

# YOGA



Un Sistema de Vida

## ÍNDICE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Prólogo                    | 3  |
| Pranayama o Respiración    | 4  |
| Gimnasia Pre-yoga          | 5  |
| Primera serie mixta        | 7  |
| Tercera serie mixta        | 9  |
| Asanas                     | 13 |
| Chakras                    | 14 |
| Mudras                     | 14 |
| Relajación                 | 21 |
| Dharana o Meditación       | 22 |
| Mantras                    | 24 |
| Conclusión                 | 25 |
| Referencias Bibliográficas | 26 |
| Anexos                     | 27 |
| Alimentación Yóguica       | 27 |
| Pranificación del Agua     | 31 |
| Mensaje de Año Nuevo       | 32 |
| Clases de Yoga             | 33 |

## PRÓLOGO

Una bella parábola hindú cuenta que después de crear el universo, los “dioses” se preguntaron dónde podían ocultar la llave de la felicidad, de manera tal que la búsqueda de la misma representara un cierto esfuerzo para los seres humanos. “En una cima del Himalaya”, propuso uno. “En el fondo del océano”, dijo otro. “En un remoto lugar del espacio”, declaró un tercero. Finalmente, el más anciano y sabio de los dioses afirmó: “Escondremos la llave de la felicidad en el corazón de los seres humanos, así la buscarán inútilmente por todo el Universo hasta que se den cuenta de que en realidad la han llevado siempre dentro de ellos mismos”.

La palabra “Yoga” deriva del vocablo sánscrito *yuj*, que significa “unión”. Yoga es la unión con uno mismo que deviene cuando cesan las fluctuaciones mentales, cuando se produce la disolución total de los opuestos, la integración total del Ser. Es ser tu mismo, sin dobleces, completo. Yoga es la unión de lo Grande y lo Pequeño, es la unión con el mundo, con lo absoluto, con la Divinidad, con la nada o el Todo.

La eterna búsqueda de la Humanidad se ha dirigido hacia el ideal de la “liberación” de la angustia y las limitaciones con que el hombre tiene que luchar en todo momento de su existencia. La maravillosa luminosidad de la vida aparece continuamente quebrada por las tinieblas, y a veces por la noche oscura del sufrimiento corporal, del sufrimiento más duro todavía, el del alma. Todos tenemos conciencia de que no alcanzamos la perfecta felicidad y todos la deseamos incondicionalmente. Lo que no sabemos es que la felicidad está en nosotros mismos, dentro de nuestro ser. Simplemente no podemos percibirla. Así como resulta imposible contemplar el fondo del lago mientras el agua está agitada por ondas incesantes, así no podemos ver el fondo de nuestro ser mientras nuestro interior y nuestro exterior esté agitado por las alteraciones corporales y mentales.

El Yoga es un sistema de vida que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu, el cual ha sido practicado a lo largo de milenios, brindándonos beneficios físicos tales como: resistencia, fortaleza, agilidad, flexibilidad, desintoxicación celular lo que previene y cura enfermedades. Beneficios emocionales como: mayor sensibilidad, creatividad, equilibrio, confianza en si mismo, ayuda a eliminar estados de ánimo depresivos, agresivos y de angustia. Entre los beneficios psicológicos tenemos: agilidad y claridad mental, concentración, energía, serenidad, facilitando así el desarrollo de valores como la voluntad, la fraternidad, la comprensión y la paz. Esto es solo una pequeña muestra de lo que la práctica del Yoga puede hacer por nosotros.

El objetivo principal consiste en la reintegración del ser con lo Absoluto, por medio de la concentración y la meditación. De igual modo, el Yoga nos presenta 6 elementos básicos como parte fundamental de su sistema de vida, los cuales forman parte del camino hacia la Liberación. Estos son:

1. Pranayama o respiración.
2. Flexibilidad.
3. Asanas o posiciones.
4. Relajación.

5. Dharana o Meditación.
6. Alimentación y nutrición.

## Pranayama

Pranayama desde su etimología se puede dividir en prana y ayama. “Prana” significa literalmente: aliento vital, respiración, energía vital; y “ayama” significa control o dominio.

Según la concepción hindú, Prana es un principio universal: el principio universal de la fuerza vital del universo. Es energía indiferenciada, dinámica y vitalizante. Todas las manifestaciones materiales poseen este principio dinámico actuante en ellas. Gracias a prana la materia se cohesiona, desde el simple átomo, hasta los organismos más complejos. Otras manifestaciones del prana son la electricidad, el magnetismo, el movimiento y el pensamiento.

Gracias al prana es posible también la manifestación de la vida, y es por ello que los organismos necesitan de un flujo e incorporación constante de prana cuyas fuentes principales son el sol, el aire, los alimentos y el agua. Una de las principales fuentes de prana del organismo es, la respiración, y es a través de ella como incorporamos esa fuerza vital. Es por ello que a través de la respiración es posible controlar los flujos de prana o energía vital de nuestro organismo.

### *Correspondencias Emocionales e Importancia Psíquica de la Respiración.*

La importancia de la respiración en el funcionamiento psíquico es fundamental, ya que se relaciona íntimamente con el funcionamiento del sistema nervioso en su totalidad.

Generalmente, en el hombre, a cada estado emocional y psíquico lo acompaña una determinada forma de respirar, ya sea alterando su ritmo o su profundidad relacionándose íntimamente con el estado psíquico del sujeto, interaccionando recíprocamente entre la psiquis y la forma de respirar.

La respiración es controlada por centros que se hallan en el cerebro primitivo o tronco cerebral. Y si decimos que se relaciona con el cerebro primitivo, hacemos alusión a las funciones involuntarias o vegetativas, por lo tanto es en parte inconsciente. Pero asombrosamente la respiración también es controlada consciente y voluntariamente.

Es posible por medio de ésta influir y penetrar en estados profundos del psiquismo. "Pranayama permite establecer este nexo de forma consciente, por medio de técnicas de respiración, a través del manejo de prana o energía vital.



## **Segunda serie**

~~masculina~~

## **Tercera serie**

~~mixta~~

La Gimnasia Psicofísica o Pre-yoga está basada, en su mayor parte, en las flexibilizaciones y automasajes de la asana yoga. Todos los movimientos rítmicos que en ella se realizan son expresiones dinámicas de posiciones estáticas del cuerpo, llamadas asanas en la Hatha Yoga. La coordinación entre el movimiento corporal y la respiración exige una concentración de la atención que permite una vivencia del equilibrio psicofísico y del autodomínio.

Para iniciar los ejercicios no existe límite de edad, puesto que se trata justamente de comenzarlos en forma preparatoria ante de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas. No existen limitaciones con respecto al sexo, ni restricciones a causa de enfermedades o defectos físicos para quienes desean transformar sus vidas, ser dueño de su destino, controlar los vicios, dominar las pasiones, hacerse inmunes a las infecciones e indisposiciones, y en resumen, practicar esta antigua ciencia llamada YOGA.

La Gimnasia Psicofísica se compone de tres series de ejercicios, 44 en total. Dos series se realizan de pie y una en posición acostada. En la primera le da preferencia a la respiración, en la segunda a la flexibilidad y en la tercera a la tensión muscular, preparando al cuerpo para las asanas.

Debe ser practicada diariamente, de preferencia en la mañana, al salir el sol. Su práctica produce un bienestar que se extiende durante todo el día, porque genera efectos a nivel físico y psíquico.

### ***A nivel físico:***

- Mejora la condición de los músculos, aumenta su elasticidad, resistencia y tonicidad.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Beneficia las funciones digestivas y de asimilación.
- Intensifica la circulación sanguínea.

- Propicia un equilibrio glandular.
- Da flexibilidad a la columna vertebral.

**A nivel psíquico:**

- Permite el desarrollo de las facultades mentales, como la atención, la concentración y el equilibrio emocional.

Viene a ser así uno de los métodos básicos para la salud y el mejoramiento permanente emocional y mental. Su práctica durante veinte o treinta minutos, al aire libre, sobre todo después de una ducha fría, constituye una inmejorable disciplina, pues su efecto endocrino y respiratorio se extiende también sin peligro a todo el organismo y a la mente, así como a los resortes de la conducta. Sin embargo, en ningún momento se prohíbe hacerla por un mayor tiempo, aun cuando al comienzo de las prácticas debe repetirse siempre en menor cantidad cada movimiento, sin forzar músculos ni tendones, actuando siempre prudentemente.

Su práctica debe hacerse con actitud feliz, como lo ejemplifica el Sublime Maestro, para impregnarse de paz y serenidad combinada con la armonía física y espiritual.

