



Gobierno de la India

Día Internacional del YOGA

Protocolo común de Yoga



**Ministerio de Ayurveda, Yoga & Naturopatía,
Unani, Siddha y Homeopatía (AYUSH)**

La presente edición ha sido preparada en consulta con los líderes expertos en Yoga y representantes de eminentes instituciones de Yoga de la India y editada por el Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director del Instituto Nacional Morarji Desai de Yoga (MDNIY), Ministerio de AYUSH, Gobierno de la India.

2da Edición revisada, marzo de 2016

Publicado por:

Ministerio de AYUSH

Gobierno de la India

AYUSH Bhawan, bloque B, complejo de GPO,
INA, New Delhi-110 023

Responsabilidad Limitada:

La información proporcionada en el presente Protocolo Común de Yoga pretende crear consciencia entre las personas y la comunidad a fin de obtener paz y armonía a través del Yoga.

Tanto la información, las técnicas y sugerencias mencionadas en el presente Protocolo Común de yoga, no sustituyen los consejos médicos ni la medicina. En los casos particulares que pueda necesitar diagnóstico o atención médica es importante que consulte con su médico antes de practicar Yoga. El editor no asume ninguna responsabilidad por cualquier daño o pérdida que pueda resultar por la práctica o ejecución de algunas de las posturas del Yoga.

CONTENIDO

Mensaje del Honorable Primer Ministro de la India	V
Mensaje del Honorable Ministro de Estado (IC) del AYUSH	VII
Comité de Expertos en Yoga	VIII
Introducción	1
¿Qué es Yoga?	2
Breve historia y desarrollo del Yoga	3
Los fundamentos del Yoga	4
Tradición escolástica del Yoga	5
Prácticas de Yoga para la salud y el bienestar	6
Lineamientos Generales para la práctica de Yoga	7
Alimentación y pensamientos	8
¿Cómo nos puede ayudar el Yoga?	9
1. Oraciones	10
2. Sadilaja/Calana Kriyas/Practicar Libres	11
I. Flexión del Cuello	12
II. Movimientos de los hombros	13
III. Movimientos del Tronco	14
IV. Movimiento de rodillas	15
3. Yogasanas	16
A. Posturas de pie	17
Tadasana	18
Vriksasana	19
Pada-Hastasana	20
Ardha Cakrasana	21
Trikonasana	22
B. Posturas Sentadas	23
Bradasana	24
Vajrasana/Veerasana	25
Ardha Ustrasana (para principiantes)	26
Ustrasana	27
Sasankasana	28
Uthana Mandukasana	29
Marichyasana/Vakrasana	30

Yoga for Harmony & Peace

CONTENIDO

C. Posturas	31
Makarasana	32
Brujangasana	33
Salabhasana	34
D. Posturas	35
Setubandhasana	36
Uttanapadasana	37
Ardhahalasana	38
Pavanamuktasana	39
Savasana	40
4. Kapalabhati	41
5. Pranayama	42
Nadisodhana / Anuloma Viloma Pranayama	43
Sitali Pranayama	44
Bhramari Pranayama	45
6. Dhyana	46
7. Sankalpa	47
8. Santih Patha	48
Referencias Textuales	49

Yoga for Harmony & Peace

Mensaje

"El yoga es un regalo invaluable de la tradición ancestral de la India. Encarna la unión entre la mente y el cuerpo; el pensamiento y la acción; la restricción y la satisfacción; la armonía entre el hombre y la naturaleza y un enfoque holístico de la salud y el bienestar. El Yoga no es precisamente una práctica más de tipo gimnasia o ejercicios, sino más bien es para descubrir un sentido de unidad entre nosotros mismos, el mundo y la naturaleza. Al cambiar nuestro estilo de vida y crear conciencia, nos puede además ayudar a lidiar con el cambio climático.



Primer ministro de la India Narendra Modi hablando en la sesión 69th Asamblea General de las Naciones Unidas (UNGA) el 27 de septiembre de 2014.





SHRIPAD NAIK



MINISTRO DE ESTADO (CARGO INDEPENDIENTE)
AYURVEDA, YOGA & NATUROPATÍA
UNANI, SIDDHA Y HOMEOPATÍA (AYUSH) y
Ministro de Estado para el Bienestar Salud y Familia
GOBIERNO DE LA INDIA

Oficina: 101, AYUSH Bhavan, 'B' Block, conjunto de GPO,
INA, Nueva Delhi 110023

Tel.: 011-24651955 011-24651935 Fax: 011-24651936

Correo electrónico: minister-ayush@nic.in

PRÓLOGO

Me complace presentar esta edición del "Protocolo Común de Yoga" para la Celebración del día internacional del Yoga, preparado por el Comité de Expertos en Yoga y los encargados de las más prominentes instituciones de Yoga de la India, bajo la Presidencia del Dr. H.R. Nagendra, Canciller, S-VYASA de la Universidad de Bangalore y editado por el director del MDNIY. La referida edición es útil para las prácticas de los yoguis y una vida saludable. Estas prácticas beneficiarán a todos y cada uno de los profesionales, independientemente del género, ubicación geográfica, antecedentes religiosos, situación socio-económica o educación cultural. La práctica del Yoga facilita la coordinación del cuerpo, mente y ecuanimidad emocional, dando claridad intelectual a los practicantes.

El Ministerio de AYUSH organizó con éxito el 1er. Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio de 2015 en el Rajpath, Nueva Delhi. Se lograron dos récords Güines mundiales: La más grande clase de Yoga que convocó a 35.985 participantes y la participación en la clase de yoga de un máximo número de participantes de diferentes nacionalidades (84).

Es una de las iniciativas nobles, tomadas por el Gobierno de la India bajo el dinámico liderazgo del Honorable Primer Ministro Narendra Modi.

La presente edición del Protocolo Común de Yoga es una versión mejorada del Protocolo de Yoga del año pasado. Doy las gracias y felicito los expertos en Yoga y a los encargados de las eminentes instituciones de Yoga de la India quienes han contribuido en la preparación de esta edición. Espero que esta edición sea de utilidad para los practicantes.

Son mis mayores deseos que el día Internacional del Yoga sea todo un éxito.

(Shripad Yesso Naik)

Comité de expertos de Yoga

1. **El Dr. H. R. Nagendra**, Canciller, SVYASA, Bangalore, Presidente
2. **SH. Anil Kumar Ganeriwala**, Secretario Adjunto, Ministerio de AYUSH
3. **SH. O.P. Tiwari**, Secretario S.M.Y.M Samiti, Kaivalyadhama, Lonavla
4. **Dr. Jaideep Arya**, Patanjala Yoga pith, Haridwar
5. **SH Gaurav Verma**, arte de vivir Fundación, Nueva Delhi
6. **Swami Ullasa** Yoga de Isha Foundation, Coimbatore
7. **Swami Shant Atmanand** Presidente, misión de Ramakrishna, Nueva Delhi
8. **Smt. Hamsaji Jayadeva Yogendra** Director, el Instituto de Yoga, Santacruz, Mumbai
9. **Dr. Rajvi Mehta** Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Iyengar Yogashraya, Mumbai
10. **Sri Sridharan** Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai
11. **El Dr. Prashant Shetti** SDM College, Shantivan confianza, Ujire
12. **Dr. Chandrasinh Jhala** Vice-Canciller, Lakulish Yoga Universidad, Ahmedabad, Gujarat
13. **Swami Dharmananda Ji** Adhyatma Sadhana Kendra, Nueva Delhi
14. **Shri Kalicharan** Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar
15. **SH. Pradeep Kumar** Bihar School of Yoga, Saket, Nueva Delhi
16. **Swami Bharat Bhushan** Presidente, Mokshayatan Yogashram, Saharanpur, U.P.
17. **Hermana Asha** Brahma Kumari University, Nueva Delhi
18. **Ananda Balayogi** Director, ICYER, Puduchery
19. **Ramanand Meena** Secretario Adjunto, Ministerio de AYUSH
20. **Dr. I.N. Acharya** Director, CCRYN, Nueva Delhi
21. **Dr. Ishwar V. Basavaraddi** Director, MDNIY, Nueva Delhi,

PROTOCOLO COMÚN DE YOGA

INTRODUCCIÓN

Mientras dirigía la sesión No. 69th de la Asamblea General de las Naciones Unidas (UNGA) el 27 de septiembre de 2014, el Primer Ministro de la India Narendra Modi instó a la comunidad mundial a adoptar un Día Internacional del Yoga.

El Sr. Modi dijo. "El yoga es un regalo invaluable de la antigua tradición de la India. Encarna la unidad mente y cuerpo; pensamiento y acción; seguridad y cumplimiento; armonía entre el hombre y la naturaleza y un enfoque holístico de la salud y el bienestar. El yoga no es un asunto de ejercicio, sino más bien es para descubrir el sentido de unidad con nosotros mismos, el mundo y la naturaleza. Al cambiar nuestro estilo de vida y crear conciencia nos puede ayudar a lidiar con el cambio climático. Trabajemos para adoptar un Día Internacional del Yoga",

El 11 de diciembre de 2014, los 193 miembros AGNU aprobaron la propuesta por consenso con un récord de 177 países copatrocinadores, para declarar el 21 de junio como "Día Internacional de Yoga". En tal resolución, la AGNU reconoce que el Yoga proporciona un enfoque holístico de la salud y bienestar así como la necesidad de una mayor difusión de información sobre los beneficios de practicar Yoga para la salud de la población mundial. Yoga también trae armonía a todos los ámbitos de la vida y por lo tanto, es conocido por la prevención de enfermedad, promoción de la salud y el manejo de muchos trastornos relacionados con los estilos de vida.

