

# Superyoga Cerebral PDF (Copia limitada)

Choa Kok Sui



Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

# Superyoga Cerebral Resumen

Desbloquea tu poder cognitivo con técnicas de energía simples

Escrito por Books1

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el libro

Desata el potencial latente de tu cerebro a través de la práctica simple pero poderosa del Superbrain Yoga, como lo introduce el Maestro Choa Kok Sui. Este método innovador combina técnicas de yoga antiguas con conocimientos sobre la sanación energética para desbloquear las capacidades inexploradas de tu mente, mejorar la función cognitiva y cultivar la claridad mental. Con instrucciones fáciles de entender y respaldadas por investigaciones, el Superbrain Yoga ofrece una puerta hacia una mejor memoria, un enfoque más agudo y una agilidad mental en cualquier etapa de la vida. Ya seas un estudiante en busca de la excelencia académica, un profesional que aspira a un impulso en su carrera, o simplemente alguien que desea mejorar su bienestar mental, el Superbrain Yoga del Maestro Choa Kok Sui no solo es un viaje hacia la flexibilidad física, sino una travesía hacia las infinitas posibilidades de tu mente. ¿Estás listo para activar los superpoderes que hay dentro de tu cerebro?

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el autor

Choa Kok Sui (1952–2007) fue un maestro espiritual pionero y un investigador dedicado, reconocido por su trabajo innovador en la sanación energética y el desarrollo personal. Nacido en Cebu, Filipinas, tenía un profundo interés en la compleja relación entre la energía y el cuerpo humano. A través de sus amplios estudios en medicina oriental y su formación práctica en ingeniería química, Choa Kok Sui desarrolló la Sanación Pránica y el Yoga Arhático, ambos enfoques que integran prácticas espirituales antiguas con la ciencia moderna para aprovechar el potencial de sanación inherente a cada individuo. **\*\*Yoga del Supercerebro\*\*** es un testimonio de su misión de hacer que la sanación basada en la energía sea accesible y beneficiosa en todo el mundo. Reverenciado por muchos, su legado continúa a través de las enseñanzas de la Sanación Pránica, que han sido adoptadas por personas de todo el mundo en busca de bienestar integral y empoderamiento personal.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar



# Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Know
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

## Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



# Lista de Contenido del Resumen

Capítulo 1: El secreto está en el oído.

Capítulo 2: Yoga del Supercerebro

Capítulo 3: Más sobre los once principales centros de energía

Capítulo 4: Testimonios

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descarga

## Capítulo 1 Resumen: El secreto está en el oído.

**\*\*Capítulo 1\*\*** introduce la fascinante conexión entre la salud corporal y los centros de energía, comenzando con la Ley de Correspondencia y conduciendo hacia los hallazgos científicos modernos sobre el cuerpo energético. Esta exploración inicia al relatar el redescubrimiento del Dr. Paul Nogier, quien observó que el oído corresponde a un feto invertido, un principio conocido desde hace mucho en las antiguas tradiciones chinas e indias. Su interés se despertó cuando pacientes experimentaron alivio tras las punciones auriculares, una noción que fue profundizada por investigadores como el Dr. Terry Oleson y el Dr. Jay Holder.

El concepto de un cuerpo energético rodea esta discusión, visto por los videntes como un doble etéreo que interpenetra la forma física. Los científicos rusos se refieren a esto como el cuerpo bioplasmático, un componente vital visible a través de la fotografía Kirlian, que capta el campo energético conocido como aura. Este cuerpo energético desempeña roles cruciales: nutre el cuerpo físico con prana (energía vital), actúa como plantilla para la forma física, controla funciones vitales a través de los chakras (centros de energía) y sirve como un escudo protector que expulsa energías enfermas.

En medio de estos temas, el capítulo profundiza en la estructura de los principales centros de energía, comparándolos con estaciones de poder que

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

energizan órganos y glándulas correspondientes. Comprender esto implica las dinámicas del "movimiento de torsión" que se encuentra en los puntos de acupuntura, los cuales en las tradiciones indias se asocian con los chakras. El conocimiento de estos centros de energía tiene raíces antiguas, pero fue revitalizado por la investigación moderna, que reconoce más de los siete chakras tradicionalmente conocidos. La ciencia occidental ha ampliado ahora esta comprensión, reconociendo hasta doce centros de energía, cada uno de los cuales desempeña roles distintos en el mantenimiento de la salud y en la facilitación de facultades psíquicas.

