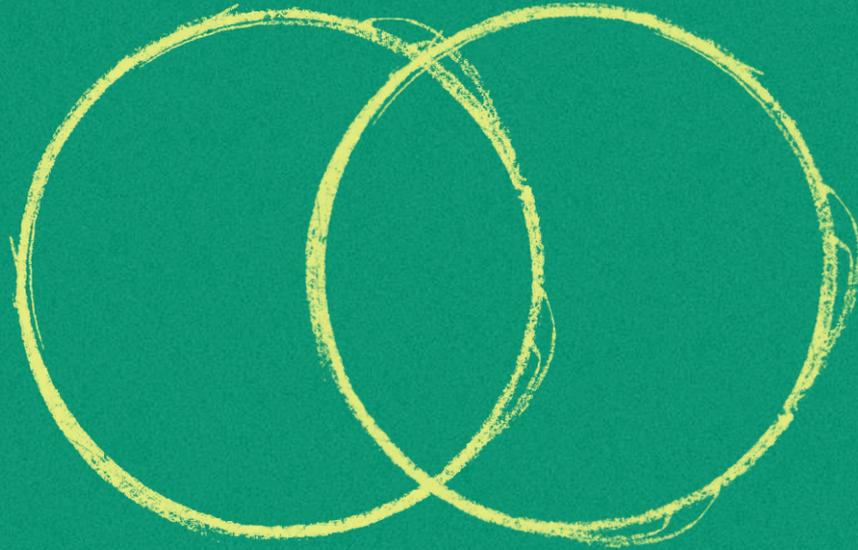

GENERO

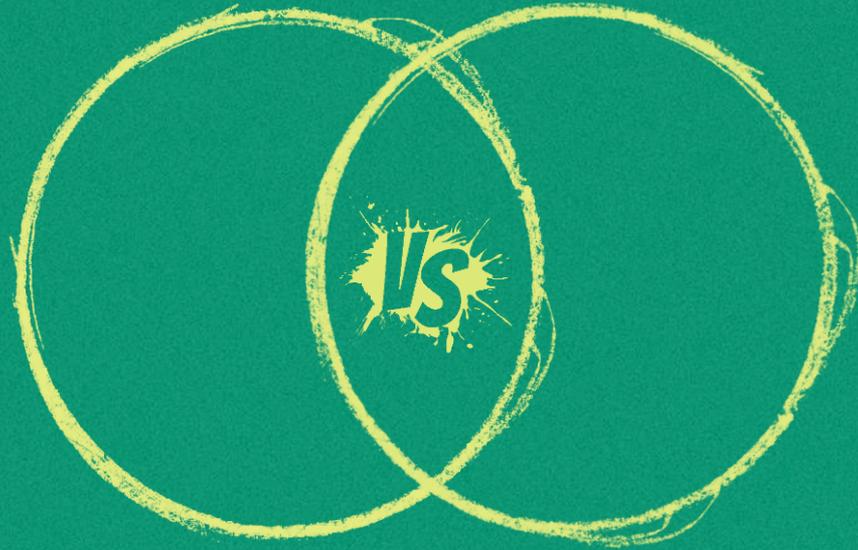
¿Puede el Yoga incorporar nociones de genero en su enseñanza?

MEDITACIÓN

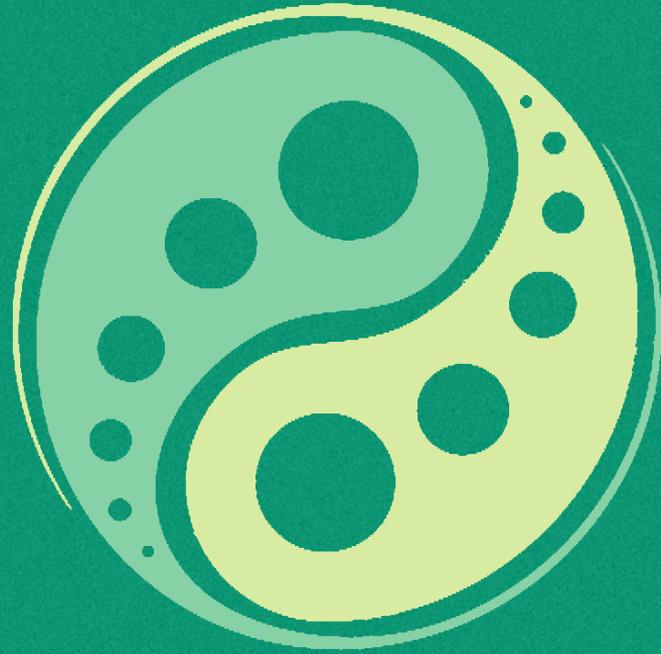
MEDITACIÓN PARA ABRIR EL CORAZÓN
11 MINUTOS



POLARIDAD



POLARIDAD



POLARIDAD

LUNA
CHANDRA
FEMENINA
SHAKTI
PINGALA



SOL
SURYA
MASCULINO
SHIVA
IDA

POLARIDAD

INTROVERTIDA

EXTROVERTIDO

INTUITIVA

RACIONAL

MULTIFOCAL

UNIFOCAL

NUTRIDORA

SUSTENTADOR

CICLICA

CONSTANTE

CREATIVA

LOGICO

POLARIDAD

POLARIDAD

BINARISMO

POLARIDAD

BINARISMO

Sexo asignado medicamente

POLARIDAD

BINARISMO

Sexo asignado medicamente

5 DETERMINANTES BIOLÓGICOS:



Genitales

Gonadales

Hormonales

Cromosómicos

Genéticos

BINARISMO

Sexo asignado medicamente

5 DETERMINANTES BIOLÓGICOS:

Vulva

Genitales

Pene

Ovarios

Gonadales

Testículos

Estrógeno

Hormonales

Testosterona

XX

Cromosómicos

XY

~~RSI~~

Genéticos

SRI

MUJER

HOMBRE

Vulva

Ovarios

Estrógeno

XX

~~RSI~~

Pene

Testículos

Testosterona

XY

SRI

MUJER

HOMBRE

Endosexualidad

Vulva

Pene

Ovarios

Testículos

Estrógeno

Testosterona

XX

XY

~~RSI~~

SRI



LGBTTTIQPA



L G B T T T I Q P A

Lesbiana



L G B T T T I Q P A

Gay



L G B T T T I Q P A

Bisexual



L G B T T T I Q P A

TranSexual



L G B T T T I Q P A

TransGenero



L G B T T T I Q P A

Travesti



L G B T T T I Q P A

InterSexual



L G B T T T I Q P A

Queer



L G B T T T I Q P A

PanSexual



L G B T T T I Q P A

Asexual



L G B T T T I Q P A

Afectividad



L G B T T T I Q P A

Identidad

Pero entonces...

¿Qué es la
Identidad...?