PRIMER DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

El Ministerio de AYUSH organizó con éxito el 1er Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio de 2015 en Rajpath, Nueva Delhi. Se lograron dos récords Guinness, la más grande clase de Yoga con 35,985 participantes y con la asistencia máxima de participantes de diferentes nacionalidades (84). La Conferencia Internacional "Yoga para la salud integral" tuvo lugar dos días, el 21 y 22 de Junio de 2015 en Vigyan Bhavan, Nueva Delhi donde participaron unos 1.300 delegados de la India y otras partes.

Millones de personas en la India y en todo el mundo participaron por primera vez en la Celebración del Día Internacional del Yoga.

Protocolo Común de Yoga



El Protocolo Común de Yoga al igual que los DVDs sobre Yoga, fueron distribuidos para difundir entre las masas el despertar sobre el Yoga. Fuera de la India, se celebró el Día Internacional de Yoga en todos los países miembros de UNGA (excepto Yemen), organizado por las diferentes misiones del Ministerio de Asuntos Exteriores en colaboración con el Ministerio de AYUSH y varias instituciones y organizaciones de Yoga.



Esta edición intenta brindar una breve reseña sobre el Yoga, así como las prácticas Yóguicas, las cuales nos orientan a la comprensión de la salud integral, tanto la individual como la de la comunidad en general. La presente edición del Protocolo Común de Yoga, es una versión mejorada del Protocolo de Yoga del año pasado. Por ejemplo; el Yoga Sukshma Vyayama, las Yogasanas y el Pranayama, se han añadido en esta 2 da. Edición revisada. Además de los 45 minutos del Protocolo Común de Yoga, se ha previsto 15 minutos más para que las escuelas de Yoga incorporen estas prácticas yóguicas institucionales, por ejemplo, Pranayama, Yoga Nidra, Dhyana, Satsang, etc. antes de Sankalpa, según lo consideren. Esto hace que la duración total de práctica de Yoga en el IDY sea de una hora.

¿QUÉ ES YOGA?

Yoga es esencialmente una disciplina espiritual, basada en una ciencia extremadamente sutil que se centra en alcanzar la armonía entre la mente y el cuerpo. Es un arte y una ciencia para una vida saludable. La palabra "Yoga" deriva de la raíz sánscrita 'yuj' la cual significa "Unir", "Unión" o "Unir". Según las escrituras Yóguicas, la práctica del Yoga conduce a la Unión de una conciencia individual con la conciencia universal. Quien experimenta esta unión dentro de la existencia se dice que está situado en "Yoga" y se le denomina "yogui" o aquel que a alcanzado un estado de liberación, conocido como: Mukti, Nirvāna, Kaivalya o Moksha. Según los científicos modernos, todo el universo es sólo una manifestación del mismo firmamento Quántico.

Al "Yoga" también se le refiere como una ciencia interna la cual consta de una variedad de métodos a través de los cuales los seres humanos pueden llegar a obtener la unión entre el cuerpo y la mente, para alcanzar la

autorrealización. El objetivo de la práctica del Yoga (sādhana) es superar todos los tipos de sufrimientos y así llevarnos a un sentido de libertad en cada paso de la vida con una salud integral, felicidad y armonía.

BREVE HISTORIA Y DESARROLLO DEL YOGA

La ciencia del Yoga tiene su origen miles de años atrás, mucho antes de la existencia de las primeras creencias religiosas o de cualquier sistema que haya sido basado en las creencias del lugar donde hemos nacido. Los videntes y sabios llevaron a esta poderosa ciencia Yóguica a diferentes partes del mundo, incluyendo Asia, Oriente Medio, África del norte y sur América. Curiosamente, los eruditos modernos han observado y han quedado maravillados con las cercanías paralelas, que han encontrado entre las culturas antiguas en todo el mundo. Sin embargo, fue en la India que el sistema yóguico encontró su expresión más completa. El Saptarishi Agastya, quien viajó al subcontinente indio orquestó esta cultura Yóguica como estilo de vida, alrededor de un núcleo.

Protocolo Común de Yoga

Yoga es ampliamente considerado como una manifestación cultural inmortal de la civilización del Valle Saraswati - data del año 2700 a.c. la cual demuestra a sí misma la comprensión de ambas naturalezas; la material y elevación espiritual de la humanidad. Una serie de sellos de piedra y restos fósiles de la civilización hindú del Valle de Saraswati, con figuras y motivos Yóguicos ejecutando Sādhana yoga lo cual sugiere la presencia del Yoga en la antigua India.

Los símbolos y los ídolos de la diosa madre son sugerentes del Tantra Yoga. La presencia del Yoga se muestra en el folklor y sus tradiciones, y la Herencia Védica y en los upanishád, budista y sus tradiciones, Darshanas, epopeyas del Mahabharata incluyendo Bhagavat Gita y el Ramayana, las tradiciones teístas del Shaivas, Tradiciones Vaishnavas y tántricas. Aunque el Yoga fue practicado en el período pre-Vedico, el gran sabio Maharishi Patanjali sistematizó y codificó las prácticas yóguicas existentes, sus significados y el conocimiento relacionado a las prácticas de Yoga a través de su libro el Yoga Sutras de Patanjali.

Después de Patanjali, muchos sabios y maestros de Yoga contribuyeron en gran medida a la preservación y desarrollo en ese campo a través de las prácticas documentadas y la literatura. Desde tiempos inmemoriales hasta nuestros días el Yoga se ha venido difundiendo por todo el mundo, a través de las enseñanzas de eminentes maestros de Yoga. Hoy en día, todo el mundo está convencido que la Práctica del yoga es un método para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Millones de personas en todo el mundo se han beneficiado de esta práctica y el Yoga está creciendo y floreciendo de una forma cada vez más vibrante, día tras día.

LOS FUNDAMENTOS DEL YOGA

El Yoga trabaja sobre los niveles de nuestro cuerpo, mente, emoción y energía. Esto ha dado lugar a cuatro grandes clasificaciones de Yoga: Karma Yoga donde se utiliza el cuerpo; Jnāna Yoga donde se utiliza la mente; Bhakti Yoga donde se utilizan las emociones y Kriya Yoga donde se utiliza la energía.

Protocolo Común de Yoga

En cada sistema de Yoga que practicamos caemos simultáneamente dentro de una gama de niveles, que nos conducen a pasar de una o más de estas categorías a otra.

Cada una de estas categorías individualmente es una combinación única de estos cuatro factores. Solo un gurú (profesor) puede evocar la combinación adecuada de los cuatro caminos fundamentales que son necesarios para cada buscador. Todos los antiguos comentarios sobre el Yoga han destacado que es esencialmente necesario trabajar bajo la dirección de un gurú.

ESCUELAS TRADICIONALES DE YOGA

Las diferentes filosofías, tradiciones, linajes y los gurú-shisha parampara, que llevaron a emerger las diferentes escuelas tradicionales. Estas incluyen: **Jñāna Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Pātanjala Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Yoga Dhyānam, Mantra Yoga, Laya Yoga, Rāja Yoga, Yoga de Jain, Buda Yoga etc.**

Cada escuela tiene su propio enfoque y las prácticas que conducen al objetivo último del Yoga.

PRÁCTICAS DE YOGUIS PARA LA SALUD Y BIENESTAR

Los pasos del Yoga sadhanas ampliamente practicado son: Yama, Niyama,

Āsana, Prānāyāma Pratyāhāra, Dhāraṇa, dhyānam, Samādhi, Bandhās y Mudras, Shatkarmas, Yuktāhāra, japa Mantra, Yukta-karma etc.

Yamas son las restricciones y Niyamas son las observaciones. Estos son considerados como requisitos previos para la futura práctica del Yoga.

Āsanas, capacita y propicia la estabilidad del cuerpo y la mente.

kuryattadasanam- sthairyam, implican adoptar varios patrones del cuerpo psicofísico brindándole a uno la habilidad de mantener una posición del cuerpo (una conciencia estable de la existencia estructural) durante un tiempo considerable.

Prānāyāma consiste en desarrollar conciencia sobre nuestra respiración, seguido de la regulación voluntaria de la misma, como la función o base fundamental de la existencia. Ayuda al desarrollo consciente de nuestra mente y de esta manera establecer el control sobre ella. En las etapas iniciales, se hace mediante el desarrollo de la conciencia sobre el flujo de la inhalación y exhalación "(svāsa prāsvāsa) a través de las fosas nasales, boca y otros orificios del cuerpo, internos y externos, caminos y destinos. Más adelante, este fenómeno se modifica, a través de la regulación, el control y el monitoreo de la inhalación (svāsa) llevando a la conciencia del espacio corporal; llenándolo (puraka), los espacios permaneciendo en un estado lleno (kumbhaka), y luego vaciándolos (rechaka) a través de la regulación, el control y el monitoreo de la exhalación (prāsvāsa).

Pratyāhāra indica que la disociación de la conciencia (retiro) de los órganos de los sentidos que se conectan con los objetos exteriores. **Dhāraṇa** indica el amplio campo de base de atención (dentro del cuerpo y la mente) que generalmente se le entiende como concentración. **Dhyānam** (meditación) es contemplación (centra la atención en el cuerpo y la mente) y **Samādhi** (integración).

Bandhas y Mudras son prácticas asociadas con Prānāyāma.

