

---

# LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO INTER

Posted by LOVER - 2008/03/21 09:38

---

## ¿ QUÉ ES EL YOGA ?

El yoga es uno de los seis dárshanas (doctrinas tradicionales del hinduismo). El término dárshanas tiene diversos significados, pero en este caso se debe interpretar en su acepción de «sistemas filosóficos» (entre paréntesis los fundadores o principales referentes históricos de cada sistema):

Vedanta (de Vy sa)  
Yoga (de Patañjali)  
Sankhya (de Kapila)  
Pkrva M+m ns (de Jaimini)  
Ny ya (de Gotama)  
Vai[eshika (de Kan da)

Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado la 'unión o integración del alma individual con Dios', entre los que tienen una postura de tipo devocional (o religiosa), o 'el desarrollo de la conciencia espiritual (el percatamiento de la naturaleza, origen y destino espiritual del ser)', entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica). La realización de esta «conciencia unitiva» es un estado en el que el individuo se siente uno con su entorno vital, mediante un fenómeno psíquico de «expansión». En dicho estado de conciencia, el nacimiento y la muerte constituirían sólo fases de una línea de vida mucho más extensa. Este estado es objeto de estudio de un área de la psicología denominada psicología transpersonal, desarrollada en los años sesenta en EE. UU.

Pero lo importante, para el AVEN , es que mediante el yoga te puedes conocer mas a ti mismo , amarte ati mismo para asi amar a los demás . Puedes estar mas relajado y en control de ti mismo y con mayor autoestima , esto mejorara nuestro Juêgo Interno y se percibe al exterior, haciendo que mejore nuestro Juêgo Externo .

Son numerosisimas las aplicaciones que tiene el yoga para mejorar el Juêgo Interno , pero no me extendere mas, ni quiero saturaros de información por eso lo seguire , escribiendo en varios post y paso a paso para que nadie se me pierda. Y vamos a dar un enfoque más practico al tema , apoyandonos de la sabiduria oriental de esta disciplina milenaria ,perocentrandonos en el Sargeo .

Bueno chicos, salud y feliz Sargeo

=====

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO IN

Posted by Adri - 2008/03/21 15:44

---

El Yoga va muy bien, pero prefiero autohipnosis :)

Gracias por la información Lover.

=====

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO IN

Posted by SirLouen - 2008/03/24 11:30

---

Muy interesante.

Espero mas leer sobre esto. Lo primero que me viene a la mente sobre el yoga son clases de 20 personas con 2 hombres y 18 mujeres. Curiosamente dicen que es de los mejores sitios para seducir, y que mejor para aprovechar y mejorar el juego interno. Pura sinergia :D

=====

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO IN

Posted by Adri - 2008/03/24 15:20

---

SirLouen mi hermano hacia Toga precisamente por eso xD Dicen que así tienen confianza contigo poerque no estas alli para sargear sino para aprender y hacer Yoga.

---

---

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO INTER

Posted by LOVER - 2008/03/27 09:28

---

Es difícil dividir el tema o mejor dicho la disciplina del yoga por temáticas , dado que hay que tomarlo como un todo y verlo como una disciplina interdisciplinaria , en la que se funden cuerpo y mente. De momento empezaré por la respiración y trataré en otros temas la meditación , las asanas y el estilo de vida. esto va a ser algo práctico más que un tratado de yoga donde explica las escuelas y da más detalles . Sera algo práctico y enfocado al mundo PUA , para mejora de nuestro Juêgo Interno y que integremos con afirmaciones , autohipnosis y ejercicios de PNL

La práctica del Yoga incluye la respiración. La respiración es vida y para el Yoga es uno de sus principios fundamentales. Respirar es el primer acto que el ser humano realiza en el mundo, y será el último. La respiración ocurre siempre siendo el soporte energético de todas las demás funciones corporales. Según sea nuestra forma de respirar así va a ser nuestra forma de vida . Entonces si respiramos bien ,estaremos mas relajados y mejorara nuestro Juêgo Interno y eso se manifestara en nuestro juego externo y en las interacciones.

