

CÓMO CULTIVAR VALORES ÉTICOS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA

YOGA AS A MEAN TO CULTIVATE ETHICAL VALUES

Christine C. Boucard

Instituto Erich Fromm de Psicoterapia Integradora Humanista, Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Boucard, C.C. (2017). Cómo Cultivar Valores Éticos a través de la Práctica del Yoga. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 143-154.

Resumen

Desde su nacimiento, el movimiento de la psicología humanista estuvo atento y receptivo a la integración de aportaciones orientales, las cuales han contribuido a enriquecer los procesos psicoterapéuticos y de crecimiento personal. Por otra parte, también mostró explícitamente su apertura a la reflexión y cultivo de los valores éticos y la espiritualidad (v. declaración del Congreso Europeo de Ginebra, 1981). En este trabajo, se muestra cómo una práctica de yoga puede convertirse en una herramienta para conectar con los valores éticos, los cuales nos incitan a relacionarnos con el mundo de una manera más profunda. Se expone aquí una secuencia de yoga creada por la autora (Boucard, 2015). La secuencia está especialmente diseñada para conectar a través de posturas, respiración y meditaciones con los valores éticos desde la Psicología, en la elaboración recogida por Ramón Rosal (2003; 2012) y Rosal y Gimeno-Bayón (2011). La posibilidad de combinar la práctica oriental del yoga con el cultivo de los valores éticos definidos bajo contexto occidental demuestra que ambos enfoques comparten el mismo objetivo: ser conciente de hacer parte del mundo y de la responsabilidad que se deriva de ello.

Palabras clave: yoga, valores éticos, crecimiento personal, budismo tibetano.

Abstract

The Humanistic Psychology movement has been from the beginning attentive and receptive to integrate eastern approaches that have contributed to enrich the psychotherapeutic and personal growth processes. Moreover, it has explicitly been opened to considering and cultivating ethical values and spirituality (Declaration at the European Congress in Geneva, 1981). Here, we demonstrate how a yoga practice can be a powerful tool to deeply connect with our ethical values, and therefore give us the opportunity to live more connected to our deep self and the world. In this paper, we present a yoga sequence (Boucard, 2015) designed to connect with the ethical values from the psychological perspective as introduced by Ramón Rosal (2003; 2012 and Rosal y Gimeno-Bayón (2011) using postures, breathing and meditations. The possibility to combine the eastern practice of yoga with the cultivation of western ethical values shows that both approaches have the same objective: to become aware of the fact that we are part of the world as well as the sense of responsibility that derives from it.

Keywords: yoga, ethical values, personal growth, tibetan buddhism.



La mayoría de los observadores de la marcha de la sociedad está de acuerdo con que ha habido una reciente explosión de escuelas de yoga en occidente. Como consecuencia, no parece osado decir que ha aparecido una nueva rama del yoga: el yoga occidental, basado principalmente en ejercicios físicos orientados a alcanzar beneficios corporales (Singleton, 2010).

Sin embargo, la práctica del yoga en otras culturas, como la india o la budista (tibetana), mucho más antiguas que el movimiento que se está experimentando en occidente, se basan en algo más sutil que el cuerpo físico. Tomando como base esta idea, se ha creado la práctica que se presenta aquí, centrada en cultivar valores éticos.

La práctica aquí descrita nace de dos fuentes, una oriental y otra occidental: por una parte, el libro tibetano del yoga (Roach, 2004) y por otra, el trabajo sobre valores éticos de Ramón Rosal (Rosal, 2012).

No se ha querido excluir en el artículo el lenguaje intuitivo, metafórico y colorista propio de la cultura oriental, sustituyéndolo por términos occidentales. Precisamente la visión sintética y holista del ser humano en el que las dimensiones cognitiva, afectiva, corporal y ética constituyen un todo, son más asequibles a este tipo de lenguaje. Eso sí, exigen del lector una cierta complicidad para ir más allá de la precisión analítica y aceptar fiarse de su intuición en la comprensión de los términos. Significa ello una cierta renuncia a pretender traducir punto por punto al lenguaje científico-académico desarrollado en occidente términos que parten de un mapa conceptual diferente y que no tendrían equivalente específico, salvo que se forzara el sentido que tienen en su propio contexto. A cambio de esa renuncia, obtendremos la ventaja de gustarlos tal como se ofrecen en la práctica, también en occidente, y que no impide su aceptación generalizada.