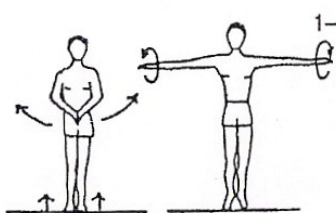
Los beneficios obtenidos, tanto en lo físico, emocional y mental, como en lo espiritual, se hacen sentir en muy poco tiempo. Como dice el Sublime Maestro en sus obras "Los Grandes mensajes", y "Yug, Yoga, Yoghismo": «... No se trata solamente de un entrenamiento con miras a suavizar los músculos, aunque este objetivo es muy loable y muy bueno en sí, ya que nuestro cuerpo es el vehículo de nuestro espíritu, nuestro instrumento de trabajo, y la primera condición de una salud interior es mantenerlo sano y vigoroso. Durante los

treinta minutos es el momento que se inicia el primer rayo del sol sobre el hombro, de lo posible, con aquí el cumplimiento

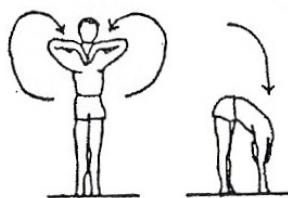
Después a la práctica cultura física materialista

La Gin es un legado día en que Psicofísica c vida, pues espiritual. A

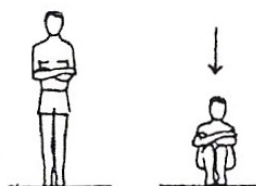
⇒ **Prime**



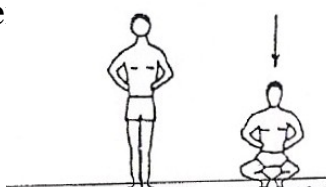
1— Beneficioso para la respiración; oxigena, purifica, da más fluidez al torrente sanguíneo, permitiendo una mejor asimilación de los alimentos.  
*Inhalar al elevar los talones, retener al girar las palmas de las manos hacia arriba y exhalar al bajar las manos y los talones.*



2— Da elasticidad a los músculos, tendones y ligamentos de las piernas, región lumbar y glúteos. Flexibiliza la columna vertebral. Estimula las secreciones intestinales.  
*Inhalar al elevar los brazos y exhalar en tres tiempos, coordinados con los movimientos de las manos.*



3— Da equilibrio y resistencia. Da elasticidad a los músculos, tendones y ligamentos de la parte anterior de las piernas. Favorece el proceso digestivo. Fortalece las rodillas.  
*Inhalar al elevar los brazos, retener durante la flexión y exhalar al bajarlos.*

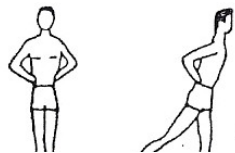


4— Mejora las condiciones del sistema nervioso y proporciona equilibrio y serenidad. Da resistencia y elasticidad a los músculos de las piernas. Estimula las secreciones endocrinas. Fortalece las rodillas.  
*Inhalar al elevar los talones, retener durante la flexión y extensión y exhalar al volver a la posición inicial.*

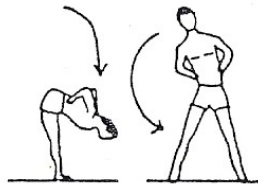
en el letargo y lad para el día s por el primer al cósmico del ficarse, lo más undido de sí. He esaría para el

hi puede pasar ntinuando esta o» de la vida a.

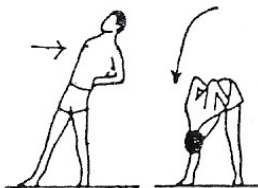
I de la Ferrière dad. Llegará el a la disciplina a de energía y yor conciencia mixta.



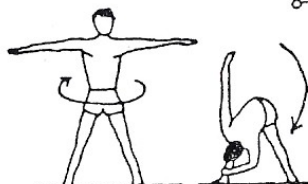
5— Proporciona equilibrio y estabilidad al cuerpo. Estimula las glándulas gónadas y las suprarrenales. Por efecto reflejo, dá equilibrio temperamental, emocional y psíquico.  
*Inhalar al inicio del semi-círculo y exhalar al final, cuando la pierna es traída hacia ade-*



6— Mejora la acción del sistema cerebro-espi-  
 nal, tonificando el sistema nervioso por el estímulo circulatorio. Armoniza la función suprarrenal. Flexibiliza la zona de las vértebras lumbares y ayuda a eliminar la flema del estómago.  
*Inhalar al elevar el tronco acercando el mentón al pecho y exhalar al flexionarlo.*

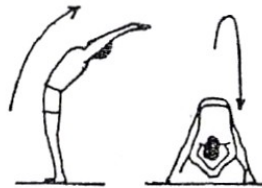


7— Flexibiliza la cintura, masajea poderosamente el hígado, mejorando las secreciones hepáticas. Mejora la digestión. Tonifica los nervios espinales y órganos abdominales. Aumenta el apetito. Conserva flexible la espina dorsal.  
*Inhalar al elevar el tronco, retener al girar y exhalar durante la flexión.*



8— Los mismos beneficios que el ejercicio anterior, pero más poderosamente. Estos ejercicios, además, mejoran notablemente la capacidad de la memoria y ayudan a una mejor lucidez mental.  
*Inhalar al elevar el tronco, retener en la rotación y exhalar en la flexión.*





9-A— Flexibiliza la columna vertebral y vuelve más precisas las acciones mentales (rapidez y reflejos). Produce un benéfico estiramiento de los músculos abdominales y torácicos, proporcionando una sensación de descanso.  
*Inhalar al elevar los brazos arriba de la cabeza y exhalar en tres tiempos durante la flexión.*



9-B— Activa la circulación de las piernas, evitando y retardando problemas de várices. Recomendado para las personas que permanecen mucho tiempo de pié.  
*Respiración natural.*



9-C— Por el ritmo respiratorio, ayuda a drenar sinusitis (facial, frontal y esfenoidal). Aumenta la irrigación de la parte superior del tronco, cuello y cabeza, vitalizando las funciones mentales.  
*Inhalar al elevar la cabeza hacia adelante y exhalar en los lados.*



9-D— Flexibilización de las piernas. Permite que la sangre fluya libremente hacia la cabeza.  
*Respiración natural.*



10- Saturación de oxígeno y control de la palpitación cardíaca. Permite...

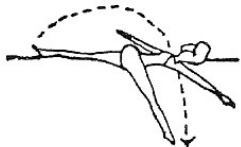


Da resistencia física a los hombros, brazos y manos.  
*Inhalar al elevar el cuerpo y exhalar al bajarlo.*

## ⇒ Tercer



Da forma a las caderas y estimula los ovarios. La espina dorsal adquiere elasticidad y, en consecuencia, juventud y vitalidad prolongada. Especial para la cintura.  
*Inspirar al elevar la pierna, retener al girar y exhalar volviendo a la posición inicial.*



1— Eficaz para el relajamiento físico y mental, la conservación de la energía y su reposición, la cual fluye así por los nervios. Tonifica el sistema nervioso.  
*Respiración natural.*



2A



2B

2A-2B— Aumenta la presión intrabdominal, tonifica y sana problemas de los órganos digestivos, fortalece las vértebras lumbares y el sacro. En la parte final, masajea los músculos de la espalda.

*Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo elevando las piernas.*

- 3— Masajea la región abdominal disipando la constipación crónica. Masajea los músculos de la espalda. Acelera la digestión, estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales.



*Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo.*

- 4— Da gran flexibilidad a la espina dorsal, lo cual reporta salud, vitalidad y juventud. Los músculos internos y externos de la espalda se fortalecen, y se disipan los dolores derivados del exceso de trabajo; previene la constipación intestinal; flexiona hacia atrás las vértebras y ligamentos, los cuales obtienen buena irrigación sanguínea; aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Tonifica los ovarios y el útero.



*Inhalar al elevar el tronco, exhalar al bajarlo.*



#### CAMBIO

*Inhalar al elevar el tronco, retener en el movimiento y exhalar en la posición final, quedando con la espalda en el piso.*

- 7— Benéfico para la circulación sanguínea, trastornos digestivos; aumenta el peristaltismo intestinal, estimula los jugos gástricos, fortalece los músculos abdominales; estimula todos los órganos de la digestión, alivia la diabetes, tonifica la vejiga, próstata, nervios lumbares. Ejercicio rejuvenecedor.

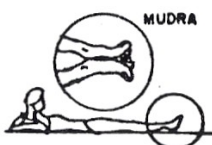


*Inhalar al extender los brazos por encima de la cabeza y exhalar al flexionar el tronco hacia adelante.*

- 8— Excelente ejercicio para la columna vertebral. Previene la osificación prematura de las vértebras, proporcionando agilidad y energía, alivia males del hígado y del bazo; fortalece los músculos abdominales.



*Inhalar en la posición inicial y exhalar al tocar los pies atrás de la cabeza.*



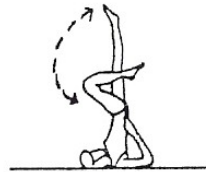
- 9— Mayor irrigación en la parte abdominal. Estimula el plexo solar. La separación de los dedos mayores en oposición a los otros, constituye una especie de mudra y un ejercicio de dominio y manejo de los órganos.

*Respiración rítmica, abdominal, lenta y profunda.*



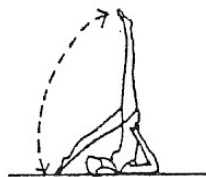
10— Benéfico para los músculos abdominales, riñones, glándulas reproductoras y piernas. Da una mayor irrigación a la parte abdominal. Fortalece los músculos estomacales y el bajo vientre.

*Respiración natural.*



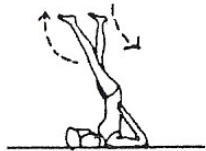
14-B— Fase Cinética: Mismos efectos de la fase estática, particularmente para los músculos de los muslos y de las piernas, evitando várices.

*Respiración natural (no retener el aire).*



14-C— Mismos efectos de la fase estática. En particular, produce un estiramiento de los músculos y tendones posteriores de las piernas, llegando esta acción hasta los músculos paravertebrales de la columna lumbar.

*Respiración natural.*



14-D— Mismos efectos de la fase estática y del ejercicio anterior.

*Respiración natural.*



14-E— Mismos beneficios de la fase estática. En particular, flexibiliza y mejora la irrigación sanguínea de los tobillos.

