

# YOGA Y ENEAGRAMA

## POSTURAS FÍSICAS (ASANAS) PARA EL CENTRAMIENTO & INTEGRACIÓN DEL ENEATIPO

8



*“Mientras no cambiéis vuestra vida y seáis como niños no entraréis en el Reino de los Cielos”  
Jesús de Nazaret*

*A la caída del sol de ese día concreto, antes de meditar, el monje Gautama tomó la firme determinación de que no se levantaría de su asiento hasta*

*haber alcanzado la iluminación suprema, sin importar lo que le sucediera, aunque se le secase la sangre y su cuerpo físico se quebrara y rompiera a trozos, por no citar el dolor y el temor que pudieran desbordarle.*

*En esa noche de luna llena se enfrentó con las fuerzas oscuras más poderosas de Mára (equivalente al Demonio como opuesto a Dios) que, en primer lugar, envió a sus tres hijas bellas para que sedujeran al monje Gautama (Ragá, Tanhá y Arati, que significan lujuria, deseo y aversión respectivamente). El monje Gautama se mantuvo firme en su propósito de alcanzar la iluminación y, por lo tanto, no se vio alterado por sus retorcidas seducciones, puesto que las conocía perfectamente*

*debido a su experiencia personal de cuando era príncipe Siddhartha y llevaba una vida lujuriosa en el palacio paterno.*

*Totalmente defraudado y furioso con el monje Gautama, Mára envió a sus ejércitos por tierra, mar y aire para asustarle mortalmente. Tras visualizar miles y miles de soldados totalmente armados y apuntándole, así como cientos de buques de guerra que avanzaban hacia su árbol de Bodhi, y tras oír el insoportable ruido de los aviones de combate volando en los cielos, a punto de soltar sus bombas sobre él, el monje Gautama se sintió terriblemente asustado, sus manos salieron de la postura de meditación, se apoyaron en sus rodillas y abrió ligeramente los ojos para comprobar si estas cosas estaban realmente sucediendo. Pero fuera no había nada así, todo estaba en paz y tranquilo en los alrededores.*

*Al darse cuenta del hecho de que todas las imágenes que veía eran simplemente la personificación y manifestación de patrones de energía de un apego muy enraizado y el residuo de los placeres sensuales, así como un profundo sentimiento de aversión o ira y el de profundo temor en el centro psíquico de su conciencia, cerró sus ojos y volvió sin problemas a su profunda meditación.*

*Tras llevar a cabo tan eficazmente el trabajo de transformación en los ámbitos del deseo, la aversión, el apego y el miedo, al amanecer, cuando el sol solo empezaba a salir y la oscuridad de la noche desaparecía gradualmente alcanzó la iluminación suprema, ahí y ahora, el día de luna llena de Mayo.*

**Claudio Naranjo** describe al **eneatipo 8** como el **SÁDICO** y la **LUJURIA**. Se caracteriza por **rasgos** como intensidad, actitud castigadora, rebeldía, liderazgo, inmensa confianza en si mism@,

asertividad, determinación, perseverancia, autosuficiencia, confrontación, dominación, insensibilidad, embaucamiento, cinismo...

La conducta del **eneatipo 8** fluctúa entre la imposición intransigente de exigencias puritanas de comportamiento sobre sí mism@ y l@s demás, y el extremo opuesto de violar todas las reglas que ha impuesto; asimismo transfiere la **agresión** hacia aquellos que demuestran una característica negativa similar a la que niega inconscientemente de sí mism@.

El **mecanismo de defensa** del **eneatipo 8** es la **NEGACIÓN**, en tanto no aceptación de una percepción intolerable de la realidad (protege su vulnerabilidad insensibilizándose). Ignora sus propias debilidades mientras busca intensidad y estados de excitación para contrarrestar los estados mentales que le provocan sufrimiento, frustración y/o la sensación de vacío.

La **virtud** mas preciada de del **eneatipo 8** es la **INOCENCIA**, que logra restaurar el sentimiento de estar libre de pecado, de culpa por ser. La inocencia derrumba los prejuicios (de bueno y malo, fuerte y débil, justo e injusto), permite la espontaneidad propia, y aprender a vivir en la ternura y la bondad.

