

42 Asanas de Raja Yoga de:

Sri Ananda Murti

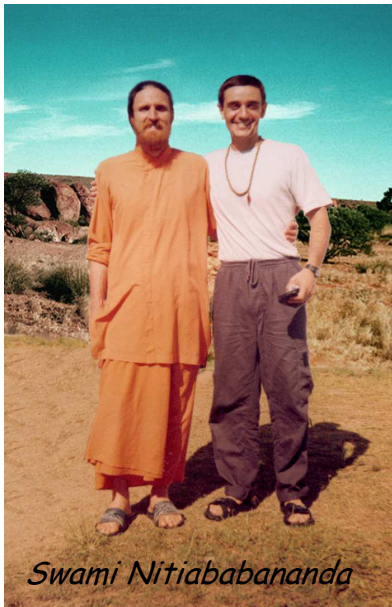
DEDICATORIA

Reverencia y gratitud a quien me iniciara en el sendero del Yoga, abriendo la puerta de mi corazón.

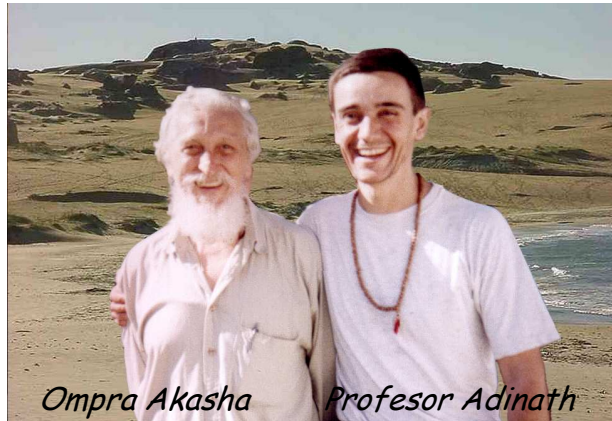
A ese Maestro indescriptible, invisible a los ojos del hombre, pero perceptible al Ser interior. Misteriosa Alma de cariñosa presencia y firme permanencia, que se manifestara en mí como una visión.

Espero éste Manual de Asanas se acerque con pureza a las completas enseñanzas de Sri Ananda Murti.

Dedico también este sencillo trabajo, a mis primeros instructores de Yoga: Dada Nityababananda, Didi Sukalyani (lamento no tener ninguna fotografía de ella) y a mi entrañable amigo Ompra Akash.



Swami Nityababananda



Ompra Akasha Profesor Adinath

Agradezco, el privilegio que me ha otorgado la vida de poder dedicar gran parte de mi tiempo al contacto con las prácticas energéticas y purificadoras, y al Sagrado respeto que ellas me han brindado por el cuerpo y la vida misma.

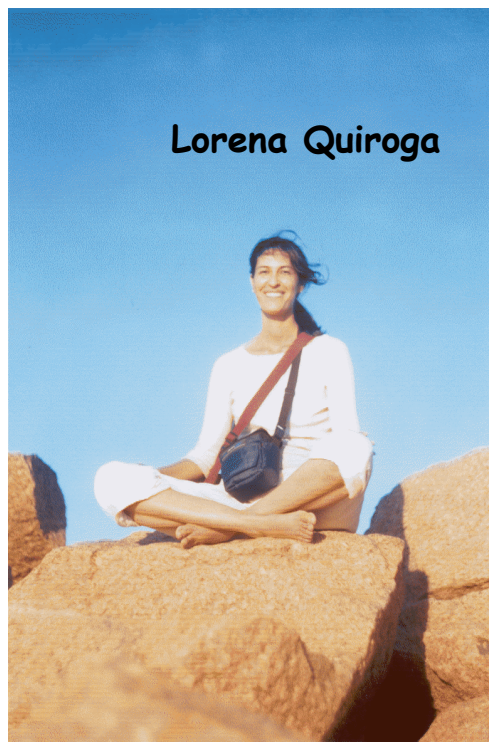
Este texto es una recopilación de apuntes que recibí durante mi instrucción en Yoga en Ananda Marga y en otros centros de Yoga.

Pido disculpas por los posibles errores contenidos en el texto.

AGRADECIMIENTO

Un especial agradecimiento a mi querida amiga Lorena Quiroga, quien se dispuso en forma incondicional para tomar las fotos de las posturas con su cámara no profesional.

Gracias Lorena por entregar tu tiempo, tanto cariño y conciencia. Gracias por tu sensibilidad y dedicación.



Dedicado a los alumnos y amigos del Instituto Patanjali, quienes me permiten estudiar y trabajar con mayor entusiasmo. A ellos, la causa de poder aprender, entender, comprender, practicar y saber, un aspecto más de esta "ciencia de la vida y el espíritu del hombre": YOGA.

NOTA

Cada ser humano es una entidad individualizada y única. Como tal deberá encontrar con sabiduría (verdadero discernimiento) lo adecuado de acuerdo a sus coordenadas de tiempo y espacio. En sánscrito a lo adecuado se lo denomina Sadhana, es decir correcta práctica (filosofía correcta y estilo de vida adecuado).

Todos los individuos, la naturaleza (zona, estación, clima, hábitat), el planeta y el cosmos están en permanente cambio. Observando este cambio y fluyendo en él, es que cada quien encuentra su propia armonía y realiza su destino.

Habrá que hacer consciente la relación con la naturaleza toda desde la propia e individualizada naturaleza, este logro es Yoga o estado de Unidad (lo contrario a dualidad).

Para aquellos que consideren incorporar Hatha Yoga, deben recordar que en la antigüedad la práctica de Asanas y Pranayamas estaba restringida a quienes se iniciaban en el camino de la auto realización, con coherencia (entre lo que se piensa, dice y hace), responsabilidad y compromiso.

El instructor evaluaba e impartía la enseñanza de acuerdo a las cualidades físicas y psicológicas del adepto, es decir la individualizaba. La instrucción estaba fundamentada en normativas morales (Código Yogui), y se reservaba para quienes se comprometían sinceramente a "hacer el mayor bien posible y el menor daño posible".

Todos exigimos "derechos humanos", pero nunca recordamos nuestras "obligaciones humanas". Son términos jurídicos, tras un derecho subyace una obligación.

En Raja Yoga (Sutras de Patanjali) se explica claramente que aquel que se establece en Yama y Niyama obtiene ciertas fuerzas aliadas.

Yoga está basado en "obligaciones humanas", en causas justas. Por lo tanto únicamente quien se establece en principios correctos, hereda una vida plena.

La práctica de Asanas y todo el Hatha Yoga, se realiza para lograr Raja Yoga.

El Hatha Yoga propone controlar la mente a través del control del cuerpo (Prana fisiológico).

El Raja Yoga o sistema escalonado (Ashtanga Yoga de Patanjali), relaciona directamente al Yogui con su psique, es una práctica de transformación psicológica consciente. Auto-descubrimiento y transformación.

Raja Yoga propone el control voluntario de la naturaleza mental.

Sri Ananda Murti enseñó un sistema de Asanas de Raja Yoga comprendido en sólo 42; exactamente la mitad que Shiva, el primer Maestro de Tantra Yoga (Yoga liberador del Alma).

Las prácticas de Yoga son un medio para conquistar la suprema felicidad, es decir un estado psicológico de objetiva unidad, lo contrario a subjetiva dualidad.

Para el correcto desarrollo del Yoga es imperativo practicar la alimentación natural Ayurveda (Sátvica o pura), y llevar un estilo de vida correspondiente.

Yoga y Ayurveda son las dos alas que permiten emprender el vuelo de la libertad y la independencia plena. Yoga y Ayurveda posibilitan el viaje al mundo interior a través de la práctica de meditación.

La ejecución de algunas Asanas de éste manual, tendrán que realizarse con Kumbhaka (retención del aliento), como si fueran Mudras del Hatha Yoga Pradipika.

También es importante mantener el tiempo en cada Asana (generalmente 30 segundos) y las repeticiones comprendidas en series de a tres y hasta ocho.

Observación: si usted (en éste momento) toma psicofármacos o drogas, o se siente muy intoxicado, evite las retenciones del aliento que se proponen en este manual. Practique todas las posturas que quiera, pero con respiración simple y fluida (sin retención) Es más conveniente comenzar con Asanas sencillas con respiración natural y rítmica. Ajuste paulatinamente su dieta, el resto se irá ordenando con las la práctica de Asanas y la meditación matinal (apaciguamiento mental).

Consejo: no espere resultados, ni se cree expectativas. En Yoga lo importante es sentirse dichoso por practicar, trate de disfrutar con reverencia. La práctica queda establecida cuando se practica por muchos años, sin interrupción, con un espíritu optimista y espiritual. El tiempo se encargará de dar frutos, eso no está a cargo del Yogui. El Yogui solo practica feliz y contento.



PADAHASTASANA

PADA - PIES

HASTA - MANOS

BENEFICIOS: Se recomienda esta Asana (serie de cuatro posturas) para combatir estados débiles de salud en las mujeres, y especialmente para las que sufren de anemia. Revitaliza el cuerpo proporcionándole mucha energía. Estimula la circulación sanguínea. Elimina disturbios en la columna vertebral y en sus ligamentos. Tonifica los nervios de la espina dorsal y dilata los pulmones, promoviendo una respiración más holgada. Estimula y estira las vísceras abdominales. Las secreciones digestivas aumentan mientras se activan el hígado y el bazo. Cura los trastornos gástricos y la hinchazón abdominal. Quita el exceso de grasa en la zona de la cintura. Mejora la digestión. Ejercita los músculos de los brazos y de los hombros, puede usarse como calentamiento del cuerpo al comenzar la práctica. Estimula los cinco Chakras superiores. Promueve el esfuerzo, la esperanza, el arrepentimiento; combate los sentimientos de hipocresía, vanidad, y codicia.

AYURVEDA: Equilibra Kapha.

PRACTIQUE: Ocho vueltas (32 posiciones), reteniendo ocho segundos con los pulmones llenos en cada posición. Cambie de una postura a otra acompañando la exhalación.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



KARMASANA

KARMA - ACCIÓN

BENEFICIOS: Desarrolla el cuerpo en general. Aumenta la energía y la vitalidad. Combate la torpeza física y el letargo mental. Ejercita los músculos de los brazos y de los hombros, flexibiliza la articulación de los hombros de la zona escapular. Abre el pecho, estira y tonifica la columna y los músculos espinales. Puede usarse como calentamiento del cuerpo al comenzar la práctica. Da sensación de frescura y claridad mental. Activa los cinco Chakras inferiores.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Elija una de las dos series (la serie arrodillado es complemento de la de pie). Inhalando tome la postura (en el orden fotográfico) y retenga el aliento por ocho segundos (con los pulmones llenos). Ejecute la serie (cuatro posturas). Descanse diez segundos al finalizar cada serie. Practique cuatro vueltas.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



BHAVASANA

BHAVA - IDEACIÓN DEVOCIONAL

BENEFICIOS: Esta Asana activa el Trikuti (Ajña Chakra) inspira a la ideación espiritual, prepara al practicante para la Sadhana devocional.

Conecta la mente con el corazón (el pensamiento con el sentimiento espiritual o amor divino).

La devoción desarrolla las cualidades más finas de los seres humanos como por ejemplo: el respeto y admiración, el silencio y la atención, proporciona fuerza de voluntad y seguridad interior. Es decir purifica el Ego y crea una personalidad pura y brillante.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas.

PRACTIQUE: Con Kumbhaka (retención del aliento con pulmones llenos) mínimo ocho segundos en cada postura y mantenga la vista en el Trikuti (entrecejo). Exhalando cambie de una pose a otra. Practique cuatro rondas.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



GARUDASANA

GARUDA - PÁJARO

BENEFICIOS: Promueve el equilibrio perfecto. Ayuda a eliminar el exceso de peso. Distribuye la energía (Prana) por todo el cuerpo.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Treinta segundos con cada pierna, cuatro vueltas (ambos lados).

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



TULADANDASANA

TULADANDA - EQUILIBRIO EN LINEA RECTA

BENEFICIOS: Desarrolla el equilibrio físico y mental. Fortalece las piernas y sus nervios. Aumenta la concentración.