*Respiración natural.*

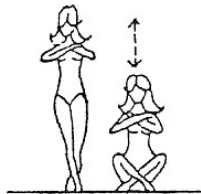


14-F— Mismos efectos de la fase estática. En particular, da flexibilidad a la articulación coxo-femoral, las rodillas y los tobillos.

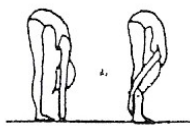
*Respiración natural.*



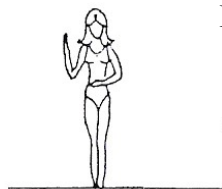
- 14-G— Los mismos beneficios de la fase estática. Particularmente produce fuerte estiramiento de la musculatura de la espalda, propiciando mayor irrigación sanguínea. Flexibiliza al máximo la columna. Comprime las vísceras abdominales, descongestionando principalmente el hígado y el bazo. Mayor irrigación de las glándulas sexuales. Regula el funcionamiento de la tiroides. Previene las arrugas y caída del cabello.  
*Respiración natural.*



- 15— Tonifica los músculos de las piernas y previene la ciática. Favorece el manejo y el dominio del cuerpo.



- 16— Tonifica el plexo solar, la vejiga, la próstata y los nervios lumbares. Alivia la lumbociática. La espina dorsal adquiere gran elasticidad y con ello, juventud prolongada. Como todo ejercicio en el que se flexiona el cuerpo, con las piernas estiradas, hasta tocar las rodillas con la cabeza, produce paz interna y es rápido remedio contra la angustia.  
*Respiración natural.*

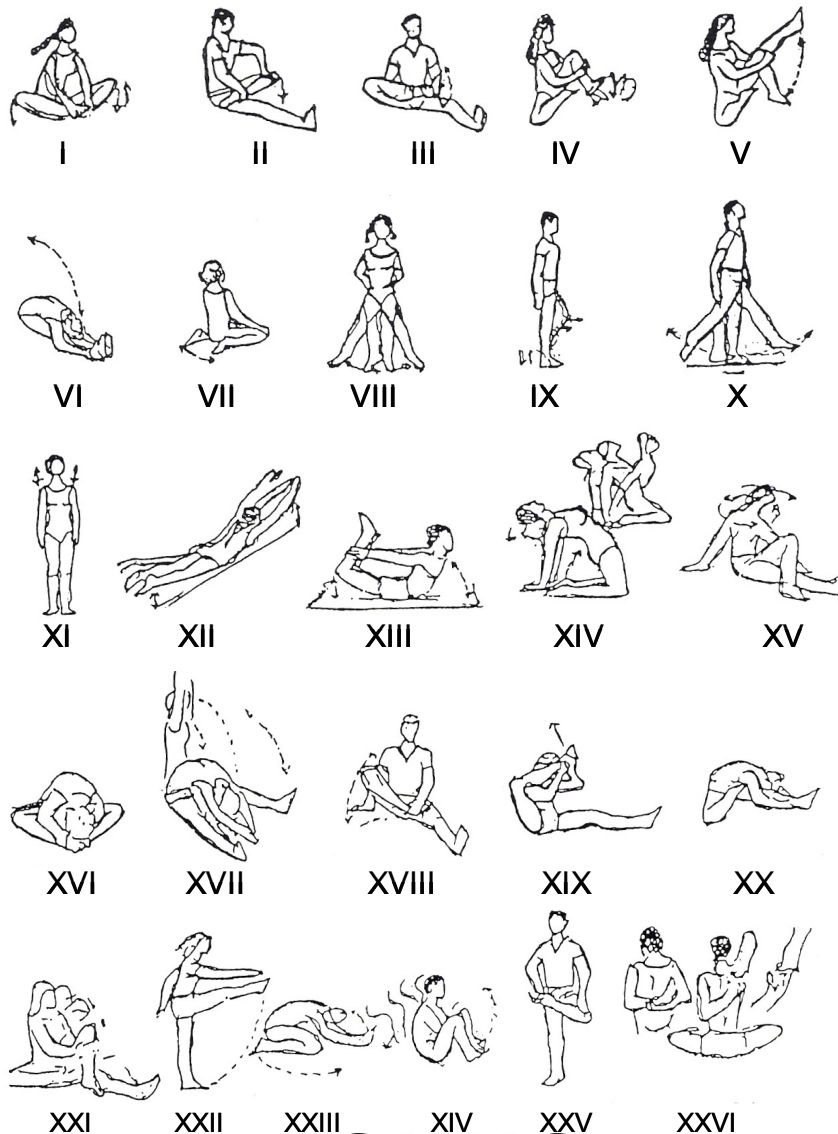


PAZ...

Así como la gimnasia Pre-yoga ofrece el equilibrio psicofísico y autodominio del cuerpo, aparte de lograr una mayor flexibilidad, existen otras series de ejercicios dedicados específicamente a lograr la total flexibilización del cuerpo preparándolo para las asanas. A continuación les mostraremos una

serie de ejercicios de flexibilizaciones como complemento de la Gimnasia Psicofísica o pre-yoga, los cuales se recomiendan realizar antes de los ejercicios pre-yoga.

### Ejercicios de Flexibilizaciones



## ASANAS

Llamamos "Asanas" a los ejercicios físicos del Yoga. La palabra sánscrita "asana" significa "postura", y hace referencia a una determinada posición que es adoptada por el cuerpo físico en la práctica del Hatha Yoga. Cada asana tiene un triple efecto: físico, emocional y psíquico. El Yoga es un sistema holístico y cuyo principal significante es "unión". Por lo tanto el hombre es visto como una unidad inseparable. Entonces cada uno de los efectos descritos se yuxtaponen con el resto, a la manera de una nota musical y sus respectivos armónicos que resuenan hacia arriba y hacia abajo de una gran escala "total".

Cada asana o postura tiene dos fases: una dinámica y otra estática. En la fase dinámica (armado y desarmado del asana) cada movimiento debe realizarse de forma conciente, armónico, lento, continuo y coordinado con la

respiración. En la fase estática (mantenimiento de la postura) se inmoviliza todo el cuerpo, y se concentra la atención en la zona específica en el que actúa el asana, acompañado de una respiración suave y profunda. Los mayores beneficios de las asanas se logran en esta última fase, así como también por medio de la regularidad en la práctica.

Así cada asana producirá en el cuerpo físico beneficios relacionados con la salud, devolviéndole la armonía a todos los órganos del cuerpo, así como también alargando y tonificando músculos, favoreciendo la circulación sanguínea, nutriendo a todas las células y tejidos, trabajando a nivel del sistema nervioso y glandular, y produciendo un estado de relajación general.

Los ejercicios de yoga se centran en la salud de la columna vertebral, en su fuerza y flexibilidad, ya que en ella se alija el sistema nervioso, la principal red de comunicación de los impulsos que tiene el cuerpo; manteniendo la flexibilidad y la fuerza de la columna vertebral gracias al ejercicio, la circulación mejora y las terminaciones nerviosas reciben un óptimo aporte de oxígeno y elementos nutritivos. Las asanas ejercen su influencia también sobre los órganos internos y el sistema endocrino (glándulas y hormonas).

Quizás esto sea el punto más pragmático visto desde una manera de pensar occidental, pero desde la manera oriental estos efectos son solo corolarios derivados, siendo que los efectos principales apuntan a producir profundos cambios a nivel del cuerpo astral (Linga Sharira), purificando y desbloqueando los nadis (canales por donde fluye el prana o energía vital) y activando los chakras (centros de energía).

El macrocosmo (el universo) está directamente conectado con el microcosmos (el cuerpo humano). Los antiguos yogas sostienen que además de éste “cuerpo físico”, poseemos también otro sistema más profundo y sutil, no perceptible por la anatomía ni por el microscopio: el llamado “cuerpo sutil”. Éste consiste en un conjunto de centros o plexos comunicados por canales invisibles.

Los centros que en sánscrito se llaman “chakras” (ruedas) vienen hacer el oficio de las glándulas endocrinas en el cuerpo físico. Así como en éste las glándulas son las receptoras de materia o de energía vital, que transmiten a todo el organismo, de la misma manera los centros del cuerpo sutil son receptáculos en que se acumula la energía cósmica (prana), y se transmite a las diversas partes del cuerpo sutil. Son los medios invisibles de comunicación, de recepción y transmisión entre el microcosmos y el macrocosmos. Dicha energía cósmica yace inactiva en la base de la espina dorsal, y es a través de la meditación y las asanas que la energía (kundalini) es dirigida por los canales (nadis) que la hacen ascender hasta la cabeza, creando una fuente de comunicación entre el hombre y el universo.

En el siguiente cuadro describiremos cada uno de éstos centros de energía, su ubicación, elemento, color, entre otros.

## **CHAKRAS**

|           | Muladhara                                                                         | Swudhish                                                                            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Símbolo   |  |  |
| Ubicación | Plexo sacro                                                                       | Sobre los ge                                                                        |
| Color     | Rojo vivo                                                                         | Naranj                                                                              |

### Mudras.

Los mudras son gestos o posiciones, normalmente en las manos, que cierran y guían nuestro flujo de energía y lo reflejan en el cerebro. Curvando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar al cuerpo y la mente como si cada área de la mano reflejara cierta parte de nuestra mente o cuerpo. Envían ciertos mensajes al cerebro y ayudan a facilitar estados meditativos y de tranquilidad.

Recuerda presionar lo suficiente para sentir el flujo de energía a través de los nadis (canales energéticos) hasta los brazos. Presiona lo suficiente sin llegar a que se empiece a notar "la piel blanca" cuando se presiona.