Estas son vistas como las prácticas yóguicas más elevadas que adoptan principalmente ciertos gestos físicos, junto con el control sobre la respiración. Estos luego facilitan el control sobre la mente y provee el camino para un logro Yóguico más elevado. Sin embargo, la práctica de Dhyāna, la cual nos mueve hacia la realización personal y nos lleva a la trascendencia, es considerada la esencia del Yoga Sādhana.

Śātkarmas son procedimientos de desintoxicación que tienen una naturaleza clínica y ayudan a eliminar las toxinas acumuladas en el cuerpo. **Yuktāhāra** aboga por la alimentación adecuada y hábitos alimenticios para una vida saludable.

Mantra Japa: Japa es la meditación repetitiva de un mantra o una conciencia divina. Mantra Japa produce un conducto mental positivo, ayudándonos a que gradualmente sobrepasemos el estrés.

Yukta-karma: Evoca el karma positivo o acciones para una vida saludable.

Guías Generales para la Práctica de Yoga

Los practicantes de Yoga deben seguir los siguientes principios y lineamientos mientras realizan las prácticas yóguicas:

ANTES DE LA PRÁCTICA:

- Śauca significa limpieza - un requisito importante para Práctica yóguica. Incluye limpieza del entorno, cuerpo y la mente.
- La práctica yóguica debe ser ejecutada en calma y en una atmósfera tranquila, con el cuerpo y la mente relajados.
- La práctica yóguica debe hacerse con el estómago vacío o ligero. Consumiendo un poco de miel en agua tibia, si usted se siente débil.
- La vejiga y los intestinos deben estar vacíos antes de comenzar prácticas yóguicas.
- Un mat, estera de Yoga, durrie o manta doblada puede usarse para la práctica.
- Ropa cómoda y ligera de algodón son preferibles para facilitar el fácil desenvolvimiento del cuerpo.
- El Yoga no debe realizarse en un estado de agotamiento, enfermedad, en prisa o en condiciones de estrés agudo.
- En caso de enfermedades crónicas / dolor / problemas cardiacos, un médico o un terapeuta de Yoga debe ser consultado antes realizar las prácticas yóguicas.
- Debe consultarse a un experto en yoga durante la menstruación, embarazo o si se sospecha su existencia antes de realizar alguna práctica yóguica.

DURANTE LA PRÁCTICA:

- Las Sesiones prácticas deben comenzar con una oración o una invocación que cree o conduzca un ambiente propicio para la relajar la mente.
- Las prácticas yóguicas deben ser ejecutadas despacio, de manera relajada, con una conciencia plena del cuerpo y la respiración.
- No contenga la respiración a menos de que se haga una mención específica de ese proceso durante la práctica.
- La respiración debe hacerse siempre a través de las fosas nasales, a menos que se indique lo contrario.
- No mantenga el cuerpo tenso ni lo mueva de un tirón durante la práctica yóguica

Protocolo Común de Yoga

- Realizar prácticas según su capacidad. Obtener buenos resultados toma algún tiempo, por lo que la persistencia y la práctica regular son esenciales.
- Existen contraindicaciones / limitaciones para cada práctica yóguica, tales contraindicaciones deben estar siempre en la mente.
- Las sesiones yóguicas deben terminar con una meditación profunda en silencio / Sankalpa Shānti patha.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA:

- Uno puede tomar un baño después de 20-30 minutos luego de la práctica.
- Uno puede consumir alimentos después de 20-30 minutos luego de la práctica.

ALIMENTOS PARA EL PENSAMIENTO

Algunos lineamientos dietéticos pueden asegurar que el cuerpo y la mente estén flexibles y muy bien preparados para la práctica. Por lo general, se recomienda una dieta vegetariana y para las personas de más de 30 años, dos comidas al día deberían ser suficientes, salvo en casos de enfermedad o actividad física muy exigente o trabajo.

CÓMO PUEDE AYUDAR EL YOGA

El yoga es esencialmente un camino hacia la liberación de las ataduras. Sin embargo, las investigaciones médicas en los años recientes han descubierto muchos beneficios físicos y mentales que ofrece el Yoga, corroborando las experiencias de millones de practicantes. Un pequeño ejemplo de tales investigaciones indica que:

- El yoga es beneficioso para la condición física, músculo-esquelético funcionamiento cardio-vascular y de la salud.
- Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes, trastornos respiratorios, la hipertensión, hipotensión y estilo de vida de muchos trastornos relacionados.
- El Yoga ayuda a reducir la depresión, la fatiga, los trastornos de ansiedad y el estrés.
- El Yoga regula los síntomas menopáusicos.
- En esencia, el Yoga es el proceso para regenerar un tipo particular de cuerpo y mente convirtiéndolos en puntos de apoyo, no obstáculos, a una exuberante y una vida satisfactoria.

Protocolo Común de Yoga

1. ORACIONES

Cualquier práctica yóguica debe comenzar con una oración o en un clima de oración para potenciar los beneficios de tal práctica

- संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसीजानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सञ्जानाना उपासते ||
- Samgacchadhvam samvadadhvam
Sam vo manamsi janatam
Deva bhagam yatha purve
Sanjanana upasate



Usted puede moverse en armonía; puede hablar al unísono; que nuestra mente sea ecuánime como al principio; permite que la Divinidad se manifieste en tus sagrados proyectos.

2. SADILAJA/CĀLANA KRIYAS / PRÁCTICAS DE RELAJAMIENTO

La Calana Kriyas/ prácticas de aflojamientos /yóguicas Suksma Vyayamas ayuda a aumentar la micro circulación. Estas prácticas pueden hacerse tanto de pie como sentado.

I. FLEXIÓN DE CUELLO

Stthiti: Samasthiti (Postura de alerta)

Técnica

Etapa I: (flexión hacia atrás y hacia adelante)

- ◆ De pie con los pies cómodamente separados.
- ◆ Mantén las manos directamente al lado del cuerpo.
- ◆ Se trata de **Samasthiti**. También llamado **Tādāsana**
- ◆ Mantener los brazos en la cintura.
- ◆ Mientras exhala, mueva la cabeza hacia adelante lentamente y tratar de tocar el pecho con el mentón
- ◆ Mientras se inhala, mueva la cabeza hacia atrás de manera confortable. Esta es una ronda: repetir 2 rondas más.



Etapa - II: (flexión derecha e izquierda)

- ◆ Mientras exhala, doble la cabeza lentamente hacia la derecha; lleve el oído tan cerca como sea posible hacia el hombro sin levantar el hombro.
- ◆ Al inhalar, lleve la cabeza a la posición normal.
- ◆ Similarmente, mientras exhala doble la cabeza hacia el lado izquierdo.
- ◆ Inhalar y llevar la cabeza hasta la posición normal.
- ◆ Esta es una ronda: repetir 2 rondas más.



Etapa - III: (torsión izquierda y derecha)

- ◆ Mantener la cabeza erguida.
- ◆ Mientras exhala, suavemente gire la cabeza hacia la derecha para que la barbilla este en línea con el hombro
- ◆ Mientras inhala, lleve la cabeza a la posición normal
- ◆ Similarmente, mientras exhala, gire la cabeza hacia la izquierda
- ◆ Inhalar y llevar la cabeza a la posición normal.
- ◆ Esta es una ronda: repetir 2 rondas más.



Etapa IV: rotación del cuello

- ◆ Exhale y doble la cabeza hacia delante tratando de tocar el pecho con el mentón
- ◆ Inhale y gire lentamente la cabeza hacia la derecha con un movimiento circular; exhale mientras baja la cabeza.
- ◆ Hacer una rotación completa.
- ◆ Luego gire la cabeza en sentido contrario a las agujas del reloj.
- ◆ Inhale y eche la cabeza hacia atrás y exhala, bajando la cabeza
- ◆ Esta es una ronda: repetir 2 rondas más.



Nota:

- ◆ Mover la cabeza lo más lejos posible. Sin crear tensión.
- ◆ Mantenga los hombros relajados y firmes.
- ◆ Sienta el estiramiento en el cuello y el relajamiento de las articulaciones y los músculos del cuello.
- ◆ Puede practicarse sentado en una silla.
- ◆ Aquellos que padecen dolores del cuello pueden hacer la práctica con cuidado especialmente Cuando se lleva la cabeza hacia atrás para extenderla cómodamente
- ◆ Las personas mayores y las personas con espondilitis cervical, presión alta pueden evitar estas prácticas.

II. MOVIMIENTO DEL HOMBRO

Sthiti: Samasthiti (Postura de alerta)

Etapa - III: (torsión izquierda y derecha)

Técnica:

- ◆ Con los pies juntos, el cuerpo derecho y las manos a los lados.
- ◆ Levante ambos brazos a los lados, por encima de su cabeza, con las palmas hacia el afuera. Bájelos de la misma manera.
- ◆ Levante ambos brazos a los lados, por encima de su cabeza, con las palmas hacia el afuera.
- ◆ Las palmas de las manos deben estar abiertas, mientras los dedos deben juntarse hacia el afuera.



Etapa II: Skandha Cakra (rotación hombro)

- ◆ Pararse erguido.
- ◆ Coloque los dedos de la mano izquierda en el hombro izquierdo y los dedos de la derecha en el hombro derecho.
- ◆ Rotación completa de ambos codos de forma circular.