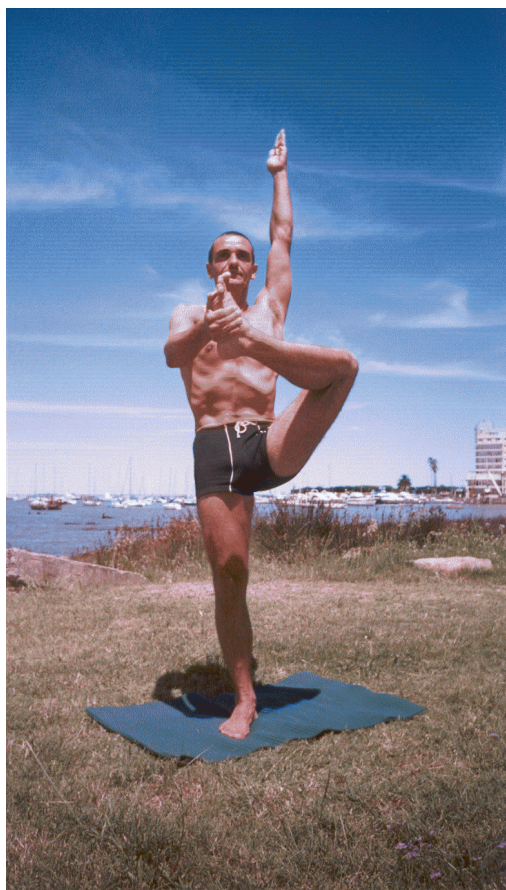
AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Medio minuto con cada pierna, cuatro veces.

Mantenga la columna cervical alineada con la columna dorsal y dirija los codos hacia el centro de la espalda.

Puede llevar la atención hacia el piso, busque un punto y mantenga los ojos fijos en él.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



GRANTHIMUKTASANA

GRANTHI - NUDO

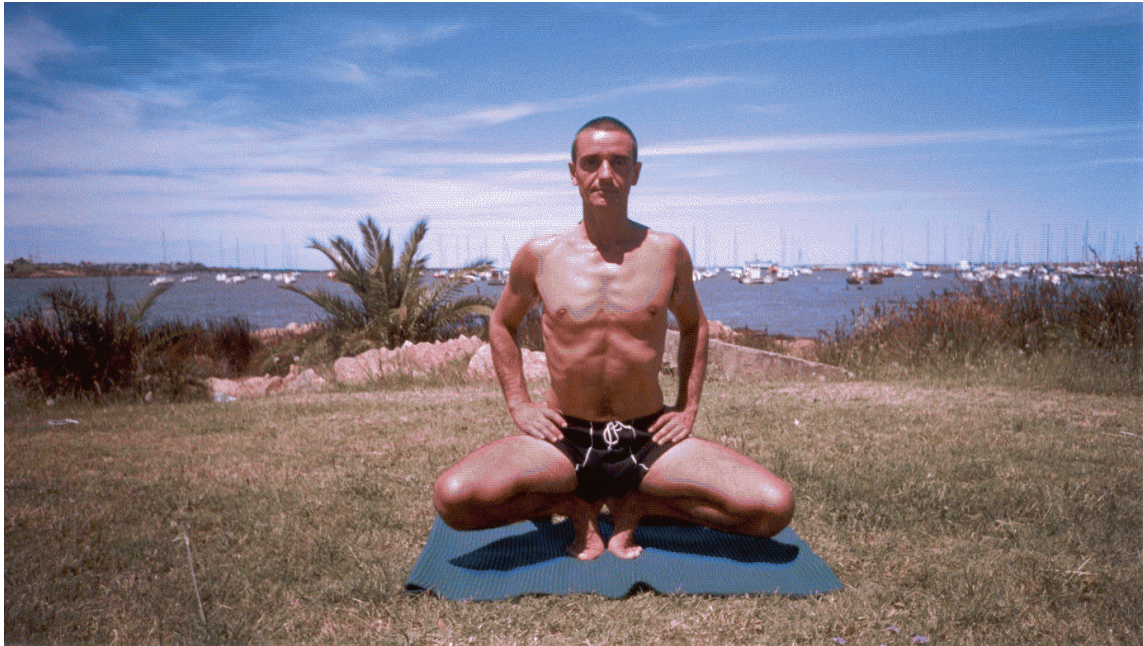
MUKTA - LIBERADO

BENEFICIOS: Tonifica el sistema muscular, nervioso y circulatorio del cuerpo entero. La columna recibe un abundante aporte de sangre, lo que incrementa la energía nerviosa de los Chakras. Desarrolla el tórax, permitiendo una respiración total y completa. Da firmeza al cuerpo y elimina los temblores nerviosos. Aumenta la hemoglobina sanguínea. Aumenta el vigor psico-físico. Activa la producción de las glándulas endocrinas. Se recomienda para un eficaz control glandular y equilibrio hormonal. Es muy buena Asana para las personas delgadas.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Cuatro vueltas (ambos lados), reteniendo con los pulmones llenos durante ocho segundos en la postura. Descanse entre cada vuelta diez segundos.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



JATILA UTKATASANA

JATILA - INTENSA

UTKATA - SILLA

BENEFICIOS: Fortalece los tobillos, las rodillas y dedos de los pies. Desarrolla el equilibrio y fortalece la musculatura de las piernas. Estimula la circulación sanguínea de las piernas, y por acción refleja en la zona de los pies, activa el sistema inmunológico. Prepara las piernas para las posturas meditativas.

Ayuda a eliminar gases gástricos y pequeños disturbios de la columna vertebral.

Sostenga el peso del cuerpo sobre los dedos pulgares, ayudará por acción refleja a estimular la Pineal.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Cuatro veces, medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



SAHAJA UTKATASANA

SAHAJA - **SIMPLE**

UTKATA - **SILLA**

BENEFICIOS: Desarrolla el equilibrio. Fortalece los músculos, articulaciones y nervios de las piernas, especialmente en el área de rodillas. Alivia problemas de endurecimiento de las articulaciones de las piernas.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Cuatro veces, por medio minuto cada vez. Procure ubicar el cuerpo en doble escuadra (brazos-tronco-muslos-pantorrillas-pies), utilice una pared como soporte.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



DVISAMAKONASANA

DVISA - DOBLE MAKONA - ÁNGULO RECTO

BENEFICIOS: Ayuda a desarrollar el equilibrio. Fortalece las piernas, rodillas y tobillos. Fortalece el intelecto.

AYURVEDA: Equilibra Vata y Pitta.

PRACTIQUE: Ocho segundos con cada pierna, cuatro vueltas.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



GÑANASANA

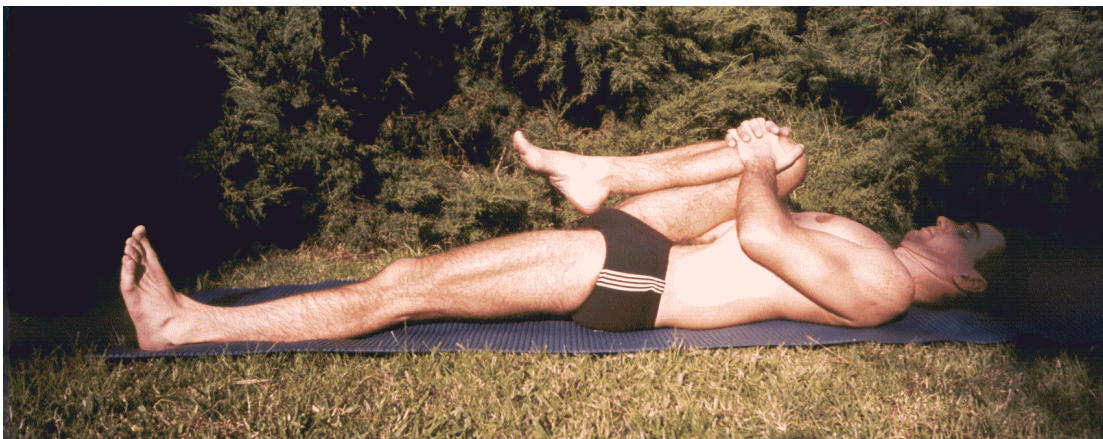
GÑANA - CONOCIMIENTO

BENEFICIOS: Promueve el equilibrio y la estabilidad nerviosa. Ayuda a eliminar la torpeza mental y aumenta la capacidad intelectual.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Treinta segundos (ambos lados), cuatro vueltas. Descanse diez segundos después de cada vuelta.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



BHASTRIKASANA

BHASTRIKA - FUELLE

BENEFICIOS: Combate el dolor de cabeza, el estreñimiento e indigestión. Elimina gases gástricos e intestinales. Ayuda a todo el aparato digestivo a normalizar sus funciones. Baja la presión sanguínea. Bhastrikasana es la combinación de tres posiciones: primero flexionando la pierna derecha dirigiéndola hacia el centro del pecho, luego la izquierda, y por último ambas.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Ocho vueltas (24 posiciones), durante segundos en cada postura, sin aire en los pulmones.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



JANU SHIRSHASANA

JANU - **RODILLA**

SHIRSHA - **CABEZA**

BENEFICIOS: Ayuda a controlar el instinto sexual en la mujer. Elimina hemorroides, ciática y problemas renales. Fortalece las paredes del estómago. Reduce la acumulación de grasa en el abdomen. Previene la pérdida seminal en los adolescentes. Tonifica el hígado y el bazo, facilita la digestión. Tonifica y activa los riñones, y su acción es notoria durante el ejercicio. Beneficia a las personas afectadas por hipertrofia de próstata. Esta Asana también se aconseja para quienes padezcan de febrículas durante largo tiempo. Corrige los disturbios en la columna vertebral y en sus ligamentos. Controla posibles alteraciones en el sistema nervioso. Estimula el deseo psíco-espiritual.

AYURVEDA: Equilibra principalmente Vata, también Kapha.

PRACTIQUE: Exhalando tome la postura y permanezca sin aire durante 8 segundos. Cuatro vueltas (ambas piernas).

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. No se recomienda que las mujeres hagan presión con el talón en el perineo. Se aconseja adelanten el talón unos centímetros, o bien ubiquen el talón debajo del isquion de la misma pierna.



PACHIMOTANASANA

PACHIMOTA - ANTERIOR Y POSTERIOR (PINZA)

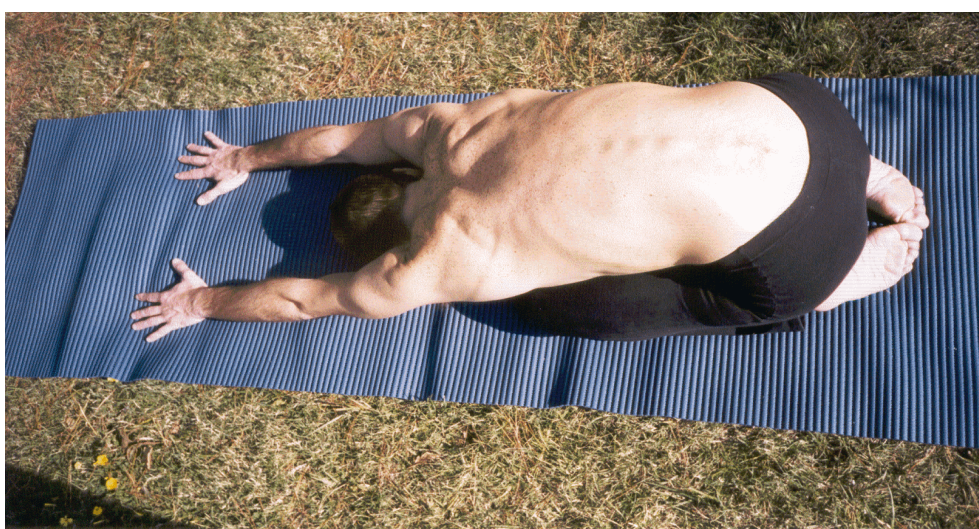
BENEFICIOS: Tonifica Los órganos abdominales y los riñones. Rejuvenece la columna vertebral y la estira al máximo descomprimiendo los discos. Estira los músculos de las corvas atrás de las rodillas, y afloja las coyunturas de las caderas. La permanencia en la postura efectúa un masaje al corazón. Disminuye el apetito. Remueve el exceso de grasa abdominal. Alivia el estreñimiento, flatulencias, hemorroides, reumatismo, diabetes, insuficiencia ovárica, y los defectos del pecho. Elimina los problemas de próstata, vejiga y útero. Estimula el funcionamiento de los riñones, el hígado, el páncreas y las glándulas suprarrenales. Tonifica los riñones. Mejora la digestión. Promueve la irrigación sanguínea en la región pelviana oxigenándola, nutriendo las glándulas genitales. Se recomienda especialmente para eliminar dolencias sexuales en la mujer. Aumenta la vitalidad, combate la impotencia y favorece el control del apetito sexual.