Algunos de los mudras más comunes son:



GUYAN MUDRA



BUDDHA MUDRA



MUDRA DE LA ORACIÓN.

Algunos Consejos antes de Comenzar los Asanas:

- ✓ Para hacer los ejercicios en un ambiente tranquilo, en soledad, en un lugar seco, ventilado y si es posible abierto.

Perfumes

Cedro

Sándalo

- ✓ Extienda en el suelo una manta o una alfombra y practique las posturas, al principio durante un breve período; este intervalo de tiempo se irá prolongando gradualmente.
- ✓ Cada postura debería mantenerse mientras resulte cómoda. No se desanime si encuentra dificultades: la paciencia, la perseverancia y la sinceridad del propósito le conducirán al éxito.
- ✓ Los ejercicios deberían hacerse cada día, sin excepciones, y sin omitir ninguna fase en su ejecución.
- ✓ Evite movimientos innecesarios porque podrían perturbar la tranquilidad de la mente. Las posturas deberían mantenerse absolutamente inmóviles.
- ✓ Dedique un tiempo suplementario a las posturas por las que sienta especial aprecio. Lo mismo debe hacer con las que le sean más antipáticas, pues esto es indicativo de una carencia que se reaviva con los movimientos y la postura de esa asana.
- ✓ El momento ideal para practicar las posturas es por la mañana temprano, antes del desayuno, después de haber evacuado. Antes del alba la mente está fresca y en paz, libre de pensamientos mundanos, como una página en blanco. Las influencias magnéticas de la atmósfera son particularmente favorables para la meditación.
- ✓ Cultive el altruismo y ponga su conocimiento y su experiencia a disposición de quien los necesite.

### ***Cómo Prepararse para Hacer las Asanas:***

- ✓ Lejos de las comidas, después de evacuar.
- ✓ Elija una ropa cómoda.
- ✓ Elija un lugar tranquilo y limpio en el que esté seguro de que no le molestarán y donde se encuentre cómodo.
- ✓ Establezca el momento más favorable del día, descuelgue el teléfono, cierre la puerta con llave si es necesario, etc. Una música adecuada puede favorecer el aislamiento del exterior.
- ✓ Queme aromas que le gusten (incienso, sándalo, almizcle, ámbar, etc.).
- ✓ Utilice una esterilla, una colchoneta, una manta gruesa o una alfombra.
- ✓ Establezca el trabajo que va a ejecutar y empiece con una buena disposición de ánimo.
- ✓ Al terminar cada asana, realice una relajación con *savasana*.

A continuación recomendamos una posible secuencia básica óptima con la que realizar las asanas, presentadas con sus beneficios físicos, psíquicos y mentales, e inclusive los chakras que pueden activar dependiendo de la posición adquirida. Esta secuencia puede variar e integrarse en función de las propias posibilidades y de la disponibilidad de tiempo.

Lo mismo se aplica para las asanas que han de efectuarse en tiempo positivo o negativo, de acuerdo con las facultades por desarrollar; en otras palabras, algunas asanas sirven para fortalecer el cuerpo físico o fuerza activa, y otras para despertar los poderes mentales o vibraciones pasivas. Los días positivos o activos, en los cuales debemos comenzar las asanas con el lado



derecho del cuerpo son: Martes, Jueves y Sábado; los días negativos o pasivos, en los cuales debemos comenzar con el lado izquierdo del cuerpo son: Lunes, Miércoles y Viernes. El Domingo se le considera un día neutral, pero puede utilizarse dependiendo de las necesidades particulares.

No se debe afrontar la práctica del yoga como una obligación sino como una actitud positiva: sólo así se obtienen los beneficios deseados.



## Tadasana

Postura erguida o de la montaña



⇒ De pie con las piernas juntas, los brazos estirados a los lados del cuerpo. Gire las palmas de las manos hacia fuera de manera que los codos se vuelvan hacia atrás y en consecuencia se abran los hombros. Relaje los antebrazos y las manos. Mantenga la postura durante varias respiraciones, centrando la atención en las plantas de los pies y controlando todo lo posible las oscilaciones del cuerpo. Busque la estabilidad. Respire lentamente e imagine que el cuerpo se alarga continuamente hacia arriba. Relajación.

⇒ Beneficios: Es la base de todas las posturas de pie en equilibrio y aguda a corregir los problemas posturales aportando una sensación



## Vrikshasana

Postura del árbol

⇒ De pie con las piernas juntas, los brazos estirados a los lados del cuerpo. Distribuye el peso del cuerpo de manera uniforme. Busque la estabilidad. Doblando la pierna derecha, sujete el tobillo con la mano y apoye la planta del pie en el interior del muslo izquierdo. La rodilla doblada se lleva hacia fuera. Una las manos apoyando los pulgares a la altura del esternón. Mantenga la postura durante varias respiraciones. Cuando termine, deshaga la postura y realice de nuevo el ejercicio con la pierna izquierda.

⇒ Beneficios: Es una de las posturas en equilibrio más eficaces: mejora la estabilidad de la posición erguida, regula todo el sistema nervioso, estimula las funciones del estómago, del intestino y del resto de los órganos de la cavidad abdominal, favorece la capacidad de concentración y mejora el equilibrio psicofísico.



## Trikonasana

Postura del triángulo

⇒ De pie con las piernas separadas, los brazos estirados en los costados y las palmas de las manos apoyadas en los lados de los muslos. Al inspirar incline el tronco hacia la derecha deslizando hacia abajo la mano derecha por la pierna correspondiente. Al mismo tiempo suba la mano izquierda hacia el hombro izquierdo, colocando las yemas de los dedos entre el cuello y el hombro; mantenga el codo lo más alto posible. Mantenga la postura durante algunas respiraciones. Al espirar retorne a la posición erguida y repita hacia el lado izquierdo.



⇒ Beneficios: Es especialmente importante como ejercicio preparatorio. La inclinación del cuerpo hacia un lado produce un completo estiramiento del lado opuesto; desarrolla la caja torácica mejorando la respiración y beneficia también a la columna vertebral



## Utthanasana

Postura de flexión hacia  
adelante

⇒ El cuerpo se dobla hacia delante, la columna vertebral se alarga naturalmente y se distiende dejando caer los brazos y las manos llevándolos hacia el suelo. Relaje el cuello, la cabeza y la musculatura de la espalda. Centre la atención en el plexo solar, que es el eje de esta postura.



⇒ Beneficios: Tiene una acción tonificante sobre los órganos internos, en especial sobre el hígado, el bazo y el estómago.

⇒ Activa el segundo chakra.



## Adho mukha swanasana

Postura del perro

⇒ Tumbado boca abajo, pies clavados en el suelo y ligeramente separados, manos apoyadas en el suelo con los dedos rígidos hacia delante. Levante el tronco estirando los brazos y las piernas y llevando la pelvis lo más alto posible. Las piernas están estiradas y rígidas, las plantas de los pies apoyados en el suelo y la cabeza lo más cerca posible del suelo.



⇒ Beneficios: Refuerza piernas, tobillos, hombros y omóplatos. Se robustecen también los músculos abdominales y la sangre fluye más fácilmente hacia el cerebro. Alivia dolores cervicales y mitiga el cansancio.

## Hamsasana

El cisne

⇒ Sentarse sobre los talones, manos sobre los muslos. Deslizar las manos hacia abajo por los muslos ligeramente separados hasta que los brazos queden totalmente extendido, los gluteos sobre los talones, la frente toca el suelo, el pecho se apoya en los muslos.



⇒ Beneficios: Estira y relaja toda la espalda. Alivia el dolor de

## Vajrasana

Postura del diamante o del rayo



⇒ Sentarse sobre los talones, rodillas y pies juntos, la parte superior de los pies contra el suelo. Mantener la espalda erguida, hombros relajados, el cuello suelto y ligeramente extendido hacia arriba. Con las manos relajadas sobre el regazo, inspirar y espirar de forma suave y rítmica.

⇒ Beneficios: Facilita la digestión, relaja las articulaciones de las rodillas, tonifica los músculos de las piernas, estira la parte superior de los pies, favorece una postura mejor.

⇒ Activa el primer chakra. Muladhara.



## Janusirsasana o Hastha-Padamand



⇒ Sentado con las piernas juntas y estiradas hacia delante. Doble la pierna derecha, lleve el pie hacia el interior de la pierna izquierda colocándolo cerca de la ingle; mantenga la pierna doblada con la rodilla en contacto con el suelo. Estire y empuje la pelvis hacia delante, alargue los brazos hasta aferrar la pierna izquierda. Estire bien la espalda. Repetir varias veces antes de mantener la posición. Realice la asana doblando ahora la otra pierna.

⇒ Beneficios: Es beneficiosa para todo el aparato digestivo y en particular para el hígado y el bazo. Previene la hernia inguinal.

⇒ Activa el segundo chakra, Swadhishtana



## Paschimottanasana

Postura del estiramiento o de occidente



⇒ Sentado con las piernas juntas y estiradas hacia delante. Dóblese hacia delante alargando los brazos hasta los pies y bajando la cabeza sobre las rodillas. Sujétese los tobillos con las manos y baje los codos hacia el suelo.

⇒ Variante: También puede agarrarse sujetando los pulgares de los pies con los dedos índice y medio de cada mano realizando mudra.



⇒ Beneficios: Ejerce una acción beneficiosa sobre las caderas y los muslos, tonifica los órganos de la región pélvica. Además tiene un efecto positivo sobre el hígado, riñones, glándulas suprarrenales, páncreas y por lo tanto es muy recomendable para los diabéticos.