- ◆ Tratar de juntar los codos frente al pecho y luego muévalos hacia arriba hasta tocar los oídos.
- ◆ Tratar de estirar la parte trasera de los brazos moviéndolos hacia atrás para luego bajarlos, deslizándolos a cada lado del tronco
- ◆ Es una rotación en sentido a las agujas del reloj, repitiéndolo por 5 veces.
- ◆ Repetir el ejercicio solo que en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Beneficios:

- ◆ La práctica de esta kriya sana los huesos, los músculos y los nervios de la región de los hombros.
- ◆ Estas prácticas son útiles para el alivio de espondilitis cervical y las molestias de los hombros.

III. MOVIMIENTOS DEL TRONCO

Torsiones del Tronco, (Katishakti Vikasak)

Sthiti: Samasthiti (Posturas de alerta)

Técnica:

- ◆ Mantener las piernas separadas 60-90 cm.
- ◆ Subir ambos brazos hasta el nivel del pecho con ambas palmas mirándose frente la una a la otra, manteniéndolas en paralelo
- ◆ Al exhalar, gire el cuerpo hacia el lado izquierdo para que la palma derecha toque el hombro izquierdo y regrese a la posición inicial junto con la inhalación.
- ◆ Al exhalar, gire el cuerpo hacia el lado derecho para que la palma izquierda toque el hombro derecho y regrese a la posición inicial junto con la inhalación.
- ◆ Esta es una ronda: repetir dos veces más.
- ◆ Relajarse en Samasthiti .



Protocolo Común de Yoga

Nota:

- ◆ Realice la práctica con respiración normal.
- ◆ Los pacientes cardíacos deberán realizar la práctica con cuidado y detenimiento.
- ◆ En caso de dolores de espalda severos, trastornos vertebrales, desórdenes de los discos, o haber sido sometido a alguna cirugía abdominal o durante la menstruación es recomendable evitar esta

IV. MOVIMIENTOS DE RODILLAS

Sthiti: Sthiti Sama (Postura de alerta)

Técnica:

- ◆ Inhale; Levante los brazos a nivel de los hombros, con las palmas de las manos mirando hacia abajo.
- ◆ Exhale; doblando las rodillas baje el cuerpo hasta llegar a la postura en cuclillas.
- ◆ En la posición final, ambos brazos y muslos deben estar paralelos al suelo.
- ◆ Inhale; y enderece el cuerpo.
- ◆ Exhale mientras baja las manos.
- ◆ Repetir dos veces más.



Nota:

- ◆ Estos ejercicios fortalecen tanto las articulaciones de las rodillas como las de las caderas
- ◆ En caso de afecciones agudas y/o artritis evitar estas asanas

3. YOGĀSANAS

A. POSTURAS DE PIE

TĀDĀSANA (posturas de árbol de Palma)

Tāda significa árbol de palma o montaña. Esta asana nos enseña a cómo obtener estabilidad y firmeza al igual que constituye una forma o base para todas las asanas de pie.

Técnica:

- ◆ Parece separando los pies con 2 pulgadas de distancia. Entrelace los dedos y gire la muñeca hacia el exterior. Ahora inhale, levantando los brazos



- ◆ Suspéndalos hasta llevarlos en línea con los hombros.
- ◆ Levante los talones del piso y balancee los tobillos. Permanezca en esta posición de 10 a 15 segundos.
- ◆ Exhale y lleve los talones hacia abajo.
- ◆ Relaje y suelte los dedos bajando los brazos hasta que estén paralelos al tronco y vuelva a la postura de pie.

Beneficios:

- ◆ Esta asana brinda estabilidad al cuerpo y ayuda a descongestionar los nervios espinales corrigiendo cualquier postura defectuosa.
- ◆ Ayuda a incrementar la altura hasta cierta edad.

Precaución:

- ◆ Evite levantar los dedos del pie en caso de problemas cardiacos agudos, vértigo y várices.

VRKŚĀSANA (la postura del árbol)

Vrkśa significa árbol. La posición final de este āsana se asemeja a la forma de un árbol, por lo tanto de allí proviene su nombre.

Técnica:

- ◆ Párese manteniendo los pies con 2 pulgadas de separación. Centre la atención en un punto hacia el frente.
- ◆ Exhala, doble la pierna derecha y coloque el pie en el interior del muslo izquierdo. El talón debe tocar el perineo.
- ◆ Inhale y extienda los brazos hacia arriba y una las palmas.
- ◆ Permanezca en esta posición durante 10 a 30 segundos, respirando normalmente
- ◆ Exhale, baje los brazos y el pie derecho.
- ◆ Relájese y repita la asana doblando la pierna izquierda.



Beneficios:

- ◆ Mejora la coordinación neuro-muscular, el equilibrio, la resistencia y estado de alerta. estreñimiento y problemas menstruales.

Protocolo Común de Yoga

- ◆ Tonifica los músculos de la pierna y rejuvenece los ligamentos también estreñimiento y problemas menstruales.

Precaución:

- ◆ Por favor, evite esta práctica en caso de artritis, vértigo y obesidad.

PĀDA-HASTĀSANA (las manos y las posturas de los pies)

Pāda significa pie, hasta significa manos. Por lo tanto, Pāda Hastāsana significa llevar las manos en dirección hacia los pies. Esto también se conoce como Uttānāsana.

Técnica:

- ◆ Párese derecho con los pies separados en una distancia de 2 pulgadas. Inhala lentamente y levante los brazos.
- ◆ Estirar el cuerpo desde la cintura.
- ◆ Exhale y dóblese hasta que el tronco este paralelo con el suelo.
- ◆ Exhale y dóblese hacia adelante hasta que las palmas puedan descansar en el suelo.
- ◆ Mantenga esta postura de 10 a 30 segundos.
- ◆ Aquellos que tienen la espalda rígida deben doblarse acorde a su capacidad.
- ◆ Ahora inhale y suba su cuerpo lentamente hasta la posición vertical y extienda las manos por encima de la cabeza.
- ◆ Exhale y regrese lentamente a la posición inicial a la orden inversa.
- ◆ Relajarse en Tādāsana.



Benefits

- ◆ Flexibiliza la columna vertebral, mejora la digestión, previene estreñimiento y problemas menstruales.

Precaución:

- ◆ Por favor evitar esta práctica en caso de problemas cardíacos o problemas de espalda, inflamación abdominal, hernia y úlceras, miopía avanzada, vértigo y durante al igual que durante el embarazo o cuando se sospeche su existencia.
- ◆ Aquellos con problemas vertebrales y desordenes discales, también deben evitar esta práctica.

ARDHA CAKRĀSANA (la postura de la media rueda)

Ardha significa mitad. Cakra significa rueda. En esta postura, como el cuerpo toma la forma de una media rueda, lleva el nombre de Ardha Cakrāsana.

Técnica:

- ◆ Flexione su espalda hacia atrás y ponga sus manos a la altura de la cintura, con todos los dedos juntos señalando hacia adelante o hacia abajo.
- ◆ Deje caer la cabeza hacia atrás estirando los músculos del cuello.
- ◆ Al inhalar, doble hacia atrás desde la región lumbar; Exhala y relájese.
- ◆ Manténgase allí entre 10 y 30 segundos con la respiración normal.
- ◆ Inhale y suba lentamente.



Beneficios:

- ◆ Ardha Cakrasana flexibiliza la columna vertebral y fortalece los nervios espinales.
- ◆ Fortalece los músculos del cuello y mejora la capacidad respiratoria.
- ◆ Ayuda en la espondilitis cervical.

Precaución

- ◆ Evitar esta postura en caso de vértigo o con tendencia a vértigo.
- ◆ Pacientes hipertensos deberán doblar con cuidado.

TRIKONĀSANA (la postura del triángulo)

Trikona significa triángulo. Tri significa tres y Kona es un ángulo. Como la asana se asemeja a tres armas en forma de triángulos hechas por el tronco y los miembros corporales, ha sido nombrado Trikonāsana .

Protocolo Común de Yoga

Técnica:

- ◆ Párese con los pies separados de manera que se sienta cómodo.
- ◆ Suba lentamente ambos brazos a los lados, hasta que ellos estén en forma horizontal.
- ◆ Exhale y doblándose lentamente pose la mano derecha detrás del pie derecho.
- ◆ Levantando el brazo izquierdo erguido hacia arriba, alineado con el brazo derecho.
- ◆ Gire la palma izquierda hacia delante
- ◆ Gire la cabeza y la mirada en la punta del dedo medio izquierdo.
- ◆ Permanezca en esta postura durante 10 a 30 segundos manteniendo una respiración normal.
- ◆ Inhalando lentamente. Comience a subir.
- ◆ Repita para el lado izquierdo.



Beneficios:

- ◆ Previene el pie plano.
- ◆ Fortalece los músculos de la pantorrilla, el muslo y la cintura.
- ◆ Flexibiliza la columna vertebral incrementando la capacidad pulmonar.

Precaución

- ◆ Evite esta postura en casos de hernia discal, ciática y después de haberse sometido a alguna cirugía abdominal.
- ◆ No exceda los límites ni el estiramiento lateral.
- ◆ Si no puede llegar a tocar los pies, en su lugar puede tocar las rodillas.

B. POSTURAS SENTADAS

BHADRÁSANA (la firmeza/ posturas auspiciosas)

Bhadra Significa firmeza o auspicioso.