Es considerada como un poderoso medio para el despertar espiritual. Puede practicarse como contra postura de las posturas de retroflexión (ej: Chakrasana). Estimula la auto-confianza, la seguridad, el entusiasmo, la piedad, y promueve la necesidad de cuidarse la salud.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Con las piernas extendidas y el tronco perpendicular (postura inicial) inhale profundo al exhalar incline el tronco hacia delante hasta su máxima anteflexión quedando sin aire. Retenga sin aire ocho segundos y vuelva a la postura inicial. Practique ocho veces.

CONTRAINDICACIONES: Las personas que sufren del hígado, vesícula, hernia o apéndice. Las personas con lesiones en los discos de la columna, quienes sufran de ciática, artritis crónica o afecciones del sacro.



DIRGHA PRANAMA

DIRGHA - REVERENCIA PRANAMA - LO DIVINO

BENEFICIOS: Alivia problemas menstruales regulando el flujo sanguíneo. Previene los cólicos menstruales, gracias al fortalecimiento de los músculos transversales de la parte baja de la espalda. Elimina disturbios en los ovarios y el útero. Tonifica los músculos pélvicos y relaja el nervio ciático. Corrige el estreñimiento, y cura la ciática. Ayuda al meditador a sentarse recto durante la Sadhana (meditación).

Fortalece los músculos de las paredes abdominales y reduce el exceso de grasa en esta área. Aumenta el apetito y regula el fuego digestivo (Agni). Domina la ira y ayuda a controlar el instinto sexual.

AYURVEDA: Equilibra Vata y Pitta.

PRACTIQUE: Mantenga la postura sin aire durante ocho segundos. Repítala 8 veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Es para las mujeres una de las tres Asanas recomendadas para la práctica diaria.



YOGASANA / YOGAMUDRA

POSTURA YÓGUICA o GESTO YÓGUICO

BENEFICIOS: Alivia problemas menstruales regulando el flujo sanguíneo y previniendo los cólicos. Elimina disturbios en los ovarios y el útero. Fortalece los músculos de las paredes abdominales y reduce el exceso de grasa en esta área. Masajea los órganos abdominales y promueve la acción digestiva. Combate el estreñimiento y la indigestión. Separa las vértebras permitiéndole a los nervios de la columna tonificarlos y estirarlos. Estimula la energía vital.

Disminuye el hambre y la sed. Activa varias glándulas localizadas en el paladar que tienen influencia en el psiquismo.

Este Mudra, promueve sutiles influencias en el ser humano. Despierta la Kundalini y con la práctica avanzada se consigue la separación del cuerpo astral. Los grandes Yoguis ponderan este Mudra.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas.

PRACTIQUE: Mantenga la postura sin aire, durante ocho segundos. Repítala ocho veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Es una de las tres Asanas de práctica cotidiana para mujeres.



MANDUKASANA

MANDUKA - RANA

BENEFICIOS: Fortalece los músculos de los brazos y de las manos. Alivia problemas menores en pulmones y en las vías respiratorias. Estimula la paciencia e interioriza la mente.

AYURVEDA: Equilibra Vata y Kapha.

PRACTIQUE: Tres veces durante treinta segundos cada vez.

También puede apoyarse sobre las manos con fuerza de brazos (levantándose del piso) y saltar hacia delante y hacia atrás tres veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



KURMASANA

KURMAKA - TORTUGA

BENEFICIOS: Alivia los disturbios de la columna y de sus ligamentos. Los movimientos de contracción y de expansión fortalecen los músculos de los brazos y de las piernas. Ayuda a calmar la mente. Destruye los desordenes nerviosos. Estimula la energía digestiva y aumenta el apetito. Mantiene en perfecto ajuste los órganos abdominales. Fortalece el Manipura Chakra, ayudando a controlar la ira, los celos, el miedo, la envidia y la pereza.

AYURVEDA: Equilibra Pitta.

PRACTIQUE: Medio minuto, cuatro veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



KUKUTASANA

KUKUTA - GALLO

BENEFICIOS: Alivia la tuberculosis en estado inicial. Fortalece los músculos de los brazos y ayuda contra la debilidad de las manos, hombros y las piernas. Expansiona el pecho. Fortalece las muñecas y los músculos abdominales. Combate la deficiencia de calcio.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: cuatro veces, medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



VAJRASANA

VAJRA - RAYO

BENEFICIOS: Alivia problemas de gota y ácido úrico en las rodillas. Fortalece y aumenta la flexibilidad de pies, tobillos y rodillas. Ayuda a preparar las articulaciones de las piernas para practicar Padmasana. Combate la debilidad intelectual. Favorece la fertilidad de la mujer.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Cuatro veces, medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Tomar precauciones y calentar las articulaciones antes de ejecutar la postura.



URDWA VAJRASANA

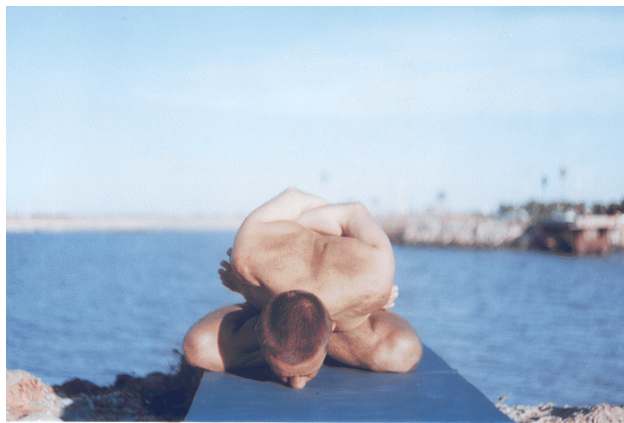
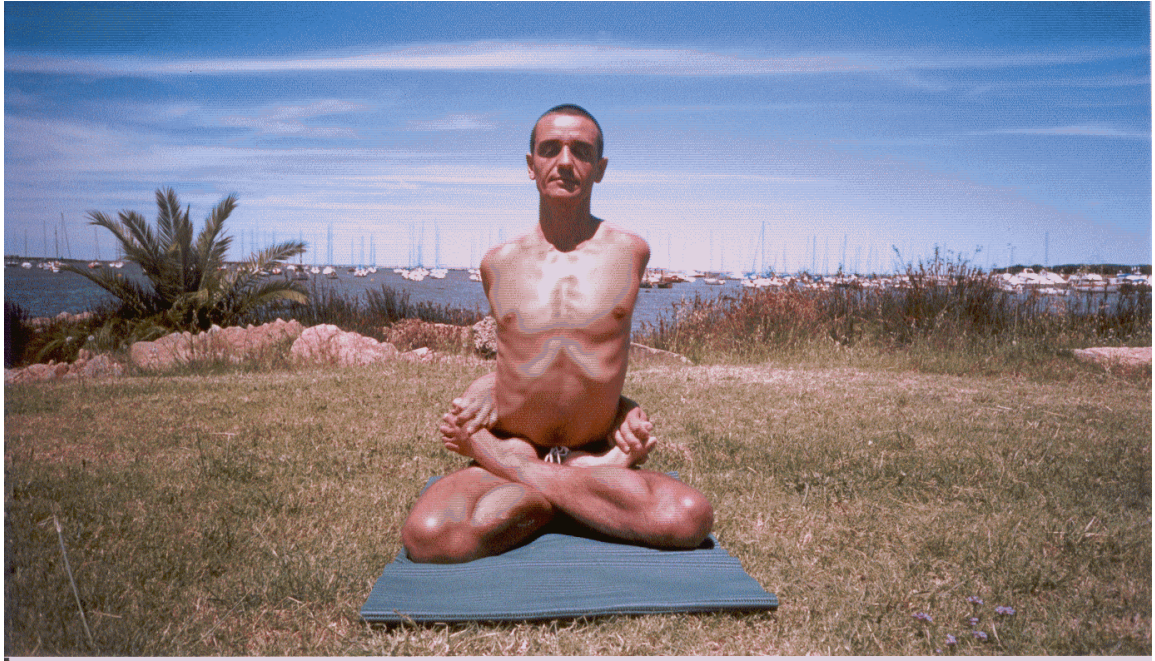
URDWA - DIFÍCIL VAJRA - RAYO

BENEFICIOS: Fortalece el abdomen y la espina dorsal. Elimina problemas de gota en rodillas. Es ideal para preparar y perfeccionar Padmasana.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Tres veces, medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Debido al compromiso articular de las rodillas, es necesario prepararlas con un buen calentamiento.



BADHA PADMASANA

BADHA - LIGADO PADMA - LOTO

BENEFICIOS: Aporta los mismos beneficios que Yoga Mudra acentuando el masaje en los órganos abdominales. Favorece el alargamiento de la columna. Alivia problemas de gota en las rodillas, disturbios en la columna y sus ligamentos. Combate el dolor de hombros, brazos, y espalda. Aumenta la concentración. Alivia alteraciones del sistema nervioso. Con la práctica de esta Asana vendrá seguridad mental y control sobre los deseos.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Cuatro veces por medio minuto cada vez.



URDWA KURMAKASANA

URDWA- **DIFÍCIL** KURMAKA - **TORTUGA**

BENEFICIOS: Considerada por Sri Ananda Murti como la mejor Asana, es muy poderosa. Ayuda a controlar el sistema nervioso. Tonifica todos los órganos abdominales, el páncreas, los riñones, la vejiga, los intestinos, el hígado y el estómago. Fortalece y purifica el funcionamiento de todas las glándulas del cuerpo, preparándolo para el estado de supraconciencia Samadhi (Yoga).

Fortalece todas las articulaciones. Tonifica los órganos pélvicos, mejorando la eficacia de los órganos sexuales y de eliminación. Alivia los disturbios en la columna vertebral y en sus ligamentos. Promueve el buen humor. Equilibra las glándulas sexuales y proporciona mucha vitalidad. Controla la irritabilidad, los celos, el miedo, la envidia, la pereza y el letargo. Los movimientos de contracción y expansión fortalecen los músculos de los brazos y de las piernas.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas, principalmente Pitta.

PRACTIQUE: Medio minuto, cuatro veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



USTRASANA USTRA - **CAMELLO**

BENEFICIOS: Refuerza la musculatura de cintura y caderas. Ayuda en circunstancias de debilidad de estómago, de ciática y de sobrepeso. Mejora el funcionamiento digestivo y de los riñones. Favorece el movimiento peristáltico intestinal. Fortalece y purifica los tres Chakras inferiores. Controla la irritabilidad, el miedo, los celos, la timidez y la melancolía.

AYURVEDA: Equilibra Pitta.