El Yoga Tibetano del Corazón

En las escrituras que describen el arte del yoga tibetano, se presentan ejercicios de respiración y posturas corporales específicas que llevan al practicante a estados de conciencia que permiten conectar más profundamente consigo mismo (Gunther, 1999; Wangyal, 2002; Pill, 2003; Roach, 2004; Norbu, 2008; Harding, 2010).

En el yoga tibetano del corazón que presenta Roach (2004), se trabaja desde dentro, a través de los pensamientos, y desde fuera, con la respiración, postura, ejercicios físicos y actitudes o ética.

Se trata de un sistema único basado en el linaje que el maestro yogi Naropa empezó alrededor del año 1100 AD (Gunther, 1999). Este tipo de yoga es practicado por yogis y yoginis en retiro en las cuevas del Himalaya. Es una práctica para la que sólo los que alcanzan un cierto nivel en el estudio de las escrituras y la práctica meditativa obtienen el permiso de un maestro para acceder a su aprendizaje.

Sin embargo, la práctica se ha adaptado para los “ciudadanos de a pie” occidentales, teniendo en cuenta la manera en que se vive en occidente, así como las actitudes y creencias occidentales.

Durante la sesión, se siguen las seis Perfecciones (*Paramittas*) –virtudes o requisitos para una vida plena– de la filosofía budista. Estas consisten en: Generosidad, Moralidad, Paciencia, Esfuerzo con Placer, Quietud y Sabiduría. El objetivo no es el estirar el cuerpo para sentirse bien físicamente. El objetivo es cultivar las seis Perfecciones ayudándose de poses, respiración y actitud mental.

Por razones culturales, las enseñanzas budistas no son siempre comprendidas en su totalidad por el mundo occidental. De allí nació la idea de utilizar valores éticos occidentales en lugar de las seis Perfecciones.

El principio de la cebolla en el yoga tibetano

El yoga tibetano del corazón se basa en cinco niveles, y para describirlo se utiliza como metáfora la estructura de una cebolla.

La capa más externa de la “cebolla” representa el cuerpo físico y, por lo tanto, los ejercicios físicos, las poses.

En la segunda capa, está lo que proporciona al cuerpo físico la energía necesaria para poder funcionar de manera sana: la alimentación, el dormir, etc... Y, según la filosofía del yoga tibetano, la fuente de energía más importante es la respiración. Es indispensable ser consciente de la respiración mientras se ejecutan las poses.

En el tercer nivel, se sitúan los llamados “aires internos” (*lung* en Tibetano), que circulan por todo el cuerpo a través de los canales internos. Éstos constituyen el cuerpo sutil. En el yoga, se trabaja con el cuerpo sutil. Para comprender este nivel, hay que pensar que, así como la fisiología y medicina occidentales se han organizado en torno a la consideración del sistema nervioso como coordinador de las diferentes estructuras que regulan las actividades del sujeto, la fisiología y medicina orientales se han organizado en torno a la consideración del sistema energético, del que da buena cuenta la acupuntura china. La energía vital (aires internos), relacionada con la conciencia y la mente, transcurre por sus propios canales (canales internos), distintos a los que gobiernan el flujo sanguíneo, linfático, etc.

Debido a que todos los niveles de la cebolla están relacionados, cuando el sujeto se concentra en armonizar el flujo de la energía vital en los canales internos sutiles, la respiración y la salud física se armonizan también.

En el cuarto nivel se encuentran los pensamientos. “Los pensamientos cabalgan sobre los aires internos como un jinete sobre su caballo”. (del tibetano: “*Lung Sem Jukpa Chikpa*”). Los pensamientos y los aires internos están profundamente conectados.

