

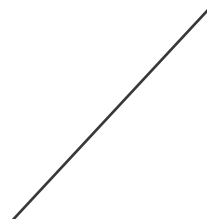
Introducción al Yoga

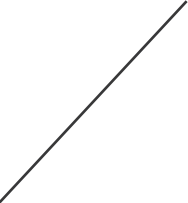
Curso Intensivo 20h



YogaOne^{by}
terrassa^{DIR}

Indice





¿Qué es Yoga?	4
Respiración yóguica. Pranayama	6
Los 8 pasos del Yoga	8
Los beneficios del Yoga.....	12
Las 6 posturas madre.....	14
Principales estilos de Yoga	20
El puente hacia las dimensiones sutiles.....	24
Silenciar vittris.....	26
Las Sendas del Yoga.....	28

¿Qué es Yoga?

Yogás-citta-v tti-nirodha: El control de las fluctuaciones de la mente es el Yoga. Esta es la definición establecida en el segundo de los 196 versos de los Yoga Sutras de Patanjali, un texto fundamental de la disciplina. Patanjali era un sabio indio que presentó el sistema completo del Yoga en estos sutras hace más de cinco mil años.

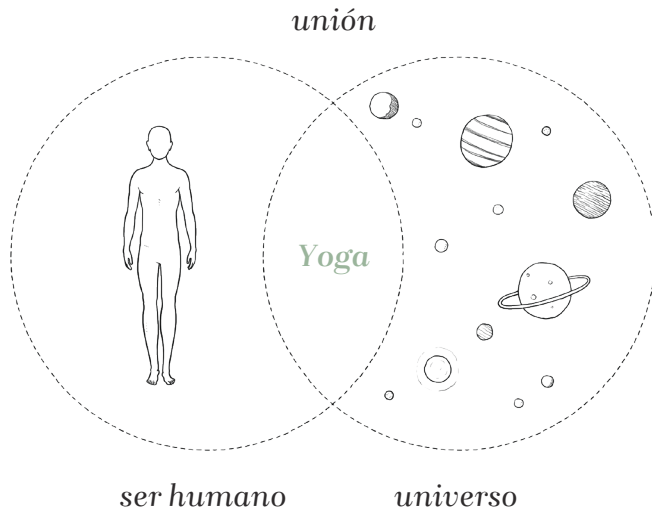
Según la definición clásica, entonces, el Yoga es el silenciamiento del movimiento de la mente (vrttis), y, por ende, su aquietamiento. Pero con el propósito último de la autorrealización suprema del Ser, que es el autoconocimiento más elevado: el de la propia y más absoluta esencia.

Acallar esta actividad no es dejar la mente en blanco y vacía. Por naturaleza, la mente está en constante actividad. Lo que procura el Yoga, al final, es reducir la identificación con ese movimiento que le es inherente. La práctica de la ciencia del Yoga nos ayuda a comprender con claridad que el mundo de afuera se rige por la dualidad (día-noche; frío-calor; abundancia-escasez; alegría-tristeza; comienzo-final; nacimiento-muerte) y que, a su vez, es el carácter dual de la mente es el que lo percibe, proyecta y traduce.

El aquietamiento de las fluctuaciones mentales es, pues, un continuo proceso de desidentificación del yo pequeño con esa dualidad --y los nombres, las formas, las apariencias--, que en realidad es ajeno a nuestra esencia. Ellos nos ofrece una

manera de vivir más amplia e integradora: cuando silenciamos el ruido de lo que no somos recordamos que, en cambio, sí somos parte de algo mucho más grande e inabarcable.

En la medida en la que avanzamos en la experiencia del Yoga nos adentramos en capas más internas y, a un tiempo, más sutiles de nuestro sistema; dimensiones también duales que están entrelazadas unas con las otras, desde la más tangible hasta la más sutil. Cubierto y oculto por esas envolturas (que en la ciencia del Yoga se llaman Koshas) está el Ser real. En el proceso llegamos a su reconocimiento último. Lo que en realidad Somos es permanente e ilimitado. No se trata de despojarnos de esas capas --cuerpo, energía, mente (en sus varios niveles y capacidades), alma-- , ni mucho menos de eliminarlas; son inseparables de la manifestación que encarnamos, habitando un cuerpo, movidos por energía, pensantes, sintientes, sensoriales, emocionales, reflexivos, discernientes, intuitivos, capaces de experimentar el gozo y el éxtasis. En lo que consiste el recorrido del Yoga es en soltar de forma progresiva la creencia de que somos esas envolturas y lo que ellas proyectan en el mundo de afuera. Trascenderlas para ponerlas al servicio del viaje hacia el reencuentro con lo que Somos, un Yo más grande que es una parte indivisible del Todo: de la Gran Consciencia. Nos asentamos cada vez más en el conocimiento



de que no somos lo que pensamos, proyectamos, figuramos o lo que creemos que nos separa. Por lo tanto, la trascendencia de esas limitaciones se sostiene con una duración mayor. Porque así dejamos ir las identificaciones que ignoran la grandeza del Ser y que, por ende, nos causan dolor, pesar y perturbación. Cultivamos una consciencia observadora —contemplativa— de ese movimiento ajeno al Ser: el que observa es el Ser mismo. La dualidad sigue allí afuera de nuestra realidad absoluta, pero aprendemos a Ser en ella y sus restricciones. Todo eso que no somos es efímero; el Yoga es potenciar la capacidad de surfearlo desde lo eterno. Labrar el conocimiento de la infinitud en nosotros es liberarnos.

Por eso la experiencia del Yoga es la unión. Esa es, en efecto, su traducción del sánscrito: la raíz yuj significa juntar, enlazar y fijar, recuerda el maestro BKS Iyengar en su libro *La Luz del Yoga*. Su búsqueda es la fusión entre todas esas envolturas y, al final, del Ser con la más alta inteligencia (la Consciencia, el Universo, el Cosmos o eso que, de tan inmenso, en verdad no tiene nombre). La unificación total —el regreso— con la Suprema Consciencia. Eso es la autorrealización suprema del Ser.

En palabras de Swami Vishnu-Devananda:

"El cuerpo humano se puede comparar con un coche. Cualquier automóvil, ya sea un Rolls Royce o un cacharro viejo y oxidado, necesita cinco cosas para poder funcionar adecuadamente: lubricación, un sistema de refrigeración, corriente eléctrica, combustible y un conductor sentado al volante. En el Yoga, las asanas, o posturas, lubrican el cuerpo, conservan los músculos y las articulaciones en buen funcionamiento, tonifican los órganos internos y estimulan la circulación, sin provocar fatiga alguna. La relajación completa refresca el cuerpo, en tanto que el Pranayama o respiración yóguica aumenta el prana (energía vital), la corriente eléctrica. Los alimentos, al agua y el aire que respiramos nos proporcionan el combustible. Finalmente, la meditación aquieta la mente, el conductor del cuerpo. Meditando, aprende uno a controlar y, en última instancia, a trascender el cuerpo, que es su vehículo físico. (...) Ya ven, pues, que aunque el Yoga se inicia con el cuerpo, termina por trascenderlo." (Centro Sivananda Yoga, 1999.)

2. Respiración yóguica. Pranayama.

La técnica fundamental para una respiración cualitativa en la práctica del Yoga es la respiración yóguica completa, que consiste en utilizar la máxima capacidad pulmonar y diafragmática del cuerpo, a través de una respiración lenta, profunda, prolongada y homogénea. Eso significa que el paso del aire se administra poco a poco.