Sthiti: Es la postura o mantenerse sentado prolongadamente (Visrāmāsana)

Técnica:

- ◆ Siéntese erguido con las piernas estiradas hacia el frente.
- ◆ Mantenga las manos a los lados de las caderas con las palmas apoyadas en el suelo.
Esto es Dandāsana
- ◆ Ahora junte las plantas de los pies
- ◆ Exhale y cubra los dedos de los pies con las manos juntas y los dedos entrelazados. Ponga los talones tan cerca como sea posible de la región del perineo.
- ◆ Si los muslos no tocan o no están cerca del piso, coloque un cojín suave por debajo de las rodillas como apoyo.
- ◆ Esta es la posición final.
Permanezca en ella por algún tiempo



Beneficios

- ◆ Mantiene la firmeza en el cuerpo y ayuda a la estabilidad emocional.
- ◆ Mantiene las rodillas y articulaciones de las caderas saludablemente
- ◆ Ayuda a aliviar el dolor de las rodillas.
- ◆ Actúa sobre los órganos abdominales y libera cualquier tensión en el abdomen.
- ◆ Proporciona beneficios a las mujeres aliviando los dolores abdominales que a menudo se presentan durante la menstruación.

Precaución:

- ◆ Evitar esta práctica en casos severos de Artritis y/o de ciática.

VAJRĀSANA (postura del rayo)

Esta podría ser considerada como una postura meditativa. Mientras se practique esta postura para la meditación, uno debe cerrar sus ojos en la etapa final.

Técnica:

- ◆ Sentarse con las piernas juntas y extendidas con las manos a los lados del cuerpo, posando sus palmas sobre el suelo con sus dedos apuntando hacia delante
- ◆ Doble la pierna derecha en la rodilla, colocando el pie bajo la nalga derecha.
- ◆ Similarmente, doble la pierna izquierda, posando el pie izquierdo debajo de la nalga izquierda.
- ◆ Coloque ambos talones para que los tobillos se sobrepongan el uno al otro.
- ◆ Pose ambas nalgas sobre los talones.
- ◆ Mantenga sus manos puestas sobre cada una de las respectivas rodillas.
- ◆ Mantenga su columna erguida, posando su mirada hacia el frente o con los ojos cerrados.
- ◆ Al regresar a la posición original, dóblese un poco hacia el lado derecho, tomando su pierna izquierda y extendiéndola.
- ◆ Similarmente extienda su pierna derecha, regresando a la posición original



Beneficios:

- ◆ Esta Āsana fortalece los músculos del muslo y los músculos de la pantorrilla.
- ◆ Esta Āsana es buena para la digestión.
- ◆ Fortalece la base de la columna vertebral dándole firmeza y mantiene una postura erecta.

Precaución

- ◆ Las personas que sufren de hemorroides no deben practicar esta Āsana. Aquellos quienes sufren de dolores en las rodillas o afecciones en los tobillos deben evitar esta práctica.

ARDHA USTRĀSANA (la postura del medio camello)

Sthiti: Postura sentada por cierto tiempo (Visrāmāsana)

Ustra significa camello. La versión final de este āsana se asemeja a la joroba de un camello. En esta versión, sólo la primera etapa (la mitad) de la āsana puede ser practicado.

Técnica:

- ◆ Sentarse en Visramasana. Llegar a Dandasana.
- ◆ Doble las piernas y siéntese sobre los talones.
- ◆ Mantenga los muslos cerca y toque los dedos grandes del pie. Coloque las manos sobre las rodillas.
- ◆ La cabeza y la espalda deben estar erguidas. Esto es Vajrāsana.
- ◆ Párase sobre las rodillas.
- ◆ Colocar las manos en la cintura con los dedos apuntando hacia abajo. Mantenga los codos y los hombros paralelamente.
- ◆ Doble la cabeza hacia atrás y estire los músculos del cuello; inhale, doble el tronco hacia atrás tanto como le sea posible. Al exhalar, relájese.
- ◆ Mantenga los muslos perpendiculares al suelo.
- ◆ Permanezca en esta postura durante 10 a 30 segundos con respiración normal.
- ◆ Inhale mientras se sienta en Vajrasana. Relájase en Visrama sana.



Beneficios:

- ◆ Esto ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y el cuello.
- ◆ Alivia el estreñimiento y los dolores de espalda.
- ◆ Incrementa la circulación sanguínea en la cabeza y la región cardíaca.
- ◆ Es una práctica muy útil para los pacientes cardíacos, sin embargo debe hacerse con precaución.

Precaución

- ◆ En caso de hernia y lesiones abdominales, artritis, vértigo y embarazo, por favor evitar hacer esta Āsana.

USTRĀSANA (postura del camello)

Ustra significa camello. En esta postura el cuerpo se asemeja a la postura de un camello, por eso lleva su nombre.

Técnica:

- ◆ Arrodílese en el piso. Mantenga sus muslos y pies juntos, con los tobillos apuntando hacia atrás, apoyados sobre el suelo.
- ◆ Lleve sus rodillas y sus pies con una separación de un pie luego párese sobre las rodillas.
- ◆ Mientras inhala dóblese hacia atrás.
- ◆ Tenga cuidado de no mover de un tirón el cuello mientras se flexiona hacia atrás.
- ◆ Con la exhalación, coloque la palma derecha sobre el talón derecho y la palma izquierda sobre el talón izquierdo.
- ◆ Finalmente los muslos estarán en una posición vertical al suelo y la cabeza estará inclinada hacia atrás.
- ◆ El peso del cuerpo debe estar soportado uniformemente por los brazos y las piernas.
- ◆ Esta Āsana se debe practicar después de Sarvangasana como una pose para mejorar los beneficios de la Sarvangasana.



Beneficios:

- ◆ Ustrāsana es extremadamente útil para mejorar los defectos visuales.
- ◆ Es útil para aliviar el dolor de espalda y dolor de cuello.
- ◆ Ayuda a reducir la grasa en el abdomen y las caderas.
- ◆ Es útil en problemas digestivos.

Precaución:

- ◆ Aquellos que sufren de hipertensión arterial, enfermedades del corazón o hernias no deben practicarla.

ŚĀŚANKĀSANA (La postura de la liebre)

Śāsanka significa liebre.

Sthiti: Vajrasana

Técnica:

- ◆ Siéntese en Vajrāsana.
- ◆ Mantenga las rodillas separadas y los tobillos juntos.
- ◆ Mantenga las palmas entre las rodillas.
- ◆ Exhale y lentamente estírelas por completo.
- ◆ Inclinandose hacia adelante coloque la barbilla sobre el suelo.
- ◆ Mantenga los brazos en paralelo.
- ◆ Mire al frente y mantenga la postura.
- ◆ Inhale y párese.
- ◆ Exhale y regrese a Vajra san.
- ◆ Estire las piernas para volver Visramasan



Beneficios

- ◆ Ayuda a reducir el estrés, el enojo etc.
- ◆ Tonifica los órganos reproductivos, alivia el estreñimiento, mejora la digestión y alivia el dolor de espalda.

Precaución

- ◆ Por favor en caso de dolor de espalda agudo evite esta postura.
- ◆ Pacientes con osteoartritis de las rodillas deben hacer este ejercicio con precaución o evitar Vajrāsana.
- ◆ Pacientes de hipertensión arterial no deben realizar esta práctica.

UTTĀNA MANDŪKĀSANA (Postura de rana estirada)

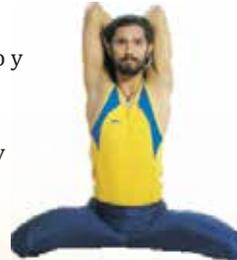
Uttana significa posición vertical y Mandūka significa rana. La posición final de Uttāna Mandukasana se asemeja a una rana vertical, por lo tanto el nombre. En Uttāna Mandūkāsana , la cabeza es sostenida por los codos.

Técnica

- ◆ Siéntese en Vajrāsana
- ◆ Extendienda ambas rodillas separadas mientras los tobillos permanecen juntos.

Protocolo Común de Yoga

- ◆ Levante el brazo derecho, dóblelo y llévelo hacia atrás por encima del hombro derecho y ponga la palma de la mano por debajo del hombro izquierdo.
- ◆ Ahora Levante el brazo izquierdo, dóblelo y llévelo atrás por encima del hombro izquierdo y ponga la palma de la mano por debajo del hombro derecho.
- ◆ Mantenga esta posición por un tiempo, luego comience lentamente a retirar el brazo izquierdo y luego el brazo derecho; junte las rodillas como en la posición inicial.



Beneficios

- ◆ Esta asana es útil para el dolor de espalda y dolor cervical.
- ◆ Ayuda e incrementa los movimientos diafrámicos al igual que mejora la capacidad pulmonar.

Precaución

- ◆ Personas con dolores agudos en las articulaciones de las rodillas no deben ejecutarla.

VAKRĀSANA (postura de torsión espinal)

Vakra Significa medio torcido. En esta āsana, la columna vertebral se tuerce lo cual tiene un efecto rejuvenecedor en su funcionamiento.

Sthiti: Dandāsana

Técnica

- ◆ Doble la pierna derecha y coloque el pie derecho al lado izquierdo de la rodilla.
- ◆ Mientras exhala, gire el cuerpo hacia la derecha.
- ◆ Lleve el brazo izquierdo alrededor de la rodilla derecha y deslice el pie derecho hasta llevarlo a nivel de la rodilla izquierda, luego coloque la palma de la mano extendida en el suelo, al lado del pie derecho.
- ◆ Lleve el brazo derecho hacia atrás y mantenga la palma de la mano en el suelo con la espalda recta.
- ◆ Permanezca en esta postura entre 10 a 30 segundos, respirando normalmente y relajado.



- ◆ Retire las manos exhalando y relajándose.
- ◆ Repita la misma postura del lado contrario.

Beneficios

- ◆ Incrementa la flexibilidad de la columna vertebral.
- ◆ Ayuda a superar el estreñimiento y la dispepsia.
- ◆ Estimula el páncreas y ayuda en la gestión de diabetes.

Precaución

- ◆ Por favor evite esta postura en caso de dolores agudo de espalda y/o columna vertebral, trastornos discales, después de alguna cirugía abdominal y durante la menstruación.

C. POSTURAS BOCA ABAJO

MAKARĀSANA (la postura del cocodrilo)

En sánscrito, Makara significa cocodrilo. En esta āsana el cuerpo se asemeja a un cocodrilo.

Sthiti: Postura de relajación boca abajo

Técnica

- ◆ Acuéstese sobre su estómago con las piernas separadas y sus pies apuntando hacia afuera.
- ◆ Doble ambos brazos y ponga la mano derecha sobre la mano izquierda.
- ◆ Coloque la frente sobre sus manos.
- ◆ Mantenga los ojos cerrados. Se trata de Makarāsana.
- ◆ Esta asana se practica para la relajación en todas las posturas boca abajo.



Beneficios

- ◆ Promueve la relajación de la parte baja de la espalda.
- ◆ Ayuda en la recuperación de los problemas en la espalda.
- ◆ Indicado para todas las enfermedades ortopédicas.
- ◆ Indicado para contrarrestar la ansiedad y el estrés.

Precaución

- ◆ Evite esta práctica en caso de hipotensión severa, embarazo y problemas cardíacos.

BHUJANGĀSANA (La postura de la Cobra)

Bhujanga significa serpiente o cobra. En esta āsana el cuerpo se eleva como la capucha de una serpiente.

Stithi: Postura boca abajo o Makarāsana

Técnica

- ◆ Acuéstese sobre su estómago, ponga la cabeza sobre sus manos y relaje el cuerpo.
- ◆ Ahora junte sus piernas y extienda los brazos.
- ◆ Mantenga la frente en el suelo.
- ◆ Ahora coloque sus manos a los lados del cuerpo; Manteniendo las palmas y los codos en el suelo.
- ◆ Inhalando lentamente, levante el mentón y el pecho hasta llegar al ombligo.
- ◆ Permanezca en esa posición cómodamente
- ◆ A esto se le llama **Sarala Bhujangāsana**.
- ◆ Ahora vuelva a colocar su frente en el suelo.
- ◆ Mantenga las palmas a los lados del pecho y levante los codos del suelo.
- ◆ Inhale; Levantando lentamente el mentón y el pecho hasta la región del ombligo.



**Sarala
Bhujangāsana**



Bhujangāsana

Esto es Bhujangāsana.

- ◆ Exhale; apoye su cabeza en el suelo al igual que las palmas de sus manos luego coloque su cabeza sobre las palmas de las manos y relaje sus piernas.

Nota:

- ◆ Mantenga las piernas firmes de forma tal que no ejerza estiramiento o tensión sobre la espina dorsal lumbar.

Beneficios

- ◆ Esta Āsana es la mejor para el manejo del estrés.
- ◆ Reduce la grasa abdominal y alivia el estreñimiento.
- ◆ También ayuda a eliminar los dolores de espalda y los problemas bronquiales.

Precaución

- ◆ Aquellos que han sido sometidos a cirugía abdominal deben evitar este Āsana por 2 o 3 meses después de la cirugía.
- ◆ Aquellos que sufren de hernias, úlceras no deben practicar esta Āsana.

ŚALABHĀSANA (La postura de la langosta)

Śalaba significa una langosta.

Sthiti: Postura boca abajo; Makarāsana

Técnica

- ◆ Acuéstese sobre su estómago en Makarāsana.
- ◆ Apoye la barbilla en el suelo; Manteniendo ambas manos al los lados del cuerpo; con palmas hacia arriba.
- ◆ Inhale; levante las piernas del suelo tanto como usted pueda sin doblar las rodillas
- ◆ Extienda los brazos y piernas de forma tal que pueda facilitar el levantamiento del cuerpo sobre el piso.
- ◆ Permanezca en esta posición durante 10 a 20 segundos respirando normalmente.
- ◆ Exhale; mientras baja las piernas hacia el suelo.
- ◆ Descanse durante unos segundos en Makarasana.



Nota:

- ◆ Levante las rodillas hacia arriba y apriete las nalgas para mejorar la postura. Esta āsana es más beneficiosa cuando se realiza después de Bhujangāsana

Protocolo Común de Yoga

Beneficios

- ◆ Ayuda a mejorar los trastornos de la ciática y aliviar los dolores de la parte baja de la espalda
- ◆ Tonifica los músculos de las caderas al igual que aquellos que se encuentran en la región de los riñones.
- ◆ Reduce la grasa en muslos y nalgas así como también el manejo del peso. Ayuda los órganos abdominales al igual que la digestión.

Precaución

- ◆ Pacientes con cardiopatía deben evitar esta postura por favor proceda con mucha caución en caso de padecer dolores lumbares agudos.
- ◆ Personas con presión arterial alta, úlcera péptica y hernia también deben evitar esta postura.

D. POSTURAS TENDIDAS

SETUBANDHĀSANA (la postura del puente)

Setubandha significa formación de puente. En esta postura, el cuerpo es tendido como un puente, por lo tanto el nombre. También se la conoce como *Catuspādāsana*.

Sthiti: Acostado tendido; *Śavāsana*.

Técnica

- ◆ Doble ambas piernas a la altura de las rodillas llevando los talones cerca de las nalgas.
- ◆ Sosteniendo ambos tobillos firmemente mantenga las rodillas y los pies en una línea recta.
- ◆ Inhalando lentamente levante sus glúteos y su tronco tanto como sea posible para generar la forma de un puente.
- ◆ Permanezca en esta posición de 10 a 30 segundos, con respiración normal.
- ◆ Exhale lentamente mientras regresa a la posición original y relájese en *Śavāsana*.



Nota:

- ◆ En la posición final, los hombros y la cabeza permanecen en contacto con el suelo.

- ◆ Si es necesario, en la posición final, usted puede apoyar su cuerpo apoyando la cintura sobre sus manos.

Beneficios

- ◆ Alivia la depresión y la ansiedad, fortalece los músculos lumbares.
- ◆ Extiende los órganos abdominales, mejora la digestión y ayuda a aliviar el estreñimiento.

Precaución

- ◆ Aquellos que sufren de úlceras, hernias y las mujeres en etapas avanzadas del embarazo no deben practicar esta asana.

UTTĀNA PĀDĀSANA (Postura de pies levantados)

Uttāna en este contexto significa elevar y Pāda significa piernas. En esta Āsana, las piernas se levantan extendidas, por lo tanto su nombre.

Técnica

- ◆ Tiéndase cómodamente en el suelo con las piernas estiradas. Las manos deben colocarse a los lados.
- ◆ Mientras inhale, levante lentamente las piernas sin doblar las rodillas y llevarlas a un ángulo de 30 grados.
- ◆ Mantenga esta posición respirando normalmente.
- ◆ Exhale lentamente y baje las piernas hasta colocarlas en el suelo.
- ◆ Repita una vez más.



Beneficios

- ◆ Equilibra el centro del ombligo (Nabhimanipuracakra)
- ◆ Ayuda a aliviar los dolores abdominales, flatulencias, indigestión o diarreas
- ◆ Desarrolla los músculos abdominales.
- ◆ También es eficaz para superar el nerviosismo y la ansiedad.
- ◆ Ayuda a mejorar la respiración y capacidad pulmonar.

Protocolo Común de Yoga

Precaución

- ◆ Personas con hipertensión deben practicarla alternando las piernas sin contener la respiración.

ARDHA HALĀSANA (Postura del medio arado)

'Ardha' significa mitad y 'Hala' significa arado. Esta postura se conoce como *Ardha Halāsana* porque en su posición final, el cuerpo se asemeja a la mitad de la forma de un arado indio.

Técnica

- ◆ Colóquese en una posición extendida, mantenga las manos a los lados de los muslos así como las palmas descansando sobre el suelo.
- ◆ Levante lentamente las piernas juntas, sin doblar las rodillas y sin detenerse hasta llegar a un ángulo de 30 grados.
- ◆ Después de unos segundos, continúe subiendo las piernas hasta llevarla a un ángulo 60 de grados y manténgalas esa posición.
- ◆ Luego lentamente continúe subiendo las piernas hasta llevarlas a un ángulo de 90 grados Esta constituye la posicional final Ardha Halasana. El cuerpo debe mantenerse recto desde la cadera a los hombros.
- ◆ Mantener esta posición tan cómoda como sea posible.
- ◆ Partiendo de haber mantenido las piernas en un ángulo de 90 grados comience a bajarlas lentamente hasta llevarlas al suelo, sin levantar la cabeza.



Beneficios

- ◆ Esta Āsana es beneficiosa para la dispepsia y el estreñimiento
- ◆ La práctica de esta asana es útil en casos de diabetes, hemorroides y trastornos relacionados con la garganta.
- ◆ Esta asana es muy beneficiosa para los pacientes hipertensos pero necesita practicarse con cuidado.

Precaución

- ◆ Aquellos que tienen dolores lumbosacro (lumbares) no deben ejecutar la asana con ambas piernas juntas.
- ◆ Evitar esta práctica en caso de lesiones abdominales, hernias etc..

PAVANAMUKTĀSANA (La postura con relajamiento en el viento)

Pavan significa viento y Mukta significa liberar o hacer libre. Como lo indica su nombre, esta Āsana es útil para la eliminación de vientos o flatulencias estomacales e intestinales.

Sthiti: Śavāsana

Técnica

- ◆ Acuéstese sobre la espalda.
- ◆ Doble ambas rodillas hasta que los muslos se unan al pecho.
- ◆ Entrelace los dedos de las manos sosteniendo las piernas y arquee su cabeza hasta colocar el mentón entre las rodillas.
- ◆ Exhale; mientras levanta la cabeza y su mentón toca las rodillas y relájese.
- ◆ Esto es **Pavanamuktāsana**.
- ◆ Regrese la cabeza hacia el suelo.
- ◆ Mientras exhala, baje las piernas al suelo.
- ◆ Descanse en Śavāsana.



Nota:

- ◆ Sincronice su respiración con el movimiento de las piernas.
- ◆ Mientras se está tocando la rodilla con la nariz/frente, usted debería sentir la fuerza en la región lumbar; manteniendo los ojos cerrados y enfocando su atención en la región lumbar.

Beneficios

- ◆ Elimina el estreñimiento; proporciona alivio sobre las flatulencias, disminuye la sensación de hinchazón en el abdomen y ayuda a la digestión.
- ◆ Ofrece una profunda presión interna, masajea y estira la altamente complicada red de músculos, ligamentos y tendones de la región de la pelvis y la cintura.
- ◆ Tonifica los músculos de la espalda y los nervios espinales.

Precaución

- ◆ Por favor, evite esta práctica en caso de lesiones abdominales, hernias, ciática o dolor de espalda severo y durante el embarazo.

ŚAVĀSANA (La postura del cuerpo muerto)

Sava: significa cuerpo muerto. La posición final en este āsana se asemeja a la de un cuerpo muerto.

Sthiti: Postura de una pose para la relajación.

Técnica

- ◆ Acostarse sobre la espalda con los brazos y las piernas cómodamente separados.
- ◆ Las palmas mirando hacia arriba y los ojos cerrados.
- ◆ Relaje todo el cuerpo conscientemente.
- ◆ Sea consciente de su respiración natural y permita que el ritmo comience a disminuir.
- ◆ Permanezca en esta posición hasta que usted se siente fresco y relajado



Benefits

- ◆ Ayuda a aliviar todo tipo de tensiones y da descanso tanto al cuerpo como a la mente.
- ◆ Relaja completamente el sistema psicosomático
- ◆ La mente la cual está atraída constantemente por el mundo exterior, toma un giro de 180 grados y se mueve hacia adentro, poco a poco tornándose absorta e imperturbable, permitiéndole al practicante aislarla de los disturbios externos del medio ambiente
- ◆ Esta asana es considerada muy beneficiosa para el manejo del estrés y sus consecuencias.

4. KAPĀLABHĀTI

Sthiti: Cualquier postura de meditación por ejemplo:
Sukāsana/Padmāsana/Vajrāsana

Técnica

- ◆ Siéntese en cualquier postura meditativa.
- ◆ Cierre los ojos y relaje su cuerpo
- ◆ Inhale profundamente a través de ambas fosas nasales y expanda el pecho. Expulse el aliento con fuertes contracciones de los músculos abdominales y relájese.

- ◆ No haga esfuerzo.
- ◆ Continúe activo y enérgico en la exhalación y pasivo en la inhalación.
- ◆ Complete 40 respiraciones rápidas luego inhale profundamente y exhale lentamente.
- ◆ Esto es una ronda de **Kapālabhāti**.
- ◆ Cada ronda deberá ir acompañada de una profunda respiración.
- ◆ Repetir 2 rondas más.



Respiración

Exhale fuerte contrayendo los músculos abdominales, sin movimientos innecesarios en la región de pecho y hombros. La inhalación debe ser pasiva a través de la práctica.

Número de rondas

Los principiantes pueden practicar hasta 3 rondas de 10 respiraciones cada una. El conteo y las rondas podrían incrementarse gradualmente sobre un período de tiempo.

Beneficios

- ◆ **KapaLabhati** purifica los senos para nasales, ayuda a superar la congestión y la tos.
- ◆ Es útil en el tratamiento contra el resfriado, la rinitis, la sinusitis, asma e infecciones bronquiales.
- ◆ Rejuvenece el cuerpo completo y mantiene un rostro vibrante y juvenil.
- ◆ Equilibra y fortalece el sistema nervioso y tonifica el sistema digestivo.

Precaución

- ◆ Por favor, evite esta práctica en caso de condiciones cardíacas, presión arterial alta, vértigo, sangrado crónico en la nariz, epilepsia, migraña, accidente cerebro vascular, hernias y úlceras gástricas.

5. PRĀNĀYĀMA

PRĀNĀYĀMA NADIŚODHANA o ANULOMA VILOMA (Respiración alternando las fosas nasales)

La principal característica de este prānāyāma es la alternando ambas fosas nasales izquierda y derecha sin o con retención de la respiración (*kumbhaka*).

Sthiti: Cualquier postura meditativa.

Técnica

- ◆ Siéntese en cualquier postura meditativa.
- ◆ Mantenga la columna vertebral y la cabeza recta con los ojos cerrados.
- ◆ Relaje el cuerpo con algunas respiraciones profundas.
- ◆ Mantenga la palma de la mano izquierda sobre la rodilla izquierda en *Jnana mudra* y la palma de la mano derecha debe estar en *nasagra mudra*
- ◆ Coloque el dedo anular y el dedo pequeño en la fosa nasal izquierda y el dedo índice junto con el dedo medio en la fosa nasal derecha.
- ◆ Coloque el pulgar derecho en la fosa nasal derecha.
- ◆ Inhale a través de la fosa nasal izquierda, ciérrela con los dedos anular y pequeño luego separe el dedo pulgar de la fosa nasal derecha. Exhale a través de la fosa nasal derecha.
- ◆ Luego, inhale a través de la fosa nasal derecha.
- ◆ Al final de la inhalación, cierre la fosa nasal derecha, abriendo la izquierda exhalando a través de ella.
- ◆ Este proceso completo es una ronda del nadisodhana o Anuloma Viloma Prānā yāma
- ◆ Repetir 5 rondas.

Al derecho y al revés

- ◆ Para los principiantes, la duración de la inhalación y exhalación deben ser iguales.
- ◆ Gradualmente hacer de 1 a 2 inhalaciones y exhalaciones.



Respiración

- ◆ La respiración debe ser lenta, constante y controlada. No debe ser forzada o restringida de ninguna manera.

Beneficios

- ◆ El objetivo primario de este *prānāyāma* es purificar los canales principales que llevan la energía que llevan por nombre *nadi*; nutriendo todo el cuerpo.
- ◆ Induce a la tranquilidad y ayuda a mejorar la concentración.
- ◆ Incrementa la vitalidad y baja el nivel de estrés y la ansiedad.
- ◆ Mejora los trastornos de la tos.

ŚĪTALĪ PRĀNĀYĀMA

Śitali significa medios de enfriamiento. También significa calma o disminución del calor. Como el nombre lo indica este *pranayama* enfría el sistema mental del cuerpo. Es especialmente diseñado para reducir la temperatura del cuerpo. La práctica de este pranayama no sólo refresca el cuerpo físico sino que también calma la mente.

Técnica

- ◆ Siéntese en Padmasana o cualquier otra postura confortable
- ◆ Coloque las manos en las rodillas en Jnanamudra o anjalimudra
- ◆ Tuerza cada lado de la lengua en forma de tubo
- ◆ Inhale a través de este tubo hecho con la lengua, llenado los pulmones a su máxima capacidad y cierre la boca.
- ◆ Sostenga el jalandharabandh.
- ◆ Mantenga el aire tanto como pueda en jalandharbandh.
- ◆ Libere jalandharabandh y luego exhale lentamente a través de las fosas nasales.



Beneficios

- ◆ *Sitali pranayama* purifica la sangre
- ◆ Tiene efectos de enfriamiento sobre el cuerpo
- ◆ Es beneficioso para las personas que sufren de presión arterial alta.
- ◆ Satisface la sed y aplaca el hambre
- ◆ Alivia la indigestión y los trastornos causados por flema (tos) y bilis (pitta)
- ◆ Alivia los desórdenes de náuseas (dispepsia crónica) y del bazo y otras enfermedades relacionadas (H.P 2/58) (pitta)
- ◆ Es beneficioso para la piel y los ojos.

Precaución

- ◆ Aquellos que sufren de frío, tos o amigdalitis no deben hacer este *Pranayama*.

BHRĀMARĪ PRĀNĀYĀMA (BHRĀMARĪ RECAKA)

Bhrāmarī se deriva de bhrāmara que significa abeja negra. Durante la práctica de este prānāyāma, el sonido producido se asemeja al zumbido de una abeja negra.

Sthiti: Cualquier postura meditativa.

Técnica: Tipo - I

- ◆ Siéntese en cualquier postura meditativa con los ojos cerrados.
- ◆ Inhale profundamente por la nariz.
- ◆ Exhale lentamente en forma controlada mientras hace un profundo zumbido constante tal como el de una abeja negra. Se trata de una ronda de *Bhrāmarī*.
- ◆ Repita 2 rondas más.