La conexión mente-cuerpo desde el yoga tibetano se explica de la siguiente manera: Cuando aparece una fuerte emoción o pensamiento negativo, los aires internos se agitan dentro de los canales. A causa de la interconexión entre los aires internos y nuestra respiración, se respira más deprisa, de manera descontrolada y poco profunda. A consecuencia de ello, las células del cuerpo van a dejar de recibir el alimento que necesitan y se producirán dolores físicos.

Asimismo, al practicar las posturas de yoga, se estira y contrae el cuerpo físico, la respiración se hace más profunda y regular, por lo que los aires internos se equilibran y los pensamientos se armonizan.

De la misma manera, cuando creamos pensamientos positivos y tranquilos, los aires internos fluyen armoniosamente, la respiración se vuelve libre y sosegada, las células del cuerpo reciben alimento de manera sana y la persona se siente bien.

En el quinto nivel, se encuentra lo que influye los pensamientos y las experiencias. Se compara la mente a un campo en el que las acciones (positivas o negativas) que se realizan plantan semillas que germinarán y producirán su fruto (bueno o malo) en el futuro. En la filosofía budista, se dice que la causa de que cada uno tenga una percepción y experiencia particular del mundo reside en las diferentes “semillas” sembradas en las mentes de cada persona cada vez que se tiene una experiencia. Estas semillas moldean nuestra percepción del mundo, creándolo en nuestro interior.

Así, el objetivo principal de la práctica del yoga tibetano es “plantar semillas” de virtud en las mentes para crear un mundo donde los seres sean felices y libres. El yoga se convierte, pues, en una herramienta para activar constructos con la finalidad de beneficiar al mundo entero.

El principio de la cebolla y la ética

La pregunta principal que uno se hace cuando es libre de decidir por sí mismo es: “¿Qué tipo de vida quiero vivir?”. En otras palabras, el sujeto se está preguntando: “Cuando me relaciono con el mundo, ¿de qué manera quiero que mis actos y actitudes influyan en los demás?”.

Estas preguntas vienen a formar parte del repertorio de la persona cuando se experimenta sensibilidad respecto a los valores éticos.

Supuesta la capacidad de captar intuitivamente un valor determinado, no constituye el privilegio de unos pocos el poder apropiárselo como hábito y como actitud personal, como virtud –como habían supuesto filósofos anteriores a Aristóteles–, sino que todo ser humano puede llegar a practicarla, tras el debido aprendizaje. Entonces es cuando se da el crecimiento personal profundo (Rosal, 2012, p. 320).

La respuesta se encaminaría entonces hacia algo parecido a: “Quiero vivir mi vida de forma ética, con la intención de que mis actos y mi actitud, aporten algo bueno al mundo”.

Volviendo a la analogía de la cebolla, es la quinta capa la que se está enfocando con esta actitud. Hay que recordar que las capas de la cebolla están interrelacionadas. Combinando ejercicio físico, respiración, y enfoque mental hacia la actitud que se necesita realzar, la persona se entrena en la práctica ética.

Esta práctica va más allá de la experiencia individual, de tal modo que define cómo relacionarse con el mundo. En el fondo, siguiendo el “principio de la cebolla” y el concepto de las semillas mentales, se está practicando para el mundo.

La Práctica

En la secuencia que se presenta aquí, en lugar de trabajar con las Perfecciones, tal como se hace en la práctica original, se trabaja con los valores éticos que más se acercan a cada Perfección. Los valores éticos en los que se basa este trabajo, forman parte de los que Ramón Rosal explora en sus trabajos sobre ética (Rosal, 2003; 2012; Rosal y Gimeno-Bayón, 2011). Los que aquí se van a contemplar son: Grandeza de Alma (Magnanimidad), Cordialidad y Respeto al Otro, Serenidad, Actitud Agradecida, Escucha Interior y Armonía Intrapersonal.

