

YOGA SOLAR



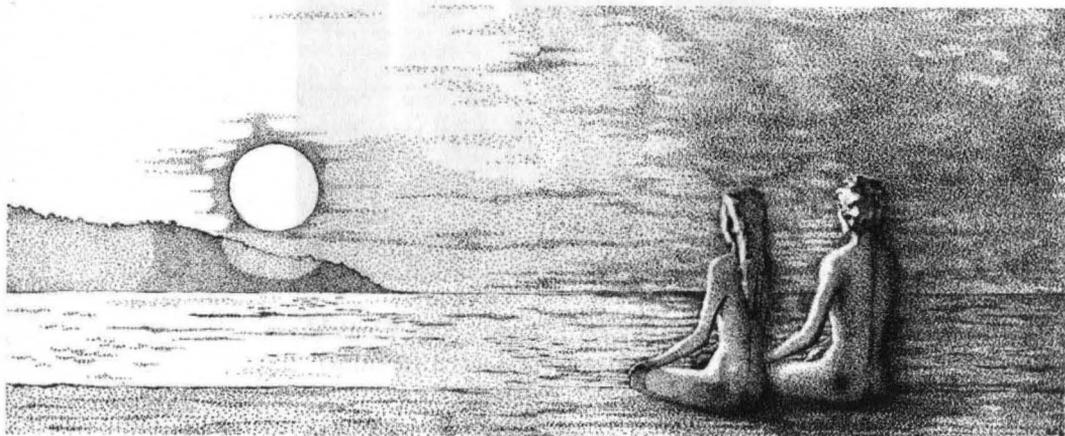
Goulvén Eliès

YOGA SOLAR

On Choukén Blue

YOGA SOLAR

Membre du *Yoga de la*
Grande Bibliothèque Universelle, Librairie Solar, Mexico

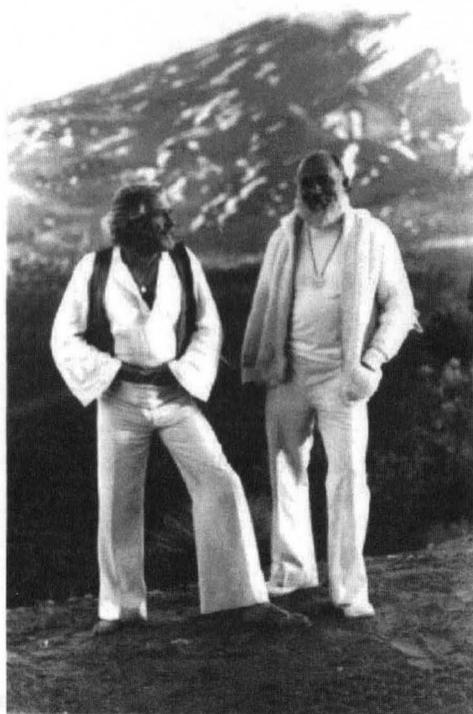


MEXICO

YOGA SOLAR

Gn. Goulvén Eliès

*Miembro del Colegio de Profesores de Yoga de la
Gran Fraternidad Universal, Línea Solar, México*

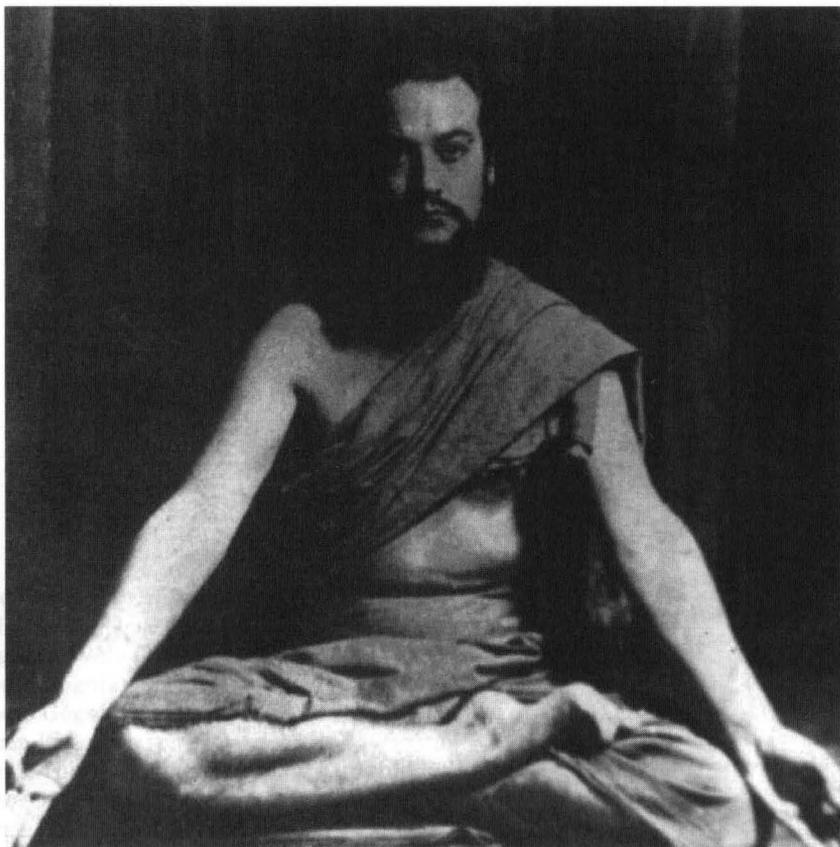


*M.R. Gelong José Marcelli y Gognián
Goulvén Eliès, Popocatepetl, 1979.*



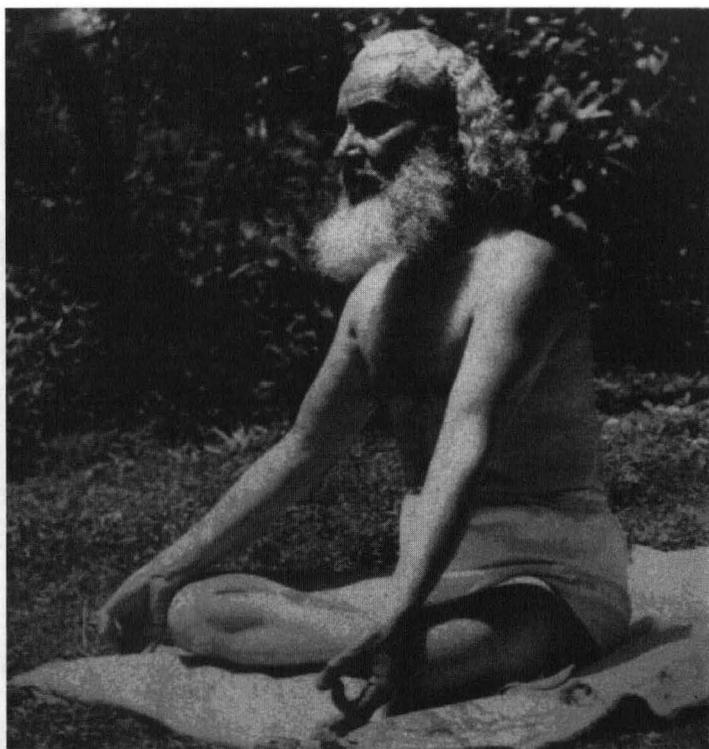
**KINAMES
S.A. de C.V.**

Al Sublime Hermano Mayor
V. Sat Arhat Gran Gurú
Dr. José Manuel Estrada
Guía y Custodio de la Gran Fraternidad Universal, Línea Solar



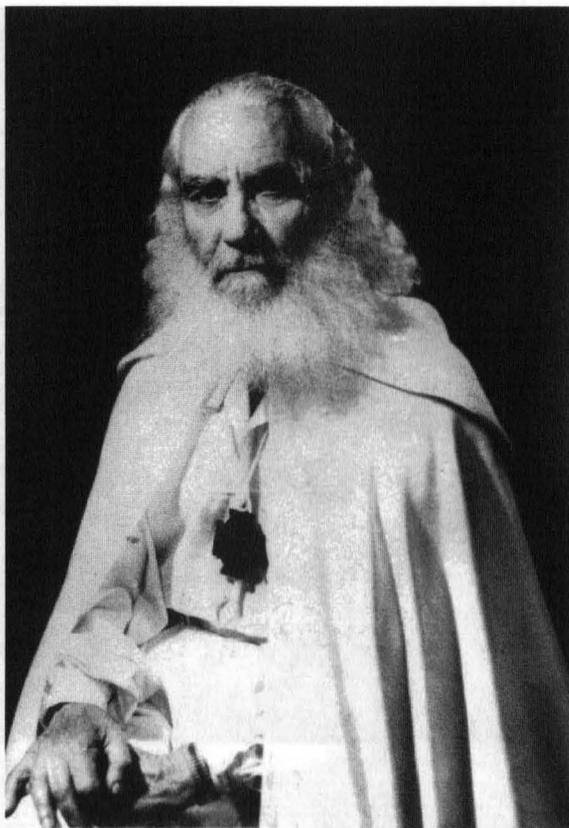
Dr. Serge Raynaud de la Ferrière

Nació el 18 de enero de 1916 en París, Francia. Obtuvo varios títulos en universidades europeas. Inquieto por el lado espiritual del hombre, buscó en Oriente la sabiduría antigua y recibió en los cinco continentes los más altos títulos y honores que se le otorgan a un humano. Funda públicamente la Gran Fraternidad Universal en Caracas, Venezuela, en 1948, fecha de entrada astronómica de la Era del Aquarius y, después de dieciocho meses de misión pública, desaparece, siendo todavía un misterio su paradero. Queda su obra, se retira el personaje.



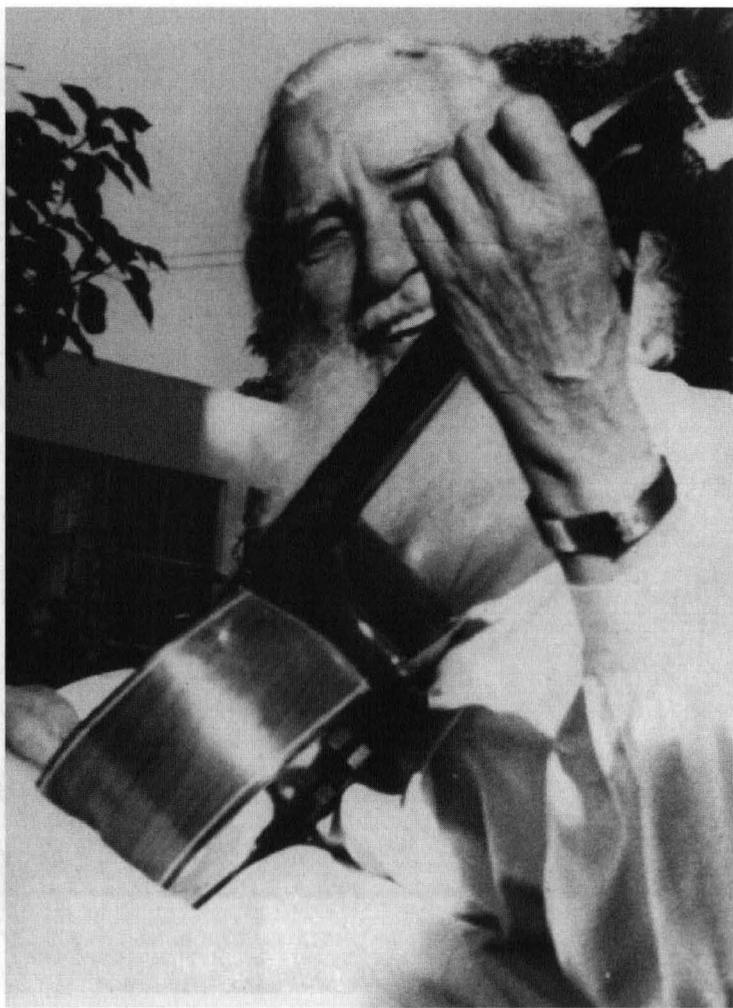
Dr. José Manuel Estrada V.

Nació el 28 de julio de 1900 en Caracas, Venezuela. De cuna humilde y surgiendo de una sociedad muy limitada, se convierte en autodidacta. De oficio carpintero y tallador de madera. Participa del movimiento sindical venezolano como líder obrero y es premiado con una medalla de oro por su rectitud en la lucha sindical, la cual abandona más tarde para esperar a un hombre que vendría a darle una misión (el Dr. de la Ferrière). Cofunda la G.F.U. con él y hereda el cargo de máximo jerarca, el cual conservó hasta su muerte. Fue Rector de los Colegios iniciáticos, Guía y Custodio de la Institución y fundador de la primera cámara secreta de la nueva era, entre otros títulos. Hasta su fallecimiento en 1982, vivió en el Primer Ashram interno solar en Coatepec, Veracruz, México, en compañía de su esposa, su hijo y un grupo de discípulos que contribuyen a su trabajo.

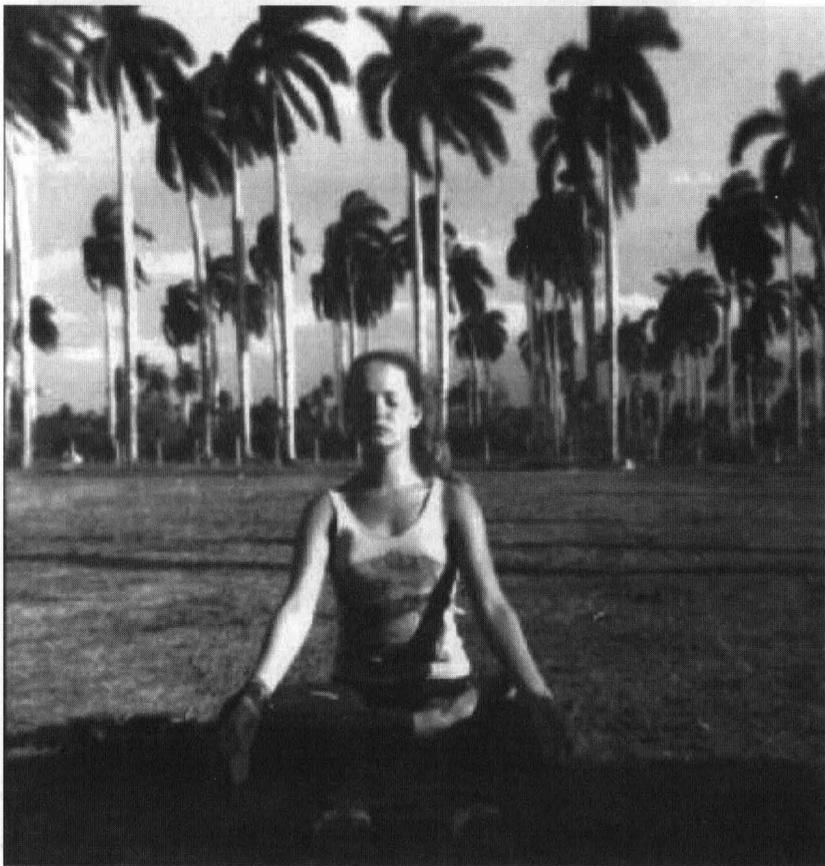


El Yoga es algo tan maravilloso que sin él es imposible
alcanzar la verdadera Luz, sin embargo, es simplemente
un medio para alcanzar nuestro objetivo y de ninguna manera
es un fin. Gurú Dⁿ

Josep. Estrada



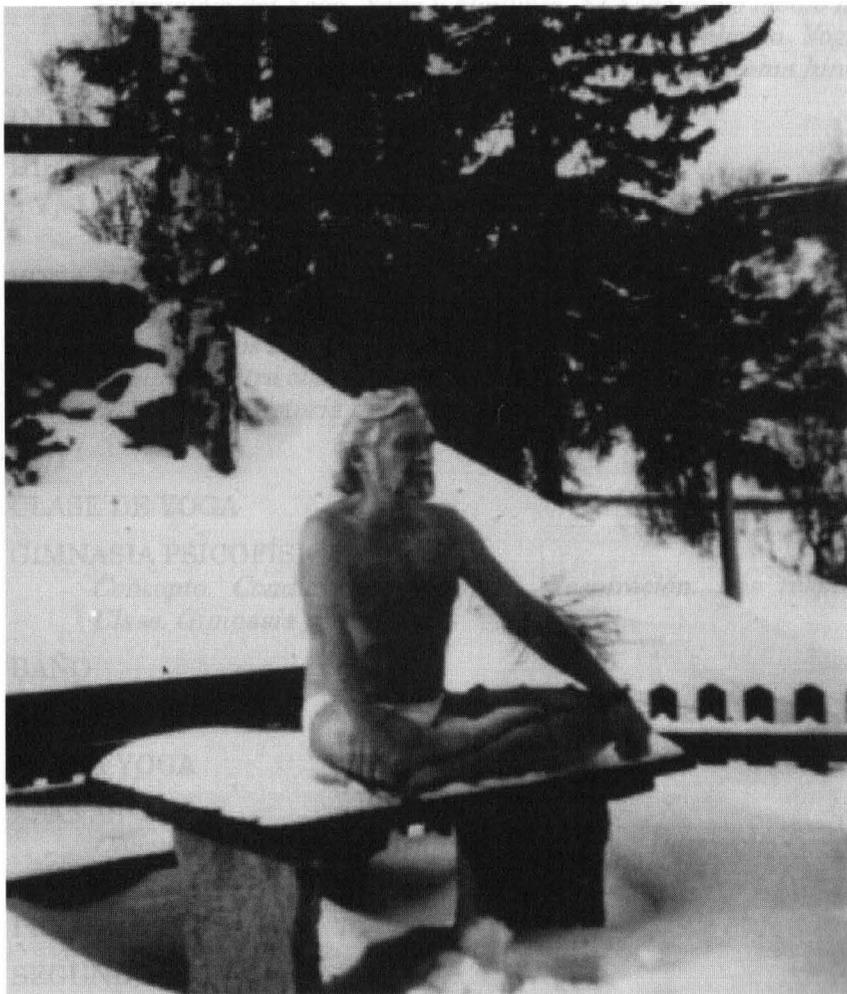
Author Tom Sawyer



Daria, La Habana, 1978.

INDICE

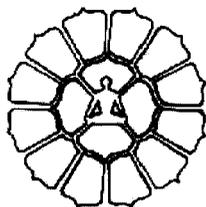
PRÓLOGO



Goulvén Eliès, Estocolmo 1985.

INDICE

15	PRÓLOGO	<i>El lenguaje del Yoga. Yoga y alquimia. El Yoga como medio mágico. El Yoga y los Yogas. El Yoga y la mente. Yoga y religión. Yoga y liberación. La tradición del Yoga. ¿Es el Yoga un sistema hindú?</i>
23	INTRODUCCIÓN	
25	HISTORIA	<i>Significado. Sentidos. Hatha Yoga. Problemas de origen. Las Castas. El Yoga en la práctica.</i>
49	YOGA Y TRADICIÓN HINDÚ	<i>El hinduismo como religión. El hombre en el hinduismo. Los textos sagrados. Los seis Dharshanas. El ave migratoria Hansa. El Yoga de Patanjali. Otra clasificación. Las diversas ramas del Yoga. Historia de la India. Historia del hinduismo.</i>
71	HOY	
79	CLASE DE YOGA	
81	GIMNASIA PSICOFÍSICA	<i>Concepto. Condiciones. Duración. Respiración. Las respiraciones. Clase. Gimnasia psicofísica.</i>
125	BAÑO	
127	RELAJAMIENTO	
133	JÑANA YOGA	
135	ASANAS	<i>Generalidades sobre Asanas. Objetivos. Desarrollo y duración. Mudras. Atención mental. Preparación.</i>
143	PRIMER GRUPO	
171	SEGUNDO GRUPO	
191	TRATAKA	<i>Definición. Aspectos filosóficos. Aspecto fisiológico.</i>
199	YOGA DHARSHANA UPANISHAD	
211	BIBLIOGRAFÍA	



PRÓLOGO

EL LENGUAJE DEL YOGA

Es obvio que la cita del Yogatattva Upanishad que asegura que por medio del Yoga *“y con la ayuda de un poco de lodo y orina, se puede transmutar el cobre en oro”*, deja, en quien la escucha, un pobre concepto sobre el Yoga y sus adeptos. Porque el primer gran problema que se encuentra al tratar de estudiar y comprender el Yoga, es su lenguaje. No sólo por expresarse, en su mayor parte, con términos de lenguas arcaicas o contemporáneas del extremo Oriente, sino por la sutileza de los significados de esas lenguas, que difícilmente encuentran equivalencias adecuadas en nuestro idioma. Y, además, por las palabras y conceptos pertenecientes a otras ramas del Humano Saber, que han encontrado arraigo en el vasto mundo del Yoga.

A esto hay que agregar que el lenguaje del Yoga ha sido actualizado muchas veces, de acuerdo a los intereses históricos, sociales, geográficos y hasta políticos de las diversas épocas que ha logrado trascender el Yoga a lo largo de varios milenios de existencia.

Por si todo esto fuera poco, hay que añadir que el sistema, las experiencias y las metas del Yoga, en muchos aspectos, son “indecibles”, o sea, no son comparables con cosas o conceptos conocidos y, si acaso, solamente pueden sugerirse. De aquí que los Yogis, Yoghis o Yoguis (los tres términos son válidos y expresan matices diferentes) recurran al uso de parábolas – como el inolvidable Ramakrishna –, a mitos y a leyendas que siempre dejan su sentido en el nivel de capacidad de quien las interpreta.

YOGA Y ALQUIMIA

Así que “el lodo y la orina” para “transmutar el cobre en oro”, debe comprenderse en

un sentido alquímico, ya que el propio Yoga, en una de sus más notables acepciones, puede interpretarse como un sistema directo de alquimia individual. De aquí que el primer Chakra o estadio de la energía vital sea asociado con el plomo y el más elevado Chakra, el Shahasrara, con el oro. De este modo, todo el proceso que debe realizar el yogui consiste en transmutar su “plomo”, en forma de energía densa, hasta convertirlo en el “oro” de su iluminación, que no es otra cosa que la activación y la expansión de su conciencia por medio de una energía muy sutil proveniente de su energía vital, llamada Kundalini. “Lodo y orina” sugieren una activación de energías en forma sexual, para transmutar el “cobre en oro”, es decir, el amor pasional en sabiduría, lo cual pertenece a una de las múltiples ramas del Yoga englobadas dentro de ciertas corrientes que se asocian con el tantrismo.

EL YOGA COMO MEDIO MÁGICO

A veces se piensa que “magia” y “maestría” son asuntos diferentes. No hay tal caso. El “mago” es un Maestro, un “magister”, un hombre que conoce y usa las leyes que permiten la manifestación de las cosas. Cuando se habla del Yoga como “un medio mágico”, de ninguna manera se debe pensar en él como un sistema fundamentado, más o menos, en artículos de fe, sino en un método largamente experimentado, que parte de lo concreto, del cuerpo, y se adentra hasta las facultades más sutiles del individuo que se expresa a través del cuerpo.

Lo que sucede es que, en Yoga, los medios y los fines son dos aspectos de una misma cosa; el objeto y el sujeto del Yoga están en el propio practicante, quien necesita experimentarse a través del conocimiento y de la maestría de un conjunto de técnicas que desembocan en la conciencia total de sí mismo y, por analogía y extensión, de todo lo demás.

El Yoga es un medio práctico y directo de transmutación personal que incluye, no sólo la maestría sobre las funciones del cuerpo, sino también de las energías anímicas, los pensamientos y el espíritu, hasta conseguir la conciencia de la Identificación y la Unión consigo mismo, superando cualquier contradicción interna para trascender las fuerzas que activan por oposición la evolución de la naturaleza dentro de su unidad esencial. El Yoga es un medio a través del cual se consigue la “Maestría”, la “Magia” para actuar sobre sí mismo.

EL YOGA Y LOS YOGAS

Pese a la abigarrada terminología asociada al Yoga, los principios del sistema son sencillos.

“Todo el sistema Yoga – dice el yogui Serge Raynaud de la Ferrière – descansa en la concentración de la energía para poner en actividad las facultades sutiles del hombre.”(Yug, Yoga, Yoguismo, ed. Diana, México 1977)

Cada yogui, sin embargo, tiene su propia forma de manejar el sistema de acuerdo con su temperamento, ambiente y momento histórico. Cuando logra alcanzar la meta del Yoga, el YUG, la identidad total, es generalmente admirado y seguido por quienes se encuentran en un nivel más bajo de realización, quienes, a veces, llegan a convertirse en sus discípulos y dan al estilo de su Maestro un nombre distintivo. Es así que aparecen algunas de las múltiples denominaciones del Yoga, tales como Kriya, Laya, Yantram, Mantram y otras que, en realidad, pueden englobarse en cuatro grandes ramas, que finalmente se resumen en una sola. Esas ramas se conocen como Hatha Yoga, Karma Yoga, Jñana Yoga y Bhakti Yoga; su eje y síntesis final es el Raja Yoga o *yoga real*, que lo es por su Realidad y no por su Realeza, como se pretende a veces.

El Hatha Yoga se comprende generalmente como el Yoga del desarrollo de las facultades físicas mediante la activación de las energías Ha y Tha, que asemejan al Yang y el Yin de las escuelas chinas. El Karma Yoga es el Yoga de la conducta correcta dentro de una naturaleza donde todo cambia y evoluciona a través de causas y efectos. Jñana Yoga es la forma filosófica del Yoga, la búsqueda y la vivencia del conocimiento por una vía de sabiduría. Bhakti Yoga es el Yoga del amor, el Yoga típicamente espiritual. Raja Yoga es la síntesis de las cuatro modalidades.

EL YOGA Y LA MENTE

Patanjali, el más conocido y antiguo compilador del Yoga, asegura que *“el Yoga es la supresión o control de todas las fluctuaciones de la sustancia mental”*.

Esto ha dado lugar, entre otras cosas, a que se considere que el Yoga está divorciado de las actividades racionales. Hay quienes tratan de poner su mente “en blanco” y otros, todavía más radicales, llegan hasta el vituperio humorístico, diciendo que la mente es inquieta e ingobernable como un mono borracho y, además, exacerbado por la picadura de una avispa, sugiriendo así que lo mejor es dominar la mente hasta anular su actividad, sin reflexionar que esta idea es, también, una expresión mental.

Lo que debe tomarse en cuenta antes de tratar de dominar la mente, es que las actividades mentales alcanzan todos los niveles de expresión de la naturaleza humana, y que estas actividades deben encauzarse con técnicas bien definidas de respiración, relajación y concentración, para que actúen en niveles más elevados.

Por ejemplo, existe un nivel de acción físico–mental sustentada por el sistema cerebro–espinal, que nos da las capacidades sensoriales y nos permite recabar datos y asociarlos con la información recogida con anterioridad para sacar conclusiones cada vez más precisas. En el siguiente nivel, el mental–astral, esta información y las conclusiones que se saquen de ella, pueden ser comparadas y combinadas sin límites de tiempo ni espacio por medio de la imaginación. Lo más importante es que este proceso puede ser llevado hasta el nivel de la razón para ajustar los resultados de la imaginación a las leyes universales y concretarlos en hechos reales.

De aquí en adelante, es donde el Yoga puede encauzar las actividades mentales para elevarlas, desde el campo de la razón, hasta el de la intuición y la creación, incluso, con sus técnicas de manejo de la atención, relajación y meditación.

YOGA Y RELIGION

Es asunto de costumbres y cambios en los intereses históricos y sociales, el considerar a veces una palabra como expresión de inteligencia y nobleza y, al cabo de algunos años, usarla como sinónimo de ignorancia. Tal es el caso de la palabra “religión”. En algunos lugares del Oriente, decir que el Yoga es una religión ennoblece al sistema y le aporta adeptos; por el contrario, en muchos países occidentales, la misma relación se considera como signo de enajenación y oscurantismo. Es así que en el Oriente es a veces difícil distinguir entre lo que es Yoga y lo que es religión, y en el Occidente se hace todo lo posible por distanciar a uno de la otra.

Lo cierto es que el Yoga, por definición, es identificación y unión, y eso lo convierte en un sistema de religión – de religión en su sentido más puro, pero sin ningún contexto doctrinario. De insistir en lo religioso que pudiera tener el Yoga, habría que decir que, en todo caso, sería una re–ligación universal, una religión universal en la cual cabrían todas las religiones, sin distinciones de credos, dogmas, deidades y demás cosas propias de las sectas religiosas y de las grandes religiones. Eso, naturalmente, no dejaría satisfechos a los religiosos convencionales ni a los materialistas ortodoxos, por lo cual se desvirtuaría la universalidad del Yoga, que no hace excepción de los religiosos ni de los materialistas, sino que, precisamente, presenta un sistema de realización que trasciende las etiquetas y las modalidades ideológicas.

El Yoga puede ser practicado por personas de intereses típicamente materialistas, tanto como por místicos a la caza de experiencias supranormales. En ambos campos puede aportar realizaciones precisas; sin embargo, su verdadera meta, el YUG, está por encima de toda clase de intereses materiales, sentimentales, científicos, o religiosos y, por lo mismo, no niega ni excluye a ninguno de esos intereses.

YOGA Y LIBERACIÓN

El tema de la liberación dentro del Yoga generalmente deja entrever un concepto religioso incrustado en un sistema de realización personal con bases universales, como es el Yoga. El yogui, en realidad, no busca una liberación, puesto que él presupone que ES; en todo caso, usa un sistema que gradualmente le confirma su realidad de ser, por medio del desarrollo de su conciencia. Una de las frases favoritas de los yoghis, que tiene el rango de Mantram¹, es AUM TAT SAT, que libremente traducido significa: *“saludo al Absoluto en su Realidad de existencia”*

¹ Sonido de poder que tiene la virtud de poner en actividad los estratos superiores de la conciencia.

(Aun se usa para nombrar al Absoluto; Tat, *eso*; Sat, *realidad* en sentido de eterno). El Yoga no es “anti” algo, sino, más bien, actúa en favor de una afirmación de todo, entendiendo que la realidad es sólo la imagen multifacética y cambiante de una verdad que se refleja en ella para conocerse a sí misma. El yogui no intenta propiamente liberarse, sino afirmarse como síntesis y esencia de la realidad cambiante e inagotable, donde constantemente se están revelando sus infinitas posibilidades de SER.

Cuando un yogui alcanza el Samadhi, en algún grado – pues los hay en varios grados –, en la práctica alcanza su identificación, su unión consigo mismo y con la naturaleza que lo sustenta. No se libera de ella: la hace suya en conciencia, pues descubre que todo lo que expresa la naturaleza fuera de él, es sólo un reflejo de lo que ya existe desde siempre dentro de él mismo.

Podría argüirse que, por lo menos, se libera de la ignorancia, pero esta afirmación sería relativa pues, aún realizando su identificación o unión consigo mismo, en cierto grado, su identificación o unión le exigirá continuar sus experiencias en otros niveles, pues su esencia es inagotable y la realidad seguirá presentándole otros matices más sutiles en planes de la vida que, para la condición actual del hombre actual, son inimaginables. El yogui no puede liberarse de lo que ES y de todo lo que la realidad le revela a través de su conciencia que, buena o mala, es un reflejo de su esencia.

LA TRADICIÓN DEL YOGA

El Yoga es un sistema vivo, de aplicación directa a la vida. Es un sistema que cambia en sus formas, como cambia la vida, pero que mantiene sus directrices constantes, como las mantiene la vida dentro del plan cósmico que la sustenta.

Los orígenes del Yoga son remotos, como lo es la aparición de la vida humana en este nuevo ciclo de vida donde nos encontramos. Históricamente, sin embargo, el Yoga ha sido conservado y desarrollado como una tradición por el pueblo hindú. Esta tradición ha tomado diversas formas, sin desvirtuar su contenido. Se cuenta que el Yoga fue revelado a los antiguos Rishis, *profetas*, y que ellos lo transmitieron al pueblo a través de los Gurús, los *maestros* de sabiduría indo arios. Al principio, las enseñanzas se daban en pequeñas comunidades formadas por un Gurú y sus Chellhas, *discípulos*. El sistema consistía en prácticas corporales de ejercicios y posturas acompañados de técnicas respiratorias y lapsos de meditación. Se incluían en determinadas fechas cánticos y bailables encaminados a ejercitar en los discípulos el manejo de las vibraciones del Mantram y el simbolismo de los Mudras (posiciones del cuerpo y las manos usadas para simbolizar el orden cósmico y expresarlo como apoyo para la conciencia) Existía, además, una enseñanza particular y secreta que era transmitida por el Gurú de labio a oído.

Muchos años más tarde, en consonancia con los tiempos históricos y las características cósmicas, el Yoga tomó un estilo más altivo y estético, de corte

guerrero, insistiendo en la activación de la energía llamada Kundalini para estimular los centros de poder o Chakras y hacerla desembocar en la experiencia del Samadhi. Esto inclinó a los Yoguis a incluir las prácticas de Yoga en la vida familiar, perfilando un estilo que se conoce en nuestros días como Karma Yoga, el Yoga de la acción y del servicio abnegado, afín con la conducta social y familiar.

En tiempos más cercanos, a unos dos mil años de distancia, el Yoga acentuó las prácticas místicas y los esfuerzos ascéticos, dentro del contexto conocido como Bhakti Yoga o Yoga de la devoción y del amor. Esta forma ha llegado hasta nuestros días y ha dado lugar a la aparición de órdenes religiosas y místicas que usan el Yoga como un medio para realizar sus metas.

En los últimos años – sobre todo después del año 1948, cuando el Yoga comienza a expresarse en una nueva forma, enfocada hacia el desarrollo y elevación de la conciencia individual –, se ubica gradualmente un Yoga integral o resumen de los principales Yogas, el cual en el futuro probablemente se definirá como Raja Yoga.

¿ES EL YOGA UN SISTEMA HINDÚ?

En el año de 1976, el Yogui Satynanda fue la figura sobresaliente de la Convención Internacional de Yoga realizada en el Coliseo del Salitre de Bogotá, Colombia. Él y sus discípulos presentaron una exposición fotográfica en el planetario de Bogotá, con un lote de más de 100 fotografías de estatuillas y códigos pertenecientes a diversas culturas precolombinas del continente americano. En todas ellas se mostraba alguna postura corporal característica de las posturas clásicas o Asanas que usan los Yoguis para activar sus Chakras.

Esto hace pensar que el Yoga, quizá con otros nombres, fue usado por otros muchos pueblos de la antigüedad, además del indio ario. Parece ser que en todas las grandes culturas se han puesto en práctica los principios del Yoga². Es, pues, natural que, en nuestros tiempos, el Yoga haya resurgido como un medio para activar y actualizar los potenciales esenciales del hombre frente al formidable reto de las circunstancias creadas por su ciencia y su tecnología. Cabe ahora utilizar los modernos medios de investigación y difusión para recoger las experiencias pretéritas del Yoga y los sistemas afines, para sumarlos en una síntesis actual que proporcione al hombre de este siglo un sistema práctico para trascender su encrucijada histórica, donde se confrontan sus enormes avances en el dominio de la presencia material de la naturaleza y la abismal ausencia de conocimiento de su propia esencia.

En este sentido, este libro, producto de las disciplinas yoguísticas, la investigación y las auténticas intuiciones del yogui y Gegnien Goulvén Eliès, constituyen una aportación valiosa para la humanidad de nuestro tiempo. El estilo

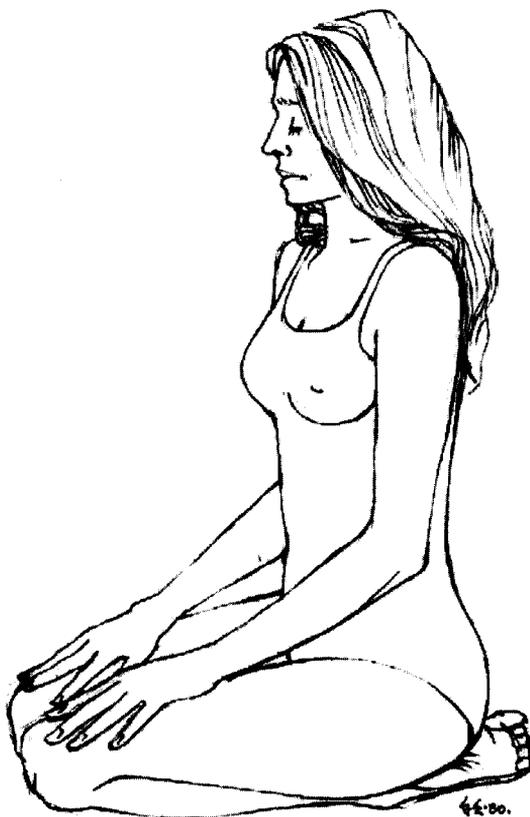
² Para más información sobre los métodos de entrenamiento físico practicados en el México antiguo, vea, de esta misma editorial, “El Método Kinam” (nota del editor).

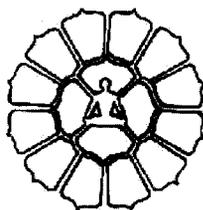
literario, la diagramación y contexto general de la obra, nos indican que este libro es una introducción general al estudio del Yoga y que, con todo ello, el Gagnian Eliès nos está señalando la aparición de nuevas obras que vendrán a redondear un esfuerzo iniciado con gran acierto y autoridad, sobre un tema que domina en sus aspectos fundamentales, gracias a sus prácticas y a sus investigaciones realizadas durante más de siete años de trabajo en la Escuela de Profesores de Yoga de la Gran Fraternidad Universal, Línea Solar, en México D.F.

Expresamos nuestra satisfacción con el MANTRAM ancestral: ¡AUM!

GELONG JOSÉ MARCELLI

México, 1980





— INTRODUCCIÓN —

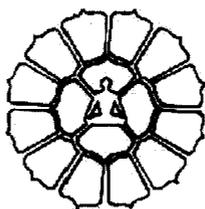
*“Posturas ligadas entre sí por una secreta necesidad,
expresándose por un ritmo.”*

“El conjunto se vuelve danza, danza de la inmovilidad.”
(Dr. Frederick Leboyer, *Cette lumière d’où vient l’enfant*)

La palabra Yoga es conocida de nosotros, los occidentales, porque, muy a menudo, se ve en la portada de libros, se lee en artículos de revistas, es mencionada por personas públicas como actores de cine, teatro, televisión, músicos, hombres de letras, políticos, deportistas; porque se recomienda como práctica buena para la salud, que ayuda a bajar de peso, alivia dolores de espalda, piernas y articulaciones; que ayuda a relajarse, quitando las tensiones ocasionadas por la vida moderna, especialmente en los ciudadanos, suprimiendo el famoso “stress”; que permite ver más claramente en los pensamientos y, a veces, se le asocian nociones de nutrición como el vegetarianismo, naturismo, macrobiotismo, etcétera. Por otro lado, se supone que contiene algo misterioso, un algo de sabiduría al alcance de unos pocos.

Pero, ¿es la práctica del Yoga una religión? ¿Existirá un Yoga físico, así como un Yoga mental?

En este libro, trataremos de conseguir una visión que, a pesar de ser reducida, nos permita ubicarnos frente al tema: ¿qué es el Yoga? Necesitaremos paciencia para entender, poco a poco, el camino de esta disciplina, a través de una tradición que ha durado tantos años. Viendo la tónica que ha tenido en las diferentes épocas del hombre, trataremos de concebir cuál puede ser su estilo en nuestra época y para nosotros, en el mundo occidental.



HISTORIA

SIGNIFICADO

¿Qué quiere decir Yoga?

La palabra deriva etimológicamente de la raíz sánscrita YUJ, *atar, enjaezar, enganchar, aparejar (caballos o un carro o carroza); juntar, unir, conectar, poner junto; usar, emplear, poner a trabajar, aplicar, cumplir.*³ De la palabra Yoga⁴ encontramos los siguientes significados:

“El acto o la acción de enganchar, juntar, atar, enjaezar, poner (los caballos). Un uso, medio, procedimiento, recurso, camino, manera, método. Un medio sobrenatural, hechizo, sortilegio (brujería), arte mágico. Cualquier junción, unión o contacto con algo.” (Sir Monier Williams, A Sanskrit-English Dictionary, Ed. Oxford)

Quedándonos en el terreno etimológico, encontramos que Jean Varenne nos dice:

“Vemos primeramente lo que la palabra significa en sí. Derivada de la raíz Yuj, Yoga designa, primero, la acción de enganchar: así, en los himnos más arcaicos del Veda se habla de enganchar los tiros de los caballos que jalan el carro de los dioses como Indra (la fuerza guerrera personificada) o Surya (el dios del Sol). Tales contextos tienen la ventaja de poner en evidencia los valores de violencia y apremio que quedarán fundamentales en toda la historia de la palabra.

“Hay que subrayar, en efecto, que, a pesar de la existencia del sustantivo latino jugum, del mismo origen indoeuropeo, Yoga nunca ha querido decir ‘yugo’ en

³ Griego, *guyón*; Latín, *jingere, jingum*; Lituano, *jungus*; Esloveno, *igo*; Gótico, *juk*; Germano, *job, jock*; Anglosajón, *geoc*; Inglés, *yoke*.

⁴ En sánscrito, este término es masculino.

sánscrito. La palabra sánscrita para yugo es Yuga, la misma que se usa para designar cada una de las épocas del ciclo cósmico (como el Kali Yuga). La operación plácida que consiste en poner bueyes debajo del yugo evoca alrededores campestres, lo que no tiene nada que ver con el Yoga; si queremos, el yugo es un instrumento que usan los Vaishyas y Shudras (productores y agricultores), mientras que el tiro de caballos es asunto de los Kshatrya (los que ejercen el poder). Este último punto aparece con más claridad todavía cuando sabemos que los carros (Ratha) de los cuales se habla en el Veda, son siempre vehículos militares usados en las batallas. Debemos recordar que Krishna enseña el Yoga a Arjuna sobre un carro de guerra del cual es el cochero, y que su diálogo (el Bhagavad Gita) tiene lugar justo antes del principio del combate.⁵

“Por otra parte, la traducción ‘tiro de caballos’ presenta la desventaja de evocar más el resultado de la operación que la operación en sí: los ‘fogosos tiros de caballos’ del siglo pasado eran vehículos y no acciones. Así que, cuando vemos que Krishna ordena a Arjuna: ‘Yogaya yujyasva’, hay que renunciar, no sin pesar, traducirlo por ‘engánchate al tiro’, porque el lector tendría la tentación de pensar que el divino Gurú pide a su discípulo jalar una carreta, cuando le aconseja que aprenda a amaestrar caballos. Para dar el sentido de Yoga, habría que tener los recursos del inglés, por ejemplo, que con la palabra compuesta horse-harnessing, da claramente el valor dinámico de la palabra sánscrita.

“Nos queda la posibilidad de orientarnos hacia una perífrasis del tipo: ‘medio usado para domar caballos’ o ‘método a emplear para engancharlos adecuadamente’. Hay entonces un leve deslizamiento semántico que se justifica plenamente cuando se sabe que los significados secundarios de Yoga son justamente ‘medio mágico’ y ‘método, receta’. Cuando, por ejemplo, el Yogatattwa Upanishad enseña que ‘por el Yoga’ se podrá, ‘con la ayuda de un poco de lodo mezclado con orina, transmutar el cobre en oro’, atribuye efectivamente a la palabra Yoga el significado de ‘medio mágico’.” (Le Yoga et la tradition hindoue, p.97)⁶

SENTIDOS

“El Yoga es un método – escribe Jean Varenne–. Es, a pesar de todo, el sentido de ‘método’ el más usado en los textos”. (Op. cit. P. 98)

Así vemos, poco a poco, cómo la palabra Yoga toma el significado que tiene, y veremos los sentidos que se le están dando. En textos como el Shiva Samhita, se usa con el sentido de “método”, según vemos:

⁵ Bhagavad Gita 2.50.

⁶ Traducción del autor. Varenne es profesor de sánscrito y civilización de la India, autor de una gramática del sánscrito y traductor de un Veda y de los Upanishads del Yoga.

“Cuatro son los métodos. Se nombran: Mantra Yoga; Hatha Yoga, Laya Yoga; el cuarto es el Raja-Yoga, se trasciende por él toda dualidad”. (Shiva Samhita 5.14)

En el Bhagavad Gita encontramos mencionados el Karma Yoga, el Jñana Yoga, el Bhakti Yoga; éstos son los nombres que se repiten en el texto más a menudo. El Bhagavad Gita da a sus dieciocho capítulos un título compuesto con la palabra Yoga, demostrando así que cualquier procedimiento en la búsqueda del Absoluto puede tener valor de Yoga. He aquí los tipos de Yoga expuestos en esta obra:

Capítulo

- I Vishada Yoga
- II Samkhya Yoga
- III Karma Yoga
- IV Jñana Karma Yoga
- V Sannyasa Yoga
- VI Dhyana Yoga
- VII Jñana Vijñana Yoga
- VIII Akshara Brahma Yoga
- IX Radha Vidhya y Raja Kubhya Yoga
- X Vibhuti Yoga
- XI Vishvatupa Darshana Yoga
- XII Bhakti Yoga
- XIII Kshetra Kshetrajña Vibhaga Yoga
- XIV Gunatraya Vibhaga Yoga
- XV Purushottama Yoga
- XVI Devasura Sampat Vibbaha Yoga
- XVII Shaddhatraya Vibbhaga Yoga
- XVIII Samyasa Yoga

Pero, entre todas las menciones de Yoga que podemos encontrar en los textos, los más conocidos son:

- Karma Yoga, *el método de la acción*
- Bhakti Yoga, *el método de la devoción*
- Hatha Yoga, *el método de la fuerza*
- Jñana Yoga, *el método del conocimiento intelectual*
- Raja Yoga, *el método real*
- Rajadhiraja Yoga, *el método del rey de reyes*

Los que siguen en importancia son:

- Tantra Yoga, *el método de los tantras o libros*
- Mantra Yoga, *el método de la plegaria*
- Laya Yoga, *el método de la disolución*

Finalmente, podemos considerar que los elementos tales como el Karma, Bhakti, Hatha, Jñana, etcétera, son determinativos del término “yoga” y que, entre todos, el Raja Yoga se considera como la síntesis de los Yogas.

EL MÉTODO

Hemos visto cómo, en el significado etimológico, dos nociones toman vida propia y nos dan la concepción del Yoga como *método y acción de unir*. Ambas se funden en un significado: *método para unir*, sin descartar su opuesto: *desunir o separar*. Veamos ahora el sentido que se da en los textos sagrados a este método de unión. Patanjali da la siguiente definición:

“El Yoga es la supresión o el control de todas las fluctuaciones de la sustancia mental”. (Yoga Sutras 1.2)

Bose y Haldar dicen:

“Es el conjunto de procesos físicos, psíquicos, mentales y espirituales que producen una profunda transformación en el ser humano y el despertar del ‘hombre nuevo’, lo cual es inalcanzable por el hombre en su estado normal”. (Bose y Haldar, *Tantras: Their Philosophy and Occult Secrets*, Oriental Publishing, Calcutta, 1956).

Daniélou ve en Yoga un sinónimo de Religión, en el sentido etimológico de “re-*ligar*”, y le da el sentido de reintegración:

“Jamás los límites del cuerpo físico pueden ser traspasados sin conocer y amaestrar completamente los impulsos sensoriales que gobiernan el proceso de la vida. Es el impulso más vital el que nos engaña más; así, protege a las funciones vitales, con toda seguridad, de interferencias peligrosas. Es por esto que se puede actuar sobre los instintos y ritmos vitales y amaestrarlos solamente por una técnica muy experta. Es esta técnica que se llama Yoga.

“El adepto del Yoga, el yogui, como el psiquiatra, va directamente a la raíz de los instintos más poderosos, los que con más fuerzas nos mantienen bajo el dominio de la materia. Está capacitado para controlar sus funciones vitales gracias a un completo conocimiento de los procesos particulares y de las regiones emotivas a través de las cuales los instintos vitales mantienen vibraciones sobre el cuerpo y la mente.

“En esto, el yogui se diferencia profundamente del moralista, porque sostiene que descuidar o ignorar ciertos factores psicofisiológicos es un medio seguro para permanecer bajo sus presiones. La red de los instintos ata al cuerpo grosero al cuerpo sutil y nos mantiene prisioneros. Los nudos de esta red son fuertes y complejos y, sin la técnica adecuada para deshacerlos, nunca podremos escapar de nuestra envoltura física; más bien, nos mantendremos siempre en el flujo de los instintos individuales y sociales por medio de los cuales la continuidad de la vida física está asegurada.

“El Yoga mantiene (al yogui) alejado de los impulsos emocionales y sentimentales. Se ubica en la fría lógica y está interesado solamente en la posibilidad técnica de la realización sobrehumana.” (Alain Danielou [Shiva Sharan] *Yoga: the method of reintegration*, ed. University Books, New York, 1955).

En el Bhagavad Gita leemos:

“Oh, Arjuna! No hay posibilidad de llegar a ser yogui si se come demasiado o si se

come muy poco, si se duerme demasiado o no se duerme lo suficiente. Aquel que es moderado en sus hábitos de comer, dormir, trabajar y recrearse, puede mitigar todas las penas materiales practicando el sistema Yoga.”(B.G. VI.16 y 17)

Arthur Avalon explica que:

“El Yoga, entonces, no es un resultado, sino la técnica, el método, la práctica que permite alcanzar este resultado... El yogui se propone un estado positivo de pura conciencia que alcanzará suprimiendo la acción del principio de inconciencia que obstaculiza su aparición. El nacimiento de este estado es el Samadhi”. (Sir John Woodroffe, *The Serpent Power*, ed. Ganesh and Co., Madrás, 1974, pp.179-181)

Según, Patanjali,

“El Yoga es el control de las actividades mentales.”

“Los métodos difieren – afirma Ramana Maharshi –; mientras hay un esfuerzo para alcanzar la meta, hay Yoga. Es el esfuerzo lo que constituye el Yoga”.

Y sigue dándonos cuatro sistemas para la realización del Yo por la retención de las actividades mentales, a través de los cuales entendemos mejor su concepción del Yoga:

1ro. Procediendo al examen del aspecto mental mismo, se descubre que el mental puro es el Yo. Tal es el Jñana Yoga.

2do. Buscando la fuente del aspecto mental, se descubre que esta fuente es el Yo, el cual lleva los diferentes nombres de Dios, consciencia, etcétera.

3ro. Concentrándose sobre un sólo pensamiento, se eliminan todos los demás y el Yo se revela de nuevo.

4to. Practicando el Hatha Yoga se busca la maestría de las energías Ha y Tha, y el yogui de ese modo unificado (Yukta), descubre el Yo.

“La vigilancia debe ser total, porque la conciencia en el despertar es la meta... El yogui debe aprender a discernir la conciencia de la inconciencia y ser solamente conciencia”. (Las enseñanzas de Ramana Maharishi, ed. Albin Michel, pp. 147-148)

Sri Aurobindo Ghose ha querido realizar la síntesis de los Yogas; para él,

“La primera meta es abrir esta conciencia a una conciencia espiritual superior... Volverse consciente de la gran complejidad de la naturaleza, ver las diferentes fuerzas que la mueven, establecer sobre ellas el control del conocimiento director: tales son elementos fundamentales del Yoga”. (Le Guide du Yoga, ed. Albin Michel, pp. 31 y 153)

Swami Vivekananda define así el Yoga:

“El Yoga consiste en impedir que Chitta, el contenido mental, adquiera Vrittis o formas”. (Raja Yoga)

Sería un error muy grande entender esto como el blanco mental. La tradición hindú trata de hacer comprender que se trata, al contrario, de intensificar el trabajo mental, pero dirigido a un único objetivo elevado en la forma más concentrada posible. En la metafísica hindú, el Manas, *mente*, no puede jamás estar en reposo; esta agitación distrae de la búsqueda del Absoluto.

“El ruido que hace dentro de nosotros nos impide oír la voz de la inteligencia superior. Este torbellino mental está provocado por las Vasanas o ‘huellas’ que impregnan nuestra personalidad y son heredadas de nuestro Karma. A lo largo de la vida se agregan nuevas huellas y se determina así un trabajo mental personalizado.” (Jean Varenne, op. cit., p. 107)

El trabajo del Yogui consiste, entonces, en producir una calma mental suficiente para encontrar el punto profundo de nuestra individualidad, despegado hasta lo posible de la personalidad. No significa separar la vida interior de la vida corporal. Nuestro cuerpo es reflejo de nuestra vida interna y testigo de sus luchas; por lo tanto, la acción se sitúa en todos los planos al mismo tiempo. El Doctor Serge Raynaud de la Ferrière (Mahatma Chandrabala) nos dice:

“Las religiones existen por centenares con el objeto de dar una concepción más o menos exacta de la naturaleza de las cosas subjetivas. Las ciencias existen también numerosas para ofrecer, según la época, teorías más o menos exactas que disertan sobre la naturaleza objetiva de las cosas. Sin embargo, cuánta relatividad existe en tales dominios... Solamente el Yoga persiste a través de los tiempos, porque no se trata de una imaginación pictórica subjetiva o de una llamada objetiva de hecho, sino que es... la unión, la fusión, la identificación, es una experiencia que cada quién puede intentar, sin que sea necesario situarse bajo las obligaciones de una sociabilidad más o menos respetable, como los que siguen una religión o se ocupan de una ciencia. Para ser yogui, no es necesario practicar un ritual religioso o entregarse a un culto científico; es suficiente realizar plenamente y por sí mismo la realidad, sin requerir gimnasia metafísica, como en las diversas ciencias. Yoga es un sistema; el sistema, un método; el método, la sublimación del saber”. (op. cit., pp. 280-281)

HATHA YOGA

Lo que nos interesa tratar en este libro es esencialmente el Hatha Yoga, así que veamos más específicamente lo que puede ser el Hatha Yoga.

Según el diccionario, Ha significa tanto el *Luna* como la *fuerza lunar* (forma de Shiva y figura aritmética simbolizada por O). Tha es el *disco lunar* o la *Luna* como materia⁷. El conjunto, Hatha, es la *fuerza*. Son los dos elementos en uno o los dos elementos para hacer Uno. Como equivalencia, tenemos la luz eléctrica, producto de la corriente eléctrica hecha de dos fuerzas: la positiva y la negativa, la masculina y la femenina. De esto ha venido que, simbólicamente, Ha signifique el Sol, y lo que es positivo o masculino, mientras que Tha es la Luna y lo que es negativo o femenino. El Dr. Serge Raynaud de la Ferrière dice:

“Hatha Yoga es el dominio de la acción dinámica. Ha quiere decir Sol y Tha es la

⁷ Sir Monier-Williams, op. cit. Pp. 1286 y 430)

Luna. La unión de las dos polaridades simbolizadas por las dos luminares (el ojo del día y el ojo de la noche, las luces del cosmos) es el camino de la realización por la violencia, es la acción violenta sobre el cuerpo físico para la maestría de las reacciones, para controlar las sensaciones, suprimir las reacciones inconscientes (tics, manías), en fin, para dirigir la voluntad en el sentido que se desea a fin de obtener una energía capaz de pilotear el pensamiento hacia la unión absoluta de lo individual con lo universal”. (op. cit. P. 289)

Por su parte, el Yoga Dharshana Upanishad afirma:

“Escucha ahora: lo que se nombra el control sensorial consiste en forzar los sentidos, por violencia, a entrar dentro de ellos mismos, cuando su verdadera naturaleza es de dispersarse al exterior.” (Y.D.U. 7.1)

Finalmente, vemos entonces que el Hatha Yoga es un método que aspira, sobre todo, a alcanzar la liberación del practicante a través de una lucha contra la naturaleza humana misma, contra la condición humana, contra la personalidad, el deseo, el egoísmo, la ignorancia, contra la vida misma. Esta lucha busca trascender la miserable condición humana, dominar la mente y el espíritu, elevarse por encima de la existencia para integrarse adecuadamente al conjunto de leyes que rigen el Todo. Esta lucha es larga, a menudo cruel y también decepcionante; necesita mucha fuerza de toda índole y debe desembocar en la realización total.

PROBLEMAS DE ORIGEN

El problema viene del hecho que los hindúes no dan importancia a la historia, en el aspecto de eventos limitados en el tiempo. Para ellos, lo importante son las formas religiosas, por ser aspectos de un fenómeno estable, inmutable, directamente ligado a la revelación esencialmente intemporal.

El hinduismo no tiene iniciador como el budismo, por ejemplo⁸. Es una creación de la tradición y sus practicantes le llaman Sanathana Drama, *norma eterna*. Se pretende sin historia, sin principio y sin fin. Si hay cambios desde los primeros tiempos a nuestros días en lo que se practica, esto se debe simplemente al hecho de que nos encontramos en el Kali Yuga o Edad de Hierro⁹, última de las edades de este ciclo cósmico. Porque, si en la Edad de Oro todos los seres vivientes observaban completamente el Dharma, *la ley*, durante la Edad de Plata solamente los tres cuartos; en la Edad de Bronce la mitad, y al principio de la Edad de Hierro apenas

⁸ La era budista comienza en el 523 antes de Cristo, fecha del primer sermón de Buda en Sarmath, pueblo vecino de Benarés, conocido como Sermón de Benarés, el cual marca la creación de la Samgha o *comunidad* Budista.

⁹ Los nombres en sánscrito de las edades mitológicas son: Satya Yuga, *edad de la verdad* o de oro; Dwapara Yuga, *segunda edad* o de plata; Treta Yuga, *edad terciaria* o de bronce; Kali Yuga, *edad negra* o de hierro.

un cuarto. Así, los cambios que existen son “un signo de los tiempos”, simples degradaciones hacia el fin de este universo, pero no el fin del mundo, que renacerá, según la ley de los ciclos cósmicos y el Dharma eterno, llegando a ser en el universo próximo tal como era en el anterior a este. Cada universo se desarrolla como un organismo viviente: nace, crece y muere. De la misma manera, el Yoga es considerado por sus adeptos como una doctrina recibida de los Rishis¹⁰ al principio del ciclo cósmico, y transmitida desde entonces oralmente, de boca a oído, según la tradición iniciática.

En la India, la transmisión oral sigue siendo considerada el vehículo idóneo para la comunicación del conocimiento, por razones pedagógicas y por el efecto mágico del verbo. La transmisión oral es de una fidelidad absoluta, funcionando sobre un sistema de ejercicios mnemotécnicos. Es solamente bajo el riesgo de que se rompiera la cadena iniciática debido a los ataques directos al Dharma por el islamismo y quizá por el budismo, que se recurrió a la escritura, y es por eso que los manuscritos son relativamente recientes.

Es difícil asegurar que la antigüedad de una práctica sea proporcional a la aparición de su relato escrito, porque quizá ciertas disciplinas quedaron más tiempo protegidas que otras, transmitiéndose oralmente. De todas maneras, la tradición ha sido fijada sólo parcialmente en los textos, y esa es la razón por la cual todos los textos han sido comentados por los grandes maestros o Gurús, y lo siguen siendo.

Las fechas atribuidas a los diferentes textos varían según quien los menciona en sus comentarios. Por ejemplo, sobre los Yoga Sutras de Patanjali, textos que son considerados los primeros escritos estructurados sobre Yoga, nos dice Daniélou:

“La fecha de Patanjali es, por lo que piensa la erudición moderna, alrededor del siglo III a. de J.C., pero muchos hindúes consideran que vivió mucho antes, y hay argumentos serios para apoyar este punto de vista.” (Op. cit. P. 150)

“Patanjali, filósofo hindú del siglo II”. (Dr. S. Raynaud de la Ferrière, op. cit. P. 21) *“El Yoga Real ha sido codificado en cierta medida en los Yoga Sutra, que han sido comentados por Patanjali. La redacción de estos aforismos célebres tuvo lugar 200 años antes o después de J.C. Resumen una enseñanza tradicional que era transmitida de Maestro a discípulo desde generaciones. La inspiración de Patanjali es influenciada por la escuela Shankhya, atea.”* (Maud Forget, La Métaphysique du Yoga, París, p. 119)

“Los Yoga Sutras de Patanjali, identificado a veces como el médico Charaka o el gramático del mismo nombre, datan seguramente del siglo I o II.” (Raymond de Beckert, L'hindouisme et la crise du monde moderne, Paris Planète 1966, p.177)

¹⁰ Profetas de la época prevédica y védica a los cuales habrían sido reveladas las verdades. Están en el origen de la tradición oral, y luego en su forma escrita. Ellos mismos dicen de sus trabajos: *“palabras secretas, sabiduría de videntes que revelan su sentido interior viendo”*. En sánscrito, Kavi, poeta, es también el que ve, vidente.

“(Siendo el Yoga Sutra) una de las primeras apariciones históricas de una clasificación implicando una diferencia entre las posturas y la meditación, introduce una noción de grado solamente. Imputable a Patanjali, fechado sin certeza entre el siglo II antes de J.C. y el siglo II después de J.C., es más bien un ensayo de codificación por etapas del Raja Yoga. De todas maneras, la postura es, en este texto, considerada como un trabajo ineluctable.” (Eva Ruchpaul, Hatha Yoga bien tempéré, París Presses Universitaires de France, 1978, p. 14)

“La primera exposición sistemática del Yoga es atribuida a un cierto Patanjali del cual no sabemos nada.” (Jean Vrenne, op. cit. P. 208)

Así, vemos que las fechas mencionadas pueden ser tomadas solamente como puntos de referencia aproximados, por ser a menudo especulativas.

Ahora bien, se acepta que el primer documento del cual disponemos relacionado al Yoga es un bajo relieve de barro cocido¹¹ de la civilización del Indo (Mohenjodaro¹²) estimado del III milenio a. de J.C., que representa un personaje sentado en una postura idéntica a la de Kandapita o Baddha Konasana, las manos recordando un mudra. Se ha visto en este personaje un proto-Shiva, por el estilo de su peinado y por el hecho de estar rodeado de animales salvajes, como rinoceronte, elefante, búfalo, tigre y, debajo de su asiento, un macho cabrío. La actitud del personaje, llena de dignidad, evoca la de un yogui, y Shiva es por excelencia el Gran Yogui.

La civilización del Indo es anterior a la llegada de los arios a la India; es por esto que se ha concluido fácilmente que el Yoga era pre-ario, pero debemos tomar en cuenta que en los rituales indoeuropeos hay técnicas de retención del soplo (respiraciones) y meditaciones.

“Los celtas habían desarrollado considerablemente la práctica y la doctrina de la retención del soplo y de la meditación, antes de que el cristianismo viniera a prohibir su ejercicio.” (Jean Varenne, op. cit., p. 207)

El Dr. Serge Raynaud de la Ferrière dice:

“El Yoga es ajeno al brahmanismo; su origen radica más bien en los antiguos feudos indígenas prearios; así también, se encuentran indicios en el chamanismo mongol.” (Op. cit. P. 22)

¹¹ Se clasifica como “sello”, pero sus jeroglíficos aún no han sido leídos.