PRACTIQUE: Medio minuto, cuatro veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



MATSYENDRASANA

MATSYENDRA - UNO DE LOS FUNDADORES DEL HATHA

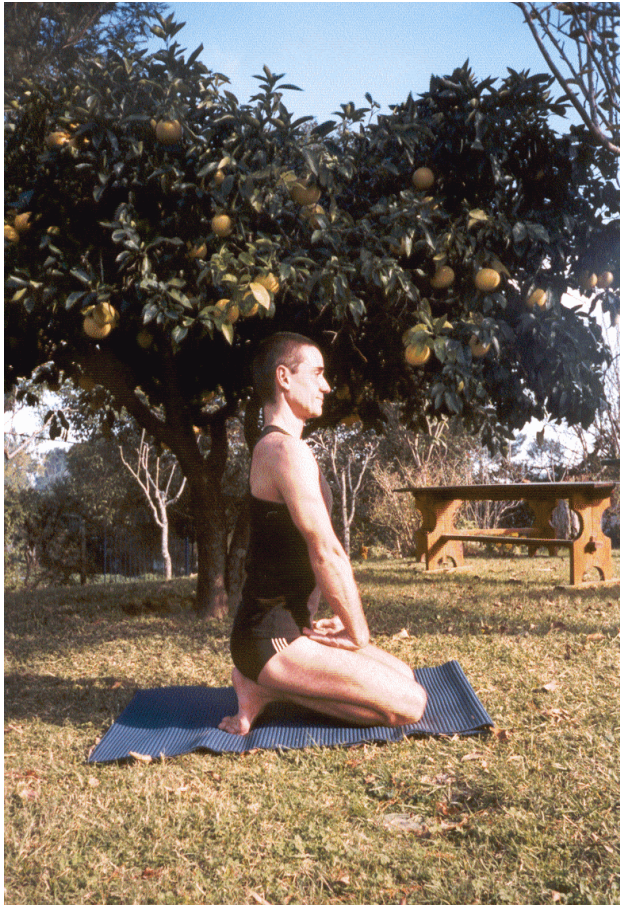
BENEFICIOS: Se consigue el máximo de torsión lateral en la columna vertebral, tonifica los nervios de la espalda y da elasticidad a las vértebras. Incrementa la circulación sanguínea en la columna. La rotación vertebral produce un masaje energético sobre las raíces nerviosas motoras y sensoriales, revitalizando todo el sistema somático y visceral. Hace desaparecer los dolores lumbares y las molestias de caderas desaparecen rápidamente. Cura el reumatismo en la espalda y fortalece los pulmones débiles. Elimina los problemas de gastritis y pleuritis. Se comprime la parte inferior del abdomen, masajea los órganos abdominales, eliminando las dolencias digestivas.

Se evita la hipertrofia de próstata y la dilatación de la vejiga. Tonifica y regulariza la función del bazo e hígado. Se adquiere fuerza en los músculos del cuello y disminuye las molestias de los hombros proporcionándoles soltura y libertad. Reduce el tamaño del abdomen y beneficia a los intestinos. Regula la producción de adrenalina, de las suprarrenales. Activa el páncreas, de modo que es útil para curar la diabetes. Tiene repercusiones benéficas sobre todo el sistema nervioso, debido a que tonifica gran número de nervios que se encuentran en la región de la espalda ligados directamente al cerebro. Ayuda a tratar casos leves de lesión de discos. Ayuda a disminuir el mal humor, aporta energía física y mental, produce alegría.

AYURVEDA: Equilibra Kapha.

PRACTIQUE: Cuatro vueltas (ambos lados) medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Limitaciones en caso de hernia, úlcera péptica o hernia de disco.



VIRASANANA

VIRA - VALOR

BENEFICIOS: Combate los pies planos, forma las arcuaciones apropiadas. Alivia los dolores en talones y/o con espolón de calcáneo (gradualmente desaparecerá). Elimina los dolores reumáticos de rodilla y gota. Aumenta la fuerza de voluntad y desarrolla la concentración de la mente. En esta postura se consigue ubicar la columna vertebral en perfecta perpendicularidad. Todo el peso del cuerpo recae sobre ciertas zonas reflejas de los pies, estimulando la energía de laringe y tráquea arterial, vías linfáticas superiores y canales lacunares de pecho, amígdalas, hombros, centro de equilibrio y oídos.

Esta Asana debe asumirse para la práctica de la tercera lección de meditación (una serie de Mantras para la purificación de los Chakras), de Sri Ananda Murti. La mirada debe dirigirse hacia la punta de la nariz, que estimula la glándula pituitaria repercutiendo favorablemente en todo el sistema.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Entonando mentalmente los Bija Mantras de cada Chakra, y acompañándolo con la visualización de los Mandalas respectivos. Comience por el Muladhara Chakra.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



BHUJAUNGASANA

BHUJAUNGA - COBRA O SERPIENTE

BENEFICIOS: Regula hemorragias en la parte superior de cuerpo (especialmente nariz y boca). Alivia dolores y problemas menstruales (como leucorrea, amenorrea y dismenorrea) tonificando los ovarios y el útero. Alivia deficiencias cardíacas menores. Expande la cavidad torácica facilitando la respiración profunda. Fortalece el abdomen y toda la columna y sus ligamentos. Mantiene la columna ágil y saludable. Elimina dolores producidos por lesiones en la columna vertebral y en casos de ligero desplazamiento discal muchas veces retorna el disco a su posición original. Mantiene la columna ágil y saludable, promoviendo así la longevidad. Evita calcificaciones en los riñones y problemas de bilis. Alivia problemas de próstata e hígado. Estimula el apetito y elimina el estreñimiento. Ejerce presión directa sobre los riñones y glándulas suprarrenales, regulando su funcionamiento. Combate el estrés. Actúa sobre tiroides y paratiroides regenerando todo el organismo. Fortalece y purifica el Anahata y Vishuddha Chakra, ayudando a controlar las tendencias mentales asociadas a ellos. Produce un masaje en la glándula Timo, promoviendo una mejor respuesta del sistema inmunológico. Promueve el sentimiento de esperanza, el amor y la reflexión en la mente de las personas. Combate la charlatanería y endulza la voz.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas. Especialmente Pitta y Vata.

PRACTIQUE: Ocho veces. Acuéstese boca abajo. Inhale mientras se levanta, mantenga durante ocho segundos la postura. Vuelva a la posición inicial exhalando, descansa unos segundos..

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Limitaciones para las personas con hipertiroidismo, úlcera péptica o hernia. Es una de las tres Asanas recomendadas de práctica cotidiana para mujeres.



SHALABASANA

SHALABA - LANGOSTA

BENEFICIOS: Alivia problemas menstruales, hemorroides y reumatismo. Estimula el corazón. Fortalece los pulmones asegurando una mejor fijación del oxígeno. La contracción de la zona lumbar le proporciona flexibilidad a la columna vertebral. Fortalece la musculatura de la espalda. Aumenta la presión abdominal estimulando los órganos internos. Tonifica especialmente el hígado, el páncreas, los riñones y los intestinos. Corrige las enfermedades del estómago y los intestinos. Estimula el apetito. Tonifica el nervio ciático, fortalece la columna baja y el corazón. Mejora la circulación sanguínea de las piernas. Estimula la vejiga y la próstata.

Recarga los centros del sistema nervioso. Fortalece y purifica los tres Chakras inferiores. Combate el miedo, los celos, el egoísmo, la timidez y el letargo.

AYURVEDA: Equilibra Pitta.

PRACTIQUE: Medio minuto, cuatro veces.

CONTRAINDICACIONES: Personas hipertensas y/o que sufren del corazón.
Limitaciones: para quienes sufran de hernia inguinal.



DHANURASANA

DHANURA - ARCO

BENEFICIOS: Expande el pecho y la cavidad torácica, remueve grasa abdominal, y aumenta la flexibilidad y fuerza en los brazos. Incrementa la movilidad intercostal, la elasticidad de los hombros y las caderas. Alivia los disturbios menstruales, del hígado, riñones y suprarrenales. Ordena la energía de las gónadas. Alivia la debilidad de la garganta, del abdomen y de los muslos. Aumenta el apetito, enciende Agni. Masajea los músculos y los órganos abdominales. Corrige los desórdenes gastrointestinales. Cura el estreñimiento crónico y la dispepsia. Estimula el hígado, tiroides, suprarrenales y vesícula perezosa; controla la diabetes y hernias. Elimina la dispepsia. Flexibiliza la columna vertebral y promueve un estímulo nervioso que beneficia a todos los órganos internos. Regula la secreción de cortisona, ayudando a combatir el reumatismo. Se recomienda para las personas afectadas por desplazamiento discal, obtienen un rápido alivio. Corrige defectos del Manipura Chakra controlando las tendencias mentales asociadas a él. Controla la sede de deseos, el apego, la melancolía y el letargo. Ayuda a combatir las adicciones, la indiferencia, el miedo y el pánico.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas, especialmente Pitta.

PRACTIQUE: Ocho veces. Inhalando levante el cuerpo y manténgalo por ocho segundos en la postura. Exhalando, vuelva a la postura original.

CONTRAINDICACIONES: Personas hipertensas, que tengan hernias, úlceras pépticas, o con columna lesionada.



CHAKRASANA

CHAKRA - RUEDA

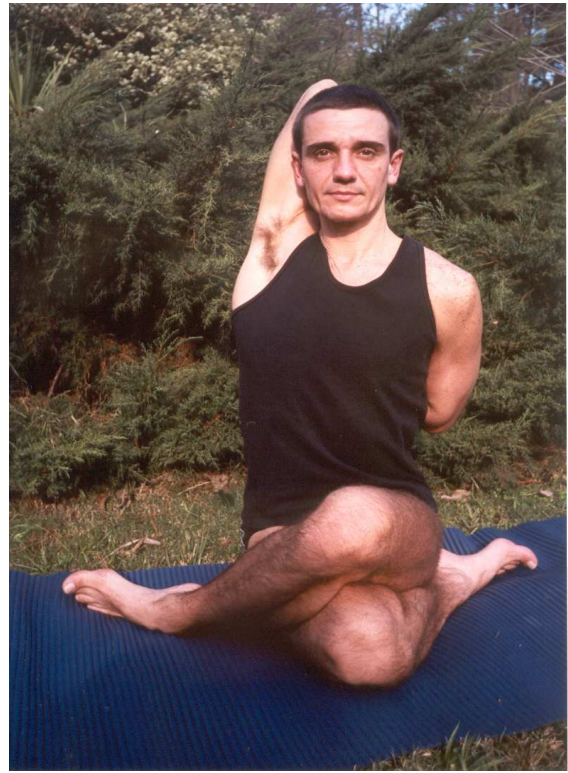
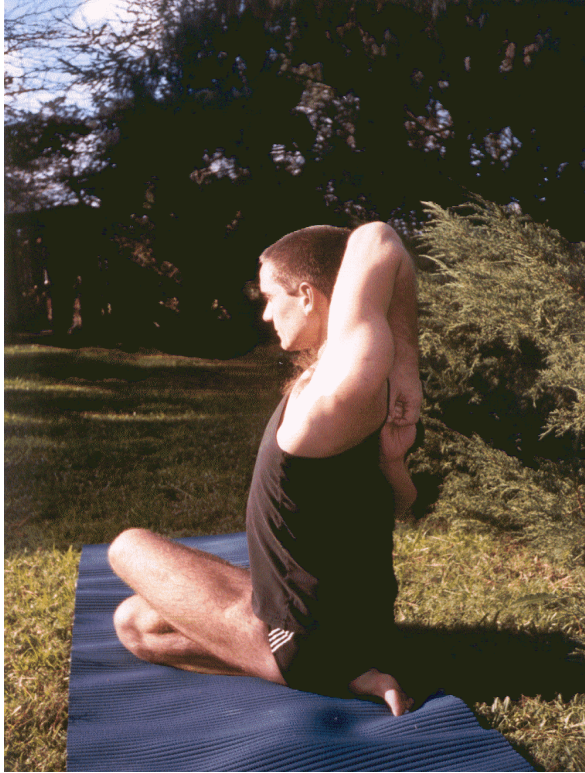
BENEFICIOS: Tonifica y estira la columna. Mantiene el cuerpo flexible, alerta y ligero. Estira ampliamente la columna y tonifica los músculos y nervios de la espalda. Ejercita y fortalece el diafragma. Alivia los disturbios menstruales, del hígado, páncreas, de las suprarrenales y las gónadas. Se recomienda para calmar dolores de espalda. Alivia problemas del sistema nervioso. Incrementa el apetito y regula el fuego digestivo (Agni). Aumenta la energía y proporciona gran vitalidad. Fortalece manos, muñecas, hombros, piernas y los músculos del cuello. Combate la diabetes y el estreñimiento. Activa el funcionamiento del cerebro, se prescribe en casos de inteligencia débil. Refuerza el sistema inmunológico. Influencia todos los Chakras, regulando la secreción hormonal de las glándulas asociadas a ellos. Controla la timidez, el miedo, el odio, los celos y la irritabilidad.

Proporciona sentimientos de amor y de esperanza. Aumenta la conciencia y la reflexión. Combate la arrogancia y la vanidad

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas, especialmente Kapha.