Los hallazgos modernos refuerzan estas visiones antiguas, apareciendo de manera prominente en investigaciones documentadas en obras como "Descubrimientos Psíquicos Detrás de la Cortina de Hierro." Este libro detalla las exploraciones científicas de fenómenos psíquicos en la Unión Soviética, incluyendo la detección de enfermedades que se manifiestan primero en el cuerpo energético a través de la fotografía Kirlian. Los científicos en la URSS también han clasificado el cuerpo energético como un organismo unificado que impacta la salud y las emociones, alineándose con la forma y función de los organismos físicos a través de un patrón organizador.

Las investigaciones también respaldan las ubicaciones y funciones de los puntos de acupuntura, alineándose con la medicina china. Estos estudios sugieren que la estimulación de estos puntos podría activar habilidades

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

psíquicas latentes y que la sanación psíquica se correlaciona con los transfers energéticos entre sanador y paciente.

La Conferencia Mundial de Intercambio Académico de Qigong Médico en 1988 subrayó el potencial terapéutico de la energía vital (qi), demostrando su aplicación en el tratamiento del cáncer, alergias, regulación del sistema inmune, trastornos emocionales, estrés y trauma físico. Notablemente, el qigong surgió como una herramienta poderosa contra el estrés moderno y condiciones de salud, resaltando un resurgimiento de interés en integrar estas prácticas ancestrales con estrategias contemporáneas de bienestar.

A lo largo de este capítulo, se subraya una comprensión en evolución de la medicina energética, que une la sabiduría antigua con la exploración científica para descubrir cómo los centros de energía influyen de manera íntima tanto en la salud física como en la psicológica.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## Capítulo 2 Resumen: Yoga del Supercerebro

Capítulo 2 del libro presenta el Superbrain Yoga, una práctica diseñada para potenciar la función cerebral mediante la manipulación de los centros de energía del cuerpo, conocidos como chakras. Estos centros energéticos actúan como transformadores, convirtiendo una forma de energía en otra. En esta práctica, la energía se desplaza hacia arriba desde los centros inferiores, como los centros de energía sexual y básica, transformándose en formas de energía de mayor frecuencia al llegar a los centros de energía del corazón, la garganta, el ajna y la corona. Esta energía ascendente se asocia con atributos como el amor, la inteligencia, la creatividad y la espiritualidad.

Una técnica clave en el Superbrain Yoga es conectar la lengua con el paladar, lo que completa el circuito energético en el cuerpo. Esta alineación anatómica asegura que los canales de energía (específicamente los canales de Concepción y Gobernador, conocidos en acupuntura) sean más eficientes, permitiendo un mayor flujo de energía.

La práctica implica pasos específicos, comenzando por orientarse en la dirección correcta: hacia el este para la mayoría de los practicantes, con el fin de acceder a la energía pránica violeta, o hacia el norte para las personas mayores que buscan energía pránica roja. El movimiento de cuclillas se sincroniza con la inhalación y exhalación para atraer la energía hacia arriba.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

El ejercicio consiste en pellizcar el lóbulo de la oreja derecha con los dedos de la mano izquierda y el lóbulo de la oreja izquierda con los dedos de la mano derecha, dirigiendo el flujo de energía hacia los lóbulos y glándulas correspondientes del cerebro. La posición adecuada de las manos y los brazos es crucial: el pulgar debe estar en el lado exterior de la oreja, el brazo izquierdo por dentro y el brazo derecho por fuera, para asegurar una energización efectiva sin provocar un "cortocircuito" en el flujo de energía.

Se anima a los practicantes a invocar bendiciones divinas antes de comenzar, para despertar de manera segura los poderes internos latentes.