El movimiento que produce la expansión de los pulmones es, además de horizontal, vertical. Esto se debe a un mayor desplazamiento del diafragma (puede llegar a tres o cuatro centímetros, cuando en la respiración normal es aproximadamente de uno).

El movimiento vertical del diafragma favorece el intercambio de gases en los pulmones debido a una mayor extensión de los alvéolos pulmonares. Y una mayor amplitud del movimiento del diafragma se traduce en una respiración lenta y calmada. La respiración yóguica completa se practica primero en tres fases y luego de forma continua. Las cuentas, que se llaman matras, siguen el ritmo promedio de los latidos del corazón (o del segundero del reloj).

UNO

Túmbate boca arriba con comodidad, con las piernas separadas más que las caderas, con los brazos relajados junto al torso, con la nuca alargada sin tensionar. Entrega el cuerpo a la grave-

dad. Cierra los ojos. Toma consciencia de cómo ocurre tu respiración natural.

DOS

Lleva las manos al abdomen y bajo vientre. Puedes formar un triángulo juntando los dedos pulgares e índices. Concentra toda la atención en esa zona para respirar únicamente allí. Inhala en tres matras. Permite que el aire infle el abdomen como un globo y deja un poquito de espacio para que no te sientas incómodo. Exhala en tres matras y vacía por completo.

TRES

Lleva las manos a las costillas, zona intercostal, los dedos pulgares en los costados y el resto de los dedos al frente. Concentra toda la atención solo allí y únicamente allí respira. Inhala en tres matras y permite que las costillas se ensanchen; de nuevo dejando un poquito de espacio para no forzar. Exhala en tres matras; las costillas regresan a su sitio.

CUATRO

Lleva las manos a las clavículas, cruzados los brazos como una momia egipcia. Los brazos, aún así, están relajados. Concentra toda la atención allí y respira únicamente en esa zona. Inhala en dos matras, las clavículas se elevan ligeramente. Exhala en dos matras, las clavículas regresan a su sitio.

CINCO

Repite varias veces en cada fase y en ese orden. Asimila lo que cada una te revela.

SEIS

Deja los brazos a los lados del torso. Integra las tres fases ahora en una sola inhalación, administrándola. Las cuentas se reducen y aumentarán progresivamente de acuerdo con tu capacidad. Inhala los primeros dos matras en el abdomen, pausa un segundo y sigue los siguientes dos de esa misma inhalación en la zona intercostal, pausa un segundo y termina el último matra en las clavículas. Cinco matras en total. Exhala contando hasta seis.

SIETE

Repite varios ciclos. Quizás compruebes después de un tiempo de práctica que los matras pueden aumentar a 3-3-2. Si no, sigue en la cuenta anterior.

OCHO

Y ahora integra las cuentas de forma continua. Prueba con cinco matras seguidos pero administrados, inhalando primero en el abdomen, luego en las costillas y por últimos en las clavículas, y exhala con calma en seis matras. Repite varias veces. La cuenta puede aumentar progresivamente también, de acuerdo con tu capacidad.

NUEVE

El cuerpo se mantiene relajado durante todo el proceso. Con la práctica constante se puede dar un paso más adelante: llevar el ombligo ligeramente adentro para dejar de inflar el abdomen y sentir como el aire va a los costados e, incluso, a la espalda lumbar.

Una vez asimilada la técnica con la práctica constante, esta forma de respirar se hará natural durante una sesión entera de Yoga. La respiración guiando al movimiento para entrar y salir del asana y para sostenerla se hace yóguica. Y si perseveramos, esa forma de respirar también se hará natural durante la vida.

La respiración yóguica completa consiste en utilizar la máxima capacidad pulmonar y diafragmática del cuerpo, a través de una respiración lenta, profunda, prolongada y homogénea.

3. Los 8 pasos del Yoga.

Ashtanga (ashta=ocho/anga =miembros).

El Yoga es un conjunto de técnicas y métodos. Es una ciencia y no una doctrina religiosa; una disciplina y un sistema. El secreto es perseverar en su práctica. Experimentar una y otra vez. Aprender a adaptar las técnicas a nuestro viaje y a nuestra búsqueda.

En tanto sistema, entonces, el Yoga comprende ocho miembros interconectados, alimentados unos de los otros. El sabio Patanjali los presentó en los Yoga Sutra. Pueden verse como las partes de un árbol centenario: ninguna puede existir sin la otra y juntas conforman la gran obra final que es el árbol mismo. Son también las etapas de un proceso. La autorrealización suprema del Ser no es posible sin la integración de estos ocho miembros, una senda que comienza en lo más físico y tangible y culmina en lo más sutil.

Se llama Hatha Raja Yoga: Hatha involucra los planos físicos de la dualidad y Raja, los planos no físicos, que se acercan al Ser, aunque son también duales. Entonces los dos primeros miembros son la raíz sin la cual el árbol del Yoga no se nutre y no crece. Los siguientes dos miembros corresponden al plano físico y los últimos cuatro, a los no físicos.

(Puede también decirse que Ashtanga Yoga es un recorrido por los Koshas, las envolturas que recubren el Ser).

1) YAMA:

Principios éticos universales con cuya práctica consciente y cuidadosa se evita causar sufrimiento. Son cinco:

Ahimsā: Es el acto consciente de evitar la fricción y la violencia en pensamiento, palabra y acción. En su entendimiento más profundo, es la compasión por todos los seres de la creación. Con el reconocimiento de la propia esencia divina en todos los seres por igual aparece la compasión: si te ves a ti mismo en todos, no hay manera de hacer daño. La práctica de la compasión se afina y se eleva cuando la practicamos con los seres que nos son ajenos; incluso con los que nos producen aversión.

Satya: Es la coherencia entre los pensamientos, palabras y acciones en la verdad. Es mantener la palabra. Significa decir y defender la verdad, pero no utilizarla para herir a otras personas. Satya empieza por ser sinceros con nosotros mismos y actuar con coherencia. El segundo paso es no engañar y ser honestos con los demás.

Asteya: No robar, en su entendimiento más amplio. No solo propiedades materiales; también ideas. No usar cosas para propósitos distintos para que el que están hechas. Es superar el intenso deseo de posesión.

Brahmacharya: En su interpretación más actualizada, es la contención y preservación de la energía física y emocional con el propósito de alcanzar algo superior (Brahma). Es moderación.

Aparigraha: No acumular, compartir lo que no se necesita, incluso el conocimiento. El exceso nos aleja del equilibrio.

2) NIYAMA:

Los principios que nos mantienen en la disciplina y nos ayudan a avanzar en la práctica. Son también cinco.

Saucha: Pureza. El Yoga es un trabajo de purificación mental, emocional y física. Saucha es mantener la consciencia de ello.

Santosa: Significa "estado de contento". Vivir en ecuanimidad en el presente, sin importar lo que pase. Al conocer los ciclos de la dualidad, es más sencillo establecernos en esta práctica de forma más duradera.

Tapas: Significa literalmente "fuego purificador", y se entiende como pasar por las dificultades con determinación. Atravesar los obstáculos con atención, como camino liberador

Svādhyāya: El estudio del Ser mismo y de las escrituras fundamentales de la ciencia del Yoga.

El autoestudio. La auto-observación constante y ecuánime, libre de juicio. No es evaluación sino auto-contemplación.

Īśvara-Pra idhāna: La rendición del ego, del yo limitado, ante lo que es Supremo: ante lo que Es. El ofrecimiento de las acciones a un propósito más elevado que el meramente individual y material.