## Ardha-Matsyendrasana

Postura de la Torsión



⇒ Sentado con las piernas juntas y estiradas hacia delante. Doble la pierna izquierda llevando el pie debajo de los glúteos, luego doble la pierna derecha llevándola por encima de la pierna izquierda. Sujete la pierna derecha con la mano izquierda doblando el tronco hacia el lado derecho, viendo por encima del hombro.

⇒ Beneficios: Corrige las desviaciones de la columna vertebral, estimula y revitaliza los ligamentos intervertebrales, tonifica los nervios espinales y el sistema simpático, estimula los órganos



## Advasana

Postura del cadáver boca abajo



⇒ Yacer estirado en el suelo con los brazos ligeramente separados y uniendo los dedos pulgares de los pies. El objetivo de esta postura es alcanzar la inmovilidad, condición indispensable para lograr la relajación muscular. Imagine que su cuerpo se va soltando poco a poco, relajando los pies, las piernas, el bajo vientre, la zona lumbar... y así poco a poco hasta relajar completamente todo el cuerpo. Deshágase de todo pensamiento, de toda preocupación y disponga a liberarse.

⇒ Beneficios: Permite recuperar las energías, controlar las emociones, nutrir el sistema nervioso, desinflama el estómago, da equilibrio y claridad mental.



## Dhanurasana

⇒ Tumbado boca arriba con las piernas juntas y los brazos estirados a los lados del cuerpo. Sujete las rodillas y cójase el tobillo derecho con la mano derecha y el tobillo izquierdo con la mano izquierda. Al inspirar alce la cabeza y trate al mismo tiempo de estirar las piernas sin soltar los pies elevando las rodillas.



⇒ Beneficios: Estimula las glándulas de secreción internas, como la tiroides, el páncreas, las glándulas sexuales y el hígado. Impide la formación de grasa y está por tanto indicada en los casos de hipotiroidismo, diabetes, obesidad y problemas gastrointestinales. Además de elasticidad a la columna vertebral.



## Bhujangasana

Postura de la cobra

⇒ Tumbado boca abajo, con la frente en el suelo, las piernas juntas y los dedos pulgares unidos, desplace las manos alineándolas con los hombros. Al inspirar levante lentamente la cabeza arqueando la espalda; mantenga siempre las manos, la pelvis y los pies apoyados en el suelo.

⇒ Beneficios: Tonifica la columna vertebral y la espalda. Contribuye un correcto desarrollo de la caja torácica, aumenta el calor del cuerpo y destruye todas las enfermedades.

⇒ Despierta la serpiente Kundalini.

⇒ Activa el tercer chakra. Manipura.

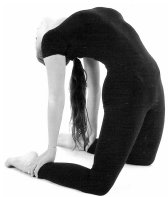


## Ushtrasana

Postura del camello

⇒ De rodillas, sentado sobre los talones. Al inspirar eleve la pelvis llevando el peso del cuerpo hacia las rodillas y dejando caer relajadamente la cabeza y el cuello hacia atrás. Coloque las manos sobre los tobillos, lleve la cabeza hacia atrás relajando el cuello. Realice una o dos respiraciones.

⇒ Beneficios: Tiene una acción beneficiosa sobre toda la columna y corrige posibles malas posturas. Actúa significativamente sobre los órganos digestivos y todos los presentes en la región abdominal, y de forma especial en el aparato reproductor.



## Pavanamuktasana

Postura para expulsar los gases intestinales

⇒ El cuerpo permanece apoyado sobre la espalda en una postura cómoda y los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Al inspirar, doble la pierna derecha y recójala abrazándola. Al espirar, levante la cabeza, tire de la pierna derecha con los brazos y acerque la cabeza a la rodilla. Repita el ejercicio con la pierna izquierda y luego con ambas al mismo tiempo.

⇒ Beneficios: Provoca un estiramiento completo de la columna vertebral con la consiguiente distensión y masaje en la musculatura dorsal. Tonifica los músculos del abdomen y del cuello. Facilita el control de la energía sexual y desarrolla la facultad de la visión mística.

⇒ Activa el tercer chakra, Manipura.

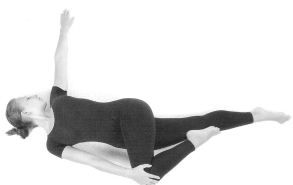


## Parivartanasana

⇒ Tumbado boca arriba, el brazo derecho apoyándolo en el suelo. Doble la pierna izquierda llevando el pie sobre la rodilla derecha. Coloque la mano derecha sobre la rodilla izquierda. Gire la pelvis hacia la derecha, de manera que descendan hasta el suelo la rodilla izquierda doblada y el brazo derecho.

⇒ Beneficios: Mejora la soltura y combate la rigidez de la columna vertebral, evita el aplastamiento de los nervios espinales manteniendo así en perfecto estado el funcionamiento de los órganos ligados a ellos.

⇒ Activa el cuarto chakra, Anahata.



## Halasana

Postura del arado



⇒ Permanezca boca arriba con las piernas juntas y los brazos estirados a los costados. Al espirar levante las piernas y mantenga esta postura. Con la siguiente espiración eleve la pelvis llevando los pies más allá de la cabeza y bajándolos lentamente hasta tocar el suelo. Una vez alcanzada la estabilidad, mantenga la postura durante varias respiraciones, tratando de relajar completamente el cuerpo.

⇒ Beneficios: Realiza un intenso trabajo sobre la columna vertebral reforzándola y haciéndola más elástica, provoca efectos beneficiosos sobre la musculatura y las articulaciones de las vértebras. Esta asana reequilibra la función de la tiroides, cura las hemorroides y es útil para los riñones y para toda la región abdominal.



## Sarvangasana

Postura sobre los hombros o de la



⇒ Las piernas se elevan hasta ponerlas perpendiculares al suelo. Al espirar levante todo el tronco adquiriendo así una postura vertical; apoye las palmas de las manos en la espalda.

⇒ Beneficios: Es la reina de las asanas. Fortalece y regenera todo el organismo. Afecta principalmente a la tiroides, las amígdalas, el timo y los pulmones. Mejora la circulación venosa en los miembros inferiores; beneficia a las personas con várices y hemorroides. Favorece la descongestión de toda el área pélvica, los órganos sexuales. Da soltura a la columna vertebral.

⇒ Activa el quinto

## Savasana

Postura del cadáver boca arriba

⇒ Postura de relajación. El objetivo de esta postura es alcanzar la inmovilidad, condición indispensable para lograr la relajación muscular y prepararse para la meditación. Igual que la advasana o postura del cadáver boca abajo, cerramos los ojos y vamos soltando poco a poco cada parte del cuerpo hasta llegar a la total relajación física, psíquica y mental.

⇒ Beneficios: Permite recuperar las energías, controlar las emociones y nutrir el sistema nervioso. Da equilibrio y claridad mental. Savasana es la postura más importante de la práctica yoga, ya que representa para el practicante la puerta que le permitirá el acceso al control de su propio cuerpo y al conocimiento interior. No se desanime ante la posible falta de éxito al principio, la premiarán.



## Padmasana

⇒ El cuerpo adopta una postura que favorece la estabilidad interior y que hace que los problemas externos no penetren en el interior, resbalando como el agua sobre la flor de loto. Mantenga la postura con la espalda recta, respire lenta y profundamente.

⇒ Variante: Si no consigue apoyar el pie derecho sobre el muslo izquierdo o viceversa, puede adoptar una postura más sencilla colocando los dos pies bajo los muslos en "sukhasana o medio loto".

⇒ Beneficios: Permite permanecer inmóvil y relajado por mucho tiempo, favoreciendo la tranquilidad mental esencial para la práctica de la meditación.



# Relajación

La relajación consiste en alcanzar un estado íntimo de tranquilidad, serenidad y dominio de sí, a través de la desconcentración consiente y sectorizada del cuerpo, unida a una actividad mental de paz.

Dentro del equilibrio psicobiológico encontramos siempre un ritmo fundamental. Una fase activa y una fase pasiva. A grandes rasgos podríamos decir que la fase activa está caracterizada por el movimiento y la fase pasiva por el reposo. Ambas fases son indisociables una de otra y vitalmente necesarias.

El equilibrio de estas dos fases (actividad, reposo) es esencial para mantener una salud física y psicológica, y fundamentalmente para la actividad de autoconocimiento. Actualmente conocemos las implicaciones psicobiológicas del estrés en el organismo, provocando un deterioro de los tejidos por hallarse los mismos sometidos a una actividad constante. Lo mismo puede aplicarse a la actividad psíquica del individuo.

La relajación es un proceso dinámico que el hombre domina en sus primeros años de vida; sin embargo, debido a la complicación y agitación de la vida moderna, va perdiendo paulatinamente esta capacidad, volviéndose un ser cargado de ansiedades, nerviosidades, tensiones, problemas emocionales y neurosis. Así el hombre actual no descansa ni siquiera cuando duerme, porque ignora los principios elementales que permiten liberarse de toda la preocupación, y para suplir esta carga tan pesada, busca ayuda en la industria farmacéutica, comenzando a utilizar una serie de drogas calmantes, que proporcionan un descanso engañoso.

La relajación conciente permite equilibrar física y psíquicamente a la persona, llevando el ritmo psicobiológico a una armonía natural, permitiendo el descanso y regeneración de los músculos y tejidos, y la renovación del psiquismo.

## *Técnica de la Relajación Conciente.*

La técnica expuesta aquí debe ser tomada a modo de guía y no rígidamente, puesto que lograríamos el efecto contrario al buscado, puesto que cualquier coerción va opuesta a la distensión, expansión y reposo.