Identidad
de Genero

Sexo

Afectividad

Expresión
de Genero

Identidad
de Genero

Sexo
Afectividad

Expresión
de Genero

Identidad
de Genero

Sexo

Afectividad

Expresión
de Genero

VINCULOS

Identidad
de Genero

Sexo

Afectividad

Apegos

Expresión
de Genero

VINCULOS

Intimidad

Pasión

Identidad
de Genero

Sexo
Afectividad

Expresión
de Genero

Identidad
de Genero

Sexo

Afectividad

Expresión
de Genero

ASPECTOS FÍSICO

Identidad
de Genero

Sexo

Afectividad

Expresión

de Genero

Costumbres

ASPECTOS FÍSICO

Vestimenta

Intervenciones

Identidad
de Genero

Sexo

Afectividad

Expresión
de Genero

Identidad
de Genero
AUTOPERCEPCIÓN

Sexo
Afectividad

Expresión
de Genero

Identidad
de Genero
AUTOPERCEPCIÓN

Sexo

Afectividad

Apegos

VINCULOS

Intimidad

Pasión

Expresión
de Genero

Costumbres

ASPECTOS FÍSICO

Vestimenta

Intervenciones

Genero asignado al Nacer

AUTOPERCEPCIÓN

Identidad de genero

Genero asignado al Nacer

AUTOPERCEPCIÓN

Identidad de genero



Genero asignado al Nacer

AUTOPERCEPCIÓN

Identidad de genero



CIS

GENERO



TRANS

GENERO

Genero asignado al Nacer

AUTOPERCEPCIÓN

Identidad de genero

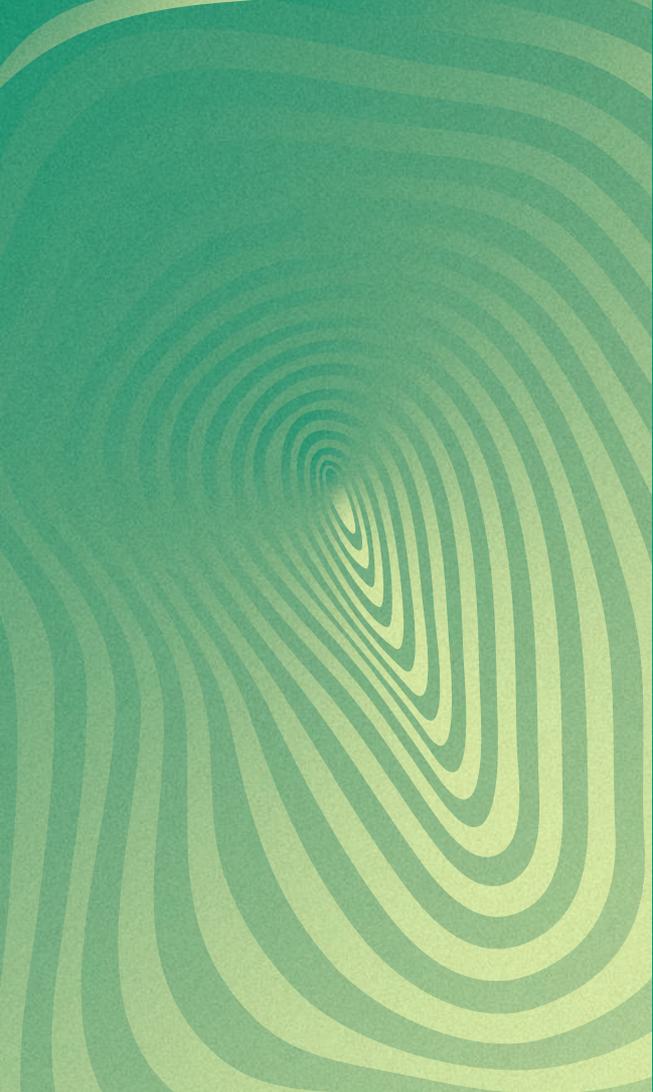
CIS
GENERO

QUEER
NO BINARIE
GENERO FLUIDO
SIN GENERO

TRANS
GENERO

MUJER DOS ESPIRITUS TRANSNOBINARIO ANDROFILO
WINKTE DEMISEXUAL GREYSEXUAL
HETEROSUXUAL TRANS TRANSEXUAL TIDA-WINA
FEMENINA GAY INTERSEXUAL
TRAVA QUEER MAHU
NADLEHI LESBIANA NO BINARIE TRANS PAKI
PANSEXUAL GENERO FLUIDO MASCULINO
OMETECUHTI TRANSGENERO NIIZH MANIDOOWAG
GENOFILO ASEXUAL TRAVESTI BISEXUAL
AGENERO OMECIHUATL SAPIOSEXUAL MARIKA
INTERGENERO PANGENERO HOMBRE DOS ESPIRITUS

MUJER DOS ESPIRITUS TRANSNOBINARIO ANDROFILO
WINKTE DEMISEXUAL GREYSEXUAL
HETEROSUXUAL TRANS TRANSEXUAL TIDA-WINA
FEMENINA GAY INTERSEXUAL
TRAVA QUEER MAHU
NADLEEHI LESBIANA NO BINARIE TRANS PAKI
PANSEXUAL GENERO FLUIDO MASCULINO
OMETECUHTI TRANSGENERO NIIZH MANIDOOWAG
GENOFILO ASEXUAL TRAVESTI BISEXUAL
AGENERO OMECIHUATL SAPIOSEXUAL MARIKA
INTERGENERO PANGENERO HOMBRE DOS ESPIRITUS



SALA DE GRUPOS

- ¿Conocías estos conceptos?
 - ¿Cómo experimentas estos conceptos como maestro/a de Kundalini Yoga?
 - ¿Cómo experimentas el concepto de minoría?
-

HUMANOLOGÍA

La ciencia y el arte del desarrollo del potencial humano

ETAPAS



Adi Shakti
Gestación
Baño Acido

EMBARAZO



Construcción de
nuestra identidad

NIÑEZ



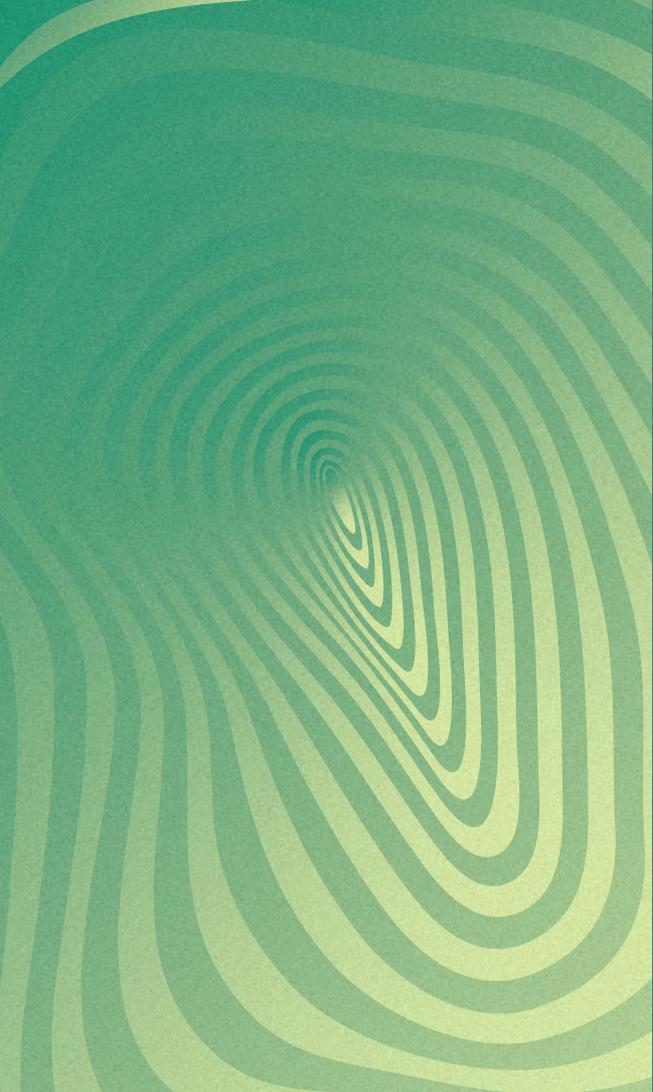
El paso a la
madurez y
la adultez

JUVENTUD



Polaridades,
nuestra psique y
relaciones

ADULTEZ



ADI SHAKTI

Energía primordial

Creación devocional

Mujeres Cis - Varones Trans - Personas no binarias

ETAPA EMBRIONARIA

- La experiencia de la persona gestante es fundante en la gestación de la mente subconsciente de la persona por nacer.
- La persona gestante tiene el potencial de borrar samskaras y karmas del cuerpo sutil de la persona por nacer.
- El alma aún no se ha alojado en el cuerpo físico del embrión.

ETAPA FETAL

Los cambios hormonales pueden producir impactos físicos y metabólicos; mentales y emocionales; sutiles y espirituales.

Elección mutua:

- El alma escoge en que matriz encarnar
- La persona gestante escoge o rechaza llevar adelante el embarazo.

Celebración:

- El día 120 de gestación el alma se aloja en el cuerpo físico de la persona por nacer.
- Ofrendas y regalos a la persona gestante
- Buenos deseos y apoyo emocional.

Baño Acido:

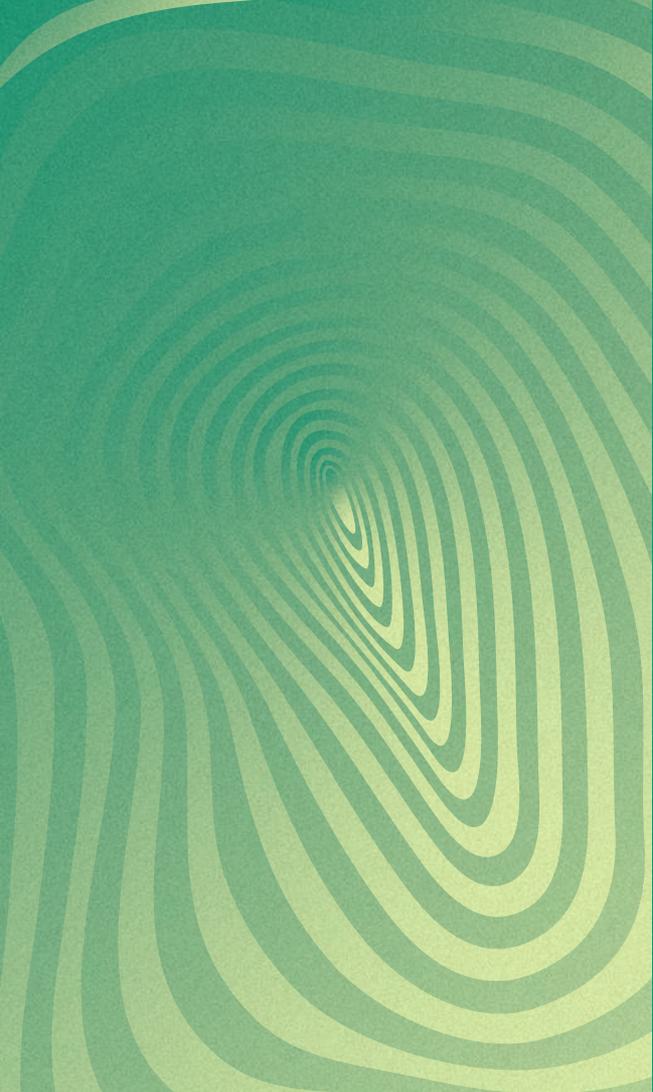
- Cuando el feto porta cromosomas XY (distintos a los XX de la matriz/útero), se segregan químicas que acidifican el líquido amniótico.
- Esta acidificación obtura el hemisferio derecho del feto y potencia el hemisferio izquierdo: se potencian la racionalidad, la lógica y la capacidad de enfoque.