PRACTIQUE: Medio minuto, cuatro veces. Contraiga los glúteos para proteger la zona lumbar.

CONTRAINDICACIONES: Personas hipertensas o con enfermedades coronarias. Limitaciones para personas con úlceras estomacales, sordera y capilares dilatados en los ojos.



GOMUKASANA

GOMUKA - CABEZA DE VACA

BENEFICIOS: Controla el instinto sexual en los hombres. Alivia problemas de los riñones y de hemorroides. Estimula la función de los riñones, ayudando a purificar el cuerpo. Aumenta la circulación sanguínea. Se curan los calambres y se da elasticidad a los músculos de las piernas. Se ejercita plenamente el dorsal ancho. Elimina el dolor de espalda, la rigidez de hombros y la acumulación de ácido úrico en las articulaciones, aliviando y previniendo dolores articulares. Alivia la ciática, el reumatismo y expansiona el pecho promoviendo la respiración holgada y profunda.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: cuatro vueltas (ambos lados), medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Las mujeres no deberían sentarse sobre el talón (obsérvese la foto de la derecha). Cuando se presiona el Muladhara con el talón hay que subir la misma mano de la pierna ubicada arriba. Cuando se apoyan los dos glúteos en el piso y se abren ambos talones hacia fuera (como se sugiere para la práctica de mujeres, en la imagen de la izquierda) se debe subir el brazo opuesto a la pierna ubicada arriba. Esto equilibrará la postura, y la columna caerá verticalmente.



MAYURASANA

MAYURA - PAVO REAL



BENEFICIOS: Refuerza antebrazos, codos y muñecas. Ejercita los músculos dorsales. Alivia cólicos, disentería, hemorroides, estreñimiento, diarrea, diabetes y dolor de estómago. Corrige los disturbios del páncreas, ayudando a la producción de insulina. Elimina la dispepsia y el agrandamiento de la vejiga. Se evacuan las excreciones (Mayurasana se recomienda para evacuar el agua residual de los intestinos, cuando se efectúan enemas). Aumenta el poder digestivo, encendiendo Agni. Es eficaz para las afecciones de la piel. Ayuda a eliminar toxinas del cuerpo. Purifica el Manipura Chakra, ayudando a controlar la ira, los celos, la envidia, la pereza, la timidez, la melancolía y el apego.

AYURVEDA: Equilibra Pitta.

PRACTIQUE: Cuatro veces, por medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Las personas con hernias o úlceras estomacales.



SARVANGASANA

SARVA - TODO

ANGA - CUERPO (POSTURA DE LA VELA)

BENEFICIOS: Considerada la madre de las posturas y una de las más grandes bendiciones transferidas a la humanidad. Ejerce un importante estímulo sanguíneo sobre las glándulas tiroideas y paratiroides. Por la posición invertida del cuerpo la sangre venosa afluye al corazón sin ningún esfuerzo, consiguiéndose que por el cuello y tórax circule sangre sana. Las personas afectadas de ahogos, asma, bronquitis y palpitaciones encuentran alivio. Debido a la posición invertida de la cabeza, regulada por la conjunción barbilla esternón, los nervios disminuyen su tensión y los dolores de cabeza, incluso los crónicos, desaparecen. Por su efecto suavizante sobre los nervios, combate la hipertensión, irritación, excitabilidad nerviosa y poca serenidad, y el insomnio.

El cambio gravitacional del cuerpo hace que los órganos abdominales descansen, haciendo que los intestinos se desplacen eliminando el estreñimiento; en consecuencia elimina toxinas. Se recomienda para trastornos urinarios o desplazamiento uterino, trastornos menstruales o hernia. Alivia la úlcera gástrica o intestinal, severos dolores de vientre o colitis. Alivia la epilepsia, anemia y disminución del vigor. Produce energía, alegría, auto confianza, paz de espíritu y entusiasmo por la vida. Desarrolla el interés por el bienestar de los demás.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas, especialmente Kapha.

PRACTIQUE: Tres veces hasta un máximo de cinco minutos por vez.

CONTRAINDICACIONES: Personas hipertensas. Limitaciones: afecciones de hígado, bazo o corazón. Tiroides inflamada. En caso de dolencias agudas de cabeza o el cuello. Infecciones bucales, otitis o anginas.



TEJASASANA

TEJAS - ENERGÍA

BENEFICIOS: Fortalece las glándulas en la zona del cuello y del estómago. Purifica el Manipura y Vishuddha Chakra armonizando las tendencias mentales asociadas a ellos. Alivia problemas de gases gástricos, indigestión, estreñimiento y desarreglos menstruales. Elimina la debilidad de los hombros, del hígado y del bazo. Corrige disturbios del páncreas y de los riñones. Alivia pequeños problemas de funcionamiento del corazón. Activa la circulación sanguínea. Aumenta la energía psico-física. Combate el nerviosismo incontrolado. Activa el funcionamiento de la Pituitaria y la Pineal, favoreciendo el desarrollo intelectual. Es recomendada contra la anemia cerebral y el dolor de cabeza. Corrige defectos de postura con el refuerzo de los músculos paravertebrales. Libera nervios atrapados entre las vértebras. Alivia el flujo sanguíneo de la región abdominal y pélvica, debido a que éste es canalizado hacia el pecho y el cerebro. Favorece las funciones cardiovasculares.

AYURVEDA: Equilibra Kapha.

PRACTIQUE: Tres veces durante dos minutos cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



HALASANA

HALA - ARADO

BENEFICIOS: Los beneficios fisiológicos son análogos a los obtenidos por la práctica de Sarvanghasana, habiendo un mayor fortalecimiento muscular en ésta, debido a la considerable contracción de los músculos de la espalda, del abdomen y del cuello. Por la completa contracción de la columna vertebral, y el refuerzo de los músculos paravertebrales, ayuda a corregir defectos de postura, alivia dolores lumbares, rejuvenece los órganos abdominales. Activa la digestión. Ayuda a aliviar dolores por nervios atrapados en las vértebras. El flujo sanguíneo se dirige hacia el pecho y el cerebro, aliviando el funcionamiento de la región pélvica y abdominal. La presión sobre el pecho alternada con la relajación, proporciona un masaje cardíaco, repercutiendo favorablemente en las funciones cardiovasculares. Elimina gases gástricos, indigestión, estreñimiento, desarreglos menstruales, del hígado y del bazo. Alivia la rigidez de hombros, codos y artritis de espalda, y por el entrelazado y estiramiento de los dedos y palmas se curan los calambres de las manos. Corrige disturbios del páncreas, de los riñones y del corazón. Activa la circulación sanguínea y el funcionamiento de los intestinos. Mejora la energía y combate el nerviosismo. Activa el funcionamiento de las glándulas pituitaria y pineal, favoreciendo el desarrollo del intelecto. Combate la anemia y el dolor de cabeza. Ayuda a aliviar la hipertensión arterial. La presión sobre los senos carotídeos disminuye la presión sanguínea y disminuye el ritmo del corazón.

Regula el metabolismo celular. Mejora la voz, y se desarrolla el sentimiento de interés en el bienestar de los demás.

AYURVEDA: Equilibra Vata y Kapha.

PRACTIQUE: Igual que en Sarvangasana, 3 veces máximo cinco minutos.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.

Limitaciones: para las personas con ciática o enfermedades severas en la espalda. No practicar cuando hay hernia de hiato.



ARDHASHIVASANA

ARDHA - MITAD

SHIVA - CONCIENCIA

BENEFICIOS: Los mismos que Shivasana. Controla las tendencias mentales más bajas. Se consigue una mente equilibrada, desarrolla la paciencia y proporciona un nivel de conciencia superior. Esta Asana es ideal para la Sadhana (práctica espiritual).

AYURVEDA: Equilibra Kapha.

PRACTIQUE: Medio minuto, cuatro veces.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



SHIVASANA

SHIVA - **CONCIENCIA**

BENEFICIOS: Los mismos que Parvatasana/Halasangasana, pero con efectos más fuertes, debido a que la postura es más intensa. Descansa el tronco, el corazón y las piernas. Al doblar las rodillas se aumenta la extensión de la columna, incrementando la circulación sanguínea alrededor de la cintura. Alivia la región del cuello y la nuca. Promueve estados más elevados de conciencia, incrementando la capacidad cognoscitiva. Activa todos los Chakras, excepto Muladhara.

AYURVEDA: Equilibra Kapha.

PRACTIQUE: Igual que Sarvangasana.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



MATSYAMUDRA

MATSYA - PEZ

MUDRA - GESTO

BENEFICIOS: En esta postura se expande el pecho al extenderse completamente la región dorsal y el tórax, aumentando la capacidad pulmonar. Debido a la extensión del cuello se beneficia la glándula tiroides. Elimina deficiencias de hierro, calcio y yodo. Proporciona vigor juvenil. Alivia problemas de amigdalitis purulenta.

Da flexibilidad a las articulaciones pelvianas y alivia almorranas inflamadas y sangrantes y dificultades abdominales. Estimula las glándulas suprarrenales y el páncreas. Estimula la irrigación sanguínea en la espalda.

Abre todos los Chakras ayudando a purificar y calmar la mente.

Mejora la voz, la endulza. Estimula el deseo por el bienestar de los demás. Promueve el esfuerzo, el arrepentimiento y la esperanza.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas, especialmente Kapha.

PRACTIQUE: Tres veces, máximo dos minutos y medio por vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna. Debe practicarse como contra postura de Sarvangasana, la mitad del tiempo que ésta.



MATSYASANA

MATSYA - PEZ

BENEFICIOS: Cura los desórdenes intestinales. Corrige defectos de la columna y de sus ligamentos. Como actúa sobre los omóplatos, ayuda a enderezar la espalda. Incrementa la fuerza en los músculos y articulaciones de brazos y piernas. Ayuda al hombre a controlar y canalizar la energía sexual. Da flexibilidad a las articulaciones pelvianas y alivia almorranas inflamadas y sangrantes y dificultades abdominales.

Combate la indiferencia y ausencia mental, el miedo, la auto indulgencia. Aporta seguridad y auto confianza. Ayuda a ver las cualidades de los demás.

AYURVEDA: Equilibra Vata y Pitta

PRACTIQUE: Tres veces, medio minuto cada vez.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



SHASHAUNGASANA

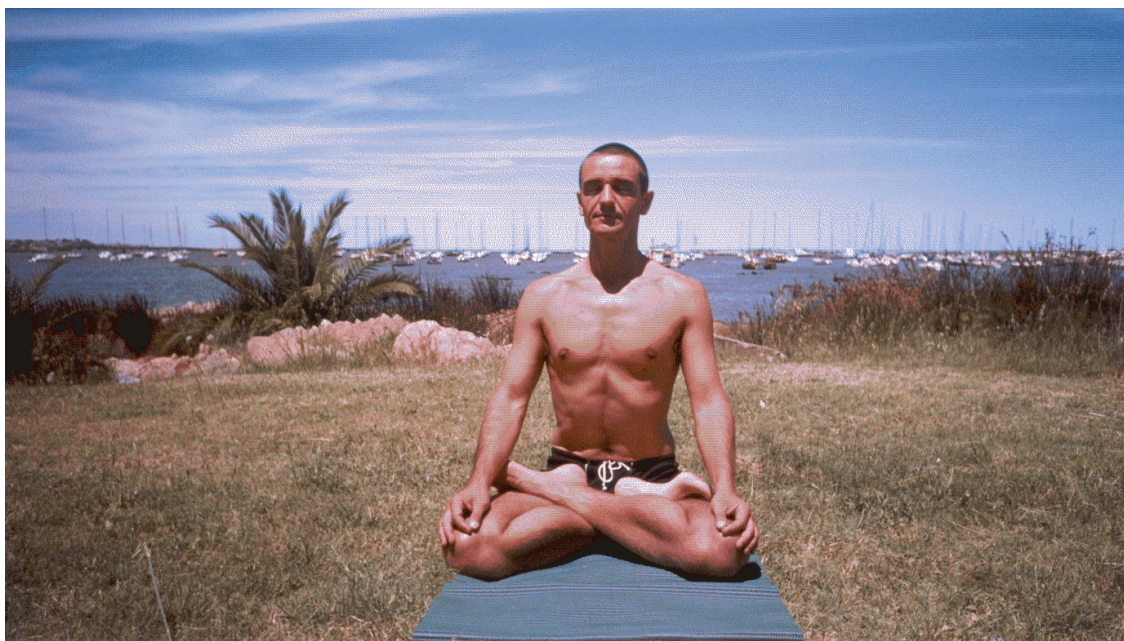
SHASHAUNGA - **LIEBRE**

BENEFICIOS: Elimina los problemas de tiroides. Activa el funcionamiento de amígdalas y adenoides. Reduce el exceso de grasa en el estómago. Proporciona un masaje al cerebro y ayuda a prepararse para la meditación, porque relaja la mente. Promueve una rica cantidad de sangre al cerebro, a las glándulas pituitaria y pineal, lo cual ayuda a curar los desórdenes nerviosos y glandulares. Fortalece la memoria y estimula el intelecto. Cura el insomnio. Es recomendable practicar esta Asana antes de la Sadhana (meditación), porque estimula los Chakras superiores y eleva la energía hacia el Sahasrara Chakra. Se activa la glándula Pineal y Pituitaria.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: Ocho veces, por ocho segundos conteniendo sin aire en la postura.