¹² Sitio arqueológico del Valle del Indo, descubierto en 1922, en el cual se conservan vestigios de una civilización urbana anterior a la llegada de los arios, de un nivel similar al de la Mesopotamia. Esta civilización debió existir alrededor de 3 mil años antes de J.C., llegando a su apogeo alrededor del 2300, contando con ciudades populosas, depósitos de granos, sistemas de canalizaciones, irrigación, servicios y baños públicos construidos de ladrillos rojos, rodeando una ciudadela. También eran conocidas las piedras preciosas y metales como el oro, plata, plomo, cobre y estaño.



Placa de barro cocido con bajo relieve encontrada en Mohenjo Dharo, del 3 al 5 mil a. C.



En el tocado del faraón se notan una serpiente tipo cobra y un ave tipo águila, simbolizando la energía en sus dos aspectos.



*Nataraja, “rey de la danza” (otro nombre de Shiva), tiene en la mano derecha superior el tambor que llama al mundo a la existencia, y en la mano superior izquierda el fuego destructor. Vida y muerte, orden y desintegración, imparcialmente. La manos inferior derecha está levantada con la palma vuelta hacia fuera; significa “no temas, todo está bien “. Su mano inferior izquierda señala a sus pies. El pie derecho está plantado de lleno sobre una horrible y pequeña criatura subhumana: el demonio Muyalaka, ‘enano’, pero inmensamente poderoso en maldad; es la encarnación de la ignorancia, la manifestación de la ávida y posesiva yoidad. Nataraja pisotea al pequeño monstruo con su pie derecho, pero lo que señala más directamente es el pie izquierdo, el pie que, mientras danza, ha elevado del suelo. Ese pie en alto representa el desafío danzante de la fuerza de gravedad, es el símbolo de Moksha, la liberación. “Nataraja baila en todos los mundos al mismo tiempo.” (Aldous Huxley, *La isla*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires, pp.223-224) El círculo es el Dharma y los símbolos del fuego reencarnaciones. Shiva o Nataraja es el gran Yogui por excelencia, la divinidad de los yoguis, músicos y bailarines.*

Encontramos en la obra “Medicinas tradicionales sagradas”, de Claudine Brelet-Rueff, un capítulo titulado “El Yoga de los Egipcios”, donde afirma:

“La estatuaria faraónica es una fuente inagotable de informaciones sobre el Yoga egipcio, menos conocido que el Yoga hindú. Este Yoga nos ha sido transmitido por el Maestro iraní Otomán Zar-Adusht Hanish¹³.” (Op. cit. P. 45)

Maud Forget escribe en su capítulo “El Yoga y la prehistoria”:

“El Yoga, ‘el arte del descubrimiento de sí’, no es una religión, pero la mayor parte de las religiones han utilizado las disciplinas psico-fisiológicas que competen al Yoga. Los textos sánscritos que he interrogado no permiten situar en el tiempo los orígenes del Yoga, que tradicionalmente era enseñado en secreto por la vía oral, pero un estudio que hice sobre una población esquimal descubierta hace poco en la costa este de Groenlandia¹⁴, trae ciertos indicios que prueban que el Yoga es una disciplina muy antigua.

“Los esquimales son de extracción mongol; han sido parte de la última migración que han dejado las estepas del Asia a una época anterior al V milenio antes de J.C. Encontramos en sus leyendas los nombres de personajes representando la luna, Idja, y el sol, Pinga¹⁵, el conocimiento de los Chakras, la prueba de que practicaban el Kundalini Yoga, el Mantra Yoga y el Raja Yoga. Entre los esquimales, cuyo verdadero nombre es Inuk (derivado de la raíz Inue que significa ‘espíritu’), se encuentran también leyendas que hacen alusión a una raza de hombres grandes con la tez clara: los Tornit, cuyas hazañas son relatadas con terror y admiración. Se encuentran también huellas de batallas sangrientas con los Tornit, que podrían ser los arios. Tilak, un autor hindú que ha hecho la exégesis de los Vedas, aporta la prueba de que las poblaciones arias, que se esparcieron hace alrededor de 4 a 5 mil años de los altiplanos de Persia a los valles del Indo, venían del Gran Norte. Cierta número de historiadores comparten esta opinión.” (Op. cit., p. 129)

Y Maud Forget sigue mencionando ciertas costumbres todavía vigentes en la India en relación con el Norte¹⁶, como la representación del hombre en un cuadrado, los pies con las plantas juntas en un ángulo y la cabeza en el ángulo opuesto; la cabeza representa el Norte, los pies el Sur, la frente el Este, la espalda el Oeste. E simbolismo de estas direcciones se encuentra en el nombre de ciertas posturas de Hatha Yoga, como Paschimottanasana, *estiramiento del Oeste* (parte posterior del cuerpo), Purvotanasana, *estiramiento del Este* (parte anterior del cuerpo), etcétera. “Perder el Norte” en el habla popular significa perder la cabeza. Nos menciona,

¹³ Z. A. Hanish, L’art de la respiration, París, Aryana.

¹⁴ Población de Angmagssalik descubierta en 1844 en la costa este de Groenlandia.

¹⁵ Idja y Pingala son nombres en sánscrito de los dos principales Nadis. Idja es la luna, Pinga, *aquel arriba*. Se encuentran raíces sánscritas en la lengua esquimal.

¹⁶ El hindú, aún el más pobre, ahorra dinero para ir hacia el Norte y ver, aunque sea una vez en su vida, el “Sol de medianoche”.

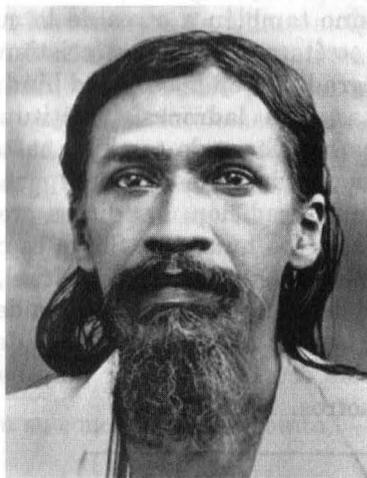
además, que un yogui, cuando recibe de su Gurú (maestro) la iniciación que le permite seguir sólo su búsqueda y deja el Ashram, le es aconsejado dirigirse hacia el Norte. Es en el Norte del cuerpo, lo alto del cráneo, que se encuentra el plano de conciencia superior, el séptimo Chakra, el séptimo Padma, *Ioto*, el séptimo cielo.

Si vemos otras civilizaciones, como los Mayas, se puede concebir que todos los pueblos han conocido ciertas prácticas de Yoga, ya sean los ejercicios de respiración, reflexión o de meditación, que han sido conscientes de las energías que fluyen en el conjunto humano a imagen del cosmos, como los chinos con la energía Yin y Yang, que estudian desde hace más de 7 mil años. En la simbólica Sumeria se encuentra el Caduceo. Los faraones egipcios llevan en su tocado dos símbolos que pueden ser representación de la energía positiva y negativa y pueden asociarse con la energía del Kundalini. Los mayas, incas y aztecas tenían un símbolo muy importante: la Serpiente Emplumada, emblema de la transmutación de la energía densa en sutil.

En la época de Alejandro y durante las relaciones posteriores de Grecia y la India, se dio el nombre de Gimnosofistas a unos “filósofos desnudos” que, se piensa, pudieron ser los practicantes del Yoga, o quizás los jaina Digambhara, *vestidos de aire*.

Es en la India donde se ha establecido una tradición que ha logrado estructurar el Yoga en una práctica de técnicas, partes de un todo en el cual encontramos rituales a las fuerzas telúricas, prácticas psicofísicas y un esfuerzo hacia lo trascendental en busca de lo Absoluto. En la India encontramos, en una continuidad de cuarenta siglos, ese monumento llamado Yoga que puede ser de gran ayuda para todos los hombres interesados en conocer, comprender y vivir “este más grande Arte de Vivir”, como justamente le llama Sri Aurobindo.

*Sri Aurobindo (1872-1950)
Filósofo y yogui de la India
contemporánea. Su obra representa
un considerable y original esfuerzo
de acercamiento del Oriente y el
Occidente. Entre sus obras
sobresalen su gran poema Savitri,
la Vida Divina y El Ideal de la
Unidad Humana. Es considerado
uno de los más grandes espíritus de
la India.*



LAS CASTAS

La institución de las castas, íntimamente ligada a todo lo que se refiere a la India y al hinduismo, merece un poco de atención para no caer en una visión errónea y simplista. El entendimiento de esta estructura nos permite una mejor comprensión de la concepción hindú de la sociedad humana, del medio en el cual el Yoga ha perdurado y el papel que ha tenido y tiene en la vida del hombre.

La palabra casta viene del portugués *Casta*, *puro*, derivada del latín *Castus*, *puro*. Es solamente en el siglo XVII que se usó con el significado de “raza pura”. El término hindú para casta es *Varna*, *color*, o *Jati*, *nacimiento*.

Según la visión esotérica hindú – en eso similar a la tradición de Hermes, “como arriba es abajo; como abajo es arriba” –, el Dharma, *orden cósmico*, implica una jerarquización de los planos de existencia. Así, podemos entender mejor la noción de ascensión hacia las formas más elevadas de la existencia. El Dharma está en todas las cosas, siempre presente. En el nivel humano, cada individuo es un universo en reducción y la organización de la comunidad humana forzosamente un reflejo del Dharma u Orden Cósmico. Por lo tanto, la sociedad humana debe ser jerarquizada como lo es todo en el Universo. Según este orden, los hombres no son iguales entre sí, ni por naturaleza ni por derecho, sino que corresponden a diferentes niveles, todos los cuales contribuyen a la armonía del Universo. Las comunidades, llamadas *Varnas* o *Jatis*, *castas*, se organizan a la imagen de una pirámide o montaña cósmica. Las inferiores son las más populosas y forman la parte inferior de la pirámide; en cuanto vamos subiendo, menos son los miembros de las castas superiores.

Nos es difícil conseguir una noción clara, sensible, de este sistema, por las contradicciones que aparecen constantemente; esto no se limita al problema de las castas, sino también a otros de la cultura hindú, como la no violencia, el arte, la pureza, etcétera. Los indios, cristianos y musulmanes forman también castas, se han integrado así en la sociedad hindú como los miembros de los más diversos cultos hinduistas. Los ladrones, prostitutas, bailarinas, astrólogos, homosexuales y mendigos han formado también castas con sus prácticas específicas. Incluso hubo una casta de criminales que desapareció a fines del siglo pasado¹⁷.

Según la tradición, los dioses crearon las artes y los Rishis transmitieron su enseñanza a los humanos. Shiva es considerado el bailarín, modelo de los artistas. Las artes, por su función espiritual, no podían ser asociadas al dinero. La gran vitalidad de la poesía, la música, la danza, la escultura y la arquitectura en la India, prueban la gran actividad artística desarrollada. Pero, en la jerarquía de las castas, los artistas ocupan un lugar muy bajo. Otra contradicción por lo menos aparente para nosotros.

¹⁷ Los Thugs, sociedad anónima para asesinatos. Podían cumplir su profesión solamente después de someterse a rituales muy estrictos, ligados al culto de Kali.

Finalmente, las Varnas o castas se dividen en dos: de un lado los que tienen derecho a ser Dvijas o *dos veces nacidos*, que son los Vaishyas, los pocos Kshatriyas sobrevivientes y los Brahmanes, únicos que eran admitidos a la ceremonia ritual de la iniciación Upanayana; estos forman la población de los llamados “hindúes de buena casta” y representan la mitad de la población de religión hindú. Del otro lado, la otra mitad está constituida por los “fuera de casta”, entre los cuales encontramos arriba a los Shudras (función de servicio, teóricamente), y bajo ellos a los Parias Chandalas, calificados de intocables.¹⁸

La tradición brahmánica considera el conjunto de los “fuera de casta” como situado fuera de la norma (el Dharma), pero la doctrina hinduista de base: la identidad del Brahman, la conciencia del universo, y el Atman, la conciencia del hombre, es, vista desde cierto ángulo, contraria al sistema de las castas. La doctrina hinduista no concibe una desigualdad absoluta entre los individuos porque, según ella, no solamente el hombre ha sido creado a la imagen de Dios, sino que *es* Dios. No hay en el fondo divergencias, porque la diferenciación del hombre por el nacimiento, la educación o la voluntad pertenece al mundo de la manifestación, que también es el mundo de las diferencias, particularidades y desigualdades que representan la diversidad de la Realidad Divina; pero no es por eso que el hombre pierde su cualidad divina.

Actualmente, las dos prácticas vigentes en el sistema de castas son la endogamia, que prohíbe los casamientos fuera de la casta, y la obmensalidad, que prohíbe rigurosamente tomar alimentos con cualquier miembro de una casta inferior y comer un alimento preparado por alguien de una casta inferior. La idea de purificación y, por lo tanto, de manchas, es fundamental en este sistema.

El individuo encuentra en la casta una gran familia que lo protege, apoya y le da seguridad: todo arreglado y jerarquizado según los tratados de Dharma. Quizás es por eso que ha perdurado el sistema y que el hinduismo ha sido dinámico hasta nuestra época. Pero, por la fuerza de este medio, es imposible para el individuo cumplirse independientemente de su casta¹⁹, a excepción de elementos fuera de lo común. No por eso el progreso le está prohibido, pero no puede escapar a su obligación social a menos de volverse Sannyasin²⁰. Es porque los Sannyasins se dedican casi exclusivamente al Absoluto, que escapan por arriba al sistema y lo dominan, de cualquier origen social que sean.

Si la imagen que ha llegado hasta nosotros en Occidente es la de un sistema de

¹⁸ Su contacto lleva una mancha ritual para los Dwijas. Gandhi trató de rehabilitarlos llamándolos Harijans, *pueblo de dios*.

¹⁹ Una casta puede subir en la jerarquía si eleva su concepto del Absoluto, acercándose al ideal brahmánico.

²⁰ El peregrino que cumple con el voto de Sannyasa o *renuncia* a la esperanza de recompensa.

castas compuesto de cuatro castas jerarquizadas e impermeables las unas a las otras, la realidad es más compleja: sacerdotes, comerciantes, agricultores, banqueros, obreros, artesanos y servidores. Además, en general hay dos tipos de “fuera de casta” o “intocables”: los Sannyasin, ascetas que salen del sistema por arriba, elevándose, y los Parias Chandalas, excomulgados sociales y religiosos que escapan por abajo, a la imagen de deshechos.

Parece que las castas no fueron introducidas por los arios a su llegada. Debían existir ya en alguna forma en las civilizaciones autóctonas. Los arios formaron un conjunto abierto sin tabúes alimentarios y sin barreras entre sus tres clases, compuestas de Kshatriyas, que en aquella época parecen haber tenido el primer lugar en la escala jerárquica, Brahmanes y Vaishyas. Era posible pasar de una categoría a otra, merced al mérito, la inteligencia o por alguna protección. Posteriormente, los miembros de estas clases se volvieron en el hinduismo unos privilegiados en el derecho de ser Dvijas, *dos veces nacidos*. A la edad de siete años, durante una ceremonia de iniciación, recibían el cordón sagrado y se suponía que nacían por segunda vez. La mención de Shudras, *servidores*, aparece solamente en los Veda tardíos y señalaban una cuarta clase, formada por los indígenas conquistados, quienes nunca tuvieron derecho a la ceremonia de iniciación o segundo nacimiento.

Las castas no se llamaban entonces Jati, *nacimiento*, como hoy en día, sino Varna, *color*, porque se les asociaba a ciertos colores: blanco para los Brahmanes, rojo para los Kshatriya, amarillo para los Vaishyas y negro para los Shudras. Tales colores no parecen tener una relación directa con las razas, sino con el simbolismo. Las castas no pueden ser asimiladas a agrupaciones raciales, a pesar de la presencia de fuertes diferencias raciales conviviendo. En efecto, los europeos y Norteamericanos, de misma raza que los indoeuropeos o arios, son clasificados como “intocables”, “que no se deben tocar”, como los Parias o Chandalas. La función ha sido más determinante en la clasificación que cualquier otro elemento.

La noción de Varna de entonces era más libre que la noción de Jati de hoy. En el Mahabharata²¹, por ejemplo, se lee que el brahman es el hombre que manifiesta la verdad, caridad, tolerancia, la observación de los ritos y la compasión. El texto dice:

“Un Shudra no es un Shudra exclusivamente por su nacimiento y un Brahman no es un Brahman exclusivamente por su nacimiento. Es Brahman, dicen los sabios, aquel en quien se vean estas virtudes; y la gente llama Shudra a aquel en quien no existen, aún si es Brahman de nacimiento.”

Aun hoy en día se considera al niño Brahman de nacimiento como un Shudra – lo que, según el Markandeya Purana, es la condición natal de todo hombre – hasta la

²¹ El Mahabharata es una de las grandes epopeyas hindúes. Compuesta de 200 mil versos, es la fuente de la mayoría de las leyendas hindúes. Se estima que fue redactada entre el 400 y el 150 antes de Cristo.

ceremonia de iniciación y la entrega del cordón sagrado. Pero vemos que, de la misma manera que evolucionó a través de los siglos la denominación de la "clase" de Varna por el color, ligado a la clase de Jati por el nacimiento, evolucionó el concepto de cómo se obtiene la cualidad para pertenecer a una clase específica. Actualmente es sólo el nacimiento lo que define la casta.²²

La mayoría de las 3 mil castas existentes en la India contemporánea corresponden a profesiones y son subdivisiones de las cuatro Varnas originales. Solamente los brahmanes han conservado cierta unidad, a pesar de las numerosas subcastas con que cuentan. El brahmán ha sido un hombre culto que se impuso por su desinterés; se había prohibido a sí mismo la mayor parte de las profesiones lucrativas, sin por eso dedicarse exclusivamente a funciones sacerdotales. En su mayoría, los brahmanes son, actualmente, hombres de leyes, empleados; entre ellos se encuentran muchos cocineros, porque su pureza ritual los habilita para preparar los alimentos para todos sin "ensuciarlos"; por la misma razón, en ciertas regiones, todos los portadores de agua son brahmanes.

La autoridad real de los brahmanes se ha mantenido a través del tiempo porque ha correspondido a servicios reales. Como sacerdotes domésticos, eran consejeros espirituales, confesores y exorcistas. Además, estaban encargados de la enseñanza sagrada y servían como consejeros de los príncipes y reyes. Han dominado por mucho tiempo la vida política pero, actualmente, su papel ha degenerado debido, en gran parte, a los abusos cometidos y a privilegios injustificables que se otorgaron.

Los Kshatriya son descendientes de la nobleza aria militar, pero también de militares y patricios prearios. Fueron por mucho tiempo los rivales de los brahmanes. Poseían su propia literatura religiosa (los Upanishads) y contribuyeron a la instauración del budismo, el jainismo y la religión de los sikhs. El ideal Kshatriya está en el Bhagavad Gita. Por mucho tiempo controlaron la totalidad del sistema de las castas, incluidos los asuntos de los brahmanes. Su papel decayó poco a poco, debido a la rivalidad brahmánica y a las sucesivas conquistas, especialmente la mongólica. Hoy día, los Rahput quedan como herederos de los antiguos Kshatriyas; lo que queda de la casta se ha orientado hacia las profesiones liberales.

Los Vaishyas siempre han tenido el papel de productores y gerentes de las riquezas; así, han tenido el control del comercio, la industria, los bancos, la agricultura, la cría de ganado, etcétera.

Los Shudras son los realizadores de trabajos manuales compatibles con su casta

²² La constitución de la India independiente (1949) ha prohibido la intocabilidad y su práctica es pasible de los tribunales. La monogamia es obligatoria y se permiten los matrimonios entre personas de castas diferentes. Se ha establecido la igualdad de las mujeres y se ha cambiado mucho en relación con la herencia y la situación de las viudas. Pero entre la legalidad y las costumbres queda un gran trecho.

(las otras profesiones son para los parias). Gozan de más libertades²³ que las castas superiores. Sería más correcto, en el contexto de los valores orientales, decir que tienen menos obligaciones, menos deberes, que son menos responsables y, por lo tanto, menos auto disciplinados y, entonces, menores en el proceso de purificación. Pueden radicar en la zona de su gusto, cuando a los otros se les recomienda territorios preferenciales. Las tres primeras castas son hoy día generalmente vegetarianas, pero los Shudras pueden consumir ciertas carnes.

Es importante entender la concepción oriental, en la cual las clases superiores son las que tienen más deberes y obligaciones; así que, a más elevación, más deberes como más búsqueda de la pureza. Más nos elevamos en la escala de las castas y más disciplina y rituales deben practicarse. Para tal propósito, se lleva especial cuidado a fin de evitar el contacto con la impureza y los impuros. Los occidentales, si bien no son considerados exactamente “intocables”, son *Mlechas, extranjeros o bárbaros*, y hay reglas especiales de un grado de “intocabilidad” comparable a las existentes entre las altas castas mismas. Por ejemplo,

“Los hindúes de buena educación acostumbran visitar a los europeos a una temprana hora para tener tiempo después de dedicarse a los rituales de limpieza acostumbrados, a fin de quitarse la contaminación de este contacto y tomar su primer desayuno en estado de pureza ritual.” (J. Hutton)

En su libro *Ashrams* (1962), Arnaud Desjardins menciona que, aún en las comunidades espirituales, como el Ashram de Ma Anandamayi, en el cual pasó cierto tiempo, los extranjeros son tratados como “fuera de casta”, comen aparte y son aislados de los hindúes ortodoxos. Pero a un europeo sí se le sirve de comer en la casa de un brahman, a condición que se sepa que practica el baño cotidiano y que no tenga una profesión impura. A pesar de esto, el brahmán no puede comer con él.

EL YOGA EN LA PRÁCTICA

A lo largo de estos cuarenta siglos de tradición, ¿quiénes y cómo han practicado el Yoga?

Los Veda y textos como los Dharma Shastras, que lo continúan, abogan por la vida en la sociedad, por el cumplimiento de la responsabilidad social, y enfocan la búsqueda de la liberación en la devoción y el ritual. Por otro lado, el Yoga estipula que hay que renunciar a la vida social y dejar la familia para realizar la salvación, como salida de la rueda de existencias, reintegrándose al Absoluto. Aquí, otra vez, nos parece una contradicción, pero, en realidad, es una jerarquización en el proceso de la evolución. El Bhagavad Gita, especialmente, expone estos pasos: la devoción y los rituales son para todos, el renunciamiento y el Yoga en su práctica completa, para los que se sienten especialmente llamados en este sendero. Es así que

²³ En el sentido usado por el Occidente que es, en realidad, semejante al libertinaje.

entendemos la veneración al yogui, al mismo tiempo que la existencia de medidas drásticas para impedir su contacto con la sociedad normal.

Según la tradición, la Iniciación esta permitida solamente al hindú de “buena casta”, único en merecer el nombre de Dvija, *dos veces nacido*. A la edad de siete años, en una ceremonia llamada Upanayana, este recibe el cordón que lo consagra como un nacido por segunda vez y representa el primer grado de Iniciación. Pasa entonces, de la supervisión de sus padres a la de un Maestro o Gurú, y se vuelve el hijo adoptivo de éste durante todo el tiempo de sus estudios, que durarán hasta que esté apto para fundar un hogar (de los 7 a los 25 años). Es cuando su Maestro le otorgará su segundo grado iniciático que hace del estudiante un adulto. Según la ley del Dharma, se casará y engendrará al menos un hijo, y cumplirá con sus deberes familiares y sociales hasta que sus hijos lleguen a la etapa de “jefe de familia”. Ya casados, él podrá considerar la posibilidad de entrar en la tercera etapa. Después, deberá empezar la búsqueda del Maestro que podrá despertar en él el conocimiento. La mayoría de los hindúes no sienten esta vocación espiritual y se contentan con su papel de jefe de familia, cumpliendo con su papel en el Dharma.

Estas iniciaciones reciben el nombre de Ashrama, *manera de vivir, estadio de la existencia, período de la vida*. Son cuatro:

Primer Ashrama: Brahmacharya, *caminata con el Absoluto*, la adolescencia, época durante la cual la búsqueda del saber es lo esencial y el conocimiento erótico o Kamashastra es parte de ese saber

Segundo Ashrama: Grahasta, *amo de casa*, el gozo de los placeres es parte de este período, tales como Artha, la adquisición de riqueza

Tercer Ashrama: Vanaprastha, *retiro en el bosque*, un período de estudio y meditación

Cuarto Ashrama: Sannyasa, *renunciamiento*

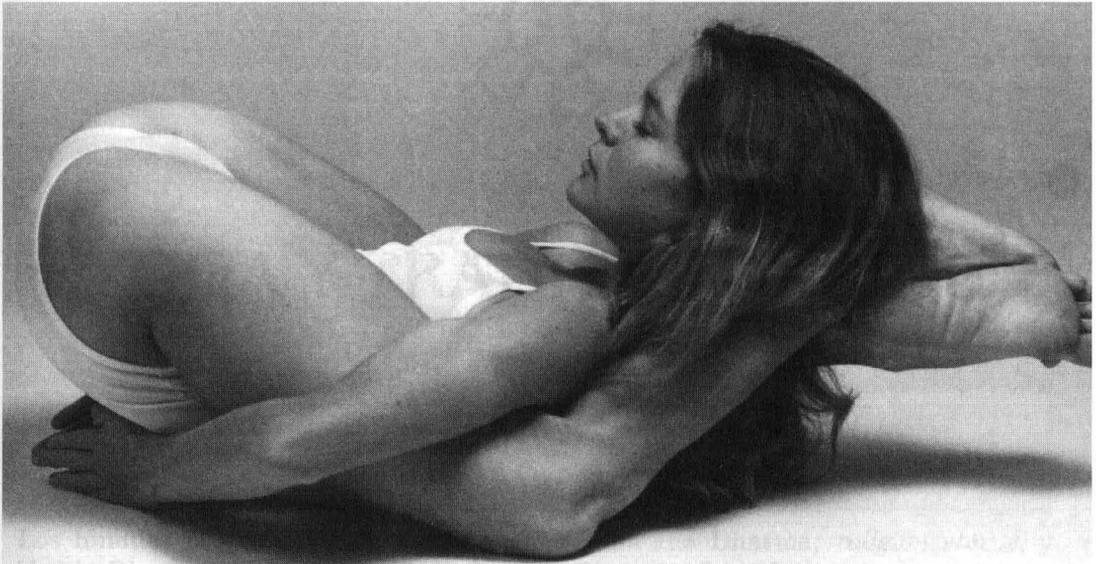
Cuando el discípulo reconoce a su Maestro, se entrega a él completamente, pasa un tiempo como novicio y, finalmente, recibe la Investidura Suprema o Iniciación Superior, que marca un nuevo principio y que, en la tradición Yoga, da derecho a empezar los primeros ejercicios. Tal iniciación no es un fin en sí y se puede recibir sin alcanzar el punto mayor, que es la unión del Atma y el Brahman. El postulante se volverá — desde que ha escogido esta búsqueda — un Sannyasin, *renunciante*²⁴, y considera una retirada del mundo, porque se aparta completamente de lo que hace en su vida común en la sociedad: relaciones familiares, contactos sociales, actividades profesionales, etc. En eso, él se opone al Dharma y, por lo tanto, los

²⁴ Los Sannyasin son ascetas que han dejado sus bienes y todo lazo mundano. Se agrupan en órdenes monásticas y viven en los caminos de limosna. Se reúnen cada tres años en asambleas que cuentan, a veces, más de 300 mil individuos. Es también el estado al cual el hinduismo invita a todo jefe de familia que ha terminado con su papel familiar. Los Sannyasin están afuera y encima de toda casta.

riesgos son grandes para los que toman este camino, porque sustraerse a las reglas del Dharma implica la posibilidad de caer, si no alcanza la “liberación” total, en lo más bajo de la escala de los seres humanos.

Los Sannyasin son relativamente pocos para una población tan grande como la hindú, debido seguramente a la situación particular en la cual están con el plan del Dharma y, por lo tanto, con el conjunto social. La tolerancia por parte de la sociedad hacia los Sannyasin representa una válvula de seguridad que, se piensa, ha colaborado grandemente a salvaguardar el sistema de castas. El Sannyasin, teóricamente, no morirá de hambre porque, si por el hecho de haber renunciado no puede vivir de un trabajo ni pedir subsistencia, no por esto se le puede rehusar la limosna. Por la misma razón, las comunidades pueblerinas construyen cerca del pueblo un Dharmashala, *albergue*, para los peregrinos Sannyasin y Sadhu²⁵. En el libro Manava Dharma Sastra se estipula que el Sannyasin no debe poseer nada excepto un bastón, un tazón de limosna y vestir una tela ni cortada ni cosida, que sus parientes heredan en el momento en que pronuncia sus votos; en este momento su esposa es considerada viuda.

²⁵ Los Sadhus son hombres santos, liberados, que han abandonado su casta y la vida mundana para dedicarse a esta búsqueda.



Yoganidrasana

Nidra: sueño

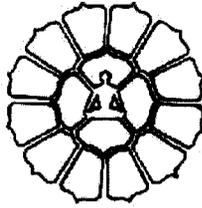
Estado entre el sueño y la vigilia

Nombre dado al sueño de Vishnu al final de un Yuga (ciclo cósmico)

En la imagen que muchos tenemos en Occidente cuando se nos habla de Yoga, vemos una actitud acrobática, de contorsión, extrema elasticidad, cuerpo de hule, pero esto no es lo que se busca en las prácticas de las posturas de Yoga o Asanas. El H. M. Gurú Dr. José Manuel Estrada dice:

“Las posturas pueden ser tomadas un poco chuecas, porque es la relación entre postura y mente lo que hace al Yoga. Si no, los acróbatas serían altos iniciados”.

Pero todo aquel que practica los Asanas, sabe rápidamente que una práctica continua, apegándose a los diferentes grados del Hatha Yoga, lo llevará con paciencia a lo que, para los demás, es inalcanzable, hasta encontrar un gran descanso y paz en Yoganidrasana.



— YOGA Y TRADICIÓN HINDÚ —

EL HINDUISMO COMO RELIGIÓN

Los hindúes proclaman a su religión como Sanatana Dharma, *religión eterna*, y Vediki Dharma, *heredera de los Vedas*. Significa que el hinduista puede ser ateo o agnóstico, lo importante es que acepte el Dharma, la ley antigua venida de los Vedas. El Dharma consiste en cuatro puntos:

1. Aceptar la autoridad absoluta de los Veda y Prasthanas (textos sagrados como Upanishads, Puranas, etcétera).
2. Someterse al sistema de castas.
3. Aceptar el carácter sagrado de la vaca.
4. Admitir el culto de las imágenes sagradas.

El hinduismo no se limita a una simple moral truncada de una visión de Dios; al contrario, ninguna tradición religiosa en el mundo tiene más dioses, ritos y creencias. Únicamente los aportes diversos pueden unirse u oponerse sin dañar la ley del Dharma tradicional.

Las raíces del hinduismo vienen de la época prearia y védica (3000 a. de J.C.). El vedismo fue codificado después en los Darshanas, *escuelas filosóficas*, a los cuales pertenece el sistema Yoga. Los primeros textos que refirieron al vedismo fueron los Brahmanas, estableciendo la preponderancia de los brahmanes y el brahmanismo. Cuando los arios invadieron la India, trataron de asentar su conquista imponiendo su religión, el vedismo—brahmanismo. Pero éste se estancó rápidamente en un formalismo intransigente y esclerótico apoyado por la división de las castas.

En este medio, imperfectamente arianizado, se levantó una rebelión que aportó un alivio a la estructura social que apartaba a los sirvientes, peones y mujeres de la

actividad socio-religiosa. Dos hombres fueron los campeones de este movimiento liberador: Mahavira Vardhama, fundador del jainismo, y Siddharta Gautama, fundador del budismo; ambos vivieron en el siglo VI antes de Cristo. La revolución espiritual alcanzó medios arianizados. Fue la cristalización de una gran efervescencia general y de reformas en el seno del mismo brahmanismo. Para sobrevivir, éste se vio forzado a admitir cultos de origen popular, como los de Shiva, Krishna, Agni y Rama.

La sociedad tomó un carácter más uniforme cuando el sánscrito se volvió idioma oficial. Se exaltaron las hazañas de los arios en las grandes epopeyas del Mahabharata y el Ramayana. Paralelamente al desarrollo social, la literatura sagrada evolucionó y, desde la aparición de los Upanishads (800 a. de J.C.), el Atma, *alma*, se consideró de la misma naturaleza que el Brahman Universal. Esta evolución capital desencadenó toda la especulación posterior.

El Panteón hindú evolucionó al ritmo de las nuevas ideas. Los dioses védicos eran Agni, dios del fuego, Indra, dios del firmamento, Shurya, dios del sol, Utas, la aurora, Aditi, madre de los dioses, etcétera. Himnos y oraciones acompañaban las libaciones y sacrificios. Este mundo divino estaba fuertemente impregnado del panteón mesopotámico. En el hinduismo posterior, los dioses védicos perdieron su importancia y Brahma tomó el papel de causa eterna, absoluta y neutra. Según el mito, Brahma, espíritu único, emanó de sí mismo las aguas y un huevo de oro. Al romperse el cascarón, una personalización de Brahma primordial salió del huevo como creador bajo el nombre de Prajapati, cuyo cuerpo desmembrado dio nacimiento al mundo.

Brahma es masculino y activo, y pertenece a la trinidad divina con Vishnu, el conservador, y Shiva, el renovador. Cada dios se adora en conjunción con su oponente femenino como principio de expansión. La Shakti o *energía* es el aspecto dinámico de la divinidad, necesario para activar el principio macho, inerte y cerrado; Shakti le da acción y apertura. En unión con la Shakti, el dios cumple su misión divina. Estos conceptos se encuentran claramente expuestos en el Yoga tántrico, especialmente en la teoría de los Chakras y Nadis, y la fisiología sutil.

El aparente carácter politeísta del hinduismo expresa en realidad la multiplicidad de formas y manifestaciones de lo divino. No hay ninguna distancia entre el hindú de clase media rindiendo culto a los dioses y el sabio perdido en la contemplación de las teorías más refinadas.

EL HOMBRE EN EL HINDUISMO

La tradición hindú da una idea bastante clara del proceso ontológico por el cual se generan lo múltiple y lo relativo. En el mundo sensible, donde todo es momentáneo y determinado, el hombre no escapa a la regla general y su alma es reflejo del Absoluto. La realidad absoluta es el alma universal (Atman) en oposición al alma

humana (Jivatma). Absoluto, indiferenciado, inmutable, Atman no es conocedor ni conocido, no actor, indescriptible, indefinible, escapa a toda forma de expresión lógica. Es idéntico al Braman. Este Atman Universal constituye la realidad absoluta contenida en todos los diferentes niveles de las diferentes manifestaciones. Cuando el Hombre se libera de las ilusiones, se vuelve Atman.

Sin embargo, este Atman tan abstracto es atraído por el universo diferenciado y la existencia individual, lo que hace eterno el nacimiento del hombre.

“El Atma está inexorablemente empujada a un ciclo de renacimientos sucesivos llamado Samsara, determinado por el acto o Karma.” (Mystiques Orientales, Odier et Smedt ed. Bibliotheque de L'Irrationnel, Denoel)

Esta idea está en la base del desarrollo de los Darshanas o *sistemas filosóficos*, uno de los cuales – el sistema dualista Samkhya – plantea la existencia de todo lo que viene a ser en forma de emanación, formando la cadena de la creación. Después de manifestarse 24 Tattvas o *planos* sucesivos, vuelve a aparecer el primero, para demostrar que el hombre reencarna.

“El primer Tattva o principio es, pues, Prakriti, la sustancia universal no manifestada e indiferenciada. Es la raíz de la manifestación. De Prakriti nacen tres Gunas, que son elementos constitutivos en perfecto equilibrio con un origen no diferenciado. La ruptura de este equilibrio produce las manifestaciones generales y las modificaciones de las sustancias. Estos tres Gunas están en la constitución de los seres, pero en diferentes grados de proporción.

- *Sattva es la esencia pura y conforma al ser, identificada con la luz y el conocimiento. El alimento sáttvico, constituido por las frutas, legumbres y leche, le da una tendencia ascendente y perfecciona al ser.*

- *Rajas es el impulso expansivo mediante el cual el ser se desarrolla, dentro de un mismo plano, hasta un nivel determinado. El alimento rajásico, constituido por cebollas, especias, condimentos, vinagre y picantes, da cualidades limitadas al ser, impidiéndole progresar más allá del límite de un plano mental medio.*

- *Tamas es la oscuridad asimilada a la ignorancia. La alimentación tamásica, constituida por carnes, cervezas, etc., produce una tendencia descendente de la personalidad.*

“El segundo Tattva es Mahabuddhi, el Gran Principio. Se trata del intelecto puro, estadio trascendente en relación con los individuos. Este grado constituye un estadio intermedio entre lo universal (primer Tattva) y lo individual (que comienza a partir del tercer Tattva, Ahamkara o conciencia individual).

“Del cuarto al octavo Tattva están los cinco Tanmatras, determinaciones elementales incorpóreas. Es precisamente aquí donde nacen los cinco Bhutas. Del noveno al decimonoveno incorporan las once facultades individuales. Estas funciones de la conciencia pueden definirse así: diez externas que son las cinco facultades de los sentidos en el mundo físico, y las cinco facultades de acción consiguientes y correlativas a estas sensaciones. Una interna, Manas, que es la

facultad simultánea de conocimiento y acción, razón por la cual está en unión directa y profunda con la individualidad. Del 20 al 24° están los elementos corporales o Bhutas, en número de cinco: éter, aire, fuego, agua y tierra.

“Aquí termina la enumeración de las cualidades individuales del primer polo de la manifestación, y con el 25 Tattva tenemos el segundo polo, que es Purusha, la esencia—principio corolario de Prakriti, el polo manifestado a base de la perturbación del equilibrio, según hemos visto ya.” (S. R. de la Ferrière, op. cit. P. 29)

LOS TEXTOS SAGRADOS

a) Los Vedas

Pueden considerarse la matriz de todos los desarrollos posteriores del hinduismo. Son la revelación divina, recibida por los Rishis, hombres santos de los primeros tiempos. Esta revelación viene de Brahma y constituye el conocimiento más alto al cual puede llegar el hombre. Veda significa *saber*. Son cuatro:

1. Rig Veda, estrofas recitadas al momento del sacrificio.
2. Atarva Véda, fórmulas de sacrificio comentadas o no.
3. Sama Veda, melodías sagradas.
4. Yajur Veda, fórmulas mágicas.

Los Vedas contienen ideas esotéricas, como vemos en la siguiente cita:

“Visión de la Unidad antes de la Creación: entonces no había ser ni no-ser, ni espacio ni firmamento más allá. ¿Cuál era el contenido? ¿Dónde? ¿Quién lo cuidaba? ¿Qué había del agua profunda, sin fondo? Ni la muerte ni la no muerte existían. Ninguna señal distinguía la noche del día. Sin aliento respiraba, con movimiento inherente. Nada más existía.

“Al origen, las tinieblas cubrían las tinieblas, todo lo que se ve era onda borrosa. Encerrado en el vacío, El que va a Ser, El Uno, nació entonces bajo el poderoso calor.” (Rig Veda X.129.1-3)

El sacrificio es el tema principal. Consiste esencialmente en libación de Soma, licor vegetal cuyo nombre recuerda al Homa de Irán y denuncia su origen (este parentesco se confirma en el panteón védico). Los fenómenos naturales son divinizados y se les dedican himnos. Sin embargo, entre tanto politeísmo, se expresa la idea de una inteligencia o poder organizador llamado Vishvakarman, *el artesano universal*.

“El Dios mira a todos lados, da la cara a todas las direcciones. Su mano actúa por todas partes, también su pie. Trabajando con sus dos brazos, con ayuda del fuelle, ajusta el cielo y la tierra uno al otro, llevándolos a la existencia. El, el Único, el Artesano Universal.” (Rig Veda X.80.3)

El Atharva Veda exalta la magia, protección de los hombres. Su acción es directa y profana. Este Veda da con profusión recetas de talismanes, remedios, exorcismos, a través de una poesía refinada.

“El talismán de la perla, nacida del viento, del aire, del rayo, de la luz: que la concha, hija del oro, que la perla nos proteja de la desgracia. Tú, quien del seno del océano naciste, en la cima del esplendor, oh concha; contigo matamos a los demonios, domamos a los vampiros, a la enfermedad y a la desesperación. Por la concha y la bruja, concha curandera, protégenos de la desgracia.”(Atharva Veda 4.10)

El Sama Veda describe el aspecto ritual y litúrgico. Esta parte del Veda encierra toda la vida del hindú, desde su nacimiento hasta su muerte.

En los Vedas hay una ignorancia total del factor “alma”. No relacionan la idea de un soplo divino con un soplo interno del hombre. El hombre de la época védica olvida sus angustias en la colectividad de la familia, el clan o la casta. Esta última le da una justificación perfecta a su lugar social.

b) Los Brahmanas y Puranas

Los Brahmanas son el primer intento para codificar los Vedas, que consistían únicamente en creer en la eficiencia de las prácticas rituales.

Los Puranas, *antigüedades*, contienen el mensaje más alto del Veda y representan el saber total, más allá del cual no existe nada. Presentan una cierta unidad de las manifestaciones físicas y psíquicas del hombre. Aparece lentamente la idea del Atma o Jiva, *ser* o principio de vida, y de Purusha, el *gran hombre* o principio eterno. Pero se distingue todavía los elementos materiales de los espirituales, así como a Purusha de la divinidad superior, Brahma.

El Sataphata Brahmana enseña que Brahma, bajo su forma de Prajapati, *padre*, emanó de sí mismo el universo creado, el tiempo y el espacio, en cuatro períodos cósmicos cada vez más infelices, poblados de criaturas que amenazan constantemente su unidad; no es más que un eco de la antigua doctrina indoeuropea de las cuatro edades. Para restablecer la Unidad Primordial de Prajapati, una sola solución: los ritos²⁶. Sobre esta visión ritualista del universo se injertó la creencia de la trasmigración de las almas después de la muerte en cuerpos de hombres, animales o demonios.

c) Los Upanishads

Los Upanishads son las doctrinas secretas. Forman una serie de tratados en los cuales se desarrolla la alta filosofía hindú. Más oscuros que los Vedas, son poemas de inspiración cósmica, centrados en la unión de la Divinidad con el ser interno. Brahma y Atma son una sola cosa, indisociables. Veamos dos ejemplos:

“El Atma presente en todo es desconocido de todo, es cuerpo de todo, el agente interno inmortal, el que no ve la muerte, la enfermedad, el dolor, el que sabe, ve

²⁶ Dictionnaire Initiatique, Masson ed., Sciences secretes, Pierre Belfondo.

todo, en todas partes alcanza todo. Este es Uno, tres, cinco, siete y nueve. Se dice también que es veinte mil." (Brihad Arañyaka Upanishad)

"No se puede ver ni agarrar. No tiene familia ni casta. No tiene ojos, ni oídos, ni manos, ni pies. Eterno, omnipresente, penetra todo, sutil, inalterable. Es el Brahman matriz de todo, tal como lo saben los profetas." (Manduka Upanishad)

Dentro de los Upanishad aparece la idea clara de la reencarnación, creencia probablemente heredada del fondo preario, ligada a la formulación de la ley del Karma. Estas dos ideas estaban ausentes de los Vedas; entraron progresivamente en el brahmanismo y con bastante dificultad, del 800 al 500 antes de Cristo. Al principio, se acomodaron a paradojas y deducciones extrañas; por ejemplo, a la muerte del padre, el hijo heredaba sus cualidades espirituales y su buen Karma. También un alma perfecta podía dejar su buen Karma a sus amigos y su mal Karma a sus enemigos Pero, lógicos en su sistema, los Brahmanes esperaban terminar el ciclo del Karma y las reencarnaciones con la sola virtud de sus prácticas rituales.

El sistema de las castas favorecía este elitismo. Según la ley del Karma, en la creación, ciertos seres provenían de la boca de Brahma y tenían el don del "entendimiento"; eran los Brahmanes, cuidadores del culto: el brahmanismo. De su seno, Brahma creó a seres muy fuertes, los Kshatritya, *guerreros*. De uno de sus muslos creó a otros favorecidos con el don de energía y empresa, los Vaishyas, *agricultores y comerciantes*. De sus pies creó a los humildes Shudra, *peones y sirvientes*. La ley del Karma permitía que un Shudra aspirara a reencarnar en otra casta, y así se mantenía la estructura social. Pero, casarse con un miembro de otra casta que la suya, era degenerar su propia esencia divina e ir en contra del Dharma; tal persona no podía pertenecer a ninguna casta y, por lo tanto, perdía su lugar en el orden del universo. Se llamaban los "intocables", cuyo contacto era sucio.

d) El Bhagavad Gita

Escrito alrededor del siglo V a. de J.C., el Canto del Señor es un monumento religioso universalmente conocido. Presenta una nueva visión de la acción y asimilación al actor en la misma forma que el alma humana asimila a Dios.

El relato empieza en un campo de batalla donde se van a enfrentar hombres de la misma sangre. Arjuna, jefe de uno de los ejércitos, se siente flaquear al ver hermanos de su sangre en las filas adversas. Pregunta a Krishna por qué esta matanza.

"¿Cómo vivir en este mundo y en el espíritu? ¿Hay conciliación posible?"

Krishna le hace ver que el hombre debe desprenderse del aspecto externo, apartarse de las cosas y unirse al aspecto profundo de sus actos. Bajo la enseñanza de Dios, Arjuna cumple con su destino y llega más allá de lo malo y de lo bueno.

Ejemplo de mística marcial y varonil, muy representativa de su época, el Bhagavad Gita impregna en la actualidad muchos cultos y muchos conceptos.

LOS SEIS DARSHANAS

Desde el 800 a. de J.C., simultáneamente a los Upanishads, se desarrolló un sistema filosófico totalmente diferente al contenido religioso de la literatura que lo precedió. El Shamkya fusionó diversos conceptos antiguos y prácticas éticas muy remotas, dando nacimiento a una estructura espiritual sólida: el Yoga. Los Upanishads se dedicaron a describir este extraordinario mundo; por ejemplo, el Yoga Darshana Upanishad, marca los pasos que debe seguir el que desea llegar a la Liberación. Todo el hinduismo ortodoxo está contenido en el Shamkya y en los otros cinco sistemas filosóficos que se establecieron: el Nyaya, el Vaishesika, el Mimamsa, el Vedanta y el Yoga.

a) Nyaya

Nyaya es la *regla* o el *método*. Su mayor exponente fue Gautama. Reconoce el principio de la causalidad. Se dedica al análisis del razonamiento en una forma que recuerda el análisis de Aristóteles. Admite cuatro medios de conocimiento:

- Pratyaksha, la *intuición o percepción*.
- Anumana, la *analogía*.
- Sadhya, la *comparación*.
- Sabda, la *tradición oral* sagrada o el sonido.

La psicología del Nyaya es muy representativa del pensamiento hindú. Los sentidos no son considerados órganos de percepción, sino sedes de facultades que entran en contacto con los objetos. Se distingue el alma de la mente-espíritu. Este último centraliza las impresiones que vienen de los sentidos y las transforma en sensaciones antes que Buddhi, la *conciencia*, los haga penetrar en la inteligencia. El alma es afectada por los sentimientos, eterna y sujeta a la trasmigración.

b) Vaishesika

Vaishesika viene del sánscrito Vishesa, *discriminación*. Su primer comentarista importante fue Kanada (siglo III a. de J.C.). Es un sistema de particularidades a partir de las cuales se funda la individualidad, un realismo basado en una teoría atomista. Los átomos son eternos y movidos por automatismo; son cuatro tipos: agua, fuego, tierra y aire. Anu Paramanu son los átomos que producen el mundo. Pralaya es la disolución de esta combinación y de sus componentes. A pesar de la base ateísta, se reconoce la fuerza invisible e inexplicable de Adrishtha.

“Bajo su dinamismo, se emprende el estudio de siete categorías: a) Bhava o existencia, que se divide en seis partes. b) Dravya, sustancia, que se manifiesta mediante los elementos y el espacio tiempo, llamados los cinco Bhuta. c) Guna, esencia del principio creador que determina las cosas en su modo de existencia.

d) *Karmà, acción y cambio constante.* e) *Samayya, cualidades colectivas constitutivas de los géneros superpuestos.* f) *Vishesha, propiedades, lo que pertenece como propio a una sustancia bien definida, en relación a otra relación.* g) *Samavaya, relación de la sustancia con sus atributos.*" (Dr. S. R. de la Ferrière, op. cit. P.27)

Conociendo las modalidades del Dravya, el sabio se libera de la maldición de las transmigraciones sucesivas.

c) Mimansa

El segundo par de escuelas está constituido por el Mimansa y el Vedanta. El Mimansa es la investigación. Se trata de un código del ritual védico. Formula varias reglas que darán eficiencia a los ritos.

El Veda es eterno e increado. Los signos fonéticos que lo componen gozan de la misma eternidad. Sabda es el sonido, cuyas manifestaciones se deben estudiar. De ahí parte una gramática y una lingüística. El sistema niega la existencia de una divinidad creadora; sin embargo, admite la realidad del mundo y la multiplicidad de entidades distintas del cuerpo y de la conciencia.

Los textos Mimamsa Sutas se atribuyen a Jaimini (s. III a. de J.C.)

El Mimamsa se divide en dos partes: el Purva Mimamsa y el Uttara Mimansa. El primero es una investigación preliminar y el segundo se considera ser el Vedanta.

d) Vedanta

El Vedanta o fin del Veda es el más conocido de los seis sistemas. Se propone interpretar en forma coherente tres tipos de textos sagrados: los Upanishads, el Bhagavad Guita y los Brama Sutas. Es una doctrina de unidad y de identidad entre Atma y Brama, y entre todos los seres entre sí. El mundo es una función de Brahma, por lo tanto ¿tiene el mundo existencia real o no? A partir de esta idea esencial, se formaron dos corrientes: el Advaita o *no dualismo* (una sola fuerza o fuente bajo varias manifestaciones ilusorias), y el Dvaita o *dualismo* (coexistencia de dos principios).

Shankara, partidario del Advaita, denuncia la irrealidad del mundo a causa de Maya, la *ilusión* que impide ver la realidad. El mundo posee, entonces, una realidad relativa y Jivatma, el *alma* del hombre, es un reflejo ilusorio del Atma universal. Únicamente el Paramatma, *ser universal*, es real. Todo el método está basado en la intuición.

Ramanuja y Madhya sostienen, en cambio, el dualismo. Para Ramanuja, el alma pertenece a Brahma como modalidad de uno de sus atributos. Para Madhya, el universo es bien real y coexiste con el Creador. Los dualistas distinguen, entonces, sustancia, esencia y existencia. Pero, para todos los vedantistas, la liberación se obtiene mejor a través del Bhakti, *devoción*, que con el conocimiento.

El Vedanta se sistematizó en el siglo VIII d. de J.C., pero recibió aportes nuevos hasta el siglo XV. En la actualidad, es el sistema que más seguidores tiene dentro y fuera de la India.

e) Samkhya

El tercer par está formado por el Samkhya y el Yoga. El Samkhya es la teoría de la reflexión. Se atribuye a Kapila. En su forma sistematizada, es el más antiguo de los seis Darshanas. El Samkhya es realista y ateo, y sirve de base filosófica al sistema Yoga. No reconoce ritual ni creencia en Brahma. Existen dos nociones fundamentales: Purusha, *espíritu*, y Prakriti, *materia*, que más tarde se convertirán en Brahma y Shakti. Prakriti es la base de toda existencia fenomenal; está constituido de tres esencias o características, los tres gunas: Sattva, *luz*, Rajas, *movimiento*, y Tamas, *tinieblas*. Según la relación que existe entre los tres, la naturaleza se encuentra en equilibrio o en movimiento.

De manera misteriosa, Purusha provoca a Prakriti a evolucionar en el camino de su liberación, permitiendo así el nacimiento de 25 Tattvas ontogénicos sucesivos, que no son más que los diferentes planos espirituales, mentales y psíquicos que constituyen los grados que hilvanan la naturaleza humana individual con la Realidad Superior o fuerza divina que tienen en potencia todas las manifestaciones. La conciencia o Buddhi emana el Ahamkara, el *sentido del ego*. Luego, los sentidos son dirigidos por Manas, *mente*, que transforma las sensaciones en percepciones. Aparte de los cinco sentidos clásicos se reconocen: hablar, agarrar, caminar, evacuar y copular. El último Tattva se llama de nuevo Purusha, el *hombre*. El Samadhi se obtiene cuando este último Purusha logra separarse de Prakriti.

f) Yoga

Su significado es “método” para lograr unir con fuerza dos piezas. El Yoga es complemento del Samkhya; es ateo, al cual se añadieron otras fuentes de inspiración, como la noción divina de Ishvara. Posee una mística muy elevada, pero no tiene nada que ver con un dogma religioso. Es un gran sistema espiritualista e iniciático y, como tal, no es estático ni finito. Es un sistema extremadamente vivo que recibió influencias del Vedanta y se codificó entre el siglo II a. de J.C. y el II d. de J.C. Su origen es, desde luego, más remoto, y los siglos no hicieron más que depurar y organizar prácticas, tan viejas como las de los ascetas del Rig Veda.

La historia del Yoga se confunde con la historia de la India y es la síntesis de los conceptos orientales. Del siglo VII al XV d. de J.C., el Yoga fue enriquecido por los Tantras y, a través del tantrismo, trascendió al hinduismo, su cuna, influenciando al budismo. La flexibilidad del Yoga se debe a que se fundamenta en una tradición metafísica y no en un dogma religioso.

La técnica del Yoga se puede resumir así: el objetivo se obtiene por medio de culminaciones llamadas Samadhis. Existen dos tipos de Samadhis:

- a) Los Sabija, *con semilla*²⁷, que operan transmutaciones en practicante.
- b) Los Nirbija, *sin semilla*, tan elevados que no pueden transformar nada en el adepto.

El Yoga exige de sus adeptos conocimiento ontológico²⁸ e intuición, y, en cambio, le propone métodos diversos para alcanzar el objetivo.

Ciertas ramas de Yoga se construyen enteramente sobre la teoría psicofisiológica de los Chakras, *discos*, una herencia tántrica. Esta teoría reconoce un *cuero sutil*, el Lingasharira, recorrido por Nadis, *canales*, a través de los cuales circula Prana, la *energía vital*. Existen tres Nadis preponderantes: Ida, Pingala y Shusumna, que se unen, cruzan y pasan por los puntos principales, los Chakras, donde sube la energía Kundalini, fuerza emanada de la Shakti o principio energético femenino de expansión. Cuando Kundalini llega al séptimo Chakra, se experimenta el Samadhi o disolución, identificación.

EL AVE MIGRATORIA HANSA

El Yoga es una visión del mundo completa y perfectamente estructurada, que sugiere una libre aceptación de parte del adepto, pero exige de él voluntad y paciencia. Escoger dentro de las prácticas y la doctrina lo que nos conviene es una actitud muy respetable, pero que nos mantiene fuera del Yoga. El practicante de Yoga no puede reducirlo a una acrobacia o a una doctrina oculta. Es cierto que posee mucho de oculto; es la razón por la cual se debe practicar con la ayuda de un Maestro. En cuanto a su aspecto de ejercicio físico, es sólo una de las actitudes recomendadas, y quizás no la más importante.

Por desconocimiento de la metafísica del Yoga, el occidente adopta frecuentemente una posición sectarista y cae en el terrible objetivismo de nuestro siglo, que deja a un lado todo lo que hace que el hombre sea el hombre, con su percepción, intuición y necesidad de mística. La meta final del Yoga, el Samadhi, corresponde a un estado llamado Moksha, *liberación*. ¿Qué se esconde detrás de este concepto? Nada extraño. Sin embargo, es complejo en su sencillez: hay que regresar a la Esencia sin encomendar a una divinidad hipotética la tarea de responsabilizarse de nuestro destino. Hay que unir lo físico y la psiquis, armonizar nuestros elementos internos entre sí y dentro del gran conjunto llamado Universo, el cual está regido por las mismas leyes.

Estamos lejos de una gimnasia física, aunque ésta sea el primer paso, porque

²⁷ El término “semilla” se entiende como “soporte”.

²⁸ Ontología: conocimiento de lo que es, del Ser en sí. Consiste en explicar la razón de la manifestación del ser y la forma de la misma. Se confunde con la metafísica.

responde al aspecto más tangible de nosotros: el cuerpo. También estamos lejos de una huída del presente a través de un éxtasis dudoso. No confundir la sensualidad mística y la real experiencia intransferible del Yoga. Practicarlo es abrir los ojos hacia el interior, sin dejar de ver lo que nos rodea.

La tradición hindú habla extensamente de su “mirada interna” y del tesoro a descubrir: un ave migratoria prisionera en la red de un cazador, como el alma prisionera del Samsara y condenada a pasar de cuerpo en cuerpo durante el ciclo cósmico. Los Upanishads hablan de este maravilloso cisne o ganso salvaje, blanco y luminoso, llamado Hansa:

“Al nacimiento entra en nosotros el ave migratoria. Igual al fuego, invisible y presente en la madera, igual al aceite escondido en el ajonjolí, habita en lo más profundo de nosotros. Saber esto, es liberarse de la muerte.” (Hansa Upanishad 1.5)

A cada reencarnación, el Atma o *alma* vuelve a ser prisionera. El Yoga se propone como método para cortar la red.

“Como un ave migratoria presa de la red levanta el vuelo hacia el cielo, después de destruir la red que la mantenía prisionera, así el alma del adepto, liberada de los lazos del deseo por el filo del Yoga, se escapa para siempre de la cárcel del Samsara.” (Kshurika Upanishad 1.22)

En el contexto yoga, el simbolismo del Hansa toma un valor extraordinario. En efecto, las dos sílabas de la palabra representan la inhalación (Ham) y la exhalación (Sha). Así, desde su nacimiento, el Hombre posee en él esta potencia y el adepto del Yoga, consciente de la presencia de Hansa, transforma el ruido de su respiración en oración al alma.

“El aire entra haciendo Ha, sale haciendo Sah. Así, el que vive, va repitiendo sin cesar el mantram del Ave.” (Dhyanabindu Upanishad 1.62)

En su orden inverso, la frase So’-Ham significa en sánscrito *yo soy este*. Es un ejemplo claro de la alta mística del Yoga, en la cual todos los elementos tienen su razón de ser y los símbolos forman una obra de Arqueometría perfecta. Pero, a imagen del universo y del orden cósmico, esta Obra no es estática; proclama la necesidad de la acción buena o mala y la generación del Karma.

“Los mundos desaparecerían si cesara yo de actuar.”

EL YOGA DE PATANJALI

Se atribuye a Patanjali, gramático del siglo II a. de J. C., la sistematización del Yoga. Su obra consiste en una serie de aforismos llamados los Yoga Sutras.

“Si bien es cierto que es posible que los Yoga Sutras hayan sido compuestos por un segundo Patanjali entre los años 300 al 500 después de Cristo, y que luego la tradición hindú identificó a este autor con el gramático del siglo II antes de Cristo, conforme creen los críticos occidentales, también es igualmente posible que los Yoga Sutras hayan sido compuestos por un autor cuyo nombre ignoramos, y que luego

hayan sido atribuidos por la tradición a Patanjali el gramático. Lo cual nada tendría de extraño en la India, donde es frecuente que se atribuyan obras de autores olvidados o de segundo orden, a autores de primer rango.” (Fernando Tola y Carmen Dragonetti, Yoga Sutras de Patanjali, ed. Seix Barral, Barcelona, 1973, p. 16)

Patanjali es el primero que codificó los aportes prácticos y trató de integrarlos en un marco teórico coherente. Su enseñanza inspiró una larga serie de obras independientes y comentarios. Sus comentaristas más importantes fueron Vyasa, Vachaspati, Mishra y Bhoja, quienes, hasta el siglo XI d. de J.C., mantuvieron íntegro el pensamiento de Patanjali y quedaron totalmente apartados de la corriente tántrica. En siglo XII, Sarasvati sostuvo la misma, a fin de dejar el Yoga clásico ajeno a teoría de la Kundalini y los Chakras.

Según Patanjali, el Yoga consiste en la cesación de las imágenes mentales.

“Yogas chitta vriti nirodhah – yoga es la supresión de las modificaciones de la mente”. (Yoga Sutra 1.2)

El sánscrito Chitta significa *lo que está concebido, percibido, pensado*. Vriti proviene de Vritt, *dar vueltas*, y significa *torbellino, agitación, acción*.

Siendo el texto básico del Yoga Darshana²⁹, los Yoga Sutras de Patanjali dividen el método en ocho Angas, *etapas*, que conforman el Ashtanga Sadhana, *camino de ocho etapas*. Estas son, sucesivamente:

1. Yama, *abstinencias, refrenamientos*
2. Niyama, *reglas de conducta*
3. Asanas, *posturas*
4. Pranayama, *control de la respiración*
5. Pratyahara, *control de las percepciones sensoriales*
6. Dharana, *concentración*
7. Diana, *meditación o contemplación*
8. Samadhi, *identificación*

a) Yama y Niyama

Los dos primeros se practican generalmente juntos. Yama viene de la palabra sánscrita Yam, *domar*. Y, en efecto, de esto se trata: no tanto dominar, sino domar instintos, inclinaciones y deseos. Patanjali indica cinco yamas:

1. Ahimsa, *no dañar*
2. Satya, *no mentir*
3. Asteya, *no robar*
4. Brahmachari, *castidad*
5. Aparigraha, *desapego*

Yama y Niyama tienen su raíz en Ahimsa, la teoría de la no violencia. Hay que

²⁹ Sistema filosófico del Yoga.

acordar actos y palabras. No mentir no es solamente decir la verdad, sino cuidar que lo dicho no dañe a nadie. No dañar se aplica a todo lo que vive y desencadena el vegetarianismo y las abstinencias de tóxicos. No robar implica también no robar ideas o conceptos. La castidad implica abstenerse hasta en pensamiento. El desapego concierne también a los sentimientos.