¿Cómo compensar ese efecto en el hemisferio derecho?

- Meditando con el Kundalini Shakti Mantra durante la gestación.
- Durante la crianza promover la creatividad, emocionalidad e intuición.
- Desarrollo de consciencia en la vida adulta como proceso personal.

MEDITACIÓN

KUNDALINI BHAKTI MANTRA
11 MINUTOS



Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti,
Namo Namo
Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti,
Namo Namo
Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati,
Namo Namo
Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti,
Namo Namo

NACIMIENTO

- Viviremos toda nuestra vida con una cantidad de Prana específica en nuestro cuerpo pránico.
- Comienza la separación física y áurica que puede llevar hasta 3 años.
- Por tal motivo, las personas gestantes cuentan con dos líneas de arco.
- Libre albedrío.



EL ALMA NO TIENE GENERO

El alma escoge un genero en cada encarnación que propicie los desafíos, aprendizajes y experiencias que nuestra verdadera identidad decide a travesar para alcanzar nuestro destino.

NIÑEZ

- Nuestra mente funciona por contraste, en consecuencia, los primeros procesos de construcción identitaria en la infancia responden a preguntas como:
- ¿Me identifico con la persona que me gesto? ¿Soy como el o ella? ¿Soy diferente a el o ella?
- Si la respuesta es no, no me identifico con la persona que me gesto, comienza una construcción identitaria por contraste, se experimenta separación.



- Es importante como padres, madres y xadres, afianzar nuestra propia identidad y escoger que valores, representaciones y energía encarnamos ya que la identificación en la niñez es clave para el desarrollo. Como así también la total aceptación.
- En ocasiones, buscamos identificarnos con películas, libros, publicidades, lo cual construye una identidad fantasiosa y una imagen fragmentada a falta de los criterios mencionados.

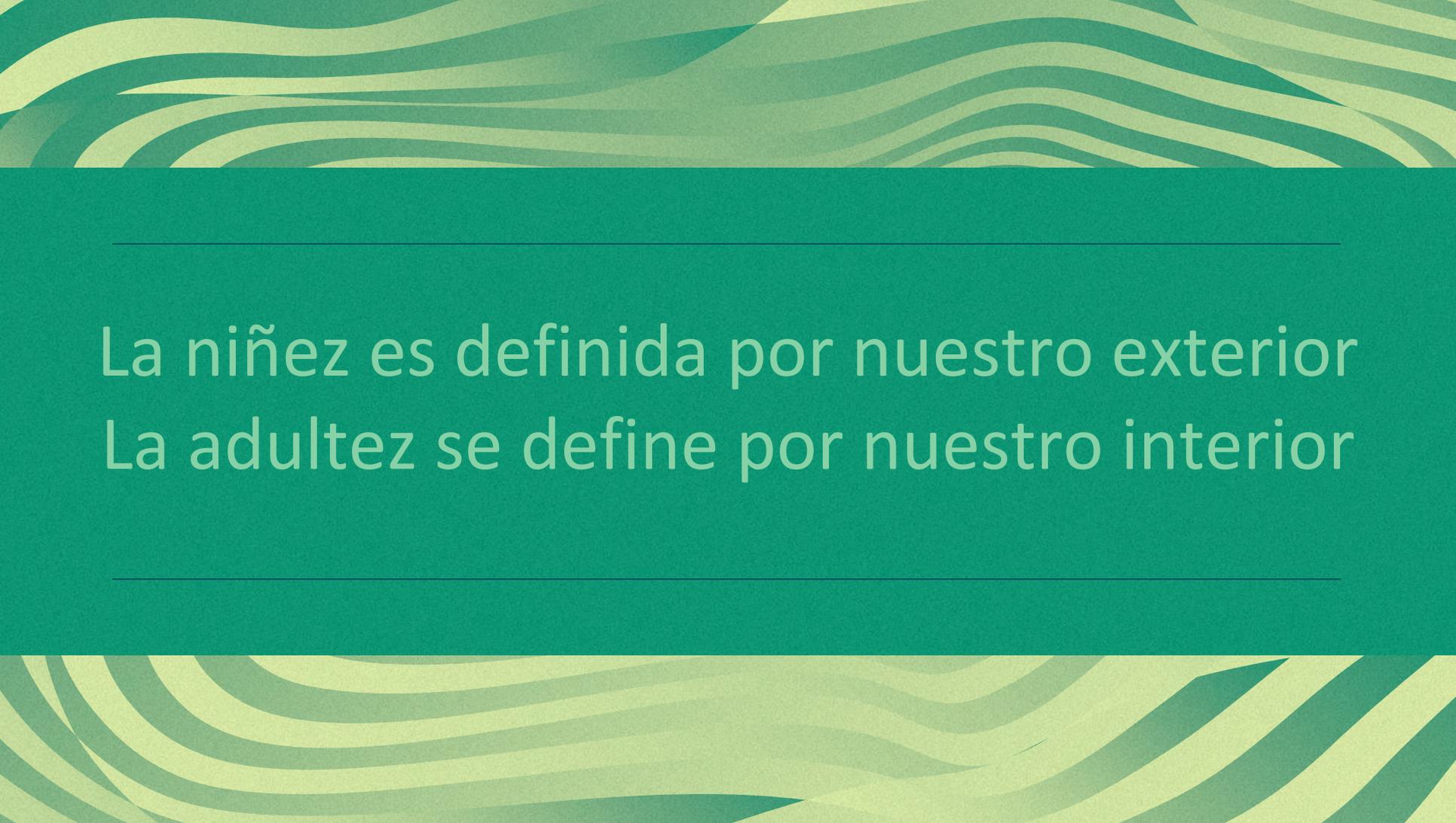
Como adultos y adultas debemos preguntarnos:

- ¿Qué identidad encarno? ¿Qué virtudes deseo transmitir? ¿Cuáles son mis fortalezas que puedo enseñar? ¿Qué valores o impresiones deseo inspirar? ¿Creatividad? ¿Responsabilidad? ¿Servicio? ¿Constancia?
- En la infancia, se vuelve más sencillo establecer nuestra identidad si nuestra familia primaria, secundaria, etc, establecen primero su propia **identidad y valores** de manera segura y concreta.

ADOLESCENCIA

- En ciertas culturas existen ceremonias o ritos de pasajes para enmarcar el paso de la juventud a la adultez.
- Es un proceso guiado por personas con experiencia y servicio.
- La adolescencia puede ser una etapa turbulenta en la búsqueda de nuestra identidad.
- Se desata la búsqueda personal y el anhelo por recibir inspiración.





La niñez es definida por nuestro exterior
La adultez se define por nuestro interior

ADULTEZ EL JUEGO DE LAS POLARIDADES



¿Existe una naturaleza de la psique?