## **FASE EVOLUTIVA**

### **¿QUÉ PASÓ EN LA SITUACIÓN TRAUMÁTICA DEL ENEATIPO 8?**

Fase preoral (0 a 3 meses) ----- Eneatipo 5 (Carácter Esquizoide)  
Fase oral (3 meses a 1'5 años) ---- Eneatipo 4 (Carácter Oral)  
Fase anal (1'5 años a 2'5 años) -- Eneatipo 9 (Carácter Masoquista)  
Fase fálica (2'5 años a 3'5 años) ---- Eneatipos 3 y 6 (Carácter Psicopático)  
Fase genital (3'5 años a 7 años) ----- Eneatipos 1, 8, 2 y 7 (Carácter Rígido)

Desde el punto de su historia familiar en la infancia del **eneatipo 8** los fuertes eran respetados y los débiles no; y su niñ@ fue rechazad@ y/o traicionad@ y por eso tuvo que aprender a protegerse, dejar a un lado su inocencia y bondad, y sobrevivir a situaciones injusticias en las que se sintió impotente, herido y/o dominado ("O bien nos hacemos desgraciados o nos hacemos fuertes. La cantidad de trabajo es la misma", Carlos Catañeda). En este sistema de supervivencia aprendió a pasar rápidamente del impulso a la acción (actuar primero y pensar después).

A menudo el **eneatipo 8** tuvo una presencia ambivalente de la **función madre**: sólo era cuidado por ella si se imponía agresivamente.

Como el **eneatipo 8** considera que fue herido injustamente confunde su deseo de **venganza** con el concepto de justicia, así que se la toma por su cuenta. Valora su capacidad de afrontar la vida, apasionada y fuerte, capaz de luchar por lo que se propone sin términos medios. Prefiere asumir el liderazgo y mantener un estricto control de supervisión (sobrecontrol prematuro de los detalles; "o controlo o me retiro").

Llegó a creerse

- ✓ Si muestro debilidad perderé mi lugar.
- ✓ Soy el jefe.

- ✓ Yo controla el relato.
- ✓ Divide y vencerás.
- ✓ Nada es regalado.
- ✓ La vida castiga y así es como nos educa.
- ✓ Mi palabra es ley.
- ✓ La mejor defensa es atacar.
- ✓ "El amor al poder es el amor a nosotr@s mism@s" (Hazlitt)

## **El niño del alma del eneatispo 8**

### **(La dimensión espiritual del Eneagrama, Sandra Maitri)**

*Dentro del duro y pragmático Ocho, que disfruta poniendo a prueba su resistencia y la de los demás, dominando y controlando la vida y triunfando*

*sobre la adversidad, se oculta un pequeño niño del alma al estilo del Dos, necesitado y pegadizo que se siente solo y desea desesperadamente ser amado y sostenido. El niño del alma de un Ocho quiere arrimarse a los demás, estar lo más cerca posible, y puede ser bastante insistente y exigente al respecto. Debajo de la apariencia de fuerza del Ocho se encuentra este niño del alma que está lleno de todas las emociones que considera débiles: la necesidad de los demás, el temor al rechazo, la inseguridad y una profunda sensación de tristeza y soledad. Debido a la sensación de que estas cualidades de contactar y amar no fueron aceptadas en su infancia, el Ocho reacciona básicamente diciendo «¡A la mierda!» a todo aquel de quien se siente dependiente, y se empeña en demostrar que no necesita nada ni nadie. Bajo un barniz de dureza, escondió lo que sentía en su vulnerable vientre, y en este proceso cerró su sinceridad y su receptividad. Cuando un Ocho toma contacto con la defensa que hay detrás de su orgullo y con la sensación de rechazo y necesidad que oculta, puede sentirse como si todo su mundo se derrumbase. Ha hecho todo lo posible por no experimentar estos lugares «débiles» de su alma, y a menudo siente que no sobrevivirá si deja que emerjan. Cuando se permite contactar con su debilidad y su dolor, su corazón puede abrirse de nuevo y su alma puede volverse permeable. De nuevo puede ser tocado por las cosas, y al contactar con la realidad a través de una piel cada vez menos gruesa y defensiva, se sentirá gradualmente más y más conectado con la vida.*

*En vez de intentar arrebatárle a la vida lo que necesita, descubrirá que su alma se relaja, se funde y se fusiona con su naturaleza esencial, cuyo dulce néctar llenará su alma en la forma de Oro Fundido.*

*En vez de luchar con la realidad, estará unido a ella; y al rendirse cada vez más a su Ser, encontrará a plenitud y la unión amorosa en vez de la sumisión que había temido.*