CONTRAINDICACIONES: Personas hipertensas o que sufran de vértigo. Esta postura reemplaza el paro de cabeza (Sirshasana), postura que Sri Ananda Murti no sugiere por entender que ejerce excesiva presión sobre el cerebro.



PADMASANA

PADMA - LOTO



BENEFICIOS: Es una de las posturas más importantes. Se utiliza para la Meditación y los ejercicios de Pranayama. Tras superar los dolores de rodilla iniciales, es la postura más relajante; el cuerpo descansa sin molestia alguna. La actitud de las piernas cruzadas yergue la espalda, manteniendo la mente alerta. Ayuda a controlar los Chakras inferiores.

Físicamente combate la rigidez de las rodillas y tobillos. Facilita la circulación sanguínea en la región lumbar y el abdomen. Tonifica los órganos abdominales y la espina dorsal. Elimina los problemas de gota en tobillos y dedos de los pies. Tonifica los tendones y nervios de las piernas. Se convierte en una postura de fuerte purificación, realizando Mahabandha y Pranayama Ujjayi.

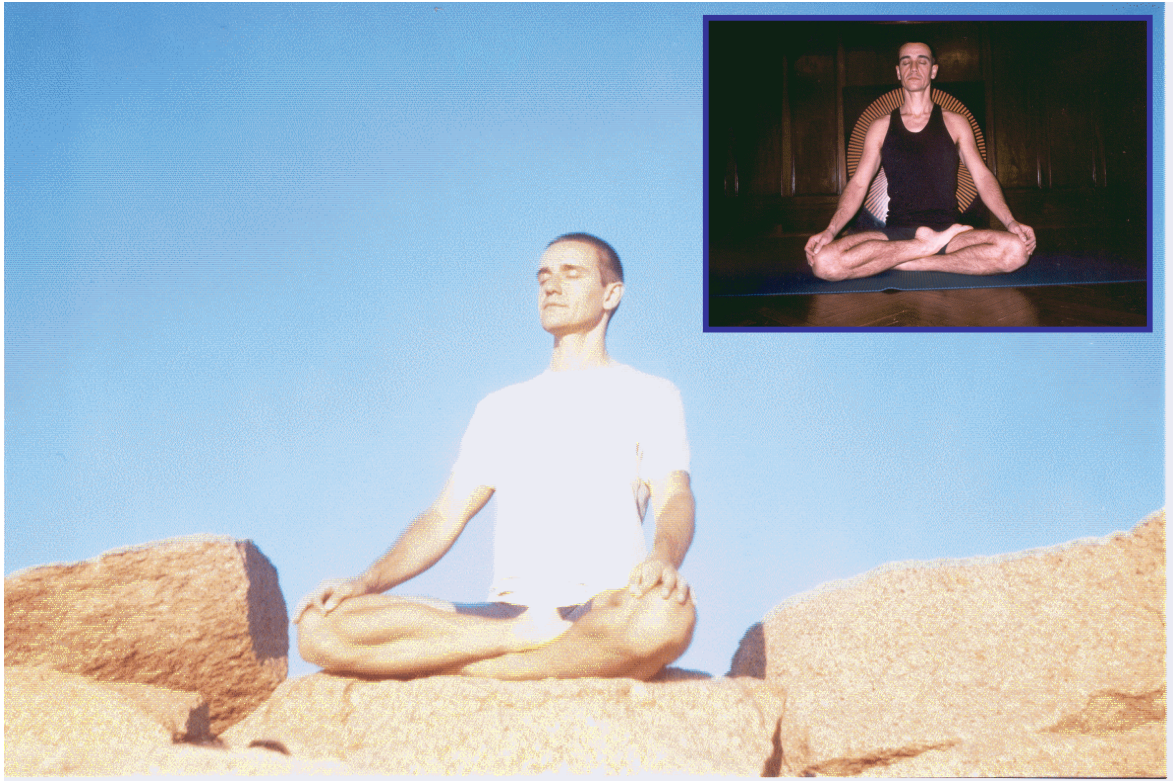
El Hatha Yoga Pradipika capítulo 1-47 dice así: Padmasana es una postura muy especial que pueden ejecutar unos pocos, ella destruye todas las enfermedades y estabiliza la salud. En esta postura se despierta la energía Kundalini (Espiritual-cósmica) y el Samadhi (estado supraconciente).

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas.

PRACTIQUE: Tanto tiempo como lo desee.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.

Precauciones: para las personas con ciática o problemas en el plexo sacro.



SIDDHASANA

SIDDHA - PODER o REALIZACIÓN

BENEFICIOS: Es una postura meditativa, mantiene con firmeza la columna vertebral. Mantiene sana la región del pubis. Proporciona control sobre los instintos sexuales, dando la posibilidad de sutlizar la energía con fines espirituales. Tiene un efecto calmante sobre todo el sistema nervioso. Controla las tendencias mentales más bajas. Ayuda a lograr una mente equilibrada. Desarrolla la paciencia y es muy útil en la práctica de la Sadhana. El Hatha Yoga Pradipika dice: de las 84 Asanas debe practicarse siempre una: Siddhasana, que purifica los 72.000 Nadis. El Yogui que contemple el Atman (Ser), cuide su dieta, y practique Siddhasana doce años, consigue las facultades sobrenaturales. Cuando se domina Siddhasana se obtiene el Samadhi sin esfuerzo. Observe las variantes de ubicación del pie derecho, dentro o sobre el muslo izquierdo.

AYURVEDA: Equilibra los tres Doshas.

PRACTIQUE: Tanto como lo desee.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.



SHAVASANA SHAVA - **CADAVER**



BENEFICIOS: Alivia problemas cardíacos y de hipertensión. Es especialmente recomendada para quienes desarrollan un excesivo trabajo intelectual.

Combate el estrés. Relaja el sistema psicofisiológico. Se recomienda como última postura de la práctica de Asanas, para mejor asimilación de los beneficios de las mismas. Se recomienda su ejecución antes de dormir, ya que la relajación consciente promueve el estado mental Alfa, ganando horas de descanso e induciendo al sueño profundo mucho antes.

AYURVEDA: Equilibra Vata.

PRACTIQUE: De cinco a diez minutos.

CONTRAINDICACIONES: Ninguna.

CUENTITO - HISTORIA DE LA TIERRA

Unos diez mil años atrás, en un lugar maravilloso del planeta Tierra llamado Himalayas, vivían en comunidad cientos y cientos de Santos Profetas similares en grandeza espiritual a Moisés, Jesús o Budha.

Hombres puros en permanente comunión con el Espíritu Santo, o Conciencia Cósmica.

Con el pasar del tiempo estos Yoguis iluminados de la antigua India fueron llamados Rishis.

Reinaba un clima de armonía celestial y eran seducidos por revelaciones intuitivas de la Mente Universal, durante sus introspecciones meditativas.

Ellos escuchaban interiormente como una revelación divina: "ubica tu cuerpo de esta forma, imita la llama de una vela, haz como el escorpión, toma la postura de un cuervo, adopta la forma de una rueda, respira lenta y suavemente por unos minutos, luego descansa. Mantendrás tu salud y tu mente estará profundamente calmada".

Y sentían como si Dios les hablara: practica cada día estas instrucciones que hoy revelo en ti, estarás en permanente comunión y alcanzarás el mayor de los estados espirituales, que ninguna forma creada por Mí es capaz de experimentar, serás uno conmigo, serás un Dios mismo.

Siéntete agradecido y bendecido por mi Gracia, pero haz el bien de transmitir estas enseñanzas. Debes instruir a tus discípulos y ellos a los que vendrán. Os ruego que la humanidad toda sea bendecida por miles de años. Practica, enseña y comparte este bien, no permitas que lo que hoy es vuestro muera alguna vez. Esta luz que hoy se enciende no se apague jamás".

Las posturas de Yoga (Asanas) son Revelaciones Divinas, como las tablas en piedra de Moisés o el Sermón del Monte de Jesús.

Así pues, reflexiona sobre la fortuna que este Yoga representa y la reverencia que requiere esta práctica. Será que si no valoras plenamente el significado y su origen, caerás en la desgracia de accionar una vez más el Karma negativo, producto de la ignorancia y la necedad que persigue a la humanidad, como la rueda del arado sigue al buey.

"OM NAMAH SHIVAIA"

Asanas (Posturas de Yoga)

Posturas yóguicas. Posturas mantenidas cómodamente. Ejercicios interiores yóguicos. Ejercicios que afectan positivamente el cuerpo, la mente, y las emociones. Práctica psico-física correspondiente al Hatha Yoga (Yoga de la conquista de la mente a través del cuerpo físico).

"El sabio, manteniendo su cuerpo firme, con el tronco, el cuello y la cabeza en línea recta, recogiendo los sentidos y la mente en su corazón, puede atravesar el océano del nacimiento y la muerte con el barco de Brahman".

Svetashvatara Up. 11,8

El Hatha Yoga debería ser el tronco matriz del cual surgen las otras formas de Yoga.

El cuerpo es ciertamente más que una maravillosa mecánica biológica, es una dimensión esencial del ser humano. El cuerpo es el punto de encuentro de todos los planos de existencia del ser humano.

Al llevar el cuerpo a su perfección, gracias al Hatha Yoga, es decir al impregnarlo de conciencia, al dominarlo, al hacer la experiencia total de su vida, el hombre realiza un aspecto crucial de su destino.

Con este espíritu debe practicarse el Hatha Yoga.

Beneficios: "los primeros signos de la práctica de Yoga son luminosidad, salud, ausencia de deseos, buena complexión, bella voz y un agradable olor del cuerpo".

Svetashvatara Upanisad

"Para aquellos que han conquistado el cuerpo por medio del auto control, por medio del fuego del Yoga, no existe la enfermedad, no hay vejez ni muerte".

Svetashvatara Upanisad

Las Asanas no sólo equilibran las secreciones glandulares, sino que también relajan y tonifican los músculos y el sistema nervioso, estimulan la circulación, estiran y masajean los órganos internos, calman y concentran la mente.

Los beneficios fisiológicos de las Asanas incluyen relajación y tonificación del sistema nervioso, desintoxicación de las articulaciones de los

huesos, mantenimiento de la flexibilidad, especialmente de la espina dorsal, estimulación de la circulación sanguínea y mejoramiento de la respiración. Sin embargo sus maravillosos beneficios físicos tienden a eclipsar su contribución vital al bienestar emocional, para lo cual fueron previamente diseñadas.

El beneficio principal de las asanas, es su efecto sutil en el sistema glandular. Las glándulas del sistema endócrino son como subestaciones emocionales y tienen efectos profundos y dramáticos sobre el estado emocional de una persona.

Shiva expuso el Hatha Yoga únicamente para lograr Raja Yoga.

Debido a la oscuridad que surge de la multiplicidad de opiniones que brotan del error, la gente no puede conocer Raja Yoga. Adinatha (Shiva) sostiene el Hatha Yoga Pradipika como una antorcha para disiparla.

"El Hatha Yoga es una ciencia que como una escalera, lleva a las elevadas alturas del Raja Yoga".