El juego de las polaridades

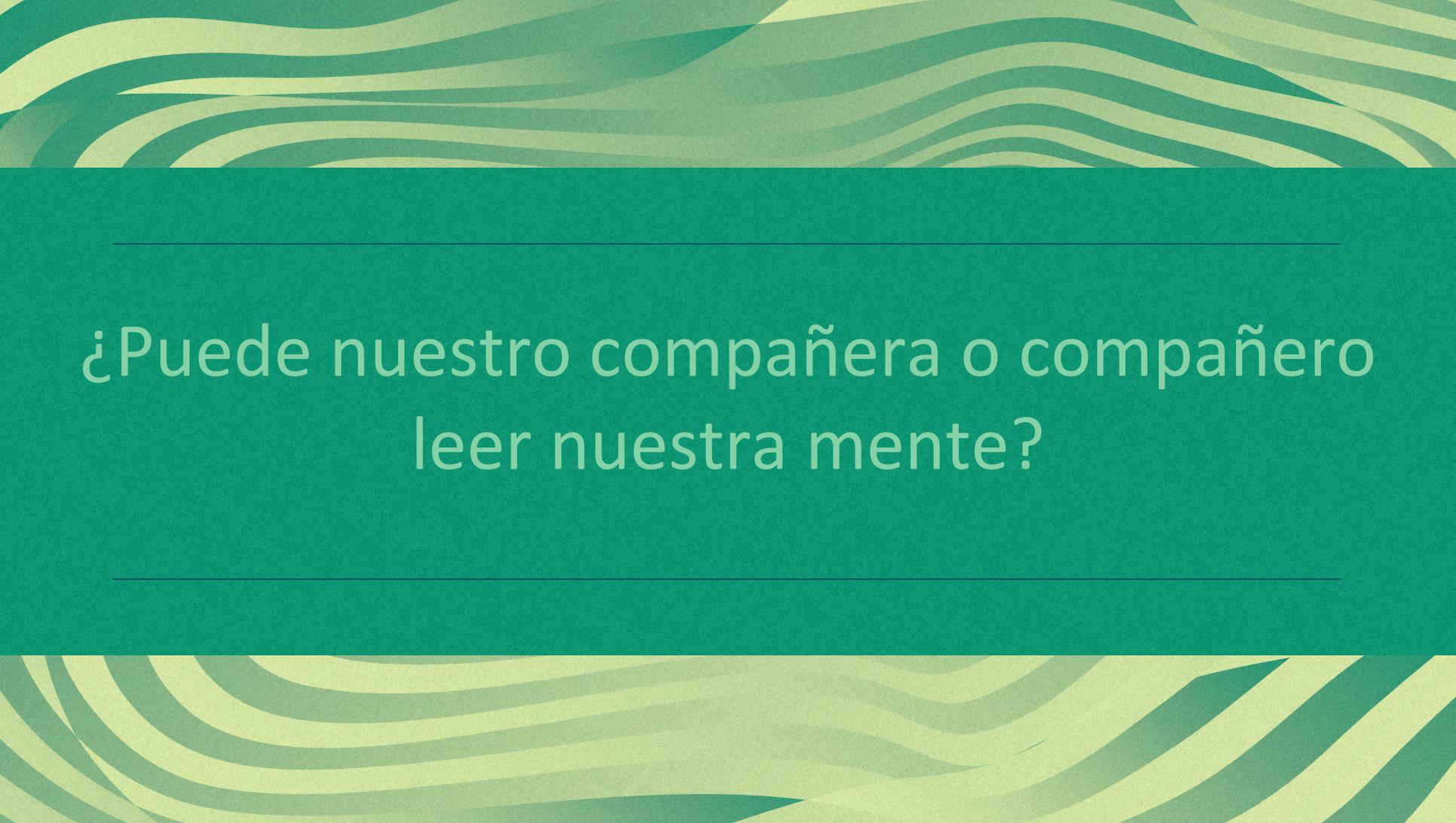


MEDITACIÓN

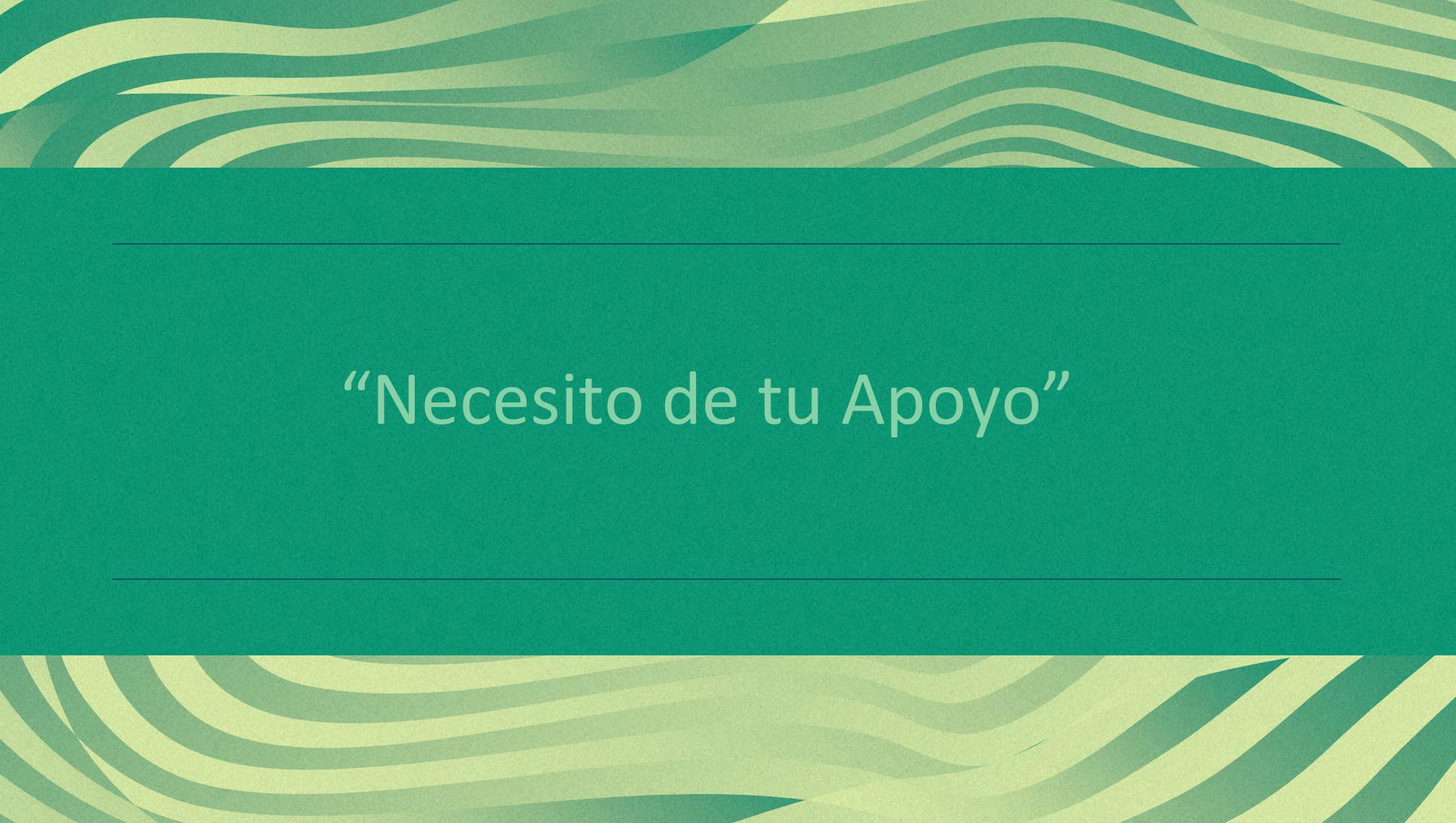
EQUILIBRIO DEL SOL Y DE LA LUNA
11 MINUTOS

RELACIONES
EL YOGA MÁS
DESAFIANTE





¿Puede nuestro compañera o compañero
leer nuestra mente?



“Necesito de tu Apoyo”



¿Cuándo necesitas mi apoyo?

¿Cómo puedo apoyarte?

¿En que momento necesitas mi apoyo?

EQUILIBRIO DE LAS POLARIDADES

DESARROLLO
ALIENTO E INCENTIVO



INSPIRACIÓN
ELEVAR Y RELAJAR

COMPROMISO MUTUO PARA ELEVAR EL SER

Salir de lo mundano - Tener una conexión con lo ilimitado - Evitar los conflictos

YO - TU
NOSOTR@S

ESPACIO NEUTRAL

permanentemente nutrido por ambos

FEMENINA

Sostener la relación a través
del tiempo y el espacio
Espiritualidad - Profundidad - Estabilidad

MASCULINA

Proyectar la relación a través
de las distintas etapas
Movimiento - Protección - Dirección

Existen tres maneras de relacionarnos:

- Vivir uno/a contra el otro/a
- Vivir uno/a para el otro/a
- Vivir uno/a con el otro/a

Intercambio Pránico:

- Impresión mutua que se produce en la psique de ambas personas involucradas.
- Esta impresión evalúa el Prana, la fragancia, el calibre, los valores, las virtudes y la fuerza de la otra persona.

PROYECCIÓN



PITUITARIA



ESA "FRAGANCIA" ES EVALUADA



SE LIBERA UNA "FRAGANCIA"

SE TRATA DE UNA REACCIÓN QUÍMICA EN FUNCIÓN DE LOS CHAKRAS QUE ESTÉN INVOLUCRADOS

Etapas en una relación:

- ENAMORAMIENTO: Intercambio químico. Estímulos permanentes
- AMOR: Conocemos la personalidad, hábitos y patrones. Aceptamos quien es.
- COMPROMISO: Madurez y reciprocidad. Entendimiento y conexión espiritual

Amor, intimidad y pasión:

- AMOR + INTIMIDAD: Compañerismo, amistad, servicio.
- INTIMIDAD + PASIÓN: Romance, fantasía, idealización.
- PASIÓN + AMOR: Enamoramiento, seducción, coqueteo.
- AMOR + INTIMIDAD + PASIÓN: Fusión en el éxtasis.

