

# Proyecto Gaia Yoga

educación en bienestar y cambio climático



UN PROYECTO DE FUNDACION GAIA  
COSTA RICA 2019

# Proyecto Gaia Yoga

## educación en bienestar y cambio climático

### ¿Qué es Gaia Yoga?

**Gaia Yoga** es un programa de educación en bienestar y cambio climático para los miembros y colaboradores de Fundación Gaia. El programa promueve un modelo de salud llamado balance integral, el cual incluye la protección de la Naturaleza y la ralentización del cambio climático, a través de la firma y el cumplimiento del siguiente Acuerdo de Paz y Bienestar Madre Tierra: *Elijo firmar la paz con la Madre Tierra, viviendo de forma consciente, saludable, sostenible y compensando mi huella ecológica.*

A través del cumplimiento de dicho Acuerdo, Gaia Yoga fomenta procesos de transformación personal que permitan reducir y compensar la huella ecológica mediante la construcción de un ser que se sepa uno con la Tierra, la vida, la conciencia, el propósito de la vida y la humanidad.

Dichos procesos buscan la construcción de un ser que viva en su estado de balance integral, que se sepa consciente de su papel en la creación, que se acepte como responsable de lo que pasa, que se reconozca a sí mismo como respuesta al desafío del cambio climático y que sea capaz de construir un estilo de vida consciente, saludable y sostenible.

### ¿Qué respaldo tiene el modelo de salud holística?

Gaia yoga utiliza el modelo de las Ciencias de la Salud Holística [propuesto](#) por Javier Francisco Ortiz, presidente de Fundación Gaia al programa Harmony with Nature de Naciones Unidas. En dicho modelo el concepto de salud se sustituye por el de balance y el concepto de persona se expande para incluir el estilo de vida y el ser, observador o esencia.

Dicho modelo fue [avalado](#) por las Naciones Unidas como un modelo que promueve la jurisprudencia de la Tierra. Gracias a eso Javier Francisco Ortiz fue nombrado [Experto Independiente](#) de las Naciones Unidas en el área de las Ciencias Holísticas.

A nivel nacional, el modelo fue adoptado por las Universidades Públicas de Costa Rica, a través del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), como el modelo de salud a utilizar por la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS).

Dicha instancia asumió el compromiso de generar en los y las estudiantes una nueva relación con el planeta y de abarcar la concepción de salud desde un estado de balance integral *“que permita la transformación personal con impacto global, asumiendo el compromiso de proporcionar la adopción de estilos de vida conscientes, saludables y sostenibles”* tal y como propone el Acuerdo de Paz y Bienestar Madre Tierra. [Ver](#)

### **¿Qué ofrece el programa?**

El programa ofrece un variado conjunto de herramientas de bienestar en la forma de sesiones, talleres y clases para recuperar y vivir el estado de balance integral, concebido como el estado de integración, creatividad y bienestar resultante de la vivencia de un estilo de vida consciente, saludable y sostenible.

Todas las herramientas de bienestar se alinean a la [propuesta](#) hecha el 27 de setiembre del 2014 por Narendra Modi, Primer Ministro de la India, ante la Asamblea General de las Naciones Unidas, para declarar el Día Internacional del Yoga y buscan, según sus palabras, “el balance de cuerpo-mente a través de la acción y la posibilidad de crear armonía con el ser y con la Naturaleza... transformando nuestro estilo de vida y creando conciencia sobre el cambio climático”.

Además, el programa ofrece la participación en el desarrollo de acciones que impacten positivamente a la sociedad más allá de la salud personal, pues las herramientas se brindan a los miembros donantes de la Fundación Gaia.

### **¿Cuáles herramientas de bienestar se brindan?**

Las herramientas de bienestar incluyen Meditación Intencional, karma yoga (acción colectiva), ásanas, tantra, otras terapias holísticas, como el empleo de los [senderos-laberintos](#) de meditación y conexión Madre Tierra construidos por Gaia para dicho fin.

Siguiendo recomendaciones de las Naciones Unidas y del gobierno de Costa Rica, el Gaia yoga emplea los laberintos en la celebración colectiva del Día del Agua (22 de marzo), el Día de la Madre Tierra (22 de abril) y el Día del Yoga (21), como un medio para promover estilos de vida conscientes, saludables y sostenibles mediante la firma y el cumplimiento del Acuerdo de Paz y Bienestar Madre Tierra. [Ver](#)

