ser.** La última capa va desde la consciencia hacia el cuerpo puro y radiante o alma (*Atman*). Dentro de *anadamaya kosha* puedes sentir conexión con todas las cosas, liberación del sufrimiento y un estado descrito como “en sintonía”. Se ha dicho que ***Atman***, el Ser, es indescriptible. Su realización, vivenciarlo en experiencia directa, propia, **es la meta de todas las prácticas de Yoga y meditación.**

Todos tenemos el derecho de acceder a este estado. Si observamos con atención, veremos que, usualmente los niños se encuentran en ese estado, como también aquellas personas que de alguna manera son vehículos de la divinidad, y aquellos que practican *Yoga* regularmente.

Este kosha puede llevar todo el sistema a un estado sáttvico, lo que facilita mirarnos a nosotros mismos y ver cuándo y dónde nuestros sistemas están desequilibrados. También adquirimos la intuición que necesitamos para mirar a los demás y ver dónde pueden necesitar apoyo. Cuando podemos ayudar a brindar apoyo y equilibrio a nuestros estudiantes, ellos pueden aprender a crear este equilibrio en otras áreas de sus vidas.

Las prácticas de **devoción a Dios o un poder superior, concentración y meditación** pueden llevarte a este estado de turiya o iluminación, donde experimentas amor incondicional y unidad con el universo y todas las encarnaciones en el juego de la vida.

BLOQUEOS ENERGÉTICOS DEL PANCHAMAYAKOSHA

Aunque gran parte de la energía que compone el sistema panchamayakosha es sutil y, a menudo, difícil de percibir, **los cinco cuerpos se vuelven más tangibles y fácil de discernir cuando se manifiestan a través de diferentes procesos de enfermedad**, entendiendo "enfermedad" como molestias y desequilibrios en el cuerpo que no se definen necesariamente como enfermedades médicas.

Según la teoría ayurvédica, **todas las enfermedades se manifiestan en la conciencia o mente inconsciente**, y con el tiempo, la enfermedad conduce a bloqueos en el cuerpo que se manifiestan de diversas maneras. La relación entre enfermedad y bloqueos también se puede ver desde la perspectiva opuesta: cuando la energía en el cuerpo físico se bloquea u obstruye, este bloqueo puede conducir a una enfermedad. La inflamación es un buen ejemplo de esto. Cuando se inflaman partes del cuerpo, los fluidos se mueven hacia los espacios entre las células, bloqueando los canales energéticos y causando enfermedades.

Uno de los puntos de trabajar con asana y pranayama es alinear la energía de los cuerpos sutiles con la energía del cuerpo denso, ayudando a asegurar que nuestra energía fluya sin interrupciones. Esto nos ayuda a encarnar nuestras experiencias con claridad, lo que nos permite mostrarnos como mejores conductos para elevar la conciencia colectiva.

El sistema panchamaya kosha representa nuestra encarnación humana desde afuera hacia adentro, y nuestro cuerpo físico actúa como un canal para la energía e inspiración divinas. **La práctica del yoga nos devuelve a un estado alineado del ser una y otra vez, ayudando a mantener este canal abierto para que nuestra energía pueda fluir libremente.**

Trabajar con las dos primeras koshas nos lleva más fácilmente a nuestros cuerpos de energía sutil, despejando canales y reduciendo bloqueos en el camino. Por eso, en la práctica del yoga, comenzamos con una práctica física. Por ejemplo, podríamos trabajar con el annamaya kosha determinando cómo enraizar nuestros pies para avanzar más en una postura y de ahí conseguir estar más arraigados, más asentados. Luego, podemos concentrarnos en la respiración profunda para trabajar con el pranamaya kosha, ayudando a animar nuestros pulmones y mover la energía por todo el cuerpo con mayor libertad. Esto ayuda a aumentar el flujo sanguíneo, limpia las venas y arterias y mejora la salud del corazón. **A medida que nuestro annamaya y pranamaya koshas se vuelven más equilibrados, nuestro manomaya kosha comienza a cambiar.**

Así es como descubrimos que la manera en la que habitualmente tratamos nuestras enfermedades ya no nos sirve, y comenzamos a dirigir nuestra atención hacia una **purificación más natural y más sostenida de nuestros cuerpos físicos y energéticos.**

A medida que nos enfocamos en estas prácticas de purificación, también comenzamos a purificar la mente. Esto nos permite conectarnos más intencionalmente con nuestro **vijnanamaya kosha, mejorando nuestra capacidad de discernimiento.** Entonces comenzamos a responder y reflexionar, en lugar de reaccionar, y con el tiempo, comenzamos a conectarnos con los centros psíquicos que forman parte del sistema de chakras.