Posteriormente, una sesión concluye con una oración de gratitud. Se recomienda realizar la práctica de forma reiterada para acondicionar el cerebro y el cuerpo, aunque se aconseja precaución durante la menstruación para evitar un traslado de energía indeseado.

El Superbrain Yoga también destaca la importancia de mantener el cuerpo y el estilo de vida limpios, advirtiendo sobre sustancias como el alcohol, el tabaco o ciertas carnes, que pueden nublar los campos energéticos del cuerpo. La práctica regular de Superbrain Yoga reporta beneficios como alivio del estrés, mayor estabilidad psicológica y energías sexuales más equilibradas. Se dice que el ejercicio hace que los practicantes parezcan más brillantes energéticamente y puede ayudar en el tratamiento de trastornos psicológicos o del sistema nervioso cuando son supervisados por profesionales.

**Prueba gratuita con Bookey**



Escanear para descargar

En general, el Superbrain Yoga se presenta como un ejercicio holístico que facilita el desarrollo físico, mental y espiritual a través de la gestión de los sistemas de energía sutil del cuerpo.

**Prueba gratuita con Bookey**



Escanear para descargar

## Pensamiento Crítico

**Punto Clave:** El Superbrain Yoga mejora la función cerebral manipulando los centros de energía.

**Interpretación Crítica:** Al practicar Superbrain Yoga, desbloqueas el vasto potencial de tu mente guiando la energía a través de los chakras de tu cuerpo. Esta poderosa técnica enfatiza la conexión crítica entre tu lengua y tu paladar, completando el circuito energético de tu cuerpo. A medida que te sumerges en esta práctica, experimentarás una sinfonía de energía que fluye desde la base de tu columna vertebral hasta la coronilla de tu cabeza, transformándose en la esencia de la creatividad, el amor y la inteligencia. Con cada sesión, cultivas un espacio de mayor conciencia y claridad, equipándote para enfrentar los desafíos de la vida con renovado vigor y perspicacia. Deja que este ejercicio inspire tu camino hacia un yo más equilibrado, centrado y iluminado.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## Capítulo 3 Resumen: Más sobre los once principales centros de energía

### ### Capítulo 3

El capítulo 3 explora el intrincado paisaje de los once centros de energía principales, cada uno correspondiente a aspectos específicos de las facultades, emociones o funciones físicas humanas. Estos centros son fundamentales para entender la anatomía de la energía sutil, que ha sido parte de tradiciones espirituales y de sanación en todo el mundo desde hace mucho tiempo.

El **\*\*Centro Energético de la Corona\*\***, situado en la parte superior de la cabeza, está vinculado a facultades intuitivas superiores como el "conocimiento directo", donde el saber se internaliza sin necesidad de estudio formal. Este tipo de inteligencia a menudo desempeña un papel crucial en los descubrimientos científicos innovadores, ilustrando la trascendencia de la intuición sobre la lógica convencional.

El **\*\*Centro Energético de la Frente\*\***, ubicado en el centro de la frente, se relaciona con la inteligencia intuitiva inferior, que a menudo se manifiesta como sabiduría acompañada de visiones internas, a diferencia del conocimiento puro del centro de la corona.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

El **\*\*Centro Energético Ajna\*\***, localizado entre las cejas, rige las facultades mentales superiores y sirve como el centro de la voluntad o dirección.

Conocido como inteligencia activa, permite a las personas implementar y manejar recursos de manera efectiva, distinguiendo entre la inteligencia dinámica observada en líderes exitosos y la inteligencia estéril encontrada en individuos menos productivos.

El **\*\*Centro Energético de la Garganta\*\*** es el núcleo de las facultades mentales inferiores y el pensamiento concreto. Está estrechamente ligado a la creatividad, tanto a la expresión creativa como a la creatividad física asociada con el centro de energía sexual. Esta interacción dinámica a menudo resulta en impulsos sexuales y creativos intensificados entre artistas e innovadores.

El **\*\*Centro Energético del Corazón\*\***, situado en el pecho, encarna emociones superiores como la compasión y la alegría, diferenciando las emociones centradas en uno mismo de aquellas orientadas hacia los demás. El equilibrio entre los centros del corazón y del plexo solar es crucial para el bienestar personal y psicológico, con implicaciones para la paz y armonía social.