### Listado de herramientas de bienestar Gaia:

1. **Vida amigable:** formación, acompañamiento y asesoría en la construcción de un estilo de vida consciente, saludable y sostenible.
2. **Manejo integral de ansiedad, estrés y depresión:** formación para eliminar estas condiciones lo más rápido posible y sin medicamentos.
3. **Balance emocional con flores de Bach:** formación para recuperar el balance emocional muy rápidamente y sin medicamentos, utilizando esencial florales en combinación con afirmaciones positivas.
4. **Hipnoterapia integral:** formación para cambiar patrones ocultos a la mente consciente y comunicación celular para recuperar el estado de balance integral.
5. **Masaje holístico:** masaje estilo californiano con aceite, talco o sin ningún medio, diseñado especialmente para cada persona y en la seguridad de un ambiente de máxima confianza.
6. **Digitopuntura holística:** acupuntura sin agujas, combinando las ventajas de dicha disciplina con las delicias del masaje relajante y el balance de meridianos.
7. **Gaia Reiki:** balance de chakras, sistema endocrino y cuerpo energético sin contacto físico con el terapeuta.
8. **Balance corporal holístico:** lo mejor del masaje sueco californiano, el reiki, el shiatsu japonés y la digitopuntura con hipnoterapia y terapia floral. Se puede recibir un masaje holístico y al mismo tiempo limpiar el dolor, la culpa, el miedo, la rabia, el odio, la decepción, la angustia, la frustración o el resentimiento.
9. **Filosofía del camino del alma:** grupo que se reúne a compartir los mapas y la experiencia del camino del alma.
10. **Asanas Gaia Yoga:** combina las ásanas, la meditación y las afirmaciones positivas con el propósito de que los participantes puedan convertirse en quienes quieren ser, construyan la vida que anhelan vivir y hagan sostenible la vida.
11. **Meditación Intencional:** un método creado por Gaia con los mismos objetivos del Gaia Yoga para quienes no pueden o no quieren utilizar ásanas.
12. **Tantra para el alma:** espacio para vivir la sexualidad sagrada y crear relaciones conscientes en donde coexistan en armonía el amor y la libertad.

13. **Masaje para el alma:** espacio para aprender, dar y recibir masaje intuitivo.
14. **Respiración holotrópica e hilotrópica:** espacio para purificar y hacer elecciones utilizando técnicas de respiración profunda.
15. **Consejería de pareja:** educación para recuperar la comunicación que la relación necesita para permitir que el amor siga fluyendo. Especialidad en sexualidad y relaciones conscientes. Incluye el programa **Pareja Creativa** para agregarle novedad y pimienta a la vida sexual.
16. **Consejería sexual:** educación para tener una vida sexual realmente satisfactoria, responsable y creativa. Se ofrece educación para disfunciones, entrenamientos para el disfrute pleno, asesoría y consejería para tener una vida sexual más creativa.
17. **Sexualidad creativa para mujeres** es un espacio para compartir con otras mujeres el proceso de crear una vida sexual satisfactoria, consciente y creativa.
18. **Asesoría de transgénero:** formación y acompañamiento para comprender y modificar actitudes y valores en relación al arco iris del género.

### ¿Qué fundamento legal tiene el proyecto?

Gracias a sus actividades y logros en Costa Rica, Gaia fue declarada de Utilidad Pública para los intereses del Estado, mediante el [decreto ejecutivo No 20439-J](#) del 6 de mayo de 1991. Todas sus actividades fueron declarada de Interés público y Nacional mediante el [decreto ejecutivo No 20439-J](#) del 6 de mayo de 1991.

Gaia Yoga promueve la acción personal para el cumplimiento del [decreto ejecutivo N.º 39659-MINAE-MCJ-MEP](#) del 22 de abril de 2016, firmado a solicitud de Fundación Gaia, en el cual se autoriza a las instituciones públicas *para que preparen y conmemoren el Día Nacional de la Madre Tierra, mediante actividades que contribuyan a crear en los y las costarricenses, desde los primeros años de vida, una nueva relación con el Planeta, en la cual cada persona sea responsable de vivir una vida en armonía con la naturaleza... y para que en la medida de sus posibilidades y dentro del marco legal respectivo, realicen las acciones que considere correspondientes para que esta nueva forma de relacionarse con la naturaleza, se convierta en parte de la conciencia nacional de forma permanente.*

Por último, las actividades e iniciativas de Gaia Yoga fueron declaradas de Interés Público mediante el [decreto ejecutivo 41424 MD-MS-TUR-MCJ-MEP](#) del 26 de octubre de 2009, iniciándose una nueva etapa en el empleo del yoga y la meditación en la educación y el sistema de salud social en Costa Rica.

Dicho decreto, anunciado en una clase masiva organizada por la CCSS, declaró de utilidad pública las actividades e iniciativas relacionadas con el Día Internacional en tanto promuevan el desarrollo del yoga y la meditación *“con la intención de generar*

*destinos de bienestar y estilos de vida conscientes, saludables, sostenibles y en armonía con la Madre Tierra".* [Ver](#)

A nivel internacional, **Gaia Yoga, Educación y Cambio Climático** promueve el Acuerdo de París y la Agenda 20-30 para los siguientes Objetivos de Desarrollo sostenible: 3,4,5,11,12,13 y 17.