En resumen

**PASIÓN / VIRTUD >> LUJURIA. EXCESO / INOCENCIA. BENIGNIDAD**

**FIJACIÓN >> VENGANZA**

**AUTOIMAGEN >> SOY FUERTE**

**MENSAJE INFANCIA >> No está bien ser vulnerable o confiar**

**MENSAJE PERDIDO INFANCIA >> No seré traicionado**

**FOCO, ATENCIÓN >> ¿ESTÁ TODO BAJO CONTROL?**

**JUEZ INTERNO >> Vales si eres fuerte y estás al mando de tu vida**

**IDEA LOCA >> La gente es mala y tiene que pagar por ello**

**MIEDO >> DEPENDENCIA**

**TEMOR >> DEBILIDAD**

**MECANISMO DE DEFENSA >> NEGACIÓN de su propia autoridad moral para evitar la culpa**

**MANIPULA >> DOMINANDO y exigiendo que se haga su voluntad**

## **MORFOLOGÍA DEL ENEATIPO 8**

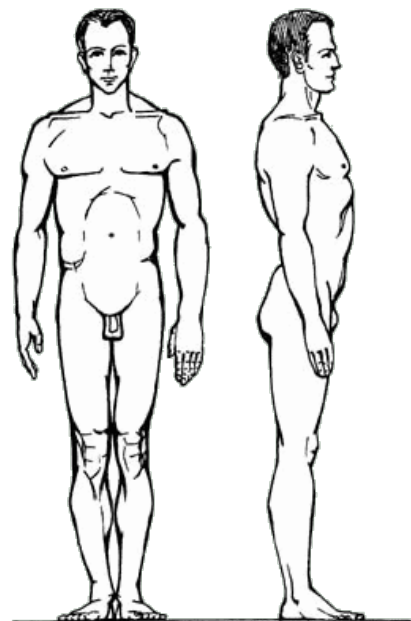
### **ASANAS PARA EL CENTRAMIENTO & INTEGRACIÓN**

La **estructura corporal** del **eneatipo 8** es vigorosa, con un elevado nivel de energía, aunque rígido en general. Bien proporcionada y desarrollada, transmite confianza y fortaleza aunque, en ocasiones, su endurecimiento corporal puede impresionar. Su cara es expresiva, con una mirada viva.

La **posición de dominio** está arraigada en el cuerpo del **eneatipo 8**: movimientos asertivos, directos y en ocasiones bruscos y agresivos.

La coraza corporal del **eneatipo 8** presenta los siguientes bloqueos energéticos:

- Contractura del diafragma (no bloqueo) para ignorar los afectos y necesidades.
- Energía bloqueada en la pelvis (en retroversión forzada para contener la carga).
- Mandíbula bloqueada.
- Manos apretadas.
- Vientre tenso.



Eneatis 1, 2, 7 y 8 (Rígidos)

La coraza corporal del **eneatipo 8** se aligera practicando en un lugar tranquilo, un poco de tiempo cada día, sin interrupciones.

La constancia y la disciplina ayudan a escuchar la voz interior, manteniendo el cuerpo y mente abiertos, limpios y claros. Las asanas sirven para regresar a un@ mism@, con un pensamiento sereno y calma interior, y simplemente ser. Cuando el **eneatipo 8** está presente en su respiración y en su cuerpo se siente vivo, haciendo su misión o sentido, y así pasar del **amor al poder al poder del amor**.

En especial para el eneatipo 8 es recomendable la apertura de los hombros en **Purvottanasana** (postura del sol) y **Ustrasana** (el camello) y de los costados como en **Parvatasana** (variación del loto), y las torsiones como **Adrha-Matsyendrasana** (el señor de los peces).

**No te creas nada que no experimentes por ti mism@**

**Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

**VIDEO PRÁCTICA DE YOGA PARA EL ENEATIPO 8**

**&**

**CONTENIDO EXTRA PARA EL ENEATIPO 8**

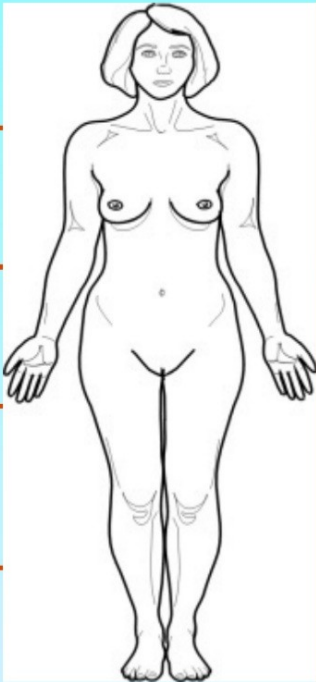




# SALUD

- Integración del todo.

- Globalización funcional psicósomática.

Músculos ni tensos ni flácidos	Buen tono Postura erecta	Piel cálida, bien irrigada
Ojos relajados húmedos		Sudor cálido, sin olor desagradable
Rostro móvil y suelto, no máscara		Respiración profunda, completa
Peristalsis fácil, sin estreñimiento ni hemorroides		Pulso regular, tranquilo y constante
Existencia de orgasmo, como acto fisiológico energético		Presión sanguínea normal y estática
Energía muscular distribuida		Glóbulos rojos plenos, normales