El Niyama posee cinco reglas:

1. Saucha, *ser limpio*
2. Samtosha, *ser ecuánime*
3. Tapas, *practicar la ascesis*
4. Svadhyaya, *estudiar*
5. Ishvara Pranidama, *ser devoto*

Dentro del Niyama se trata de empezar a borrar las huellas que nos impregnan y que se disolverán al momento del Samadhi. En este paso, el adepto debe aprender a regular sus deseos y demostrar el ejercicio de una disciplina mental, tanto en el estudio (Jñana) como en la devoción (Bhakti)

b) Asanas

Son las posturas, muy numerosas, que se practican con el fin de conseguir un dominio físico que permitirá que la armonía interna y externa del cuerpo aflore a la conciencia del practicante. Patanjali define el Asana como Sthira Sukha, *estable y agradable*. Esto explica que los Asanas pueden ser muy sencillos o extremadamente rebuscados, pero todos persiguen el mismo fin, a través de variados puntos de apoyo en el cuerpo.

c) Pranayama

Los Yoga Sutras insisten en el hecho que los Asanas no deben ser un fin. En realidad, deben facilitar el control de la respiración, o, mejor dicho, del soplo. En efecto, el Pranayama consiste en:

“La interrupción del juego de las inhalaciones y las exhalaciones en postura de Yoga.”(Yoga Sutra 2.49)

Para el Yoga, el soplo representa la vida en su forma concreta, es energía vital. La técnica del Pranayama se basa en el Khumbaka, *retención* con o sin aire. La teoría del control del soplo fue enriquecida con el aporte de la doctrina de los Chakras y la Kundalini, al grado que muchos grupos de Yoga finalizan el Yoga en el despertar de esta fuerza kundalínica gracias al Pranayama.

d) Pratyahara

En el sistema Yoga, el objetivo es siempre el mismo: romper uno tras otro los

mecanismos corporales para liberar la mente de las llamadas exteriores. Recordemos también la frase de Platón: *“El mundo de los sentidos es una cárcel.”* Jean Varenne dice:

“El yogui debe dominarse para cortar el contacto con el mundo y cerrar las ventanas de su cuerpo.”(op. cit. p. 139)

Si puede lograr este aislamiento, el adepto tendrá la posibilidad de utilizar al máximo su potencial de Manas, *mente*. Pratyahara es una demostración de voluntad. No se trata de destruir las sensaciones, sino de concentrarlas en la parte interna del individuo, en una meta más espiritual. El Dr. Serge Raynaud de la Ferrière ve en esta disciplina un medio de transmutación. Piensa que el discípulo ve el por qué de una maestría, de un control de sus instintos, y aún la necesidad de dominar la pena, la alegría, el dolor o el gozo.

“En esta forma no hay votos, sino una evolución lenta de poderes adquiridos mediante la simple voluntad natural, acompañada de un entendimiento perfecto del por qué.”(Op. cit. p. 55)

e) Dharana

Patanjali, en Yoga Sutra 3.1, llama este estadio *“concentración mental”* y lo describe como el hecho de mantener la mente en una sola dirección. Aquí aparece una distinción entre atención intensa, concentración y meditación. Lo cierto es que las prácticas en el Yoga son progresivas; por lo tanto, la intensidad es ascendente. Dharana es el primer elemento del estado final, Samyama, *atención, unión, iluminación*. El Dr Serge Raynaud de la Ferrière agrega:

“Dharana es fijar su atención en un objeto, sin que esta atención sea inmóvil. Es decir, debe haber visualización alrededor de dicho objeto.”

Mircea Eliade nos da otra traducción:

“Dekabandha Cittasya Dharana es la fijación del pensamiento en un solo punto”
(Techniques du Yoga, p. 104)

Dharana es la atención que prepara la unión en el objeto. Siendo progresiva, necesita tanto soportes visuales o sonoros, como construcciones mentales. La raíz de la palabra Dharana es Dhri, que significa *constreñir, apretar*.

f) Dhyana

El paso siguiente, después de *“la mente en una sola dirección o en un solo punto”*, es la penetración del espíritu, de la mente, en la esencia de las cosas.

“Es el instrumento que permite la toma de posesión, de asimilación de lo real.”
(Mircea Eliade, op. cit. p. 107)

Como el término *“meditación”* se usa igualmente para Dharana y Dhyana, se presta muy a menudo a confusión. Lo que está claro es que el paso a Dhyana está preparado por la práctica de Dharana.

g) Samadhi

El tercer elemento del Samyama y último grado en la disciplina del Yoga, el Samadhi, es el resultado, la coronación del trabajo del yogui. De ninguna manera es un trance hipnótico. Las definiciones son varias.

La palabra Samadhi es un sustantivo compuesto con la raíz verbal Dha, *colocar, asentar*, el pronombre A, que marca un movimiento, y Sam, *cumplimiento, perfección*. Esto define una puesta en lugar o ubicación con sentido de interiorización perfecta. Los otros sentidos que encontramos son “apogeo del recogimiento” (Paul Masson-Ourkl), “concentración perfecta” (Olivier Lacombe), “identificación” (Serge Raynaud de la Ferrière) “énstasis” (Mircea Eliáde). Este último término, opuesto a “éxtasis”, nos da, quizá, la noción más exacta, porque el Samadhi es, en efecto, lo contrario de un éxtasis o salida del ser. Es una interiorización que no queda en una ausencia psíquica; representa la realización de una transformación del ser. Es el producto de una alquimia interior que lleva al ser a una “re-integración” con el Todo.

OTRA CLASIFICACIÓN

En otra fuente histórica, el Kalyana (parte del Yoga Anka), la técnica del Yoga es dividida en siete pasos, que son los siguientes:

1. Abstinencias
- 2 Seis actos de purificación llamado Satkarmas, que son:
 - Dauti, *lavados internos*
 - Neti: *lavado de las fosas nasales*
 - Naulí: *contracciones abdominales*
 - Basti: *lavado anal y de colon*
 - Trataka: *gimnasia de los ojos*
 - Kabalabhati: *limpieza de las flemas*
3. Posiciones y actitudes
4. Control del aliento (soplo)
5. Retracción Mental
6. Contemplación
7. Identificación

LAS DIVERSAS RAMAS DEL YOGA

Es muy fácil perderse en la jungla que rodea al Yoga. Han llegado a Occidente una cantidad enorme de Maestros, cada uno con su Yoga, lo que nos hace pensar que deben quedar aún más en el Oriente. Los maestros modernos están generalmente marcados por el tantrismo, aunque pretendan seguir las enseñanzas del hinduismo

clásico. El Vedanta está considerado más como una filosofía para intelectuales que como el sistema altamente espiritual que hemos mencionado.

El hombre es el punto central de trabajo en el Yoga. Por lo tanto, cada experiencia es única e intransferible, por las características de la disciplina. Esto explica las diversas estructuras externas que pueden presentar las ramas del Yoga, pero en ningún momento se debe alterar el “núcleo” del método, que es alcanzar la liberación en cualquier nivel y en todos.

Patanjali codificó el Yoga en una estructura de trabajo físico y riguroso. El Vedanta lo presenta como una forma más devocional e intelectual. Finalmente, el sistema Yoga se definió en cuatro ramas importantes, que responden a las cuatro tendencias principales del hombre: la devoción, el estudio, la acción y el ejercicio (Bhakti, Jñana, Karma y Hatha). Aunque cada hombre se siente atraído hacia una rama en especial, que corresponde con su personalidad, el verdadero trabajo consiste en experimentar las cuatro tendencias y unir las en el Raja Yoga o *yoga real*.

Las cuatro ramas se diversificaron en un gran número de subramas. En su obra *Yug, Yoga, Yoguismo*, el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière menciona una larga lista de subramas, las cuales empiezan en forma general por una actividad de tipo Hatha, “*indispensable práctica preliminar antes de abordar cualquier línea*”. Tales subramas a veces mezclan las ramas principales, como en los casos siguientes:

- Dhyana Yoga es mezcla de Hatha y Bhakti.
- Kriya Yoga es mezcla de Hatha y Karma.
- Kundalini Yoga es mezcla de Hatha y Tantra.
- Laya Yoga es mezcla de Bhakti y Tantra.

Algunos yogas poseen métodos muy complejos, otros usan soportes visuales o sonoros; unos se basan en la fe, otros en las pasiones. De ahí, la importancia de plantear las bases de las cuatro tendencias más importantes como puntos de referencia para el estudio de cualquier variedad del Yoga.

a) Bhakti Yoga

Es el Yoga de la devoción. Se define como un misticismo puro y sencillo basado en la fe. El Bhakta, *devoto*, no busca la identificación con Dios, sino gozar más o menos intensamente de la presencia divina exterior a él. No razona y su entrega es incondicional. El Ishta Devata o *deidad elegida* puede ser cualquiera, según el devoto.

El sistema no es tan simple como lo aparenta, y existe una gradación en las relaciones establecidas entre el Bhakta y su divinidad. Se empieza con una adoración simplista y se termina en la unión mística o Madura Bhava, pasando por siete etapas:

1. Prema, *amor indefectible*.
2. Sneha, *disolución* del corazón al contacto con el amor divino.

3. Pranaya Mana, *sentido de la dualidad* entre el adepto y Dios, y las angustias que nacen de esta observación.

4. Raga, *resignación feliz*.

5. Anurasa, *eterno renacer* del amor divino.

6. Mahabhava, *unión mística* y pérdida de la conciencia del ser.

7. Divya Unmada, *locura divina*.

El Bhakti Yoga no es un camino fácil; ¿cómo asegurarse que la experiencia vivida es real, y no una mala imitación derivada de un delirio emotivo? Sin embargo, su base dualista lo pone al alcance del entendimiento de todos. Es el Yoga que más adeptos tiene en la India y, probablemente, fuera de ella también.

b) Karma Yoga

Es otra rama del Yoga dualista. La meta es escapar al ciclo de reencarnaciones a través de una vida justa. Su base teórica es el Karma: de una encarnación a otra heredamos un paquete de acciones buenas o malas. El adepto debe contrabalancear su Karma y evitar crearse otro peor, pero debe desligarse del fruto de las buenas acciones que realiza. Actitud perfecta del hombre libre y activo, el Karma Yoga se practica en forma complementaria del Bhakti.

c) Jñana Yoga

En su sentido general, significa *gnosis*. Posee numerosos pasos enfocados al nacimiento dentro del hombre, de diferentes niveles astrales y mentales, bajo el estímulo del estudio en los textos sagrados. Pero el Jñana Yoga no se limita a estudiar los textos hindúes, sino que ofrece un sistema de trabajo que permite al adepto alcanzar la liberación confrontando la Verdad. Su teoría consiste en suprimir todos los modos lógicos y racionales del pensamiento en tres pasos importantes:

1. Drishya Marjana, *destilación de las apariencias*.

2. Desha Kala, *liberación del tiempo-espacio*.

3. Nimitta, *liberación de la causalidad*.

Es exactamente "aprender para desaprender". El Jñana Yoga es típicamente Advaita, o sea, *no dualista* (ver el sistema Vedanta). Exige que uno sea el testigo de su propia existencia en Maya, la *ilusión*.

"El alma universal se manifiesta en el alma individual a través de los Koshas o envolturas, como las capas de una cebolla. La primera capa corresponde a Anamaya o vigilia, la segunda a Pranamaya o sueño, la tercera es Manomaya o ensoñación, la cuarta es Vijñanamaya o imaginación. El Kosha siguiente corresponde a Buddhi, intelecto puro y se llama Anandamaya. El último es Mahattara o identificación." (H. Masson, Dictionnaire Initiatique, Ed. Sciences Secretes, p. 233)

El Jñana Yoga tiene su fuente en una razón elevada y exige una gran facultad de inteligencia. Se dice que es el más difícil de todos los yogas, y el que exige el esfuerzo

más gigantesco. En la India posee pocos adeptos, pero los gurús de esta rama logran establecer con sus discípulos relaciones extraordinarias en forma de mensajes telepáticos y en completo silencio.

d) Hatha Yoga

Es el más estudiado, aunque en forma generalmente muy superficial. No parte de sentimientos divinos, del deber o de facultades superiores de inteligencia, sino de una técnica de magia hacia uno mismo. Se entiende como magia el hecho de proceder a transmutaciones en el cuerpo en forma consciente y sin el uso de agentes extraños.

La liberación se obtiene a través del conocimiento práctico del cuerpo, de las facultades psicofisiológicas del individuo como instrumento de trabajo y, al mismo tiempo, como objeto a trascender. Su estructura clásica son las ocho Angas de Patanjali, pero está integrado a las estructuras internas de casi todos los demás yogas como primer paso.

e) Yogas Técnicos

Se entiende por Yoga Técnico aquellas ramas del Yoga que utilizan técnicas específicas y elementos adicionales para lograr su objetivo. Pueden ser sonidos, imágenes, brebajes, etcétera, o bien posturas del cuerpo, como en el Hatha Yoga.

En efecto, podemos recordar que el Bhakti usa la fe, el Jñana el estudio y el Karma la acción. El Hatha es el primero en ofrecer una técnica física. Las diferencias o la importancia dada a esta mecánica física son lo que caracterizan a un Yoga, tal como Mantra Yoga, Raja Yoga, Laya Yoga, Tantra Yoga, etcétera.

a) Mantra Yoga y Japa Yoga

Están basados en la repetición de un Mantra, *sonido*, o un Japa, *plegaria*. En este Yoga se encuentra la graduación en ocho Angas; sin embargo, la constante identificación con Dios a través del Mantra o el Japa lo emparenta mucho con el Bhakti Yoga.

b) Raja Yoga

Es el Yoga de la pasión, el movimiento; exalta las facultades activas del hombre. Armoniza todas las tendencias. Persigue el mismo fin que el Jñana Yoga: trascender las formas normales de pensamiento y razón, pero proclama la necesidad de una disciplina física. Llega al Absoluto de discriminación en discriminación, respetando el Yama y Niyama en forma rigurosa. Intensifica la práctica de Asanas y Pranayamas para permitir la apertura de los Nadis y la iluminación de los Chakras.

c) Tantra Yoga, Kriya Yoga, Kundalini Yoga y Laya Yoga

Se aparentan con la corriente tántrica, pues integran los Sutas de Patanjali con los Tantras³⁰. Existen más o menos 60 formas de tantrismo, y las ramas de Yoga que siguen esta corriente se parecen mucho a las disciplinas herméticas y alquimistas del occidente de la China. Como ejemplo elevado del tantrismo, mencionaremos al Laya Yoga, *yoga de la disolución*, en el cual se trata de disolver los 25 Tattvas (emanaciones de la unión de Prakriti y Purusha – ver Samkhya) y convertirlos en energía cósmica. Se logra esto uniendo el Shakti o principio femenino a Shiva, el principio masculino, ambos presentes en cada Chakra. A medida que sube Kundalini, se disuelven los Tattvas correspondientes a cada Chakra y el yogui entra en posesión de ciertos poderes llamados Siddhis.

Para las prácticas de Yoga, sea cual sea su tónica, se requiere la presencia o la orientación de un guía, que tiene el poder de facilitar el camino siempre peligroso para el profano. El Yoga es una vía Iniciática y sólo un Maestro puede vislumbrar el sendero de sus discípulos.

HISTORIA DE LA INDIA

El desarrollo de la sociedad hindú fue como sigue:

a) India prehistórica, hasta el 3000 antes de Cristo.

Sobresale la civilización del valle del Indo. La población consistía en tribus aisladas en proceso de unión geográfica. Muchas afinidades con la Mesopotamia caracterizan a la sociedad india como agrícola y adoradora de la diosa Madre.

b) Civilización prearia, del 3000 al 1400 antes de Cristo.

Culturas de Mohenjo Dharo y Harappa, muy ligadas a las culturas del Medio Oriente. Adoradores de héroes míticos y animales. Llegaron hasta nosotros estatuillas y sellos con dibujos de animales relacionados con la vida agrícola. Existe una estructura social asimilable a la sociedad mesopotámica bajo el aura del dios Toro.

c) Civilización indo aria, 1400 a. C. Al 400 d. C.

Invasión aria y colonización del valle del Ganges; formación de los reinados Maurya, Sunga, Kanva, etcétera. La India se caracteriza por una mezcla de pueblos guerreros, fecundos en literatura y despertadores de la conciencia budista.

³⁰ Libros de comentarios posteriores, ubicados entre el siglo VII y el XIII d. de J.C.

Construcción de stupas y monasterios. Después del despertar del budismo, se observa el primer receso fuerte del hinduismo (siglos IV y V a. C.).

d) Civilización indo aria Gupta, 400 al 750 d. C.

Es la Edad de Oro de la historia india, modelo de las épocas que seguirán. Movimiento nacionalista que exalta el espíritu hindú. La sociedad se presenta como un mundo aristocrático y hay una coexistencia entre un misticismo abstracto y una extraña sensualidad. El hindú oscila constantemente entre tierra y cielo. Reafirmación de la sociedad tripartita con los Brahmanes, los Ksatryas y los Vaisyas. Ninguna intervención de los Sudras.

e) Período Medieval, 800 al 1400 d. C.

División de la India en varios reinados. Reparición de rasgos provinciales y tribales. Aparición del movimiento místico de la India del Norte (Ramananda). Reina la falta de unión. Contactos estrechos con el mundo helénico. Esta variedad de tendencias e influencias permitirá al fin del medioevo la conquista musulmana.

f) Época islámica, 1300 al 1900 d. C.

Invasión musulmana en el siglo XIII y formación del sultanado de Delhi. En el siglo XIV, renacimiento hindú con el último reinado hindú de Vijayanagar. Aparece en el Pendjab la comunidad de los Sikhs, que trata de unir Islam e hinduismo bajo la "guerra santa". En el siglo XVI, el imperio mongol inicia un arte refinado típico, basado en los tapetes, miniaturas, grabados, etcétera. Se produce una síntesis religiosa que destronó al Islam.

g) Época contemporánea, 1858 en adelante.

Intervención de Inglaterra y colonización de la India. Renacimiento brahmánico estimulado por la influencia occidental. Liberación de la India hasta nuestros días.

HISTORIA DEL HINDUISMO

El desarrollo de los conceptos en la India se desarrolló del siguiente modo:

a) Época prevédica y prearia, hasta el 3000 a. C.

La cultura mesopotámica impregna los cultos e impone todo un ritual simbólico. La diosa Madre reina sobre dioses zoomorfos y héroes míticos. El hombre trata de adivinar las fuerzas cósmicas a través de la magia ritual, sin base filosófica.

Imperan el mito, el miedo y las brujerías. Primeras tendencias al ascetismo, dispersas y personales.

b) Época védica, civilización indo aria, 3000 al 1500 a. C.

Civilización seminómada todavía. Su religión es politeísta, basada en los fenómenos naturales. Se redactan los Vedas. Los dioses tienen los mismos nombres que los dioses mesopotámicos: Varuna, Agni, Mitra, Indra. La liturgia y los ritos mágicos regulan la vida del ario. El hombre trata de integrarse en el misterio del universo a través de ritos de iniciación. Los ascetas aumentan y tienen un papel importante en la vida socio-religiosa.

c) Época de los Puranas, Brahmanas y Aranñyaki, 1500 al 700 a. C.

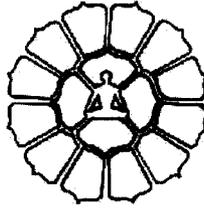
Los textos tratan de alcanzar el contenido de los Vedas. El vedismo asimila las prácticas ascéticas. Es la revelación de la sabiduría del mundo. Tratan de la creación del hombre, los animales, la música, etcétera. Las diversas manifestaciones presentan una cierta unidad entre lo físico y la psiquis: el Atma (Yo) y Purusha (ser humano), pero se distinguen todavía de la divinidad de Brahma.

d) Época de los Upanishads y el Guita, 700 a. C. hasta 1300 d. C.

La metempsicosis o reencarnación, ajena a los Veda, hace su aparición en el siglo VII a. C., así como una idea firme del Karma. La inspiración cósmica está centrada en la unión de la divinidad con el yo, Brahma con Atma. Los dos se identifican. El Atma, presente en todo, es desconocido de todo, agente interno, inherente e inmortal. Como Atma y Brahma se unen y confunden, así el hombre y su acción son una misma cosa. De ahí la renunciación a los frutos de la acción. Para llegar a mantener dicha unión, existe un cemento indispensable: el ritual. Las prácticas ascéticas se integran en un marco de acción y acentúan la idea de Karma y Bhakti. Se desarrollan las seis Darshanas o *escuelas*.

e) Época del renacimiento hindú, 1300 d. C. hasta la actualidad.

Renace el culto de Krishna (Madhva y Ramanuja). El hinduismo se ve penetrado con ideas islámicas y cristianas, como resultado de las invasiones. Hacia comienzos del siglo XIX surgen las Samaj o corrientes interpretativas del hinduismo moderno, que procuran conciliar este con las ideas de la época.



HOY

El interés del Occidente por el Oriente se remonta a épocas remotas y fue de índole muy variado: por conquistas territoriales, políticas, comerciales, influencias culturales y otras. Sabemos, gracias a ciertos relatos, la impresión que tuvo César, por ejemplo, a su llegada a Egipto, antesala del Oriente y ya característico del mundo de los perfumes, la luz sobre paisajes exóticos, el clima caliente y una arquitectura sorprendente:

“Fue solamente después de su llegada a Alejandría, que César se encontró realmente en contacto con el Oriente. El, el hombre de acción, cuya carrera se había desarrollado principalmente en Galia y en Germania, ¿cómo habría sido sensible a la magia del paisaje, a su luz deslumbrante, a su transparente inmensidad! Comparado a las aguas grises y tumultuosas del Rhin, el Nilo ha debido parecerle voluptuoso y dorado. Confrontado con lo desmesurado de África y la profundidad de Asia, tuvo repentinamente la revelación de una civilización muy diferente de la que lo había visto nacer. Tradiciones, costumbres, estilo de vida, concepciones políticas: todo ofrecía, a pesar del barniz de la helenización, un contraste absoluto con el rigor romano. El sentimiento religioso prevalecía sobre la fría razón; los sueños intuitivos sobre el espíritu metódico; el juego sobre el esfuerzo; el ocio sobre la acción y ciertos sortilegios, no palpables, un perfume, una música, se revelaban a veces capaces de desbaratar las intrigas más urdidas. Había ahí, sin duda, algo que hacía que la cabeza diera vueltas, y César no podía quedarse insensible.” (Benoist-Mechin, Cleopatre ou le rêve evanoui, Librairie Academique Perrin, 1977)

Los relatos de Marco Polo dejaron también maravilladas a las cortes europeas, y las imágenes que continuamente regresan en los relatos son las de extraordinaria luz, noches, especias, perfumes, telas de seda y grandes coloridos, arquitectura inimaginable para un occidental, música y bailes; todo esto y más han impresionado a los viajeros del Oriente, y los han dejado bajo un encanto poderoso, ejerciendo una atracción fuerte sobre los demás.

Pero el idioma sánscrito fue y es todavía un obstáculo para penetrar las Escrituras y los conceptos filosóficos de la India, y ha dificultado los contactos culturales³¹. Gracias a eruditos europeos como Anquetil Duperron³² y William Jones³³ se abrieron las puertas de la literatura tradicional hindú, impresionando especialmente en Alemania y Francia a intelectuales como Schopenhauer, Herder, Góethe, Hugo, Nerval, Lamartine y tantos otros.

Los medios ocultistas han encontrado, por su lado, una gran fuente de interés en el simbolismo, la magia, la alquimia y el Yoga de la India. En el dominio oficial, los filólogos, historiadores, filósofos, sociólogos y etnólogos, desde hace unos dos siglos, han investigado la cultura india y publicado un gran número de libros que, desafortunadamente, no llegan al gran público. Siendo estudios intelectuales, esos trabajos dejaron de lado al Yoga en su aspecto práctico.

Es solamente después de la Primera Guerra Mundial que aparecen los primeros libros sobre Yoga, y será a partir de la Segunda, en los años 48 y 50³⁴, cuando verdaderamente las prácticas de Yoga, meditación y artes marciales entran al alcance del gran público occidental. Esta época es la de la aparición del movimiento hippie, que es una continuación de otros movimientos, como el de los beatniks³⁵, de una contracultura, del rehusarse a aceptar los valores de la “sociedad de consumo”, que tiene el deseo de buscar el “ser”, no el “tener”. Hay una gran similitud entre el hippie que ha renunciado a los valores mundanos³⁶ y el Sadhu que ha hecho lo mismo en su mundo durante siglos.

El acercamiento posibilitado por los medios de transporte actuales, ha creado un fenómeno de aceptación y de imitación de todo lo que viene de la India o que existe en la India. Fueron los artistas, como los poetas, pintores y músicos, los que trataron primero de penetrar en el alma oriental. Los filósofos y especialistas en las Ciencias Humanas también estudiaron los conceptos orientales del hombre, el mundo y el universo, como los de la China (confucianismo, taoísmo), de la India

³¹ El sánscrito es el lenguaje tradicional de la India. La mayoría de los textos sagrados son redactados en este idioma, vinculado a los idiomas indoeuropeos, como el griego, latín, persa, báltico, eslavo, germánico y céltico. Aparte, en la India se hablan más de 700 lenguas reconocidas; el inglés ha sido el idioma que más se ha usado a partir de la ocupación inglesa, para el intercambio con el Occidente.

³² Abraham Hyacinthe Anquetil Duperron (París, 1731 a 1805), primer orientalista que puso al alcance de Occidente obras como el Zend Avesta, los Upanishads, el Bhagavad Gita y el Oupemekha.

³³ Sir William Jones (1746 a 1794), orientalista británico que aprendió árabe, hebreo, persa y chino. Se sitúa en los orígenes de los estudios sánscritos en Europa.

³⁴ Principio de la Era de Aquarius.

³⁵ Jack Kerouac, padre de la Beat Generation.

³⁶ Alland Ginsberg.

(brahmanismo, hinduismo, budismo), del Japón (budismo Zen, artes marciales, etcétera). Pero, en muchos casos, estos acercamientos quedaron en una etapa superficial, por ser efímeros.

Hubo que esperar la experiencia vivida por algunos pioneros que, a diferencia de los misioneros católicos que fueron al Oriente para imponer su religión y conceptos de vida, fueron a vivir como la gente de esos países, siguiendo sus prácticas para compenetrarse de sus conceptos durante años y años³⁷. Además, las aportaciones de Ramakrishna y Sri Aurobindo forman el puente entre dos civilizaciones en el dominio de prácticas de disciplinas que responden a una necesidad indiscutible del hombre de hoy, en la corriente inversa, de Occidente a Oriente.

Es evidente que la sociedad hoy en formación será universal y, por supuesto, multiracial, con libertad de credos, etcétera. Una moral universal será indispensable para que sea posible la vida de esta sociedad venidera. El estudio de la India y su tradición nos es de gran provecho, en su prehistoria como en su aceptación del pasado y el futuro. Su modo de vida era muy funcional porque el fenómeno que ha sido y es la convivencia en un conjunto – hecho único en la humanidad – de poblaciones de tipo negroide y australoide, de civilizaciones arcaicas incorporadas en una estructura espiritual y social en parte traída por invasores, y esto durante milenios. A pesar de todas sus diferencias, es digno de llamar nuestra atención.

La época actual, con sus medios de comunicación, imprenta, cine, televisión, radio, facilidades para viajar, ha cambiado mucho el conjunto pedagógico. Los Maestros son numerosos y los Ashrams surgen por millares, y hay viajes charter desde Los Ángeles y otras ciudades, promovidos por instituciones de lo más funcionales, para vivir unas semanas con uno de estos Maestros en su Ashram. Por otro lado, numerosos Swamis viajan por todo Occidente difundiendo sus enseñanzas.

A nosotros, los occidentales, el Yoga que nos interesa es el que podemos practicar sin cortar los lazos con la sociedad y el mundo. Al contrario: será la práctica la que nos ayude a incorporarnos mejor a esta sociedad, elevando nuestro estado de conciencia, haciéndonos más conscientes de lo “real”. Esto no significa que estemos conformes con el funcionamiento de la sociedad actual; de ninguna manera. Es evidente que, para empezar, no estamos conformes de cómo funcionamos nosotros mismos, y es por eso que hemos empezado un trabajo sobre y con nosotros mismos, que nos lleva a vivir mejor, primeramente aceptándonos con nuestras limitaciones y debilidades, empeñados en vencerlas. El Yoga nos trae el medio para crecer positivamente. Conocemos la flexibilidad de este método a través del tiempo, y la necesidad que tenemos a veces de mencionar de qué Yoga se trata, porque, como existe un Yoga “clásico” y sistemático, también hay un Yoga popular, “barroco”, un Yoga ascético e incluso uno erótico.

³⁷ Dr. Serge Reynaud de la Ferrière, Arnaud Desjardins, Satprem, etcétera.

NE

SO

AQUARIUS

Sabiduría
Ideal
Ciencia

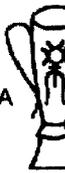
SABER



GNANI
YOGA

MISION DE LA

RAJA YOGA



ORDEN DEL AQUARIUS

HATHA
YOGA

OSAR

Nobilidad
Honor
Suceso

E

SO

CAPRICORNUS

SELECTO
INTERNO

E.M. DIC. NOV.

SCORPIUS

Transmutación
Intuición
Misterio

CALLAR

BHAKTI
YOGA

AGO. SEPT. OCT.

VIRGO LIBRA

ARIES PISCIS

ESPIRITISMO
PRIMARIO

ABR. MAR. FEB.

TAURUS

Voluntad
Belleza
Fuerza

QUERER

KARMA
YOGA

GEMINI CANCER

SAISTERO
TERIANO

MAYO JUN. JUL.

SO

Esta cruz equilibrada, de brazos iguales, es emblema de la Venerable Orden del Aquarius y símbolo de Equilibrio y Perfeccionamiento en la nueva civilización de la Era del Aquarius, comenzada astronómicamente en 1948.

Si algunos estudiosos piensan que es peligroso practicar Yoga para un occidental, por no tener la misma tradición que el hindú, y si, como Jung, piensan que se debe encontrar primeramente en nuestra propia tradición los elementos de conocimiento interior antes de practicar este acercamiento, pensamos que el hombre no es tan diferente en el fondo, a pesar del lugar de su nacimiento y crecimiento, y que lo común es más consecuente que lo que nos diferencia. La ley de gravedad se manifiesta de la misma manera para todos los hombres del mundo y en todas las partes de la Tierra, y así las necesidades de todos los hombres.

No es necesario adoptar las prácticas de una secta, vestirse como en la India, adorando las mismas imágenes sagradas que en este lejano país, para comprender lo que es el Yoga, que no es solamente una visión del universo y sí una vivencia de las 24 horas del día. Lo de "visión" nos deja en un plano solamente intelectual. El Yoga, al contrario, se vive cuando se practica, y no solamente durante las Asanas, se vive porque el trabajo que se desarrolla en uno, a pesar de uno mismo, muy a menudo hace que, si los sueños cambian, es que la vida integral de uno cambia, evolucionando hacia ese equilibrio deseado por todo hombre en forma intelectual, instintiva, intuitiva o práctica.

Lo que sí buscamos es acabar con esta concepción occidental de separar cuerpo de espíritu, porque es fácil de entender que somos un todo. En esta concepción Solar del Yoga no buscamos lo que nos conviene en lo personal, ni qué tipo de Yoga afina más con nuestra personalidad. Estudiaremos y optaremos por la Síntesis, que hará de este método un instrumento lo más completo posible, respetando las necesidades profundas del hombre, sin ignorar ni descartar ninguna parte. Buscaremos el camino a la realización de un ser humano integral, y no de un especialista. Por lo tanto, vemos lo que la cruz del Aquarius puede simbolizar para nosotros en las prácticas de Yoga.

No pretendemos conseguir los Siddhis, *poderes*, ni el estado de superhombre o del hombre-Dios, a pesar de darnos cuenta, gracias a las prácticas de Hatha Yoga, de los cambios notables en nuestro funcionamiento, tanto físico como emocional y mental. Por ejemplo, el cambio en los efectos de la temperatura ambiental (desaparición de las molestias causadas por el frío o el calor), la disminución en el dormir (5 horas de sueño se vuelven ampliamente suficientes para todo el día), el control del apetito (desaparición de la obsesión por la comida, facilidad para saltar una comida o ayunar, satisfacción con una alimentación frugal). En lo emocional, los efectos en el plexo solar son notables, y en lo mental, los pensamientos y los sueños se modifican felizmente, así como la capacidad analítica se incrementa. Nos es más fácil ver, humildemente, los logros a nuestro alcance, conscientes de que, de los miles y millones de personas que practican Hatha Yoga, pocos lograrán vivir Moksha o *liberación total*.

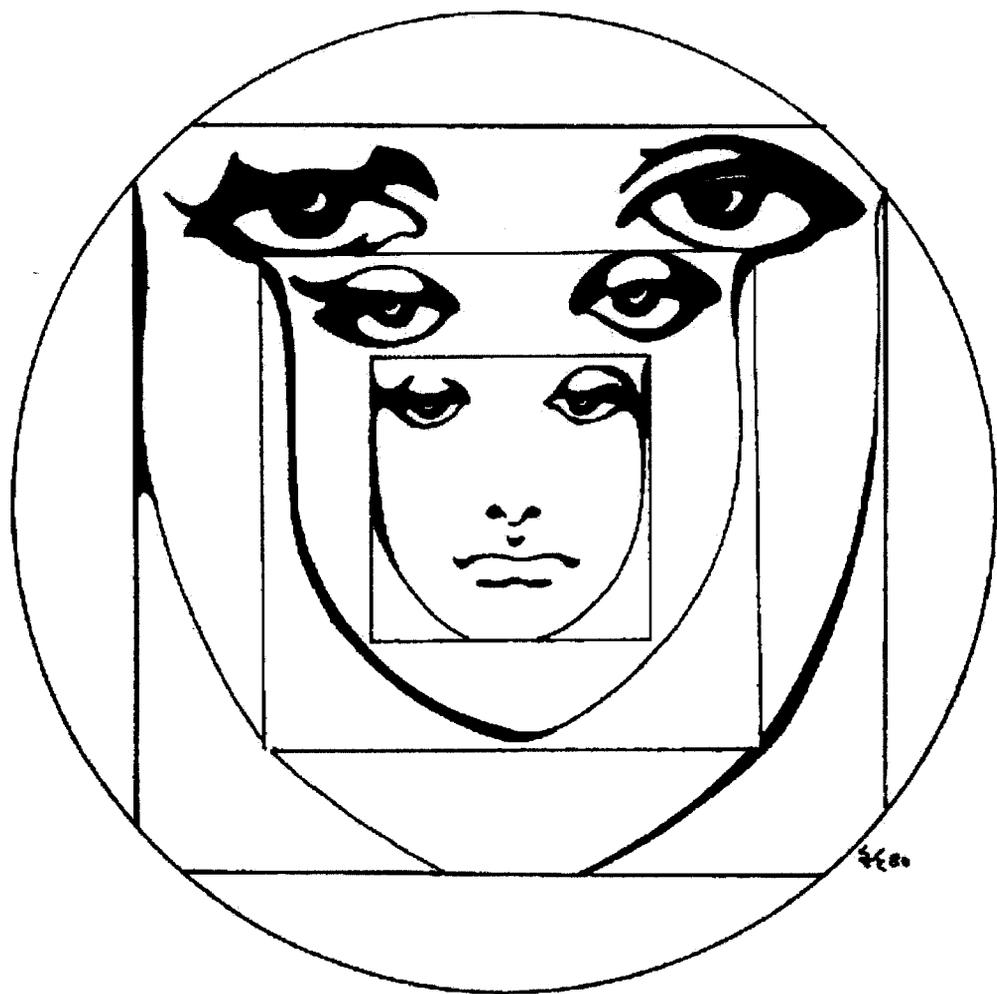
Sabemos que es un proceso de limpieza a todos los niveles y que, de la misma

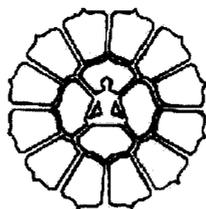
manera que una casta puede modificar su nivel en la medida que se acerca al ideal brahmánico, cuanto más nosotros cumplamos con los ocho puntos de las disciplinas yoghis, más lograremos esa necesaria limpieza, para que todo fluya en nosotros, sin tropiezos. Valorizaremos, en nuestros primeros pasos en este sendero, lo que menciona un texto sagrado, hablando del discípulo practicante:

“Aspirando largamente, entiende a fondo esta larga inspiración; expirando brevemente, entiende esta corta expiración. Y se ejerce para estar consciente de todas sus expiraciones e inspiraciones, se ejerce para frenar sus expiraciones e inspiraciones... Un asceta, al marchar hacia adelante o hacia atrás, tiene una perfecta comprensión de lo que hace. Al mirar fijamente (un objeto), entiende perfectamente lo que hace. Al levantar su brazo o dejarlo caer, entiende perfectamente lo que hace. Al llevar su capa o vestimenta, o su recipiente de alimentos, entiende perfectamente lo que hace. Al comer, beber, masticar, saborear, evacuar, caminar, sentarse, dormir, estar despierto, hablar o quedar callado, entiende perfectamente lo que hace.” (Mahasattipathana Zutanita)

Aprenderemos a vivir más despiertos, a percibir más hondamente lo real, a vivir más intensamente, desarrollando nuestros sentidos, alcanzando así, poco a poco, lo sutil de las cosas. Y, para el que se prepara a dar el siguiente paso, merece larga reflexión lo que dice el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière:

“Hay que sumergirse totalmente en el Océano de la Verdad para diluir la personalidad en el conocimiento absoluto, y no a medias, con vacilación. La Iniciación exige la entrega completa de sí. Por poco que el adepto esté apegado todavía a cualquier cosa de la tierra, será retenido por ella, por sutil que sea el hilo que lo mantiene esclavo. Aquí, todos los falsos adeptos tienen que detenerse. Y nosotros estaremos felices de haber evocado simplemente la Palabra de los Maestros: AUM... TAT... SAT...”(Op. cit.)





CLASE DE YOGA

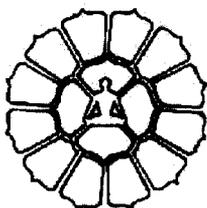
OBSERVACIÓN

El método aquí expuesto no es un experimento, ni una improvisación que se realizó para este libro, sino resultado de miles de clases de Yoga durante muchos años, con la orientación y supervisión de los Maestros y Jerarcas de nuestra Institución, la G.F.U. Solar (*El primer Instituto de Yoga de la G.F.U. se abrió en el año 1954, en la ciudad de México*).

Tiene la estructura de una práctica en un Centro Cultural de la G.F.U. y como este libro tiene como objetivo ser un recordatorio de lo que es una clase de primer y segundo gruó, es recomendable que el alumno, en caso de practicar en casa, siga las secuencias que aquí se indican, tratando de no agregar ni quitar elementos.

El libro no sustituye de ninguna manera a un profesor, ni a un *Gurú*.

Es indispensable para quien quiera practicar *Hatha-Yoga* ponerse bajo la observación de una persona altamente capacitada en la técnica del *Hatha-Yoga*: auxiliares de profesores de Yoga y profesores de Yoga que son supervisados por autoridades yoghísticas.



— GIMNASIA PSICOFÍSICA —

CONCEPTO

La Gimnasia se puede definir como el arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios.

El conjunto psicofísico lleva implícita la idea de una coordinación física y mental en forma consciente. Teniendo esto en cuenta, podemos definir la Gimnasia psicofísica como una serie de movimientos o ejercicios adecuadamente coordinados, que sirven de preparación para la práctica de las posturas del Hatha Yoga.

Su objetivo principal es proporcionar flexibilidad al cuerpo, fortalecer los músculos y aprender a coordinar la respiración. Estas tres características están alternadas dentro de la práctica misma: unos ejercicios dan más importancia a la respiración, otros a la flexibilidad o a fortalecer ciertos músculos, pero todos los movimientos necesitan una coordinación respiratoria específica, que nos llevará a armonizar nuestra respiración con nuestros movimientos. Esto tendrá como efecto, en la vida cotidiana, el evitarnos la fatiga, en gran parte debida a un ritmo respiratorio incoherente.

CONDICIONES

La gimnasia psicofísica, para realizarse en forma óptima, deberá practicarse, de preferencia, en un local bien ventilado o, aún mejor al aire libre, tanto en verano como en invierno. El practicante deberá llevar una vestimenta que le permita hacer los ejercicios a sus anchas, sin estorbo; por lo tanto, lo más práctico ha sido, a través

de los años de experiencia, para las damas el “payasito” o leotardo, con o sin mangas, cuidando su ropa interior para que no le apriete el pecho o la cintura; para los caballeros, el traje de baño, short, pantalones tipo artes marciales o vestimenta de danza (leotardo completo). El color de la vestimenta puede ser cualquiera.

En los centros de práctica, como se usan tapetes individuales, cada alumno deberá tener su lienzo para recubrir este tapete y así reposar sobre una superficie limpia y personal. A fin de no sufrir molestias debidas a procesos digestivos, se recomienda no ingerir alimentos antes de la práctica, al menos dos horas antes.

DURACIÓN

Una práctica de gimnasia con un buen ritmo dura de 20 minutos (mínimo) a 30 minutos (máximo), efectuando de siete a nueve veces cada ejercicio y de cada lado cuando se realiza por los dos lados; 14 veces cuando se realizan con ambos miembros (brazos o piernas), y en los ejercicios de piernas juntas, tres veces. Esta duración permite unos tiempos de respiraciones completas para oxigenar debidamente el organismo y así normalizar el latido del corazón entre series fuertes. Se busca siempre un justo medio en el ritmo, ni demasiado rápido ni demasiado lento.

RESPIRACIÓN

La siguiente técnica respiratoria puede parecer sencilla pero, para efectuarse, se deberá respetar un punto de suma importancia: ser “nasal”; es decir, que la inhalación y la exhalación deberán efectuarse por la nariz, a excepción del ejercicio llamado “boca de león” (núm. 21).

La nariz es el órgano equipado de canales, vellos y glándulas, que tiene la función de adecuar el aire a nuestro organismo, llevándolo a la temperatura debida, filtrándolo, humedeciéndolo antes de que llegue a los pulmones. La boca tiene otras funciones en nuestro organismo.

Hay varios tipos de respiraciones, pero en nuestras prácticas deberemos ser conscientes de las siguientes:

a) *Baja o diafragmático-abdominal*, en la cual se nota una dilatación del abdomen en la inhalación y una contracción del mismo en la exhalación, y va hasta antes de que se sientan expandirse las costillas o la caja torácica media, llenándose la parte baja de los pulmones.

b) *Media o torácico-intercostal*, en la cual se siente la expansión de la caja torácica, especialmente en su parte media, hacia los lados, llenándose la parte media de los pulmones.

c) *Alta o clavicular*, en la cual se elevan los hombros, sintiendo el aire llegar a la parte alta de los pulmones.

d) *Profunda*, en la cual se llena la parte baja y media de los pulmones.

e) *Completa*, en la cual se llena la parte baja de los pulmones, luego la media y, finalmente, la alta, vaciándolos por la parte alta, media y baja, contrayendo los músculos abdominales, subiendo el diafragma y aumentando así el vaciado. Esta respiración se efectúa a veces marcando cuatro tiempos, cada uno de los cuales tiene su duración específica:

- Inhalación completa
- Retención del soplo con aire
- Exhalación completa
- Retención del soplo sin aire

La respiración que se efectúa sin ninguna atención específica, en nuestra vida cotidiana, incluso en el sueño, es la respiración media. Todas las otras entran en lo que podemos considerar ejercicios respiratorios y necesitan una especial atención para que se realicen adecuadamente y logren sus objetivos.

LAS RESPIRACIONES

Lo que llama la atención en cuestión de respiraciones, en nuestra Institución, la Gran Fraternidad Universal, Línea Solar, es la tónica de gran precaución, y esto por orientación de nuestros Maestros, porque consideran que las prácticas respiratorias específicas llamadas Pranayama tienen efectos poderosos sobre el ser humano y, por lo tanto, se deben practicar con mucho cuidado y solamente después de cierto tiempo de otras prácticas.

“Los ejercicios del control de la respiración son numerosos, pero siempre peligrosos en la ejecución sin la conducción de una persona enterada. No solamente la cadencia no acostumbrada de la respiración puede producir desórdenes orgánicos, sino aun la concentración en los puntos sutiles expone siempre al principiante a complicaciones mentales.”

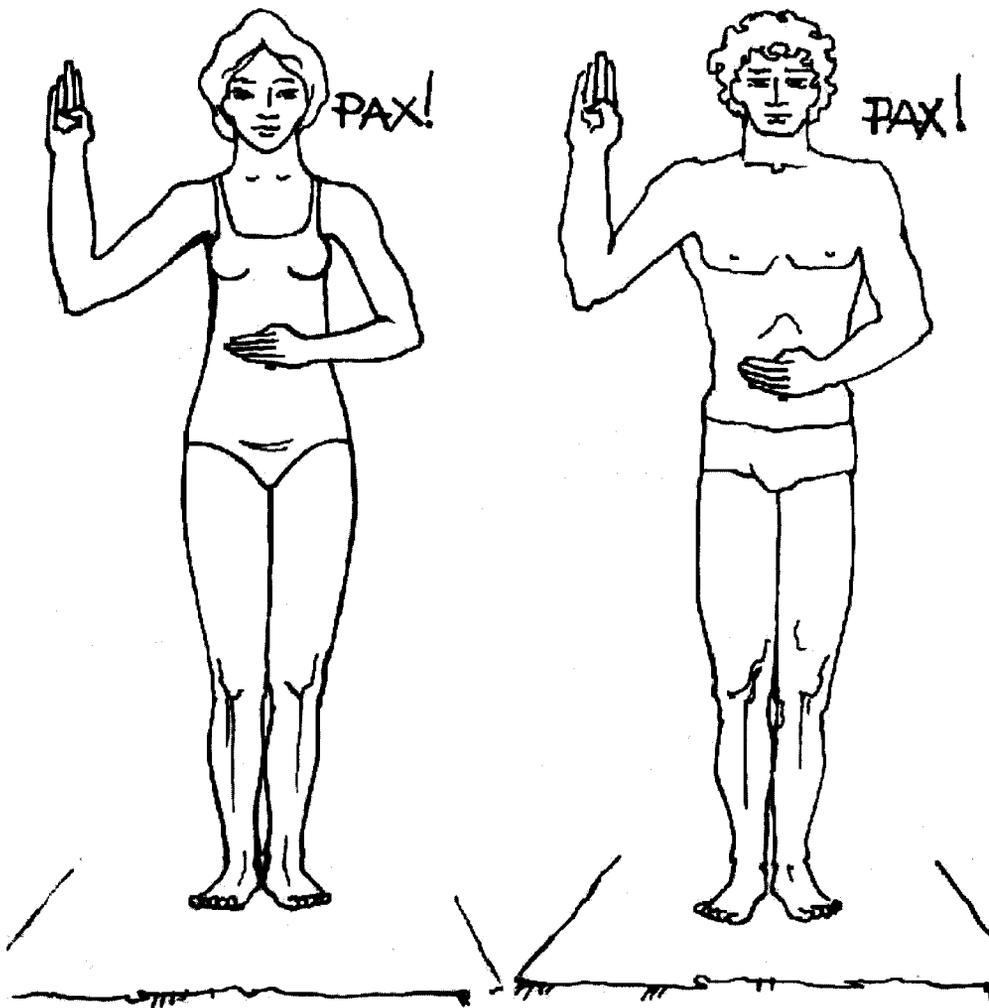
La introducción al Pranayama se sitúa al año de práctica de Hatha Yoga en la Escuela de Profesores de Yoga. Por lo tanto, la respiración que se usa durante las Asanas es una respiración sencilla, normal, sin esfuerzo, marcando levemente los cuatro tiempos:

- Inhalación más o menos profunda.
- Retención del soplo, con aire, más o menos larga, que es más conciencia de este momento.
- Exhalación más o menos profunda.
- Retención del soplo, sin aire, más o menos larga, lo mismo que con aire.

En realidad, esta respiración se usará en su ritmo tranquilo, sin que sea demasiado profunda, sin retenciones o tiempos sin aire, sino se buscará dejarla desarrollarse sin tensión, con un ritmo más corto en las Asanas, con presiones sobre la caja torácica y garganta (alta), buscando siempre armonizar postura y respiración.

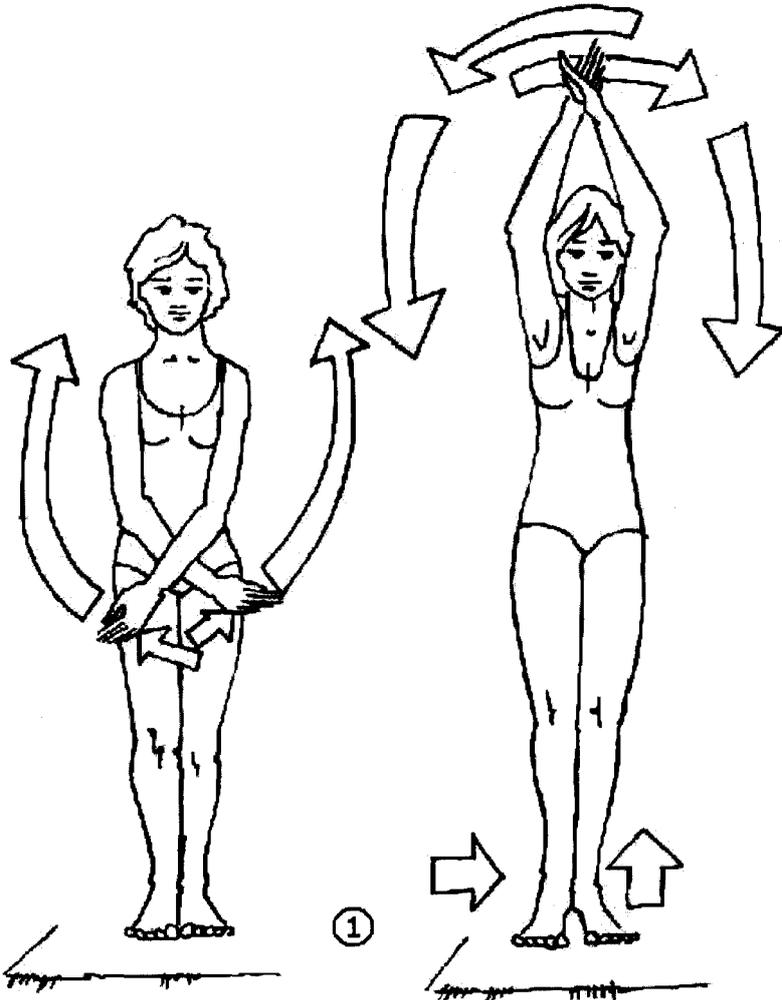
CLASE

La gimnasia se inicia con el saludo de PAX. Los cuatro dedos juntos y extendidos simbolizan los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. El pulgar simboliza al hombre, y doblado sobre la parte interior de la mano, al hombre controlando los cuatro elementos. La mano en alto, palma hacia adelante es la apertura al mundo, la mano sobre el plexo solar arriba del ombligo es la protección de las energías internas.



GIMNASIA PSICOFÍSICA

1. Posición de pie, piernas y talones juntos, puntas de los pies separadas. Saludo de PAX!
 - Posición de pie, piernas y talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos a lo largo del cuerpo. Elevarse sobre la punta de los pies, inhalando, mientras se levantan los brazos cruzándose por delante del cuerpo hasta arriba de la cabeza.
 - Bajar los brazos por los costados, exhalando, regresando talones al piso.Trabajo de la caja torácica y pulmones en las respiraciones; de las piernas, tobillos, brazos, hombros.

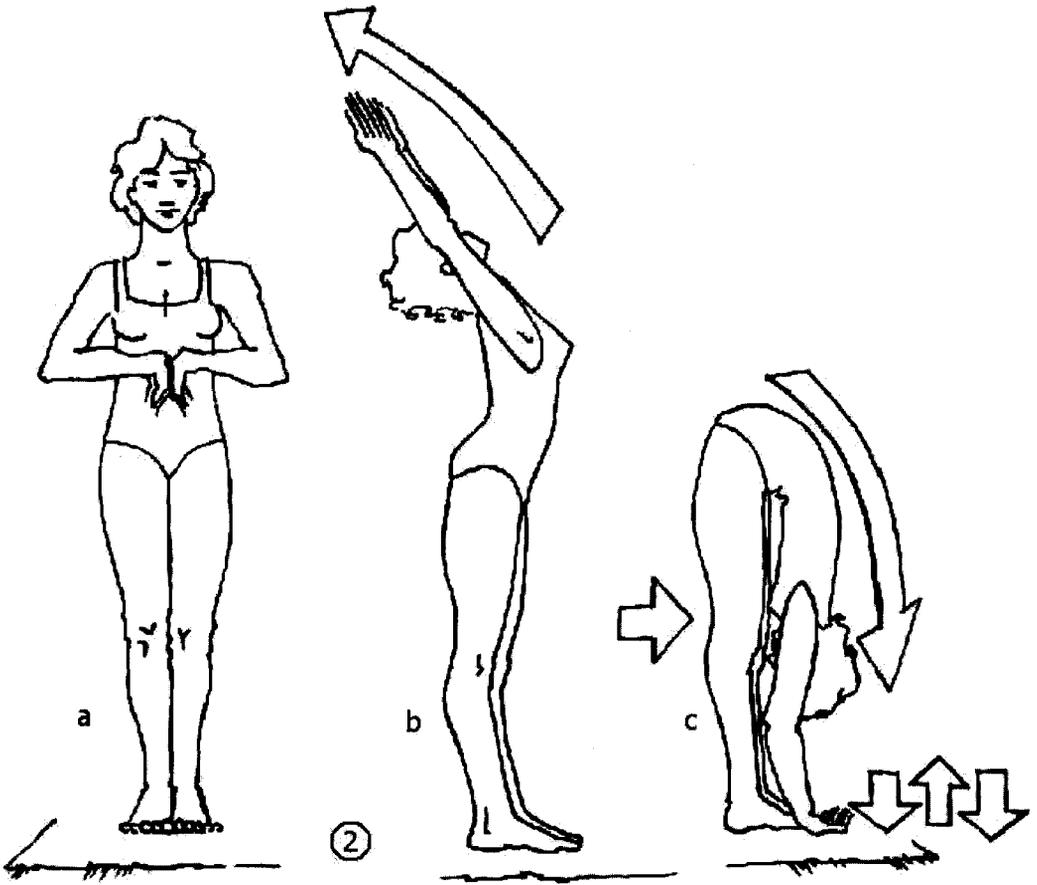


2. Posición de pie, piernas y talones juntos, puntas de los pies separadas, dorsos de las manos juntos a la altura del plexo solar.

- Llevar los brazos hacia arriba inhalando y estirando el cuerpo, arqueándose hacia atrás.

- Exhalar, bajando el tronco y brazos hacia delante, tocando el piso en tres cortos balanceos, palmas-dorsos-palmas, terminando la exhalación en estos tres tiempos.

Trabajo de las piernas, bien rectas, costados, espalda, brazos y cintura.

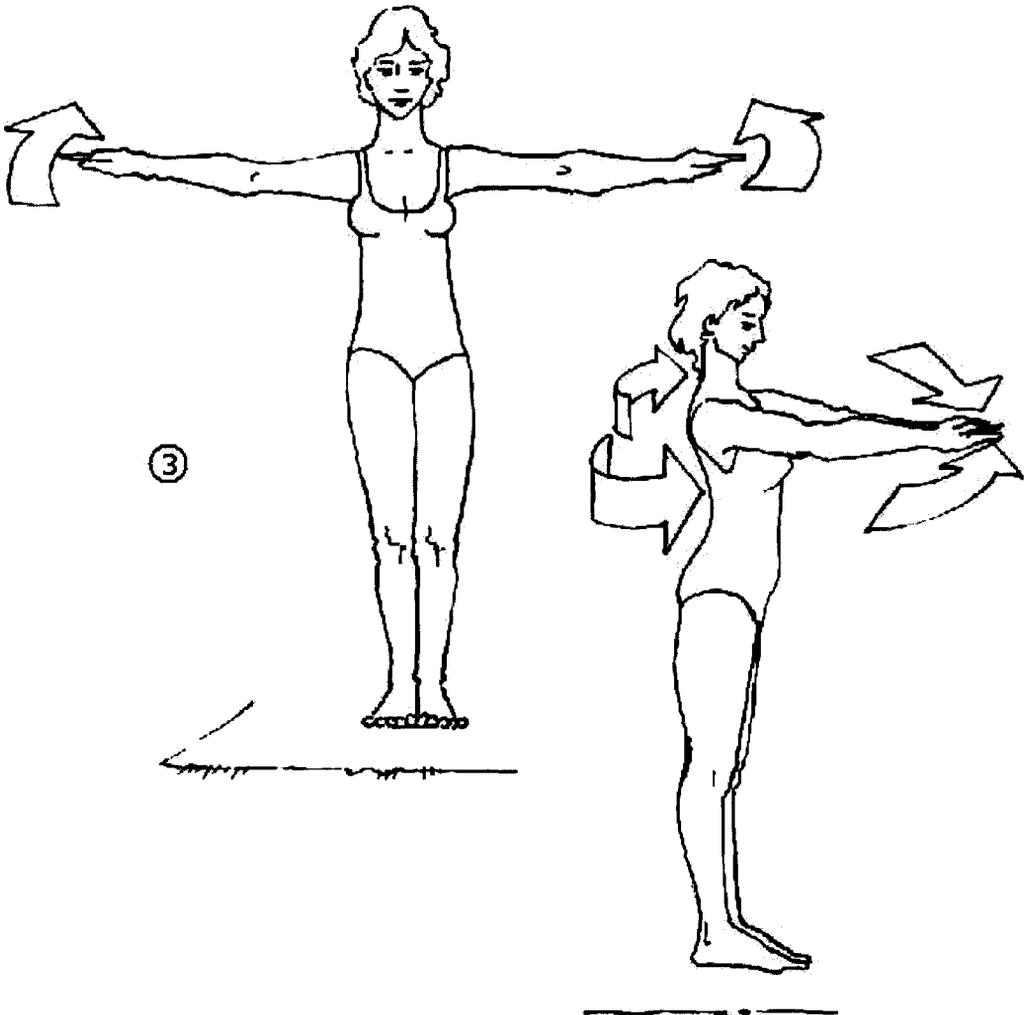


3. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos extendidos al frente, manos a la altura de los hombros, palmas arriba.

- Abrir los brazos, llevándolos hacia atrás, inhalando.

- Regresar los brazos al frente exhalando y cruzándolos dos veces, volteando palmas-dorsos.

Trabajo de la caja torácica, pulmones, hombros y brazos.

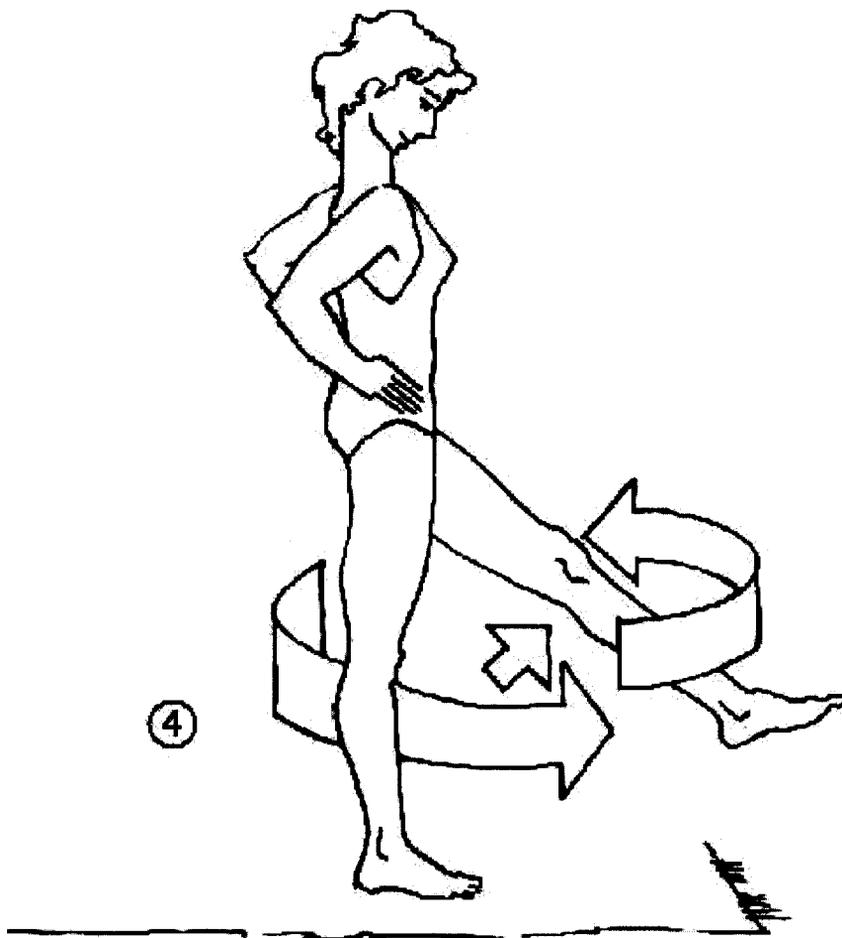


4. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, manos a la cintura, pulgares tocándose sobre la columna vertebral.

- Extender una pierna, pie en punta en movimientos circulares. Inhalando llevar la pierna adelante y exhalando terminar el giro atrás.

- El ejercicio se ejecuta con ambas piernas.

Trabajo de la cadera, ingle, piernas y de equilibrio.



5. Posición de pie, piernas abiertas en compás de 20 a 30 centímetros, brazos cruzados, antebrazos juntos, manos en los codos.

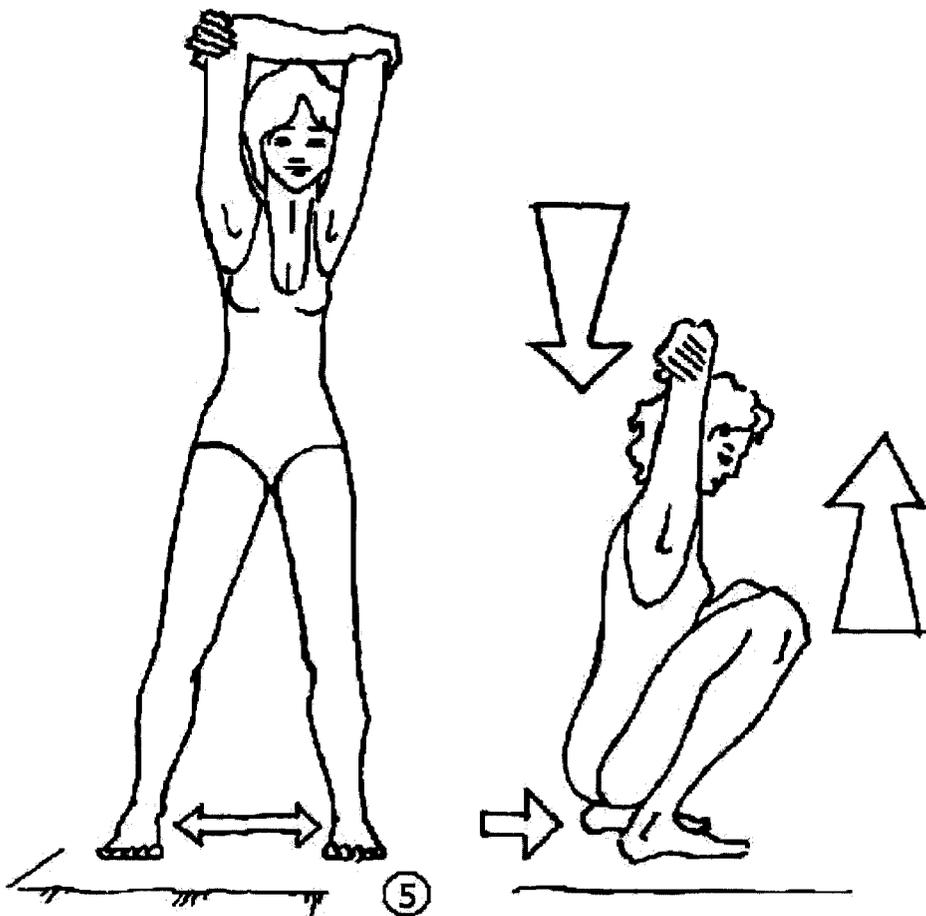
- Subir los brazos arriba de la cabeza, inhalando.