El primer objetivo del Yoga es recuperar la respiración natural, equilibrada y armoniosa que con frecuencia ha quedado deteriorada por bloqueos surgidos de tensiones emocionales, intelectuales y físicas. Claro en este mundo nuestro tan ajetreado , con tantas prisas, pendientes del reloj y donde se busca la máxima productividad , nos produce stress y ninguna HB , querrá alinearse ni parearse con alguien con stress ya que eso la da poca seguridad , ellas quieren gente serena, calmada y segura de si mismas que la asegure una estabilidad a ella y la progenie. En la teoria de la evolución buscan este tipo de genes y nosotros se los vamos a dar , no las gusta el típico AFC alterado que va corriendo a todos los sitios y alterado.

Recuperar la respiración natural, equilibrada y armoniosa no es intentar cambiar los habituales patrones establecidos, sino más bien permitir que el propio impulso respiratorio se muestre de forma libre y fluida. Para ello lo más indicado es adoptar la actitud de mero observador del proceso respiratorio. No hay que intentar nada, sino dejar hacer: permitir que los pulmones respiren por sí mismos. Ellos saben hacerlo según las necesidades de cada momento y a través de la observación pasiva es posible vivenciar conscientemente el proceso. En este caso deberemos centrarnos en el principio de la mejor acción es la no acción

### Respiración y Mente

La respiración y la mente están profundamente interconectadas afectando una a la otra. Cuando la actividad mental se altera, de forma inmediata se producen cambios en el proceso respiratorio. Y viceversa, cuando se producen cambios en el proceso respiratorio aparecen cambios en el estado psico-emocional. Si es curioso mediante la fisiología podemos cambiar nuestro estado mental y concretamente mediante la respiración , o sea , respira bien y tu mente actuara bien.

Una respiración agitada y superficial se asocia a un estado mental-emocional alterado. Mientras que una respiración lenta y equilibrada proporciona relajación física, estabilidad emocional y serenidad mental. Insisto y las HB asocian este estado mental-emocional alterado aun hombre Beta , o AFC , el cual es descalificado en seguida e iria a la escombrera y un estado mental-emocional sereno aun hombre Alfa , seguro de si mismo y confiado que es el que prefieren ellas. Incluso en sus fantasias del principe azul , o James Bond siempre estaban calmados pasase lo que pasase.

Si ajustamos el ritmo y volumen de la respiración es posible eliminar las inarmonías que puedan existir en los niveles físico, emocional y mental. Basta con hacer la respiración más lenta, rítmica y profunda para conseguir una nueva situación de estabilidad y relajación.

### Tipos de respiración

Básicamente existen tres tipos de respiración:

**Vitalizante.** Es la respiración activa en que la espiración es más corta y potente que la inspiración, mientras que la inspiración es pasiva y lenta. Esta respiración nos puede valer para hacer al inicio del abordaje , donde se recomienda abordar con un nivel de energia mayor , que el del Set .

**Tranquilizante.** La espiración es pasiva, lenta y larga, mientras que la inspiración es activa. La aplicaremos cuando estemos nerviosos o alterados , y en cualquier momento de la interacción ,excepto en el primer instante , zas del abordaje : Es muy útil para superar sus test

**Equilibrante.** La duración de la inspiración y la espiración es prácticamente igual o muy similar. Em realidad esta es la que

más utilizaremos

Pautas para una respiración adecuada

1. Inspirar y espirar siempre por la nariz
2. Respiraciones rítmicas, lentas y profundas
3. No forzar la respiración
4. Permitir que de forma natural se iguale inhalación y exhalación
5. Respetar el impulso natural de la respiración

---

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO INTER

Posted by SirLouen - 2008/03/27 22:15

Muy interesante. Había leído algo sobre esto en un libro sobre Tantra genérico (más como filosofía que como espíritu sexual).

Me gusta como lo vas interlazando con la seducción. Esperamos más sobre el tema :).

PD: Yo en su momento tuve serios problemas con los asanas porque tengo dificultades respiratorias por la nariz, y se ve que los asanas se concentran en la "limpieza" cara respiración nasal vs a la respiración por la boca.