Los valores éticos son actitudes globales, que implican una dimensión afectiva, cognitiva, motivacional... y corporal. En tanto en cuanto los afectos tienen su correlato somático (“afectan” al *soma*), cada valor tiene su correlato en la postura corporal, que en tanto es un resultado espontáneo de la vivencia de una actitud, suele tener una expresión similar en las distintas culturas. Por ejemplo: el fenomenólogo Lersch asocia el respeto al gesto de inclinarse ante el otro, ya que “el ser respetado aparece como una fuente objetiva de valores en cuya órbita se halla el que lo respeta” (Lersch, 1962, p. 222). Ese mismo gesto –común en los saludos de nuestra cultura hasta mediados del siglo pasado– lo encontramos en otras culturas con igual significado (baste recordar la abundancia de inclinaciones en la cultura japonesa). Por ello, se puede propiciar la profundización en los valores éticos mediante la práctica de una experiencia global, que aúna los diferentes niveles de la personalidad, utilizando para darles potencia las posturas corporales y la actividad imaginaria.

Primero, a través de una breve meditación, se practica la concentración en uno de los valores éticos. Luego, tal como está descrito en el libro tibetano del yoga, ayudándose de la respiración, se entra en la pose física para que los canales internos del cuerpo sutil tomen la forma adecuada para que la energía vital pueda fluir sin obstáculos. Al mismo tiempo, se conecta con el valor ético y se visualiza cómo es vivido en la vida cotidiana. Se repite el proceso con cada uno de los valores.

Grandeza de Alma (Magnanimidad)

Rosal describe la magnanimidad (“alma grande”) en la siguiente forma:

Podemos proponer, como hipótesis, que lo que entendemos por “grandeza de alma”, consiste en una actitud ética propia de la persona que ante la relevancia que en su vida tienen algunas aspiraciones en la línea de las metamotivaciones según Maslow, o de las tendencias transitivas, según Lersch, se implica con profundidad en el correspondiente proyecto existencial relacionado con tales aspiraciones, aún en el caso de que ello le exija descuidar, al menos temporalmente, la atención de alguna necesidad básica, es decir, de alguna de las tendencias que Lersch denomina “de la vitalidad” o del “yo individual” (Rosal, 2003, p. 117).

La Grandeza de Alma en la práctica del yoga se puede manifestar a través de Saludos al Sol. Los Saludos al Sol son un conjunto de posturas que se van alternando y siguiendo con la respiración. Las posturas abren y cierran el cuerpo; se inhala

cuando el cuerpo se abre, se exhala cuando éste se cierra.

Es importante concentrarse en la Grandeza de Alma mientras se hacen los Saludos al Sol y visualizarse haciendo actos generosos. Uno puede también recordar un acto suyo de mezquindad (por ejemplo) y verse actuando diversamente al mismo tiempo que se concentra en las posturas y en la respiración.

Muchas prácticas de yoga empiezan con el Saludo al Sol ya que ayuda a calentar el cuerpo.

A nivel de la mente, empezar con la Grandeza de Alma ayuda a abrirse a la práctica y convertirla en algo importante, desde el principio. Es un recordatorio de que para qué se está practicando: para crear un mundo feliz. Es una práctica generosa, no sólo para beneficiarse a uno mismo, sino todo el mundo.