Tipo - II

- ◆ Siéntese en cualquier postura meditativa con los ojos cerrados. Inhale profundamente por la nariz.
- ◆ Cubra sus ojos con los dedos índice, la boca con el dedo anular y los dedos pequeños y los oídos con los respectivos pulgares (como se muestra en la figura). A esto también se le llama *sanmukhi* mudra.
- ◆ Exhale lentamente en forma controlada mientras hace un profundo zumbido constante tal como el de una abeja negra. Se trata de una ronda de *Bhrāmarī*.
- ◆ Repita 2 rondas más.



Beneficios

- ◆ La práctica de Bhrāmarī alivia el estrés y ayuda a disminuir la ansiedad, la ira y la hiperactividad.
- ◆ El efecto resonante del zumbido crea un relajante efecto sobre la mente y el sistema nervioso.
- ◆ Es un gran tranquilizador útil en el manejo de los desordenes relacionados con el estrés.
- ◆ Es un útil pranayama para la preparación de la concentración y la meditación.

Precaución

- ◆ Por favor evitar estas prácticas en caso de infección en la nariz y/u oídos.

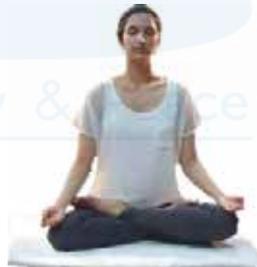
6. DHYĀNA

Dhyāna o meditación es un acto de contemplación continua.

Sthiti: Cualquier postura meditativa.

Técnica

- ◆ Siéntese en cualquier postura meditativa. Mantenga su columna cómodamente erguida.
- ◆ Mantenga Jnāna mudra como sigue.
- ◆ Toque la punta del pulgar con la punta del dedo índice, formando un círculo.



Protocolo Común de Yoga

- ◆ Los otros tres dedos deben estar rectos y relajados.
- ◆ Los tres dedos están uno al otro tocándose.
- ◆ Mantenga las palmas de las manos hacia arriba sobre los muslos.
- ◆ Los brazos y hombros deben estar sueltos y relajados.
- ◆ Cierre sus ojos y siéntese con la mirada hacia arriba, no necesita concentración. Sólo mantenga un enfoque suave entre las cejas y esté consciente de su respiración.
- ◆ Libere sus pensamientos y logre pensamientos puros.
- ◆ Medite.

Nota:

- ◆ Para los principiantes la música relajante puede ponerse de fondo durante la meditación.
- ◆ Permanezca el tiempo que usted pueda.



Beneficios

- ◆ La meditación es el componente más importante en la práctica del Yoga. Ayuda al practicante a eliminar emociones negativas como el miedo, la ira, la depresión, la ansiedad y ayuda al desarrollo de las emociones positivas.
- ◆ Mantiene la mente calmada y tranquila.
- ◆ Aumenta la concentración, la memoria, claridad de pensamientos y la fuerza de voluntad.
- ◆ Rejuvenece el cuerpo y la mente dándoles el descanso adecuado.
- ◆ La meditación conduce a la auto-realización.

7. SANKALPA

*Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.
Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand
aur swasthya ke prachar ke liye baddh hun*

SANKALPA (Poner fin a la sesión de práctica de Yoga con un Sankalpa)

Me comprometo a estar siempre en un estado mental equilibrado. Es en este Estado que la elevación de mi autodesarrollo alcanza la más alta posibilidad. Me comprometo a cumplir con los deberes para conmigo mismo, para con mi familia, en el trabajo, en la sociedad y el mundo, para la promoción de la paz, salud y armonía.

8. Śantih Pātha

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ *Sarve Bhavantu Sukhinah,
Sarve Santu Nirāmayah
Sarve Bhadrani Paśyantū,
Maa kascit Duhkha Bhāgbhavet
ॐ Shantih Shantih Shantih*

सब सुखी हो, सब निरोग हो ।
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,
कोई दुखी: न हो ।

Sean todos felices, libres de enfermedades.
Que todos puedan ver lo que es auspicioso y que no sufran. OM
paz, paz, paz.

Nota: Prácticas de YOGA institucional (AIP) 15 minutos

(Preferiblemente Dhyana, Yoga Nidra, Pranayama y Satsang etc.)
Se introdujo después de la práctica de Pranayama o Dhyana / Sesión de meditación, pero antes el Sankalpa

Referencias Textuales

1. **De oración:** Rgveda-10.191.2
2. **Sūksma Sadilaja/Cālanakriyā/yóguico Vyāyāma:** también que se refiere como Caaranaa en Hathatavakaumudi-9.13-16, yóguicas Sukshma Vyayama de Swami Dheerendra Bhramhachari.
3. **Tādāsana:** también llamado como Taalaasana, Yogarahasya de Nathamuni, Kirana Tika, un Comentario sobre los Yoga sutras, Shri Yoga Kaustubha-25, 34.
4. **Vrksāsana:** Gheranda Samhitā-ii.36, BrihadyogaSopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11 SachitraCaurasi Asana, Asanas de Yoga por Swami Shivananda.
5. **Pada-hastāsana/Uttānāsana:** Yoga de Shri Kaustubha. Yogarahasya de N Ā thamun Ī.
6. **Ardha Cakrāsana:** Cakrasana tradicional tiene varias variedades muy diferente de esto que se practica en los años.
7. **Trikonāsana:** dethamun Yogarahasya ii.20 de Nāi
8. **Bhadrāsana:** Hathapradipika-i.53-54.
9. **Vajrāsana:** Gheranda Samhitā II-12, Hathayoga-SamhitāĀsana-20, Brhada Yoga Sop Ā na III-14, Sacitra Vyavah Ā Rika 16, N Ā Rada de Pur Ā na-33-112.
10. **Ardha Ustrāsana:** Śrī Yoga Kaustibha, NagojiBhattaVritti en Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii.41describes Ustrasana que se realiza acostado en posición prona.
11. **Śāsankāsana:** Gheranda Samhitā-ii.12 lo llama como Vajrāsana, Hathayoga Samhita, el Yoga de Brhada Sop Ā na, SachitraVyavaharika Yoga-16, Nar Ā da Pur Ā na-33-112, Brihann Ā Rad Ī ya Pur Ā na, Yogam Ā rgaprad Ī PA, Yoga Bija-90, Yoga Ś iksopanishad-I.111 - 112, Hatharatn Ā Vali-iii.9
12. **Uttāna Mandūkāsana:** Hathayoga-Samhitā -Āsana-42, Çré Yoga Kaustubha-58, Gheranda Samhit Ā II-35, Brhada Yoga SOP Ā na III-41, 81 de Asane Sacitra Cauryayasin.
13. **Vakrāsana:** versión más fácil de Matsyendrasana (mencionado en Hathapradipik Ā) dado por Swami Kuvalayananda en su libro Asan.
14. **Makarāsana:** Meusum Jaipur Central, con algunas variaciones en posición de las manos.

Protocolo Común de Yoga

15. **Bhujangāsana:** Gheranda Samhitā . ii.42, con algunas variaciones, Kirana Tik Ā - ii. 46 en Yoga s Ū tra, Hatha yoga Samhit Ā -49, Ś r Ī Yoga Kaustubha-62, Yogam Ā rgaprad Ī PA-19, YogaRahasya de N Ā thamun Ī -ii.14, Jaypur CentralMuseum 7174.
16. **Śalabāsana:** Gheranda Samhitā-ii.39, Brihada Yoga Sopānāiii46, Hathayoga Samhit Ā - 46, Yogam Ā rgaprad Ī pa-33.
17. **Setubandhāsana/Catuśpādāsana:** Yogarahasya de N Ā thamun Ī .
18. **Uttāna Pādāsana:** Śrī Yoga Kaustubha-94 .
19. **Ardha Halāsana:** rahasya Yoga II-17.
20. **Pavanamuktāsana:** Śrī Yoga Kaustubha. Se realiza en la sala como por Yoga Asanas-3, Sachitra cauryasin Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 en Yoga Sutra,
21. **Savāsana:** Gheranda Samhitā-ii.19, Hathapradipikā-i.32, Hatharatn Ā Val Ī - iii.20,76, Kap Ā laKurantakaHathabh Āś ya Paddhat Ī -111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddh Ā NTA Chandrik Ā -ii.46, Ś ritatva Nidh Ī -70, KiranaTik Ā en Yogasutra-ii.46, Brhada Yoga Sop Ā na-iii.24, Hathapradipika, Ś r Ī Yoga Kaustubha-17.
22. **Kapālabhāti:** una variación de Bhastrikā Kumbhaka de Gheranda Samhit Ā -v.70-72, Kumbhaka Padhd Ī -164-165, Hathapradipik Ā Hatharatn Ā Val Ī -22-24, Hathatavakaumudix. 12-14, Yuktabh Ā vadeva-vii.110-118.
23. **Nādiśhodhana / Anuloma Viloma Prānāyāma :** Hathapradipik Ā Es la visualización y la retención interna respiración. Además, Gheranda Samhitā-v.38-45 tiene unidades de tiempo para la inhalación, retención y exhalación.
24. **Bhrāmari Prānāyāma:** Hathapradipikā, Hatharatnāvalī-ii.26, Kumbhaka Paddhati-169.
25. **Śitali Prānāyāma:** Śiva Samhitā III-81-82, Gheranda, Samhitā V-69, Hathapradipik Ā -II-57-58
26. **Dhyānam:** S de Yogaūtra de Patanjali III.2

Yoga for Harmony & Peace

21 de Junio- Dia Internacional del Yoga

Protocolo Común de Yoga



Gobierno de la India

Ministerio de AYUSH

AYUSH Bhawan, bloque B, complejo
de GPO INA, Nueva Delhi 110023
www.indianmedicine.nic.in