---

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Posted by LOVER - 2008/04/01 00:02

La tradición del Yoga considera a la respiración como un puente entre el cuerpo físico y la mente. Y concediendo la importancia que ello tiene los yoguis estudiaron en profundidad las diferentes repercusiones que ciertas modificaciones en el ritmo, intensidad, volumen, etc. pudieran ocasionar. Ello daría lugar a una serie de técnicas respiratorias destinadas a regular el proceso de la respiración conocidas como Pranayama y cuyos principales objetivos son:

- Purificar las envolturas físicas y energéticas
- Equilibrar las energías vitales y mentales
- Aumentar el nivel de energía
- Estabilizar la actividad mental
- Conceptos básicos del Pranayama

Puraka. Es la inspiración. Proceso por el cual se absorbe el aire.  
Rechaka. Es la espiración. Movimiento fisiológico por el que se expulsa el aire.  
Bahir Kumbhaka. Es la retención en vacío; sin aire.  
Antar Kumbhaka. Es la retención con los pulmones llenos de aire.  
Principales Técnicas

Kapalabhati Pranayama

Se trata de una respiración energizante consistente en una serie de respiraciones rápidas en las que la espiración es forzada por una contracción súbita de los músculos abdominales, mientras que la inspiración es pasiva. Esta resperaiación energizante es útil para el PUA , al aumentar el nivel de energía.

Nadi Sodhana Pranayama

Es una respiración equilibrante que, de forma básica, consiste en respirar de forma alterna por una y otra fosa nasal, alterando el volumen y los tiempos de retención conforme el yogui profundiza en la práctica. También es útil para el PUA , equilibrando mediante la respiración también la mente.

Bhramari Pranayama

Respiración relajante donde la exhalación es más larga y la acompaña un zumbido similar al de una abeja. Se practica con lo dedos índices cerrando los oídos para poder concentrar la atención en el sonido. Nos relaja y elimina tensiones , lo cual es bueno para el AVEN ,al estar serenos, relajados y confiados

---

## Ujjaji Pranayama

Esta práctica se realiza cerrando parcialmente la glotis con lo que se hace más lenta la entrada y salida de aire, generando un sonido característico por la fricción del aire contra la glotis.

Para los que querais profundizar:  
Técnicas de respiración

Ejercicios de respiración prácticos con videos

### 1.RESPIRACIÓN COMPLETA

IpanuXLzNwl

### 2.RESPIRACIÓN YOGA MUDRA

wctysO5Y5hM

### 3.PRANAYANA

Ig80qOkzIX0

EDIT: He editado el POST para que se vean los videos. Para que funcionen hay que poner solo el ID sin la direccion completa de youtube

Mensaje editado por: SirLouen, el: 01/04/2008 13:02

---

## Re:EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Posted by SirLouen - 2008/04/01 13:03

---

Gran información. Poco a poco van saliendo temitas :)

---

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO INTER

Posted by LOVER - 2008/04/08 21:06

---

cual es el ID??? no entiendo esto

---

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO INTER

Posted by SirLouen - 2008/04/09 00:08

---

Pues mira: si entras en cualquier video de youtube la direccion podria ser:  
[http://es.youtube.com/watch?v=ONqgaVU\\_XPk&feature=dir](http://es.youtube.com/watch?v=ONqgaVU_XPk&feature=dir)

El ID seria lo que hay detras de la v= y antes de cualquier & es decir en este seria "ONqgaVU\_XPk". Esto es justamente lo que tienes que poner entre los TAG

---

## Meditación

Posted by LOVER - 2008/04/11 21:40

---

Bueno chicos gracias por el seguimiento , recordad que esto es una ayuda un complemento , debeis de saber que hay que seguir sargeando esto es sólo una ayuda....

QUE ES LA MEDITACIÓN.

---

Según Ramiro Calle es :

" La milenaria y solvente práctica de la meditación consiste en el ejercitamiento metódico de la atención mental y el cultivo armónico de la mente, a fin de potenciar todos los recursos mentales, aprender a encauzar positivamente el pensamiento y dejar de pensar, purificar el inconsciente, mejorar la calidad de vida psíquica y la afectividad, adquirir sosiego y equilibrio, superar la ansiedad y frenar el estrés y de manera muy eficiente, cooperar con el practicante para mejorar en mucho su salud mental, emocional y orgánica."

Es curioso toda la definición tiene cabida en el mundo PUA , no lo voy a analizar , volved una y otra vez sobre la definición y vereis que se corresponde al 100% con nuestro mundillo.