En primer lugar la postura a adoptar es savasana o postura del cadáver sobre el suelo con una delgada colchoneta o frazada de por medio. Consiste en colocarse en posición supina, o lo que es lo mismo con la espalda apoyada en el

piso, las piernas separadas levemente, con los dedos de los pies hacia los lados, los brazos se hallan distendidos a los lados del cuerpo separados unos pocos centímetros del mismo con las palmas hacia arriba.

Se comienza haciendo unas respiraciones lentas y profundas sin llegar a forzar los pulmones. En cada exhalación se debe adoptar la actitud de "soltar", es decir en cada exhalación se debe intentar aflojar, soltar, relajar, las tensiones emocionales y físicas. Es importante esta actitud puesto que permite ir profundizando el estado de relajación general y de distensión psíquica.

Otro aspecto de suma importancia a tener en cuenta es que debe haber en todo momento una atención conciente a todo el proceso de relajación, así como también de los estados mentales. Esto permite la incorporación a la conciencia de la energía que se va liberando progresivamente, produciendo una expansión de la misma y de sus posibilidades. Luego se comienza a recorrer el cuerpo focalizando la conciencia progresivamente en las distintas zonas del cuerpo, aflojando dicha zona con la exhalación, y la correcta actitud mental de "soltar". Comenzamos por los pies, piernas, caderas, abdomen, pecho, manos, brazos, cuello y por último la cabeza. Tómense la cantidad de respiraciones necesarias por cada parte del cuerpo. Si así lo siente puede acompañar el proceso con autosugestiones mentales diciendo para sus adentros "relax" o "mi pierna se relaja", etc.

Tras haber completado el recorrido podemos centrar nuestra atención en la respiración, siendo concientes de sus movimientos, del aire entrando y saliendo de los pulmones. En este punto la respiración no debe ser controlada, sino observada, y dejando que el movimiento se produzca naturalmente. Lo importante aquí es "estar presentes" siendo plenamente concientes del ahora, de lo que está sucediendo con el cuerpo y con la mente. Todo esto en un estado de "no-acción" o sin esfuerzo. La atención no debe ser forzada, sino que debe flotar ella misma en el océano de la conciencia, en el fluir del aire hacia adentro y hacia fuera, en el fluir de los pensamientos hacia la conciencia y luego de nuevo hacia la inconciencia.

Cuando sentimos que sea necesario retornar al estado ordinario de conciencia, debemos hacerlo muy lentamente, aumentando la profundidad de las respiraciones, y moviendo levemente primero los músculos del cuerpo, siempre con suavidad, hasta incorporarnos nuevamente. De ésta manera, nos sentamos en Padmasana o postura del loto para la meditación.

## **Meditación - Dharana**

La meditación es un estado de consciencia, donde no hay pensamientos, interrupciones o distracciones mentales. Esta quietud tiene que ver específicamente con la mente, y cuando nos referimos a la inacción no nos referimos a la quietud del cuerpo sino a la quietud de la mente. Una persona puede estar perfectamente quieta y sin embargo su mente encontrarse en un estado de hiperactividad o estado rajásico. Y lo contrario también es cierto, una

persona puede estar con su cuerpo en movimiento pero su mente perfectamente quieta.

**Como dice el Bhagavad Guita:** *"El que ve inacción en la acción y acción en la inacción es el sabio entre los hombres. Es un Yogui y realiza todas las acciones"* Cap. IV, 18.

Desde el punto de vista de la filosofía yóguica el ser humano se encuentra en un estado de ignorancia o avidya que lo lleva a identificarse con el cuerpo y con la mente, y lo lleva a ignorar su propia naturaleza esencial. Esta naturaleza esencial se encuentra más allá de la materia, pero también más allá de la mente y de sus manifestaciones. La tradición yóguica dice que detrás de este velo mental y corporal se encuentra el Ser, el Atman, el estado de pura conciencia, cuya naturaleza es de una dicha (ananda) y una paz perdurable, lo cual trae ecuanimidad y un estado de paz interior. Este es el significado de las palabras sánscritas Sat Chit Ananda o Conocimiento, Sabiduría y Dicha.

Es por ello que el propósito de la meditación es el de trascender estos velos, trascender las identificaciones con el cuerpo, con los sentidos y con la mente. Y esto no solo es el propósito de la meditación, sino también de todo el Yoga en sus diferentes manifestaciones. El fin de la meditación es alcanzar este estado de paz profunda en donde se experimenta una dicha y una alegría sin motivo, como la naturaleza esencial del ser humano. En este estado el sujeto y el objeto desaparecen, quedando solo la pura conciencia.

### ***La Meditación y su Práctica.***

La práctica avanzada y profunda de las posturas del Hatha Yoga es de por sí una forma de meditación. Aquí nos referimos a lo "avanzado y profundo" no en el sentido de hacer más o menos todas las posturas o de tener una flexibilidad mas o menos buena, ni de tener una postura física más o menos perfecta, sino que nos referimos al estado que alcanza la mente en cada postura, al estado de profundización mental en cada postura.

Una asana o postura sin un estado "meditativo", concentrado y relajado de la mente no es más que un simple ejercicio físico, muy beneficioso por lo demás para todo el sistema físico, nervioso y energético. De nada sirve hacer más o menos "acrobacias" con el cuerpo si la mente no se encuentra centrada y relajada.

Para poder progresar en la meditación se requiere que el cuerpo se vuelva saludable, tanto desde el aspecto funcional como desde el aspecto energético, y esto se logra por medio de la práctica de asanas o posturas, de pranayama o respiración y de una alimentación sátvica o pura que propicie el equilibrio de la mente y le de la suficiente estabilidad para proceder a la



exploración interior y que energéticamente propicie la libre circulación del prana o energía vital.

### ***Trayecto para Acercarse a la Meditación.***

La meditación no se improvisa: por ello se deben seguir determinadas fases para conseguir una aproximación que dé resultados satisfactorios.

1. Es importante la regularidad en el horario, lugar y práctica. La regularidad pone la mente en condiciones para ralentizar la propia actividad.
2. Los momentos de mayor eficacia son el amanecer o el anochecer, cuando la atmósfera está cargada de una especial energía espiritual. Si no es posible de disfrutar de estos momentos para la meditación, debe elegirse un momento en el que no se está implicado en las actividades cotidianas, un tiempo en el que la mente esté predispuesta para la tranquilidad.
3. Es muy importante aproximarse a la meditación con la mente clara y el estómago vacío, de modo que el organismo no esté ocupado en otra actividad.
4. Intente consagrar un espacio, un lugar para la meditación. Dado que se practicará la meditación repetidamente, las potentes vibraciones que fluirán tenderán a quedarse en un área determinada, donde percibirá una atmósfera de paz y pureza.
5. Una vez sentado, diríjase hacia el norte o hacia el este para aprovechar las vibraciones magnéticas positivas presentes en el aire. Siéntese en una posición cómoda, estable y con las piernas cruzadas, con la columna vertebral y el cuello bien rectos pero sin tensión.
6. Antes de empezar, ordene a su mente que permanezca tranquila por un período de tiempo bien determinado. Olvide el pasado, el presente y el futuro.
7. Regule conscientemente la respiración. Comience con cinco minutos de respiración abdominal profunda para oxigenar el cerebro. Después ralénticela poco a poco. Mantenga una respiración rítmica, inspire durante tres segundos y espire durante otros tres. La regulación de la respiración controla también el flujo del prana, la energía vital.
8. Al principio permita a su mente que vagabundee. Se esparcirá por todas partes, pero al final se concentrará, junto a la concentración del prana. No fuerce a la mente a permanecer quieta, porque es un proceso natural que se manifiesta por sí solo poco a poco.
9. Elija un punto en el que se pueda centrar la mente. Para los individuos de naturaleza intelectual, éste puede ser el Ajna chakra, situado en medio de la frente, entre las cejas. Para personas emotivas se elegirá el Anahata o chakra del corazón. No cambie el punto focal elegido. Centre la mente en un objeto neutro, manteniendo quieta la imagen del lugar de concentración.
10. Si se utiliza un mantra debe repetirse mentalmente y de manera que se coordine la repetición con la respiración. Si no se tiene un mantra específico, puede usarse Om. Aunque la repetición

mental es más intensa, el mantra se puede repetir en voz alta si el sujeto tiende a adormilarse. No se debe cambiar nunca el mantra.

11. La repetición conducirá a un pensamiento puro, en el cual la vibración sonora se funde con la del pensamiento, sin la conciencia de su significado. La repetición verbal avanza a través de la mente hasta alcanzar el lenguaje telepático, y desde aquí el pensamiento puro.
12. Con la práctica de la meditación se deshace la ambivalencia y se alcanza el samadhi, o estado de la conciencia más elevada.

No sea impaciente, porque es un proceso que requiere mucho tiempo. En el estado samadhi se consigue la felicidad perfecta en la que se funden El que Conoce, el Conocimiento y Lo que se Conoce. Éste es el estado de inconsciencia alcanzado por los místicos de todas las religiones y creencias.

Si dedica media hora al día a la meditación, será capaz de afrontar la vida en paz y con energía espiritual. La meditación es el más poderoso tónico para la mente y los nervios. La energía divina fluctúa libremente hacia los practicantes durante la meditación y ejerce una influencia positiva sobre la mente, los nervios, los órganos sensoriales y el organismo. Abre la puerta al conocimiento intuitivo y al reino de la dicha eterna.

### ***Mantras.***

Los mantras son sonidos, palabras o frases. Después de seis meses por lo menos de constante estudio y práctica en las modalidades de concentración, meditación y sublimación, el estudiante puede entonces comenzar con los Mantras, de acuerdo en todos los casos con las instrucciones del Guru o Maestro.



### ***El Sonido Sagrado "OM".***

La sílaba "OM" cuya letra sánscrita está representada por el símbolo mostrado anteriormente, representa, para el Yoga, la vibración primordial de todo el Universo.

Es el mantra o sonido más poderoso de todos los mantras. Por medio de la meditación en "Om" el Yogui alcanza el estado de liberación o "moksha". Se utiliza como un poderoso sonido abstracto (sin objeto de representación) en la meditación. Por medio de la repetición mental de la sílaba "Om" la mente se va volviendo cada vez más firme y estable, sus olas se calman y se deja traslucir el fondo del océano de paz y felicidad infinita o "ananda".

En el sistema Yóguico este poderoso mantra o sonido místico es el "bija" o semilla del sexto chakra "Ajña", y por medio de su repetición mental y la fijación de la mente en este chakra es activado, quedando la mente suspendida. Las corrientes vitales dejan de funcionar de forma dual, se disuelve la ilusión de separatividad e individualidad.

**Om Shanti!**  
**Om Paz!**

## **CONCLUSIÓN**

Tomado de: "LA MAGIA DEL SABER"  
(Conferencia ofrecida después del Yoga)  
5 de Enero de 1952.

Aunque el Yoga trae salud en el plano físico, es en el plano mental (concentración, etc.) donde se lleva a cabo el trabajo principal. Debemos intentar hacer las asanas perfectamente y mantenerlas de 3 a 5 minutos. Debemos saber la posición exacta de los chakras, al igual que sus respectivos colores, etc. Si encontramos el secreto de la tonalidad exacta de cada vibración del chakra, estaríamos en una posición de hacer uso de cada situación. Podríamos curar cualquier cosa, ya que hay una cura para todo.

El propósito del Yoga en la unión con la Mente Universal, no importa cual religión o credo sigamos. Un Yogui debe ser capaz de asimilar la Verdad y enseñarla. Control del cuerpo y de la mente al mismo tiempo que las facultades mejoran, hay una mejor comprensión, visión, audición, olfato y gusto. Todo ello se adquiere por medio de la práctica del Yoga, no es cuestión de edad; la flexibilidad o la elasticidad es lo que cuenta.

Debemos realizar la filosofía Yoga y vivirla toda la semana en el sistema o método del Yoga. Un Yogui no es sólo un hombre que no come carne, no fuma, él es mucho más. El Yoga no es la disciplina que vemos, una vida ascética no hace a un Yogui. Traten de universalizar todo, comiencen en su propio hogar. Intenten IDENTIFICARSE con todo, sientan la vida de un árbol, de una piedra, de un perro. Ya no tenga principios dogmáticos.

Un estudiante Yoga no tiene ninguna creencia especial, ya no piensa que su religión es la única verdadera, o que sus colegas creyentes son los únicos puros. Ya no hay una etiqueta. La Yoga quiere decir que dejamos todos los principios religiosos en nuestro intento por dar nuestro ser a la universalidad. Uno puede encontrar al Cristo, al Buda, etc. Yoga significa Identificación y no limitación.

Las asanas tradicionales reflejan imágenes de especies animales vivientes sobre el planeta: el camello, la serpiente, etc. Esto es simbólico, por ejemplo, la serpiente representa la Sabiduría o la contemplación y buscamos la armonía con esa vibración. Cada asana (postura) tiene tres significados:

1. Físico, (de curación)
2. Astral, (las vibraciones mejoran las facultades, la intuición, etc. El desarrollo de la memoria y del intelecto, etc.)
3. Espiritual (mejores vibraciones para ubicar al Ser en planos superiores, y llegar a la Conciencia Universal, Evolución...)

Aprenda a vivir de este modo todo el día. Comience cada día de trabajo de éste manera, en el estilo Yoga “un sistema de vida”.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agradecemos a todas las personas, quienes mediante sus obras, conocimientos y colaboración, han hecho posible la realización de éste trabajo.

- Compagnino S. – Martinelli D. (2001). **“Yoga para Todos”**. Madrid.
- Las Obras del Dr. Server Raynaud de la Ferriere.
- Montero, Oscar. **Mudras o Gestos**. Disponible en:  
[http://www.yogaflow.org/mudras\\_yoga.html](http://www.yogaflow.org/mudras_yoga.html)
- Quiles Ismael. (1970) **¿Qué es el Yoga?** Editorial Columba, Buenos Aires.
- Vilariño, Pablo. **“Yoga (unión)”**. Buenos Aires. Disponible en:  
<http://www.hatha-yoga.com.ar/principal.html>

## **ANEXOS**

### ***Alimentación Yóguica***

En la práctica del Yoga resulta de extremada importancia el tema de la alimentación. Como sistema holístico, uno de los puntos de apoyo fundamentales resulta ser la dieta adecuada.

La dieta yóguica es una dieta vegetariana donde se incluyen verduras, cereales, frutas, legumbres, hortalizas, etc, con el agregado de productos lácteos y sus derivados y miel de abeja. Se excluyen terminantemente todo tipo de carnes (vaca, pollo, pescados y mariscos, etc.) y huevo.

#### ***Las Tres Gunas.***

*" A las personas sáttvicas les gustan los alimentos que incrementan la vida, la pureza, la fuerza, la salud, la alegría y el buen apetito, que son sabrosos y oleaginosos, sustanciosos y agradables.*

*Los alimentos amargos, agrios, salados, demasiado calientes, secos, picantes y fuertes les gustan a las personas rajásicas y causan dolor, tristeza y enfermedades.*

*A los tamásicos les gusta la comida rancia, insípida, podrida, corrompida y los desechos impuros".*

*Bhagavad Guita, XVII, 8, 9 y 10.*

Según la filosofía yóguica tradicional y como lo enseñan los maestros Swami Sivananda y Swami Vishnu Devananda todo el universo responde a tres cualidades básicas o gunas en su vocablo sánscrito. Son las tres cualidades básicas de todas las cosas que existen en el universo. Todas las cosas y seres del universo son una mezcla de las tres gunas, variando su predominancia según su magnitud de manifestación, según sus hábitos, etc. Toda acción, emoción o pensamiento responde en el ser humano a estas tres cualidades. Predominando una de ellas.

## ***Las Tres Gunas son:***

### ***Sáttva.***

Es la cualidad de la pureza, de la estabilidad de la naturaleza. En el ser humano se manifiesta como la pureza de conciencia, la salud, y las cualidades positivas de la mente. En cuanto a los alimentos, en el Yoga se prefieren esta clase, debido a que aportan al ser humano una tendencia hacia la pureza, paz mental y salud a su cuerpo. Desde el punto de vista energético estos alimentos limpian y purifican el sistema de nadis o tubos astrales del cuerpo sutil, permitiendo que la energía vital fluya libremente por todo el cuerpo astral.

Es esencial la alimentación del tipo sáttvica para la práctica avanzada de cualquier tipo de Yoga, y especialmente para la de del Hatha Yoga, ya que el manejo del prana o energía vital así como de ciertas poderosas energías como Kundalini Shakti requiere que los nadis o tubos sutiles estén debidamente libre de impurezas.

Los alimentos sáttvicos incluyen las verduras, las frutas, los cereales, las semillas, los frutos secos, las legumbres, la leche y sus derivados y la miel de abeja.

El practicante de yoga debe tender hacia esta cualidad en sus diferentes actividades de la vida. La meditación se posibilita por medio de la predominancia de sattva en la mente, esto es la paz mental, el equilibrio y la ecuanimidad. La práctica del Hatha Yoga remueve las otras gunas de la mente y el cuerpo y favorece Sattva Guna.

### ***Rajas.***

Es la cualidad del movimiento, del cambio en la naturaleza. En el ser humano es la que produce la pasión (en sus distintas formas) y la tendencia a la actividad.

Los alimentos rajásicos son los alimentos muy picantes, amargos o salados, entre ellos encontramos: las especias picantes, el café, el té y la sal.

La personalidad rajásica tiende siempre a una constante actividad incesante, hiperactividad y estados emocionales perturbados. Gran euforia y depresión son los polos entre los que oscila. La tendencia hacia las pasiones fuertes e incontrolables es también una característica de este tipo de personalidad. La mente se encuentra inquieta e incontrolable, hay una tendencia a actuar. Desde luego, la meditación y la práctica de Yoga le resulta imposible, se vuelve inquieto y ansioso.

### ***Tamas.***

Es la cualidad de la inercia, la oscuridad y destrucción en la naturaleza. En el ser humano se manifiesta como un estado de pesadez y embotamiento, corporal, emocional y mental. La tendencia a la inercia, el desgano y a la oscuridad es la característica de este tipo de personalidades.

Los alimentos tamásicos son: la carne, los alimentos en descomposición, rancios o fermentados, el ajo, la cebolla y los alimentos recalentados. También son tamásicos el alcohol, el cigarrillo, la marihuana y el exceso en el dormir y en el comer.

De las tres gunas esta es la guna más densa a nivel energético, y la primera que es necesaria ir disminuyendo para el trabajo en Yoga.

### ***Nutrientes Esenciales para una Alimentación Saludable.***

#### ***Proteínas.***

Las proteínas son necesarias para la formación del material celular, así como también para la formación y regeneración de los tejidos del cuerpo.

Es un mito infundado el temor que se infunde con respecto a la falta de proteínas en la alimentación vegetariana. Simplemente hay que estar medianamente informado para saber que esto no es cierto.