Estas tres últimas juntas, según los Yoga Sutras, conforman lo que se llama el Kriya Yoga, el Yoga en acción.

3) ASANA.

La traducción de la palabra del sánscrito es "postura cómoda, firme, estable", de acuerdo con los Yoga Sutras (stira sukham asana). Las asanas son parte del sistema integral del Yoga, no son posturas aisladas, ni simples ejercicios de gimnasia o acrobacia. Tienen como propósito mantener el cuerpo sano y vital para seguir avanzando en el camino hacia el objetivo final del Yoga que es la autorrealización suprema. El āsana es una de las puertas de entrada al Yoga, un vehículo hacia él y no un fin en sí mismo.

4) PRĀNĀYĀMA:.

Prana significa energía vital, la que hace posible toda la existencia, desde su dimensión física hasta su dimensión cósmica; el prana es una vibración sutil que hace que todo se mueva, incluso

El Yoga comprende ocho miembros interconectados, alimentados unos de los otros.

El sabio Patanjali los presentó en los Yoga Sutra.



los pensamientos. Yama significa literalmente control, aunque en una traducción más actualizada y se traduce como cuidado: controlar suele entrañar la necesidad usar la fuerza para producir un resultado, y eso nada tiene que ver con la definición esencial del Yoga y su propósito.

El prānāyāma es, entonces, el cuidado de la energía vital. Una vía directa es la respiración consciente, profunda y completa, que es, por lo demás, el hilo conductor de la práctica de āsana. Pero también hay técnicas específicas de prānāyāma. La respiración consciente nos regresa al primordial proceso de la vida que es respirar. La respiración y los estados mentales tienen una relación directa: una respiración agitada es el espejo de una mente agitada; una respiración calmada, el de una mente calmada.

En la medida en la que se va ganando consciencia sobre el proceso de respirar, mediante la práctica constante, se va ganando tranquilidad mental. Una mente sosegada mantiene el cuerpo saludable. Por esto, también, el prānāyāma es liberador del dolor y la tensión.

5) PRATYĀHĀRA:

Como consecuencia de la práctica del prānāyāma, ocurre pratyāhāra: el retiro de los sentidos en su traducción más estricta. Pero, de nuevo, no

buscamos negar que en nuestra manifestación somos sensoriales. Pratyāhāra es poner los sentidos, que con la práctica se afinan y agudizan, al servicio de la búsqueda del propósito último –la autorrealización suprema del Ser--, en vez de ser esclavos de ellos. Trascenderlos.

6) DHĀRANĀ:

Entonces esta trascendencia favorece la concentración, que es lo que es dhāranā: la fijación de la mente en un objeto sin interrupciones. La práctica constante de la concentración conduce a la meditación.

7) DHYĀNA:

La meditación es Dhyāna. Es la absorción total en el objeto en el que meditamos: la mente toma la forma de ese objeto, se vuelve ese objeto que se contempla. En la meditación se manifiesta el estado de gozo cercano a la unión que es el Yoga.

8) SAMĀDHI:

Es el estado de iluminación. Es una, a veces repentina, comprensión total de Todo y de su interconexión. “En la cumbre de su meditación, (el yogui) pasa al estado de Samādhi, donde su cuerpo y sus sentidos descansan como si durmiera, sus facultades mentales están alertas como si estuviera despierto, y aun, ha trascendido la consciencia”, explica BKS Iyengar. Es un estado que no se puede expresar con palabras.



4. Los beneficios del Yoga.

LA DIMENSIÓN FÍSICA

Como hemos visto, entonces, la práctica integral del Yoga ayuda a alcanzar niveles elevados de salud física, claridad mental en sus varios niveles y, por ende, de consciencia espiritual. Esto se hace evidente si comprendemos cómo se hace ese progreso de lo físico a lo no material. En la dimensión física está el āsana que, como hemos dicho, significa postura cómoda, firme y estable. Su práctica nos conduce a una primera parada en el camino del autoconocimiento supremo --el destino del Yoga--: lo que nos dice el cuerpo nos otorga un conocimiento más profundo de su naturaleza. En el cuerpo físico están escritas impresiones e impactos emocionales, que pueden expresarse como tensiones y bloqueos. En la práctica, el cuerpo nos habla de inmediato de ellos, en forma de sensación o de dolor, así como del reajuste que requieren. La respiración consciente, profunda y completa, con la atención plena, ha de ser nuestra herramienta fundamental para escucharlo y responderle; mantener con el cuerpo una paciente y armoniosa conversación, y liberar así, de forma progresiva, esos nudos de tensión. Esto es clave para ayudar a transformar esas impresiones. La respiración y la escucha son también brújulas; a través de ellas cada cuerpo, en su unicidad, indica hasta dónde puede llegar.

La alineación consciente del āsana no proviene de una mera estructura física/anatómica, ni está atada a la fuerza de los músculos. Mediante el acto consciente de atender y escuchar (respirar) al cuerpo para sincronizarse con su sabia naturaleza, la simple pos-

tura se convierte en āsana y revela su consciencia inherente. Es así como se producen efectos positivos en las cadenas musculares del cuerpo, las fascias, las glándulas, los órganos. La capacidad respiratoria, usada al máximo y con presencia, se expande; esa expansión se vuelve natural: se fortalecen los pulmones, mejora la oxigenación a la sangre, y, por ende, al corazón y al cerebro. Esto también calma y limpia el sistema nervioso. Recibimos más oxígeno; soltamos más dióxido de carbono --recibimos más prana; soltamos más toxicidad--. Se armonizan, entonces, las funciones de los órganos internos y de los sistemas nervioso, endocrino, circulatorio. Se produce un efecto masaje, interno y externos en todo el cuerpo, que conduce al drenaje y la limpieza. El cuerpo recupera la movilidad, que mantiene sanos la espalda y todas las articulaciones y los ligamentos. La fatiga se reduce, aumenta la resistencia. En todo este concierto, las tensiones y bloqueos se liberan progresivamente; el cuerpo gana flexibilidad, agilidad y vitalidad como consecuencia de este equilibrio. Recupera lo que le es intrínseco. Al alinearse con sus funciones naturales, se hace saludable y, por lo tanto, longevo. "El Yogi hace que el cuerpo sea apto para el espíritu", dice el maestro Iyengar.

Así se ven los beneficios físicos del āsana con más detalle:

SISTEMA MUSCULAR: en el proceso de construir, mantener y deshacer las posturas, los músculos se estiran, y al contraerse, expulsan sangre. Cuando

La práctica integral del Yoga ayuda a alcanzar niveles elevados de salud física, claridad mental en sus varios niveles y, por ende, de consciencia espiritual.

vuelven a su posición inicial absorben sangre nueva. Este "efecto esponja" nutre y revitaliza todos los tejidos musculares y los tonifica y refuerza.

ARTICULACIONES: el elevado grado de movilidad articular previene la degeneración de las articulaciones e incrementa el riego sanguíneo, lo cual favorece la mineralización ósea.

COLUMNA VERTEBRAL: los ligamentos vertebrales se tonifican. Las posturas de apertura frontal y extensión posterior de la columna estiran el ligamento vertebral anterior, y las posturas de alargamiento de la espalda, estiran el ligamento posterior. Las posturas de torsión de la columna inciden sobre los músculos paravertebrales. La columna mejora su flexibilidad y movilidad.

SISTEMA CIRCULATORIO: se regulan las funciones del corazón y mejora el retorno venoso al músculo cardíaco, especialmente en las posturas invertidas. Se favorece el flujo continuo de sangre limpia (arterial) a músculos, articulaciones, órganos internos, piel, de manera que las células de estos sistemas se nutren y purifican.