Puntos Lunares:

NACIMIENTO DEL PELO: Firmeza - Estabilidad.

NUCA: Sensibilidad - Romance

CEJAS: Imaginación – Ilusión

MEJILLAS: Estabilidad – Constancia

LOBULOS DE LAS OREJAS: Inteligencia - Análisis

LABIOS: Interactividad - Comunicación

PEZONES: Compasión - Generosidad

ESPALDA BAJA: Seguridad - Temeridad

INTERIOR DE LOS MUSLOS: Positividad - Productividad

CLITORIS: Elocuencia - Alegría

VAGINA: Profundidad – Intimidad

CENTRO DEL MENTON: Emocionalidad - Sensibilidad

¿Cómo equilibrar los puntos lunares?:



KIRTAN KRIYA BOCA ABAJO

DEJARSE LA BARBA

MEDITACIONES QUE ENFOQUEN LA MEDITACIÓN EN ESE ESPACIO



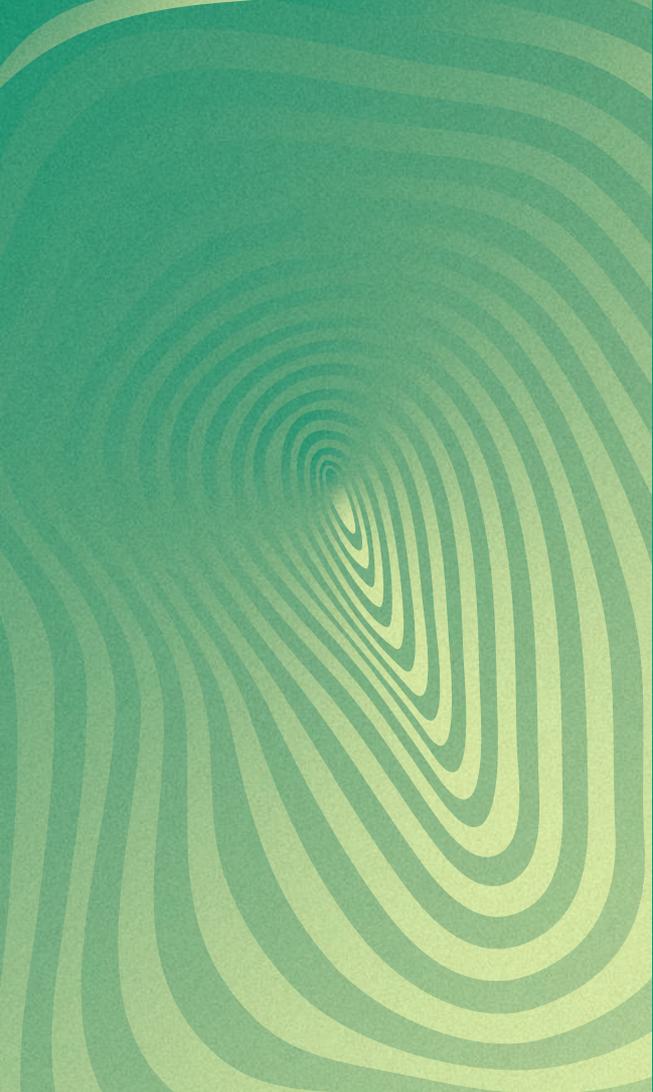
Relaciones sexuales conscientes:

- Como yogis y yogines, no somos ni ascetas ni célibes.
- La sexualidad es parte de nuestra naturaleza.
- La energía sexual es el combustible de la energía creativa.
- El abuso de la energía sexual exige al sistema nervioso y glandular.

Sintonizarse por 72 horas:

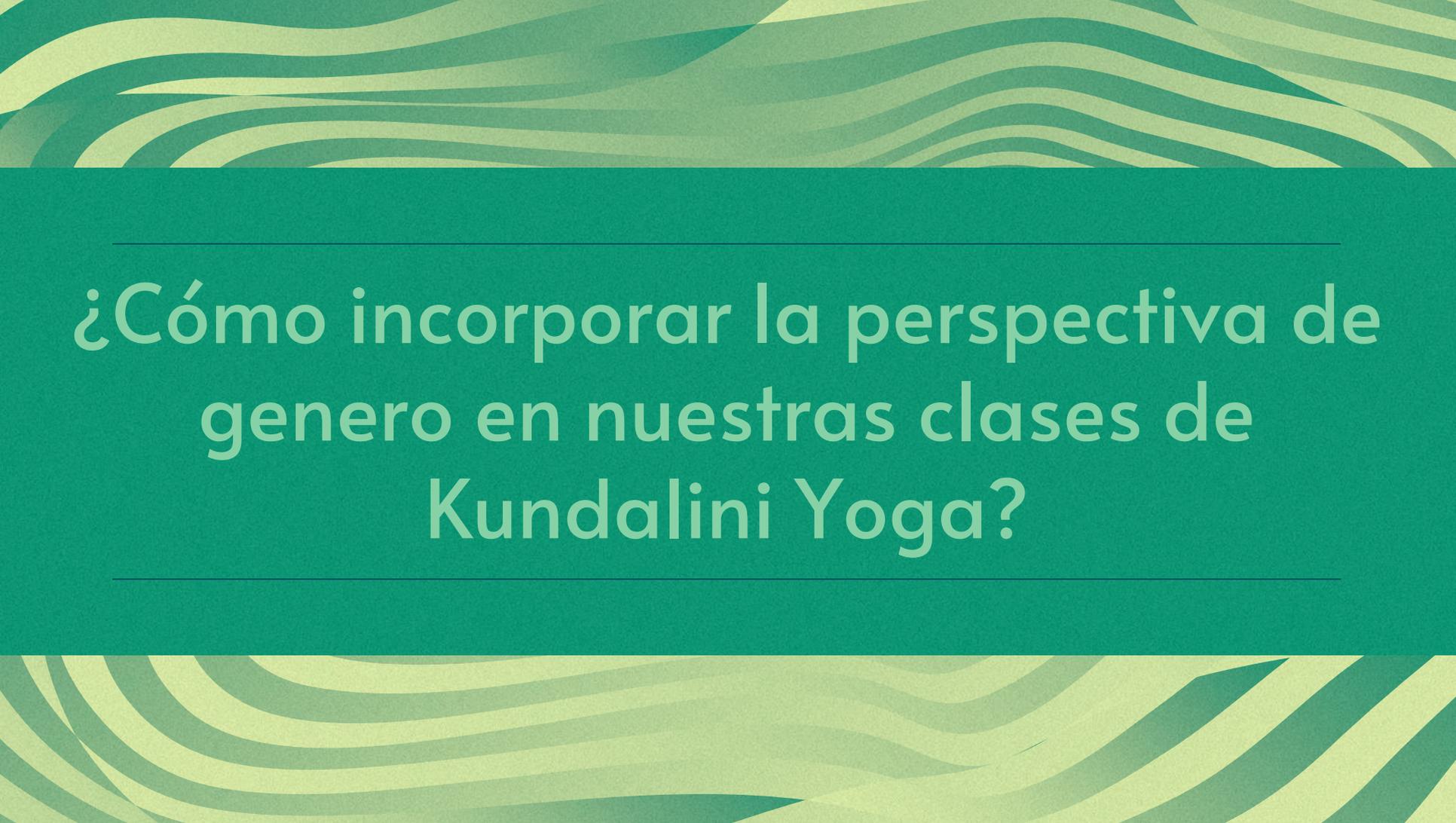
- Comunicación clara y eficiente.
- Confianza y consentimiento.
- Cortejo e intimidad.
- Desprenderse de lo cotidiano.
- Enfocarse en la relación.