Meditación es tomarse el tiempo para estar contigo mismo. Meditación es un momento para establecer contacto con tu respiración, un momento para prestar atención a la fuerza vital presente en tu cuerpo, un momento para re-establecer tu propio ritmo, un momento para comunicarte con tu propio ser superior, un momento para estar enamorado de tu singular vida. Meditación es entre tú y TÚ

Esto lo voy a analizar :

1º Meditación es tomarse el tiempo para estar contigo mismo.

Me tomo tiempo para estar conmigo mismo, porque yo soy lo más importante en mi vida , no es narcisismo , pero si no nos queremos a nosotros mismos , los demás no nos amaran. Recuerda si no eres el primero en tu lista, los demás te pondran de último en su lista. Por eso es importantísimo tener una gran Confianza y fuerte autoestima y concepto de ti mismo : Nunca podre ir a una chica a decirle que me quiera si primero no me quiero yo a mi mismo. Por todo esto tios meditamos para estar con el ser que mas amamos nosotros mismos.

2º Meditación es un momento para establecer contacto con tu respiración

Bueno , retrocedemos al post anterior , cuando explicaba el pranayama Relajación + respiración ya lo veremos con mas detenimiento en los ejercicios.

3º Meditación es un momento para prestar atención a la fuerza vital presente en tu cuerpo

Esa fuerza vital , esa energia la sentimos la calibramos y saldra a relucir en las aproximaciones, viendonos seguros confiados de nosotros mismos en una actitud Alfa , proyectando nuestro carisma.

4º Meditación es un momento comunicarte con tu propio ser superior

comunicarte con tu propio yo , tu YO con mayusculas tu como algo singular y ser único e irrepitible y por tanto tan importante.

5º Meditación es un momento para estar enamorado de tu singular vida.

Claro meditando llegamos a estar enamorados de nuestra vida particular, conectandola con nuestra identidad ,esto se proyecta en los demás trasmitiendo una vida Alfa y aumentando nuestra sociabilidad a todos los aspectos y nuestro exito con las HB

"No se puede perfeccionar el Hatha Yoga sin la práctica del Raja Yoga, y viceversa. Por tanto, se han de practicar los dos hasta que se obtenga la perfección en Raja Yoga".

Hatha Yoga Pradipika. Cap. II. Verso 76

Bueno nome he vuelto loco esto quiere decir que todo yoga fisico Hatha Yoga , va indisolublemente unido del yoga mental Raja Yoga, es decir es todo lo mismo ,pero yo os lo doy dividido y por temáticas que es mas didactico asi nos liaremos menos.

La meditación, en definitiva, es el estado de ser que se corresponde con nuestra auténtica naturaleza. La meditación es tu auténtico ser real. Meditación eres tú.

=====

## Re:Meditación

Posted by SirLouen - 2008/04/12 06:31

---

Curiosamente, la meditacion se da de muchas formas sobre todo relacionado directamente a religiones (el rezo como tal) y también supone una forma de vivir el aqui y el ahora sin mas formulaciones.

Es una forma para "novatos" (que puede durar toda una vida) de aprender a desfocalizar nuestro dialogo interno lo antes posible (hasta alcanzar la instantaneidad)

Un ejercicio muy practico: mirar un punto en la pared (dibujado si hace falta), y solo mirarlo, sin introducir pensamientos en esa mirada, solo mirar. Un principiante no lograra estar mas de 5 segundos. Los yoguis mas avanzados solo alcanzan estar 2 minutos con suerte. El cerebro no descansa. Pero hay que enseñarle a hacerlo para sentirnos mejor y liberarnos mas.

Definitivamente la practica de la meditacion de por vida es uno de los mejores metodos mundiales para mejorar el juego interno a todos los niveles.

---

## Meditación Raja Yoga

Posted by LOVER - 2008/04/22 16:37

La Meditación Raja-Yoga es el método para la comunicación espiritual-energética con el Ser Supremo, para que nuestras almas estén en forma perenne bajo la gratificante influencia de la Paz, el Amor, la Pureza, la Armonía, el Conocimiento, y la Dicha. El alma física no se puede contactar, bajo parámetros normales, con el Alma Suprema. La comunicación es muy endeble, delgada, cuya energía puede perderse en los espacios dimensionales sin llegar a destino. En realidad son estas características del hombre Alfa , la Paz, el amor , la pureza, la armonia el equilibrio la dicha o el gozo