SISTEMA RESPIRATORIO: se amplía la capacidad de funcionamiento y mejora la oxigenación a nivel de todas las células del cuerpo.

SISTEMA DIGESTIVO: Se regula la producción de jugos gástricos. Se realiza un masaje sobre los principales órganos de este sistema.

SISTEMA ENDOCRINO (HORMONAL): se regula la secreción hormonal de todas las glándulas.

SISTEMA NERVIOSO: se equilibran el sistema simpático y parasimpático.

Como hemos visto, el mundo de afuera es dual. También lo es la composición del āsana, pero en la perspectiva del Yoga lo es en un plano energético y, por tanto, expansivo. El āsana se encuentra en el centro de las varias fuerzas opuestas que la componen (opuestos: HA-THA). La alineación es más sutil pero siempre más amplia. En la práctica consciente, esas fuerzas y contrafuerzas (pesos y contrapesos) se igualan, se complementan y conducen al equilibrio. El āsana encuentra su propia arquitectura divina. Se construye desde la fundación o base, crece en las vigas y columnas –en las que las diversas articulaciones del cuerpo se sincronizan (rodillas con tobillos, hombros con muñecas, caderas con hombros, vértebras)--. Se enraíza y se expande. En el āsana también se procura el balance entre dos principios, varyagya y abyasa: significa estar presentes con una voluntad que trasciende lo físico y, al mismo tiempo, dejar ir lo que no sirve al propósito de la práctica. Comprometerse y soltar por igual. Recordamos que el cuerpo es naturaleza, que sigue sus ciclos y ritmos. El compás es la respiración. La respiración guiando el movimiento, el movimiento supeditado a ella.

5. Las 6 posturas madre

Según Sri Dharma Mittra & Andrei Ram

Las 6 posturas madre del Yoga son las principales asanas que recogen los principios inspiradores del resto de asanas, las cuales son variantes de una de ellas o combinación de dos o más.

Las 6 posturas madre son:

1. Padmasana (padma = loto).

Estiramiento hacia arriba sentado. Como postura madre de la alineación de todas las posturas sentados, es la más beneficiosa para concentrarse y meditar.



Técnica: sentado en el suelo, doblar rodilla derecha colocando el pie en la raíz del muslo izquierdo, de modo que el talón quede situado junto al ombligo, hacer lo mismo con el pie izquierdo, las plantas de los pies deben estar situadas hacia arriba.

La espalda debe permanecer erguida en toda su longitud, brazos estirados con las manos encima de las rodillas en Chin Mudra (palma hacia arriba con dedo índice y pulgar en contacto por las yemas, resto de dedos estirado) o con las manos en el centro donde se cruzan las piernas poniendo una mano encima de la otra en Dhyana Mudra.



Beneficios: físicamente está muy indicada para curar rigidez de rodillas y tobillos, tonifica también la región lumbar, la columna vertebral, el abdomen y órganos abdominales al facilitar la circulación sanguínea.

Es una de las posturas más relajantes cuando se tiene una buena práctica, el cuerpo descansa sin hundirse, las piernas cruzadas y espalda alineada mantienen la mente alerta y atenta, ideal para la práctica de Pranayama (respiración), Dharana (concentración) y Dhyana (meditación).



Consejo: para evitar la interferencia de las ondas magnéticas y vibraciones de la tierra se recomienda no sentarse sobre el suelo directamente, sino sobre una esterilla de Yoga o una manta de lana.

Debe alternarse la posición de las piernas para trabajarlas por igual. Puede ser de ayuda frotar con aceite de oliva las rodillas.

Los principiantes encontrarán la postura del loto completo muy difícil de ejecutar por la falta de flexibilidad en las rodillas y caderas, y por la dificultad para mantener la zona lumbar erguida. Se recomienda empezar por las versiones más sencillas mencionadas a continuación y conforme se vaya mejorando en la práctica ir a las variantes más avanzadas.

Las principales variantes son, de más fácil a más avanzada:

Egyptian Pose: sentado en una silla, con pies cruzados o piernas paralelas.

Sukhasana o postura fácil: sólo cruza un tobillo encima del otro.

Vajrasana o postura del rayo: sentado sobre piernas, glúteos sobre talones. Muy adecuada para meditaciones cortas y también para personas que tienen dificultades para cruzar las piernas.

Virasana o posición del héroe: variante de la postura anterior con los pies a los lados de los glúteos, empeines en el suelo y rodillas juntas.

Sidhasana o postura del adepto: cruzar las piernas, colocar el talón derecho para que presione sobre el perineo, tradicionalmente el pie izquierdo descansa sobre la parte interior del muslo derecho o está escondido detrás de la parte posterior de la rodilla derecha.

2. Paschimotanasana (paschima = oeste).

Estiramiento hacia adelante de la espalda, donde tenemos los canales energéticos. Es la postura madre que guía todas las flexiones hacia delante. Como estiramiento del oeste del cuerpo que es, alarga toda la parte posterior del cuerpo de la cabeza a los talones.



Técnica: sentado en el suelo, con las piernas estiradas y rectas hacia delante, estirar brazos y coger los dedos de los pies con los dedos de la victoria (índice y corazón), inhalando, estirar la columna vertebral procurando no cerrar el pecho, estirando desde la parte baja de la espalda y estirando los brazos desde los hombros. Seguidamente, al exhalar, doblar y separar los codos usándolos como palancas tirando del tronco hacia delante y apoyando la frente encima de las rodillas. Luego dejar reposar ambos codos en el suelo a ambos lados de las piernas, estirando cuello y tronco tocando las rodillas primero con la nariz y luego con los labios.

Para avanzar en la postura si la variante anterior ya resulta confortable, agarrar las plantas de los pies con las manos dejando descansar la barbilla en las rodillas, más avanzada será entrelazando los dedos de las manos por las plantas de los pies y colocar barbilla en las espinillas y más avanzado cogiendo con una mano la muñeca contraria.

La parte posterior de las piernas debe estar en contacto firme con el suelo.




Dristhi: mirada dirigida a base de la espina dorsal con los ojos cerrados.



Beneficios: prepara el cuerpo para posturas más avanzadas como Kurmasana y Yoganidrasana, tonifica los órganos abdominales y

los mantiene activos, tonifica los riñones, rejuvenece toda la columna vertebral y mejora la digestión. Proporciona también un beneficioso masaje reparador al corazón, la columna y órganos abdominales y descansa la mente, al estirar la región de la pelvis hay un gran aporte de sangre oxigenada, estimula Muladhara Chakra aumentando la vitalidad, cura la impotencia y favorece un mayor control de la sexualidad.

 **Consejo:** a los principiantes les resultará difícil llegar a los pies con las manos como también mantener toda la columna vertebral recta y estirada sin curvar, en estos casos se puede usar la variante con las rodillas ligeramente flexionadas, pegando el abdomen a los muslos y estirando lentamente las rodillas hasta el límite en que empiecen a separarse las piernas del tronco. Otra posibilidad es con las rodillas estiradas utilizar una cinta que pasaría detrás de la planta de los pies cogiéndola por los extremos con las manos.

3. Bhujangasana (bhujanga = cobra).

Tumbado en el suelo boca abajo se levanta el tronco echando la cabeza hacia atrás como una cobra a punto de atacar. Es la postura madre que guía todas las flexiones hacia atrás.