Gheranda Samhita

Bio-psicología Hindú

El 95% de las enfermedades son psicósomáticas, es decir, causadas por la mente, de modo que pueden ser curadas por la mente.

Algunas estadísticas comprueban que cuando hay más de un médico por cada 1000 personas, esto incrementa la tasa de mortalidad, además de las enfermedades iatrógenas (causadas por tratamientos médicos).

Si deseas obtener una comprensión integral del ser humano visto desde el punto de vista del Yoga, debes incluir el conocimiento de los Chakras, (7 centros o ruedas de energía psíquica situados a lo largo de la columna vertebral). Sabido es desde tiempos milenarios la estrecha relación existente entre estos centros de energía sutil con las glándulas endocrinas.

La Dra. Valery Hunt detectó emanaciones energéticas de alta frecuencia en los 7 chakras de 1600 ciclos por segundo (cps). El Dr. Motoyama halló campos de energía de frecuencia más alta cuando una persona se concentra en un Chakra específico.

Al respecto, ha habido un gran salto a partir de la década del 40, con la invención de la Cámara Kirlian. A partir de la creación de esta cámara ha quedado totalmente comprobada la existencia del cuerpo energético/astral. Con dicha cámara se puede reproducir fotográficamente, una luminiscencia que irradian todos los seres vivos.

Los Kirlian (inventores) lograron fotografiar el aura. Recién 20 años más tarde se acreditan estos avances en el ámbito científico, declarando que la bioluminiscencia visible en las fotografías Kirlian no era producto del estado eléctrico del organismo, sino que era producida por un "cuerpo o plasma biológico", palabras nuevas para denominar al cuerpo astral. Hoy día también se lo llama el cuarto estado de la materia (más allá de los 3 estados conocidos: sólido, líquido y gaseoso). Ha sido definido como un gas eléctricamente neutral y altamente ionizado, compuesto por iones, electrones y partículas neutras.

Lo más importante de este descubrimiento hasta ahora es el hecho de que los colores que aparecen en la fotografía Kirlian de un enfermo son diferentes a los de una persona sana. Por lo que se deduce que se pueden hacer grandes avances desde el punto de vista de la medicina y de la parapsicología.

De hecho todas las enfermedades tienen su verdadera raíz en el cuerpo astral, en las diferentes obstaculizaciones que se generan en los Chakras. Si se descubren a tiempo y se logra curarlas en lo astral, de volver a activar el Chakra obstruido, se puede evitar su manifestación en el cuerpo físico. A su vez se descubrió también que los lugares en que fulguraban más brillantemente

las luces de las fotografías en el cuerpo humano corresponden a los puntos señalados por los chinos para aplicar la acupuntura...

Se está acercando el día en que las ciencias lógicas se fusionarán con las ciencias místicas.

Los 7 Chakras principales están ubicados estratégicamente en los plexos del organismo y permanecen en íntima relación con las glándulas endocrinas, las cuales actúan como si fueran subestaciones a nivel emocional.

Dentro de los Chakras existen sub-vórtices de energía psíquica. En total son 50 remolinos de pensamientos o Vrittis, que conforman el componente constitutivo de la mente.

Estos Vrittis son las variantes, propensiones o expresiones arquetípicas de la mente. Operan bajo el estímulo de los 5 órganos motores y de los 5 órganos de los sentidos mediante dos posibilidades de expresión: una hacia el interior y otra hacia fuera.

Cualquier desequilibrio, sobre estímulo o desestímulo en el flujo de energía de cualquier Chakra, provoca entonces una desarmonía en la secreción hormonal de la glándula asociada a éste.

Ese flujo de energía sutil que los antiguos Yoguis describieron como pétalos de los 7 Chakras, provoca diferentes estados de la mente llamados Vrittis o literalmente remolinos. Estos estados emocionales o Vrittis, que como ya dije son 50 en total, están constantemente perturbando nuestra paz mental. A menudo nos sentimos incapaces de controlar esos movimientos que se traducen como enfurecimiento, depresión, ansiedad, sintiéndonos, como de hecho lo somos, esclavos de nuestras propias sensaciones.

Precisamente, la finalidad última de la práctica del Yoga es poder erradicar estos movimientos perturbadores de nuestro interior. Yoga Chitta Vritti Nirodha... He ahí la gran alquimia, el logro supremo, el principio del fin.

Conforme a la modalidad temperamental, las personas intentan escapar de sus emociones recurriendo a la utilización de medios que además de ser paliativos son destructivos, tales como el consumo de drogas o alcohol, el juego, el exceso de ingesta, el hábito de fumar, etc., porque no saben cómo canalizar correctamente una energía que produce angustia y/o ansiedad. Pero realmente se puede hacer algo, se puede aprender a controlar las emociones en vez de seguir permitiendo que ellas tengan el mando. Se puede transmutar en vez de reprimir, se puede polarizar en vez de permanecer demasiado tiempo en polos vibracionales negativos.

Si no aprendemos a realizar en nuestro interior este sagrado trabajo de hormiga, pierden sentido todos los avances que podamos obtener en otros

ámbitos de nuestra vida, pues más tarde o más temprano terminaremos siendo presas de nuestras emociones, pensamientos y sentimientos negativos.

Primero es necesario saber exactamente de dónde provienen, cuál es el Chakra que se ve obstaculizado y por lo tanto está generando dichas emociones tomando por completo nuestro psiquismo. Y entonces a través de técnicas adecuadas es posible y primordial, aprender a transmutarlas, aprender a autosanarse.

En esto consiste en parte, la nueva ciencia de la Bio-psicología, una psicología práctica que te ayudará a diagnosticar tus problemas mentales hasta lograr superarlos definitivamente.

La psicología yóguica diferencia tres tipos de miedos: el miedo o terror extremo a la aniquilación, alojado en el segundo Chakra (Swadhistana) influenciando desfavorablemente los órganos y glándulas que éste controla. Por ejemplo, cuando los soldados se orinan involuntariamente durante la batalla o en una situación de riesgo de vida inminente, el factor líquido gobernado por este Chakra se ve sobre estimulado.

Sucede lo mismo con las vacas en el matadero, a pesar de que sus mentes (compuestas por 3 Chakras), tienen un sistema menos complejo, o más instintivo. Obviamente los animales sufren de necesidades intrínsecas a su propia naturaleza y emociones al igual que los seres humanos; experimentan amor hacia sus pares y hacia sus crías, apego y tristeza. Especialmente manifiestan un psiquismo dentro de los cuatro instintos básicos, comunes a todos los seres corpóreos de este planeta, incluyendo al hombre: miedo a la muerte o búsqueda de seguridad, necesidad de sexo, necesidad de comida y necesidad de dormir (preservación natural del individuo y de la especie).

La segunda forma de miedo se aloja en el tercer Chakra (Manipura) y estimula las glándulas suprarrenales, produciendo adrenalina y creando un shock químico. La presión sanguínea aumenta, el azúcar depositado en el hígado es enviado al torrente sanguíneo y la digestión se interrumpe, las pupilas se dilatan, los vellos de la piel se erizan y la sangre y la energía se dirige hacia los músculos locomotores o de escape, activando el sistema nervioso simpático en una actitud de lucha o huida. La falta de descarga de las tensiones acumuladas por carencia de ejercicio físico y catarsis, guarda en el sistema un sin fin de información que daña al cuerpo y cambia la conducta psíquica.

El sobre estímulo de estas glándulas es la causa del estrés, y del comportamiento tipo "A" (agresivo e irascible). Las personas tipo A, son aquellas que permanecen enojadas e irritadas, tensas y compulsivas, tendientes a las riñas.

La tercera forma de miedo es la timidez, que bloquea la relación del individuo con los demás. El Vritti de la timidez se aloja también en el tercer Chakra.

Cabe mencionar que el equilibrio en el uso de los órganos de los sentidos es buena medicina para la mente. El Charaka Samhita Ayurveda dice: el mal uso, el abuso o el desuso de los órganos de los sentidos es la primera fuente de enfermedad.

MULADHARA CHAKRA



Kama	(deseo físico)
Artha	(deseo mental)
Dharma	(deseo ético-moral-anhelos psíco-espiritual)
Moks'a	(anhelo espiritual)

4 VRITTIS (EXPRESIONES)

"La combinación de estos cuatro deseos,
constituyen la personalidad."

CENTRO DE ENERGÍA CÓSMICA
"KUNDALINI"

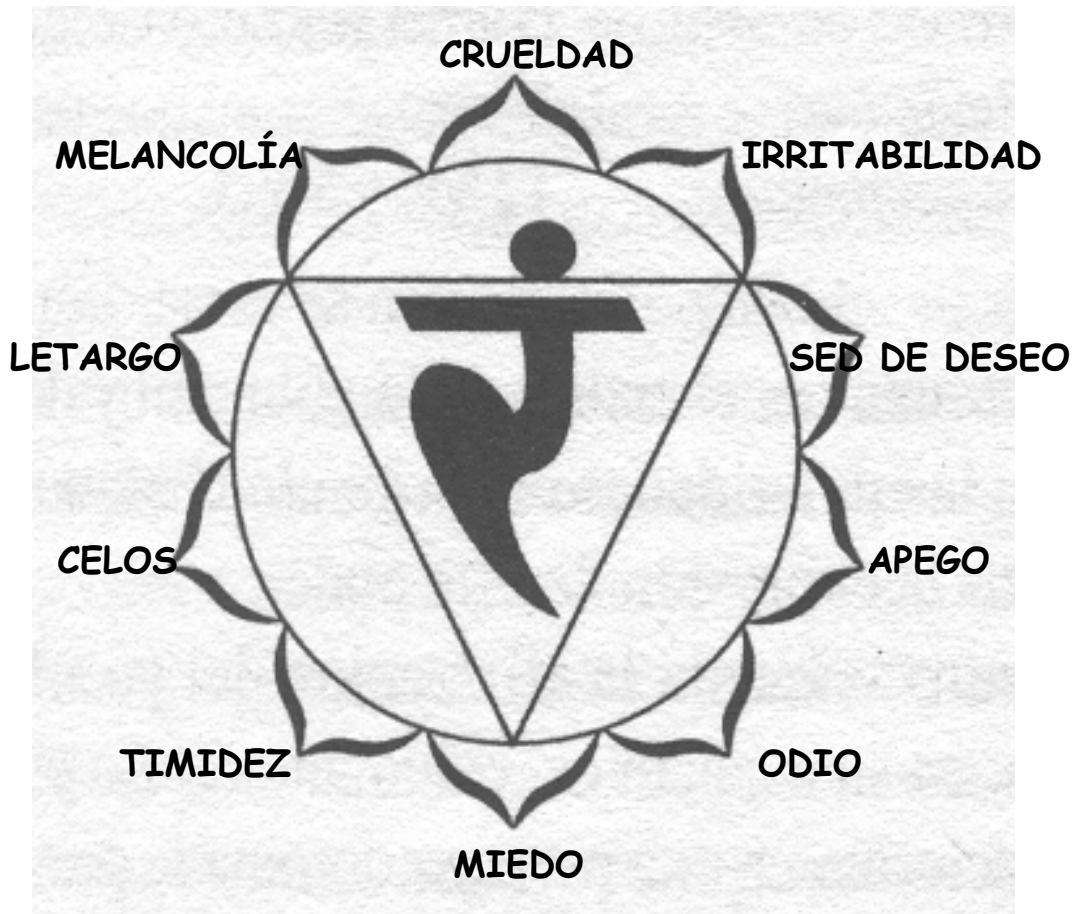
SVADHISTANA CHAKRA



- Prashraya** (auto indulgencia - permisividad: drogas, alcohol, etc)
Avishvara (desconfianza en los demás - falta de confianza en uno mismo)
Sarvanasha (miedo a la aniquilación - terror extremo - pánico)
Krurata (impiedad - falta de misericordia - desinterés en el dolor ajeno)
Murccha (estupor psíquico - ausencia mental - apatía - desmayo - falta de claridad - falta de sentido común)
Avajina (desdén - desprecio - menosprecio - indiferencia)