¿Cual es la base de la comunicación? La energía mental y espiritual. Con la meditación los pensamientos se concentran y luego entran en armonía con el Universo. Así el alma humana puede recibir las cualidades y energías que emanan constantemente, como fuente inagotable de Dios. La experiencia de la meditación es diferente al rezo, o a la oración. Con la meditación se genera y se activa la energía fabulosa que se encierra en nuestras almas. Con la meditación se logra establecer un emocionante desapego con las cosas mundanas, siendo estas partes pero no imprescindibles necesidades para la vida común. Activar energía algo fundamental para el PUA, esta energía activa se transmite a los demas, nos sentimos mejor la gente lo percibe y dicen guau , vaya tipo con energía, calmado sosegado y seguro de si mismo , rasgos PUA o Alfa , que las TB buscan , nos desmarcan y ven rasgos de lider, de jefe de la manada

¿Quién Soy Yo? El Ser, más allá de todo lo que es físico o materia. Soy la energía de la vida? Sí. Soy un inmortal? Sí. Soy un ser de Luz? Sí. Es mi naturaleza sutil y metafísica? Sí. Soy eterno? Sí. Puedo verme a través de la visión Divina? Sí. Cada uno de nuestro cuerpo físico es un vestido para el alma. Y dónde está el alma? Nuestra alma, ese eterno punto de Luz, se encuentra en el centro de la frente. Ese es el Trono. Entre la glándulas pituitaria y el hipotalamo. Al morir esta se desprende y prosigue su viaje evolutivo, con toda la memoria almacenada en ella. El alma dirige el vehículo que es el cuerpo físico. La meditación ayuda a despertar y a tomar conciencia de todas esas maravillas, y en muchas otras de las cuales no tenemos la mínima idea, pero que existen allí desde siempre y esperan por nosotros. Esta es la teoría deberiamos intercalarla con afirmaciones de PNL y sustituiremos mantras por afirmaciones muy positivas en la siguiente entrega de este fascinate curso

Salud y Sargeo

---

## Beneficios de la meditación

Posted by LOVER - 2008/05/12 11:59

Beneficios de la meditación

La práctica de la meditación beneficia tanto al practicante como a los que están a su alrededor. Sus efectos positivos se reflejan en los aspectos físico, emocional, mental y espiritual.

Entre los efectos más importantes podemos enumerar:

- Reduce el consumo de oxígeno
- Disminuye la presión sanguínea
- Aumenta la resistencia eléctrica de la piel

---

Ajusta el sistema límbico, mejorando la respuesta emocional  
Equilibra los sistemas nerviosos central, simpático y parasimpático  
Desciende la frecuencia de las ondas cerebrales facilitando el descanso.  
Genera equilibrio de la actividad entre los hemisferios cerebrales  
Mejora la salud y estimula los procesos autocurativos  
Genera vitalidad y aumenta las reservas de energía  
Incrementa la resistencia al "stress"  
Mejora la calidad del sueño e induce a niveles de descanso más profundos  
Regulariza el conjunto de funciones fisiológicas  
Potencia el sentido común  
Elimina bloqueos y fobias  
Proporciona claridad mental  
Desarrolla la presencia en el aquí y ahora  
Purifica la mente  
Genera cualidades positivas: amor, compasión, generosidad, etc  
Proporciona seguridad y Confianza en uno mismo  
Elimina hábitos de comportamiento mecánico  
Mejora el desarrollo de las actividades cotidianas y las relaciones personales  
Desarrolla el conocimiento de uno mismo, la conciencia espiritual y la conexión con el Ser.

Todas características muy Alfa , en lo social y medicinales

=====

## Re:Beneficios de la meditación

Posted by SirLouen - 2008/05/12 14:34

---

Es decir, que los budas son muy Alfa, sobre todo los practicantes. Aquí empieza la tentación a la duda.

Desarrolla la presencia en el aquí y ahora. Quizá la más interesante.

De todas formas esto resulta como la cura definitiva, me gustaría tener una perspectiva más realista con todo esto.

=====

## Re:LA APLICACIÓN DEL YOGA PARA MEJORAR EL JUEGO INTER

Posted by LOVER - 2008/05/14 11:45

---

No es que el yoga sea la Panacea, ni la medicina que todo lo cura, pero tiene esos beneficios, es decir se mejora algo.

=====