Técnica: tumbado en el suelo boca abajo, extender piernas manteniendo juntos los

pies, rodillas estiradas y empeines y dedos de los pies estirados y apuntando hacia atrás, colocar las palmas de las manos a ambos lados de la región pelviana, inhalando presionar el suelo con las palmas de las manos elevando el tronco manteniendo el pubis en contacto con el suelo y mantener el peso sobre piernas y palmas de las manos contrayendo ano y nalgas.



Dristhi: tope de la cabeza hacia el techo.



Beneficios: abre el tórax, aumenta la flexibilidad y tonifica la columna vertebral, alivia los dolores de espalda, es muy saludable para las lesiones de columna vertebral, en los casos de hernia discal leve ayuda a retornar el disco a su posición correcta, también es muy saludable para los riñones y órganos internos y un buen remedio para el insomnio.



Consejo: para poder realizar correctamente esta asana es conveniente realizar previamente y de forma correcta Sukha Bhujangasana (cobra fácil) palmas de las manos hacia abajo debajo de los hombros, inhalando elevar la cabeza, ojos hacia arriba hombros atrás y abajo, no debe haber peso apenas sobre las manos, piernas estiradas como en la postura completa.

4. Sirshasana (sirsa = cabeza).

Inversión sobre la cabeza. Los libros antiguos la consideran el rey de todas las asanas.



Técnica: arrodillarse en la esterilla cogiendo cada brazo con la mano contraria justo por debajo de los hombros, apoyar los codos y apoyar los antebrazos. Entrelazar los dedos de las manos creando un cuenco con las palmas donde se apoyará la coronilla haciendo una cuña, apoyar entonces el tope de la cabeza en el suelo acercando las rodillas hacia la cabeza, levantar rodillas del suelo acercando los dedos de los pies a la cabeza, cuando la columna esté perpendicular al suelo y el peso sobre la cabeza, levantar lentamente del suelo los pies y piernas con las rodillas flexionadas, cuando las rodillas estén alineadas con la columna estirar totalmente las piernas y mantener todo el cuerpo perpendicular al suelo, para bajar seguir el orden inverso. Los alumnos avanzados pueden subir y bajar de la postura con las piernas estiradas. Debe exhalarse al hacer y deshacer la postura.



Dristhi: entrecejo con los ojos cerrados.



Beneficios: serenidad, confianza y equilibrio físico y mental al circular sangre nueva y oxigenada a través de las células cerebrales rejuveneciéndolas; también oxigena y nutre a las

glándulas pituitaria y pineal, estimulando las habilidades mentales, favorece al corazón, la salud, la vitalidad y la fuerza del pensamiento, las ideas se hacen más claras, es ideal contra el insomnio, la pérdida de memoria, el estreñimiento, los resfriados y la halitosis al hacer los pulmones más resistentes, es un asana que ayuda a mantener el cuerpo caliente y proporciona un importante aumento de hemoglobina en sangre.



Consejo: el principiante puede iniciar esta asana con ayuda de un compañero o al lado de la pared no demasiado separada de la cabeza (de 5 a 7 cm). Al principio el peso sobre la cabeza resultará incómodo, por tanto se aconseja poner una manta o una esterilla de Yoga doblada. Si se pierde el equilibrio y se cae se debe aflojar cualquier tensión y aflojar el enlace de las manos para poder caer redondo flexionando las rodillas. No es una asana apropiada para principiantes que tengan alta o baja tensión arterial.

5. Sarvangasana

(sarva = todo, anga = cuerpo, el cuerpo entero).

Inversión sobre los hombros, los grandes maestros la han llamado la madre de las posturas.



Técnica: tumbado de espaldas sobre la esterilla con piernas estiradas, brazos estirados a los lados del tronco con las palmas hacia

abajo, exhalando doblar rodillas sobre el pecho, levantar caderas del suelo y apoyar las manos en las lumbares doblando los codos paralelos, elevar el tronco hasta que el pecho toque el mentón. Sólo debe tocar el suelo la parte posterior de la cabeza y del cuello, el peso debe estar sobre los hombros y en la parte posterior de los brazos hasta los codos, luego estirar las piernas con los dedos de los pies apuntando hacia arriba y mantener.



Dristhi: entrecejo con los ojos cerrados.



Beneficios: mantiene el cuerpo joven y saludable siendo una de las posturas que más beneficios puede aportar. La sangre de las piernas va hacia el corazón y la cabeza, aumenta y equilibra las habilidades mentales, favorece el sistema endocrino y todas las glándulas, es una panacea para todas las dolencias, beneficiamos especialmente las glándulas tiroides y paratiroides, es muy beneficiosa para asma, bronquitis, resfriados, estreñimiento, epilepsia, anemia, desarreglos en la menstruación y trastornos nasales. Calma los nervios, insomnio y dolores de cabeza, como todos los problemas digestivos e intestinales.



Consejo: los principiantes pueden mantener las piernas con las rodillas flexionadas si sienten tensión en los muslos, también les ayudará en sus primeras inversiones no elevar demasiado las piernas manteniéndolas a 90° respecto al suelo.

6. Ardha Matsyendrasana (ardha = mitad, matsyendra = señor de los peces, divinidad que difundió el conocimiento del Yoga).

Rotación de espiral de la espina dorsal. Es la postura madre que guía todas las torsiones de la columna.



Técnica: sentado en el suelo, doblar rodilla izquierda llevando el talón al lado de la cadera derecha. Doblar la pierna derecha por encima dejando la planta del pie totalmente apoyada en el suelo, el tobillo derecho al lado de la rodilla izquierda, apoyando bien las dos nalgas en el suelo, girar el tronco 90° a la derecha llevando la axila izquierda por encima de la rodilla derecha, sin dejar espacio entre la rodilla y la axila, y estirando el brazo izquierdo desde el hombro rodear la rodilla derecha, doblar el codo izquierdo y situar la muñeca izquierda en la espalda a la altura de la cintura. Después llevar atrás el brazo derecho desde el hombro doblando el codo y sujetar la mano derecha con la mano izquierda en la espalda a la altura de la cintura, girar la cabeza hacia la derecha totalmente y permanecer inmóvil. Deshacer y cambiar de lado.



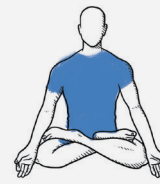
Dristhi: por encima del hombro de atrás.



Beneficios: siempre empezamos por el lado derecho, hace un masaje muy beneficioso para los órganos abdominales, hígado, bazo y todos los órganos internos, especialmente el colon se estimula por la presión del muslo elevado, evita la dilatación de la próstata y vejiga y beneficia intensamente la columna al rotar todas y cada una de las vértebras, haciendo desaparecer los dolores de espalda, cadera y hombros. Los músculos del cuello se fortalecen, ayuda a disminuir el tamaño del abdomen, también se beneficia el intestino y todo el sistema corporal que está conectado a la espina dorsal.



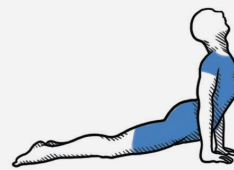
Consejo: para principiantes es recomendable empezar con variantes más simples con la pierna que va en el suelo estirada, dejando una mano detrás de la espalda y la otra cogiendo la rodilla contraria.



Padmasana



Paschimotanasa



Bhujangasana



Sirshasana



Sarvangasana



Ardha Matsyendrasana

6. Algunos de los principales estilos de Yoga.

HATHA YOGA

Como hemos visto, la estructura del cuerpo y del asana es dual. Ha significa sol y tha, luna. La práctica de Hatha Yoga busca equilibrar esas fuerzas opuestas a través del asana, de la forma como hemos explicado en este manual. El Hatha Yoga Pradipika, un texto escrito por el yogui indio Svamarama en el siglo XV, es la referencia fundamental de este sistema. "Las asanas te harán fuerte, libre de enfermedades y más flexible", dice. No hay límite de edad para practicar asanas, porque se realizan despacio, coordinadas siempre, claro, con una respiración profunda y consciente.

El Hatha Yoga tiene como punto de partida que el asana tiene un impacto positivo en el cuerpo entero; todos los beneficios de los que hemos hablado en este texto, empezando por la salud de la columna vertebral, pues esta rige el sistema nervioso central. El ejercicio adecuado es también como una lubricación para las articulaciones, músculos, ligamentos y tendones. El Hatha Yoga estudia además todos los efectos del asana en los órganos y en las dimensiones más sutiles, que también hemos mencionado.

En el Hatha Yoga tradicional el asana se mantiene durante un tiempo prologando, para que esos efectos se potencien. Por otro lado, cuando se deshace una postura lenta y conscientemente, las asanas proporcionan bienestar físico. Estos ejerci-

cios favorecen la concentración y meditación. En realidad, toda la práctica que involucra las dimensiones físicas y parte de ellas es Hatha Yoga.

HATHA RAJA YOGA

Siguiendo el camino de los ocho miembros (Ashtanga Yoga como definición del proceso del Yoga), hemos visto que Hatha involucra los planos físicos de la dualidad y Raja, los planos más sutiles, también duales, que se acercan al Ser. Hatha Raja Yoga los combina todos, teniendo en cuenta el propósito último del Yoga, la autorrealización suprema del Ser o el conocimiento supremo; en una misma práctica y de forma constante se dirige la atención a todos los planos, físicos y no físicos de forma integral. La respiración consciente y profunda, alineada con la visualización (kriya Pranayama) dentro de la práctica física –y como técnica en sí misma–, es una herramienta fundamental de este sistema. Los Yamas y Niyamas son la raíz en el proceso de fusión del asana, el Pranayama, pratyahara, Dharana y Dhyana.

ASHTANGA

Ashtanga Yoga es un estilo de mucha fuerza e intensidad creado por el maestro Sri Pattabhi Jois. Es un sistema dinámico de posturas que están entrelazadas entre sí por la respiración. El sistema, que tiene varias series de secuencias fijas,

está basado en la coordinación de la respiración con el movimiento (vinyasa), para crear un flujo continuo. Practicado en su correcto orden secuencial, conduce gradualmente al practicante a redescubrir su verdadero potencial humano, con su correcta respiración Ujjayi, posturas (asanas) y focos de la mirada (dristis). El cuerpo se fortalece y aumenta su resistencia; la mente se calma al incrementar su capacidad de concentrarse. Ashtanga une cada una de las asanas través de vinyasas o medias vinyasas, como también se llaman a los grupos de tres posturas o menos, las mismas siempre, que sirven de eslabones entre asanas o secuencias y mantienen el cuerpo caliente y apto para el flujo dinámico de la práctica; en esta vinyasa suelen juntarse Chaturanga, Urdva Mukha Svanasanay Adho Mukha Svanasana. Una de las principales funciones del sistema de Ashtanga es generar un intenso calor interno llamado Agni, lo cual produce un efecto purificante físico y energético.

VINYASA

Vinyasa, según la definición de T. Krisnamacharya, es todo ciclo que tiene un principio, un desarrollo y un final. El ciclo de nuestra respiración, los ciclos de la luna o de las estaciones serían ejemplos de vinyasas. La práctica entonces se ve como otro ciclo que tiene sus fases y sus etapas. Pero también es algo muy flexible, que

puede cambiar, ralentizarse o hacerse más activo, de acuerdo con las necesidades individuales o el propósito de una sesión en concreto. En este sentido, Vinyasa es un sistema de práctica abierto que permite que cada uno pueda seguir las necesidades de su cuerpo, o se adapte a su propio estado mental. Para establecer una analogía, podríamos comparar la práctica de Vinyasa como un 'traje a medida', especialmente diseñado para cada persona y para cada ocasión. Entonces no hay una serie fija de posturas como sí las hay en Ashtanga, pero sí que la base fundamental es la sincronización de la respiración con el movimiento. También se llama vinyasa a los eslabones que enlazan una secuencia con otra. Esos eslabones son grupos de tres posturas, las mismas siempre, que mantienen el cuerpo apto para el flujo dinámico de la práctica.

DHARMA YOGA

Dharma Yoga es un estilo fluido, y a su vez demandante, creado por la escuela de Sri Dharma Mittra, que está basado en la práctica del Yoga tradicional de este maestro de más de 50 años, y que sigue compartiendo en su centro en Nueva York. Los fundamentos de esta práctica son los Yamas y Niyamas, sobre todo Ahimsa (compasión hacia todos los seres, evitar crear violencia) como raíz de todo lo demás, y su sentido es altamente devocional (devoción a eso que es supre-

mo en nosotros mismos). Se promueve una práctica meditativa y espiritual, incluso y sobre todo en la práctica de asana, porque se aborda como una ofrenda. Sri Dharma Mittra resalta siempre el propósito último del Yoga como objetivo de su práctica: la autorrealización Suprema del Ser, o el autoconocimiento supremo. Como dice el sitio web de Dharma Yoga Center, el Dharma Yoga incorpora “las nueve formas del Yoga, incluyendo Hatha, Raja, Karma, Kriya, Bhakti, Japa, Laya y Jnana”, aunque en esencia es una práctica del Hatha Raja clásico. “Una práctica devocional que se enfoca en la buena salud, la mente clara y un corazón amable”.

SIVANANDA

Este estilo se basa en las enseñanzas de Swami Sivananda de Rishikesh y de uno de sus discípulos, Swami Vishnu Devananda. Estos dos santos de la India dedicaron su vida al estudio y a la práctica de las filosofías del Yoga y vedanta, así como a servir a los demás con un sentimiento innato de unidad con la humanidad. El Yoga Sivananda constituye una forma de vida para alcanzar una realización espiritual. Sivananda es una de las tradiciones de Yoga más místicas y completas que existen. En sus prácticas y preceptos, además del Yoga y el vedanta, está incluida la sabiduría del ayurveda, los textos antiguos de la India, y los conocimientos de otras ramas

psicológicas, medicinales, filosóficas y espirituales. Como dice Swami Sivananda, el cuerpo es el vehículo que nos lleva a la meta. Para conocer el alma, tener un cuerpo saludable y fuerte puede ser de gran ayuda. Pero no debemos olvidar que el cuerpo está al servicio del alma y no al revés. El Yoga Sivananda tiene, pues, cinco principios básicos: asanas: ejercicio adecuado (lubricación); Pranayama: Respiración adecuada (cargar la batería); relajación adecuada -savasana- (sistema de enfriamiento); dieta saludable -sátvica- (buena calidad de gasolina); pensamiento positivo y meditación (buen chofer: la mente). La enseñanza también se basa en las cuatro sendas del Yoga (bakthi, karma, raja, jnana).

IYENGAR

El Yoga Iyengar es el método de Yoga que practican quienes siguen la enseñanza del maestro Sri B. K. S. Iyengar, quien, junto con sus hijos Geeta S. Iyengar y Prashant S. Iyengar, creó el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Pune -India). El término Yoga Iyengar fue acuñado por los propios alumnos del maestro para diferenciar su enseñanza de otras escuelas existentes de Yoga, aunque el propio maestro siempre miró con gracia ese nombre, diciendo que lo que él practica y enseña es simplemente "Yoga", de acuerdo con la tradición de los Yoga Sutras de Patanjali. Eso está muy claro en la amplia bibliografía que este maestro dejó.