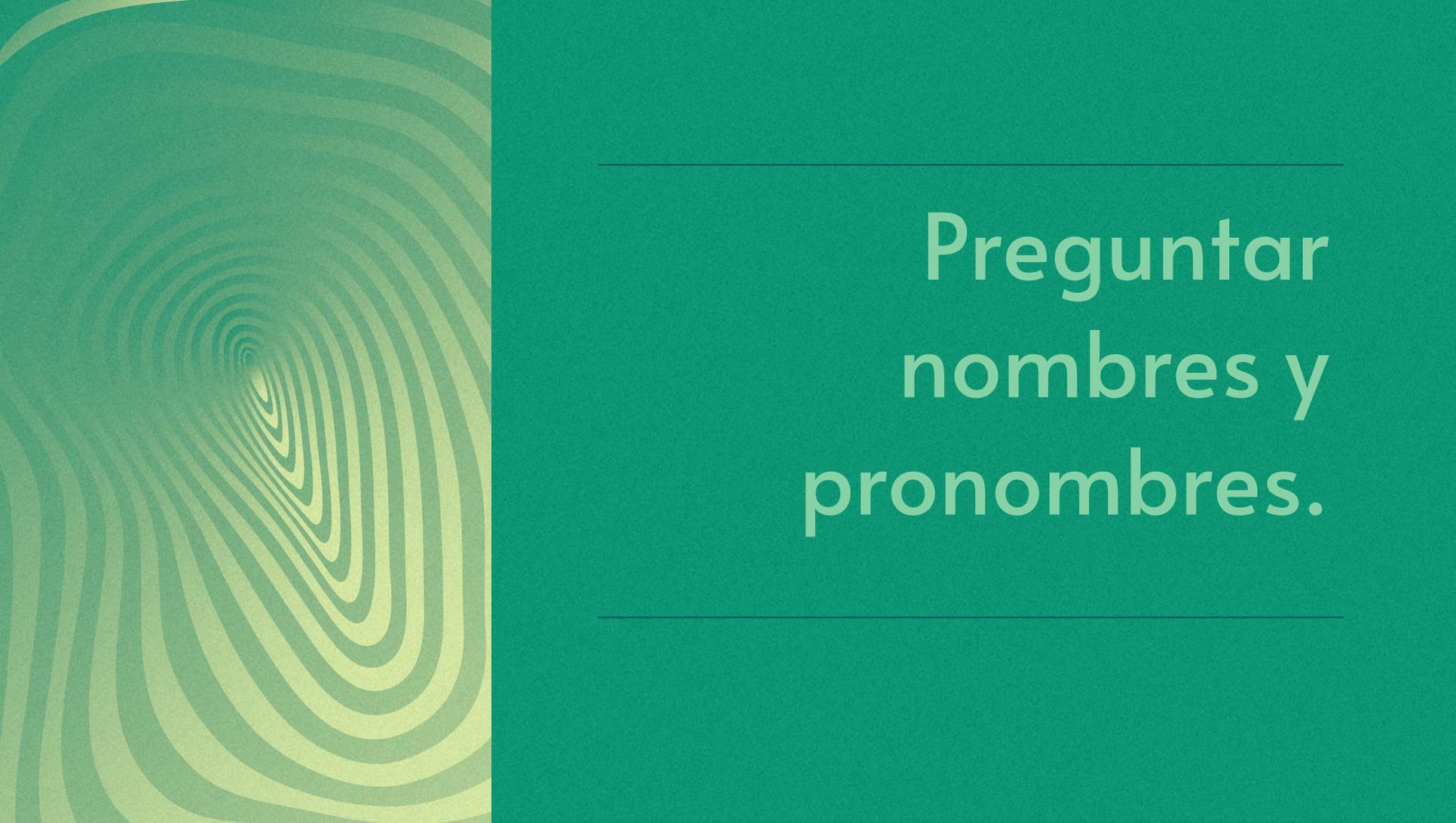


SALA DE GRUPOS

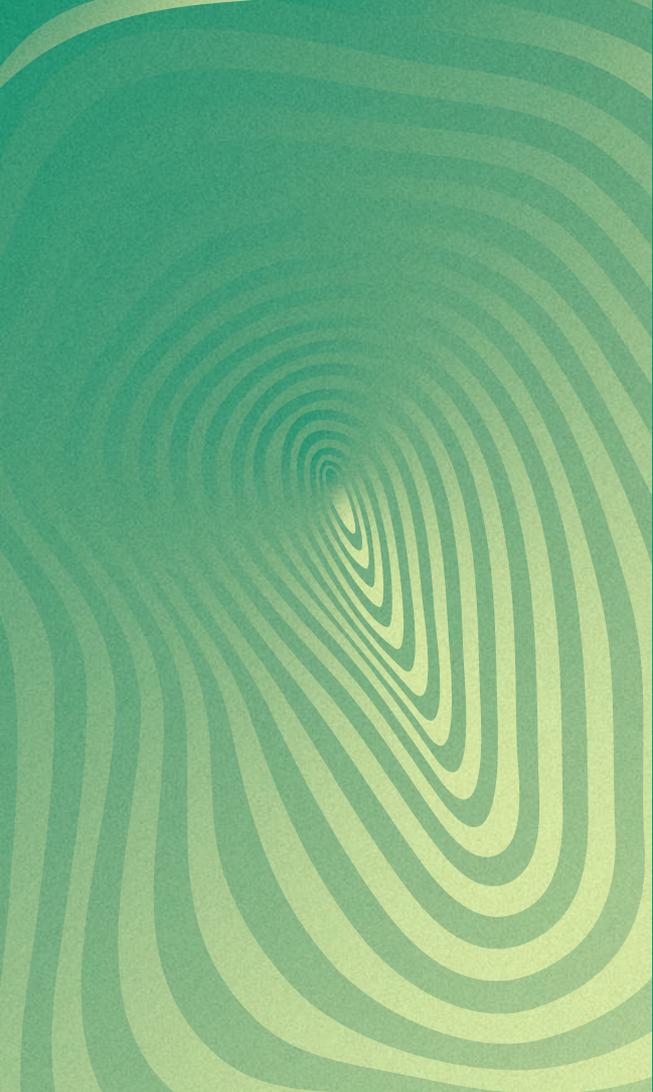
¿Cuál es el sutra de este módulo?



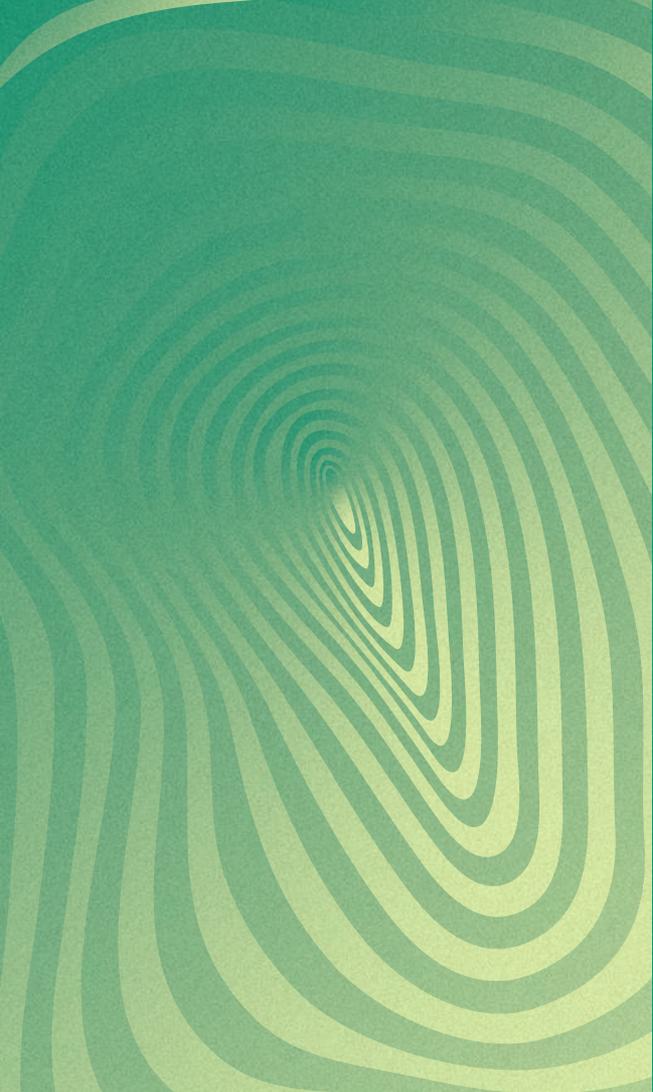
¿Cómo incorporar la perspectiva de
genero en nuestras clases de
Kundalini Yoga?



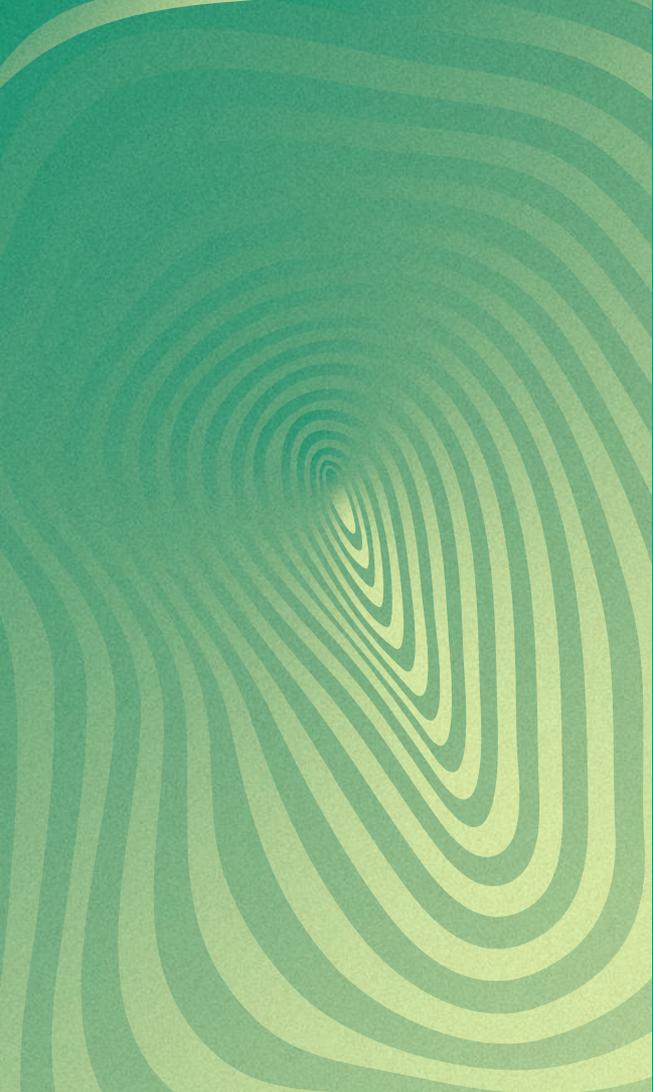
Preguntar
nombres y
pronombres.