El **\*\*Centro Energético del Plexo Solar\*\***, ubicado entre las costillas, está ligado a emociones inferiores, tanto positivas (como el coraje) como

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

negativas (como la ira). Representa la voluntad emocional común a las masas, destacando la naturaleza dual de los deseos y ambiciones humanas.

El **\*\*Centro Energético del Bazo\*\***, en la parte izquierda del abdomen, es vital para absorber y distribuir prana, o fuerza vital, a lo largo del cuerpo, influyendo significativamente en la vitalidad física y psicológica de una persona.

El **\*\*Centro Energético del Ombligo\*\*** produce una forma sintética de chi que ayuda en la circulación de prana, afectando la capacidad de una persona para aprovechar y utilizar la energía vital, particularmente en condiciones ambientales desafiantes, influyendo así en la vitalidad y resiliencia general.

El **\*\*Centro Energético Meng Mein\*\***, situado en la parte posterior del ombligo, actúa como un acelerador para el flujo de energía pránica a través del cuerpo, siendo crucial para mantener la salud física al energizar órganos vitales como los riñones.

El **\*\*Centro Energético Sexual\*\***, localizado en el área púbica, es el locus de los instintos sexuales y una fuerza creativa física. Su conexión vital con el centro energético de la garganta explica el fuerte vínculo entre creatividad, inteligencia y deseo sexual.

Finalmente, el **\*\*Centro Energético Básico\*\***, encontrado en la base de la

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

columna vertebral, representa la raíz de la actividad dinámica y los instintos de supervivencia. Este centro es crucial para traducir ambiciones en acción, sirviendo como una base para el dinamismo y la resiliencia.

A través de la comprensión de estos centros de energía, los individuos pueden lograr un desarrollo equilibrado de aspectos espirituales, emocionales y físicos, vital para el crecimiento personal y el avance social. Enseñanzas como las del Yoga Arhático ofrecen caminos para refinar estas energías y potenciar la creatividad y las habilidades de resolución de problemas.

<b>Centro de Energía</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Funciones Asociadas</b>
Centro de Energía de la Corona	Parte superior de la cabeza	Facultades intuitivas superiores, conocimiento internalizado, participa en descubrimientos científicos
Centro de Energía de la Frente	Centro de la frente	Inteligencia intuitiva menor, se manifiesta como sabiduría a través de visiones interiores
Centro de Energía Ajna	Entre las cejas	Facultades mentales superiores, centro de voluntad, permite la implementación y gestión de recursos
Centro de Energía de la Garganta	Garganta	Facultades mentales inferiores, expresión creativa, vinculado a energías sexuales y creativas
Centro de Energía del Corazón	Centro del pecho	Emociones superiores, compasión, alegría; equilibra emociones centradas en uno mismo y en los demás



<b>Centro de Energía</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Funciones Asociadas</b>
Centro de Energía del Plexo Solar	Entre las costillas	Emociones inferiores (como valor y enojo), voluntad emocional, naturaleza dual de los deseos
Centro de Energía del Bazo	Parte izquierda del abdomen	Absorción y distribución de prana, influye en la vitalidad
Centro de Energía del Ombligo	Ombligo	Produce chi sintético, ayuda en la circulación de prana, afecta la vitalidad y la resiliencia
Centro de Energía Meng Mein	Parte posterior del ombligo	Acelera el flujo de energía pránica, mantiene la salud física
Centro de Energía Sexual	Área púbica	Instintos sexuales, fuerza creativa física, vinculado a la creatividad y la inteligencia
Centro de Energía Básico	Base de la columna vertebral	Raíz de la actividad dinámica e instintos de supervivencia, clave para la resiliencia y la acción