El método Iyengar es distintivo por la importancia que da a la correcta alineación del cuerpo en el asana y, una vez procurada, una permanencia prolongada en ellas. Según sus preceptos, una alineación apropiada de los huesos y articulaciones permite que se logre un mejor equilibrio con menos esfuerzo muscular y esto, por lo tanto, otorga mayor estabilidad, mayor energía y mayor bienestar y más quietud y claridad mental. Otro aspecto característico de la práctica de Iyengar es el uso de soportes, materiales como mantas, cinturones, bloques, cojines, cuerdas, bancos, que apoyan y facilitan esa alineación. Esto tiene el propósito de hacer la práctica accesible a todos, incluso a quienes tienen limitaciones físicas o padecen alguna enfermedad.

YOGA RESTAURATIVO

El Yoga Restaurativo es una forma muy adaptable de Yoga que nos enseña a relajarnos y nos aporta los beneficios de una relajación completa: nos nutre internamente y nos aporta un estado de profunda calma. Las asanas se realizan con soportes (cintas, blocs, mantas, cojines, toallas, antifaces para los ojos, sillas, la pared...) y se mantienen durante cinco a diez minutos, sin necesariamente activar el asana al máximo. Porque, a diferencia de otros tipos de práctica de Yoga, en Yoga Restaurativo el propósito es soltarnos, dejando que sean los soportes los que aguanten

el peso del cuerpo, para que los músculos y tejidos profundos puedan relajarse y liberarse de tensiones a esos niveles. Un pequeño ajuste en la colocación de un soporte puede marcar una gran diferencia en la comodidad que alcancemos. El mayor beneficio del Yoga Restaurativo es que permite que trabaje la parte de nuestro sistema nervioso que rige la relajación. Durante la relajación profunda, todos los órganos del cuerpo se benefician: se reduce la presión arterial, disminuye, los niveles de azúcar y triglicéridos, aumentan los niveles de colesterol "bueno", mejoran la digestión, la fertilidad, el insomnio y la fatiga. Cuando el cuerpo está relajado podrás avanzar en la postura –en la comodidad–, y gana en amplitud de movimiento y en flexibilidad. Como en toda la práctica del Yoga, se utiliza la respiración consciente y profunda, para oxigenar los tejidos profundos y ayudar a calmar la mente.

7 El puente hacia las dimensiones sutiles.

Debajo del cuerpo físico hay una capa o envoltura más sutil, la envoltura energética, por la que circula el prana, a través de pequeños canales o vasos —algunos tan delgados como un cabello, dicen los maestros—, llamados nadis. Son hasta 360.000.

El principal, Sushumna Nadi, está ubicado en toda la extensión de la columna vertebral. El cuidado de la energía vital a través de la respiración consciente, profunda y completa (Pranayama) favorece la canalización correcta de la energía en los canales del cuerpo sutil, sobre todo en Sushumna Nadi.

La respiración en Yoga se ejecuta siempre a través de la nariz, a menos que en técnicas muy especiales se indique lo contrario. Respirar por la nariz ya es una función autónoma e involuntaria del cuerpo. Al hacerlo dentro de la práctica, la hacemos consciente y voluntaria. Practicando la inspiración y la expiración completas por la nariz regulamos el movimiento del diafragma y de los pulmones, absorbemos la mayor cantidad de aire y de oxígeno, que ingresa desde el fondo de las fosas nasales hasta el cerebro y el sistema nervioso central. Por lo tanto, captamos mayor cantidad de prana (fuerza vital). Las vellosidades de las narinas filtran y limpian el aire, que al entrar y salir a través de ellas regula su propia temperatura y se adecua a la del cuerpo. El sentido del olfato se estimula. Se armonizan los sistemas nerviosos parasimpático y simpático, y los canales energéticos alternos a

Sushumna Nadi (ida, cualidad fría, lunar, femenina, calmada, asociada a la fosa izquierda y al hemisferio derecho del cerebro y al parasimpático; y pingala, cualidad caliente, solar, masculina y activa, asociada a la fosa nasal derecha y al hemisferio izquierdo y al simpático).

La respiración yóguica dota entonces una capacidad pulmonar más amplia, una mayor oxigenación de la sangre y de todo el organismo, una más potente limpieza de las toxinas a través de la eliminación de residuos, una circulación más limpia y un sistema nervioso tonificado y fuerte. Su práctica constante hace que logremos respirar en nuestra máxima capacidad también fuera de la esterilla.

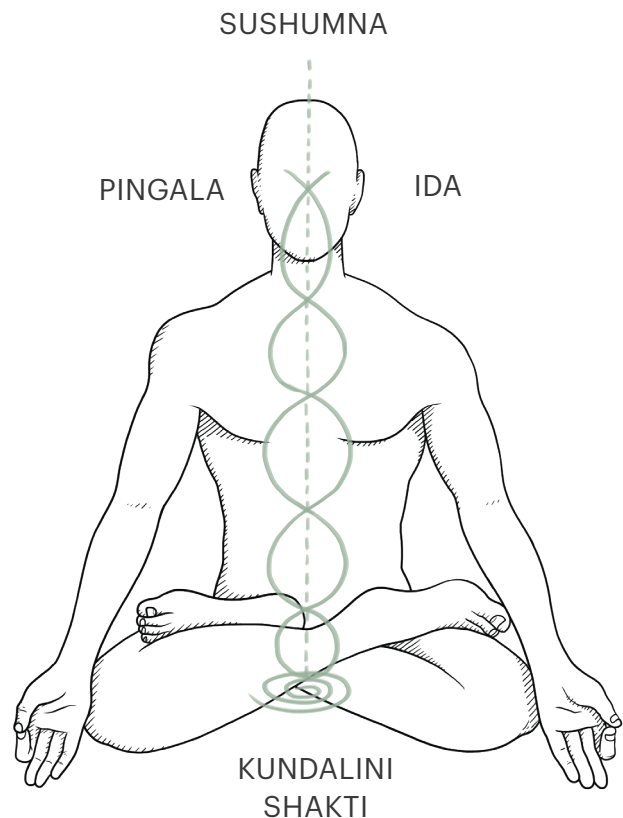
La respiración es también un puente entre la dimensión física y las no físicas.

La práctica del Pranayama se expresa en tres componentes: la inhalación (puraka), la retención (kumbaka) y la exhalación (rechaka). Puraka es la fase activa de la respiración, pues llenar de aire los pulmones requiere de la actividad muscular que desplaza el diafragma y abre la caja torácica. En rechaka el diafragma y la caja torácica vuelven a su posición normal sin esfuerzo. Durante la práctica, en el movimiento para entrar y salir de las asanas y en los ajustes durante la permanencia en ellas, la inhalación suele utilizarse para activar

El yogui no mide su vida por el paso de las hojas del calendario, sino por el número de sus respiraciones. Respiraciones de calidad, claro.

y crecer, y la exhalación para proyectar y soltar. En cada inhalación llevamos oxígeno fresco al cuerpo para producir nutrientes, en cada retención intensificamos su presencia, y en cada exhalación expulsamos toxinas en forma de dióxido de carbono. O, lo que es lo mismo, en puraka se recibe la energía vital primordial (prana), en kumbaka se atesora, y en rechaka se distribuye mientras se expulsa la toxicidad. Después de cada inhalación y cada exhalación ocurre una retención natural, pero en el Pranayama la hacemos consciente y la prolongamos a voluntad, sobre todo en el antara kumbaka, después de puraka.