Las proteínas se componen de una cadena de aminoácidos en los que se descomponen las mismas al ser digeridas. A partir de estos aminoácidos el cuerpo humano vuelve a construir las proteínas que necesita.

Una dieta bien equilibrada y combinada aporta todos los aminoácidos necesarios para formar las proteínas "completas" que el cuerpo necesita. Particularmente en la dieta yóguica el consumo de leche y sus derivados aporta todos los aminoácidos necesarios para ello.

**Alimentos con proteínas:** Leche y derivados. Cereales como el arroz, trigo, avena, maíz. Legumbres como chauchas, lentejas, porotos, soja y sus derivados. También las almendras y las nueces.

#### ***Hidratos de carbono.***

El cuerpo los utiliza para la obtención de energía.

**Alimentos con hidratos de carbono:** pan, harina, pastas, papas, arroz, trigo, maíz, lentejas, bananas.

#### ***Fibra.***

La fibra ayuda en el proceso de limpieza y eliminación de los intestinos. Evita el estreñimiento y ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

**Alimentos ricos en fibra:** chauchas, porotos, frutas frescas, pan integral, arroz integral, avena, trigo, maíz, espinacas, papas, zanahorias.

#### ***Vitaminas y minerales.***

Las vitaminas y minerales son esenciales para posibilitar la actividad a nivel celular. Esto permite un buen funcionamiento de todo el organismo, y fundamentalmente del sistema nervioso.

### **Entre las más importantes tenemos:**

*Vitamina B12:* Es necesaria en los procesos nerviosos y en la sangre. Leche y derivados, verduras orgánicas ligeramente lavadas, leche de soja enriquecida.

*Vitamina D:* Necesaria para la absorción de calcio en huesos. Se genera por medio de la exposición de la piel a la luz del sol. La leche posee algo de esta vitamina.

*Vitamina B1, B2, B3, B6:* Soja, trigo, porotos, almendras, nueces, chauchas, bananas, ciruelas, manzanas, duraznos.

*Vitamina C:* Absorción de hierro y antiséptico. Naranja, pomelo, limón, kiwi y tomates.

*Vitaminas A:* Es buena para la vista, la piel, las uñas. Se encuentra en manzanas, zanahorias, espinaca, perejil, uvas y leche.

*Vitamina E:* Antioxidante. Presente en la leche, nueces y aceites vegetales.

*Hierro:* Juega un papel fundamental en la sangre, permite la absorción de oxígeno por parte de los glóbulos rojos. Alimentos con hierro: Soja, lentejas, porotos, nueces, semillas de sésamo, trigo, verduras de hoja verde oscura.

*Calcio:* El calcio es necesario en la formación de los huesos, así como también en los proceso celulares. Juega un importante papel en el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Alimentos: Leche y derivados, verduras de hoja verde oscura, legumbres, tofu, leche de soja, almendras, semillas de sésamo, harina y los higos.

*Zinc:* Cumple una función en el metabolismo. Alimentos: Leche, cereales integrales (arroz integral, pan integral), las legumbres, el tofu, germen de trigo, avena, nueces y maíz.

### ***Consejos para una Alimentación Yóguica Saludable:***

Informarse bien sobre los beneficios de una alimentación vegetariana.

1. Investigar.
2. Comer de forma variada, sencilla, rica y con productos frescos.
3. Incluir en la dieta cereales, verduras frescas, hortalizas, legumbres, frutas frescas, leche y sus derivados y miel de abeja.
4. Evitar los alimentos demasiado procesados. Es preferible los alimentos orgánicos donde se eviten el agregado de productos químicos nocivos.
5. La práctica de Yoga ayuda a llevar una vida saludable en todos sus aspectos, favoreciendo la preferencia por alimentos sáttvicos o puros. Practicar Hatha Yoga y meditación regularmente.



6. No comer en exceso.
7. Comer despacio, saboreando cada bocado.
8. Comer con plena conciencia.

He aquí un fragmento de la Enseñanza presentada en Australia, el Miércoles 27 de Agosto de 1952, por el Sublime Maestro Dr. Serge Raynaud de la Ferriere, Instructor Mundial para la Era de Aquarius, bajo el epígrafe general de "LA CURACION".

El... presenta la curación bajo 3 aspectos: físico, psíquico y místico, en correspondencia con los tres cuerpos de que se compone el hombre: físico, astral y mental. El presente fragmento se refiere al segundo aspecto, en el cual la energía sutil o PRANA contenida en la atmósfera, se nos presenta como un alimento indispensable para ese otro cuerpo más sutil del hombre que es el ALMA o cuerpo astral.

A través del estudio de esta Enseñanza vamos a comprender que el secreto de la evolución, de la transmutación, de la Alquimia Espiritual, en una palabra, el secreto de la Vida, reside en la CREACION. La mente, con su fuerza creadora, nos ayuda a penetrar en un mundo en el que podemos captar las energías que vienen de un mundo superior, poniéndonos en la capacidad de "espiritualizar la materia", pero también de "materializar el espíritu", si podemos hablar así, para expresar una situación en la que lo espiritual se nos hace accesible a través de unos sentidos que no son ya físicos y que están en todos y cada uno de nosotros, necesitando tan sólo que los sepamos desarrollar.

"En la mañana, antes de que salga el sol o después de haber salido (no importa el momento si tomamos en cuenta que toda la noche hay calma y en la mañana, antes de que salga el sol sobre el horizonte, la vibración del Cosmos viene sobre la Tierra) tomen un vaso con agua en la mano izquierda.

La parte izquierda del cuerpo es receptiva, la derecha es positiva. El lado derecho del cuerpo siendo positivo empuja la fuerza y el izquierdo la absorbe.

Con el vaso en la mano izquierda nos concentramos sobre el agua contenida en el vaso y tratamos de visualizar la vibración cósmica que está en este líquido. Por supuesto, es una mentalización mediante la voluntad, y sabemos que esto es auto-creativo. Es algo que viene de fuera de ti. No sabemos exactamente de donde. Los científicos dicen que viene de otro lugar. Los espiritualistas dicen que viene de Dios.

Con el poder creativo de la voluntad, visualizamos la fuerza cósmica entrando en el agua. Si tu poder de concentración es suficientemente fuerte podrás ver el agua moviéndose. Es la vibración de la atmósfera, el Prana entrando en el agua. Si tú te concentras, absorbes la fuerza que hay en el Cosmos y esta fuerza entra en el agua.

Levantas el vaso con la mano izquierda hacia el Oriente y la sostienes así durante un minuto. Toma un sorbo de esta agua que ha sido magnetizada y enjuaga tu boca, luego la expulsas con fuerza. Tomas luego un segundo sorbo con el cual harás gargarismos, limpiando así tu garganta; esta vez al igual que la anterior expulsas el agua con fuerza. Después beberás poco a poco el resto del agua, concentrándote siempre sobre el "Prana" que viene a vitalizar todas las partes internas del organismo al mismo tiempo que el espíritu.

Te darás cuenta que no has tomado agua solamente, sino también el Prana, las vibraciones de la atmósfera, una fuerza perfecta que llega a todo tu cuerpo, a tu alma, a esa naturaleza psíquica que tenemos".

En estos momentos que vive la humanidad. Hacemos votos para que muy pronto, el género humano llegue a comprender la Imprescindible necesidad que tiene la Unión.

Deseo para la humanidad la más amplia Comprensión, que puede venir solamente de una mayor tolerancia, sólo así los hombres podrán tener:

La fe de un cristiano

Las virtudes de un Indú

La integridad de un Budista

La sabiduría del Taoísta

La disciplina y el control de un Musulman

Haciendo de toda esta concepción, una síntesis, los deseos de su profesor Alejandro Valero para el 2005 Son:

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios, afluya Luz a la Mente de los Hombres.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios, afluya Amor a los corazones de los Hombres.

Desde el Centro donde la Voluntad de Dios es conocida, que el propósito guíe a las pequeñas Voluntades de los Hombres.

Desde el centro que llamamos La Raza de los Hombres, que se realice El Plan de Amor y de Luz.

Deseo para éste nuevo año que la Luz, el Amor y el Poder, restablezcan El Plan en La Tierra.

*Los Grandes Mensajes*  
*Dr. Serge Reynaud*

*La Gran Invocación*

FELIZ AÑO 2005

OM - SHANTI

OM - SHANTI

OM - SHANTI

## **Clases De Yoga**

*Instructor: Alejandro Valero*

**Lunes y Miércoles**  
**de 5:30 a 7:00 pm**

**Lugar:**  
**SHAMAGIN**  
Calle Maneiro, Nª 88.  
Centro Profesional Agripina. Nivel Dorado.

El Pensil. Puerto la Cruz  
(Diagonal al Hotel Cristina Suites)

**Información:**

0281-2670995

0414-8200684

shamagin@cantv.net

**De Lunes a Jueves**

**De 5:00 a 6:00 pm**

**De 6:15 a 7:15 pm**

**Lugar:**

**Gran Fraternidad Universal**

Av. 5 de Julio

Frente al Palacio de Justicia. Barcelona

**Información:**

0281- 2775045

**Martes y Jueves**

**De 8:00 a 9:00 am**

**De 5:00 a 6:00 pm**

**De 6:00 a 7:00 pm**

**De 7:00 a 8:00 pm**

**Lugar:**

**NAMASTE**

Qta. GANESHA. Carrera 09, frente a Antillana

Condominio Lechería.

**Información:**

0281-2818692

0414-8068456 / 04168816782

namaste3000@cantv.net