More Free Book



undefined

## Pensamiento Crítico

**Punto Clave:** El papel del Centro de Energía Ajna en la inteligencia activa

**Interpretación Crítica:** Incorporando enseñanzas del Capítulo 3 de 'Superbrain Yoga', se nos anima a reconocer la influencia del Centro de Energía Ajna en la inteligencia activa. Situado entre las cejas, este centro gobierna la función ejecutiva de nuestra mente, empoderándonos para canalizar nuestras facultades mentales superiores de manera efectiva. Cuando te concentras en estimular el Centro de Energía Ajna, estás potenciando tu capacidad para dirigir, planificar y manifestar tus metas y deseos en la realidad. Este punto clave nos inspira a aprovechar nuestra habilidad para tomar decisiones y utilizar nuestros recursos mentales de forma dinámica, similar a los líderes exitosos que pueden transformar pensamientos en acción. Al alinearte con las poderosas capacidades del Centro de Energía Ajna, desbloqueas el potencial para logros personales innovadores, aprovechando el arte de la voluntad y el pensamiento estratégico para navegar las complejidades de la vida cotidiana con agudeza y propósito.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## Capítulo 4: Testimonios

### \*\*Capítulo 4: Testimonios\*\*

Este capítulo presenta una colección de testimonios de individuos y educadores que han observado mejoras significativas en el rendimiento académico y el comportamiento de los estudiantes a través de la práctica del Superbrain Yoga. El Maestro Choa Kok Sui, fundador del Superbrain Yoga, es reconocido por compartir este método, que enfatiza ejercicios de energía diseñados para mejorar la función cognitiva y el bienestar emocional. Aquí, exploramos diversas historias que demuestran su eficacia.

Sudhir Gupta, de India, comparte la historia de su hijo Varun, quien fue diagnosticado con TDAH, una condición que a menudo se caracteriza por la falta de atención y la hiperactividad. A pesar de haber probado numerosas intervenciones, Varun seguía teniendo dificultades. A recomendación del Maestro Sui, Varun comenzó a practicar Superbrain Yoga, y pronto se notaron cambios milagrosos en su concentración y logros académicos, culminando en su reconocimiento con una medalla por ser el que más mejoró en matemáticas.

Otro testimonio sobre la efectividad del Superbrain Yoga proviene de S.C., en EE.UU., cuya hija Christine había sido diagnosticada con autismo leve y

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

retraso del habla. Tras recibir sanaciones y aprender los ejercicios del Maestro Sui, Christine mostró mejoras significativas en su habla, concentración y rendimiento académico, llegando a obtener A's en matemáticas y lectura.

Olivia Kohl, una sanadora pránica de EE.UU., narra cómo la introducción del Superbrain Yoga a su hijo resultó en un mejor rendimiento académico, especialmente en matemáticas, lo que le valió un lugar en la lista de honor. De igual forma, Athiporn Sareebutr, de Tailandia, destaca su experiencia personal con el Superbrain Yoga, que la ayudó a manejar el TDAH mientras cursaba un máster, aumentando notablemente sus calificaciones y claridad mental.

En EE.UU., el Dr. Glenn Joseph Mendoza y Raina Koterba realizaron estudios piloto con niños autistas y otros con discapacidades en escuelas de Nueva Jersey. Estos estudios mostraron que la práctica regular del Superbrain Yoga llevó a los niños a estar más tranquilos, enfocados y mejor preparados para participar en tareas académicas, evidenciando el potencial de esta técnica en entornos de educación especial.

Kim Siar, una docente de secundaria y facilitadora de Aprendizaje Basado en el Cerebro en Pensilvania, implementó el Superbrain Yoga con estudiantes que enfrentaban desafíos académicos y de comportamiento. Sus estudios encontraron mejoras dramáticas en la atención, el comportamiento

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

y los puntajes de las pruebas de los estudiantes. Estos resultados positivos la llevaron a ser reconocida como la Mejor Maestra del Año, subrayando el potencial transformador del Superbrain Yoga en contextos educativos.

A través de estos testimonios, el capítulo resalta la amplia aplicabilidad y el éxito del Superbrain Yoga como herramienta para la mejora académica y del comportamiento, abogando por su mayor integración en los sistemas educativos para beneficiar a un rango más amplio de estudiantes.

**Instala la app Bookey para desbloquear el texto completo y el audio**

Prueba gratuita con Bookey





# Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



## Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



## Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



## Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



## Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey

