

Yoga Neurogénico

El despertar del sanador interior a través del cuerpo



Un método integral para la sanación profunda

El Yoga Neurogénico es un método revolucionario que une la precisión somática del yoga, la liberación neurovegetativa del TRE® de David Berceli y la visión psicospiritual del sanador interior propia de las prácticas chamánicas y de la Respiración Holotrópica.

Su propósito fundamental es restaurar la capacidad innata del organismo para autorregularse, descargar tensión profunda y reconectar con un estado de presencia viva y segura.

"El cuerpo sabe cómo sanar... solo necesita espacio para hacerlo"

Los tres pilares fundamentales

En cada sesión de Yoga Neurogénico™, integramos tres elementos esenciales que trabajan en sinergia para crear un proceso de transformación profunda y sostenible.



Asanas reguladoras

Secuencias específicas que movilizan cadenas musculares implicadas en patrones de defensa



Respiración consciente

Pranayamas que preparan el cuerpo para la emergencia natural de temblores neurogénicos



Sanador interior

Espacio ampliado de percepción donde la inteligencia intrínseca guía la curación

Beneficios profundos y duraderos



Reducción de estrés y ansiedad

Disminución significativa de tensión muscular crónica, hipervigilancia y patrones ansiosos mediante la descarga natural del sistema nervioso



Recuperación vital

Restauración de movilidad física, flexibilidad emocional y energía vital que había quedado congelada en patrones defensivos



Complemento terapéutico seguro

Apoyo efectivo a procesos psicoterapéuticos sin riesgo de reactivación traumática, trabajando desde la base fisiológica



Regulación autónoma

Mejora sustancial de la capacidad de autorregulación del sistema nervioso autónomo, aumentando la ventana de tolerancia



Resiliencia sostenida

Fortalecimiento de recursos internos para afrontar experiencias difíciles con mayor presencia, claridad y capacidad de respuesta



Despertar consciente

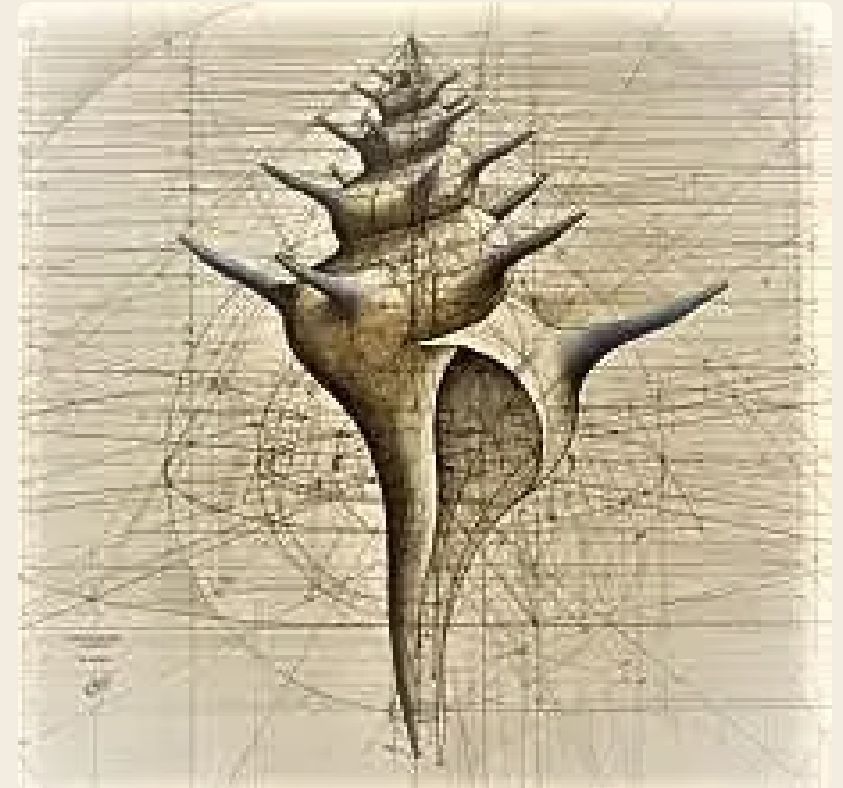
Toma de consciencia profunda de la energía vital que somos y de su principio transformador inherente y siempre disponible

Asanas reguladoras del sistema nervioso

A través de secuencias cuidadosamente diseñadas, movilizamos las cadenas musculares más profundamente implicadas en patrones de defensa crónica: el psoas iliaco, el diafragma respiratorio, el suelo pélvico y los músculos paravertebrales.

Las posturas activan las oscilaciones naturales entre el sistema simpático y parasimpático. Este equilibrio dinámico favorece:

- Reducción significativa del cortisol
- Mejora de la variabilidad cardíaca
- Aumento de neurotransmisores como GABA y serotonina
- Creación de nuevas rutas de neuroplasticidad





El espacio del sanador interior

Una vez iniciada la liberación neurovegetativa, invitamos a un estado ampliado de percepción interna. Aquí emerge el concepto del sanador interior: una inteligencia intrínseca del organismo, reconocida en múltiples tradiciones ancestrales y contemporáneas.

En este espacio cuidadosamente guiado, la conciencia corporal sustituye al análisis mental obsesivo. Permitimos que el cuerpo muestre, procese y reorganice aquello que está listo para ser transformado.

La curación no viene del exterior

Emerge desde la inteligencia más profunda que ya habita en cada célula de nuestro ser

El tránsito hacia los temblores neurogénicos

Mediante pranayamas reguladores preparamos el organismo para entrar en un estado óptimo de receptividad donde los temblores neurogénicos pueden emerger de manera completamente natural y segura.



Preparación respiratoria

Técnicas específicas que regulan el tono vagal y preparan el terreno fisiológico



Protocolo TRE®

Activación progresiva del mecanismo innato de descarga neurogénica del cuerpo



Liberación fisiológica

Vibraciones y microtemblores que disuelven capas de tensión sin narrativa verbal



Integración somática

Reorganización natural de patrones defensivos hacia estados de mayor coherencia

 **Importante:** Este es un proceso fisiológico, no narrativo, que trabaja directamente con el tronco cerebral, el sistema límbico y las respuestas primitivas de protección, sin necesidad de revivir verbalmente recuerdos o traumas.

El proceso completo de transformación

Cada sesión de Yoga Neurogénico sigue una secuencia cuidadosamente estructurada que respeta los ritmos naturales del sistema nervioso y honra la sabiduría innata del cuerpo.

Activación

Movimientos y posturas precisas que despiertan las cadenas musculares implicadas en la tensión crónica

Recalibración

Cierre somático para asegurar que el sistema nervioso se asienta en un estado regulado y anclado



Modulación

Trabajo respiratorio que guía suavemente al sistema nervioso hacia zonas de seguridad y presencia

Liberación

Aparición natural de temblores neurogénicos que descargan tensión profunda

Integración

Espacio de quietud consciente, escucha interna refinada y reconexión con la vitalidad orgánica

Entrenamiento introductorio en Yoga Neurogénico™

Ofrecemos dos módulos formativos diseñados para profesionales de la salud, terapeutas corporales y practicantes avanzados que deseen integrar este método transformador en su práctica.

1

Introducción al TRE® y regulación nerviosa

Duración: 2 horas intensivas

Objetivo: Comprender y experimentar directamente la base neurofisiológica del TRE®, adquiriendo una práctica personal segura y sostenible.

- Fundamentos del sistema nervioso autónomo
- Teoría polivagal aplicada
- Protocolo básico de activación TRE®
- Práctica supervisada y feedback
- Pautas de seguridad esenciales.

2

Prácticas supervisadas de TRE® online

Duración: 4 sesiones prácticas

Objetivo: Acompañamiento personalizado en la evolución del proceso de liberación neurogénica mediante sesiones online supervisadas.

- Supervisión del temblor neurogénico
- Ajustes personalizados según la evolución
- Resolución de dudas y dificultades
- Seguimiento del proceso de integración
- Apoyo continuo entre sesiones

3

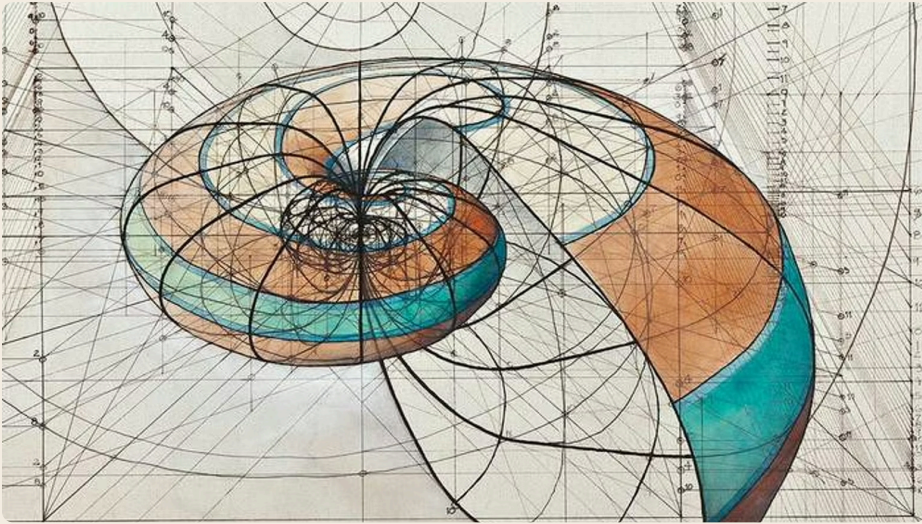
Integración avanzada “Yoga Neurogénico: método completo

Duración: 4 horas de inmersión profunda

Objetivo: Integrar TRE®, yoga somático y respiración consciente en un método unificado que potencia la liberación neurovegetativa y el acceso al sanador interior.

- Asanas reguladoras específicas
- Secuenciación inteligente
- Pranayamas para liberación neurogénica
- Facilitación del espacio del sanador interior
- Diario integrativo

Un camino accesible hacia tu sabiduría innata



Método universal y transformador

El Yoga Neurogénico **no requiere experiencia previa en yoga** ni en prácticas psicocorporales complejas. Sus procesos trabajan con la fisiología natural y universal del cuerpo humano.

Una vez aprendido, el participante puede utilizar este método como una poderosa herramienta de autoayuda y autorregulación durante toda la vida.

El Yoga Neurogénico™ es, ante todo, **un camino de regreso a casa**: un recordatorio profundo de que el organismo ya sabe cómo sanar, cómo regularse y cómo florecer.

Comienza tu transformación hoy

Descubre cómo el Yoga Neurogénico™ puede ayudarte a reconectar con la sabiduría más profunda de tu cuerpo y despertar tu capacidad innata de sanación.

Contacto