- Bajar lentamente hasta sentarse en cuclillas, sin elevar los talones; los brazos se quedan encima de la cabeza, en retención de aire.

- Subir lentamente y bajar los brazos cruzados, exhalando, quedándose sobre la planta de los pies.

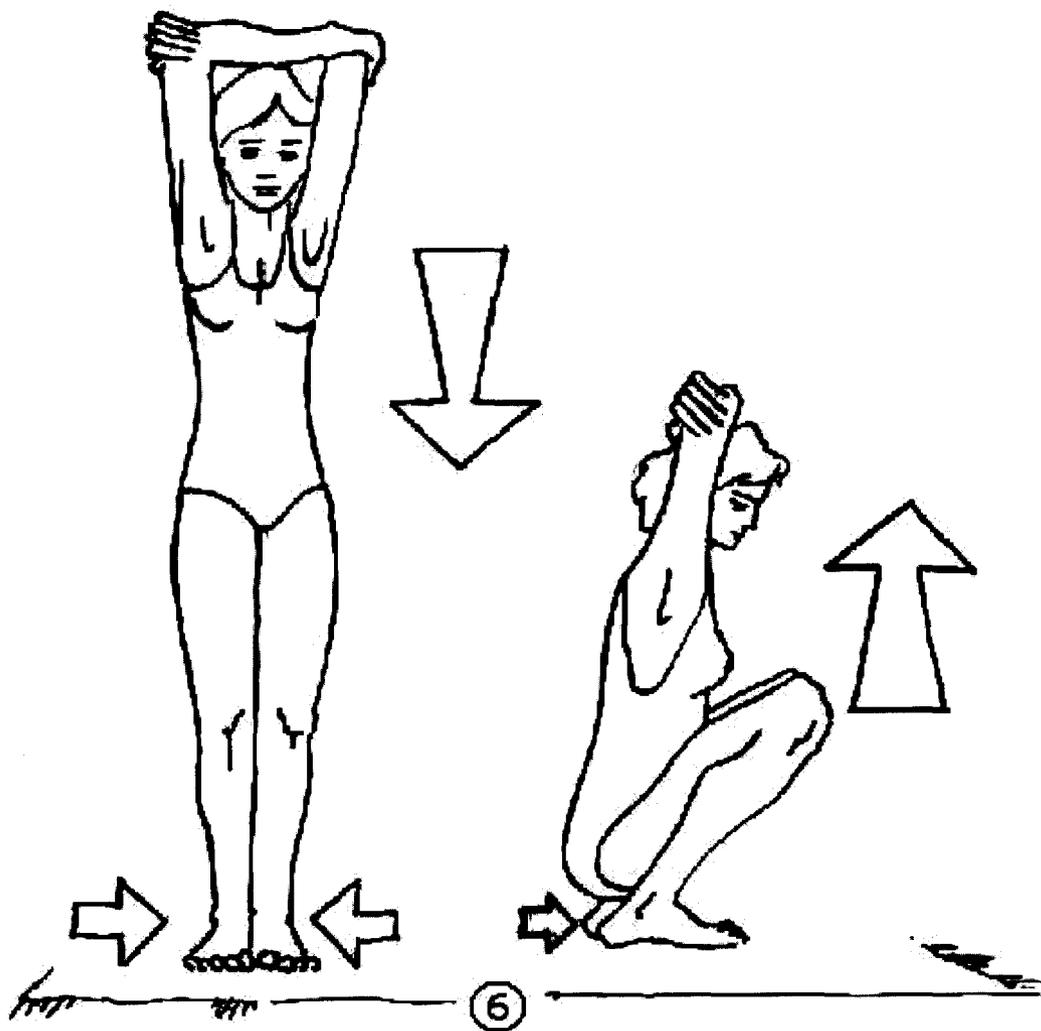
- Conservar el tronco lo más vertical posible.

Trabajo de todo el cuerpo, especialmente piernas (muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos) y músculos del tronco.



6. El mismo ejercicio, pero con las piernas juntas, talones juntos, pies juntos, sin separar las puntas. El mismo trabajo, pero más acentuado. Presión al abdomen.

Movimiento de péndulo, tres veces, exhalando sobre estos tres tiempos y procurando tocar el piso atrás de las piernas, las piernas bien rectas.



7. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, manos a la cintura, pulgares tocándose sobre la columna vertebral.

- Levantarse sobre la punta de los pies, inhalando.

- Bajar hasta quedar en cuclillas elevadas, talones juntos en equilibrio sobre la punta de los pies.

- Exhalar cuando ya no se pueda bajar más.

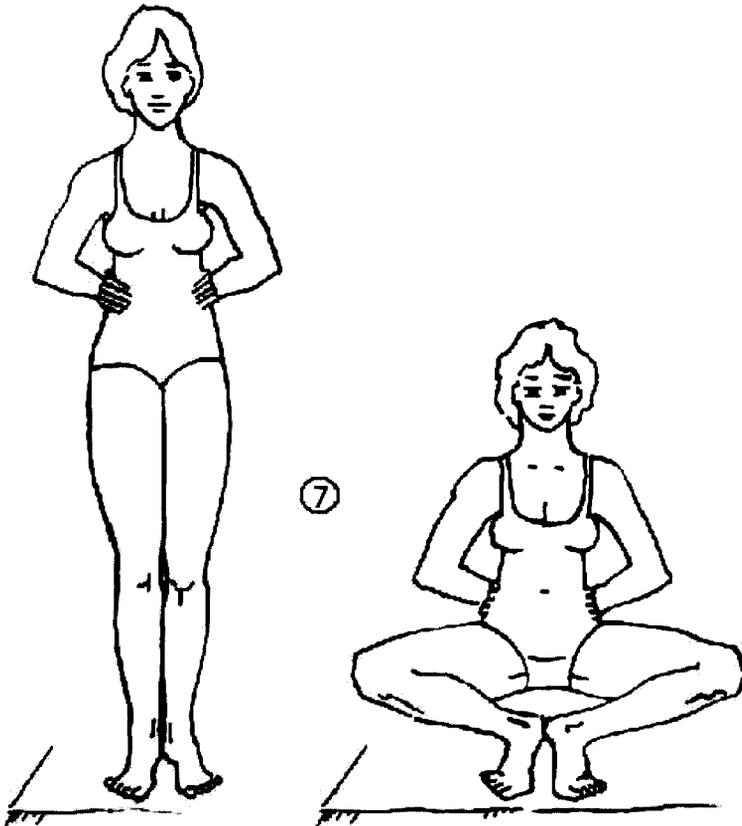
- Levantarse inhalando y elevándose sobre la punta de los pies.

- Exhalar cuando se haya acabado de subir, quedándose sobre la punta de los pies, inhalar.

- El ejercicio se realiza tres veces, bajando y subiendo lo más lentamente posible.

En la tercera vez, parar a medio camino unos segundos, en retención de aire al bajar y subir.

Trabajo de piernas (muslos, rodillas, pantorrillas, pies) y de equilibrio.



8. Posición de pie, piernas abiertas en compás, brazos extendidos en cruz.

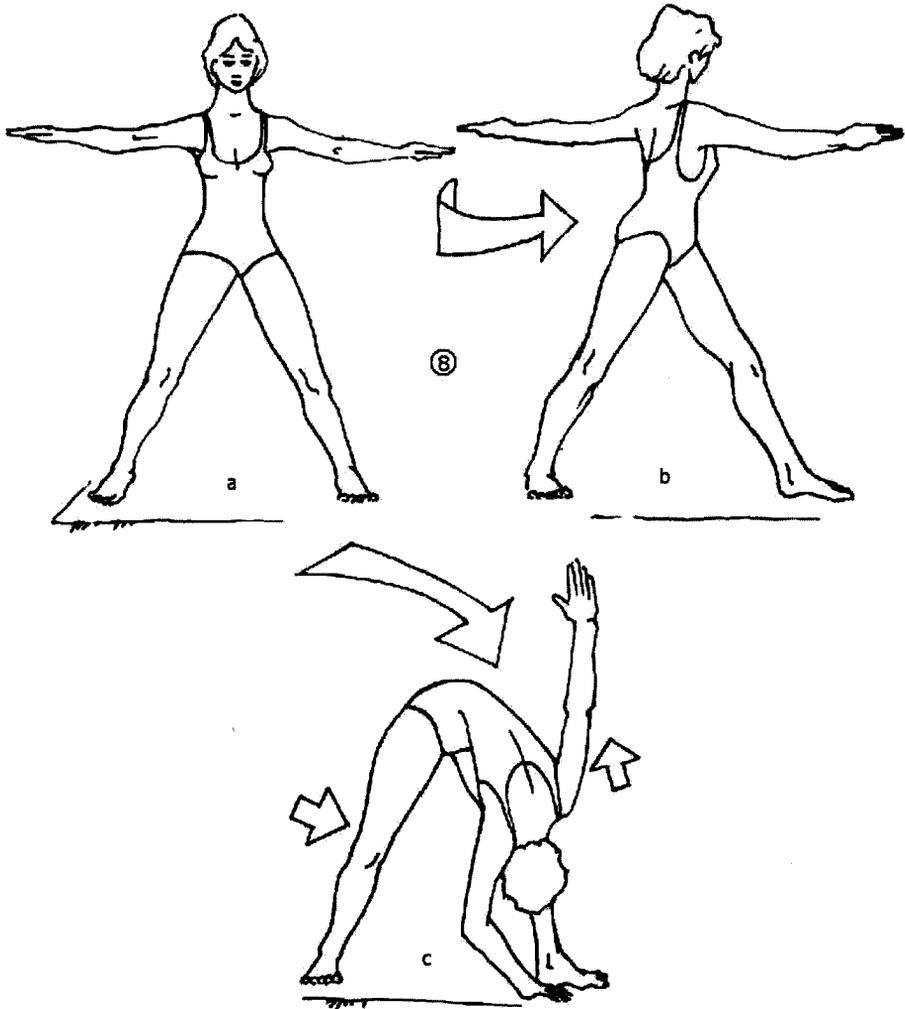
- Girar el torso con todo y brazos inhalando.

- Flexionar el cuerpo hacia el lado correspondiente, exhalando y llevando una mano al pie (mano izquierda al pie derecho y viceversa), tratando de tocar la rodilla con la frente.

- Regresar el torso a la posición inicial, inhalando.

- Seguir del otro lado. Conservar las piernas bien rectas.

Trabajo de los músculos de la cintura, de la espalda, hombros y parte posterior de las piernas.

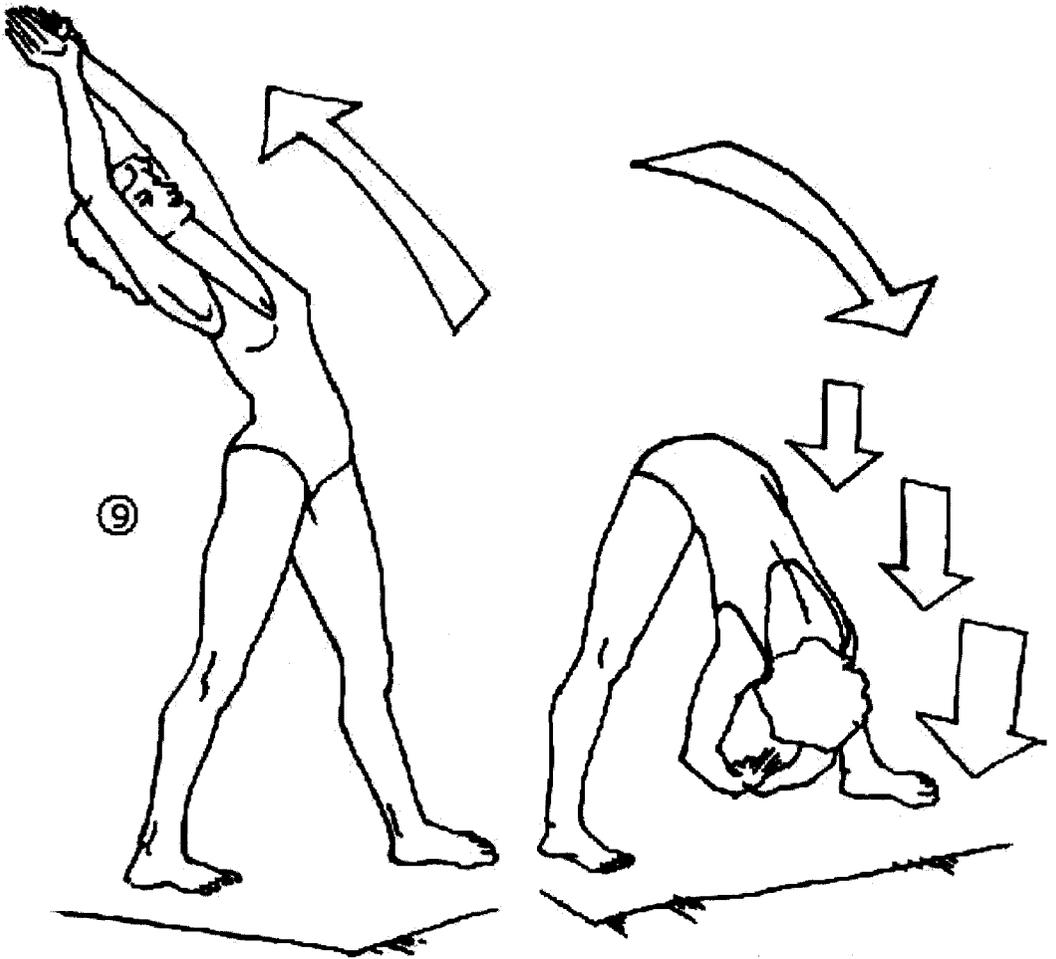


9. Las piernas siguen en compás abierto, pies paralelos, puntas hacia adelante, brazos extendidos adelante, manos juntas, pulgares entre lazados.

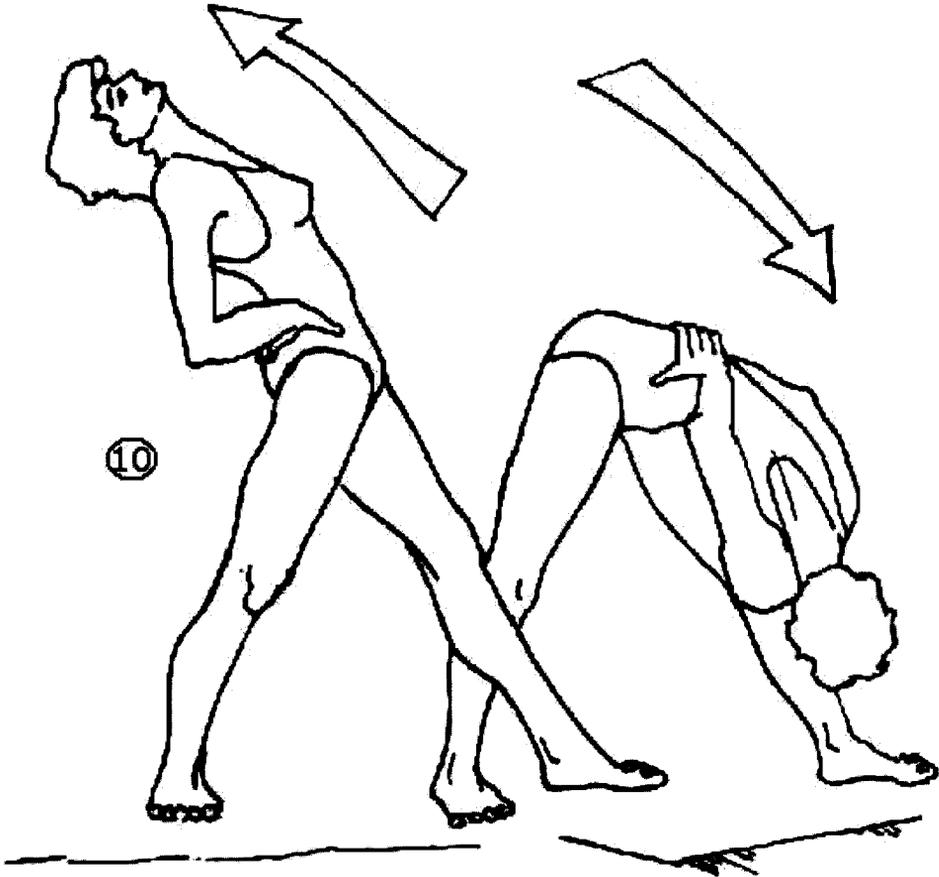
- Llevar las manos sobre la cabeza inhalando y arqueando el cuerpo hacia atrás.

- Doblar el cuerpo hacia delante, llevando los brazos entre las piernas en un movimiento de péndulo, tres veces, exhalando sobre estos tres tiempos y procurando tocar el piso atrás de las piernas, guardando las piernas bien rectas.

Trabajo del cuello, de los hombros, abdomen, cintura, espalda y parte posterior de las piernas.



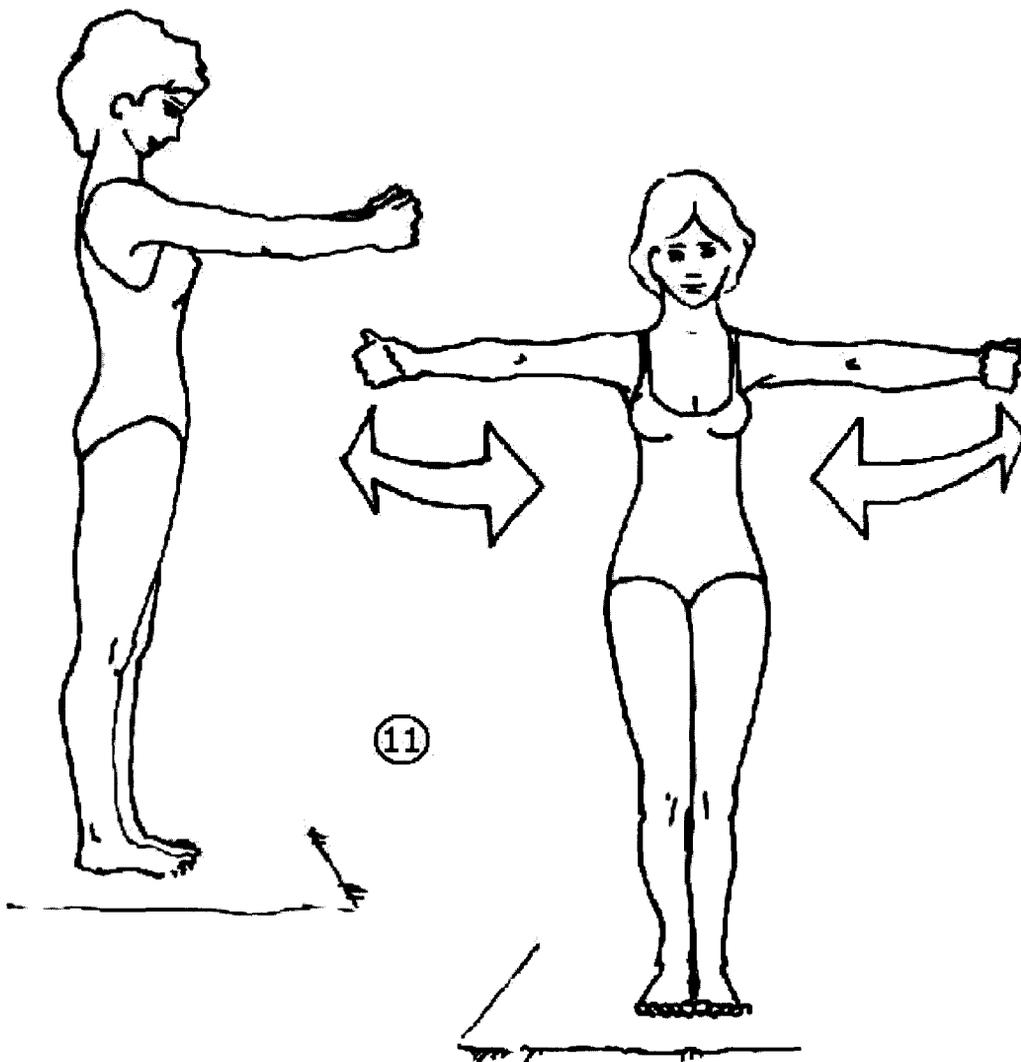
10. Las piernas siguen en compás abierto, manos en la cintura, pulgares hacia delante.
- El cuerpo gira hacia un lado, el pie de este lado se coloca perpendicular al otro pie, que queda fijo.
 - Inhalar arqueando el cuerpo hacia atrás.
 - Doblar el cuerpo hacia adelante exhalando y llevando la frente a la rodilla.
 - Regresar el tronco a su posición inicial, inhalando y seguir el ejercicio del mismo lado.
 - Pasar al otro lado, dando el giro contrario, moviendo los pies adecuadamente.
 - Terminar cada serie tomándose del tobillo, manteniendo la frente a la rodilla unos segundos. Piernas bien rectas.
- Trabajo de los músculos de la cintura, espalda, de la parte posterior de las piernas, el cuello y el abdomen.



11. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos extendidos al frente a la altura de los hombros, manos empuñadas.

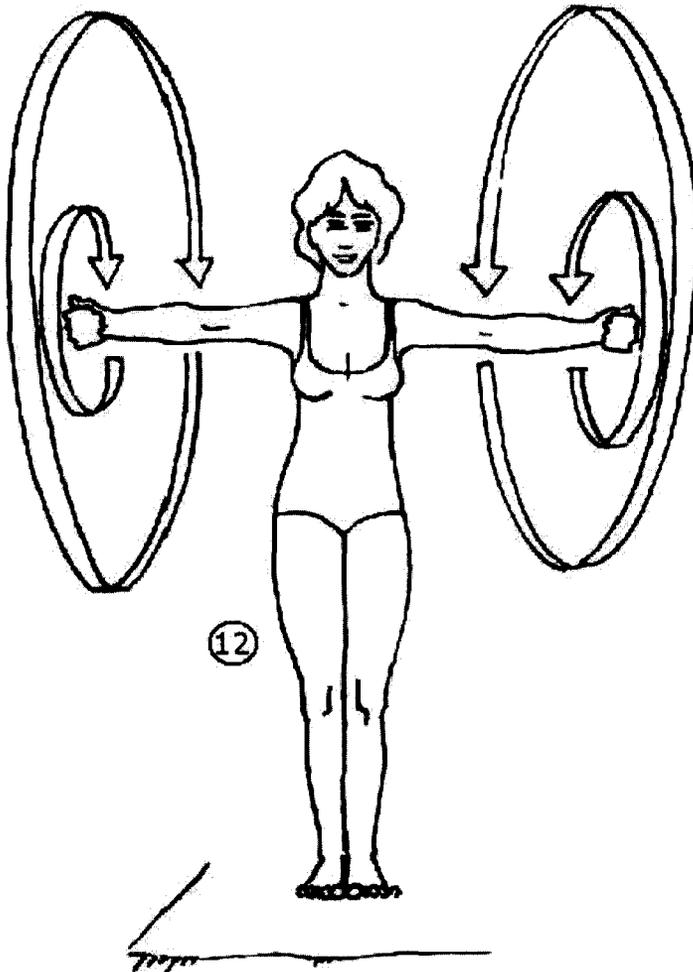
- Llevar los brazos hacia atrás inhalando y hacia adelante exhalando en movimiento de resorte. La respiración es rápida, sincronizada al movimiento (inhalación atrás, exhalación adelante).

Trabajo de los hombros, caja torácica, ritmo respiratorio.



12. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separados, brazos en cruz, puños cerrados.

- Mover los brazos en círculos, primero hacia delante, círculos chicos hasta hacerlos grandes y disminuyendo hasta hacerlos chicos.
 - Parar los brazos en su posición inicial. Seguir con círculos hacia atrás.
 - Respiración libre.
 - Las respiraciones pueden ir ampliándose y acortándose con los círculos.
- Trabajo de los hombros, la espalda superior y los músculos pectorales.



13. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos a lo largo del cuerpo, manos empuñadas.

- Girar el tronco con brazos y cabeza hacia un lado, mirando lo más atrás posible, pies fijos.

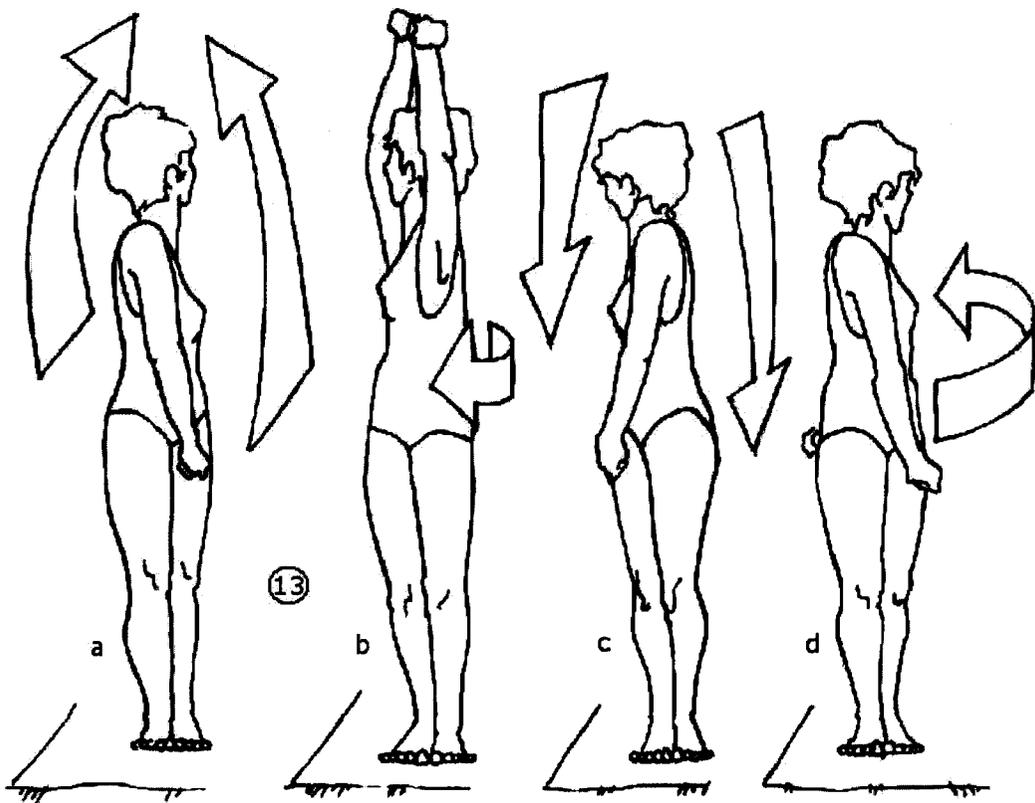
- Inhalar levantando los brazos.

- Girar el tronco hacia el otro lado en retención de aire.

- Bajar los brazos rectos lateralmente, exhalando.

- Regresar al lado inicial en una media torsión. Se realiza el ejercicio haciendo una serie empezando por un lado y una serie por el otro lado.

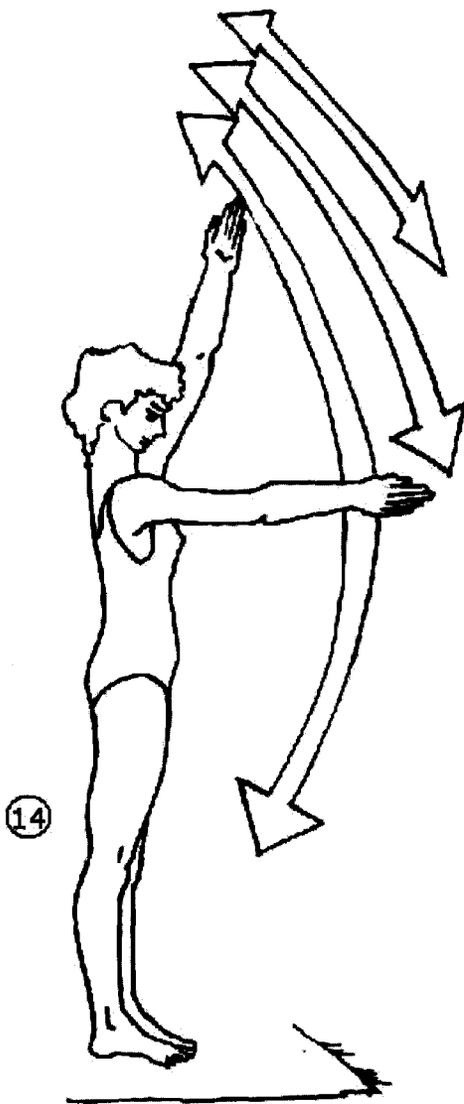
Trabajo de la cintura, costados, hombros, músculos del pecho y espalda, y de coordinación.



14. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos a lo largo del cuerpo, manos abiertas, dedos juntos.

- Realizar cortes amplios con los brazos, sin doblarlos.
- Reducir poco a poco los cortes hacia arriba, quedando los brazos extendidos hacia arriba. Respiración libre, pero sincronizada.

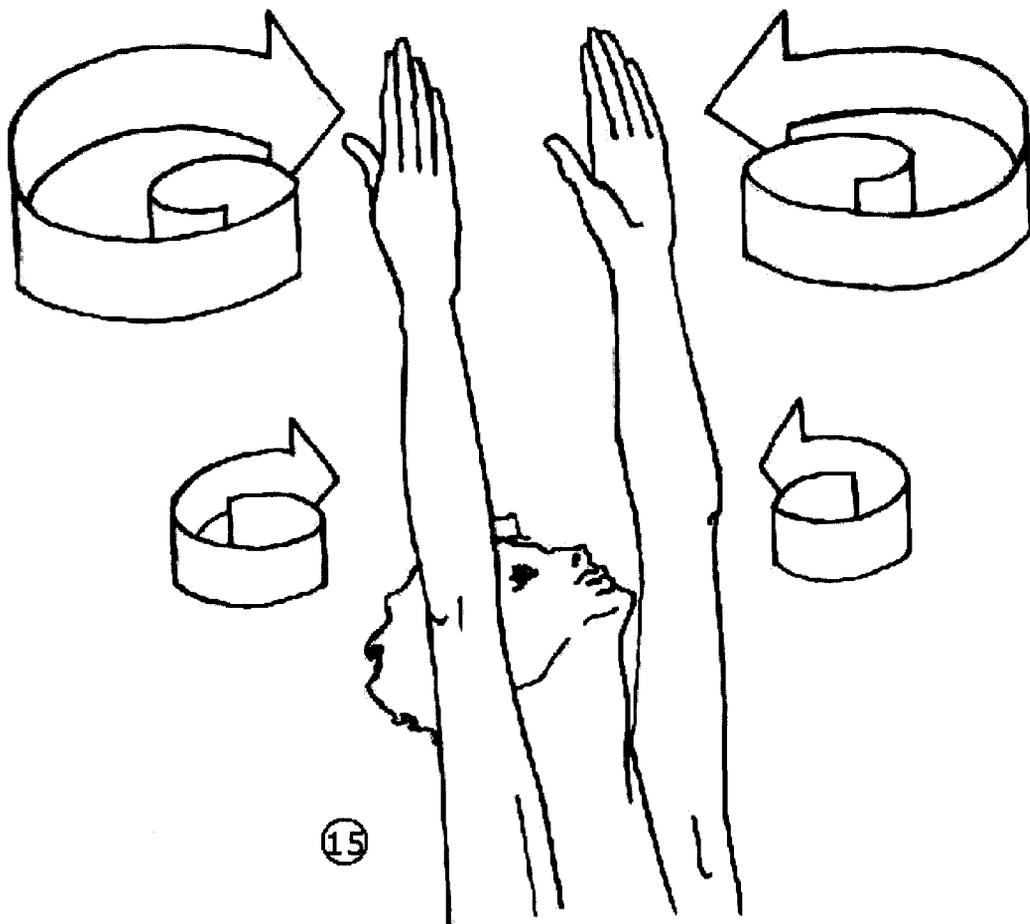
Trabajo de los hombros, músculos pectorales y espalda.



15. Posición del final del ejercicio anterior, de pie, brazos y manos estirados hacia arriba, rostro mirando arriba.

- Hacer tres círculos grandes con los brazos inhalando, y tres chicos exhalando.
- Hacer una serie en un sentido y otra en el sentido contrario. Los círculos lo más horizontales posible.

Trabajo de los brazos, hombros, cuello, caja torca y espalda.



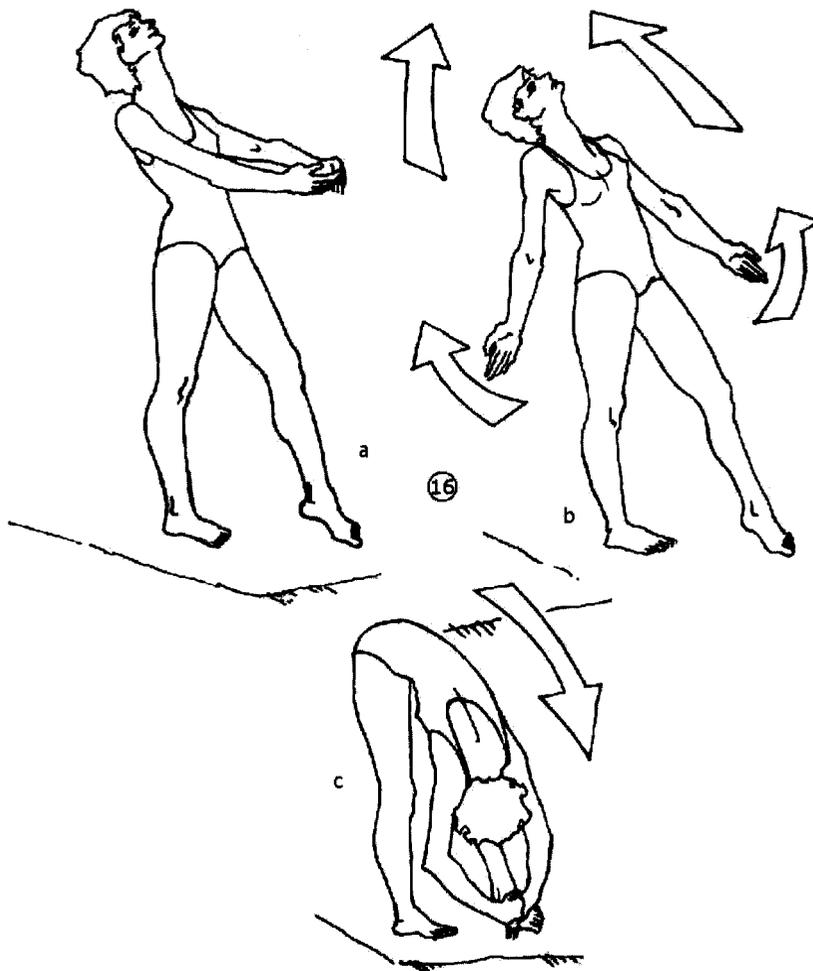
Aquí se dividen los ejercicios en unos para damas y otros para caballeros. Damas:
16a. Posición de pie, una pierna extendida hacia adelante, pie en punta tocando el piso, brazos extendidos al frente a la altura del pecho.

- Levantar los brazos por los lados hasta tener las manos arriba de la cabeza, inhalando y arqueando el cuerpo hacia atrás.

- Bajar el tronco y los brazos extendidos, exhalando hasta tocar el pie en punta y acercar la frente a la rodilla, sin doblar las piernas.

- 16b. Hacer una serie del otro lado, con la otra pierna extendida.

Trabajo de los brazos, costados, hombros, espalda, cintura, abdomen y la parte posterior de las piernas.



Caballeros: 16a. Posición de pie, piernas juntas, un pie con el talón contra el arco del otro pie y la punta levantada, brazos a lo largo del cuerpo, manos en puño.

- Flexionar los brazos alternativamente llevando los puños fuertemente cerrados, haciendo fuerza en los músculos del antebrazo y brazo hacia los hombros.

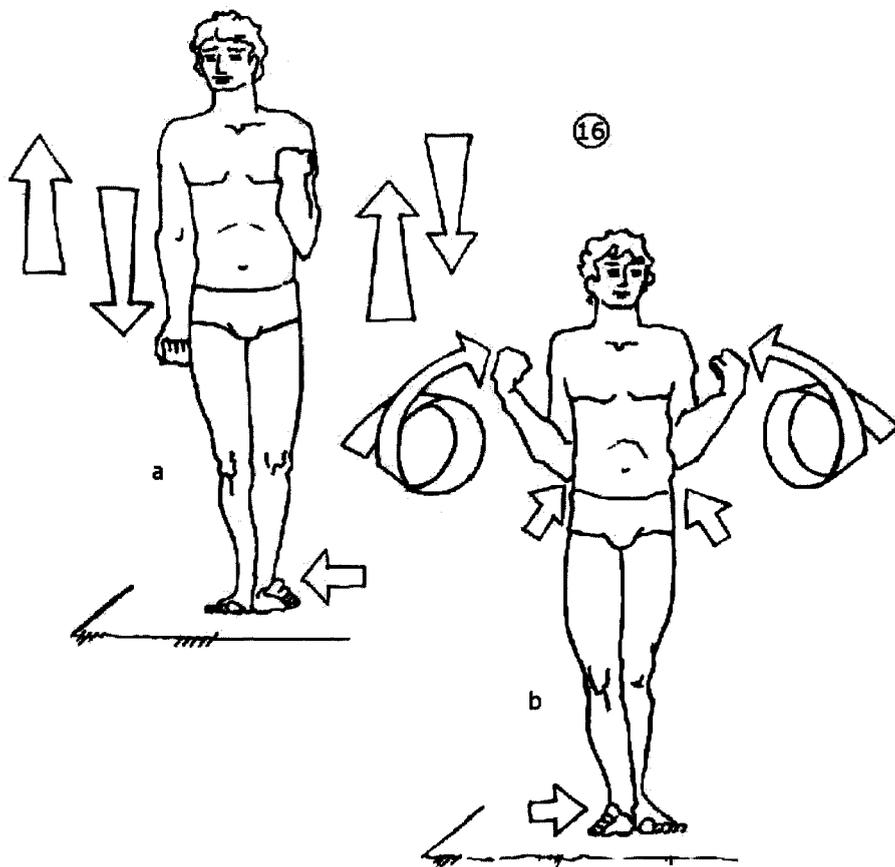
- Respiración libre.

Trabajo de las manos, brazos y antebrazos, y de la pierna levantada.

- 16b. Mientras las damas hacen la segunda serie de su ejercicio (16b), para los caballeros: cambiar talón al arco contrario, punta levantada y sin despegar los codos del cuerpo, hacer círculos hacia adentro con los antebrazos, manos empuñadas; haciendo fuerza en los antebrazos.

- Respiración libre.

Trabajo de las manos, brazos, antebrazos y piernas.

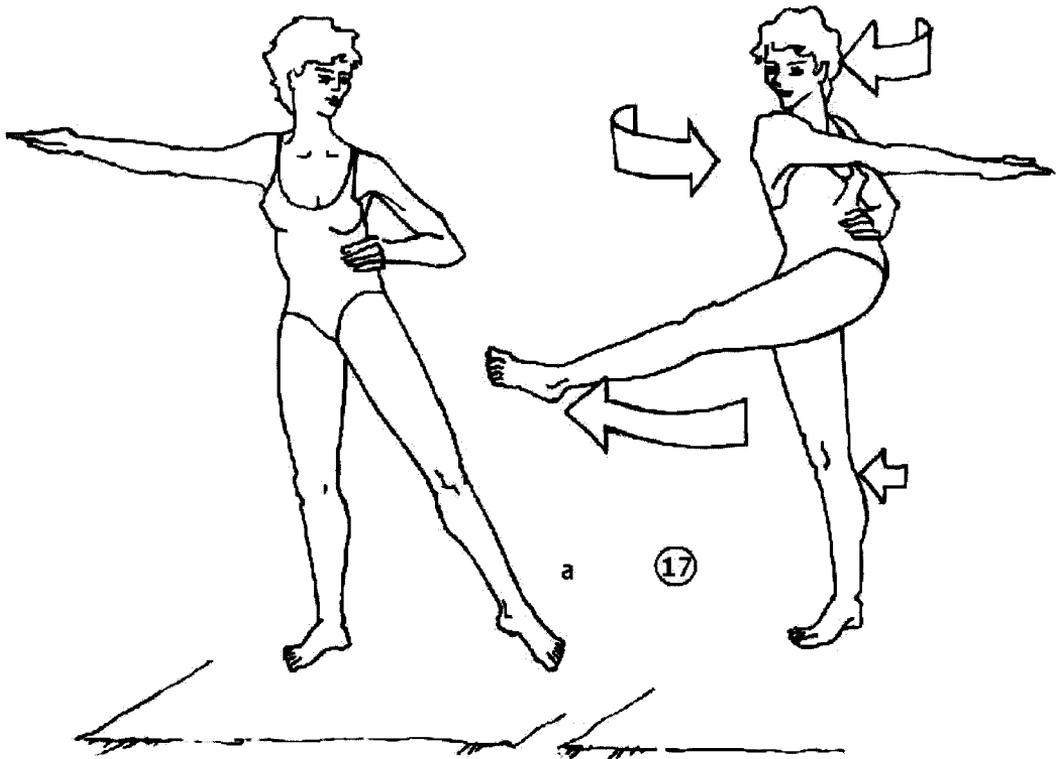


Damas: 17a. Posición de pie, una pierna extendida de lado, con el pie en punta, tocando el piso, la mano del lado de esta pierna a la cintura, pulgar hacia atrás, brazo y mano opuesta, extendida de lado a la altura del hombro.

- Inhalar en esta posición y cruzar la pierna extendida de lado, al frente, exhalando y cruzando el brazo extendido hacia el otro lado. La cabeza sigue la pierna en movimiento. El brazo se mueve horizontalmente a la altura de los hombros.

Trabajo de los brazos, hombros, cintura, cadera, ingle y columna vertebral.

- Hacer una serie del otro lado con la otra pierna extendida de lado.



Caballeros: 17a. Posición de pie, los dos pies al piso, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos a lo largo del cuerpo, puños cerrados fuertemente.

- Levantar los brazos inhalando, cruzándolos enfrente del rostro, hasta tener los antebrazos cruzados, las muñecas tocándose.

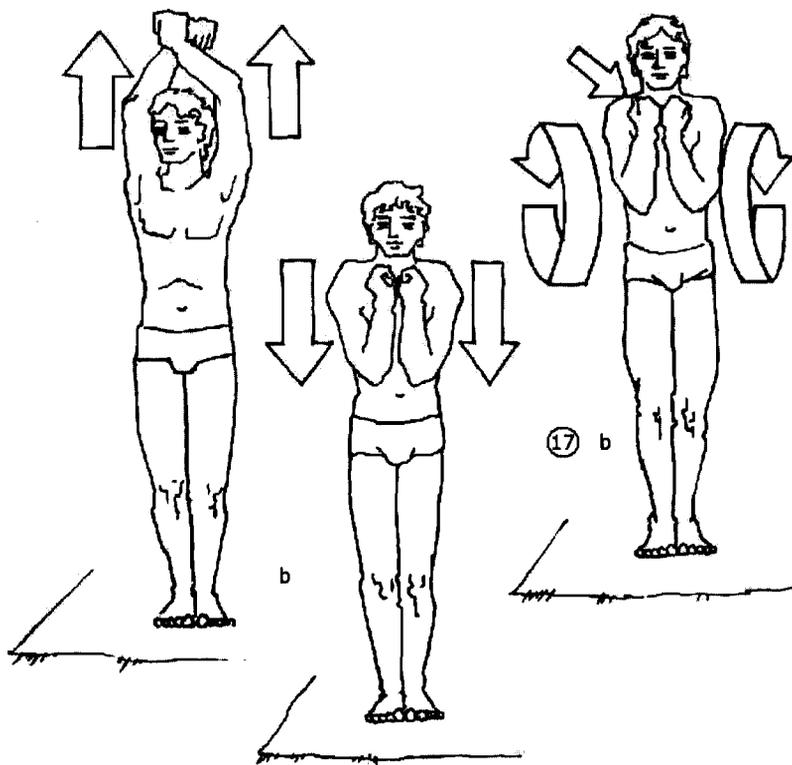
- Bajar los brazos doblándose de un golpe, exhalando, codos hacia abajo hasta tener los brazos paralelos frente al pecho, ligeramente sobre los costados. Puños a la altura de los hombros.

Trabajo de los brazos, antebrazos, puños, hombros, espalda, caja torácica y respiración (expiración fuerte).

Mientras las damas hacen la segunda serie del 17a., los caballeros pasan al 17b. Posición de pie, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos a lo largo del cuerpo, puños cerrados y juntos.

- Levantar los puños inhalando, presionándolos uno contra el otro hasta enfrente del rostro. Hacer círculos, llevando los puños presionados hacia abajo exhalando. Se puede hacer los círculos hacia adentro y hacia afuera.

Trabajo de los brazos, hombros, muñecas y puños.

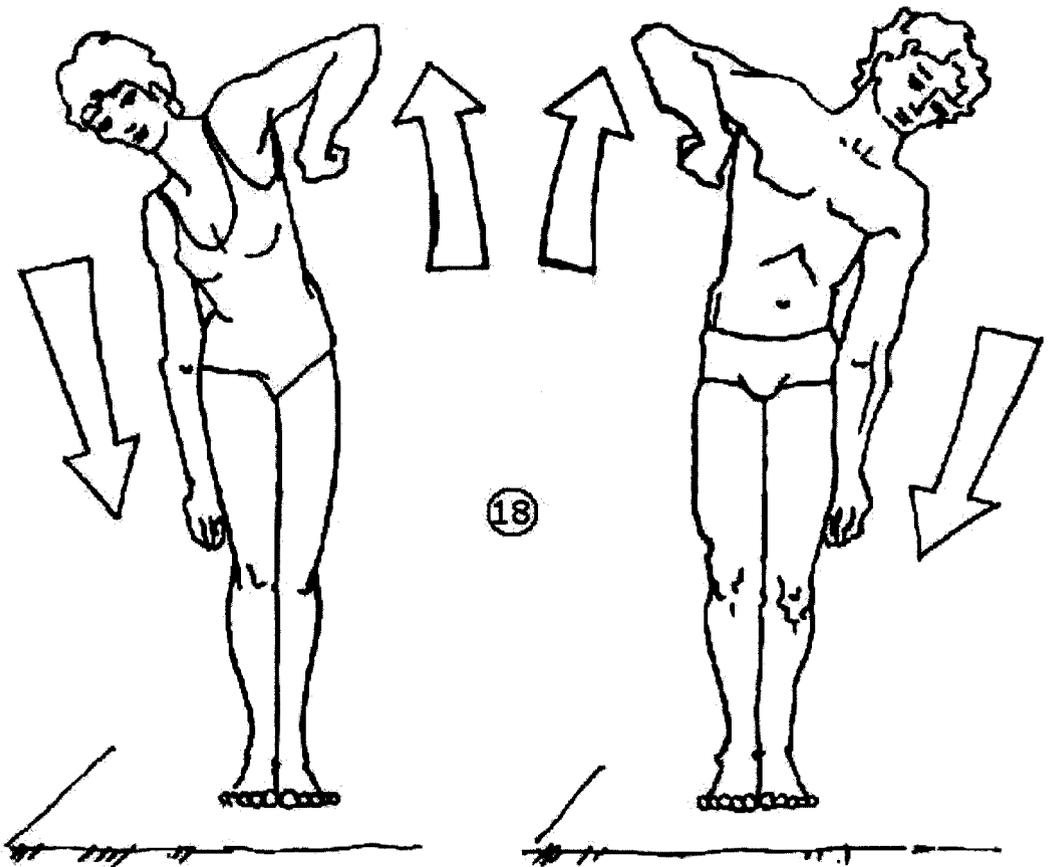


Aquí se reunifica la gimnasia para damas y caballeros. 18. Posición de pie, talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos a lo largo del cuerpo, manos en puño.

- Flexionar el tronco hacia los lados en movimiento de balanceo sobre los costados. El puño del lado de la flexión baja hacia la rodilla, mientras que el otro sube hasta la axila.

- Respiración sincronizada, (inhalar flexionando de un lado, exhalar flexionando del otro).

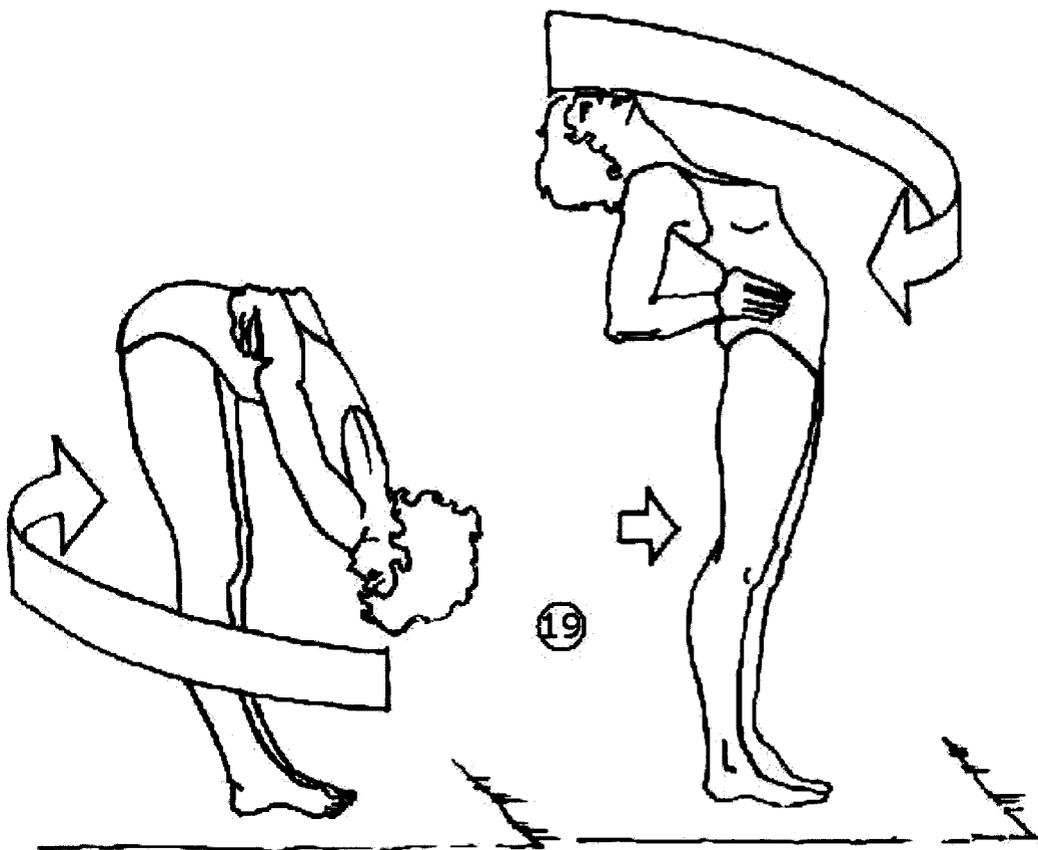
Trabajo de los costados, cintura, hombros y brazos.



19. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas, manos a la cintura, pulgares tocándose sobre la columna vertebral.

- Flexionar el tronco hacia adelante.
- Hacer círculos con el tronco sobre la cintura, inhalando hacia arriba (adelante), exhalando hacia abajo (atrás).
- Piernas rectas. Tomar mentalmente un punto de referencia en el piso, enfrente, para no marearse.

Trabajo de la cintura, músculos del tronco, la columna vertebral y el equilibrio.

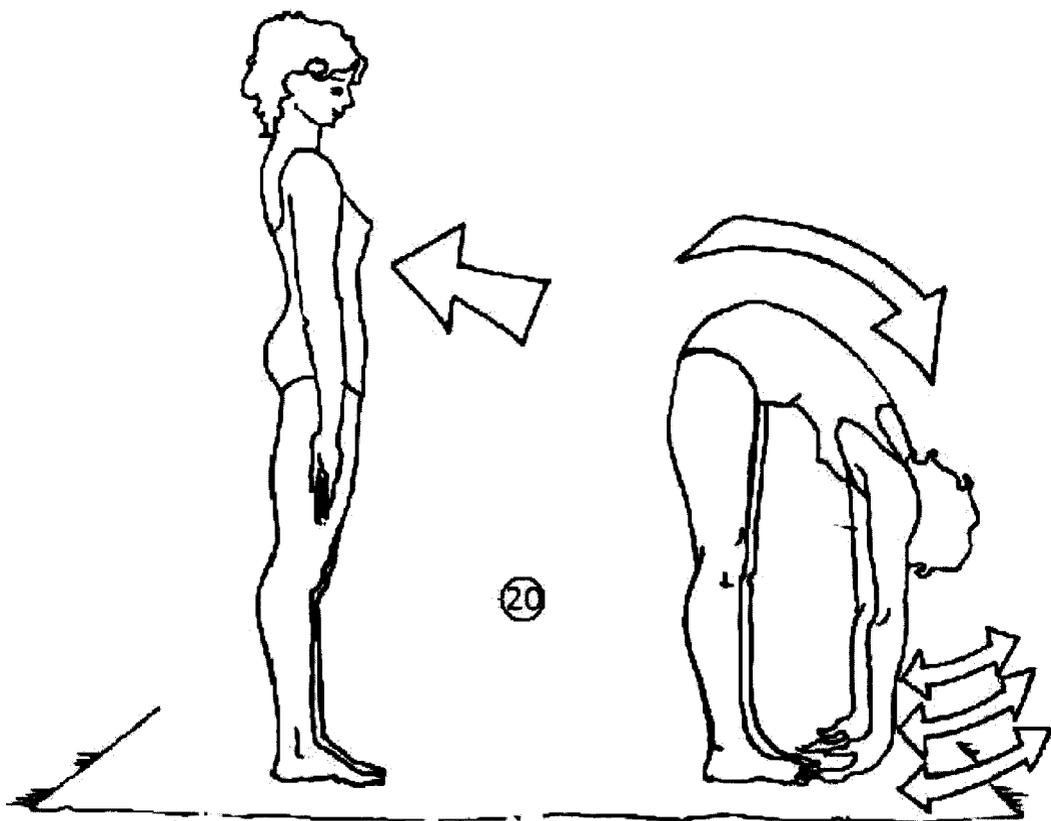


20. Posición de pie, piernas juntas, talones juntos, puntas de los pies separadas y tronco hacia adelante, cabeza y brazos colgados, brazos y manos bien relajados.

- Levantar el tronco inhalando (inspiración completa), los brazos siguen el movimiento colgados.

- Bajar el tronco exhalando continuamente, mientras los brazos llevan tres movimientos de péndulo.

Trabajo de la cintura, hombros, brazos y respiración especialmente.



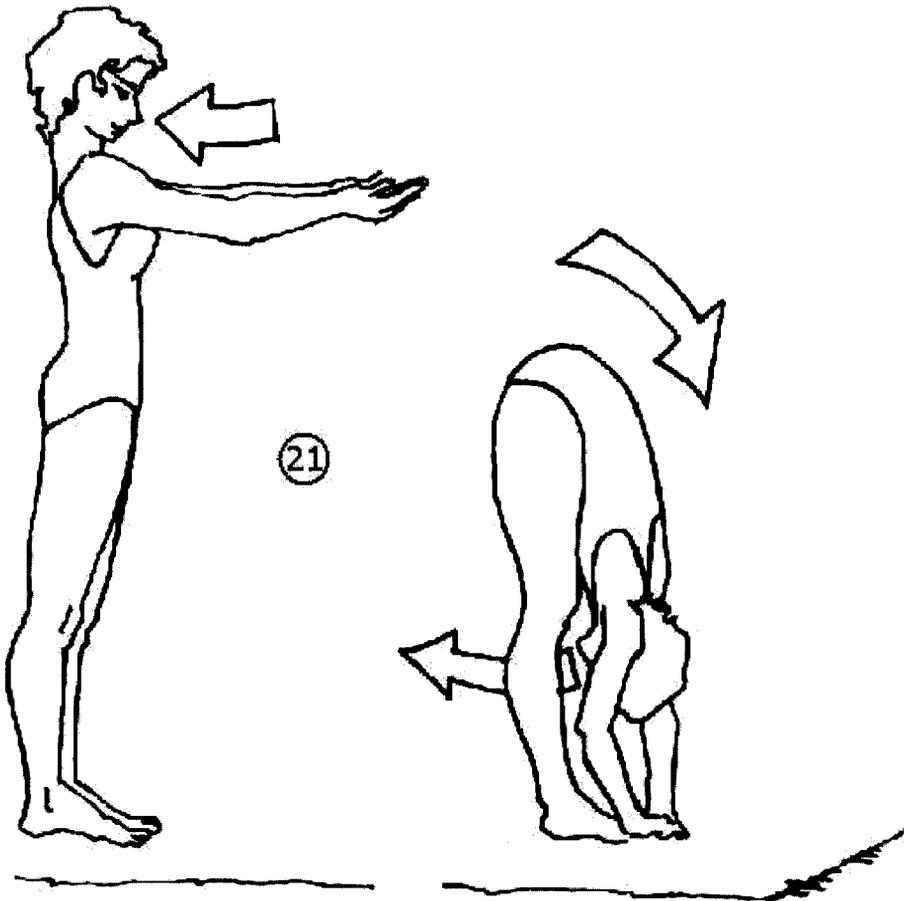
21. Posición de pie, piernas y talones juntos, puntas de los pies separadas, brazos extendidos al frente horizontalmente, palmas de las manos hacia arriba, las manos se tocan.

- Llevar los brazos en un círculo por los lados, hacia abajo, atrás, arriba, inhalando y arqueando el cuerpo hacia atrás.

- Flexionar el tronco hacia adelante con brazos extendidos, bajándolo de un golpe, sin que sea violento, exhalando, sacando la lengua y desorbitando los ojos, expulsando el aire de los pulmones con fuerza y por la boca.

- Regresar el tronco y los brazos a la posición inicial, sin aire.

Trabajo de limpieza de la cavidad faríngea. Este tipo de respiración se llama "Boca de León". Se ejecuta tres veces.



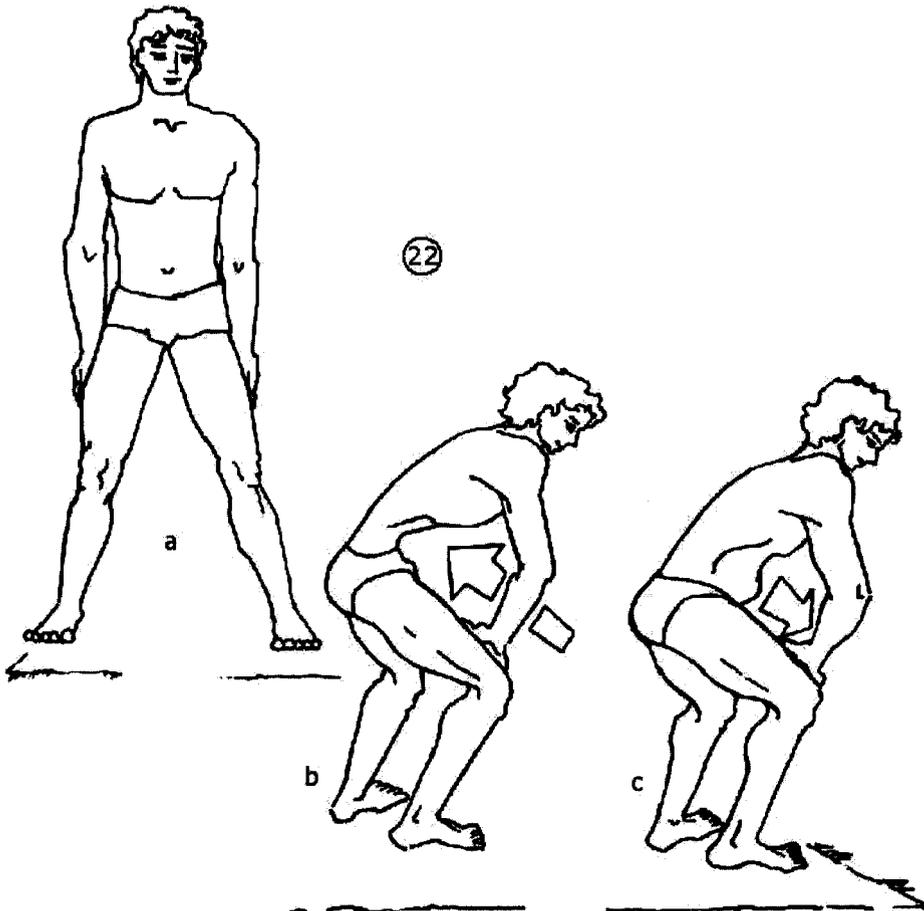
22. Posición de pie, piernas separadas, brazos a lo largo del cuerpo. Inhala profundo (respiración completa), inclinar el tronco hacia adelante, las manos sujetando los muslos arriba de las rodillas, dedos hacia adentro y pulgares hacia fuera.

- Exhalando y contrayendo los músculos abdominales hacia adentro, movimiento de vaivén elevando los órganos abdominales y luego aflojando el abdomen (contracción y relajación) varias veces sin aire.

- Hacer tres series, guardando la posición de piernas flexionadas y una última vez regresando a la posición inicial para inhalar.

- Flexionar y exhalar completamente, llevando hacia adentro los músculos abdominales, acercando lo más posible el ombligo a la columna vertebral; quedarse así varios segundos para terminar soltando el abdomen y respirando naturalmente.

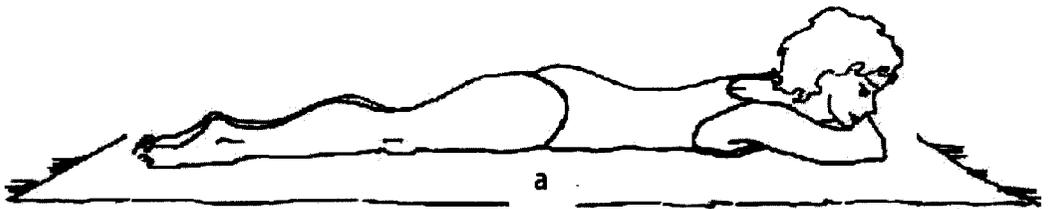
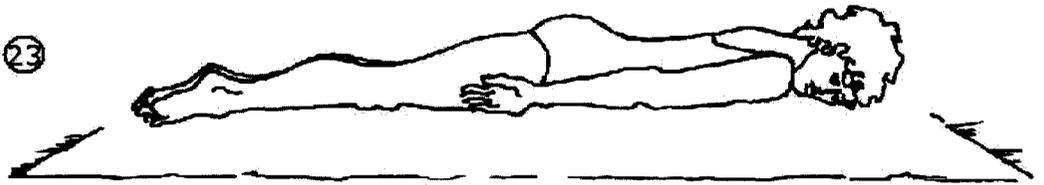
Trabajo de todos los músculos abdominales y órganos gastrointestinales.