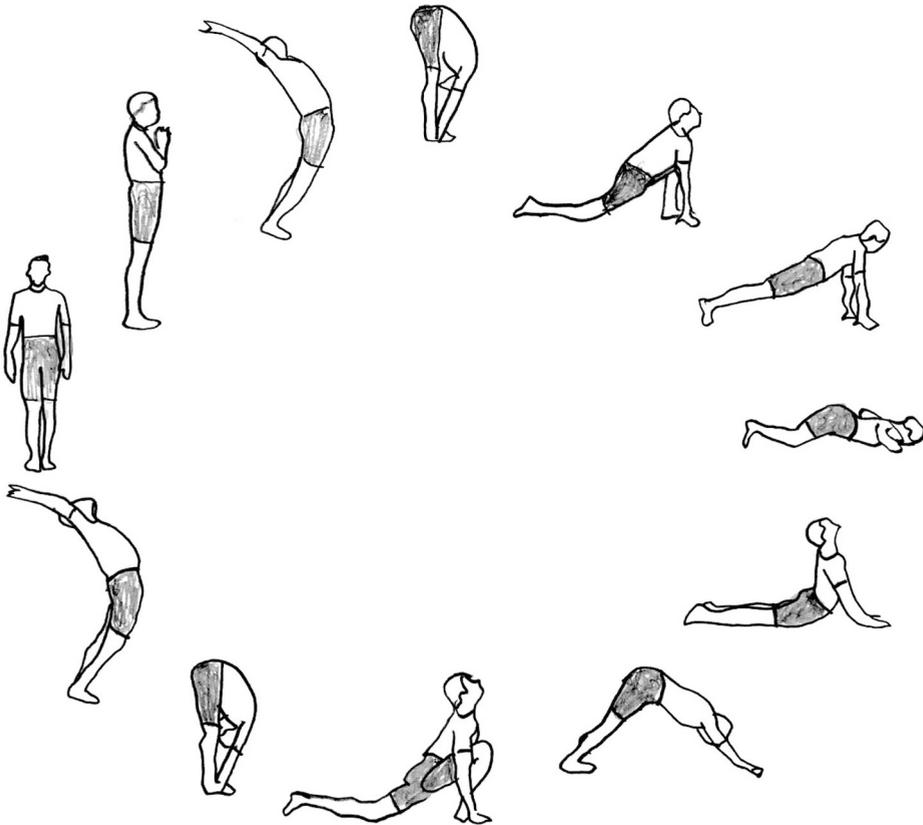


Figura 1
Ejemplo de *Surya Namaskar* (Saludo al Sol).

Cordialidad y Respeto al otro

El fenomenólogo Philip Lersch se refiere a la cordialidad en estos términos:

Así pues, este concepto alcanza más allá de las emociones de la convivencia humana y comprende la esfera de los sentimientos en los que esencialmente se percibe una valoración de seres, hombres y cosas y una religación con ellos, un recíproco pertenecerse. En este sentido, ser cordial es hacer resonar e iluminar el mundo que nos rodea, dejarlo llegar directamente a la propia intimidad como un horizonte del yo que tiene en sí su sentido y su valor de los que nuestra propia existencia recibe plenitud y sentido (Lersch, 1971, p. 244s.).

Por su parte, Rosal señala que:

Aquel que cultiva la actitud del respeto a toda persona humana se caracteriza por integrar en su estilo de vida:

a) En cuanto a los procesos cognitivos; el reconocimiento de la dignidad de todo ser humano, y la convicción de que, aún en los casos de elevado deterioro físico, psicológico o ético, nunca falta la presencia de un potencial humano valioso con posibilidad de desarrollarse, o tal vez ya realmente presente en parte.

b) En cuanto a los procesos afectivos, el sentimiento de responsabilidad que conducirá a cierto temor ante la posibilidad de poder constituir un obstáculo a la fidelidad del otro a sí mismo, y la vivencia de la alegría cuando su modo de relacionarse implique una ayuda para que el otro viva satisfactoriamente su proyecto vital.

c) En cuanto a las motivaciones, la tendencia a proteger cuidadosamente la máxima libertad del otro, en cuanto a su forma de pensar, sentir y actuar, a la vez que una autenticidad profunda en la comunicación con él, sabiendo ser sinceros al expresarle lo que nos agrada especialmente de él como también lo que nos disgusta (Rosal, 2012, p. 121).

Las actitudes de Cordialidad y Respeto al otro requieren que uno entienda la relación con el otro como un medio a través del cual puede contribuir a su felicidad, a su crecimiento personal. Una pregunta que deriva de esta experiencia es: “¿Cómo puedo comportarme de manera que mi conducta no repercuta negativamente en mi entorno, al contrario, ésta realce le felicidad de todos los seres?”

Durante la práctica, uno puede verse en una situación muy simple, como estar en la cola de un supermercado y, en vez de mostrar una expresión facial de disgusto por tener prisa, ser consciente de que una sonrisa puede cambiar la energía del ambiente. Quizás incluso el dejar pasar a la persona de detrás podría ser un gesto para intentar aliviar su sufrimiento, al mismo tiempo que hacerle llegar la idea de que hay gente cordial en el mundo. Para el que practica, el gesto le llevaría a sentirse bien por haber contribuido a la felicidad de otra(s) persona(s).