Cuando te adentres más en el Yoga es muy probable que escuches esta máxima en algún punto: El yogui no mide su vida por el paso de las hojas del calendario, sino por el número de sus respiraciones. Respiraciones de calidad, claro.



Silenciar vittris.

En la práctica integrada de asana y Pranayama, pues, hay un silenciamiento de patrones limitantes: de vrittis.

La práctica nos testa para la vida. La vida es la Gran Prueba. O el lugar de la Gran Práctica. Cuando el cuerpo nos muestra sus impresiones, afloran con la misma rapidez las huellas y fijaciones en los niveles racional, emocional, sensorial, e intelectual. Aparecen los samskaras –bloqueos, miedos, frustraciones, angustias, ideas ficticias sobre nosotros mismos—y hacen ruido. La práctica profunda y unificada del asana con la respiración consciente y la atención plena nos da siempre la opción de observar(nos) en vez de reaccionar a lo que creemos son nuestras limitaciones. Somos capaces de atravesar las resistencias, en vez de luchar contra ellas, respirándolas en una rendición consciente. Así las liberamos.

En la medida en la que se limpian y transforman las impresiones en el cuerpo físico, como hemos visto, progresivamente se aborda el mismo proceso en las otras envolturas– energéticas, mentales racionales, emocionales, sensoriales, intelectuales e intuitivas y del alma misma (los koshas)--. Si lo miramos desde otra perspectiva –porque Yoga es unión e integración—, esto equivale a la práctica simultánea de los otros miembros del Ashtanga Yoga. Todos los ocho. Un estado mental profundo que favorece la interiorización, con-

centración y los estados de meditación también es posible en el asana.

Con Yama y Niyama como principios raíz, la práctica nos enseña la paciencia, porque comprendemos que el proceso de autoconocimiento es continuo y que cada uno de nosotros es una manifestación única con un camino que va revelándose con el avance. Contemplar en vez de reaccionar y rendirse al proceso. Tapas, Svadyaya e Isvara Pranidhana. El Yoga en acción.

Esa claridad permite la sincronía con las vibraciones cósmicas. La remembranza de que somos parte de algo mayor. Siempre con el propósito último de la Autorrealización Suprema del Ser.



9. Las Sendas del Yoga.

Existen distintos caminos para llegar al mismo destino, el objetivo del Yoga, la autorrealización suprema del Ser y la unión con la Divinidad.

Hay cuatro principales. Como el Yoga es unión, al final aspectos de cada uno terminan integrándose en el otro

KARMA YOGA.

EL CAMINO DE LA ACCIÓN

Aquí la palabra karma significa acción desinteresada, guiada por un espíritu de servicio a los demás, y el desapego de sus frutos, la renuncia a los resultados de esa acción, sean "buenos" o "malos" (en Yoga no hay bueno o malo, sino que cada acción produce una reacción). El célebre dar sin esperar nada a cambio. El Karma Yoga purifica el corazón, porque nos reconecta con la capacidad natural de actuar por amor, sin buscar logros ni recompensas. Es una orientación adecuada para personas activas, expresivas y de naturaleza extrovertida.

El objetivo del Karma Yoga es conseguir la liberación del espíritu a través de la acción, superando cualquier motivación egoísta, sin que la acción esté influenciada por la personalidad o el ego. No puede haber Karma Yoga si es la personalidad la que está detrás de nuestras acciones. Por ello, seguir el Yoga de la acción desinteresada implica realizar cualquier actividad, por sencilla que sea, con una actitud consciente, de entrega, de desapego res-

pecto a los resultados de esa acción. El Karma yogui actúa por amor, de forma solidaria y generosa, ofreciendo su acción y los resultados de ésta a la Divinidad, al Yo Soy, sin esperar nada a cambio. El Bhagavad Gita, uno de los textos fundamentales del Yoga, describe este camino con claridad

BHAKTI YOGA.

EL CAMINO DEL AMOR Y LA DEVOCIÓN

Bhakti, traducido normalmente como devoción o amor, representa el camino de la devoción. El practicante de Bhakti Yoga es un devoto, y el objeto de su amor es lo Divino, el Ser Supremo. Considera que existe un Ser Supremo, una conciencia superior que le trasciende y se siente inclinado a desarrollar una relación directa, intensa e incluso a disolverse completamente en Eso. Es un camino directo al corazón y hacia lo Divino. Esta entrega también puede orientarse hacia el gurú, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto u otro objeto de Devoción, y a través de ella el Bhakti yogui llega a comprender y a experimentar la Unidad: "Todos somos uno". La actitud devocional hace que la relación con todo lo que existe se transforme en un acto de amor y se vean todos los seres como una manifestación de la energía divina.

El hecho de que el Bhakti yogui esté motivado principalmente por la fuerza del amor, y vea a la

"El que ha visto que la "no-acción" está en la acción y "la acción" en la no-acción, es realmente sabio. Aun cuando esté ocupado en la acción, permanece en la tranquilidad del Atman (Ser)". Bhagavad Gita

Divinidad como la encarnación del amor puede degenerar en ocasiones en un sentimentalismo o una actitud soñadora si no se equilibra con una práctica de introspección sincera. Este es un riesgo cuando la actitud devocional está desconectada del amor puro o se basa en prácticas realizadas mecánicamente.

El espíritu Bhakti verdadero es aquel que surge como un proceso espontáneo e independiente dentro del individuo y genera una experiencia personal elevada. El canto de mantras (kirtan) es una de las prácticas de Bhakti por excelencia.

GÑANA YOGA.

EL YOGA DEL CONOCIMIENTO.

En la India, el Gñana Yoga se asocia a la filosofía vedanta que se basa en tres elementos principales: el estudio de las escrituras, la discriminación entre lo real y lo irreal por medio del entendimiento y la experiencia intuitiva.

Este tipo de Yoga atrae habitualmente a personalidades filosóficas e intuitivas que tienen un profundo interés por descubrir su verdadera esencia y que utilizan sus facultades mentales más reflexivas y discernientes para meditar sobre los distintos aspectos de la dualidad y los principios universales. Las herramientas del Gñana yogui son la reflexión, el estudio, la auto-observación y, sobretodo, la meditación.

RAJA YOGA.

EL YOGA REAL, EL YOGA MENTAL

El Raja Yoga es el camino de la introspección y ofrece un método para cuidar los procesos de la mente y llegar a canalizar y convertir esta energía mental y física en energía espiritual.

El proceso que sigue el Raja yogui consiste en indagar en su mundo interior, explorando los diferentes niveles y procesos de la mente y de la consciencia (consciente, inconsciente, superconsciente), de menos a más profundo para llegar a comprender su esencia, su verdadera naturaleza.

El camino del Raja Yoga permite al aspirante llegar a conocer su verdadero potencial y encontrar las herramientas y los métodos para desarrollarlo. Los Yoga Sutras de Patanjali están considerados por algunos autores como el texto clásico que contiene la esencia del Raja Yoga.

Los últimos cuatro miembros del Yoga (Prathyahara, Dharana, Dhyana y samadhi) corresponden a Raja. La búsqueda del Raja Yoga es la de la unidad, con el silencio en las técnicas de meditación como herramienta fundamental.







www.Yogaone.es/terrassa

Passeig del Vapor Gran, 21, Terrassa | 937 49 70 71

YogaOne^{by}
terrassa^{DIR}