23. Ir al tapete, llevando las manos y brazos extendidos hacia el piso, avanzar sobre las manos hasta quedar en el piso boca abajo, bajando sin doblar las piernas en una exhalación.

- Acomodar los brazos a lo largo del cuerpo, una mejilla al piso, los pies juntos, talones separados, palmas de las manos hacia arriba.
- Relajar el cuerpo unos instantes.
- Respiración profunda.

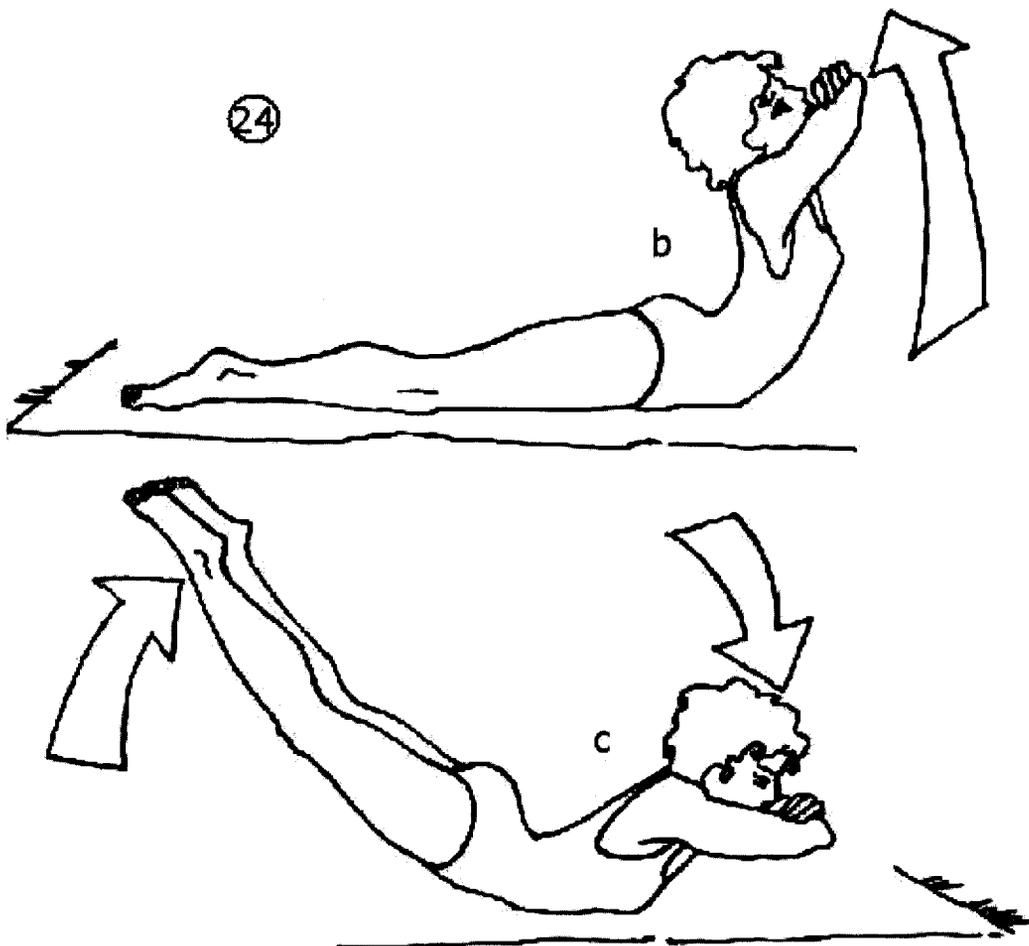
Trabajo: corto momento de relajación antes de empezar la serie de ejercicios al piso.



24. Posición boca abajo en el piso, rostro hacia adelante, brazos flexionados, una mano sobre la otra, la barbilla reposando sobre la de encima, piernas y talones juntos.

- Impulsar la cabeza y tronco hacia arriba, inhalando.
- Bajar exhalando y subiendo las piernas, imprimiendo al cuerpo un balanceo sobre el abdomen.

Trabajo de los músculos del abdomen, cintura, espalda, hombros, cuello, brazos, piernas y órganos abdominales.

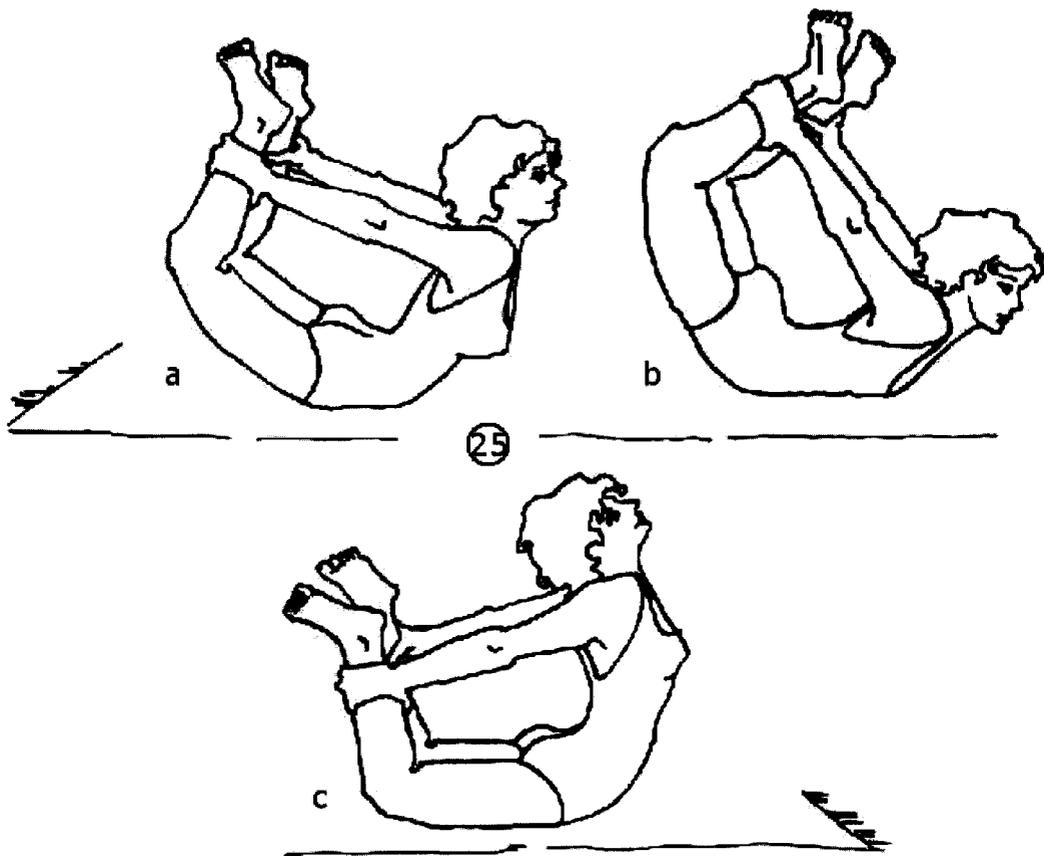


25. Posición boca abajo, piernas juntas.

- Dobladas tomándose con las manos de los tobillos, arqueando todo el cuerpo.
- Balancear el cuerpo inhalando al subir la cabeza, exhalando al bajarla. Se trata de acercar las rodillas lo más posible durante estos dos últimos ejercicios.

Trabajo: el mismo que en el anterior ejercicio.

Se toma un corto momento de recuperación con respiraciones profundas después de estos dos ejercicios más fuertes que los demás. Los brazos a lo largo del cuerpo, una mejilla al piso, los pies juntos, talones separados, palmas de las manos hacia arriba, el cuerpo bien relajado.



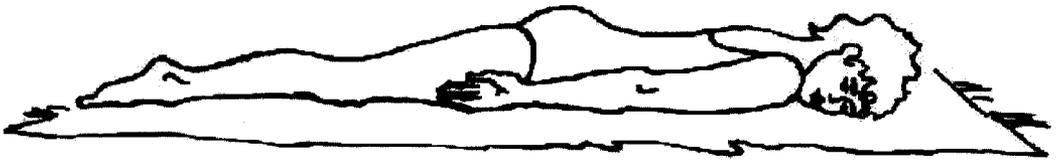
26. Posición boca abajo, rostro hacia adelante, mentón al piso, manos, dedos juntos hacia adelante, apoyadas al piso a la altura de los hombros, codos al cuerpo, piernas juntas, talones y puntas de los pies juntos.

- Empujar hacia arriba el tronco inhalando, el bajo vientre (pubis) queda en contacto con el piso, los brazos extendidos.

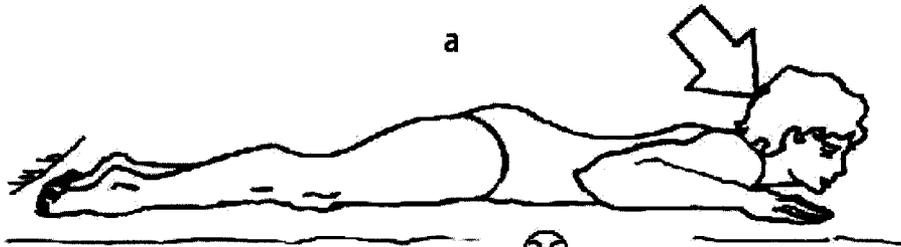
- Bajar, después de unos segundos, exhalando.

- Se repite el ejercicio tres veces mínimo.

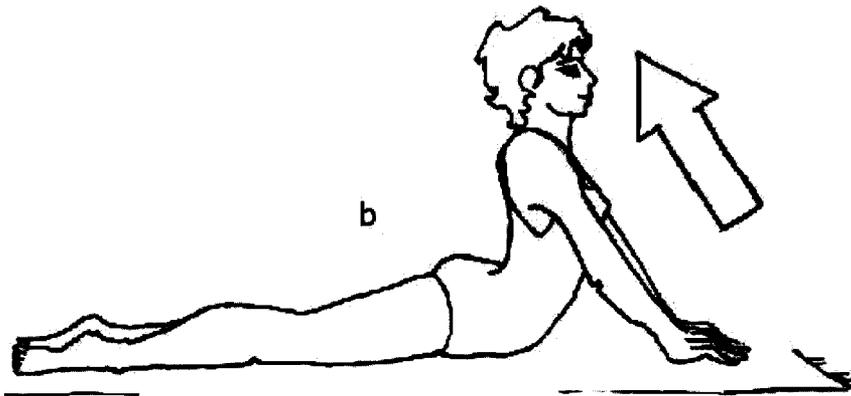
Trabajo del abdomen, tronco, columna vertebral, piernas y brazos.



a



26



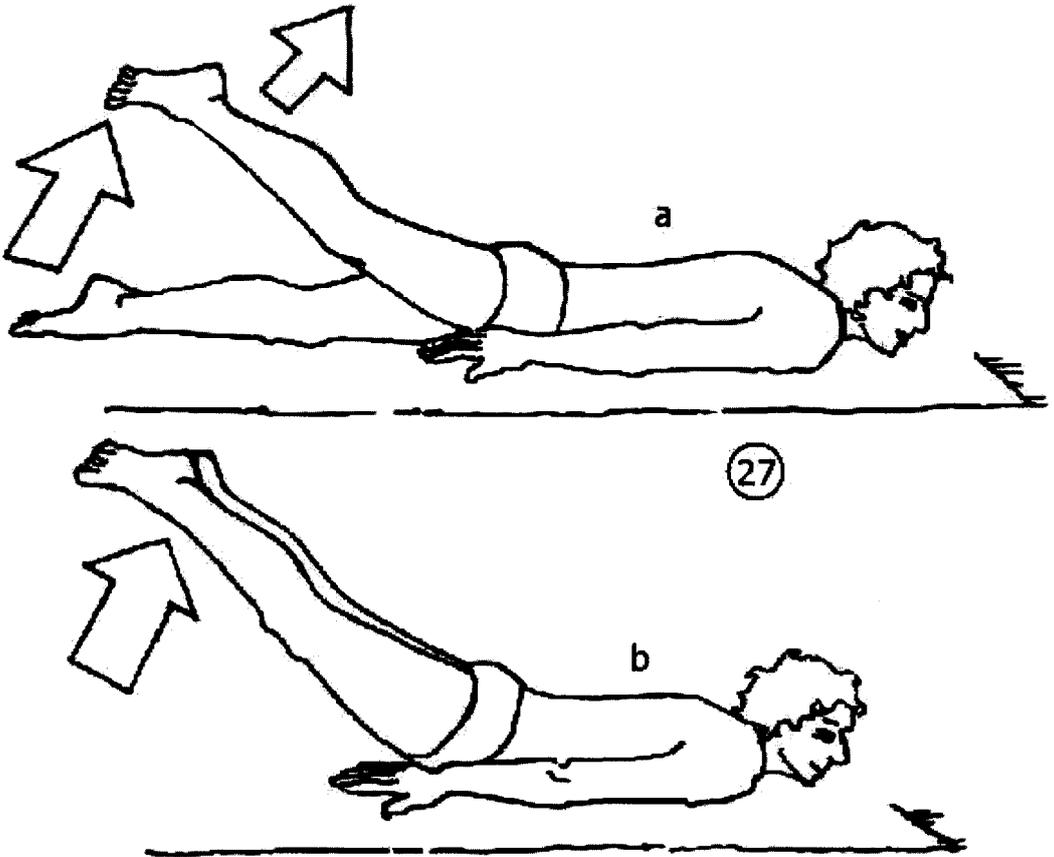
b

27. Posición boca abajo, rostro hacia adelante, mentón al piso, brazos a lo largo del cuerpo, palmas de las manos empuñadas al piso, debajo de los muslos.

- Subir alternativamente una y otra pierna, atrás, lo más arriba
- Inhalar profundo y subir las piernas juntas atrás en un arco.
- Bajar lentamente, exhalando.
- Efectuar el ejercicio tres veces.

Trabajo de las piernas, cintura, espalda y de los brazos y músculos abdominales.

Manos al piso a la altura de la cintura, dar un giro sobre una cadera, para encontrarse espalda al piso, boca arriba.



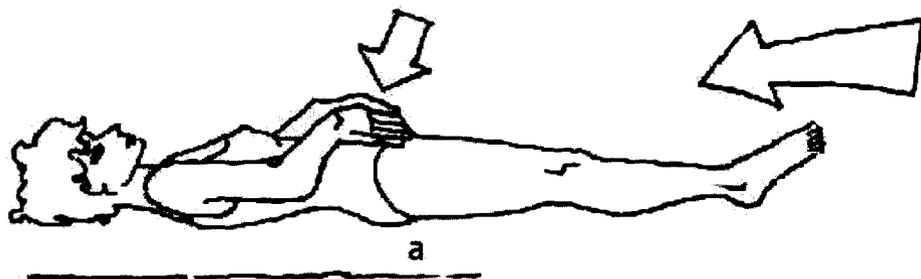
28. Posición boca arriba, piernas juntas, pies juntos en punta, manos sobre el abdomen, dorsos juntos.

- Flexionar los brazos inhalando, manos juntas, para llevarlas por el centro del cuerpo hacia atrás de la cabeza, extendiéndolos.

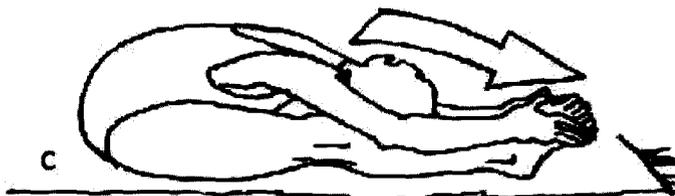
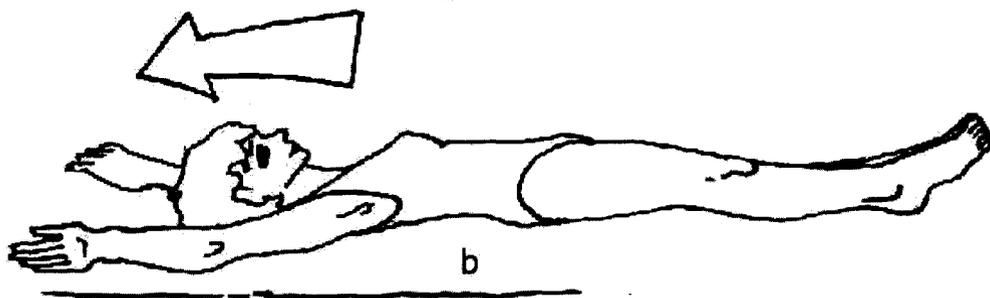
- Levantar el tronco y los brazos extendidos, manos juntas.

- Doblar el cuerpo, exhalando, tratando de tocar con el pecho los muslos, con la frente las rodillas y con las manos los pies.

Trabajo de todos los músculos abdominales, espalda, columna vertebral, hombros y parte posterior de las piernas.



28



29. Al piso, boca arriba, brazos doblados, codos al piso, manos entrelazadas debajo de la nuca, piernas juntas.

- Realizar cortes con las piernas bien rectas, pies en punta.

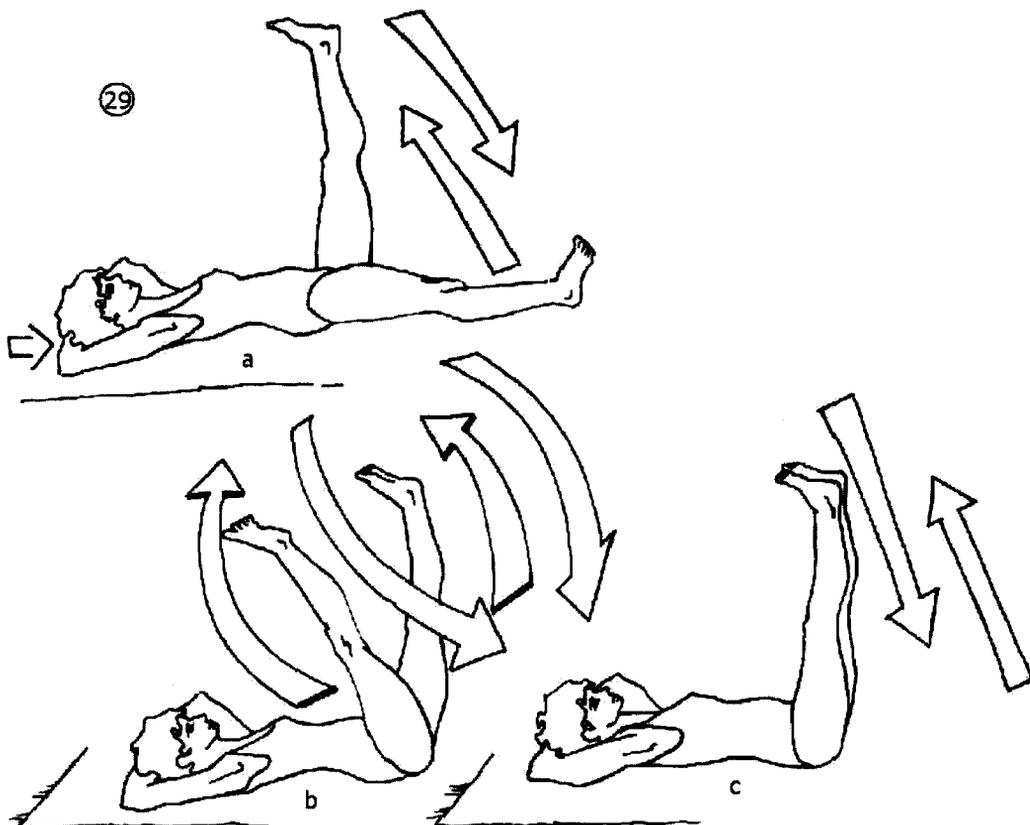
- Respiración sincronizada al ritmo del ejercicio.

- Seguir con círculos lo más amplios posible, piernas rectas, levantarlas hasta la vertical, inhalando.

- Bajarlas hasta rozar el piso, exhalando; tres veces hacia adentro, tres veces hacia afuera.

- Para terminar, piernas juntas y bien estiradas, subirlas hasta la vertical exhalando y bajarlas hasta la horizontal, sin tocar el suelo, inhalando.

Trabajo de los músculos abdominales, piernas, ingles, muslos, glúteos y hombros.



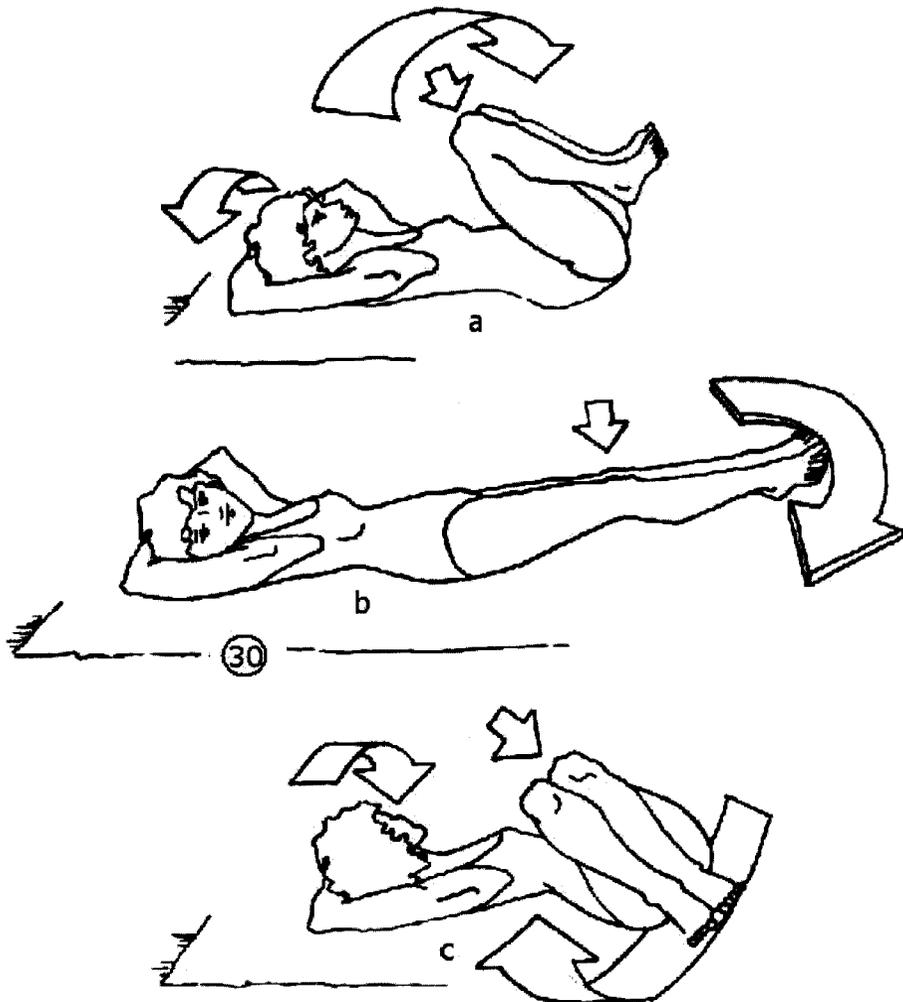
30. Al piso, boca arriba, manos entrelazadas debajo de la nuca, piernas juntas, dobladas sobre el abdomen.

- Efectuar una rotación de la cadera llevando las piernas por un lado extendiéndolas hasta rozar el piso, inhalando.

- Rotación de la cadera al otro lado, subir piernas doblándolas hacia arriba, exhalando.

- Hacer una serie por un lado y otra por el otro. Los codos bien pegados al piso, las rodillas juntas, la cabeza girando al lado contrario de donde van las piernas.

Trabajo de la cintura, caderas, abdomen, piernas, hombros y cuello.

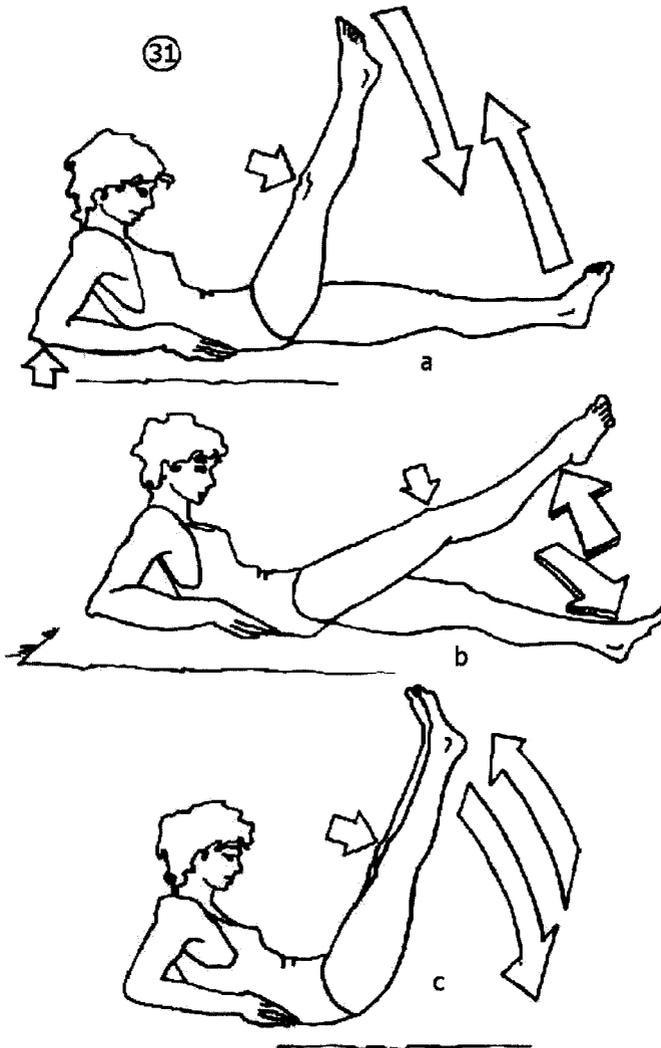


31. Al piso, semi incorporado, apoyándose en los codos y antebrazos, piernas extendidas juntas.

- Efectuar cortes, con la respiración sincronizada; tijeras horizontales, bajas y cortas; inhalando abriendo, exhalando cruzando.

- Terminar con tres balanceos; inhalando, piernas a la horizontal, sin tocar el piso y exhalar subiéndolas hasta la vertical.

Trabajo de los músculos abdominales, las piernas e ingles.



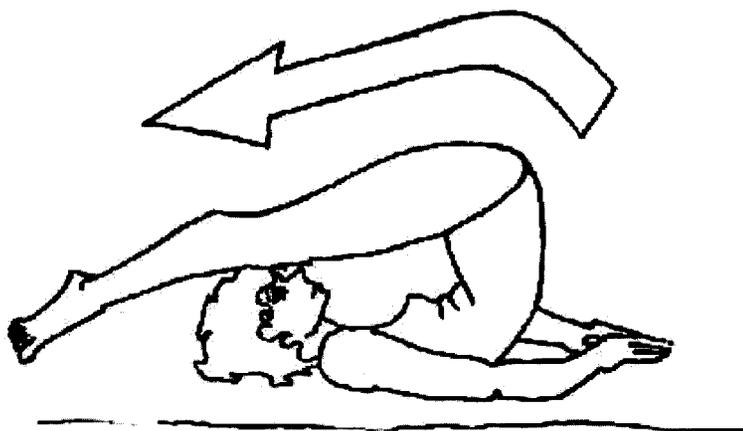
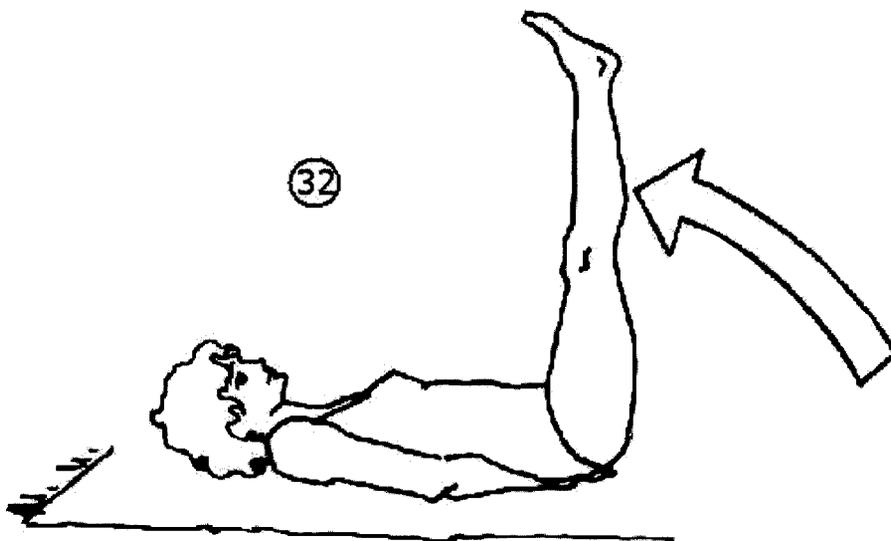
32. Al piso, boca arriba, brazos a lo largo del cuerpo, palmas de las manos apoyadas en el piso, piernas juntas, pies juntos.

Levantar las piernas juntas sin doblarlas por encima de la cabeza.

- Tocar el piso atrás, con la punta de los pies, exhalando.

- Regresar lentamente, inhalando sin levantar la cabeza, hasta apenas tocar el piso con los talones. Ejercicio a efectuar sin violencia.

Trabajo de los músculos abdominales, espalda, columna vertebral y piernas.



33. Posición en el ejercicio anterior: pies tocando el piso atrás de la cabeza.

- Con las manos tomarse de la espalda, lo más cerca posible de los hombros, codos al piso.

- Erguirse sobre los hombros subiendo las piernas a la vertical, tratando de juntar las plantas de los pies y dedos gordos separados.

- Realizar giros con las piernas. Este ejercicio es llamado "bicicleta", por ser en movimiento de pedaleo. Respiración sincronizada; se puede hacer en los dos sentidos.

Trabajo de las ingles, piernas (rodillas, muslos) y del cuello.

- Realizar tijeras amplias, abriendo bien las ingles, piernas rectas, inhalando abriendo, exhalando cruzando.

- Realizar escuadras o cortes verticales, tratando de tocar con la punta de los pies el piso, sin doblar las piernas.

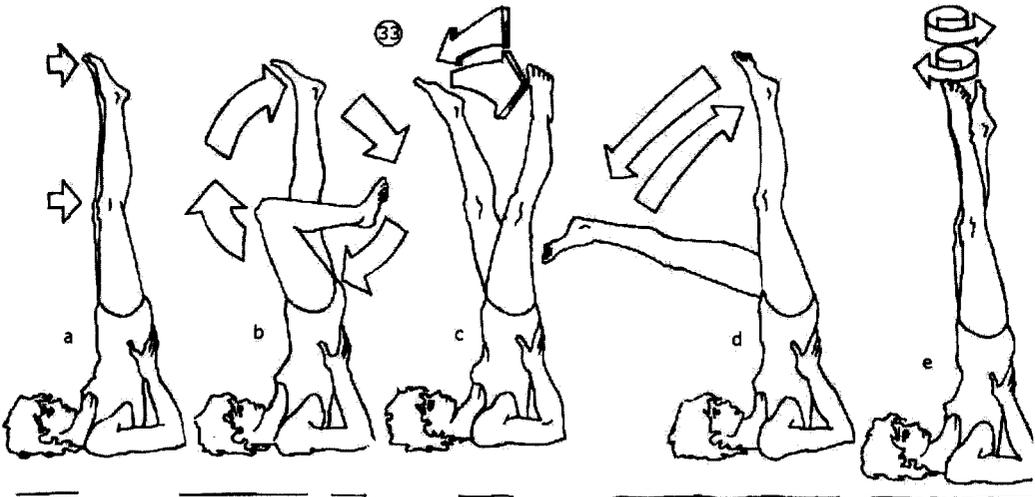
- Respiración sincronizada.

Trabajo, en estas dos series, de las ingles y parte trasera de las piernas.

- Por último, piernas a la vertical, un pie sobre el otro, tobillos cruzados, efectuar giros de los pies en un sentido y luego en el sentido contrario. Respiración libre.

Trabajo de los tobillos.

- Terminar esta serie de ejercicios doblando el cuerpo hacia atrás, llevando una rodilla a cada oreja, los pies siguen cruzados, tomarse de los pies y rodar hacia adelante para encontrarse de rodillas.



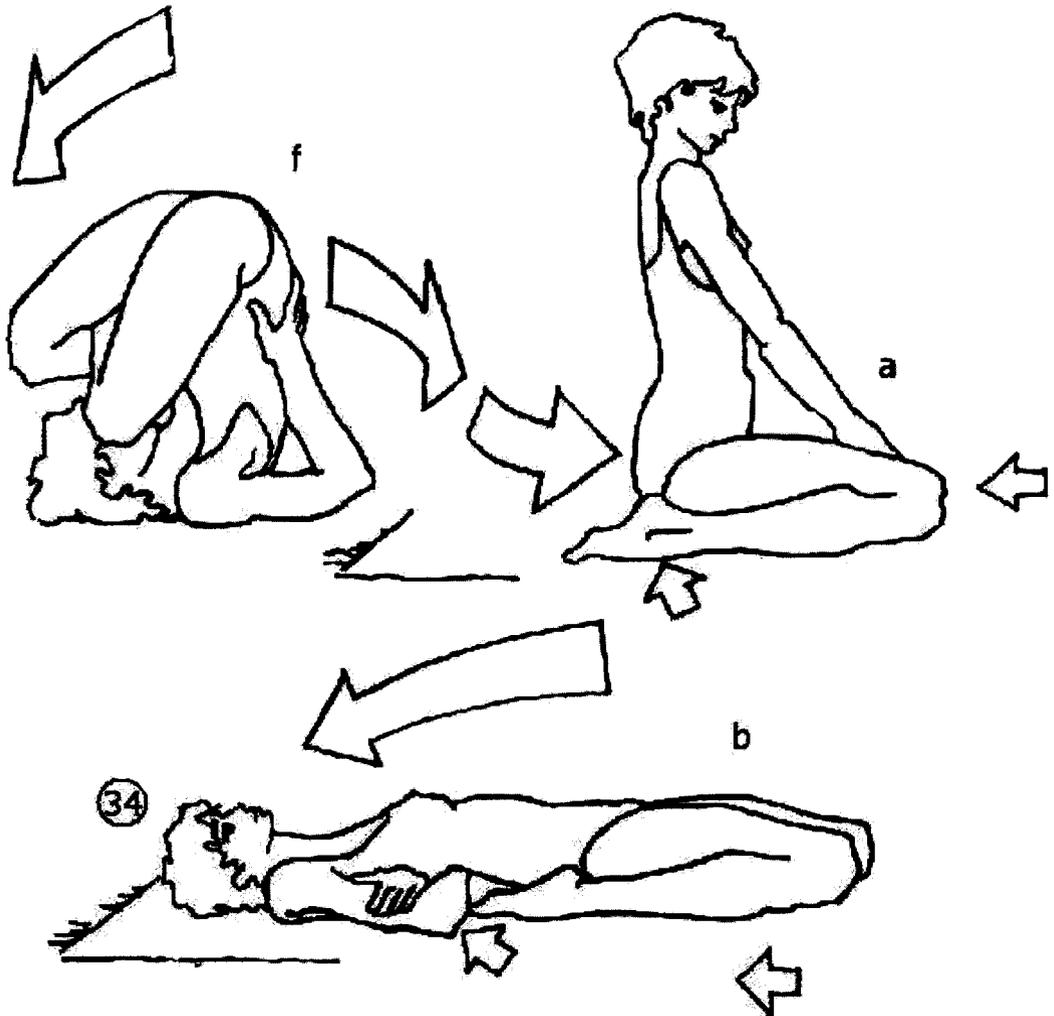
34. Posición de rodillas, columna vertebral erguida, manos sobre los muslos.

- Sentarse en medio de los pies abriendo las pantorrillas, rodillas juntas. Inhalar profundo.

- Bajar lentamente la espalda hasta tocar el piso, exhalando. Los antebrazos se acomodan debajo de la cintura, juntos, las manos tomando los codos. Rodillas juntas.

- Reincorporarse, sin prisa, inhalando. Arriba exhalar.

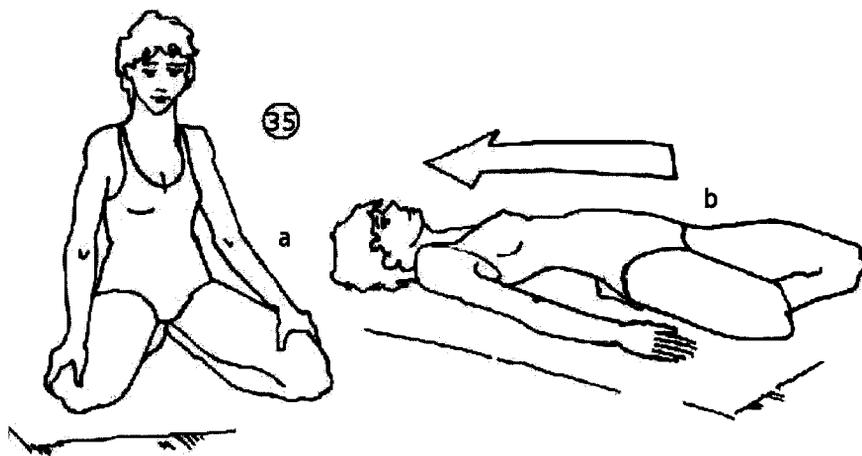
Trabajo de las rodillas, estiramiento de los muslos, abdomen y tobillos.



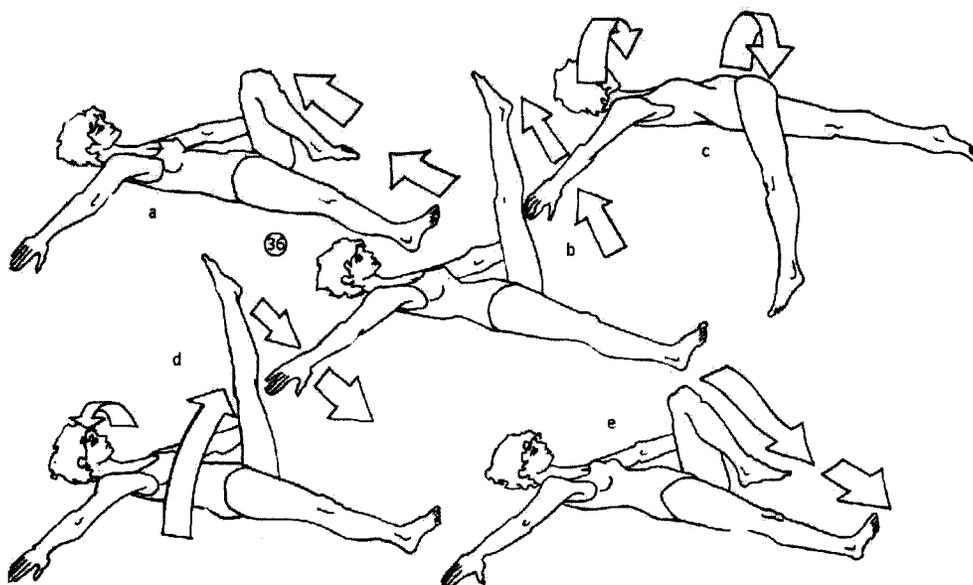
35. Posición sentada sobre los pies en el hueco, puntas de los pies tocándose piernas abiertas, columna erguida, manos sobre los muslos.

- Inhalar profundo.
- Bajar lentamente la espalda hasta tocar el piso, exhalando.
- Los brazos colocados a lo largo del cuerpo, ligeramente separados, palmas de las manos hacia abajo.

Trabajo de los tobillos, de las rodillas, ingles y abdomen.



36. Al piso boca arriba, brazos en cruz, palmas hacia abajo apoyadas piso.
- Llevar una pierna doblada al pecho. Levantarla verticalmente inhalando.
 - Bajarla (extendida) cruzándola hacia el otro lado, mientras la cabeza gira al lado contrario, en retención de aire.
 - Regresar la pierna extendida a la vertical. Doblarla sobre el abdomen.
 - Regresarla al piso desdoblándola, exhalando.
 - La cabeza regresa a su posición inicial. La otra pierna bien extendida al piso.
 - El ejercicio se realiza alternativamente con ambas piernas.
- Trabajo de las rodillas, ingles, columna vertebral, abdomen y cuello.

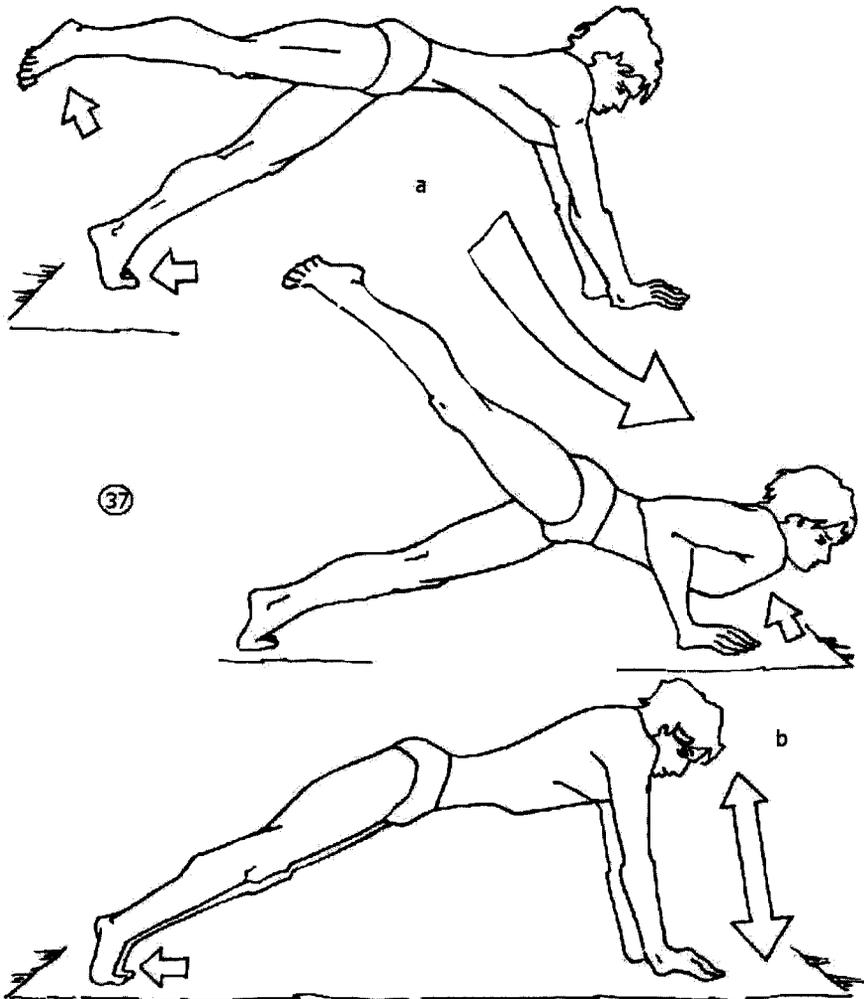


37. Caballeros: Posición al piso, cuerpo recto, apoyándose en las palmas de las manos, brazos extendidos, y en las puntas de los pies.

- Realizar tres lagartijas con una pierna apoyada y la otra levantada, en un movimiento ondulatorio; después lagartijas con la otra pierna apoyada y la contraria levantada.

- Para terminar: tres lagartijas con piernas juntas. Inhalar brazos en extensión, exhalar brazos en flexión.

Trabajo de las manos, muñecas, brazos, músculos, del torso, abdomen y piernas.



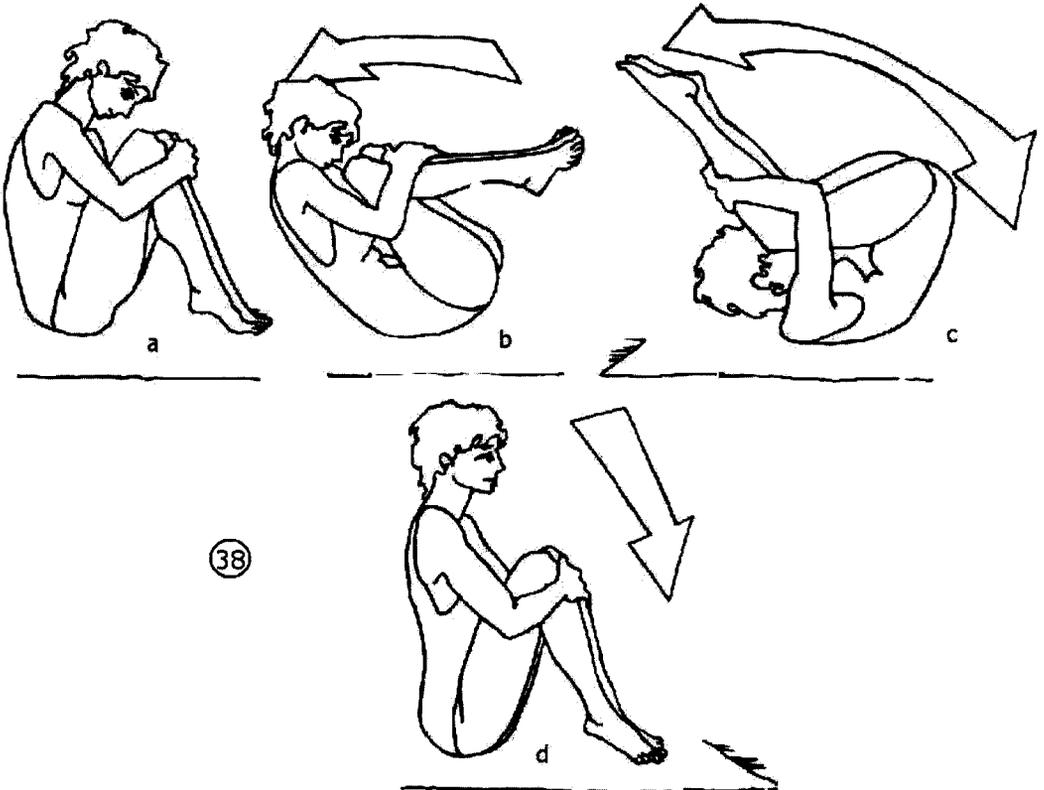
Se reunifica la gimnasia.

38 Posición sentada, piernas dobladas, rodillas juntas al pecho, enlazadas los brazos y antebrazos juntos, codos agarrados con las manos. Posición del feto o del huevo.

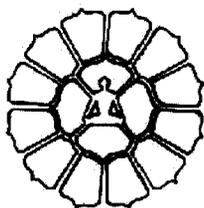
- Rodar hacia atrás, exhalando.
- Regresar hacia adelante, en posición sentada, inhalando.

Trabajo de la espalda, masaje de todo a lo largo de la columna vertebral.

- Terminar el último balanceo aprovechando el impulso para reincorporarse en posición de pie, sin ayuda de las manos.



La Gimnasia Psicofísica ha terminado. Se pasa a tomar una ducha de agua al tiempo.



BAÑO

Con la ducha de agua natural o al tiempo se busca la estimulación de la fuerza vital (sistema simpático), obligando al organismo a desarrollar mayor actividad.

Cuando tomamos un duchazo de agua al tiempo, como ésta se encuentra a una temperatura inferior a la de nuestro organismo, al contacto con la piel se produce una reacción del sistema nervioso llamada vasoconstricción periférica. Esta consiste en el cierre de los vasos sanguíneos a nivel periférico, para conservar el calor del cuerpo, y además se incrementa el ritmo circulatorio para lograr el mismo efecto.

Una vez que hemos tomado el baño, como ya no hay que mantener o equilibrar la temperatura del cuerpo, viene otra respuesta del sistema nervioso llamada vasodilatación. Como consecuencia de esto, se produce un relajamiento del sistema nervioso, un aumento del ritmo circulatorio, tonificación de todos nuestros órganos internos (aceleración de la función suprarrenal, eliminación de sudor y orina) y mejoría de las defensas naturales. Este tipo de baño nos brinda una agradable sensación de limpieza y tranquilidad, frescura en tiempo de calor y calor en tiempo de frío.

Se tomarán en cuenta ciertas sugerencias para que esta práctica sea agradable, carente de molestias o efectos contraproducentes. Para muchos, este baño produce un verdadero choque, otros, por falta de costumbre se resfrían, quedando mal impresionados. Por lo tanto, hay que saber tomar este tipo de baño y saber ir progresivamente, si es necesario, confiando en la adaptabilidad de nuestro organismo, para llegar a aceptar de lleno la ducha de agua al tiempo (fría una gran parte del año y, en ciertas localidades, hasta muy fría en invierno).

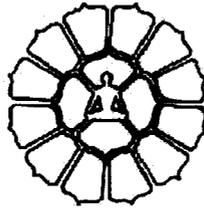
Todo se puede conseguir con paciencia y discernimiento. Para los que realmente tienen un rechazo al agua al tiempo, el “baño de toalla” será un buen acercamiento. Consiste en mojar una toalla con agua de la llave y pasarla sobre todo el cuerpo, renovando el agua lo más a menudo posible durante la práctica. Así uno se acostumbra, poco a poco, recibiendo ciertos beneficios del agua, y pronto se puede pasar de lleno a la ducha.

También se puede observar lo siguiente:

a) No abrir la boca debajo del agua. Respirar por la nariz para que el aire entre tibio a los pulmones. A través del laberinto nasal, el aire se calienta, filtra y humedece, para llegar a los pulmones con la calidad debida, evitando enfermedades de las vías respiratorias.

b) No exponer el cuerpo completo al agua, sino por partes. Cada uno encuentra a través de la práctica la fórmula a seguir. Unos podrán empezar por los pies, luego piernas, manos, brazos, tórax, espalda, cabeza; otros primero el tórax, luego abdomen, piernas, brazos, espalda y cabeza. Se puede empezar por el rostro, seguir por el tórax, etcétera. No hay un orden inquebrantable, sino una búsqueda para que cada uno encuentre lo que le plazca.

c) En clima frío se recomienda frotarse con un estropajo o guante de crin, y al secarse, seguir frotándose con la toalla. El efecto de la fricción que estimula las terminaciones nerviosas de la piel es una sensación de calor. En todos los casos, el baño consiste en un duchazo rápido y no en una larga sesión de baño. Se busca, ante todo, la reacción fisiológica, sin por ello menospreciar la limpieza del cuerpo. La duración no debe pasar de los diez minutos.



— RELAJAMIENTO —

RELAJAMIENTO CONSCIENTE

Este ejercicio viene después del baño y de cambiarse de ropa; en esta fase de la clase se usará ropa de color blanco. Si en la gimnasia el color no tiene una importancia específica por ser una práctica muy activa, en el relajamiento, como en el Hatha Yoga, las vibraciones cromáticas deben ser específicas y de tranquilidad. Es por esto que el blanco se escoge, por ser el color síntesis de la calma. (No debemos menospreciar los efectos de los elementos externos sobre nosotros.)

La vestimenta puede ser el leotardo para las damas, con mallas si sienten frío, pero deberán cuidar la ropa interior que llevan para que no les impida respirar, apretando el pecho o el abdomen. Se debe buscar que el cuerpo esté a sus anchas. Los caballeros usarán short, traje de baño, pantalón tipo artes marciales o vestimenta de danza (leotardo largo), buscando lo mismo que las damas: la comodidad.

Durante el relajamiento se buscará evitar que se enfríe el cuerpo, pero sin por esto vestirse mucho; unos calcetines y un sweater deberían ser suficiente para algunos, en caso de temperatura baja. Hay que despojarse de todo adorno de metal como reloj, anillo, aretes o collar, pues el metal es un elemento de interferencias,

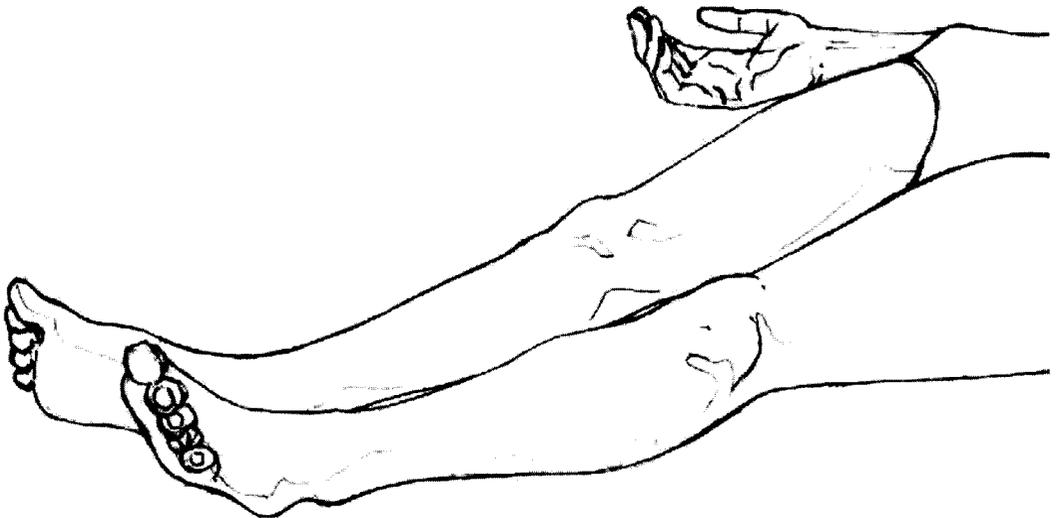
El relajamiento consciente es un ejercicio que tiene por objeto brindar un descanso a todos los músculos del cuerpo de una manera consciente, y con esto traer, como consecuencia, un descanso general de todo el organismo, principalmente del sistema nervioso. No excederá los 15 minutos.

Las posturas son: a) Shavasana, *postura del cadáver*, para el primer grupo, y b) Shavasana o Ardvasana, *boca abajo*, para el segundo grupo.

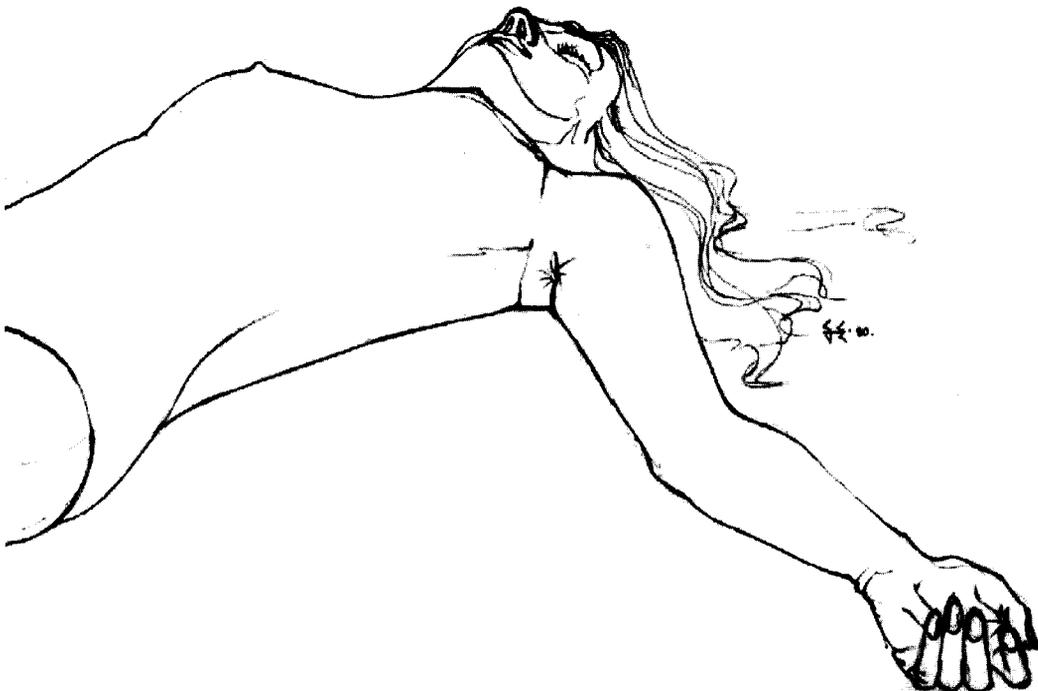
Antes de empezar el relajamiento mismo, estando de espalda al piso, boca arriba, piernas juntas, brazos a lo largo del cuerpo, manos empuñadas, ojos cerrados, inhalar profundamente y arquear el cuerpo de los talones a los hombros en una tensión de todos los músculos (concientizar lo que es tensión para así poder percibir mejor el relajamiento). Bajar, exhalando y sin tensión, acomodarse en la postura al piso, de espalda, boca arriba, las piernas separadas de unos 20 a 30 centímetros, los brazos ligeramente separados del cuerpo, palmas de las manos hacia arriba, ojos cerrados, la barbilla ligeramente retraída hacia la garganta para evitar toda tensión en el cuello y nuca.

Poner la atención mental en la respiración para controlarla adecuadamente, llevando respiraciones profundas y rítmicas. El ritmo respiratorio va haciéndose poco a poco más lento, debido a la ausencia de movimientos de tensión y al bajo requerimiento de oxígeno. La respiración tendrá un ritmo tranquilo y suave para que se desarrolle naturalmente sin ningún esfuerzo. Para el que dirige, la voz será tranquila y suave, pero convincente. El que será dirigido se dejará guiar por la voz que le indicará cada paso en su relajamiento.

Siguiendo el ritmo respiratorio, inhalando, llevar la atención mental al entrecejo. Partiendo del entrecejo, y en una exhalación, llevar la atención mental a las siguientes partes del cuerpo:



- Pies, relajar cada parte de los pies.
- Tobillos, relajarlos, relajar las pantorrillas, rodillas, los muslos hasta las ingles, relajar completamente las piernas.
- Parte baja del abdomen, relajar toda el área perineal, los órganos genitales y base de la columna vertebral (zona del coxis).
- Base de la columna vertebral, relajar todo lo que está a su largo hasta la base del cráneo y todos los músculos de la espalda.
- Abdomen, relajando la cintura y órganos abdominales.
- Pecho, relajando la parte de afuera, costados, parte delantera y, adentro, pulmones y corazón.
- Hombros, relajarlos, relajar los brazos, codos, antebrazos, muñecas y manos hasta las puntas de los dedos.
- Cuello, en una exhalación relajarlo de adentro hacia afuera.
- Rostro, y, exhalando, relajar los músculos alrededor de los ojos, la nariz, boca, mejillas, orejas, cuero cabelludo y la frente.
- Entrecejo, adentro del cráneo, relajar todo lo de adentro.



El cuerpo está completamente relajado, la mente tranquila, dejar pasar pensamientos e imágenes hasta poner la mente en blanco, tranquila. Estado de paz. Quedarse así 2 a 3 minutos, sin divagar, consciente del estado de relajamiento en el cual estamos.

Pasar a la última parte del ejercicio, el de revitalización y percepción de todas las partes del cuerpo relajado.

Siguiendo el ritmo respiratorio, pero esta vez en las inhalaciones, se llevará la atención mental cargada de energía a las siguientes partes, sintiéndolas.

- Pies, revitalizar con una inhalación cada parte, llenándola de energía.
- Tobillos, revitalizarlos, sintiéndolos, revitalizar las pantorrillas, rodillas, los muslos hasta las ingles, revitalizar completamente las piernas.
- Parte baja del abdomen, llenar todas las partes del área perineal de energía, los órganos genitales, los glúteos y la base de la columna vertebral (coxis).
- Base de la columna vertebral, revitalizarla, así como todo lo que está a su largo hasta la base del cráneo y todos los músculos de la espalda hasta los hombros.
- Abdomen, llenar de energías la cintura (abdominal) y los órganos abdominales.
- Pecho, llenando de energía los costados, la parte delantera y por dentro, los pulmones y el corazón.
- Hombros, sentirlos revitalizándose, llenándose de energía; revitalizar brazos, codos, antebrazos, muñecas y manos, llevar la energía hasta la punta de los dedos.
- Cuello, en una inhalación, sintiéndolo de adentro hacia afuera.
- Rostro, en las inhalaciones revitalizar los músculos alrededor de los ojos, la nariz, boca, mejillas, orejas, cuero cabelludo y frente.
- Entrecejo, dentro del cráneo, revitalizar todas las partes internas.

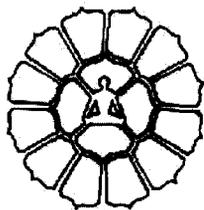
Percibir la energía recorriendo todo el cuerpo, de la planta de los pies a la parte alta del cráneo, sentir el cuerpo como una unidad, despertando los sentidos. Oír por el oído derecho, luego por el izquierdo y por los dos. Redescubrir el sabor de la boca, percibir por la piel la temperatura ambiental, la textura de lo que nos viste. Percibir los olores que nos llegan por la nariz. Percibir todo lo que nos llega de afuera: sonidos, olores, vibraciones. Sin abrirlos, mover los ojos, de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo, en círculos. Inhalar profundamente y, al exhalar, estirarse como saliendo de un largo descanso. Abrir los ojos y sentarse lentamente.

Estos pasos no son los únicos que se pueden seguir para aprender a relajarse, pero son los que seguimos en general en nuestra institución. Como método, cumple ampliamente con los objetivos que se persiguen con este ejercicio. Los pasos a seguir deben ser bastante precisos, sin que el recorrido sea un tratado de fisiología, pero debe ser lógico, con continuación y no brincar de un punto a otro opuesto.

Se cree, en general, que solamente ciertos músculos pueden relajarse, pero se ha demostrado que podemos tener un control de relajación sobre los músculos lisos, por ejemplo el estómago y corazón y tantas otras partes de nuestro organismo.

Sin duda, es cierto que nuestro estado nervioso (tensión, stress) tiene efectos

directos sobre todos los elementos de nuestro organismo. Se busca un relajamiento consciente, por lo tanto, el guía como el practicante deberán cuidarse mucho de no caer en divagaciones (visiones de paraísos, regiones ideales, de estados extra normales de flotación o vuelo) de todo lo que puede llevar a uno a estados psíquicos o fantasiosos, porque el relajamiento debe ubicarnos *aquí y ahora*. Las condiciones deben ser normales, reales, no ilusorias, en un lugar amplio con buena ventilación. Los resultados serán de lo más benéfico para todos, porque todos padecemos tensiones producidas por la vida que llevamos hoy día.

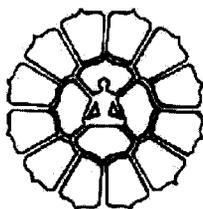


— JÑANA YOGA —

Después de unos comentarios al final del relajamiento, si es necesario, la siguiente parte de la clase está dedicada al Jñana o método del conocimiento intelectual.