En el yoga tibetano, una de las Perfecciones que se trabajan es la Moralidad (también referida como Cordialidad). Ésta está asociada a posturas que implican

una inclinación hacia adelante. Aquí se puede practicar, por ejemplo, la postura de *Paschimottasana*, al mismo tiempo que el practicante respira y se concentra en la actitud de Cordialidad y Respeto al otro, visualizando, si es necesario, un episodio en el que se ve poniendo en acción la actitud.

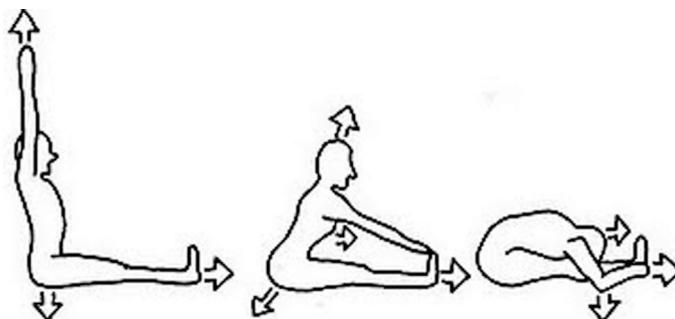


Figura 2

Ejemplo: *Paschimottasana* (estiramiento intenso de la parte posterior del cuerpo).

Serenidad

La Serenidad comporta tener confianza en que las semillas que se plantan darán el fruto esperado. Por otra parte, también implica el cultivar la calma en toda situación, guardar la tranquilidad ante todo.

Advierte Rosal que

Para que la serenidad—o, si se prefiere, la paz interior, o la actitud de sosiego interior— merezca ser calificada como virtud ética y, por lo tanto, como actitud humanizadora, y no como mero estado de ánimo, es importante subrayar el siguiente requisito: tiene que ser capaz de mantenerla la persona no sólo cuando las experiencias personales y del propio entorno social se desenvuelven sin problemas, sino también cuando la persona se encuentra implicada en situaciones conflictivas y de crisis o incluso fracasos existenciales. Y, a la vez, requiere que la persona no reprima o inhiba una fina receptividad sensorial y de inteligencia emocional ante la realidad dolorosa y frustrante que le alcanza a ella misma o a otros seres humanos cuya felicidad le importa



Figura 3

Ejemplo: *Ardha Matsyendrasana* (media torsión sentada)

(Rosal, 2012, p. 26).

La virtud de la Paciencia tendría mucho que ver con la Serenidad, ya que refleja un estado de Paz.

En la práctica del yoga tibetano, se trabaja con la Paciencia a través de torsiones de la columna vertebral, especialmente a nivel torácico.

En la práctica descrita aquí, la persona que practica se concentrará en el lugar que ocupa la Serenidad en su vida del día a día y, usando la respiración, entrará en la torsión. Con cada inhalación, conectará con la idea de Serenidad, y cada exhalación la llevará a visualizar el alcance de la Serenidad en cualquier situación difícil que esté viviendo en el presente.

Actitud agradecida

Como señala Rosal:

Esta actitud implica: a) desde la capacidad cognitiva, la predisposición a prestar especial atención para percibir los regalos de la vida, los dones recibidos de otras personas, pero también las experiencias gratificantes que nos ha ofrecido el destino, debido a las circunstancias históricas, geográficas, sociológicas, económicas, políticas y espirituales en las que ha transcurrido nuestra existencia; b) desde la capacidad afectiva, una energía suscitadora de alegría, valoración del donante, y a veces admiración; y c) desde las motivaciones, la tendencia a la expresión verbal y no verbal del sentimiento de agradecimiento no sólo como una conducta momentánea y convencional, sino como una predisposición a fortalecer el propio vínculo afectivo con el donante, a corresponderle de alguna forma práctica, y a decidir mantener el recuerdo agradecido de lo recibido (Rosal, 2012, p. 105).

El ver lo que ocurre dentro y fuera de cada uno como algo que no merece ser reconocido o, al contrario, como algo que merece cierto agradecimiento es algo que cada persona decide. Todo depende de las percepciones de cada uno. Sin embargo, la actitud de apertura y conexión con lo que ocurre es algo que se puede cultivar.

