



CENTRO
ANANDA YOGA

YOGA KUNDALINI Y EL SISTEMA DE CHAKRAS

DURACIÓN: 8 encuentros

- **ENCUENTRO 1**

**INTRODUCCIÓN A KUNDALINI:
TRADICIÓN, CIENCIA Y SIMBOLISMO**

Temas

- ¿Qué es Kundalini?
- Origen histórico en los textos tántricos.
- Diferencias entre Tantra y Yoga clásico.
- Mitología de la serpiente sagrada.
- Kundalini en distintas escuelas espirituales.
- Visión de otras tradiciones:
 - Cristianismo místico.
 - Cábala.
 - Taoísmo.
 - Chamanismo.
 - Alquimia.

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina
WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com
www.centroanandayoga.com.ar
Fb: [@centroanandayogaa](https://www.facebook.com/centroanandayogaa) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)



- Neurociencia y fisiología:
 - Sistema nervioso central y autónomo.
 - Eje cerebro-corazón-intestino.
 - Endocrinología básica.
- Conceptos de Nāḍīs:
 - Idā.
 - Piṅgalā.
 - Suṣumnā.
- Introducción a los chakras.

- **ENCUENTRO 2**

**MULĀDHĀRA CHAKRA:
EL FUNDAMENTO DE LA EXISTENCIA**

Temas

- Simbolismo y significado.
- Elemento Tierra.
- Instinto de supervivencia.
- Seguridad y estabilidad.
- Relación con el cuerpo físico.
- Miedos primarios.
- Glándulas y sistema asociado.
- Arquetipos positivos y negativos.

Trabajo personal

- ¿Qué me da seguridad?
- Fortalezas y debilidades de mi raíz.



- **ENCUENTRO 3**

**SVĀDHIṢṬHĀNA CHAKRA:
EMOCIÓN, PLACER Y CREATIVIDAD**

Temas

- Elemento Agua.
- Vínculos y deseo.
- Sexualidad consciente.
- Creatividad.
- Dependencia y apego.
- Gestión emocional.
- Relación con los ciclos vitales.

Trabajo personal

- Identificación de patrones emocionales.

- **ENCUENTRO 4**

**MANIPŪRA CHAKRA:
PODER PERSONAL Y TRANSFORMACIÓN**

Temas

- Elemento Fuego.
- Autoestima.
- Voluntad.
- Capacidad de acción.
- Ego saludable y ego desbalanceado.
- Digestión física y emocional.
- Liderazgo.

Trabajo personal

- Fortalezas y áreas de empoderamiento.



- **ENCUENTRO 5**

**ANĀHATA CHAKRA:
AMOR, COMPASIÓN Y RECONCILIACIÓN**

Temas

- Elemento Aire.
- Amor condicionado e incondicional.
- Relaciones.
- Perdón.
- Empatía.
- Heridas afectivas.
- Integración entre materia y espíritu.

Trabajo personal

- Mapa afectivo de la vida.

- **ENCUENTRO 6**

VIŚUDDHA CHAKRA: COMUNICACIÓN Y VERDAD

Temas

- Elemento Éter.
- Expresión auténtica.
- Escucha consciente.
- La palabra como creadora de realidad.
- Bloqueos de comunicación.
- El silencio como práctica espiritual.

Trabajo personal

- Comunicación consciente.



- **ENCUENTRO 7**

ĀJÑĀ CHAKRA: INTUICIÓN Y VISIÓN INTERIOR

Temas

- Mente racional y mente intuitiva.
- Percepción.
- Creencias limitantes.
- Concentración.
- Meditación.
- El observador interno.
- Simbolismo del tercer ojo.

Trabajo personal

- Registro de intuiciones y patrones mentales.

- **ENCUENTRO 8**

**SAHASRĀRA CHAKRA:
CONCIENCIA, INTEGRACIÓN Y DESPERTAR**

Temas

- El loto de mil pétalos.
- Estados ampliados de conciencia.
- Samādhi en las tradiciones yóguicas.
- Kundalini y evolución espiritual.
- Integración de los siete chakras.
- Riesgos de la idealización espiritual.
- Aplicación práctica en la vida cotidiana.



CIERRE

- Revisión de todo el recorrido.
- Evaluación personal.
- Integración final de fortalezas y desafíos de cada chakra.
- Meditación de síntesis del sistema completo.