La gimnasia psicofísica ha permitido un acondicionamiento físico. El baño ha estimulado el sistema general, poniéndolo más receptivo. El relajamiento condiciona lo emocional y estabiliza el organismo. El Jñana Yoga despertará la parte intelectual; su papel es estimular el deseo de aprender a través de los textos, dar un justo valor al trabajo de investigación, aclarar todas las dudas relacionadas con la clase, con la G.F.U., con la Orden (S.O.A.) o cualquier punto que interese al alumnado, para que tenga toda la información necesaria para su trabajo intelectual, tratar temas relacionados con el Yoga (la clase, la gimnasia, el baño, relajamiento, Jñana Yoga, Hatha Yoga, Asanas, Trataka), meditación, salud (vegetarianismo, naturismo, medicinas, etcétera), cosmobiología, artes marciales, la administración de un Centro cultural, la Iniciación, informar de las actividades de los centros culturales de la G.F.U. y otros centros.

El tiempo no debe pasar de los 10 minutos para incorporarse adecuadamente en el tiempo total de la clase; por esto, el tema debe ser tratado claramente y de una manera concisa; no es una conferencia, pero debe ser el punto de partida del estudio. Debe incitar al alumnado a investigar sobre el tema y, en sus intervenciones, preguntas o aportaciones, a encontrar el medio para combatir sus inhibiciones y desarrollar sus facultades de expresión.



ASANAS

GENERALIDADES SOBRE ASANAS

Hatha Yoga es *el yoga de la fuerza*. Pone el acento sobre la gimnasia corporal, practicando Asanas, *posturas del cuerpo físico*. La traducción literal del término Asana es *manera de sentarse*, (*en sánscrito es masculino*).

“Insisto en el hecho de que los ejercicios no constituyen el único factor del Yoga. Los Asanas son indispensables en cualquier vía que se escoja, pero, en cierto modo, no son las primeras reglas, y por ello he mencionado varias teorías diferentes para poner en evidencia los casos de cambio de reglas, y también para sentar de una vez por todas la idea de que los Asanas son como las letras del alfabeto cuando se comparan a una valiosa literatura: es indispensable conocer y usar las letras desde el principio, aun cuando se piense muy poco en ellas en la composición de un poema. Los Asanas son el abc del Yoga, pero deben ser practicadas sin ninguna dificultad y sin retraso especial, a fin de estar en capacidad de practicar el sistema completo sin sentir molestias por el hecho de ejecutarlas.” (Serge Raynaud de la Ferrière, op. cit. p. 453)

OBJETIVOS

Siendo los objetivos la razón de ser de cualquier cosa, pensamos citar algunos textos del Maestro de la Ferrière al respecto:

“El Yoga ha proclamado siempre que los Asanas tienen por objeto el restablecimiento del orden en los centros orgánicos por medio de la iluminación de los chakras, es decir, por el refuerzo del equilibrio de estos centros. Lo que equivale a

las declaraciones que hace la ciencia moderna, aprobando la necesidad de un equilibrio glandular sin el cual el organismo adquiriría enfermedades, desde las más extrañas hasta un desequilibrio mental y todos los demás desórdenes estudiados especialmente por Jung.

“Basado en los Asanas, todo el método del Hatha Yoga tiene, pues, como finalidad, el control del organismo y del espíritu, lo que proporciona un resultado efectivo a todos los problemas humanos.

“Así como es indispensable ejecutar asanas en cualquiera de las líneas del Yogui, así también el hecho de practicarlas no otorga a nadie el título de Yogui, ni proporciona siquiera la noción del Yoga...

“Cada una de las posiciones tiene un valor particular en lo que respecta a la formación muscular de alguna parte del cuerpo, pero siempre el propósito principal es más o menos un automasaje de las glándulas y está dirigido hacia la meta principal: limpieza de las canalizaciones y, como hemos visto, la preparación de una correcta meditación, lo cual es posible una vez alcanzada una calma completa.

“Hay que tener presente que, como método curativo, la práctica de las posturas puede llevarse a cabo simplemente en el sentido físico. Es decir, las asanas practicadas únicamente como gimnasias del cuerpo son suficientes para el organismo. Pero, en cuanto se aspira a tener cualquier beneficio mental, psíquico o bien la esperanza de nuevas facultades, se tendrá que hacer intervenir algo más que esta cultura física. Sabemos que cada asana ofrece un aspecto particular, no solamente para la salud, sino para otros planos del ser humano, a medida que las posturas sean acompañadas de concentración, comenzando por el control respiratorio hasta las canalizaciones fluidicas.” (Op. cit. pp. 52, 439 y 457)

Pensamos que, con estas citas, quedará claro lo que se pretende con los Asanas y la importancia de aclarar a los alumnos, de una forma completa y sencilla, la importancia de que no hagan mecánicamente las Asanas si desean tener un beneficio más que físico.

DESARROLLO Y DURACIÓN

Toda postura tiene su desarrollo:

- El punto cero, inmovilidad.
- El cuerpo se mueve siguiendo los puntos ideales de liberación corporal para llegar hasta donde a cada uno le es dado conseguir en este conocimiento global del organismo para encontrar de nuevo la inmovilidad y el silencio.
- En el regreso se recorre, sin prisa alguna, el mismo camino al revés, alcanzando suavemente el punto cero; inmovilidad.

La postura es todo: la partida, la llegada; el regreso.

Ciertas posturas pueden llevarse hasta un punto extremo de flexibilidad articular-muscular en lo que se denomina “variación de lujo”, pero esto no aumenta el efecto

de la postura; es solamente un paso lógico a medida que se consigue la supresión de las tensiones periféricas y profundas del organismo.

Para los principiantes hay un límite mínimo y máximo para que, en verdad, sientan los beneficios de los Asanas. El mínimo es de 30 segundos; el máximo, de 1 minuto.

MUDRAS

En ciertas posturas se usarán Mudras. La palabra Mudra quiere decir *sello*. Esta idea de “cerradura” se puede aplicar, ya sea a una “actitud” de las manos, como a los dedos de las manos (Yoga Mudra Maha Mudra), de los pies, de la lengua (Kechari Mudra) y hasta del cuerpo entero (Viparita Karani o Yoni Mudra, el cual cierra todos los orificios del cuerpo).

En Halasana y Padmasana, en el primer grupo, se maneja el Mudra tradicional: la yema del pulgar sobre la uña del índice, los otros tres dedos extendidos juntos. En el medio loto (Ardha Padmasana), el dedo índice apunta hacia el piso, el dedo pulgar sobre los otros tres dedos doblados. Las manos empuñadas con el pulgar al piso en Viveksana y Asana Mudra Vipartakarani, el cual se considera como un mudra formado por todo el cuerpo.

En el segundo grupo, además de éstos, se usa la separación de los dedos gordos de los pies, mientras las plantas de los pies y los otros dedos quedan juntos en Sarvangasana.

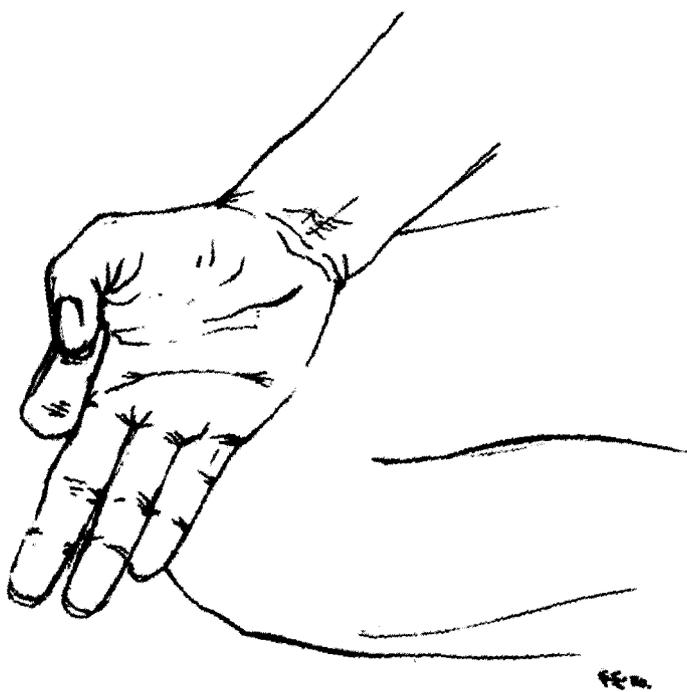
En Vajrasana las manos hacen el Mudra tradicional: dorsos al piso.

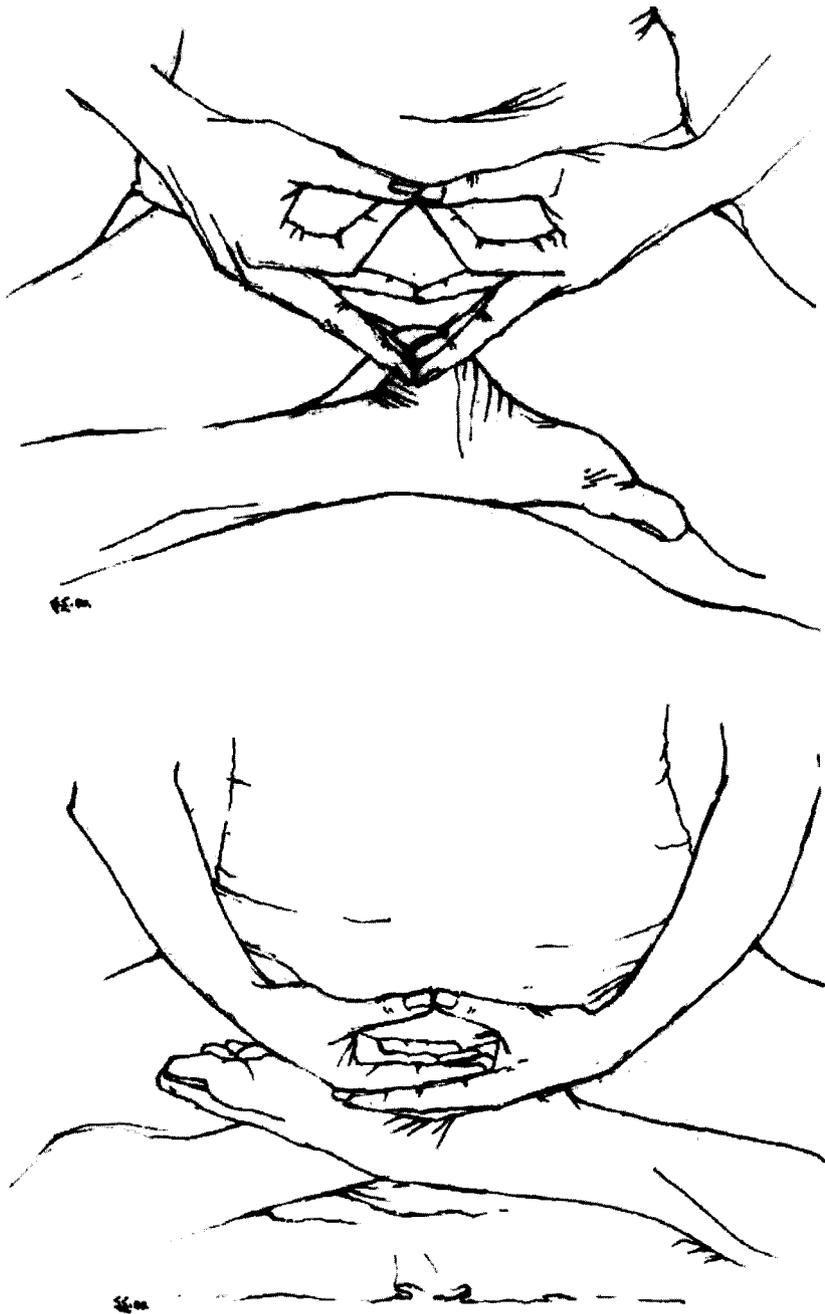
En Gokilasana, haciendo y deshaciendo la postura, se usa el mudra Anjali: palmas contra palmas, dedos juntos, los dedos de las manos entrelazados con los pulgares tocándose en punta, dedos gordos de los pies tocándose y codos tocando las rodillas en la postura. Aquí tomamos el Mudra como actitud de las manos y los pies.

ATENCION MENTAL

La atención mental puede definirse como concentración de la atención en un punto preciso. Su objetivo es mantener al ser humano atento a través del ejercicio mental, educando su mente a dirigirse y quedarse en una dirección o punto específico.

En la práctica de Hatha Yoga se evitará la divagación y se acostumbrará al practicante a sentir dónde se hace el trabajo en cada Asana. Los efectos son de concientizar al alumno en su trabajo y de estimular los puntos de atención. Casi todas las posturas se llevan a cabo con los ojos cerrados para poder concentrarse mejor en ellas, a excepción de Vivekasana y, en el segundo grupo, de Bhujangasana, Shalabhasana y Dhanurasana, que se efectúan con los ojos abiertos. La respiración se llevará a cabo durante toda la práctica por la nariz.





PREPARACIÓN

La gimnasia ha dado ya al cuerpo una cierta preparación para la práctica de Asanas, pero, antes de empezar las posturas, se hacen unos ejercicios destinados a calentar y flexibilizar las ingles, rodillas, tobillos y columna vertebral.

a) Posición inicial: al piso, posición sentada, espalda erguida, una pierna extendida al frente ligeramente de lado, la otra doblada, el talón tocando el perineo, la planta contra la cara interna del muslo contrario. La mano del lado de la pierna extendida, tomar el tobillo de la otra pierna, el otro brazo está a lo largo de la espalda, palma al piso.

Mecánica del ejercicio:

- Mover la pierna doblada, llevando la rodilla lo más al piso posible. El movimiento es amplio, sin prisa, ni demasiada fuerza. Se realiza con ambas piernas. La respiración es libre.

b) Posición inicial: al piso, posición sentada, espalda erguida. Una pierna extendida al frente, ligeramente de lado, la otra doblada, el pie sobre el muslo contrario. La mano del lado de la pierna extendida toma el tobillo de la pierna doblada, el brazo del otro lado está a lo largo de la espalda, palma al piso.

Mecánica del ejercicio:

- Mover la pierna doblada llevando la rodilla lo más arriba posible y lo más al piso posible. Movimiento amplio, sin prisa, ni fuerza. Se realiza con ambas piernas. Respiración libre.

c) Posición inicial: al piso, sentada, espalda erguida. Plantas de los pies juntas, extremidades inferiores encerradas en las manos juntas.

Mecánica del ejercicio:

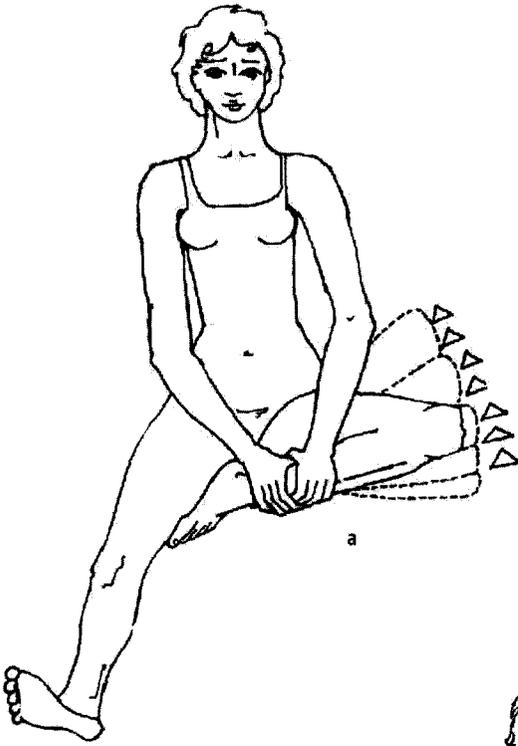
- Mover las piernas en movimiento de aleteo, llevando las rodillas arriba y lo más cerca posible del piso. Respiración libre.

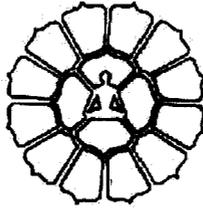
- Parar el aleteo. En la misma posición inhalar profundamente, cerrando los ojos.

- Llevar el tronco y la frente adelante hacia el piso, exhalando, los codos afuera de las piernas.

- Levantar tronco y cabeza inhalando.

- Realizar el movimiento tres veces. La tercera vez; sin aire, guardar la postura, tronco y cabeza abajo unos instantes.





PRIMER GRUPO

Toda postura tiene su desarrollo:

- punto cero, inmovilidad;
- el cuerpo se mueve siguiendo los puntos ideales de liberación corporal para llegar hasta donde a cada uno le es dado conseguir este conocimiento global del organismo para encontrar de nuevo la movilidad y el silencio;
- en el regreso se recorre, sin prisa alguna, el mismo camino al revés, alcanzando suavemente el punto cero;
- inmovilidad

La postura es todo:

La partida,
La llegada,
El regreso.

Ciertas posturas pueden llevarse hasta un punto extremo de flexibilidad artícu-
muscular en lo que se denomina “variación de lujo”, pero esto no aumenta el efecto
de la postura; es solamente un paso lógico a medida que se consigue la supresión de
las tensiones periféricas y profundas del organismo.

ARDHA MATSYENDRASANA, *media postura de Matsyendra*

Ardha: *mitad, media*

Asana: *postura.*

Según la tradición, se dice que esta postura debe su nombre al Yogui Matsyendranath.

Posición inicial: al piso, sentado, piernas estiradas enfrente, manos sobre las rodillas.

Mecánica: postura tomada del lado derecho.

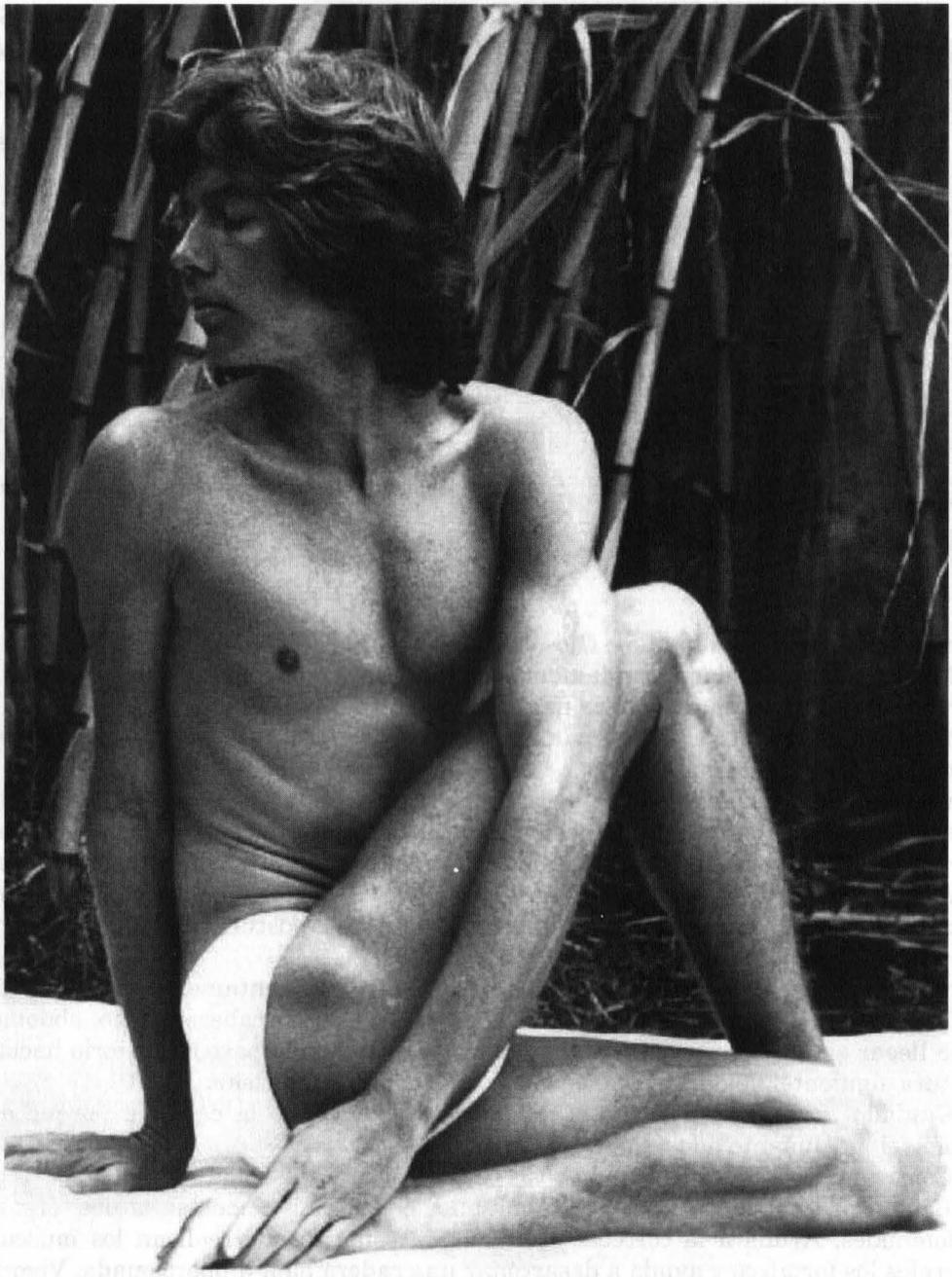
- Levantar la rodilla derecha, flexionando la pierna, inhalando.
- Llevar la pierna izquierda doblada debajo de la otra hasta que el talón toque la cara externa del glúteo derecho. La pierna reposando completamente sobre el piso.
- Pasar el pie derecho del otro lado de la rodilla que está al piso, tocándola, la planta bien apoyada en el piso.
- Girar el tronco hacia la derecha, exhalando, hasta que el abdomen esté contra la cara interna del muslo derecho, levantando al mismo tiempo la mano izquierda, que viene a tomar el arco del pie izquierdo abajo (o la punta).
- Pegar el brazo derecho a lo largo del costado derecho, mano palma al piso, sirviendo para enderezar la espalda.

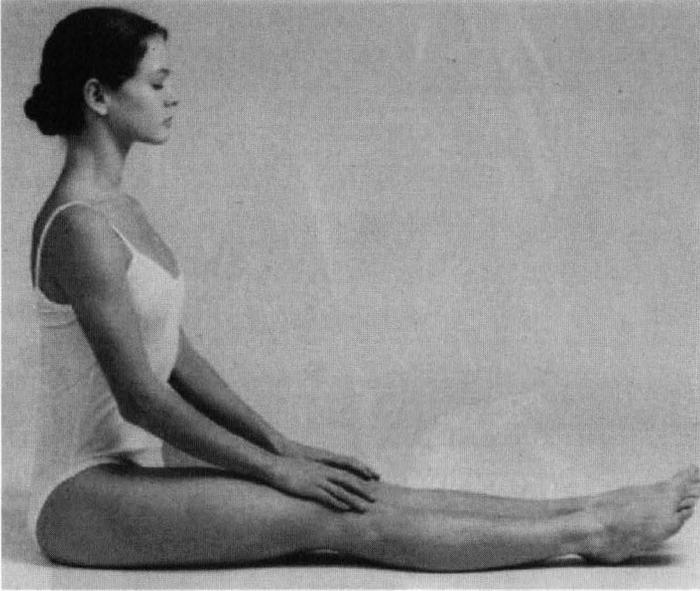
- Girar la cabeza hacia la derecha, tratando de acercar, lo más posible, la barbilla del hombro derecho. Ojos cerrados. Atención mental: en la columna vertebral, en el punto de torsión. Respiración: rítmica, tranquila, por la nariz, tendiendo a ser baja, aumentando así la presión del abdomen sobre el muslo. Entre más se acomode uno en la postura, suprimiendo las tensiones inútiles, más se mejorará la torsión, teniendo la espalda lo más erguida posible.

- Mantener la postura el tiempo debido. Inhalar profundamente y en la exhalación deshacer lentamente la postura, paso por paso, sin prisa.

- Hacerla del otro lado, cuidando bien la posición, siguiendo el proceso correcto, paso a paso. Deshaciendo completamente la postura, se encontrará uno sentado, piernas juntas y estiradas enfrente, manos sobre las rodillas.

Beneficios: trabaja principalmente sobre la columna vertebral, la cual adquiere mayor flexibilidad, y sobre los órganos abdominales, que reciben un fuerte masaje por presión. Excelente para la columna vertebral, pues esta se tuerce completamente hacia derecha e izquierda, masajeando y fortaleciendo las vértebras. Presiona los órganos abdominales.





PASCHIMOTTANASANA, *estiramiento de la parte posterior del cuerpo*

Paschimo, *oeste, espalda*

Ottana, *estiramiento*

Asana, *postura*

En esta postura se trata de manejar el balanceo de la pelvis hacia delante, para que el abdomen venga sobre los muslos y la flexión se desarrolle hasta tomarse con las manos de los tobillos.

Posición inicial: al piso, sentado, piernas juntas, estiradas al

frente, manos sobre las rodillas. Ojos cerrados.

Mecánica: inhalando profundamente, estirar el tronco hacia arriba.

- Exhalando, empujar la pelvis hacia adelante en un movimiento de balanceo, los glúteos hacia atrás, el abdomen viniendo sobre los muslos, el pecho siguiendo y el rostro acercándose a las rodillas o a las pantorrillas, tomándose con las manos de los tobillos, codos afuera, a los lados, tocando el piso. Las piernas lo más rectas posible, pies en punta o en escuadra. Atención mental en la columna vertebral y en toda la parte posterior del cuerpo. Respiración tranquila, por la nariz, sin esfuerzo; en cada exhalación tratar de quitarse las tensiones inútiles, especialmente en las piernas, para poco a poco, bajar más hacia las piernas y sentir la postura más confortable.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

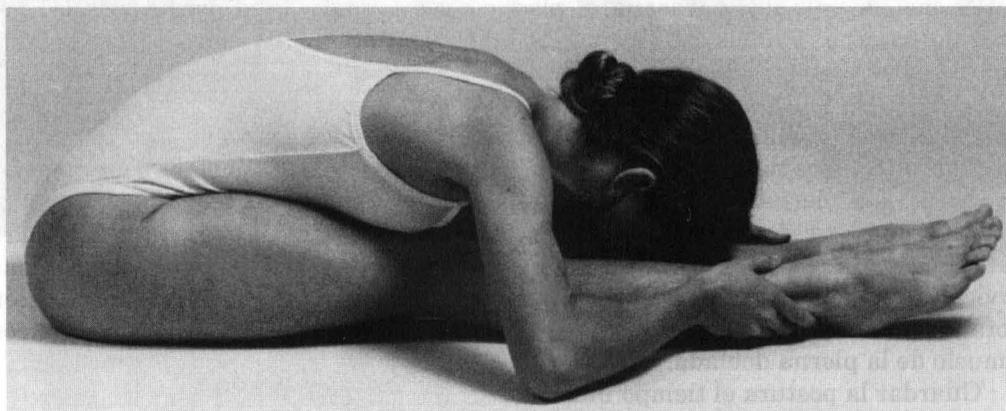
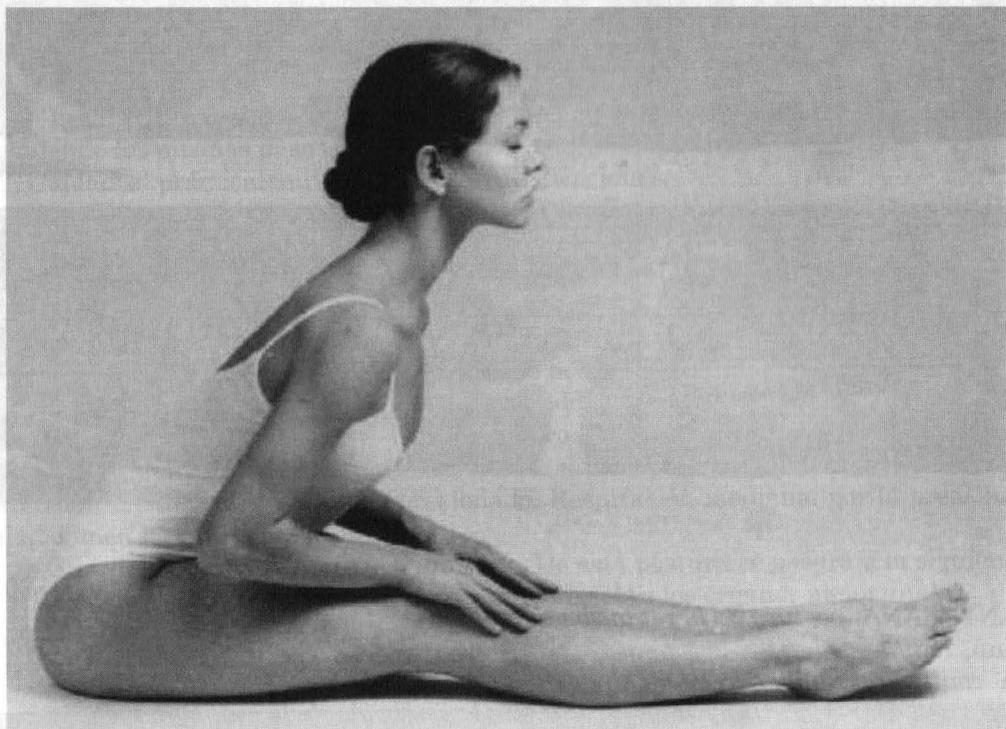
- Inhalar profundamente y exhalando deshacerla lentamente, en el orden contrario a la toma de posición: soltar los tobillos, levantar cabeza, pecho, abdomen, para llegar en ángulo recto, manos sobre las rodillas. En el paso transitorio hacia la postura siguiente: llevar la espalda al piso suavemente (savasana).

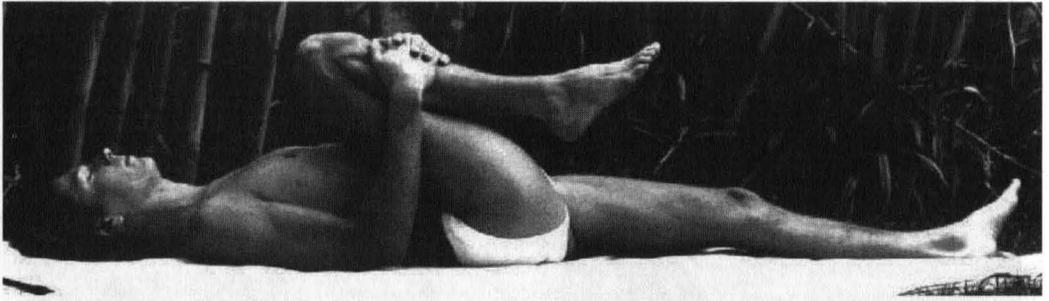
Cuidado: no llevar la frente a las rodillas encorvando la espalda, porque esto impide el movimiento de pinza con balanceo de la pelvis.

Contraindicación: en caso de artrosis cervical difusa y fijación iliaca.

Beneficios: flexibilización de la columna vertebral y masaje a los órganos abdominales. Ayuda a la correcta digestión. El esfuerzo que realizan los músculos laterales los fortalece y ayuda a desarrollar una cadera bien proporcionada. Vigoriza

el músculo recto y los músculos abdominales laterales, por encontrarse estos contraídos al máximo. Las vértebras se estiran, flexibilizando la columna vertebral. Algunos Yoguis se refieren a esta Asana como "la fuente de la vida".





JANYASANA, postura de la retención de rodilla

Janu, rodilla

Ya: contener, retener

Variantes: Dakshina Yanjasana, *postura de la retención de la rodilla derecha, y*

Vama Janyasana, *postura de la retención de la rodilla izquierda.*

Posición inicial: de Shavasana al piso, cuerpo tendido, boca arriba, brazos a lo largo del cuerpo, palmas de las manos arriba, piernas extendidas y ligeramente separadas, cuerpo bien relajado. Ojos cerrados.

Mecánica: inhalar profundamente juntando las piernas.

- Al exhalar, doblar una pierna (Dakshina, *lado derecho*, Yama, *lado izquierdo*), tomarla con las dos manos, un poco abajo de la rodilla y jalarla suavemente hacia el pecho. La otra pierna queda sobre el piso, bien estirada pero relajada. La cabeza está bien en el eje del cuerpo, la barbilla ligeramente retraída sobre el cuello para alargar bien la columna vertebral, quitando las tensiones en el cuello y zona cervical. Atención mental en donde hay presión, el abdomen y la ingle. Respiración profunda y tranquila, aumentando la presión en el lado del abdomen en contacto con el muslo de la pierna doblada.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

- Inhalar profundamente y, al exhalar, deshacerla lentamente, soltando la pierna

con las manos que vienen a reposar sobre el piso, palmas arriba, brazos a lo largo del cuerpo mientras el pie viene a reposar sobre el piso; luego se desliza desdoblado la pierna hasta quedar extendida al lado de la otra y relajada (Shavasana).

Este camino permite a la pierna regresar a su posición inicial, economizando al máximo el trabajo muscular en el abdomen y la pierna. Se busca en el Hatha Yoga reducir al mínimo las tensiones musculares; el esfuerzo está en buscar la liberación de toda tensión de las partes en juego.

- Inhalar profundamente y, en la exhalación, tomar la postura del otro lado, siguiendo los mismos pasos que del primer lado.

Cuidados: prácticamente no hay contraindicaciones.

Beneficios: masaje ambos lados del abdomen. Estimula los órganos abdominales. Facilita el control de la energía sexual.

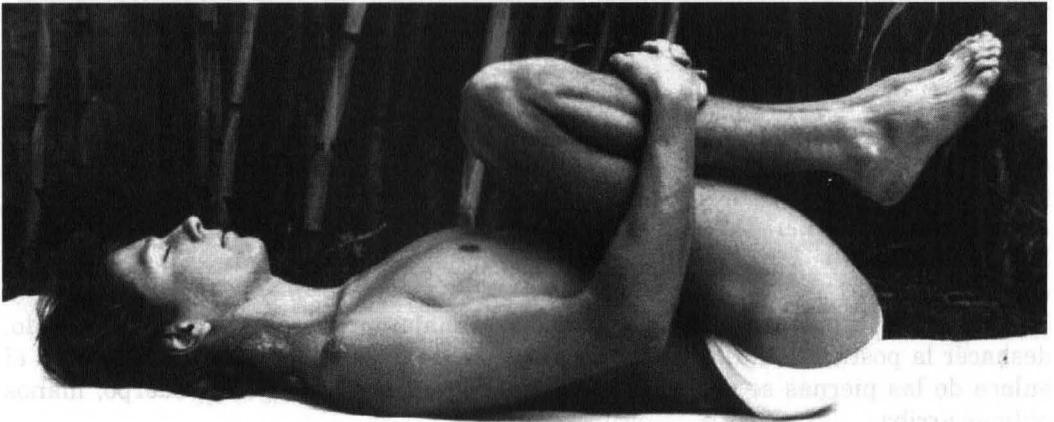
JANYASANA completa

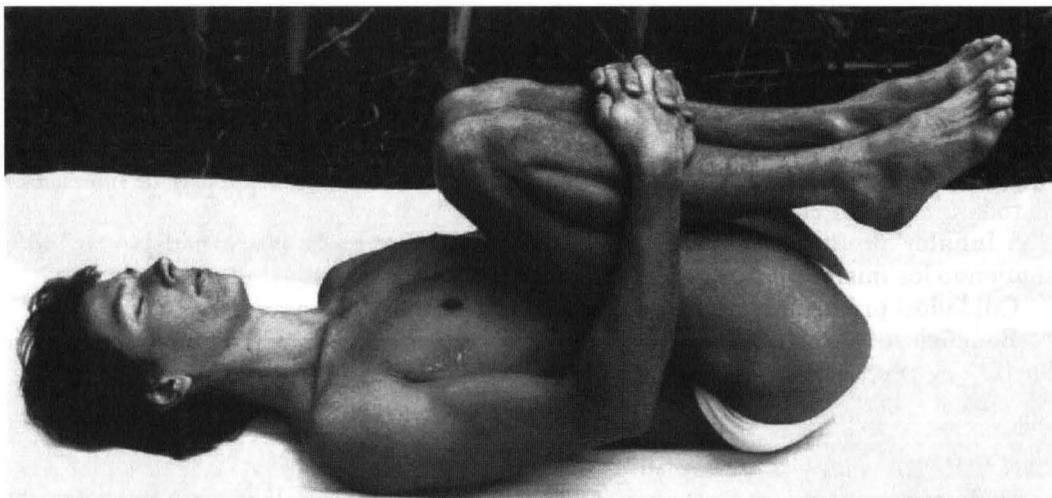
De la misma posición: Shavasana, al piso boca arriba. Inhalar profundamente. Al exhalar doblar las dos piernas juntas llevando las rodillas al pecho. Tomarlas con las manos entrelazadas un poco abajo de las rodillas.

- Jalar suavemente las piernas hacia el cuerpo. Los ojos siguen cerrados. Atención mental en el abdomen presionado. Respiración mediana; por la presión en el abdomen no puede ser profunda.

- Guardar la postura el tiempo indicado. De esta postura se pasará a la siguiente.

Beneficios: derivados de un masaje completo sobre los órganos abdominales.





PAVANMUKTASANA, *postura de la liberación de los gases*

Pava, aires, vientos

Mukta, liberación

Asana, postura

Mecánica: de la postura anterior, en una exhalación, levantar la cabeza hasta que la frente toque las rodillas. La espalda se encorva ligeramente. Al mismo tiempo, las manos se mueven hasta la parte baja de las pantorrillas, más cerca de los tobillos.

Se puede también aumentar la presión y así pegar más la frente a las rodillas y acercarse más a la forma de huevo, encerrando las piernas en los brazos (antebrazos juntos, manos agarradas a los codos) a la altura de las pantorrillas. Ojos cerrados. Atención mental en el abdomen presionado o en el punto de contacto con el piso, en las pocas vértebras sobre las cuales nos equilibramos. Respiración alta, en cambios superficiales.

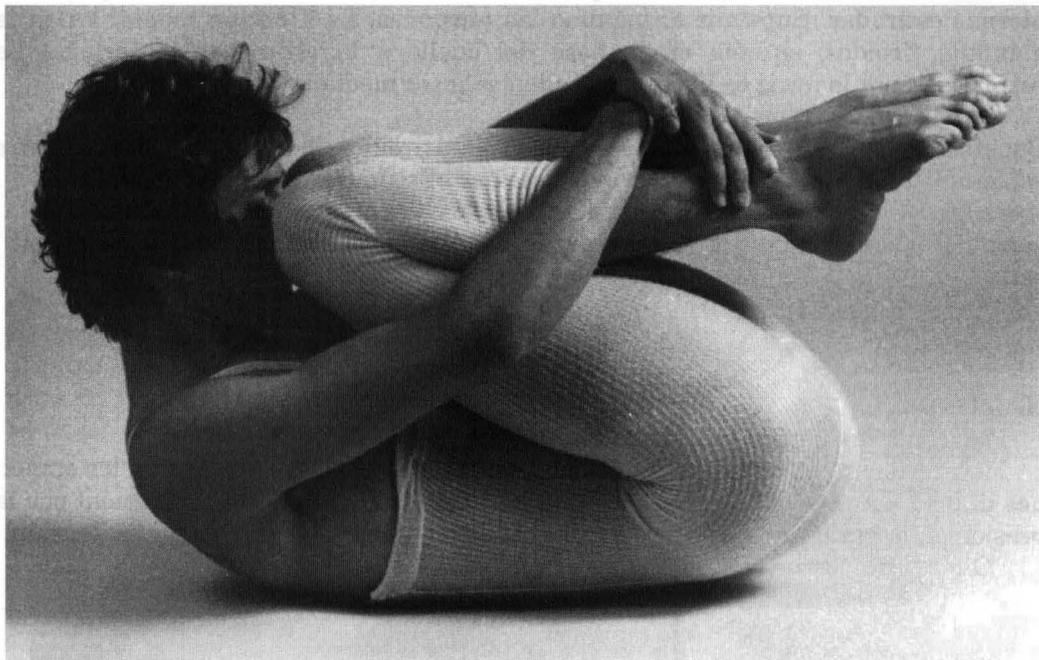
- Guardar la postura el tiempo indicado. Inhalar profundamente y, exhalando, deshacer la postura lentamente; bajar suavemente la espalda y la cabeza al piso; el enlace de las piernas se deshace, los brazos regresan a lo largo del cuerpo, manos palmas arriba.

- Bajar las piernas, sin estirarlas, hasta que los pies reposen en el piso, se deslizan uno tras otro, desdoblado las piernas para que queden juntas, pero no

pegadas, bien relajadas, liberando el abdomen, las ingles y las rodillas de toda presión.

- Quedar unos instantes en esta posición de Shavasana. En este momento se perciben notablemente los flujos sanguíneos y energéticos, invadiendo las partes que estuvieron presionadas; esto nos hace entender uno de los efectos de las posturas de Hatha Yoga: el trabajo no está solamente en un nivel muscular, sino también en nivel más sutil.

Beneficio: principalmente sobre los órganos abdominales, los cuales reciben un masaje intenso. Además, esta postura flexibiliza la columna vertebral. Otorga los mismos beneficios que Janyasana, aumentando únicamente la presión sobre las vértebras cervicales. Previene la constipación.



HALASANA, *postura del arado*

Hala, *arado*

Asana, *postura*

a) Posición inicial: al piso, cuerpo tendido, boca arriba, brazos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos arriba, las piernas extendidas y ligeramente separadas, cuerpo relajado, los ojos cerrados (Shavasana).

Mecánica: juntar las piernas y mover las manos, palmas al piso, parte debajo de los glúteos.

- Inhalar profundamente, subiendo las piernas juntas hasta la escuadra y pasarlas por encima de la cabeza levantando las caderas

- Bajarlas atrás exhalando, hasta tocar el piso con los dedos gordos de los pies.

- Voltrear las manos palmas arriba para hacer el Mudra tradicional (la yema del pulgar cubriendo la uña del índice, y así, ambos dedos forman una espiral; los otros dedos estirados, abriendo la mano).

- Los brazos lo más paralelos posible. Los dorsos de las manos al piso. Las piernas estiradas. Suprimir al máximo las tensiones. La atención mental va en la glándula tiroides, situada en la base del cuello a la altura de la laringe. La respiración por la nariz es libre, con tendencia a ser mediana.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

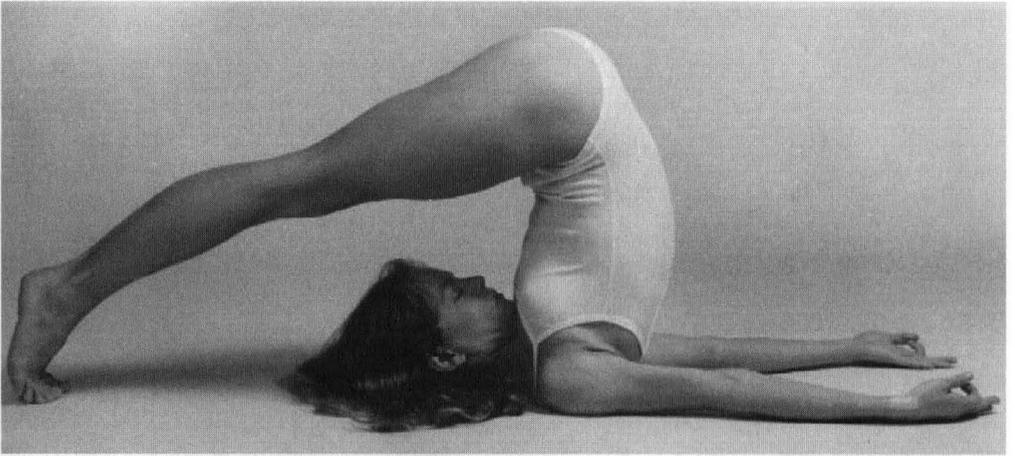
Beneficios: masaje a las glándulas tiroides y paratiroides, la columna vertebral sufre estiramiento que le brinda una gran elasticidad. Estimula, fortalece y desarrolla todos los músculos de la espalda, siendo estos los que mantienen la columna vertebral en buen estado de salud. La columna vertebral alcanza gran firmeza y, al estirarse, se flexibiliza al máximo.

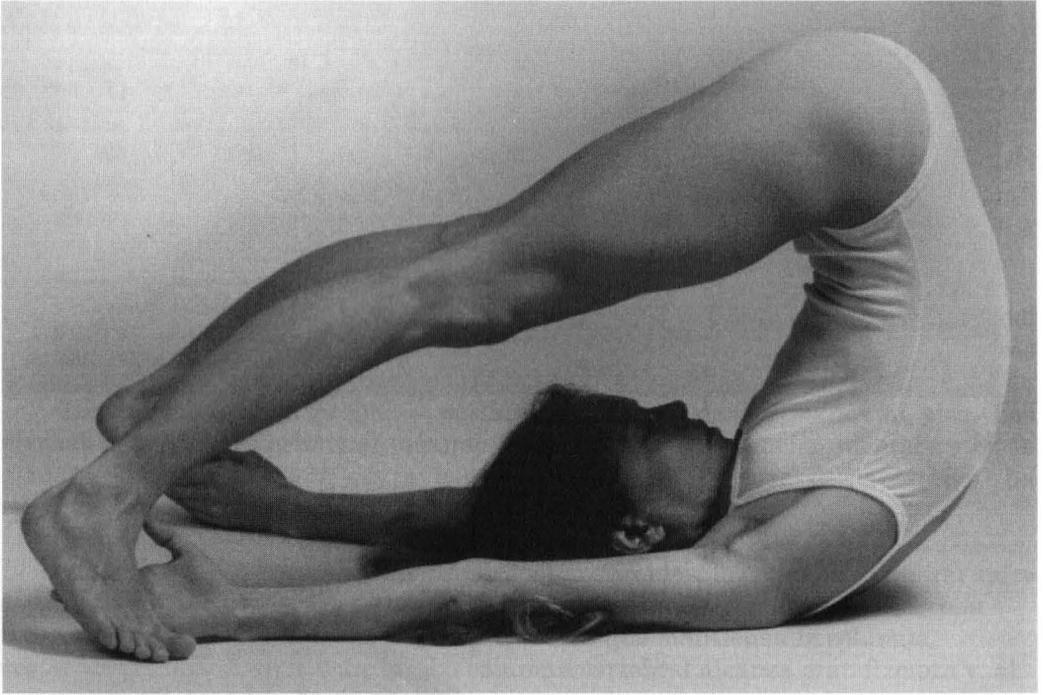
HALASANA b.

Posición inicial: en la postura anterior.

Mecánica: en una exhalación llevar las manos llevar los pies en punta, los empeines al piso. La atención mental sigue en la glándula tiroides. La respiración: por la presión en la garganta es mediana o alta. Las piernas rectas sin demasiada tensión.

- Guardarla postura el tiempo indicado.





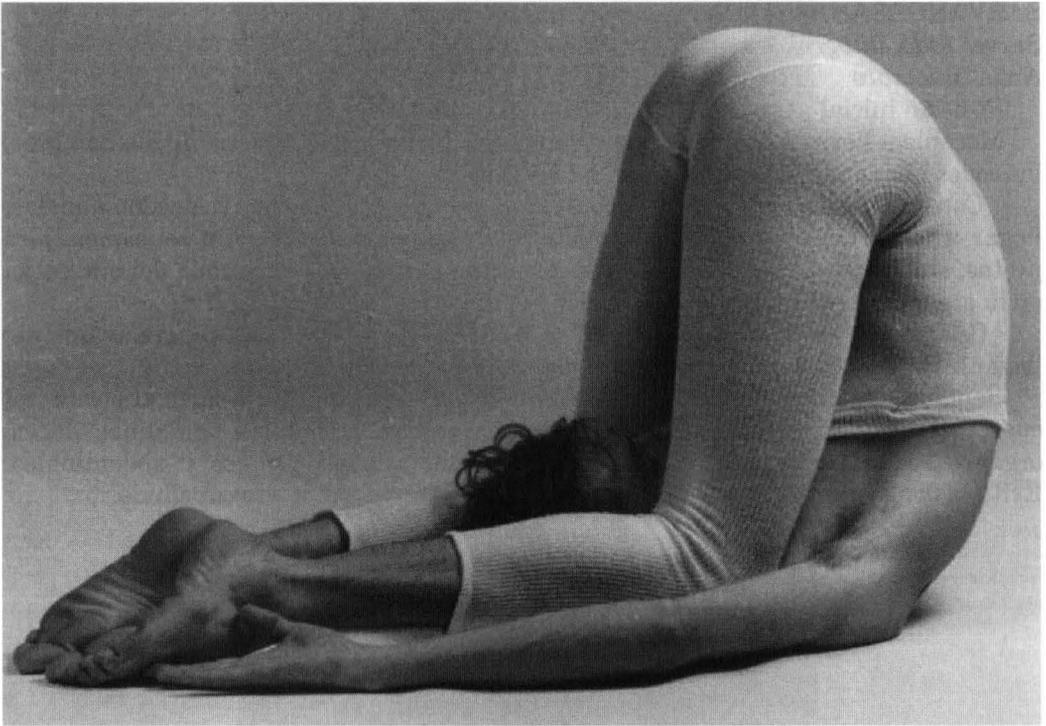
SUPTA KONASANA, *postura del ángulo debajo*

Supta, *abajo*

Kona, *ángulo*

Posición inicial: en la postura anterior.

Mecánica: En una exhalación, abrir las piernas en un compás bien abierto. Tomarse con las manos de los arcos de los pies que vuelven a dedos gordos. Si no se puede tomar de los arcos de los pies, tomarse de los tobillos o las pantorrillas. Las piernas quedan rectas pero sin tensiones. Los ojos siguen cerrados. La atención mental sigue en la glándula tiroides. La respiración libre será más amplia gracias a la disminución de la presión en la garganta y la parte alta de los pulmones. Guardar 1a postura el tiempo indicado.



KARNAPITASANA, *postura de la presión sobre las orejas*

Karna, oreja.

Pita, Pida o Pinda, presión

Posición inicial: en la postura anterior.

Mecánica: en una exhalación, flexionar las piernas llevando una rodilla a cada oreja, presionándolas ligeramente, los brazos colocados en el piso, a lo largo de las piernas, palmas de las manos arriba. Tratar de llevar las rodillas al piso para que estén bien en contra de las orejas. Ojos cerrados. La atención mental sigue en la glándula tiroides (mayor presión). La respiración es alta con cambios superficiales.

- Mantener la postura el tiempo indicado.

Beneficios: los mismos que en las posturas anteriores a nivel de la tiroides y columna vertebral, aunque tomando en cuenta que la presión en esta Asana es mayor.

SARVANGASANA *postura del cuerpo completo*

Sarva: *todo, íntegro, completo*

Anga: *miembro*

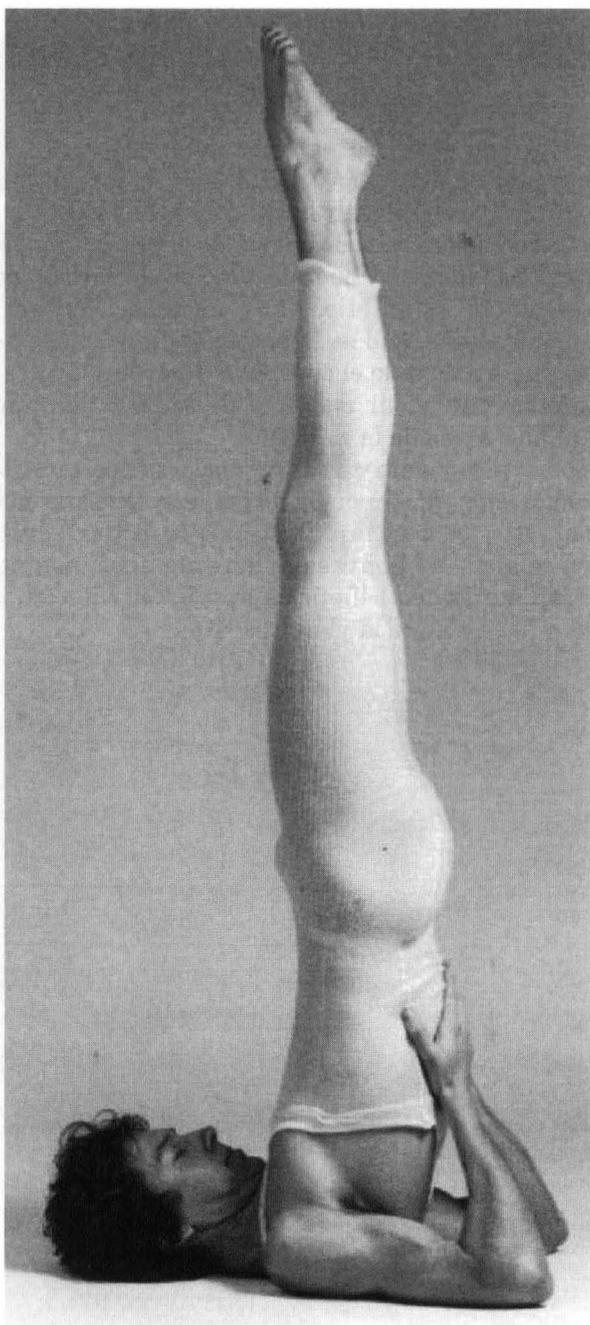
Posición inicial: en la postura anterior (Karnapitasana).

Mecánica: llevar las manos a la espalda, a la parte más cercana de los hombros, los codos quedando al piso en apoyo a la postura.

- Con las piernas dobladas, encontrar la vertical del cuerpo y, desdoblándolas, llegar a la vertical del cuerpo completo, las piernas estiradas, sin tensiones, pies juntos, sin esfuerzo. Ojos cerrados. La atención mental en lo profundo del entrecejo, en la glándula pituitaria. La respiración es libre.

- Guardar la postura no más de 30 segundos al principio, para, progresivamente, llegar a los 45 y 60 segundos (primer grupo).

Beneficios: principalmente, una irrigación muy intensa en la parte superior del cuerpo. Evita venas varicosas, almorranas y reduce la presión sanguínea de los órganos sexuales. Fortalece los músculos de los muslos, glúteos y abdominales. Evita la congestión del hígado y el vaso. Irriga el rostro y el cuero cabelludo.



VIPARITAKARANI MUDRA, *actitud de la acción sostenida*

Viparita, *invertido*

Karani, *acción*

Mudra, *actitud*

Posición: en la postura anterior (Sarvangasana).

Mecánica: inhalar profundamente y, exhalando, bajar las piernas rectas y, al mismo tiempo, los glúteos se desplazan hacia atrás. Las piernas forman un ángulo de 90 grados con el tronco, las manos desplazándose para reposar sobre las caderas. Los brazos, antebrazos y manos no tienen la función de sostén, porque el cuerpo ha encontrado una posición de equilibrio. Ojos cerrados. Evitar las tensiones. La atención mental en la glándula tiroides. Respiración libre.

- Se mantiene este mudra de todo el cuerpo el tiempo indicado.

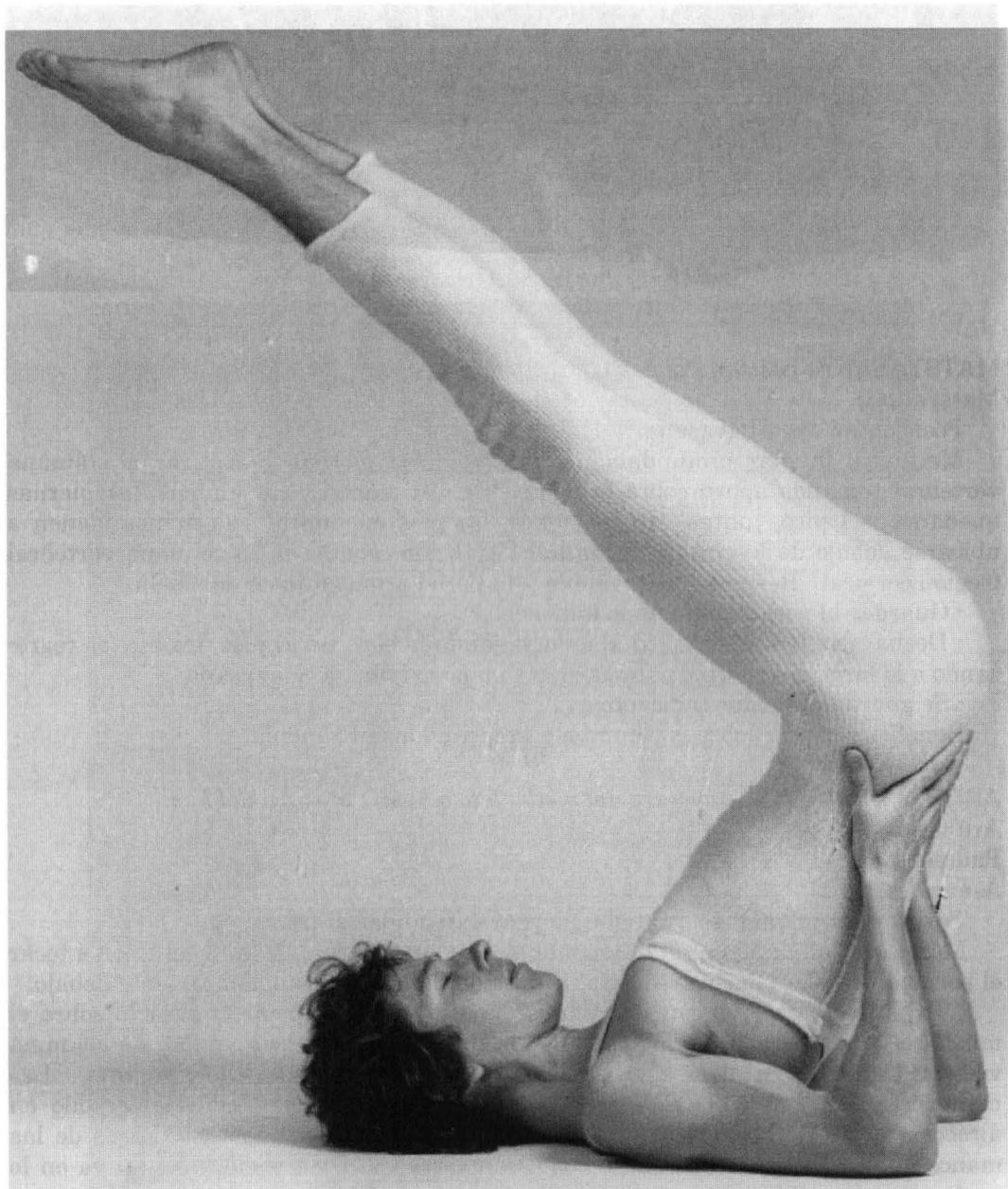
- Inhalar profundamente y, al exhalar, deshacerla lentamente, bajando las piernas hasta tocar el piso atrás de la cabeza.

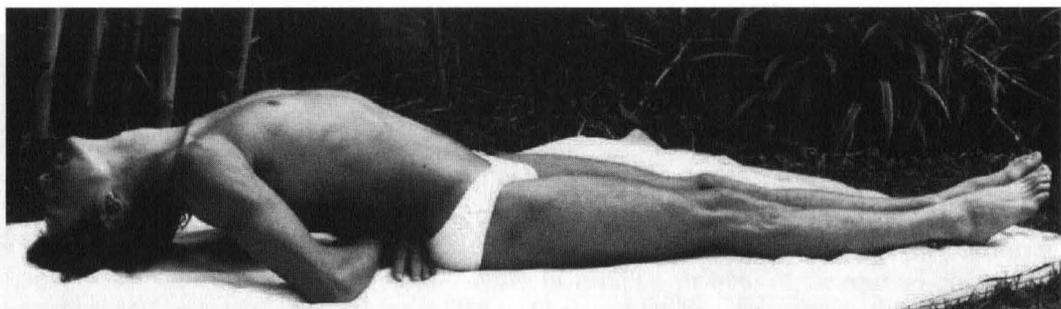
- Apoyar las manos al piso y empezar el regreso a la posición al piso, doblando las piernas mientras baja la espalda, sin bajar de golpe ni levantar la cabeza.

- Los pies llegan al piso y se deslizan uno tras otro, estirar y relajar las piernas.

- Permanecer bien relajado en Shavasana durante unos instantes.

Beneficios: postura de grandes beneficios para la circulación de las piernas, los órganos abdominales y la región de la glándula tiroides.





MATSYASANA, *postura del pez*

Matsya, *pez*

Posición inicial: Shavasana.

Mecánica: inhalar profundamente juntando las piernas y arquear la columna vertebral tomando apoyo sobre la parte alta del cráneo y los glúteos; las piernas quedan en el piso, juntas, sin tensiones, los pies en punta. Las manos vienen a ubicarse debajo de la cintura levantada. Atención mental en la columna vertebral (región cervical). Respiración: mediana alta por el arqueamiento del cuello.

- Guardar la postura el tiempo indicado.
- Deshacerla lentamente exhalando, bajando la espalda al piso, los brazos regresando a lo largo del cuerpo, palmas de las manos arriba, a Shavasana.
- Se guarda el tiempo indicado.

Beneficios: actúa sobre la columna vertebral, flexibilizándola.

ARDHAPADMASANA, *postura del medio loto o media postura del loto*

Ardha, *medio*

Padma, *loto*

Asana, *postura*

Posición inicial: al piso, sentada, piernas extendidas al frente.

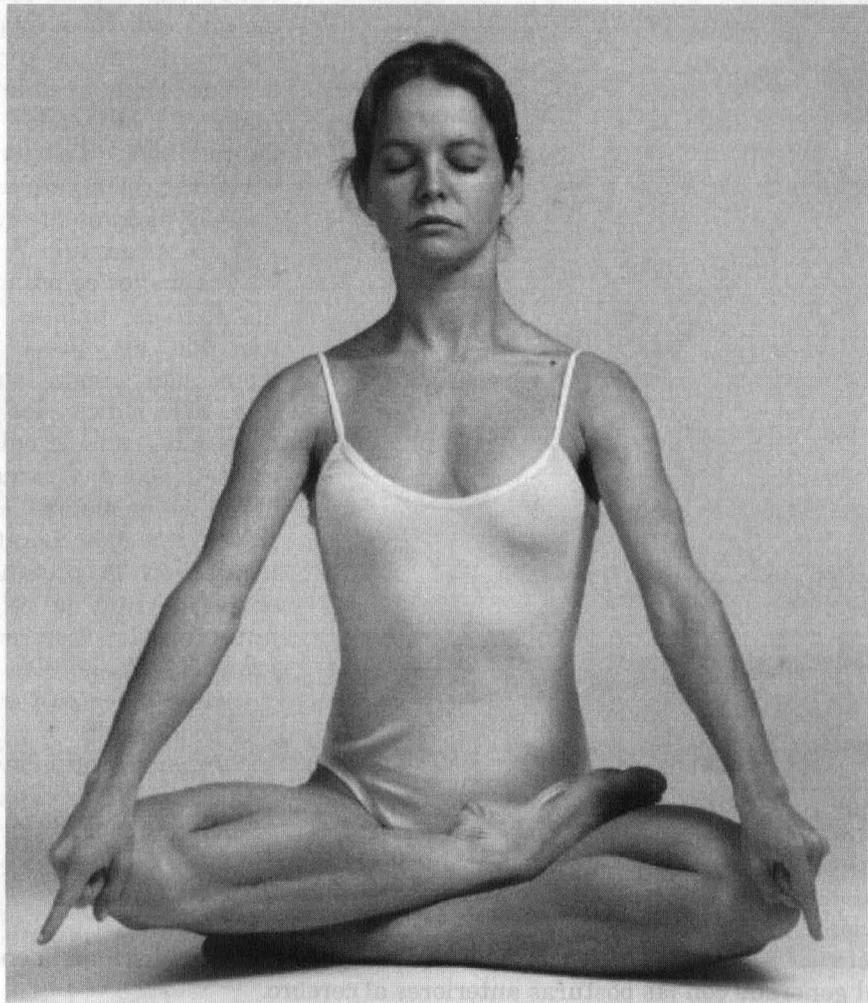
Mecánica: inhalando profundamente, doblar una pierna, llevando el talón a tocar el perineo y la planta contra la cara interna del muslo opuesto, ligeramente debajo.