En la práctica del yoga tibetano, se cultiva el Esfuerzo con Placer a través de posturas donde uno se dobla hacia atrás.

En esta postura, el practican-

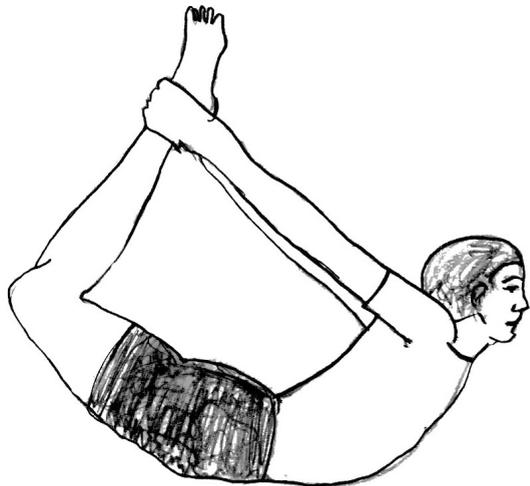


Figura 4
Ejemplo: *Dhanurasana* (postura del arco).

te se dobla hacia atrás al mismo tiempo que abre la zona del pecho. Una sensación de alegría y contento le invade y despeja su negatividad. La postura requiere un cierto grado de esfuerzo, pero es vivida con placer, con conciencia de que lleva a algo beneficioso. Esto conduce a un sentimiento de agradecimiento. Es el momento de recordar la propia actitud hacia la vida y valorar sus regalos de forma consciente.

Escucha interior

Aquí se entiende por escucha interior una

Actitud de atención profunda y apertura receptiva a las fuentes de inspiración y motivación provenientes del exterior, portadoras de sabiduría, bondad o belleza y, asimismo, atención profunda y apertura receptiva a la resonancia emocional y cognitiva que percibimos en nuestro interior (Rosal, 2012, p. 64).

Momentos de recogimiento, de silencio, son momentos necesarios para conectar con lo que ocurre en nuestro interior. Es entonces que se da la Atención Plena, el vehículo que nos lleva a experimentar las cualidades de lo verdadero en el mundo.

En la práctica del yoga tibetano, se cultiva la Quietud a través de poses que involucran la inversión del cuerpo. Este tipo de poses calma la mente, detiene el incesante y tumultuoso discurso de los pensamientos, de las palabras sin sentido, de la ilusión egocéntrica.

La persona, hacia el final de la sesión de yoga, tomará una pose donde el corazón se encuentre por encima de la cabeza. En ella, sentirá calma por naturaleza. Relajará el cuerpo y la mente le seguirá automáticamente. La respiración se hará más lenta. La persona se dará cuenta de los beneficios de los momentos de Quietud, cuando uno se da permiso para conectar con uno mismo y practicar la Escucha Interior.

Armonía Intrapersonal

Es al final de una sesión de yoga, cuando se incorporan los beneficios de la práctica. Es entonces cuando, en una postura completamente relajada, como es *Shavasana* (postura del cadáver), uno deja que el cuerpo absorba los beneficios físicos y mentales. Tras la práctica con movimiento o acción, es un momento de

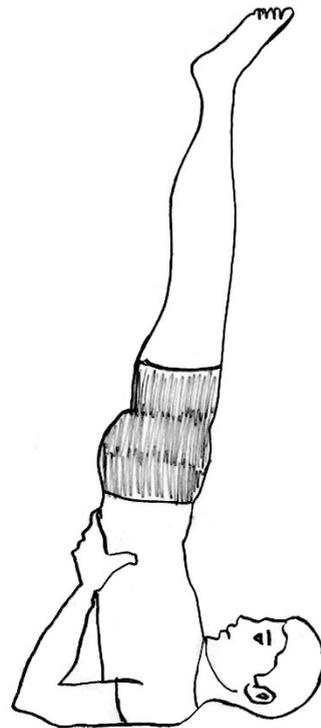


Figura 5
Ejemplo: *Sarvangasana*
(postura de la vela).

quietud, donde se crea un espacio a través del cual conectamos con nuestro yo armonizado, equilibrado. Entramos en un estado de equilibrio, de Armonía Interna que crece a medida que el cuerpo se relaja y desaparecen las sensaciones corporales de naturaleza dualista: no hay bueno o malo, simplemente somos.

En la práctica del yoga tibetano, la última parte de la sesión está dedicada a la Sabiduría. Es cuando el cuerpo está en completa relajación que uno puede conectar con la Sabiduría interna o Armonía Intrapersonal, que Rosal describe en la siguiente forma:

Actitud que nos capacita para una vivencia de las distintas tendencias humanas (de la vitalidad, del yo individual y transitivas, según la clasificación de Philip Lersch) de forma armoniosa, es decir, evitando que el hiperdesarrollo de unas obstaculice o impida el desarrollo de otras –en especial de las transitivas– aunque se respete que, según el estilo de personalidad de cada individuo, se vivencien con mayor energía unas u otras Rosal, 2012, p. 203).

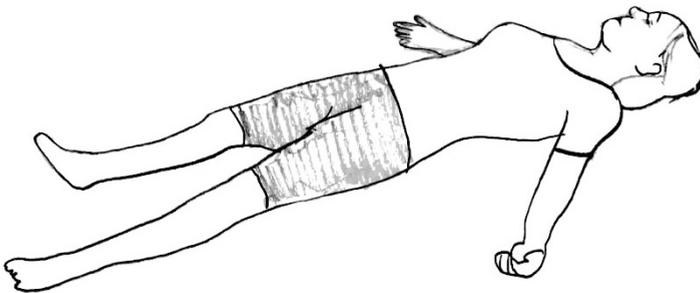


Figura 6
Postura: *Shavasana* (postura del cadáver).

Conclusiones

La práctica del yoga no sólo se basa en ejercicios físicos, sino que es una práctica a través de la cual, se abre la mente con el objetivo de crecer.

La observación de los propios valores éticos es un elemento imprescindible para el crecimiento personal (Rosal, 2012).

Trabajar con los valores éticos mientras se practica yoga permite conectar más profundamente con ellos, haciendo más fácil el proceso de apropiárselos como hábitos y actitudes personales, y como virtudes.

Este tipo de práctica puede utilizarse en psicoterapia con el resultado de obtener conciencia y una conexión a un nivel más profundo con uno mismo y sus propios valores, abriendo posibilidades de crecimiento en cada momento de la experiencia.

Este texto no pretende en absoluto abarcar todos los detalles de esta práctica,

ni todas las posturas que una sesión completa requiere. Por ello, se recomienda a la persona interesada en conocer esta práctica con más profundidad, el ponerse en contacto con la autora.

Referencias bibliográficas

- Boucard, C.C. (2015, noviembre). *Cómo cultivar Valores Éticos a través de la práctica del Yoga*. I International Congress of Psychology and Humanistic Psychotherapies. Barcelona, España.
- Gunther, H.V. (1999). *The Life and Teaching of Naropa*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Harding, S. (2010). *Niguma, Lady of Illusion*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- Lersch, Ph. (1962). *La estructura de la personalidad*. (2ª ed.). Barcelona, España: Scientia (Traducción del original en alemán del mismo año).
- Norbu, C.N. (2008). *Yantra Yoga. The Tibetan Yoga of Movement*. Ithaca, NY: Snow Lion.
- Pill, J. M. (2003). Documental *Yogis of Tibet*. Jehm Films. Recuperado de: <http://www.youtube.com/watch?v=dOk0tZHwCs4>
- Roach, M. (2004). *The Tibetan Book of Yoga*. New York: Random House.
- Rosal, R. (2003). *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una Ética desde la Psicología*. Bilbao, España: DDB.
- (2012). *Valores éticos o fuerzas que dan sentido a la vida. Qué son y quiénes los vivieron*. Lleida, España: Milenio.
- Rosal, R., y Gimeno-Bayón, A. (2011). *La búsqueda de la Autenticidad. Reflexión ético-psicológica*. Lleida, España: Milenio.
- Singleton, M., (2010). *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press.
- Wangyal, T. (2002). *Healing with Form, Energy and Light. The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra and Dzogchen*. Ithaca, NY: Snow Lion.