EL
ELLA
ELLE.



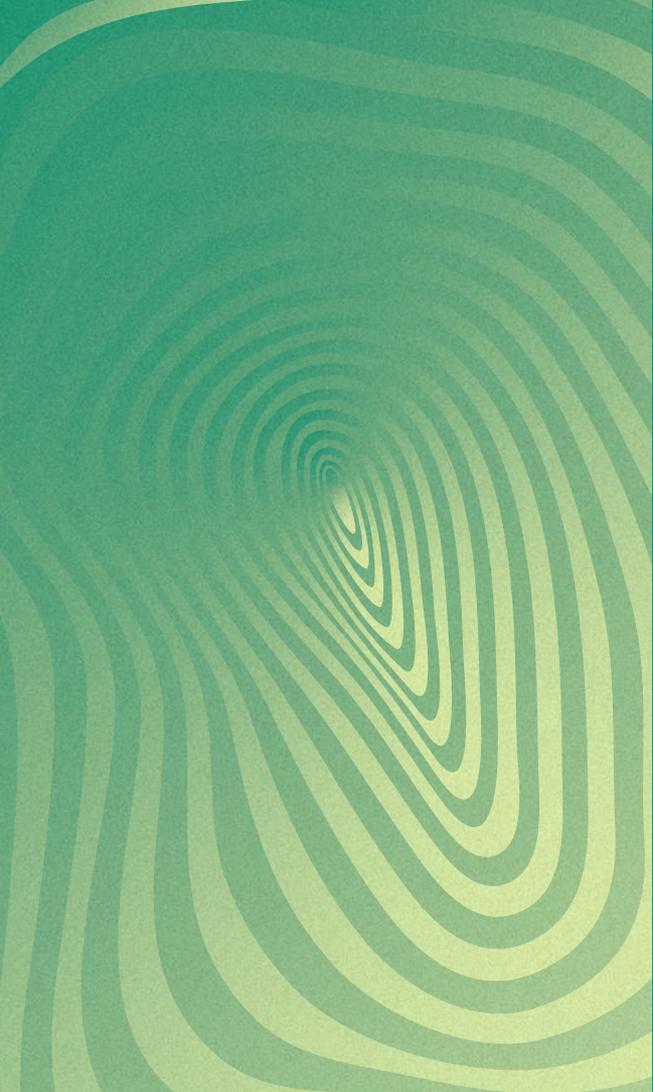
Usar lenguaje no
sexista
(inclusivo)



Todos.
Todos y Todas.
Quien estamos presentes.
Todes.