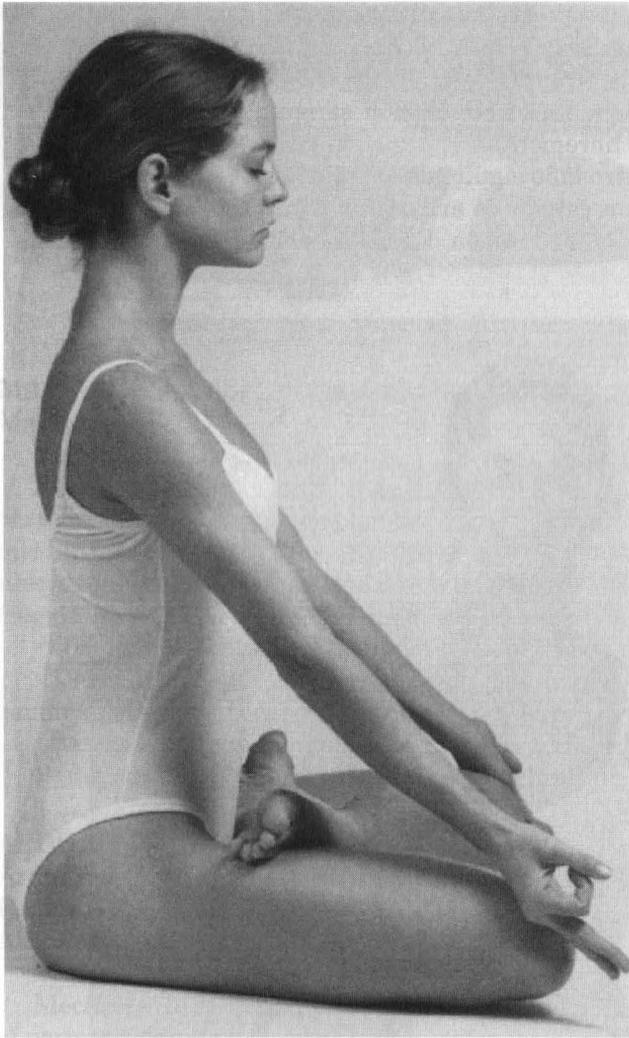
- Exhalando, cogerse con las manos del tobillo del otro pie y pasarlo sobre el muslo contrario, lo más cerca posible de la ingle y planta hacia arriba. La columna vertebral bien erguida, la barbilla ligeramente retraída sobre la garganta. Las manos reposan sobre las rodillas, haciendo el Mudra (dedo índice extendido en dirección del piso, el pulgar sobre los otros tres dedos doblados; los dorsos de las manos quedan hacia arriba). Los ojos están cerrados. La atención mental va en lo profundo del corazón. Respiración profunda y tranquila.

- Mantener la postura el tiempo indicado.

- Inhalar profundamente y exhalando deshacer la postura lentamente, tomándose el tobillo de la pierna encima del muslo.
- Desdoblar esta pierna, luego la otra.
- Estirarlas en frente, permitiendo a la circulación sanguínea restablecerse y a los fluidos energéticos recorrerlas libremente.
- Hacer la misma postura del otro lado siguiendo los mismos pasos.

Beneficios: la postura brinda un estado de armonía y equilibrio. Es una postura muy empleada para la práctica de la meditación. Equilibra el sistema nervioso.





PADMASANA, *postura del loto*

Padma, *loto*

Asana, *postura*

Posición inicial: en la postura anterior (Ardhapadmasana).

Mecánica: inhalar profundamente y, exhalando, tomar con ambas manos el pie que está debajo y pasarlo encima del muslo contrario, lo más cerca posible de la ingle, cruzando las pantorrillas. La columna vertebral bien erguida, la barbilla ligeramente retraída sobre la garganta.

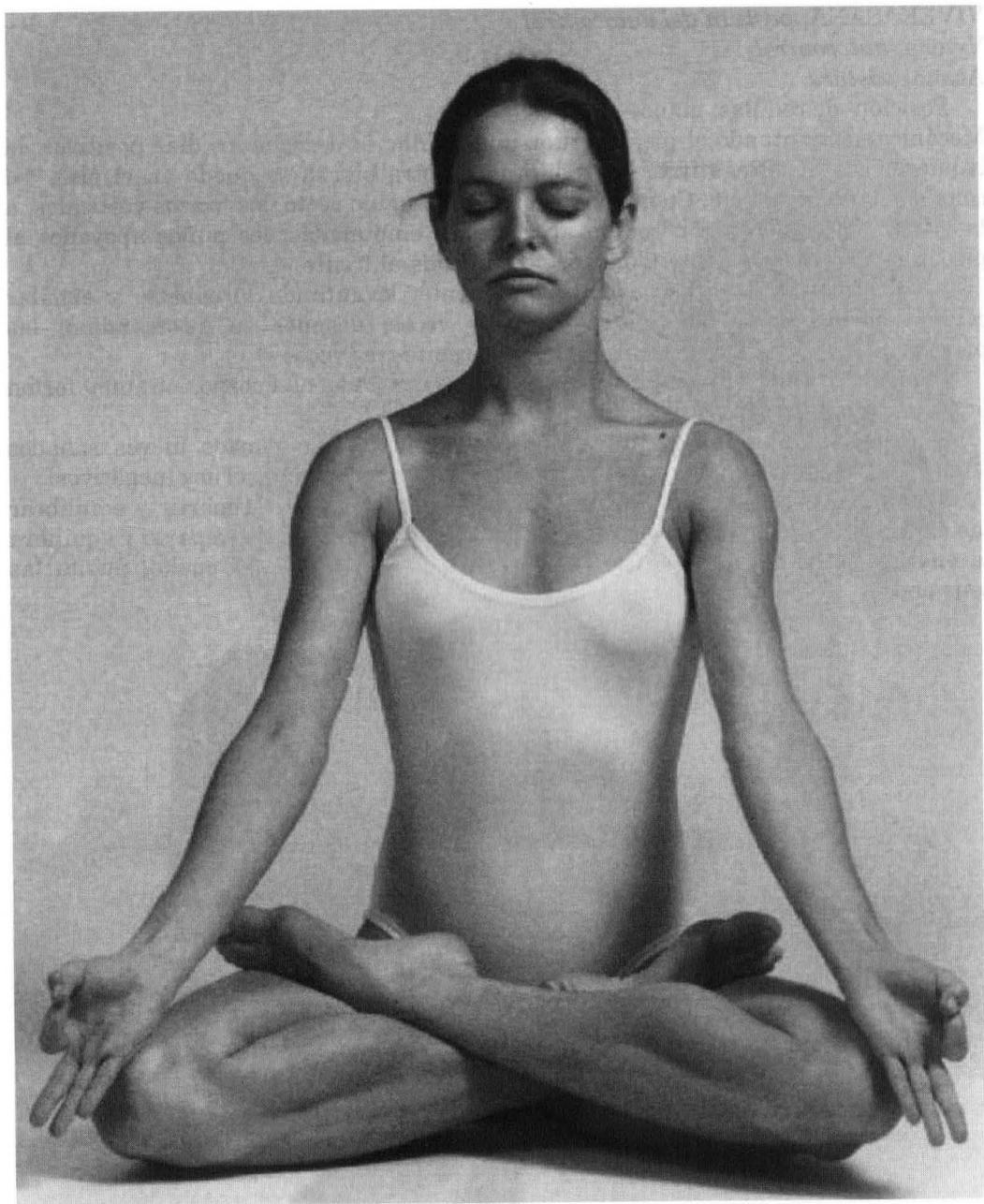
Las manos se posan sobre las rodillas, palmas arriba, tomando el Jñana Mudra (yema del pulgar sobre la uña del índice, los dedos formando un círculo, los otros dedos extendidos, abriendo las manos). Los ojos siguen cerrados. La atención mental en lo profundo del entrecejo, en la glándula pituitaria. La respiración es profunda y tranquila.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

- Inhalar profundamente

y, exhalando, deshacer la postura lentamente, abriendo los ojos. - Tomar el pie encima para depositarlo en el piso en frente, luego el otro, dejando todo el tiempo necesario para que se restablezca la circulación sanguínea en ambas piernas, estirándolas y moviendo los tobillos y rodillas para provocar que se active la circulación.

Beneficios: los mismos beneficios que en la postura anterior. Sublima la energía corporal generada con las posturas anteriores al cerebro.



VIVEKASANA, *postura del autocontrol*

Viveka, *autocontrol*

Asana, *postura*

Posición: de rodillas, manos al piso.

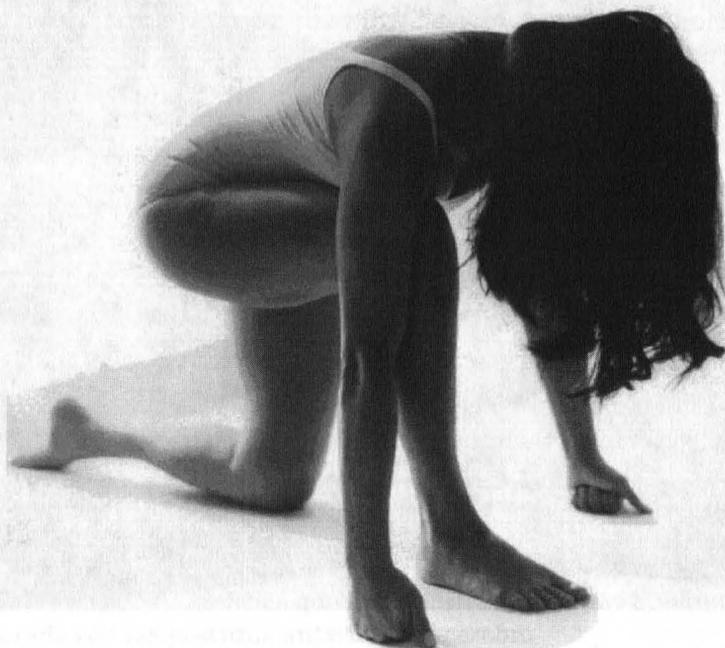
Mecánica: adelantando el pie, levantar una rodilla, la derecha los días positivos, la izquierda los días negativos. La rodilla de la otra pierna se queda en el piso, así como el empeine del pie. Cada pierna forma un ángulo recto, los brazos verticales, a la altura de la pierna con rodilla alta, manos empuñadas, los puños apoyados al piso, pulgares al frente tocando el piso. La mirada al frente.

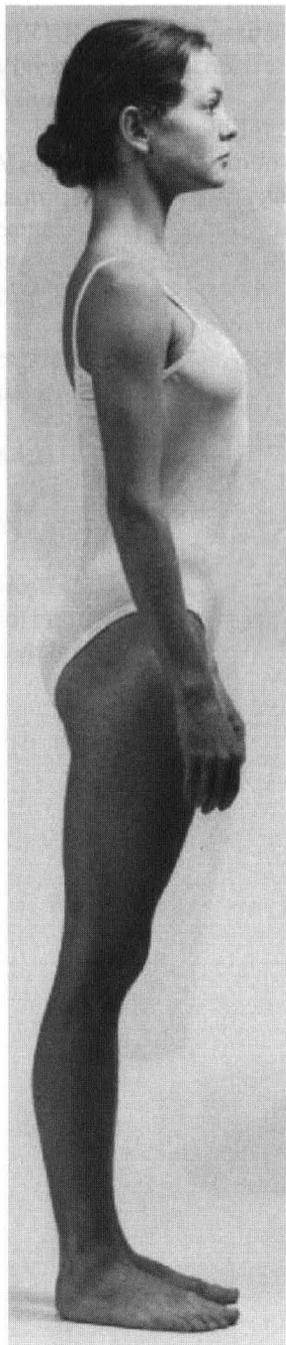
Respiración: inhalar lenta y profundamente, levantando la cabeza, y exhalar completamente bajándola. Se realiza tres veces, después se intercambian las piernas de posición sin mover los puños y se repite tres veces.

Atención mental en distribuir la energía por todo el cuerpo, en una forma adecuada y equilibrada.

Se puede subir y bajar la cabeza en este ejercicio los días martes, jueves, sábados y domingos (positivos) y mantenerla fija los lunes, miércoles y viernes (negativos).

Beneficios: este ejercicio de Pranayama elemental permite repartir y equilibrar las energías despertadas durante la práctica del Hatha Yoga. Se reparte y equilibra la energía activada por los Asanas. Fortalece los músculos del cuello. Suelta las tensiones.





PADAHASTASANA, *postura de las manos a los pies*

Pada, pie

Hasta, mano

Asana, postura

Posición: de la postura anterior, se pone uno de pie con el tronco inclinado hacia adelante.

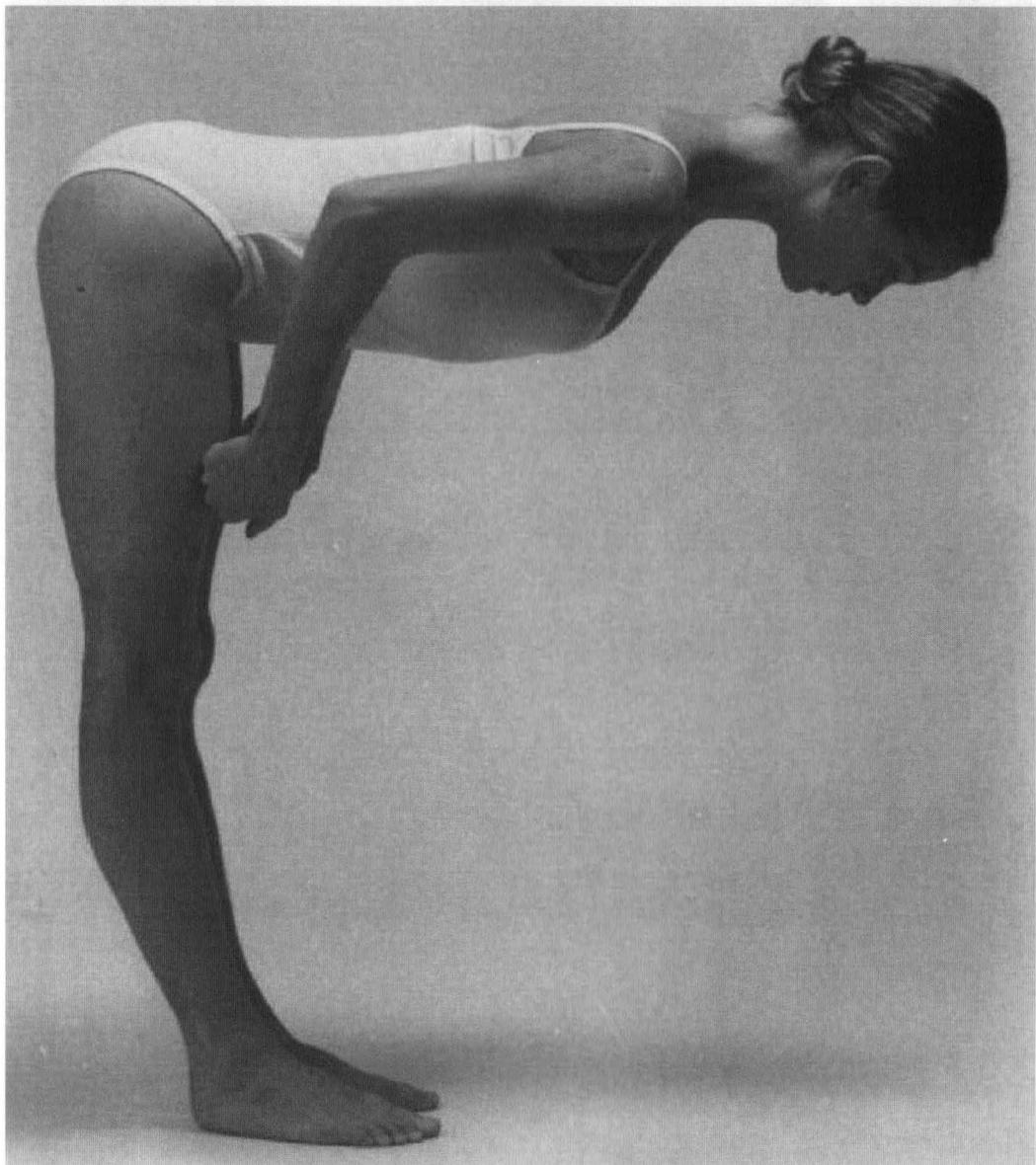
Mecánica: juntar los pies llevando las piernas rectas, el cuerpo doblado, el tronco completamente hacia adelante, cabeza abajo, los brazos colgados, los dorsos de las manos vienen a reposar sobre el piso de cada lado de los pies, cuerpo relajado. Inhalar profundamente y, exhalando, tomarse de los tobillos con ambas manos.

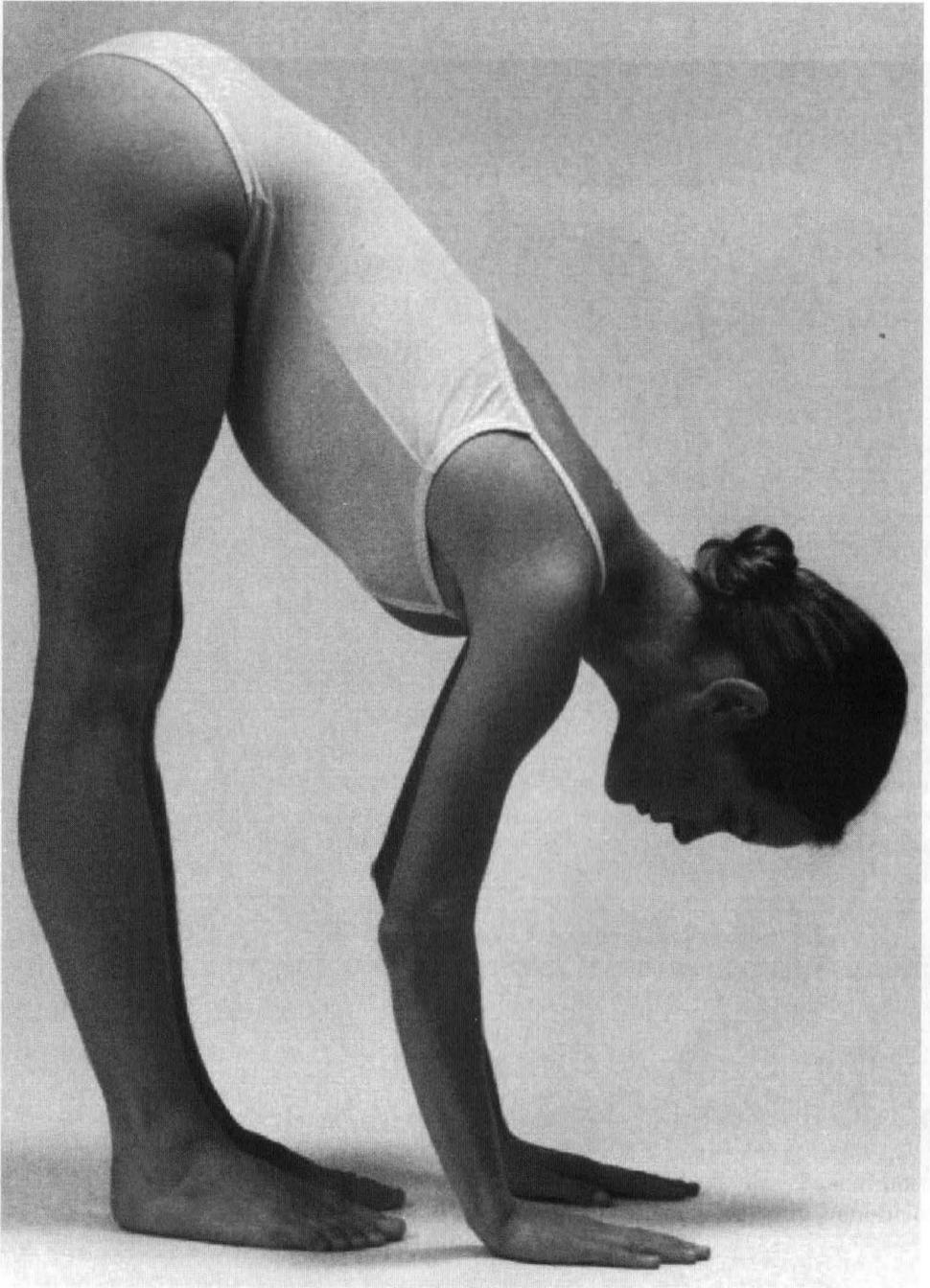
- Acercar el abdomen a los muslos, el pecho y la cara lo más posible a las piernas. La atención mental estará en la nuca para guardar el equilibrio. La respiración: media alta.

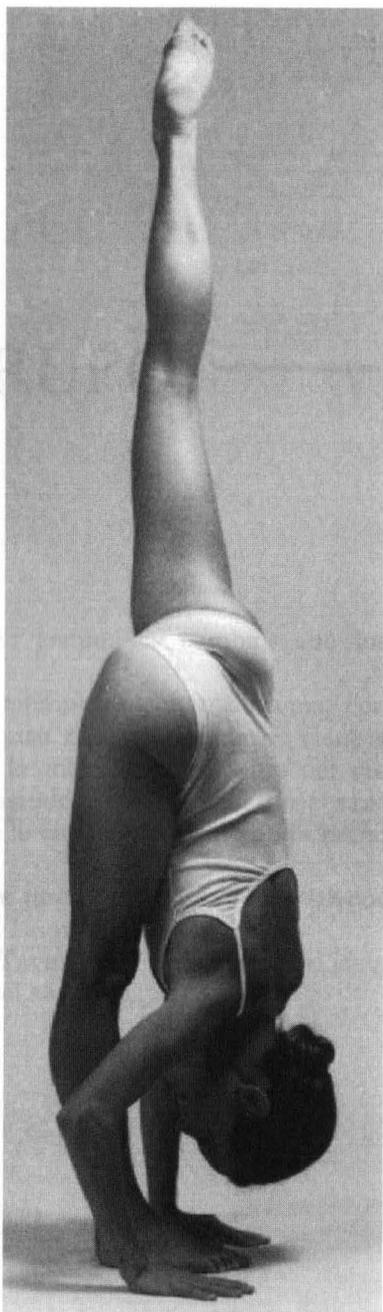
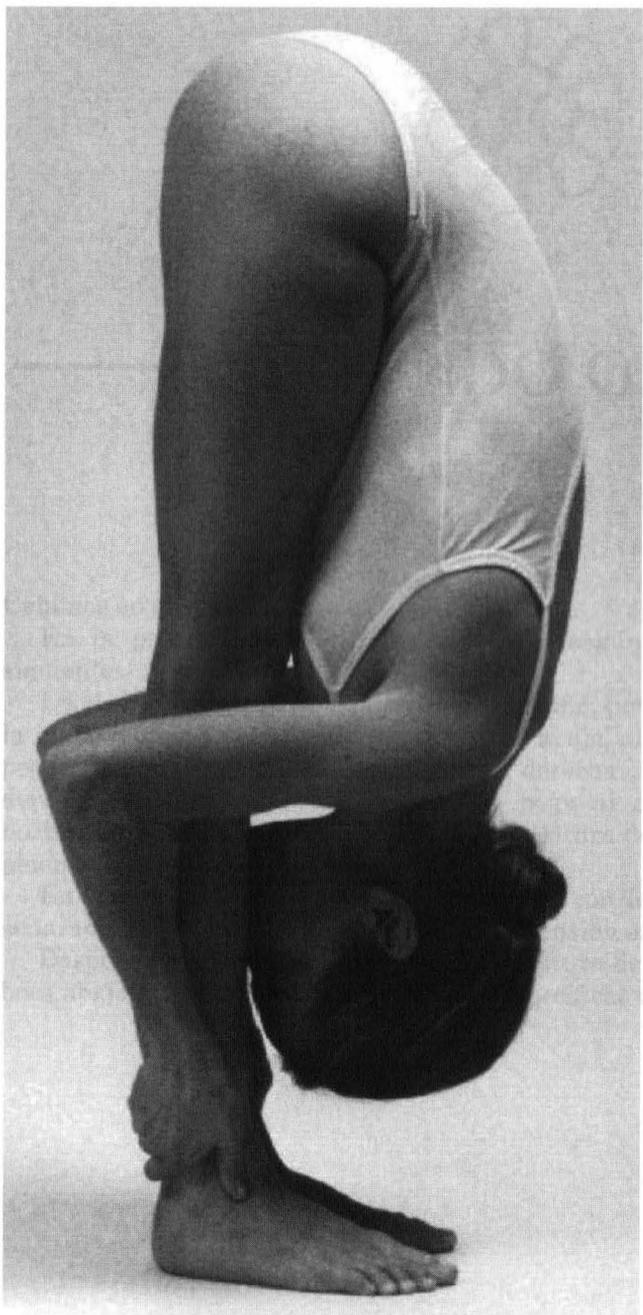
- Guardar la postura el tiempo indicado.

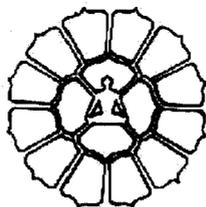
- Deshacerla inhalando profundamente, subiendo el tronco lentamente. Al llegar a la vertical exhalar profunda y lentamente.

Beneficios: los mismos que en Paschimottasana. Aumenta la estatura y es muy beneficiosa para los órganos femeninos.









— SEGUNDO GRUPO —

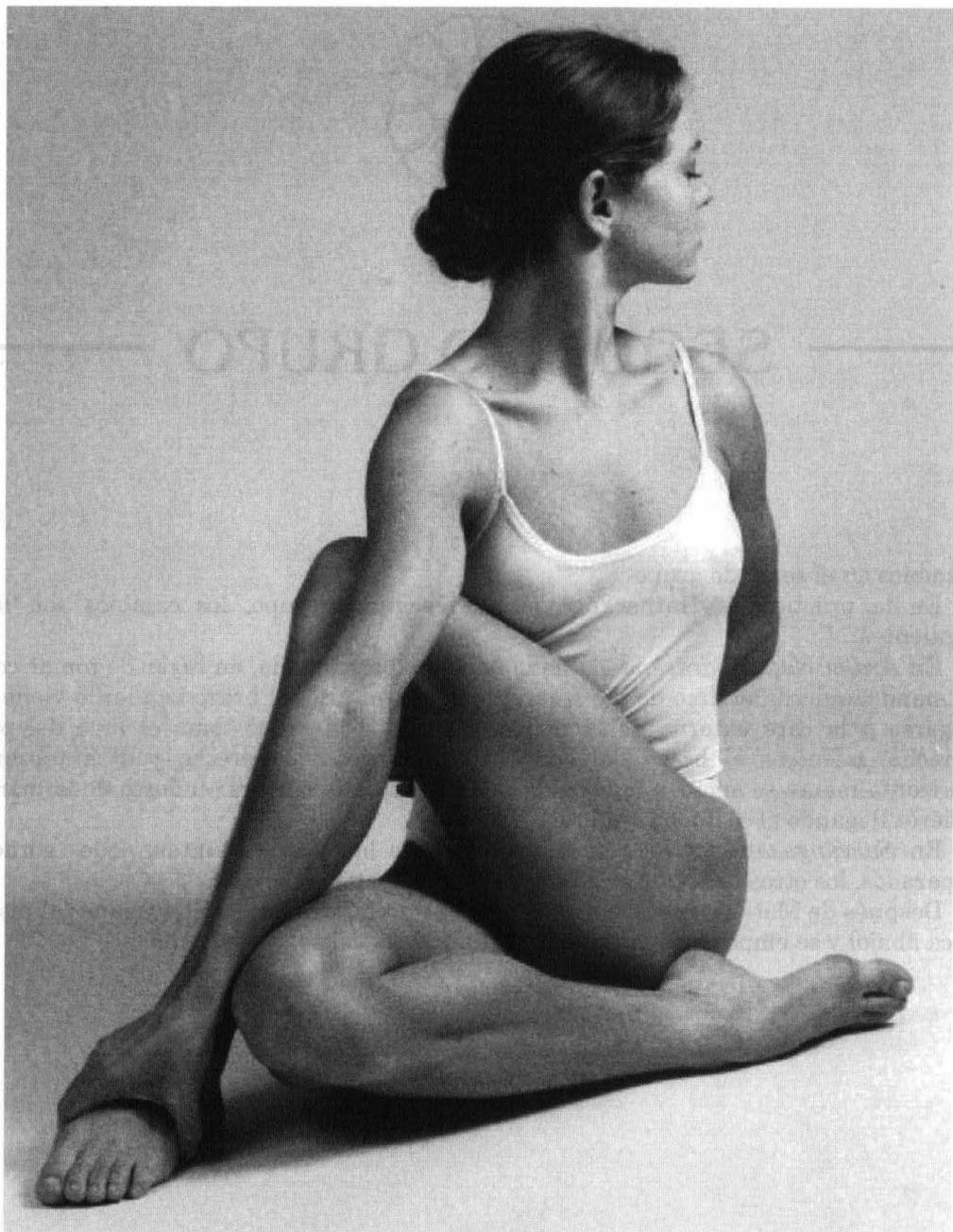
Cambios en el segundo grupo:

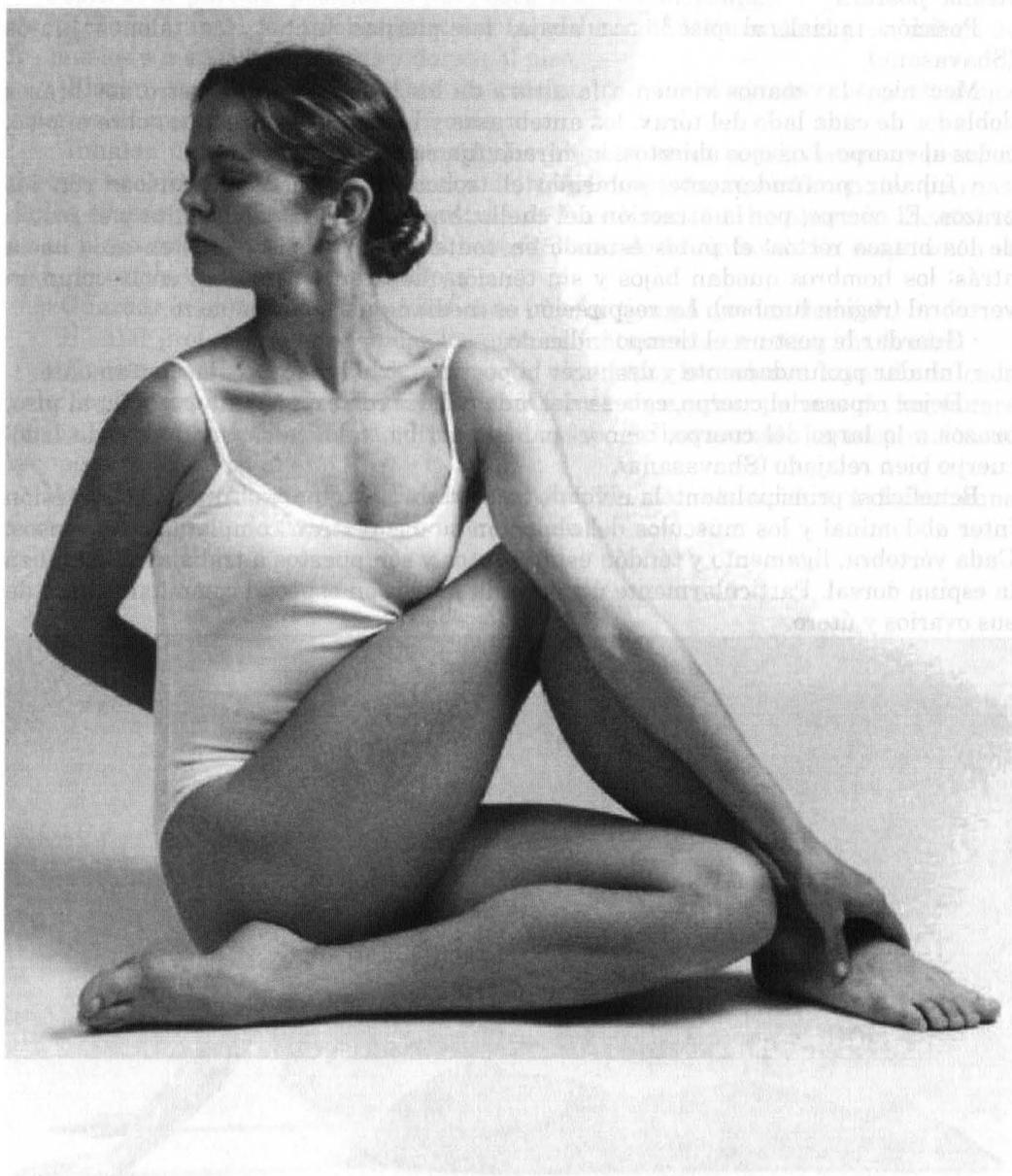
En la práctica de Hatha-Yoga para el segundo grupo, los cambios son los siguientes:

En *Ardha-Natsyendrasana*, del lado derecho, por ejemplo, en lugar de tomar con la mano izquierda el arco de pie izquierdo abajo, al piso, el brazo izquierdo viene a pegarse a la cara externa de la pierna derecha y la mano toma el arco del pie derecho, mientras el brazo derecho se pega al costado derecho y el antebrazo horizontalmente se apoya a la espalda a la altura de la cintura, el dorso de la mano abierta llegando al costado izquierdo.

En *Sarvangasana* los pies se encuentran con las plantas juntas, dedos gordos separados, los otros dedos tocándose y hay tensión en las piernas.

Después de *Matsyasana* se pasa de la postura de *Tavasana* a *Shavasana* (al piso, boca abajo) y se empezarán las posturas específicas del segundo grupo.





BHUIJAMGASANA, *postura de la serpiente*, más conocida como postura de la cobra
Bhujamg: *serpiente*

Asana: *postura*

Posición inicial: al piso, boca abajo, las piernas juntas, los talones juntos (Shavasana).

Mecánica: las manos vienen a la altura de los hombros y del rostro, los brazos doblados de cada lado del tórax, los antebrazos y las manos reposando sobre el piso, codos al cuerpo. Los ojos abiertos, la mirada fija en un punto al frente.

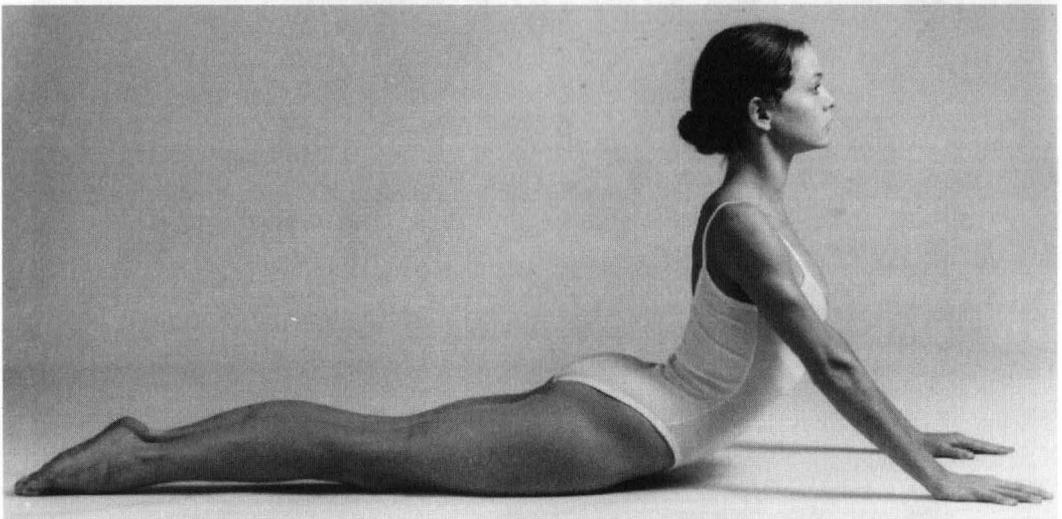
- Inhalar profundamente, subiendo el tronco al máximo ayudándose con los brazos. El cuerpo, por la atracción del cuello, hacia atrás; la cabeza alta y el sostén de los brazos rectos; el pubis estando en contacto con el piso, está en arco hacia atrás; los hombros quedan bajos y sin tensión. La atención mental en la columna vertebral (región lumbar). La respiración es mediana-alta, sin esfuerzo.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

- Inhalar profundamente y deshacer la postura, exhalando al bajar lentamente.

- Dejar reposar el cuerpo, cabeza del lado del día correspondiente, mejilla al piso, brazos a lo largo del cuerpo, manos: palmas arriba, talones cayendo de cada lado; cuerpo bien relajado (Shavasana).

Beneficios: principalmente a nivel de las vértebras lumbares. Aumenta la presión ínter abdominal y los músculos del abdomen se encuentran completamente tensos. Cada vértebra, ligamento y tendón están tensos y son puestos a trabajar. Flexibiliza la espina dorsal. Particularmente útil para la mujer, en especial como tonificante de sus ovarios y útero.



SHALABHASANA, *postura del saltamontes*

Shalabha, *saltamontes*

Posición de partida: posición al piso, boca abajo en advasana.

Mecánica: juntar los talones, instalar las palmas de las manos al piso, debajo de los muslos o manos empuñadas y dorsos al piso.

- Llevar la cara hacia el frente: la cabeza bien en el eje del cuerpo: los ojos abiertos, la mirada en un punto al frente.

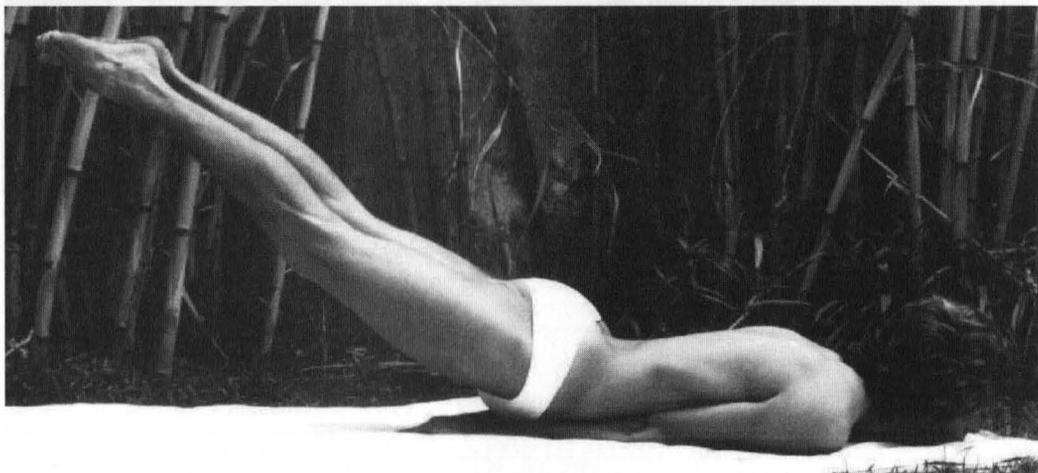
- Inhalar profundamente y levantar las piernas atrás consiguiendo arquear el cuerpo, haciendo trabajar los músculos de toda la espalda, el abdomen, las piernas, de los brazos y del cuello. Es una postura de fuerte tensión. La atención mental va en el plexo solar y las vértebras lumbares (altura de la cintura). La respiración es alta, en cambios superficiales rápidos.

- Guardar la postura el tiempo indicado (menos tiempo que las demás).

- Inhalar profundamente y bajar las piernas lentamente en retención de aire.

- Exhalar completamente relajando todo el cuerpo, los talones cayendo de cada lado, los brazos a lo largo del cuerpo ligeramente separados, palmas de las manos arriba, cabeza de lado, mejilla al piso (de nuevo a Shavasana). La respiración de recuperación será baja.

Beneficios: excelente para fortalecer músculos. Da elasticidad a la columna vertebral. Aumenta la fuerza corporal en general.



DHANURASANA, *postura del arco*

Dhanura, *arco*

Asana, *postura*

Posición de partida: al piso, boca abajo (Shavasana).

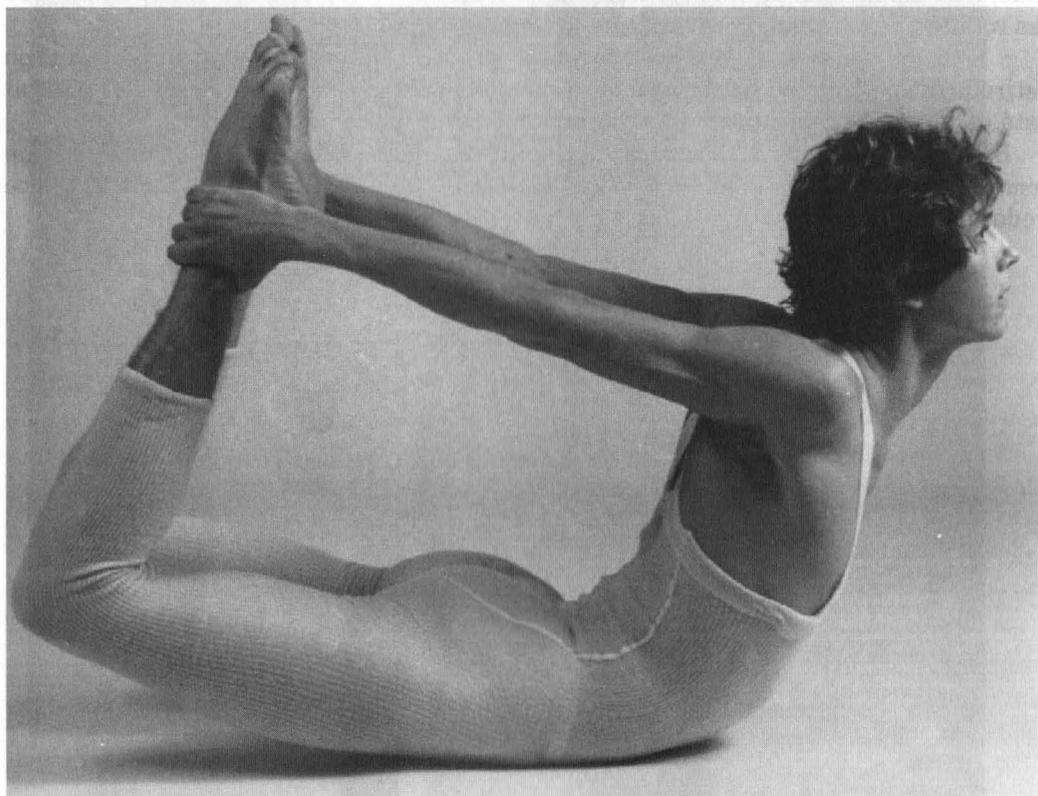
Mecánica: llevar los pies al alcance de las manos doblando las piernas, abriendo las rodillas. Tomar con las manos los tobillos sujetándolos firmemente, las rodillas siguen separadas. La cara gira hacia el frente, ojos abiertos, la mirada fija al frente.

- Inhalar profundamente cerrando lo más posible las rodillas y levantar las piernas y el tronco arqueando todo el cuerpo. La atención mental va en la columna vertebral (región lumbar, cintura). La respiración es mediana alta, más tranquila que anteriormente, a pesar del esfuerzo de todo el cuerpo.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

- Inhalar profundamente y, exhalando, al deshacer la postura lentamente; bajar las piernas y el tronco, soltar los tobillos y reencontrar la postura inicial de Shavasana. Dejar el cuerpo bien relajado unos instantes dejando fluir las diferentes energías despertadas.

Beneficios: fortifica los nervios del sistema simpático y del plexo solar. Fortalece la columna vertebral, los músculos a los lados de la misma y los músculos abdominales, de brazos y piernas.



VAJRASANA, *postura del rayo*

Vajra, *rayo*

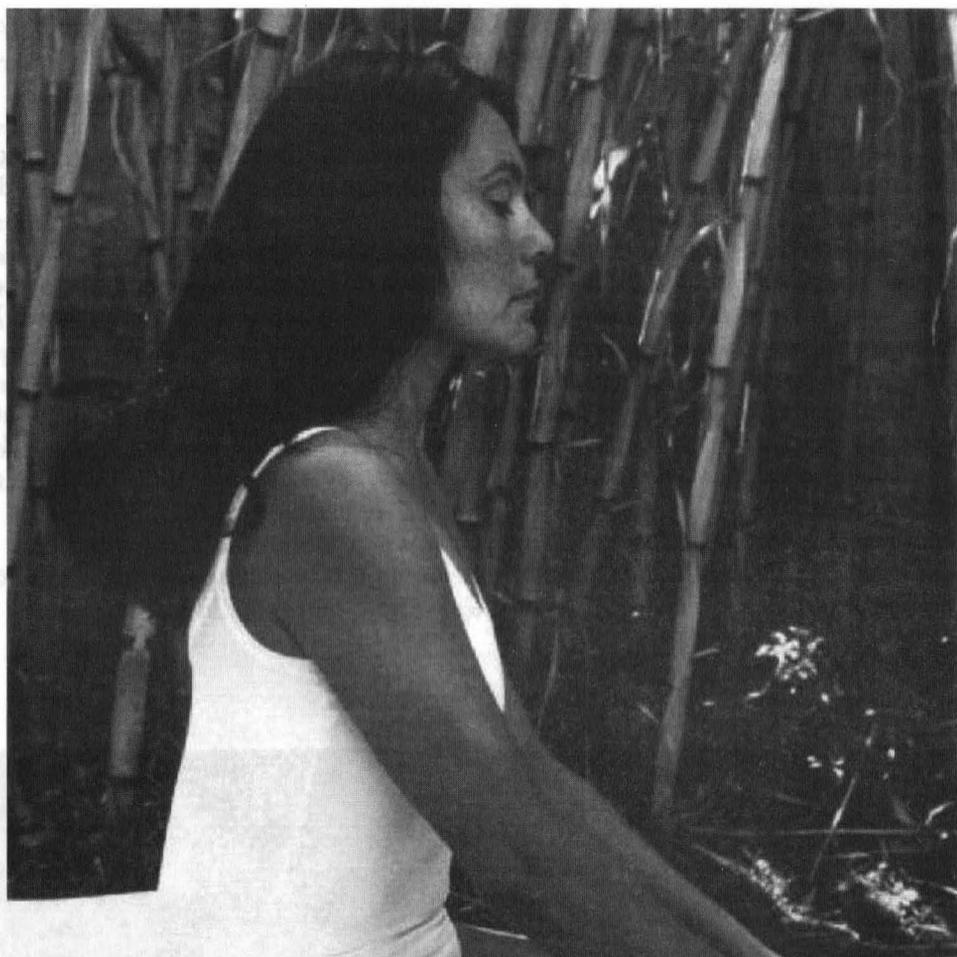
Posición de partida: de rodillas.

Mecánica: las rodillas bien juntas, abrir las pantorrillas, los pies vienen a cada lado, los empeines al piso, los glúteos bajan a tocar el piso. Las manos reposan sobre las rodillas, con los pulgares unidos a lo largo de ellas.

- Posición sentada, columna vertebral erguida, la parte superior del cuerpo estirada hacia arriba, sin tensiones. Los ojos están cerrados. La atención mental está en el ritmo respiratorio. La respiración es profunda y rítmica.

Beneficios: durante su práctica, el organismo recibe relajamiento y magnetismo terrestre a través de la última vértebra coccígea. Facilita la digestión, fortalece dedos de los pies, tobillos, rodillas y piernas, estimula los órganos sexuales.





SUPTA VAJRASANA, *postura del rayo extendido o del rayo de espaldas*
Supta, *tumbado, extendido, sobre la espalda*

Asana, *postura*

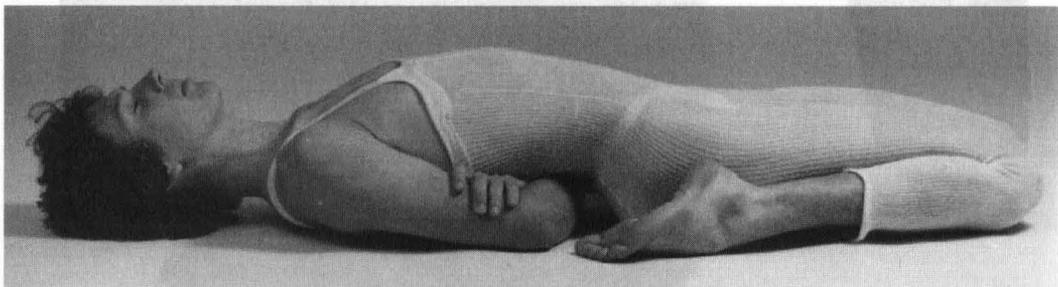
Posición de partida: Vajrasana.

Mecánica: inhalar profundamente y en la exhalación, llevar la parte superior del cuerpo hacia atrás, hasta que la espalda y la cabeza toquen el piso. Se puede ayudar con una mano para evitar todo golpe en el piso, pero más todavía para que el descenso sea suave, evitando forzar cualquier músculo o tendón en las piernas. Los antebrazos se colocan debajo de la espalda, juntos, las manos agarrando los codos. Los ojos están cerrados. La atención mental va en el plexo solar o en el corazón. La respiración es profunda hasta completa.

- Guardar la postura el tiempo indicado.

- Inhalar profundamente y, exhalando, deshacer la postura lentamente, regresando a la posición sentada, ayudándose si es necesario con los brazos. Hay que tener cuidado con las rodillas. A cualquier síntoma de un fuerte dolor, suspender la postura.

Beneficios: esta variante de Vajrasana es excelente para practicar el relajamiento. Da flexibilidad y resistencia a los músculos de las piernas. Beneficia los órganos sexuales.



PARYANKASANA, *postura del lecho*

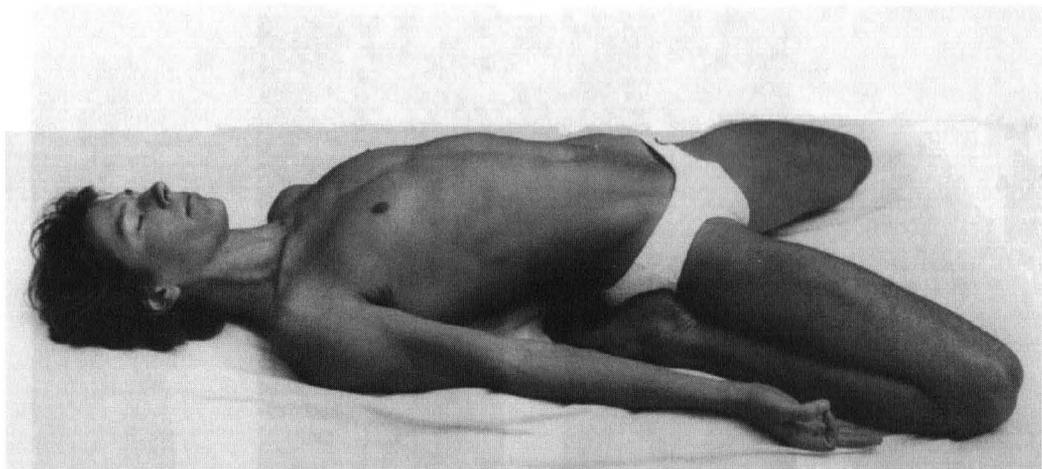
Prayanka, *lecho, cama*

Posición de partida: de rodillas, acomodar las piernas, rodillas separadas, puntas de los pies (dedos gordos) tocándose; sentarse en las plantas de los pies, manos sobre las rodillas.

Mecánica: inhalar profundamente y en la exhalación llevar suavemente la parte superior del cuerpo hacia atrás, frenando la bajada, ayudándose con los brazos, hasta que la espalda y la cabeza toquen el piso. Los brazos están a lo largo del cuerpo, las manos haciendo el Mudra tradicional, palmas arriba. Los brazos rectos van hacia atrás, favoreciendo el estiramiento de toda la parte superior del cuerpo y regresan para reposar en el piso a lo largo del cuerpo, los dorsos de las manos abajo. La barbilla está ligeramente retraída sobre la garganta estirando bien la parte cervical de la columna vertebral. Los ojos siguen cerrados. La atención mental está en el plexo solar o el corazón. La respiración profunda hasta completa sobre un ritmo tranquilo.

- Guardar la postura el tiempo indicado.
- Inhalar profundamente y deshacer lentamente la postura, regresando a la posición sentada, ayudándose con apoyo sobre codos y manos si es necesario.

Beneficios: los mismos que Supta Vajrasana.



GOKILASANA, *postura del arado*

Gorila, *arado* Asana, *postura*

Posición de partida: posición inicial de Paryankasana, la columna bien erguida.

Mecánica: inhalando, levantar lentamente los brazos por los lados hasta que las manos se junten, formando el Mudra Anjali encima de la cabeza.

- Bajarlas a tocar la parte alta del cráneo.

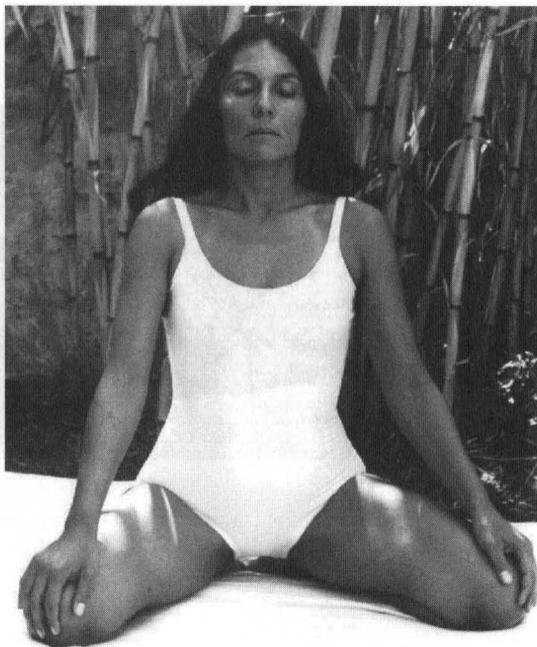
- Exhalando bajar tronco y cabeza hasta que la frente toque el piso. Los dedos de las manos se entrelazan, los pulgares tocándose de punta, los codos tocan las rodillas, los pulgares de los pies se tocan en las puntas, consiguiendo así poner el cuerpo en circuito cerrado.

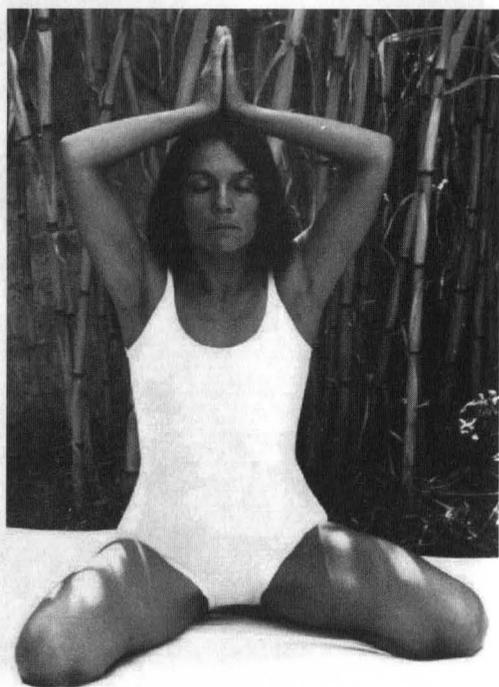
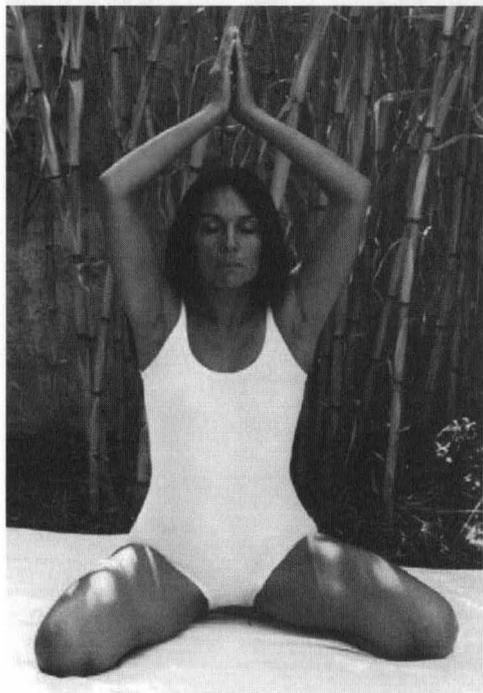
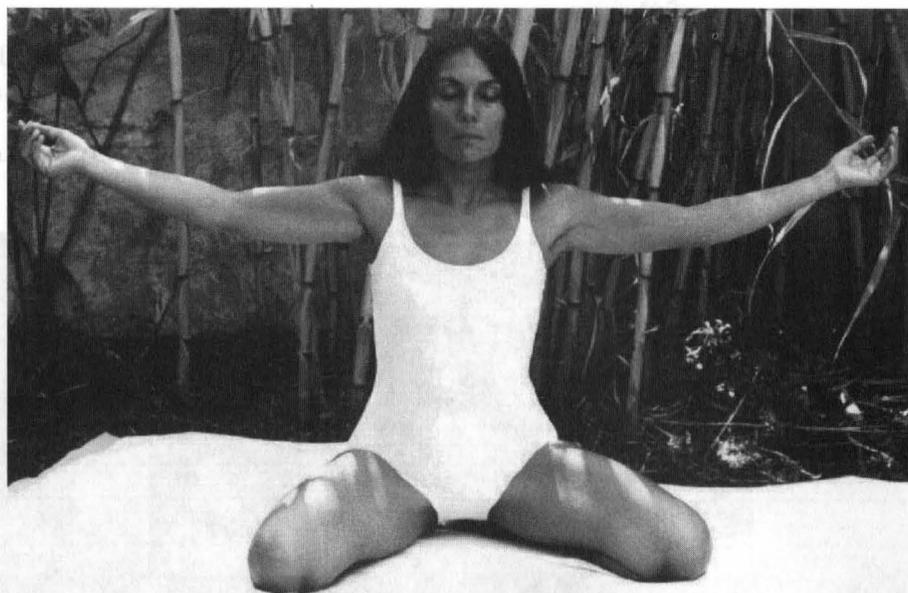
- Las manos cubren la cabeza en su parte alta. La atención mental en la base de la columna vertebral. La respiración es profunda, en un ritmo tranquilo.

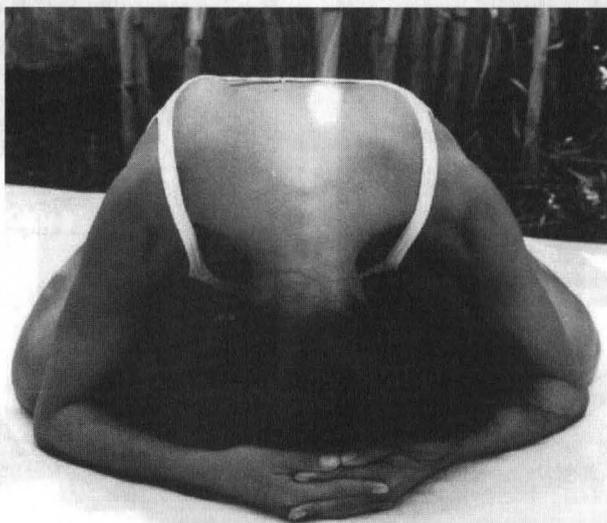
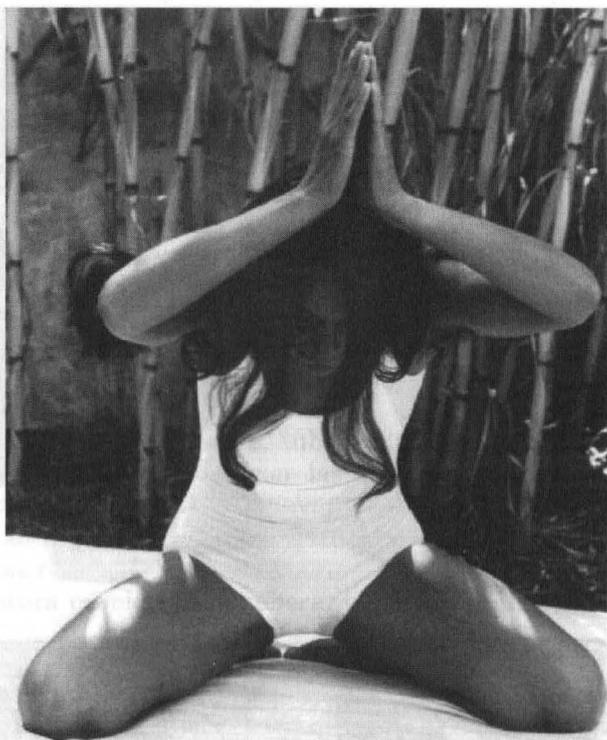
- Guardar la postura el tiempo indicado.

- Deshacer la postura lentamente, inhalando, regresando a la postura inicial, subiendo la parte alta del cuerpo con las manos, quedándose sobre la cabeza, llegando a la vertical, juntarlas de nuevo en Mudra Anjali y bajarlas juntas por delante, exhalando. Llegando a la altura del plexo solar, se separan para terminar reposando sobre las rodillas.

Beneficios: postura propicia para generar calor corporal.