A medida que continuamos creciendo en nuestra práctica y nuestra energía fluye más libremente, **comenzamos a sentir las cosas en un nivel completamente nuevo, y se establece una sensación de facilidad y gracia en todo lo que hacemos.**

En mi experiencia, si has estado practicando ya por un tiempo y este nivel de cambio no está ocurriendo, es hora de verificar, sin juzgar, y preguntarte: *"¿A qué parte de mi vida me estoy agarrando, apegando o sosteniendo?"* Aferrarse a un pensamiento, sentimiento

o sensación, o envolver tu tiempo, cuerpo o energía alrededor de algo que no te está sirviendo, le quita energía a tu práctica, lo que te mantiene alejado de tu máximo potencial y te impide alcanzar tu samadhi, tu plenitud, tu iluminación.

Mientras continúes intensificando tu práctica de yoga, te llevará al equilibrio *sátvico* y a estados superiores del ser. Esto no significa que no experimentes ninguna enfermedad o dolor en el camino. Sin embargo, mientras recuerdes que el dolor es inevitable y el sufrimiento es opcional, será más fácil dejar ir lo que no te sirve. Reconocer cuándo y cómo se obstruye tu energía es el primer paso para despejar las vías energéticas y entrar en tu máximo potencial, y es posible que descubras que muchos bloqueos energéticos están relacionados con algo a lo que te estás aferrando.

Te invito a pensar en la información de este capítulo cuando escribas un diario, organices las clases de yoga e interactúes con otras personas en tu vida diaria. Descubrí que **interactuar con los koshas es una excelente manera de influir en muchas prácticas de tu vida tanto dentro como fuera de tu esterilla.**

PRACTICA

Puedes comenzar con respetar tu annamaya kosha escuchando tu cuerpo físico. Observa lo que tu cuerpo te está pidiendo y escucha si hay signos de enfermedad o bloqueo energético. Tu cuerpo generalmente se comunicará en forma de dolor o malestar, ya sea muy sutil o muy obvio. Sin embargo, en lugar de concentrarte en el dolor o la incomodidad, simplemente nótalos. Luego, verifica si podrías estar poniendo su energía en una actividad que te haga reforzar algo en tu cuerpo mental, manomaya kosha, que ya no funciona a tu favor, o que posiblemente nunca lo hizo. Verifica si necesitas realinear tu energía o soltar algo a lo que te estás aferrando. Presta atención a tu respiración. Si tu respiración es superficial y frecuente, intenta alargar tu respiración a la cuenta de cuatro o cinco, haciendo

coincidir la duración de tus inhalaciones con tus exhalaciones. Observa si este trabajo de respiración afecta su annamaya kosha.

Cuando comenzamos a registrarnos con annamaya y pranamaya koshas, pueden convertirse en hermosas herramientas de autoinvestigación a medida que notamos cómo reaccionan a los estímulos que se manifiestan tanto en nuestro entorno como en nuestros paisajes mentales.



EN CONCLUSIÓN

En muchos textos de yoga encontrarás que las cinco envolturas están agrupadas en tres. El cuerpo físico y la fuerza vital se denominan *sthula sharira*, el "**cuerpo denso**". El cuerpo mental y el intelecto se denominan *sukshma sharira*, el "**cuerpo sutil o astral**". La envoltura de la felicidad se llama *karana sharira*, el "**cuerpo causal**".

Estos cuerpos son reconocidos en muchas tradiciones espirituales diferentes. Plutarco, un sacerdote griego que presidió el Templo de Delfos en el primer siglo, los llamó soma, psyche y nous respectivamente.

El cuerpo denso se desintegra con la muerte. El cuerpo sutil se desintegra al renacer, permitiéndote desarrollar una nueva personalidad en la próxima vida. El cuerpo causal se reencarna una y otra vez, llevando el karma como equipaje. Finalmente se desintegra en el momento de la liberación, cuando el Yo superior se desconecta del ciclo de nacimiento y muerte.

SALUD RADIANTE

Eres una criatura multidimensional. Tu conciencia se manifiesta en muchos planos diferentes. El yoga te presenta a ti mismo y te entrena para vivir plenamente, con gracia, en cada nivel de tu ser. Desde las **asanas** que fortalecen y tonifican tu cuerpo físico, hasta los **pranayamas**, ejercicios de respiración que equilibran y potencian tu fuerza vital, pasando por la práctica de la **meditación** que aquietta y despeja tu mente, hasta el autoaprendizaje y el amor desinteresado que abren un mundo interior de conocimiento y unidad, el yoga es un sistema holístico que desarrolla e integra cada parte de tu personalidad. **Al conocer tus cinco cuerpos y el Ser interior (cuya conciencia les da luz), puedes experimentar la salud y la plenitud de una vida iluminada.**