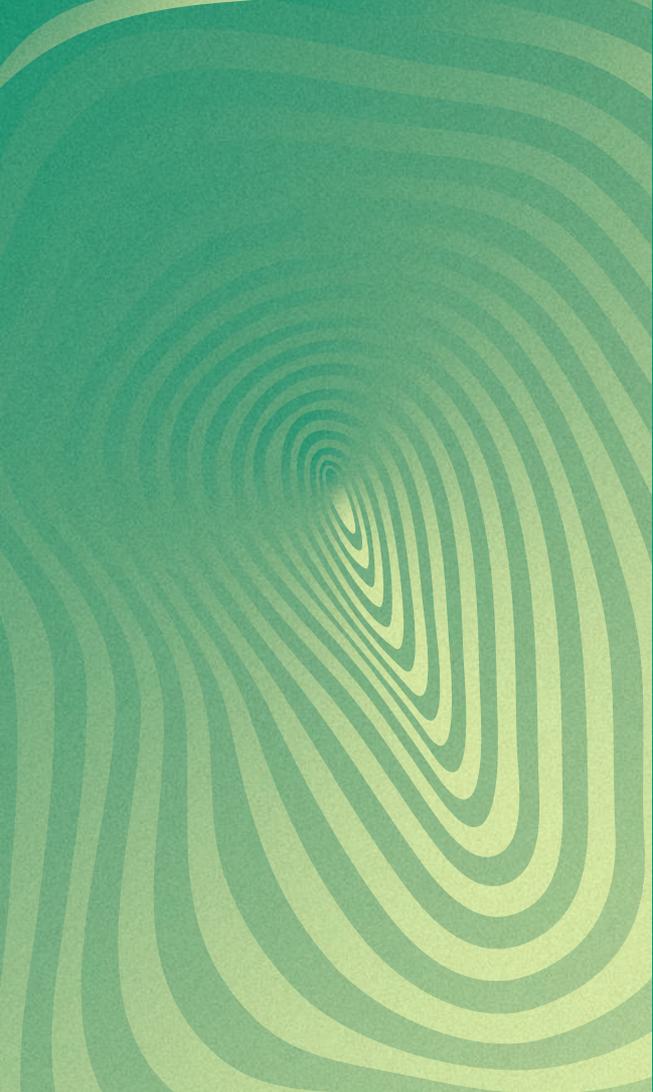


Evitar sentencias
absolutistas



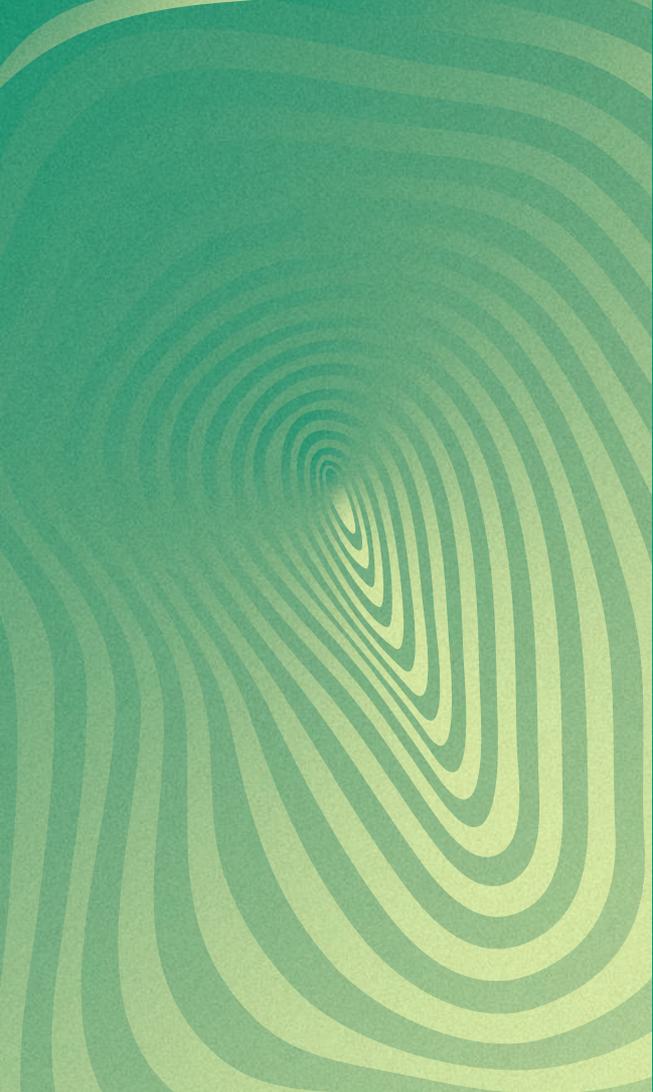
Los hombres tienen
un canal

Las mujeres tiene
seis canales

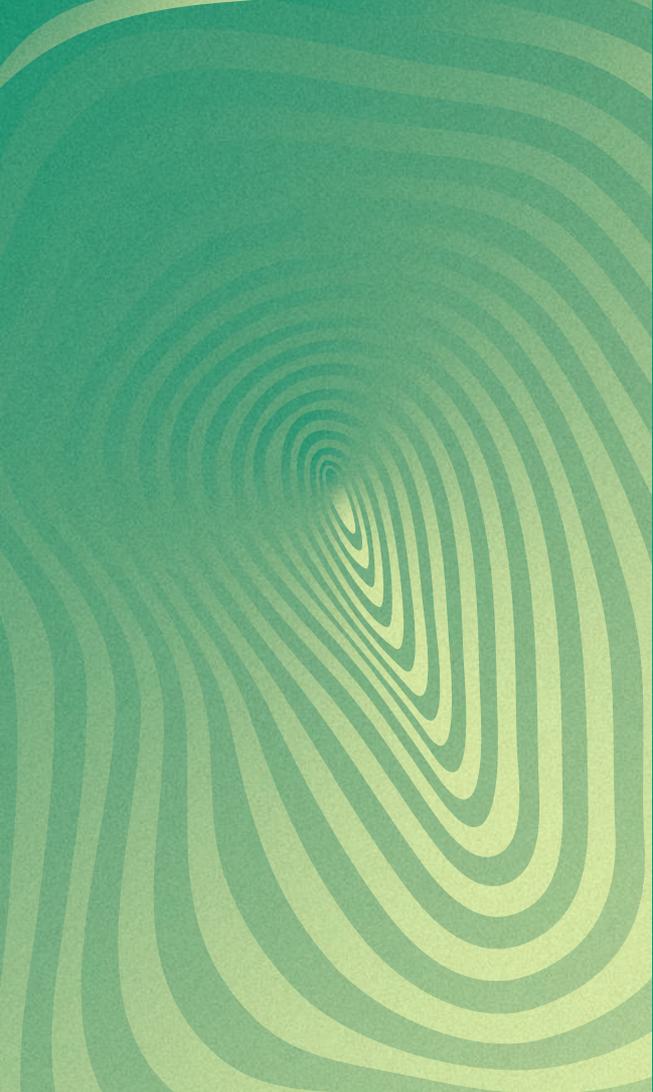


Una mente masculina
tiende a ser unifocal

Una mente femenina
tiende a ser multifocal

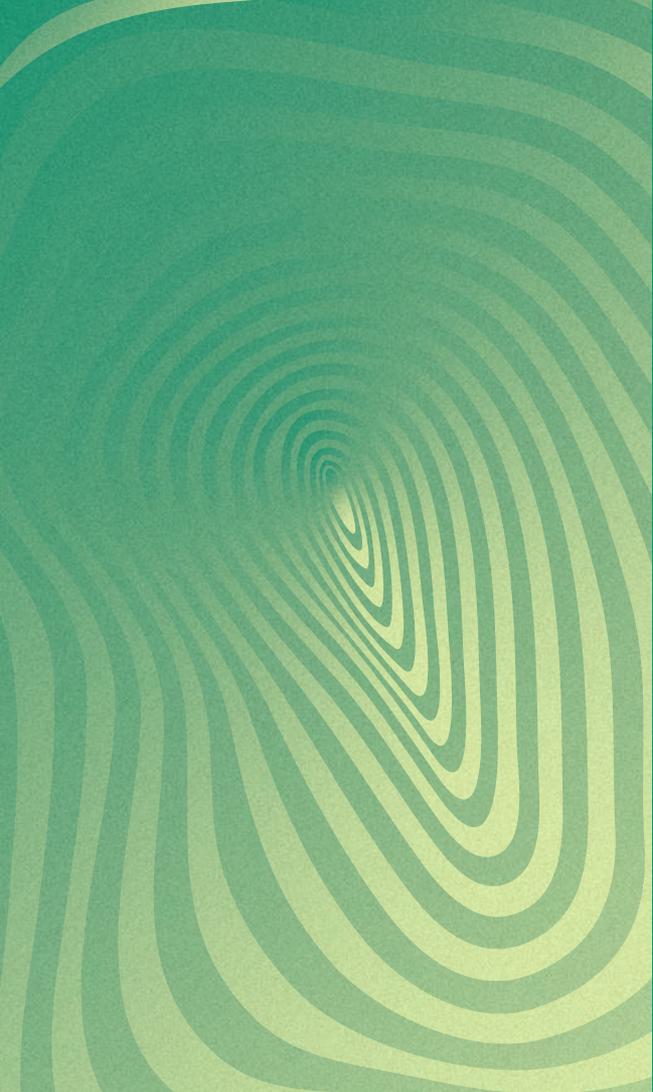


Las mujeres piensan en Ideas
Los hombres piensan en Problemas



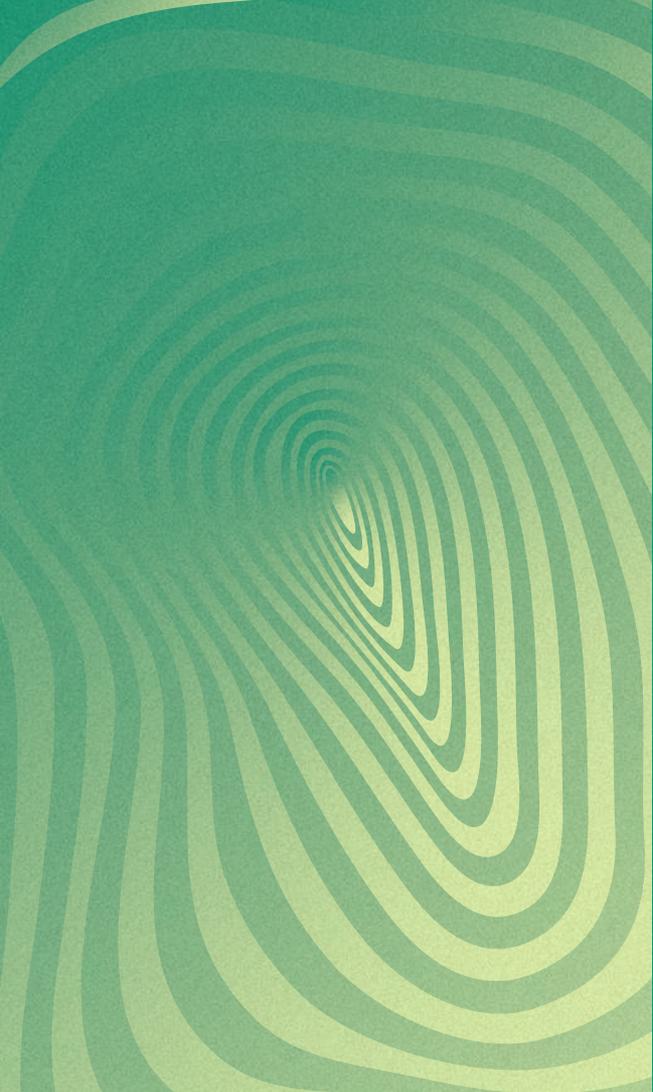
Una mente femenina tiende a
tener una
proyección propositiva

Una mente masculina tiende
a tener una
proyección resolutive



Las mujeres colocan el pulgar
izquierdo sobre el derecho

Los hombres colocan el pulgar
derecho sobre el izquierdo



Para trabajar la energía femenina
colocas tu pulgar izquierdo sobre el derecho

Para trabajar tu energía masculina
colocas tu pulgar derecho sobre el izquierdo

MEDITACIÓN

SODARSHAN CHAKRA KRIYA
11 MINUTOS

SUTRAS PARA VIVIR LA EXPERIENCIA HUMANA

Módulo de Humanología – IKY2022

Argentina. Chile. México.

- Todesk representamos la creación infinita, más allá de la polaridad y de la diversidad.
- Cual sea el cuerpo físico que decidas tener lo que importa es el alma el servicio y la entrega.
- El Alma no tiene color, género, edad o forma, el Alma es Universal, la Esencia del Ser es única. El Alma es Ser, ser y dejar ser. Con compasión, Respeto y Gracia: Sé tú.
- El alma no tiene género, se tu sexualidad.
- Recuerda tu esencia más allá de este cuerpo
- Habitamos en el mundo reconociendo la coexistencia de la polaridad
- El alma infinita descubre, a través de su propio camino, el propósito de la vida en sus diversos ciclos, mereciendo respeto, aceptación y no juicio.
- Kundalini yoga nos entrega herramientas para acercarnos respetuosa, amorosa, inclusiva y conscientemente a los seres sintientes y sus almas.
- El amor no tiene identidad, genero, ni sexo biológico; solo es, al igual que el ser, que eres tú, en tu cualidad más infinita, magnificente y expansiva
- Existe un solo género, el propio, y dependiendo de que prime y en que ciclo de tu vida te encuentre, la energía femenina o masculina elegidas con consciencia, estarás cumpliendo con el propósito de tu alma.
- Recibir con amor las herramientas para trabajar con autocompasión en nosotros mismos.

Elaboración:
GURU NATER - CAPACITADORX INTERNX
GURU PARWAZ KAUR - CAPACITADORA ASOCIADA

Supervisión:
GURBANI KAUR - CAPACITADORA LIDER



ESCUELA ADI SHAKTI