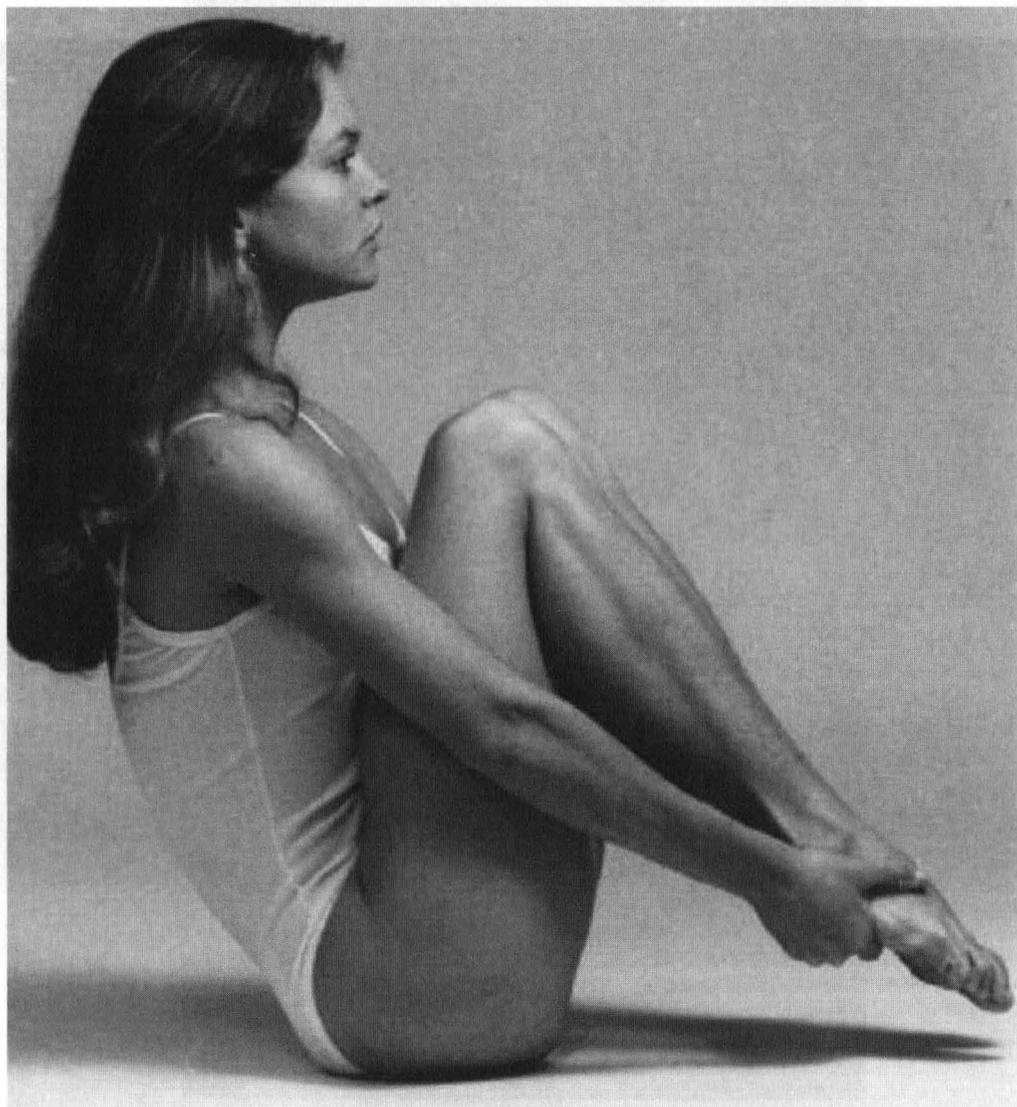


ARDHA NAVASANA, *media postura del barco*

Ardha, *media*

Nava, *barco*

Asana, *postura*

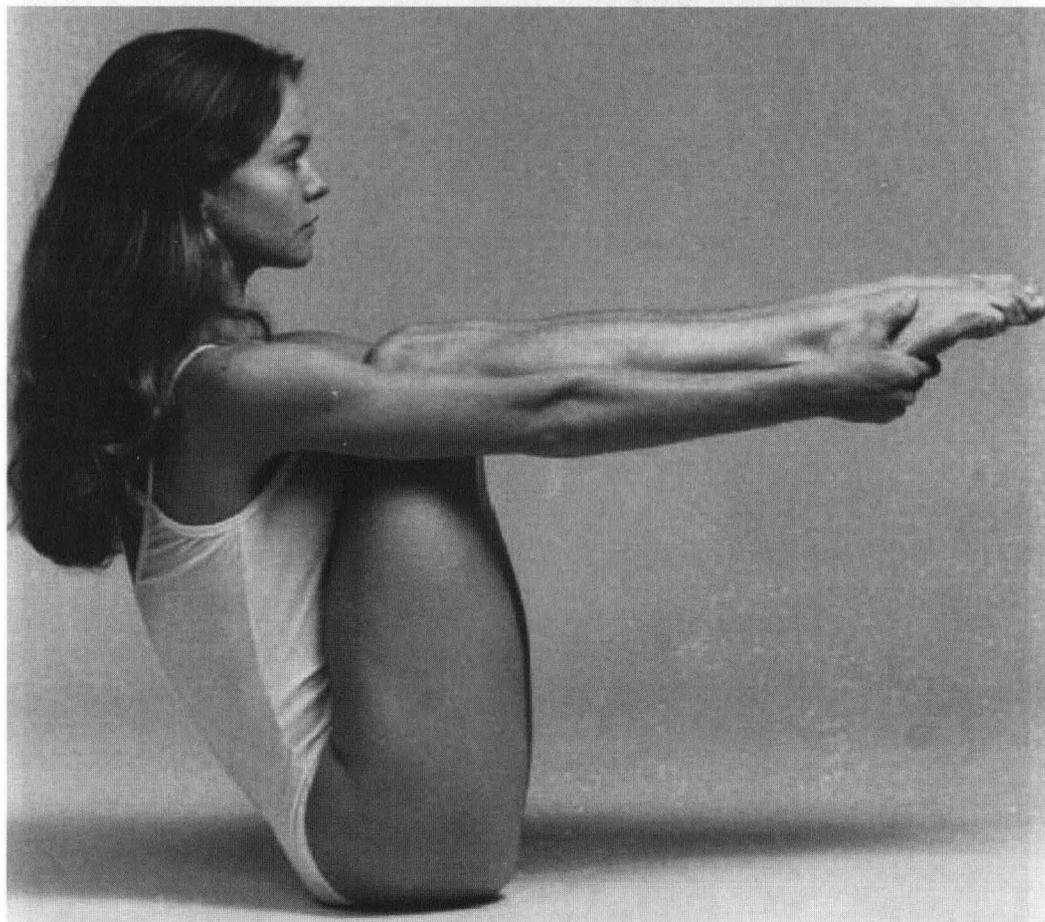


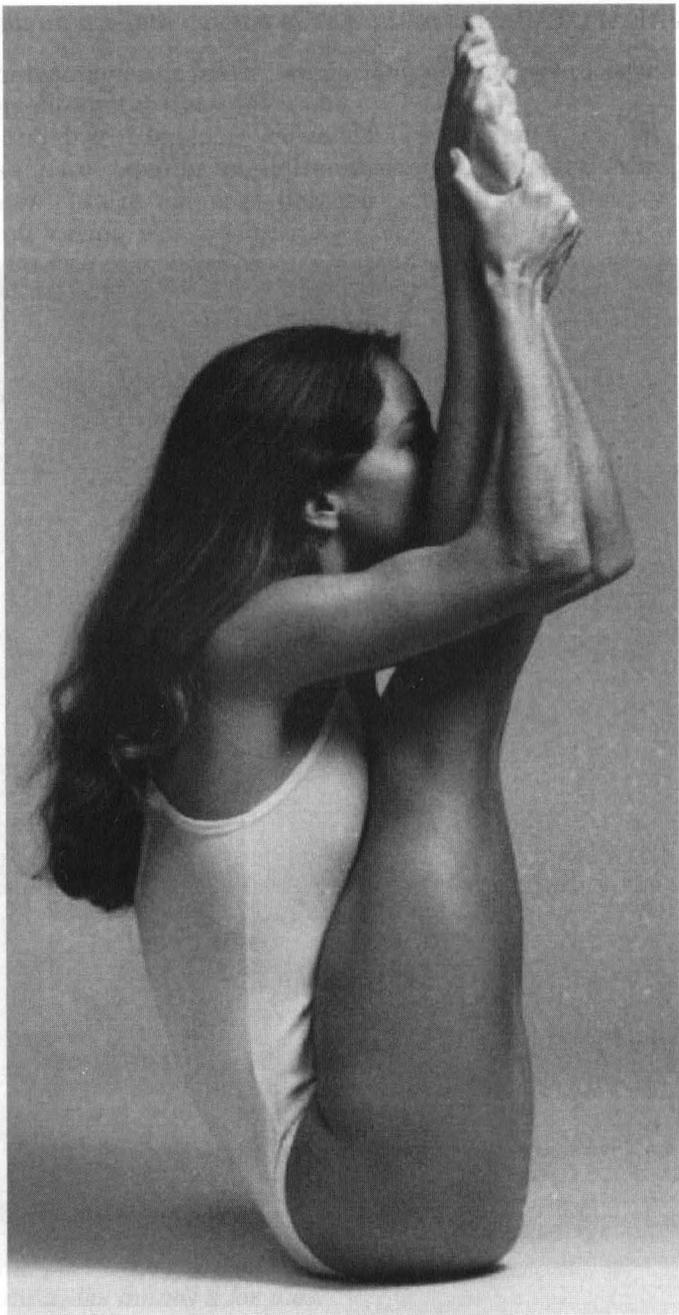
URDHVA PASCHIMOTTANASANA, *postura del estiramiento del cuerpo hacia arriba*

Urdhva, *hacia arriba*

Paschimotta, *estiramiento de la parte posterior del cuerpo*

Asana, *postura del estiramiento de la parte posterior del cuerpo hacia arriba.*





EKAPADARAJAKAPOTASANA, *postura de la paloma real con un pie.*

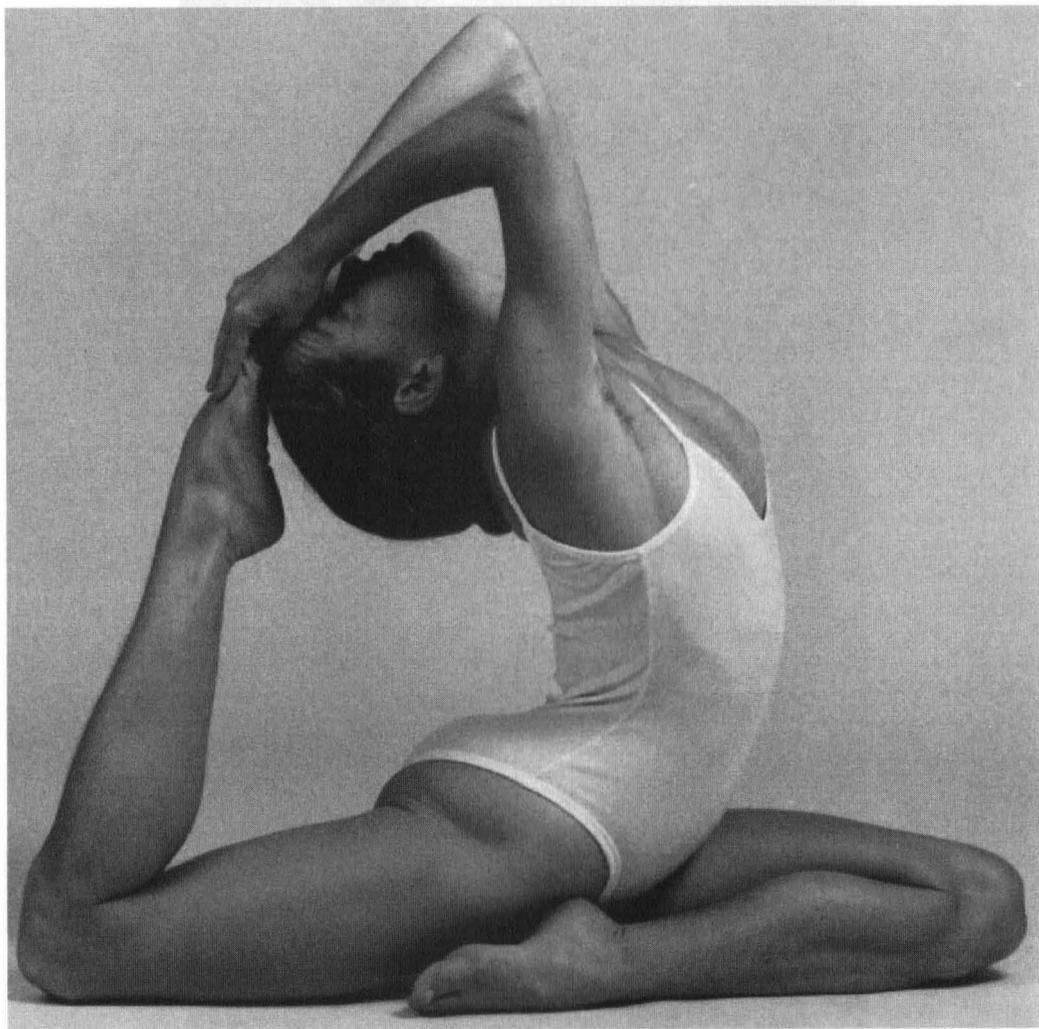
Eka, *uno*

Pada, *pie*

Raja, *rey*

Kapota, *paloma*

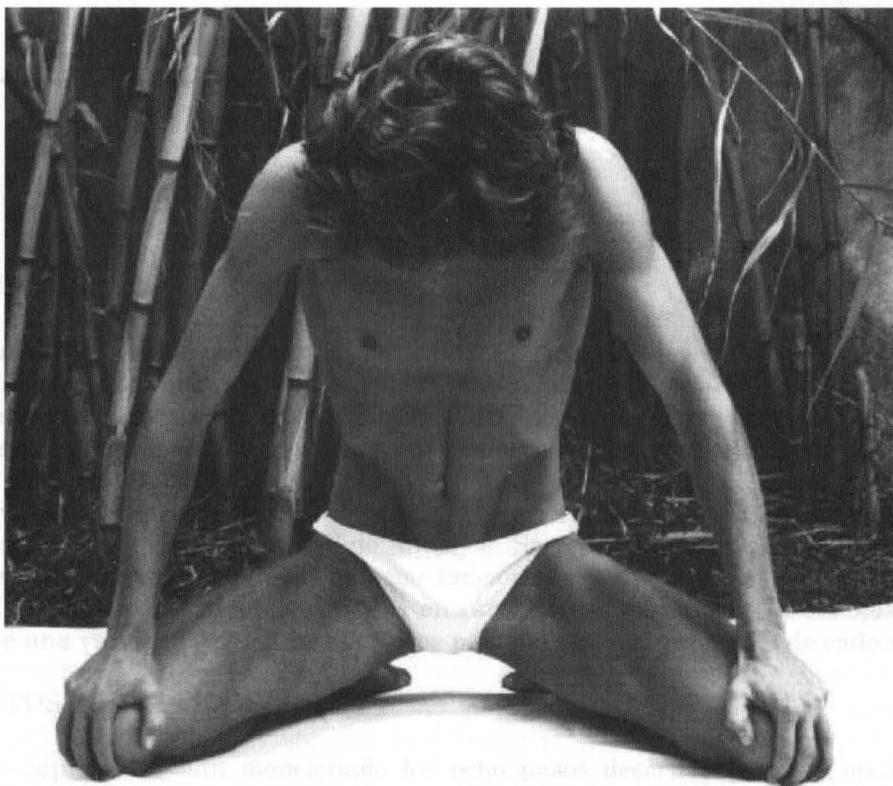
Asana, *postura*



NAULI

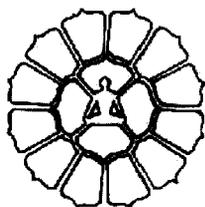
El Nauli son contracciones de los músculos abdominales para lograr una reacción de los órganos. Hay diferentes tipos de Naulis.

Uddiyana Bandha comienza elevando los órganos en el epigastrio. A continuación se hace resaltar el músculo central, el Nauli Madhyana, *aspecto central del nauli*. Luego sigue el derecho o Nauli Dakshina, y finalmente, el izquierdo o Nauli Varma.



En este punto, el segundo grupo sigue como el primero, con las siguientes posturas:

- Ardhapadmasana, *medio loto*.
- Padmasana, *loto*.
- Vivekasana, *postura del autocontrol*.
- Padhastasana, *las manos a los pies*.



TRATAKA

DEFINICIÓN

En numerosas obras hindúes se menciona el Yoga de los ojos, que trae como beneficio un mejor funcionamiento de este sentido, una mejor salud de los ojos.

“Fijar con insistencia la vista, sin parpadear, en un pequeño objeto, hasta que las lágrimas lleguen a los ojos, es conocido de los grandes maestros como Trataka.”
(Hatha Yoga Pradipika 2.31 y Goraksha Samhita 2.9)

En varias obras naturistas se menciona también la gimnasia de los ojos para tenerlos sanos y evitar así el uso de anteojos. Se recomienda una gimnasia de los ojos para curar la mayoría de las enfermedades de la vista.

El Yoga de los ojos se llama Trataka en sánscrito, y la gimnasia de los ojos no es más que una variante del Trataka, a veces personalizado al problema de cada quien.

ASPECTOS FILOSÓFICOS

En otro capítulo se han mencionado los ocho pasos descritos por Patanjali para lograr la identificación:

<i>Yama</i>	<i>Asanas</i>	<i>Prathyahara</i>	<i>Diana</i>
<i>Niyama</i>	<i>Pranayama</i>	<i>Dharana</i>	<i>Samadhi</i>

Dentro del *yama*, están las prácticas para alcanzar algún día la perfección.

Dentro de los seis actos de PURIFICACIÓN llamados *satkarmas*, están:

Dhauti: lavados internos.

Neti: lavado de fosas nasales.

Nauli: contracciones abdominales.

Basti: lavado anal y de colon.

Trataka: gimnasia de los ojos.

Kapalabhāti: limpieza de flemas.

El *trataka* es pues, una disciplina física para purificar el cuerpo.

ASPECTO FISIOLÓGICO

Observamos los diferentes músculos de los ojos:

Elevadores.

Oblicuos superiores e inferiores.

Rectos internos y externos.

Rectos superiores e inferiores.

La gimnasia de los ojos permite:

1. Ejercitar los músculos tanto externos (rectos interno y externo, superior e inferior; oblicuos superior e inferior; elevador del párpado), como internos (dilatador y contractor del iris, cuerpo ciliar).

2. Estimular la glándula lagrimal, activar la circulación de los líquidos que irrigan las diferentes partes del ojo (humor acuoso y vítreo), líquido interno del cristalino, sangre en la córnea).

3. Humedecer y limpiar la conjuntiva.

4. Mantener la elasticidad del cristalino para acomodar mejor la imagen en la retina así como la elasticidad de todo el globo ocular que coopera también en el buen enfoque de la imagen.

5. Evitar las tensiones excesivas de todos los músculos externos que provoca arrugas y dolores de cabeza.

6. Ayudar a prevenir o corregir las siguientes enfermedades:

- Miopía o presbitismo: gracias a una mejor elasticidad del ojo en general y del cristalino en particular.

- Hipermetropías: fortaleciendo los músculos ciliares.

- Glaucoma: aliviando la presión de los diferentes líquidos, humores, sangre, gracias a una mejor circulación de ellos.

- Catarata: gracias a una mejor irrigación de los líquidos del cristalino.

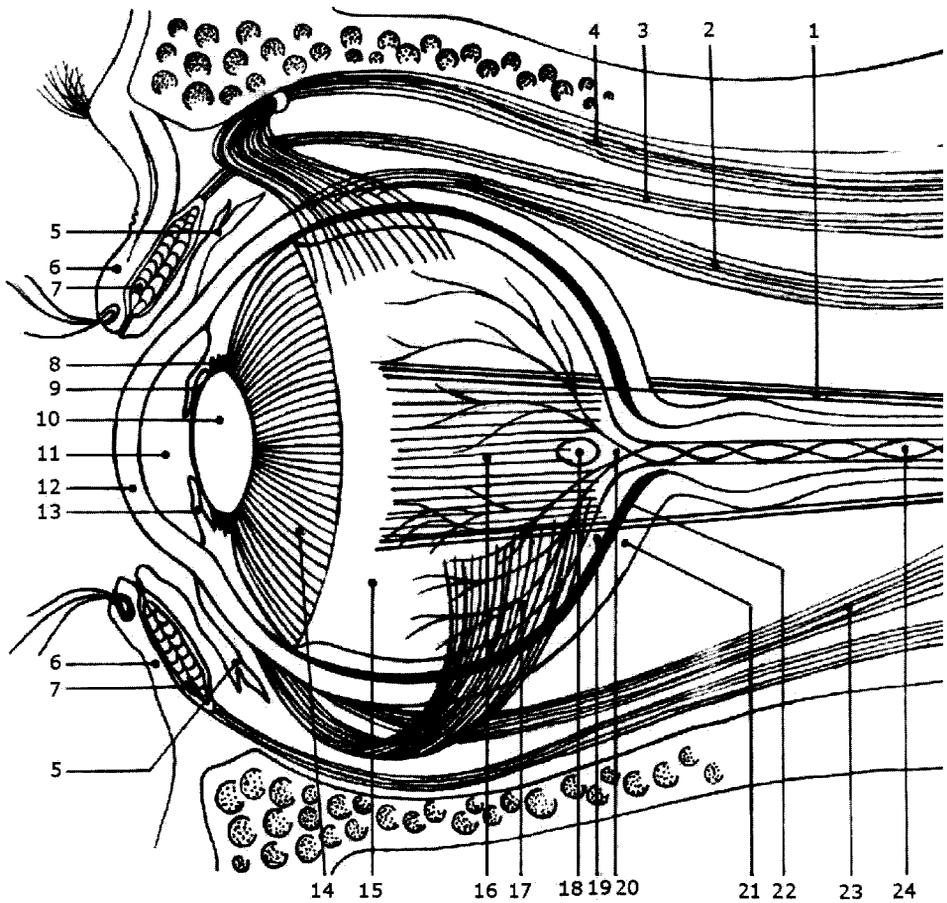
- Conjuntivitis: por una limpieza o irrigación y humectación constante de la conjuntiva.

- Enrojecimiento: mejorando la circulación de la sangre en general.

- Arrugas: quitando la tensión de los músculos externos.

Los ojos son uno de los aparatos receptivos, órganos del sentido de la vista.

Los Maestros nos recomiendan “no perdernos ningún detalle”, lo que implica que nuestros receptores estén en perfectas condiciones de funcionamiento.



1 Músculo recto medio	13 Iris
2 Músculo recto superior	14 Borde anterior de la retina
3 Músculo elevador del párpado superior	15 Vítreo
4 Músculo oblicuo superior	16 Músculo recto lateral
5 Conjuntiva	17 Músculo oblicuo inferior
6 Párpado	18 Mácula lútea de la retina
7 Glándulas del tarso	19 Retina
8 Ligamento ciliar	20 Punto ciego (disco óptico)
9 Cámara posterior	21 Esclerótica
10 Cristalino	22 Coroides
11 Cámara anterior	23 Músculo recto inferior
12 Córnea	24 Nervio óptico

Nuestra evolución depende del conjunto de todas nuestras experiencias, y unos ojos sanos permiten una mejor observancia del mundo externo y la práctica constante desarrolla el sentido de la observación.

Los ojos no son únicamente receptores sino también emisores. Reflejan la salud física y el estado emocional de su propietario. Unos ojos luminosos, sanos, brillantes, son expresión de salud, alegría, felicidad.

Posición inicial: para un mejor aprovechamiento de esta gimnasia, se recomienda estar relajado para concentrarse exclusivamente en los ojos, por lo que se aconseja adoptar una posición sentada, tales como:

- Padadirasana, *diamantina*.
- Ardha Padmasana, *medio loto*.
- Padmsana, *postura del loto*.
- Siddhasana, *postura perfecta*.
- Vajrasana, *postura del rayo*.
- Sukhasana, *postura del sastre*.

La columna vertebral erguida, relajando el cuerpo por medio de la respiración y preparándose mentalmente para lograr una práctica consciente, sin dejarse distraer, sin caer en la divagación. La respiración será rítmica y tranquila.

Mecánica: cerrar los ojos. Al abrirlos, moverlos hacia arriba tratando de mirar lo más arriba posible y luego hacia abajo, mirando lo más abajo posible. Estos movimientos de vaivén deben repetirse al menos cinco veces cada uno y ejecutarse lentamente, observando todos y cada detalle de lo que se presentará a la vista (formas, colores, distancias, etc.).

- Parpadear varias veces para relajar los músculos que acaban de trabajar y humedecer la conjuntiva.

- Después del parpadeo, emprender los movimientos horizontales, mirando lo más posible de un lado y lo más posible del otro, observando bien lo que pasa enfrente de la mirada.

- Parpadear, al abrir los ojos moverlos en diagonal, de arriba a un lado, hacia abajo del otro lado y luego invirtiendo los lados.

- Parpadear, al abrirlos moverlos en círculos, bajando por un lado, subiendo por el otro, en círculos amplios y lentos y luego bajando y subiendo en sentido contrario.

- Parpadear, al abrir los ojos fijar la mirada en un punto al frente, lo más lejano posible, procurando no parpadear durante cierto tiempo (de 15 a 30 segundos).

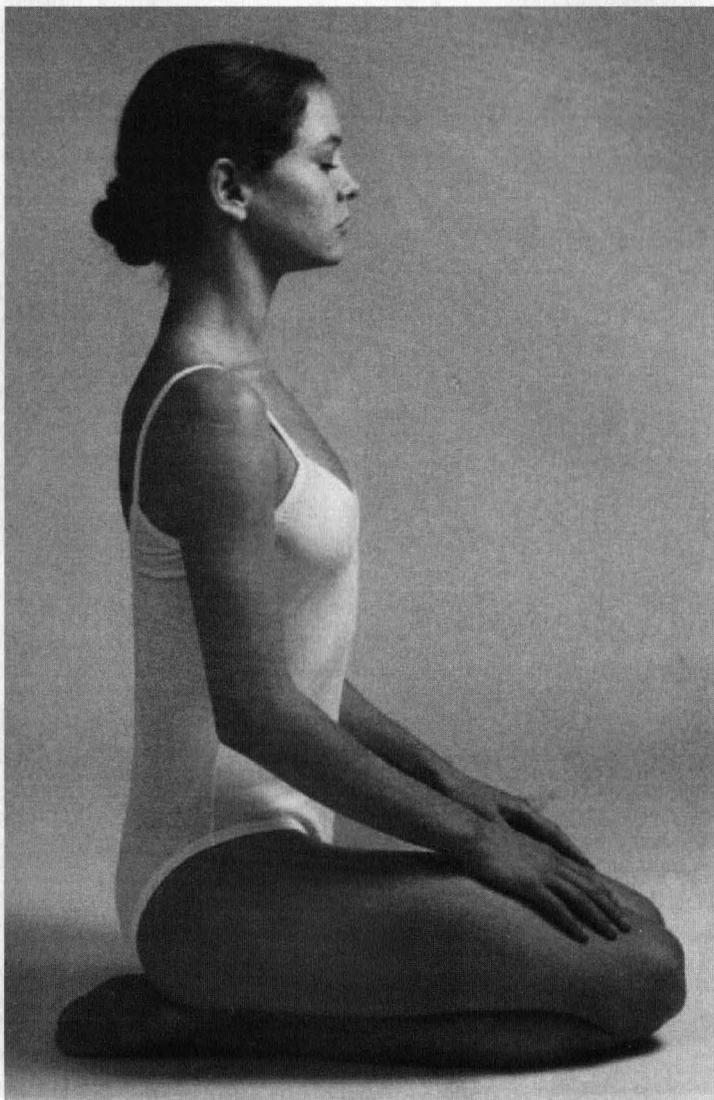
- Seguir con los ojos abiertos, llevando un dedo índice verticalmente en frente, el brazo extendido, fijar el punto lejano y la punta del dedo índice sucesivamente, acercándolo lentamente. Es un trabajo de enfoque. Volver a alejar el dedo.

- Parpadear y frotar los dedos índices uno contra otro, calentándolos. Inhalar y llevar los dedos a los ojos cerrados y realizar un masaje suave sobre los párpados en círculos, terminando subiendo a las cejas y bajar por las sienas, exhalando.

- Abrir los ojos. Fijar nuevamente la mirada en el punto al frente, inhalar

profundamente desorbitando los ojos al máximo; mantener el esfuerzo un instante.
- Cerrar los ojos. Frotar juntos los dedos de las manos creando calor y energía, llevar los dedos a los ojos cerrados, inhalando. Conservarlos así unos segundos. Exhalar bajando las manos y repetir el mismo ejercicio.

- Una tercera vez frotar las palmas de las manos con más fuerza. Llevarlas inhalando a los ojos cerrados. Conservarlas así unos segundos y bajarlas exhalando.

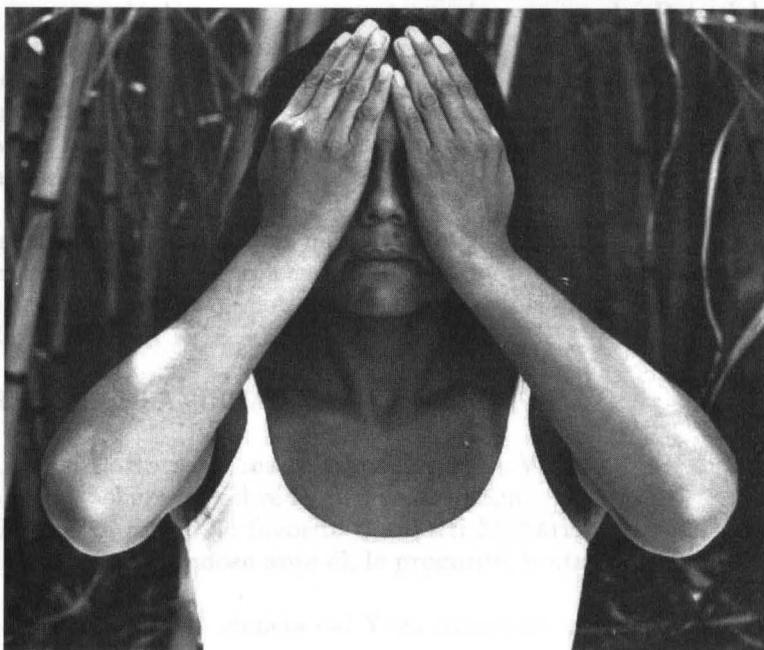
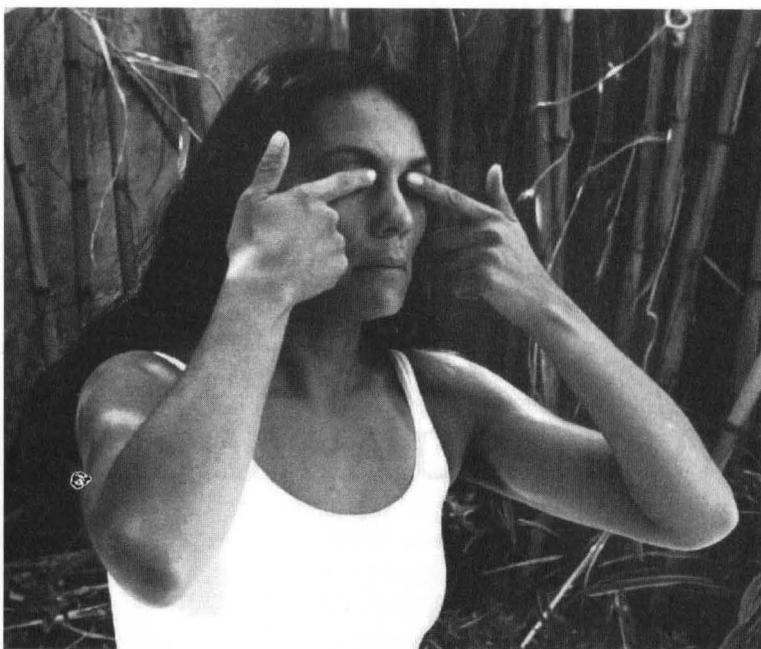


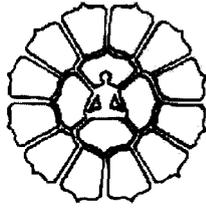
Los ejercicios se terminan al final del Tratak, pero no está en el espíritu de una práctica de Yoga cortar bruscamente la concentración y, por lo tanto, es recomendable dejar un momento de tranquilidad, de relajamiento, que puede ser tomado simplemente en la misma posición que la mantenida durante el Trataka, sin llegar a un hincamiento con la frente al piso.

Lo que se busca son unos instantes de recogimiento para tomar más conciencia del trabajo hecho, de la energía despertada, del control de esta energía y del equilibrio que todo esto nos procura para finalizar sobre una actitud positiva en cuanto al uso de lo conseguido de manera que sea lo mejor posible para los demás y para uno mismo.

Es entonces cuando se puede considerar la clase como realmente terminada y, de pie, se cerrará con el saludo de PAX, de la misma forma que en la apertura.







YOGA

— DHARSHANA UPANISHAD —

Este texto es un clásico que recorre los ocho pasos de Patanjali en orden, añadiendo explicaciones complementarias sobre los Nadis y el Pranayama. Por lo tanto, refleja la huella de la teoría tántrica del Lingasharira o *cuerpo sutil* que viaja por los Nadis. Sin embargo se proclama definitivamente “no dual” y no hace referencia a ninguna fuerza femenina. Insiste mucho en la identificación del alma con la Conciencia Universal y en el aspecto de los textos más clásicos respecto al Yoga.

La primera edición inglesa se hizo en Madrás a partir del original sánscrito, en 1952. La traducción al francés se hizo directamente del texto sánscrito en 1971 y la presente traducción al español, en la Gran Fraternidad Universal, Línea Solar, por Dany Cardineau, en 1978.

YOGA DARSHANA UPANISHAD

1.1 El Gran Yogui Dattatreya, magnánimo Señor, es Vishnú, el Grande, con cuatro brazos, que reina, soberano, sobre la ciencia del Yoga.

2 Ocurrió que su discípulo favorito Samkriti Maharishi, un día que estaba solo con su santo gurú, inclinándose ante él, le preguntó, juntando las manos en señal de respeto:

3 Enséñame, Señor, esta ciencia del Yoga completa, con sus ocho grados, ya que

sé que, conociéndola, me volveré liberado viviente.

4 Vishnú le contestó: Escúchame bien, Samkriti, te voy a decir el Yoga.

5 Abstinencias, reglas de vida, posturas, control del soplo, dominio sensorial, atención perfecta, meditación y éntasis final: tales son los ocho grados.

6 Ya no dañar a nadie, no mentir, no robar, ser casto y tener piedad, vivir ecuánime y sin debilidad, firme en tus creencias, sin gula, siempre pulcro, tales son las diez abstinencias.

7 No hacer daño a nadie en acto, palabra o pensamiento, eso es el Ahimsa según el Veda, porque el Atman está presente en todas partes, inaccesible a los sentidos, en todos los seres. Reconocerlo en ellos, eso es el Ahimsa verdadero, dijeron los que saben.

9 Lo verdadero es lo que se percibe por la visión, el oído, los demás sentidos, porque todo lo que existe es el Brahman, como dicen los que saben.

11 No codiciar en pensamiento el bien ajeno, sea paja, oro, piedra preciosa o perla, es la honradez; y en el Atman no ver su contrario, es ser más honrado todavía. Así se expresan los que saben.

13 Absteniéndose de mujeres, en acto, palabra y pensamiento, hasta de tu propia esposa, salvo en los días que siguen las reglas, practicas la castidad, aplicando tu espíritu, sin distracción, a la búsqueda del Brahman.

14 Tener piedad, es ver al prójimo en acto, palabra y pensamiento, como si fuese tú mismo. Así se expresan los que saben.

15 Compórtate igualmente con quien sea: hijo, amigo, esposo, enemigo, siempre. Es ecuanimidad.

16 No ceder a la debilidad de ir en contra de tus enemigos, aunque te provoquen, eso es la octava Abstinencia.

17 Que el conocimiento despierte por la renuncia al mundo y el estudio de las Escrituras. Saber esto es ser firme, conjuntamente con la fe en lo que afirma el Veda: "Soy el Atman y nada más".

18 Para apartar la gula, deja en el plato una cuarta parte del alimento que te sirven; así progresarás en tu marcha hacia el Yoga.

19 Mantén pulcro tu cuerpo, frotándolo con barro y agua. Así purificarás el exterior. Pero no te olvides de la pureza del espíritu, que consiste en saber que uno es puro en el fondo de sí, ya que el Atman es puro cuando el cuerpo es impuro. Quien olvida esto, aún lavando su cuerpo perdería todo, como el insensato que, dejando el oro, recoge un puñado de tierra.

20 El Yogui que se sacia de la ambrosía del conocimiento después de haber dejado el mundo, no tiene más deberes que cumplir; si se imaginaba tener uno, no tendría derecho al nombre de Sabio.

25 Sí, conocer al Atman es saber que no existe nada que valga la pena hacer en el mundo: así se debe, por las Abstinencias, aprender a conocer el Atman como idéntico al Brahman inmutable.

2.1 Ahora las reglas de vida: la ascesis y la satisfacción, creer en lo real, saber dar, la devoción, la fe en la Escritura, la humildad y la entrega, la oración constante y la observancia, voy a explicártelos.

2 La ascesis, dijeron los sabios, es ayunar en tiempos prescritos a fin de mortificarse. Pero, más profunda es la ascesis del espíritu, cuando se buscan los por qué y los cómo de la trasmigración, y el método para liberarse de ella.

3 Es, seguramente, un bien ser feliz con lo que uno gana, día tras día, en el acaso de la vida; pero mucho mejor es la satisfacción que se goza por la renuncia, hasta conocer al Brahman.

6 Por la Escritura y por la Tradición estamos seguros de que el mundo existe; es eso a lo que el sabio llama la creencia en lo real.

7 En cuanto a saber dar, es el hecho de distribuir a los especializados en la Escritura lo que se ha ganado justamente o lo que, por suerte, se recibe sin haberlo buscado.

8 Cuando el corazón se ha liberado de la concupiscencia y de las pasiones, cuando se habla sin mentira, cuando se actúa sin violencia, se puede decir que se practica en verdad la devoción.

9 En cuanto a la fe en la Escritura, es creer en la Realidad del mundo, en la Sabiduría infinita, en la Beatitud perpetua y en la Permanencia del Brahmán.

10 La humildad es tener vergüenza de toda acción que el Veda o los reglamentos tradicionales juzguen mala, y que se cometió por debilidad de carácter.

11 Entregarte es creer sin restricción ni duda alguna en lo que enseña la Escritura y atenerte a ello pase lo que pase, aunque tu Gurú trate de hacerte creer otra cosa.

12 La oración constante está prescrita por el Veda, los Rituales, los Puranas, los Drama Shastras y las Epopeyas.

13 Se puede rezar de dos maneras: en voz alta o en silencio. Ahora bien, si rezamos por la palabra, se puede hacer con voz alta o baja, y si rezamos mentalmente, puede ser por el murmullo o por la meditación.

15 Y, por supuesto, rezando con voz clara se ganan los beneficios prometidos por la Escritura, pero la oración murmurada es más potente todavía.

16 En cuanto a la oración mental, se dice que es mil veces más eficaz, porque sabes bien que los Mantras no rinden los frutos que se esperan si, por desgracia, los Parias los oyen; por lo tanto, hay que rezar mentalmente.

3.1 Escucha ahora cómo mantener las nueve posturas: el Signo Auspicial, el Hocico, el Loto, el Héroe y el León, el Próspero y el Liberado, el Pavo Real y la Felicidad.

2 Quédate bien recto, la cabeza alta, cruza como conviene tus piernas colocando tus pies en el hueco de las rodillas dobladas: tal es la postura llamada el Signo Auspicial.

3 Si te sientas directamente sobre tus dos tobillos, es el Hocico.

4 Y si colocas tus dos pies sobre tus muslos, plantas arriba, tu mano derecha agarrando tu dedo grueso izquierdo tu mano izquierda agarrando tu dedo grueso derecho, es la postura del Loto, por la cual se vence la enfermedad.

6 Quédate de pie y con el cuerpo derecho, dobla entonces tu pierna izquierda para que tu pie toque el muslo derecho: es la postura del Héroe.

7 Si doblas tus piernas sin cruzarlas y pones tus talones contra el perineo con las manos deteniendo los dos pies, es la Próspera.

8 Pero si modificas la posición de tus dos pies para cruzarlos contra el perineo, se vuelve el Liberado.

9 Poniendo tus manos planas en el suelo, codos doblados a la altura del ombligo, levanta tu cuerpo horizontalmente, cabeza bien derecha y cuerpo tenso como un palo: es ahí el Pavo Real.

11 En cuanto a los débiles que adopten cualquier postura fácil, será para ellos la Felicidad.

12 Hay que esforzarse en las Posturas porque, si las dominamos absolutamente, reinaremos sobre los tres mundos; pero habrá luego que ejercitarse a practicar el control del soplo.

4.1 La medida del cuerpo es de noventa y seis dedos: en su centro arde un gran fuego, tan brillante como oro líquido.

2 A dos dedos del ano, justo abajo del sexo, está un triángulo (Muladhara Chakra); así lo enseñan los que saben.

3 En cuanto al Nudo del ombligo (Manipura Chakra), se encuentra en el centro del cuerpo, a nueve dedos del Muladhara; su diámetro es de cuatro dedos, se parece a un huevo de gallina; un forro lo envuelve y el ombligo propiamente dicho se ve en su medio.

6 En el Nudo del ombligo está ubicada Sushumna y los setenta y dos mil Nadis³⁸ irradian alrededor, ¡oh Samkriti! Pero solamente catorce son importantes:

7 Sushumná, Pingala, Ida y Sarasvati, Pusba, Varuna, Hastijiva, Yashasvini, Alambasa, Kuhu, Vishvadara, Payasvini, Shanhkini y la Gandhara.

9 Pero tres cuentan sobre todo: Sushumna, Ida y Pingala. La mas importante de todas siendo de mas lejos Sushumná, que los adeptos del Yoga llaman Brahma-nadi³⁹.

11 Dos dedos más abajo que el ombligo está ubicada Kundalini, formada de la Tierra y las Aguas, el Fuego, el Aire y el Éter, el Pensamiento y la Inteligencia, así como de la Personalidad.

13 Ello gobierna la acción de los diez soplos vitales y la asimilación de los

³⁸ Cifra simbólica que refleja un número indefinido.

³⁹ El canal de Brama, que conduce al Brahmarandra, *abertura de brahma*, situada en la parte alta de la cabeza.

alimentos, alrededor del Nudo del ombligo. Enrollado sobre sí mismo, tiene su boca colocada sobre el Hoyo de Brahma.

14 A su izquierda está Ida, Pingala se alza a su derecha.

15 A los lados de Sushumna se encuentran Kuhu y Sarasvati, Gamdhara y Hastijiva, flanquean la Ida por delante y por detrás, mismas dobladas por Varuná, Pushá y Yasbasvini. Shankini dobla Gamdhara. Estirada del ano al ombligo se ve, al fin, Alambusa.

18 Paralela a Sushumna, color de luna llena, está Kuhu. Ida y Pingala van hasta la nariz, a la altura de los dos orificios. Yashasvini llega al dedo grueso izquierdo; Pusha corre hasta el ojo izquierdo, paralela a Pingala.

20 Payasvini llega a la oreja derecha y Sarasvatí a la lengua; Hastijiva corre hasta el dedo grueso derecho y Shanhkini a la oreja derecha. Al fin, Gamdhara llega al ojo derecho, mientras Vishvadara queda en el Nudo del ombligo.

23 Hay diez Soplos vitales que los Yoguis llaman así: Prana, Apana, Vyana, Samana, Udana, Naga, Karma, Krikara, Devadatta y Dhamamjaya.

24 De estos diez, cinco son importantes: Prana, Apana, Vyana, Samana y Udana; pero, de estos cinco, dos están al frente: Prana y Apana, a los cuales los grandes yoguis rinden culto. Sin embargo, Prana es el principal.

26 Prana es omnipresente, en la garganta y la nariz, el ombligo y el corazón, ahí permanece.

27 Apana, por su parte, habita en el ano, los muslos y las rodillas, y en la parte baja del cuerpo hasta el ombligo.

28 Vyana está en la cabeza, las orejas, ojos y cuello hasta la altura de los hombros.

29 Udana habita en los miembros y Samana en todo el cuerpo. Los otros cinco soplos vitales habitan en la piel, los huesos y la carne.

30 El papel del Prana es regular la respiración y la tos; el de Apána, las excreciones; Vyana produce los sonidos; Samana reúne y Udána hace levantarse; esa es la enseñanza.

33 Es Nága el que hace eructar; Dhanamjaya llena el vientre; Kurma hace que se cierren los ojos, y el hambre viene del Krikara; en cuanto a Devadatta, oh Sámkriti, es el que nos brinda el sueño.

35 Los dioses reinan sobre los Nadis: Shiva es el dios de Sushumna, Vishnu el de Ida y Brahmá de Pingala.

36 Viraj sobre Sarasvati, Pushan sobre Pusha y a Vayu sobre Varuna.

37 La Hastijiva a Varuna, la Yashasvini al Sol; Varuna guarda también al Alambusa y Kuhu, el nadi del hambre. La Luna reina sobre los dos nadis Gamdhara y Shanhkini; Prajapati sobre Payasvini y Soma sobre Vishvadara.

39 En Ida la Luna se mueve, y el Sol en Pingala; es por eso que, cuando el Prana de Pingala entra en Ida, se dice que es la carrera al norte; la carrera al sur cuando, al revés, el sopro va de Ida a Pingala.

41 La luna y el sol se unen adentro de tu cuerpo cuando el soplo reside ahí donde se encuentran los dos Nadis Ida y Pingala.

43 Es el equinoccio de primavera cuando el soplo está en Muladhara, y el equinoccio de otoño cuando el soplo está en la cabeza.

44 El Prana como el Sol recorre los signos del zodiaco; cada vez que inspiras, retén tu aliento y luego expúlsalo.

46 “En fin, un eclipse de Luna se produce cuando el soplo alcanza la sede de Kundalini, siguiendo el conducto de Ida. Y, cuando sigue a Pingala para alcanzar Kundalini, es un eclipse de Sol.

48 El monte Meru está en la cabeza y Kedara⁴⁰ en tu frente. Entre las dos cejas, cerca de tu nariz, sabrás, mi querido, que está Benarés; en tu corazón está el confluente del Ganges y del Yamuna; el Kamalaya⁴¹ se ubica en el Muladhara.

49 Preferir los Tirthas⁴² ‘reales’ a los que encubre tu cuerpo, es preferir vulgares pedazos de vidrio a diamantes depositados en tus manos.

51 Tus pecados serán borrados, aunque hayas copulado con tu mujer, o aún con tu propia hija, si practicas las peregrinaciones en tu cuerpo de un Tirtha a otro.

52 Los yoguis verdaderos que dedican culto a su Atman⁴³ no necesitan de los Tirthas de agua ni de los dioses de madera y barro.

53 Los Tirthas de tu cuerpo valen infinitamente más que los del mundo, y el Tirtha del Alma es el más grande; los demás no son nada en comparación.

55 El espíritu, si está manchado, no puede ser purificado en los Tirthas donde se baña uno, tal como un bote que contuvo alcohol no será purificado por el agua, aunque lo laves cien veces.

56 Sin embargo, el agua del conocimiento impartido por los maestros de Yoga purificará el espíritu manchado, porque es la de un verdadero Tirtha.

57 Shiva reside en tu cuerpo; serías loco si lo adoras en imágenes de piedra o madera a través de ceremonias, devociones, votos o peregrinaciones.

58 El verdadero yogui mira dentro de sí, porque sabe muy bien que las imágenes talladas son para ayudar a los ignorantes a acercarse al gran misterio.

59 El único verdadero vidente es el que ve el Brahman real, único y sin par, como idéntico a su Atman.

60 Y luego, por el renunciamiento, realizarás: “Yo soy el Atman”. Entonces verás que el Atman reside en el fondo de todos los seres, y la visión del todopoderoso, del supremo Brahman imperecedero, te liberará de todo dolor.

⁴⁰ Nombre de una cumbre del Himalaya y de una fuente que se encuentra en ella.

⁴¹ Punto donde se encuentran el Ganges y el Yamuna, lugar de peregrinaje de los más importantes de la India.

⁴² Punto de agua donde se hacen abluciones; sitio sagrado.

⁴³ Los adeptos del Yoga también son llamados Admayajins, *los que tienen por divinidad a su propio yo.*

5.1 Regulada tu actitud sobre lo que enseña la Escritura, purgada toda concupiscencia, aprendido qué es el Yoga, con espíritu sereno y verídico, podrás trillar el Sendero.

2 Ponte firme sobre tu Atman, escucha bien lo que enseñan los Maestros. Instálate en un Ashram situado en un lugar agradable, a la cima de un cerro o a la orilla de un río, o aún en el bosque no muy lejos de una mata Bilva⁴⁴ y ejercítate en las posturas, asegurando que tu cuerpo esté erguido, inmóvil y boca cerrada.

3 Fijando tus ojos en la punta de tu nariz, verás ahí el disco de la Luna, destilando gota a gota la ambrosía.

7 Introduciendo el aire inhalado por Ida hasta tu vientre, meditando sobre el fuego que arde en el centro de tu cuerpo, percibirás en ti el Sonido perpetuo (OM). Entonces expulsarás el aire por el canal de Pingala.

10 Luego, harás lo mismo substituyendo Ida por Pingala. Practica así por lo menos tres veces al día con seis repeticiones cada vez.

11 Así llegarás a purificar tus Nadis y tu cuerpo se volverá luminoso, resplandeciente del Fuego interior, y oirás el Sonido claramente.

12 Así lograrás purificar el Atman mismo. En efecto, aunque eternamente puro, luminoso y hecho de beatitud, tu Atman está como descolorido, maculado, por la mugre de la ignorancia.

14 Gracias al conocimiento verdadero, podrás elevar el lodo y devolverle su pureza.

6.1 Aquí el control del soplo: hay que saber que los tres tiempos que dan ritmo a tu respiración no son más que los fonemas⁴⁵, constituyendo el Pranava⁴⁶.

2 Cuando haces bajar el aire hasta tu vientre por la Ida, medita sobre la letra A durante por lo menos diez y seis tiempos.

3 Cuando retienes el aire en ti, medita sobre la letra U durante por lo menos diez y seis tiempos, haciendo resonar OM.

3 Y cuando expulsas el aire por el canal de Pingala, medita sobre la letra A, tratando de aguantar treinta y dos tiempos: eh ahí el verdadero Pranayama.

4 De nuevo haz bajar el aire por el canal de Pingala, meditando sobre la letra A durante por lo menos diez y seis tiempos.

5 Luego retén el aire en ti, meditando sobre la letra U y tratando de retener el aire durante sesenta y cuatro tiempos, repitiendo el Pranava.

6 Y, para terminar, expulsa el aire siguiendo el canal Ida, meditando sobre la letra M durante por lo menos diez y seis tiempos.

11 Si practicas ese control durante seis meses, serás Maestro; después de un año verás el Brahman; por eso hay que esforzarse sin cesar.

⁴⁴ Manzano silvestre, árbol dedicado a Shiva.

⁴⁵ Elementos sonoros de un lenguaje.

⁴⁶ Nombre dado a la sílaba OM.

12 Inhalar el aire es Puraka; retenerlo como llenar un tarro, es lo que llamamos Kumbhaka; la exhalación se nombra Rechaza.

13 El control hace transpirar es este efecto el menos interesante; mejor practicado, hace temblar; los que lo ejecutan, mejor aún, ganan el poder de levitación; mejores son, más alto suben.

15 A través del control, es seguro que purificas tu espíritu a fondo; entonces tu gloria se percibe envolviendo tu cuerpo de luz.

16 El espíritu y el soplo se unen y se establecen en el Atman. Es entonces cuando, empujado por el control, el cuerpo del adepto puede elevarse.

17 A través de la sabiduría adquirida, así se gana de ser liberado de la cadena de los renacimientos:

18 Entonces podemos abandonar el Puraka y el Reshaka, y atenernos al Kumbhaka; todos los pecados se borrarán y se tendrá el alto Conocimiento.

19 A través del Pranayama, el espíritu se vuelve claro y sutil, las canas recobran su color, no hay nada que no se pueda alcanzar. Es por eso que se debe practicar más y siempre el control.

20 Si tú practicas el control, inhalando el aire profundamente, en la aurora y el crepúsculo⁴⁷, antes de que el alba aparezca o al mediodía, si lo prefieres, retén tu soplo en la punta de la nariz, en tu ombligo o en los dedos gruesos de los pies, y ganarás cien años de vida.

21 Porque el soplo está bien amaestrado si está mantenido en la punta de la nariz.

22 Si lo mantienes en tu ombligo, la enfermedad no tendrá poder sobre ti, y si está mantenido en los dedos gruesos de los pies, tu cuerpo se volverá brillante.

25 Bebe el aire inhalándolo por la boca con la ayuda de tu lengua: no tendrás sed ni hambre y jamás conocerás la fatiga.

26 Si mantienes el soplo a la raíz de tu lengua, podrás beber la ambrosía y conocerás la verdadera felicidad.

27 Inhalándolo por Ida y conservándolo en el entrecejo, beberás el néctar y guardarás para siempre tu cuerpo en buena salud.

28 Ayudándote de los dos Nadis y conduciendo el aire al ombligo, serás protegido de todo mal.

29 Y si, durante un mes entero, bebes el néctar gota a gota, inhalando el aire tres veces al día y guardándolo según estas reglas, en un punto escogido de tu cuerpo, todo mal que venga de los vientos y de la bilis no podrá pegarte.

31 Las enfermedades de los ojos son curadas con el soplo en la frente⁴⁸, lo mismo las de los oídos por el soplo mantenido en los oídos, y las jaquecas por el soplo que se mantiene al fondo de la cabeza.

⁴⁷ Los dos momentos del día cuando hay que practicar obligatoriamente los ritos.

⁴⁸ El conducto de Prana situado en Ajña Chakra, en el entrecejo.

32 Así, en la postura llamada Signo Auspicial, con el espíritu bien controlado, haciendo subir suavemente el Apana y repitiendo el Pranava, el yogui debe, con sus manos cortarse del mundo exterior.

33 Sus pulgares cerrarán sus orejas, sus índices cerrarán sus ojos y otros dedos sus dos fosas nasales: así tendrá el Apana, todo adentro de su cabeza, hasta conocer la Beatitud, pues el soplo alcanzará entonces la Puerta del Brahmarandhara.

36 En ese momento, el Sonido se manifestará de repente, como si se soplara en una concha; luego será como un trueno y, cuando el soplo llega al tope de tu cabeza, oirás el gruñido de una cascada de montaña y tú, regocijándote con este ruido, en verdad te aparecerá.

7.1 Escucha ahora lo que se nombra el Retiro de los sentidos:

2 Consiste en forzar éstos por la violencia, a entrar dentro de ellos mismos, cuando su verdadera naturaleza es de dispersarse al exterior.

3 Además, el Retiro verdadero es de ver el Brahman en todas las cosas, como lo enseñan los rishis.

4 Sea lo que sea que hagas, en bien o en mal, hazlo, hasta el día de tu muerte, percibiendo en todo al Brahman: es el Retiro de los sentidos.

5 Celebrando el ceremonial de los ritos solemnes o domésticos según las reglas del Veda, percibiendo ahí el Brahman, esto es el Retiro de los sentidos.

6 Puedes conducir también tu soplo en tu cuerpo, de lugar en lugar, desde tus dientes hasta tu garganta, o de tu garganta a tu pecho, de tu pecho a tu ombligo, y del ombligo hasta el Muladhara, donde se alberga Kundalini; hasta tus caderas y muslos, tus rodillas y pantorrillas, y hasta los dedos gruesos de tus pies; también es el Retiro.

10 Si actúas así, se desvanecerán tus pecados, desaparecerán tus enfermedades, como lo enseñan los que saben.

8.1 Y ahora Dharana, de la cual conocemos varias formas, concerniendo los cinco elementos con sus homólogos corporales.

2 En el espacio que hay en medio del cuerpo, el espacio exterior debe ser sostenido y, de la misma manera, el aire exterior debe ser sostenido en el Prana⁴⁹. El fuego en el Fuego del abdomen; se debe también mantener las Aguas en los líquidos del cuerpo y la Tierra en las partes terrosas. Eso es Dharana, oh Samkriti.

3 Pronuncia el mantra YA RA VA LA en el orden conveniente: este tipo de Dharana te liberará del pecado.

4 Desde los pies a las rodillas, el cuerpo pertenece a la Tierra; de las rodillas al ano, es al Agua; de ahí hasta el corazón es del Fuego, y el Aire hasta el medio de la

⁴⁹ Significa que el Prana permanece en el ser humano durante toda su vida. El aire inhalado lo mueve.

frente; la cabeza pertenece al Akasha (éter).

5 En la Tierra se ve el Brahman, Vishnu en la parte acuosa; Mahesha reside en el Fuego, Ishvara en el Aire y Shiva en la parte de tu cuerpo que depende del Akasha.

7 Puedes también, si prefieres, meditar únicamente sobre Shiva para liberarte de todo mal; lo verás en tu Atman, lleno de sabiduría y beatitud, residiendo en Purusha, principio único de este mundo.

9 Si tu espíritu se fija en lo no manifestado, lo sin forma, indefinible, tú lo verás, Principio único, bajo la forma del Pranava, que no es otra cosa que tu Atman: es entonces cuando, reintegrando tus sentidos, te unirás a tu Atman.

9.1 Pasarás entonces a la meditación profunda, por la cual serán destruidos para siempre los lazos de la trasmigración.

2 Con toda humildad, medita sobre el Señor, Brahman el que es la verdad y la realidad, Brahman, el que es pura trascendencia.

3 Así, el verdadero yogui, libre de las leyes de la existencia, casto para siempre y viendo todo, medita sobre Ishvara, realizando “Yo soy él”.

4 También puedes meditar sobre Ishana, la verdad, el conocimiento no dual, puro, eterno, sin pasado, presente ni porvenir, sutil, agnoscible, imperceptible, sin olor ni sabor, inconmensurable, el único que no es otro que Atman, Ser, Consciencia y Beatitud.

7 Realizando “Yo soy ese Brahman”, alcanzarás la liberación.

8 Cuando aparece en ti el conocimiento verdadero de la unidad de tu Atman con el Atman cósmico, es lo que se llama Samadhi.

9 Porque el Atman es, en verdad, idéntico al Brahman omnipresente, perpetuo, único y sin par.

10 Así puedes darte cuenta que sus formas son ilusorias: no hay dualidad, ningún mundo fenomenal, ninguna trasmigración.

11 Lo mismo que el espacio en el frasco no es otra cosa que el espacio alrededor tuyo, así hay un solo Atman y sólo los ignorantes lo nombran Jivatma (alma viviente) o Ishvara.

12 Tú debes decirte, en verdad: “No soy mi cuerpo, ni mi soplo vital, ni mis sentidos, ni mis pensamiento, ni nada. Soy el Testigo único, soy Shiva, soy Shiva.

13 “Si, soy el Brahman, soy extranjero a este mundo, no hay nadie a mi lado.

14 “Todo es como la espuma y las olas que nacen del océano y luego se disuelven en él; el mundo nació de mí y se disuelve en mí”.

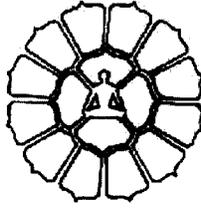
15 El que sabe esto, alcanza de un golpe la inmortalidad, volviéndose Purusha. La Conciencia Universal, omnipresente y luminosa, irradia en su corazón; así alcanza el Brahman.

16 Si no ve nada más que “esto”, quedando siempre en Samahi, será el Brahman para siempre y percibe su alma en él.

17 El mundo entonces se desvanece: no queda más que la dicha.

18 Dattatreya dejó de hablar entonces y Samkriti, sereno, tomó refugio en su alma y no conoció más la ansiedad.

10 Tal es el Upanishad.



BIBLIOGRAFÍA

- Avalon Arthur (Sir John Woodroffe), 1964, *The Serpent Power* Ed. Ganesh and Co. Private Ltd. Madras, India.
- Bernard Theos, 1972, *El camino práctico del Yoga, el cielo está en nosotros*, Ed. La Pléyade Buenos Aires.
- Brelet-Rueff C., 1975, *Médecines traditionnelles sacrées*, Bibliothèque de L'Irrationnel et des grands mystères Ed. Celt Paris.
- Daniélou Alain (Shiva Sharan) Yoga, 1955, *The Method of Re-Integration Book*, Publishers New-York University Books U.S. edit.
- De Becker Raymond, *L'Hindouisme et la crise du monde moderne*, Encyclopedie Planète Ed. Planète Paris.
- De la Ferrière Serge Raynaud, 1974, *Yug, Yoga, Yoguismo*, Ed. Diana, México.
- De la Ferrière Serge Raynaud, 1974, *Los Grandes Mensajes*, Ed. Diana México.
- Eliade Mircea, 1975, *Techniques du Yoga*, Col. Idées Ed. Gallimard Paris.
- Esnoul Anne Marie, 1972, *L'Hindouisme. Textes et traditions sacrées* Ed. Fayard-Denoél Paris.
- Huxley Aldous, 1976, *La isla*, Ed. Sudamericana Buenos Aires.
- Iyengar B.K.S., 1978, *Yoga Dipika. Lumière sur le Yoga* Ed. Buchet/Chastel Paris.
- Lao Tse, Tao Te King, 1977 Ed. Premia Editora S.A. *La nave de los locos* México.
- Leboyer Frédérick, 1978, *Cette lumière d'oú vien l'enfant*, Ed. Seuil Paris
- Maud Forget, 1976, *Le Yoga, un art de vivre heureux*, Collection Vidi Ed. Chancereel Paris.
- Maud Forget, *La métaphysique du Yoga* (sin datos bibliográficos)
- Monier-Williams Sir Monier, 1976, *A Sanskrit-English Dictionary, Cognate Indo-European Languages*, Clarendon Press Ed. Oxford

Prabhupada S.D.G. A.C. Bhaktivedanta Swami, El Bhagavad Gita tal como es, 1975, Ed. The Bhaktivedanta Book Trust Los Angeles, U.S.A.

Ruchpaul Eva, 1978, Hatha Yoga bien tempéré, Ed. Presses Universitaires de France Paris.

Satprem, 1973, Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience, Col. La barque du soleil Ed. Buchet/Chastel Paris

Tres Iniciados, 1973, El Kybalion, Ed. Kier, S.A. Buenos Aires

Varenne Jean, 1973, Le Yoga et la tradition hindoue, Bibliotheque de L'Irrationnel et des Grands Mystères Ed. Celt Paris.

El Yoga es un medio práctico y directo de transmutación personal, que incluye la maestría sobre las funciones del cuerpo, las energías anímicas, los pensamientos y el espíritu.

Este libro, producto de las disciplinas yogas y la intuición de su autor, constituye una aportación valiosa para la humanidad de nuestro tiempo.

Expresamos nuestra satisfacción con el mantra ancestral: ¡AUM!