**6 VRITTIS (EXPRESIONES)
NEGATIVOS DE LA MENTE**

MANIPURA CHAKRA



Pishunata	(crueldad - maldad intencionada - sadismo - calumnia - traición)
Kasaya	(irritabilidad-rabia-ira-furia-mal genio-obstinación-terquedad)
Trsna	(sed de deseo - deseo sensorial obsesivo - pasión desmedida)
Ghrna	(odio - rechazo - repulsión - aversión)
Bhaya	(miedo - falta de coraje para enfrentarse a algo o alguien)
Laja	(timidez - vergüenza - cabizbajo)
Iirsya	(celos - envidia)
Susupti	(letargo - pereza - estatismo - inercia)
Visa´da	(melancolía - tristeza - apenado)
Moha	(apego - infatuación: subjetividad por amor obsesivo, atracción por algo o alguien sabiendo que es perjudicial - apego ciego u obsesivo a cosas o personas)

10 VRITTIS (EXPRESIONES) NEGATIVOS DE LA MENTE

ANAHATA CHAKRA



Vikalata	(depresión - desesperanza - languidez)
Aham´kar	(arrogancia - orgullo - siente ser importante e indispensable)
Lolata	(codicia - avaricia - no comparte - previsión excesiva)
Dambha	(vanidad - engreimiento - egoísmo - se siente el mejor y el más bello)
Kapata´ta	(hipocresía - duplicidad - falsedad - indecisión - genera dudas)
Vitarka	(charlatanería - argumentador de justificaciones - disputador)
A´sha´	(esperanza - positivismo - optimismo - entusiasmo)
Ces´ta	(correcto esfuerzo para hacer las cosas según el potencial personal)
Mamata	(amor - afecto - calidez - cariño - ternura)
Anuta´pa	(arrepentimiento - lamento - angustia - sentimiento de miseria - abatimiento)
Viveka	(conciencia - pensamiento profundo y sensible - inteligencia emocional e intuitiva)
Cinta´	(discriminación - discernimiento - objetividad - capacidad de pensar correctamente - análisis - inteligencia racional y lógica)

12 VRITTIS (EXPRESIONES)

6 POSITIVOS Y 6 NEGATIVOS DE LA MENTE

VISHUDDHA CHAKRA



Nota: se refieren a propensiones psíquicas, acústicas, cuyas vibraciones influyen la mente. Algunos corresponden a nombres de animales cuyos sonidos se asemejan.

Omn	(raíz acústica de la creación)
hum	(sonido del ascenso de kundalini)
Phat	(sonido del súbito despertar hacia la luz)
Vaosat	(deseo por el bienestar de todos)
Vasat	(deseo por el bienestar psíquico de todos)
Sva´ha	(deseo por el bienestar universal)
Namah	(entrega completa al supremo)
Amrta	(dulzura armoniosa)
Visa	(dureza venenosa)
Sa´daja	(pavo real)
Sa´bha	(toro)
Gandha´ra	(cabra)
Madhyama	(caballo)
Painchama	(cuco)
Dhaevata	(burro)
Nisada	(elefante)

16 VRITTIS (EXPRESIONES MÁS ELEVADAS) DE CONCIENCIA TRANSPERSONAL, EL COMIENZO DE LA AUTOTRASCENDENCIA

AJÑA CHAKRA

"El asiento de la Mente y de la Intuición"



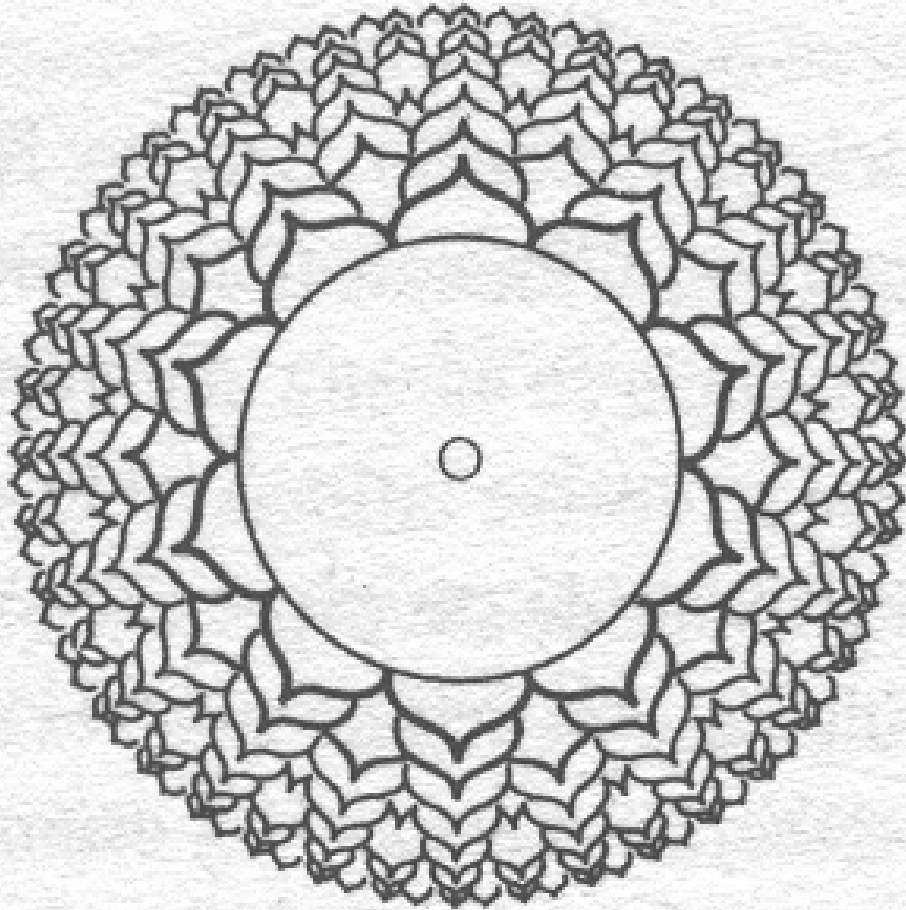
2 VRITTIS:

**EN EL LADO IZQUIERDO EL CONOCIMIENTO MUNDANO
CONDUCE A LA MENTE HACIA LOS CHAKRAS MÁS BAJOS Y
HACIA EL MUNDO MATERIAL.**

**EN EL LADO DERECHO EL CONOCIMIENTO ESPIRITUAL
CONDUCE A LA MENTE HACIA ARRIBA, EN DIRECCIÓN A
LA AUTORREALIZACIÓN.**

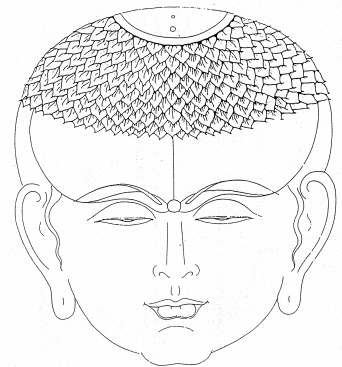
SAHASRARA CHAKRA

"El asiento de la Conciencia Cósmica"



1000 VRITTIS (EXPRESIONES DE LA MENTE).

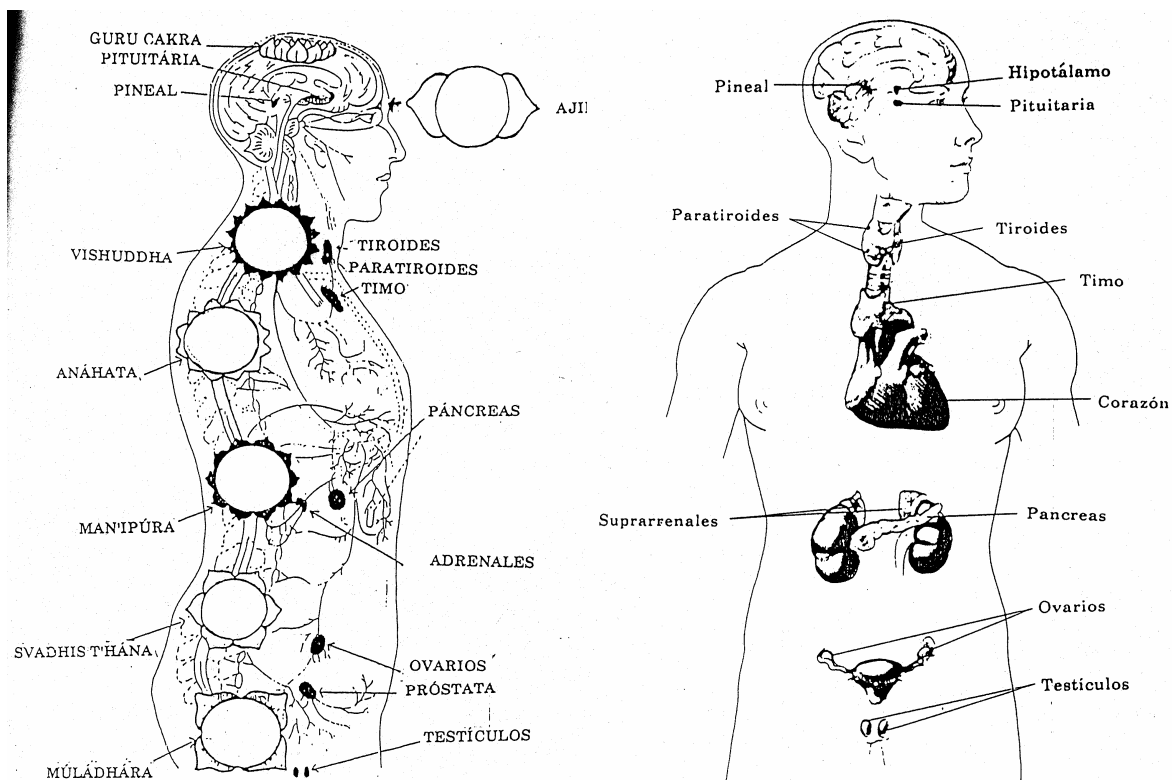
50 VRITTIS X 10 (INDRIYAS) = 500
X 2 INTERNAS Y EXTERNAS = 1000



CHAKRAS

CHAKRAS	GLANDULAS	GAMETOS Y HORMONAS	PLEXOS	ELEMENTOS
Muladhara	gónadas (testículos)	espermatozoides testosterona estrógenos	coxígeo	tierra
Svadhithana	gónadas (ovarios)	óvulos - estrógenos progesterona	sacro	agua
Manipura	páncreas y Suprarrenales	insulina - glucagón adrenalina	solar	fuego
Anahata	timo	timosina/células T	cardíaco	aire
Vishudha	tiroides y paratiroides	T3 - T4 parathormona	cervical	éter
Ajña	pituitaria o hipófisis	gonadotrópicas - tirotrópica crecimiento - prolactina	hipotálamico	mente
Sahasrara	pineal	melatonina		Conciencia

CHAKRAS Y GLÁNDULAS



Glándulas endocrinas

Bastante antes que la ciencia comenzara a incursionar sobre esta temática, los yoguis practicaban posturas con la conciencia de estimular el funcionamiento del sistema endocrino. Ahora sabemos que el cuerpo solo puede funcionar en completo equilibrio, si la secreción de estas glándulas es adecuada.

Dada la interconexión entre el cuerpo físico, el emocional y la psique toda, que conforma al ser humano como una gran unidad, la ciencia incursiona más y más sobre la influencia que tienen las emociones en relación con las sustancias bioquímicas y los procesos neurológicos que se suscitan a nivel físico. Esta información neuroquímica modifica los patrones de relación del individuo con su propio pensamiento y con las percepciones provenientes de fuera de sí.

Todos los órganos del sistema endocrino son glándulas. Son diferentes al resto de las glándulas, porque liberan al torrente sanguíneo unas sustancias, llamadas hormonas (palabra que traducida del griego significa "despertar" o "excitar").

Otras glándulas, las exocrinas, descargan sus secreciones en conductos hacia el exterior del organismo o hacia un órgano hueco que, directa o indirectamente, se comunica con el exterior.

Las glándulas endocrinas se encuentran ubicadas en zonas del cuerpo muy apartadas: cavidad craneal, cuello, cavidad torácica, cavidad abdominal, cavidad pélvica, y fuera de las cavidades del cuerpo (testículos en el hombre).

Las hormonas producidas son muy importantes para las funciones corporales. Si hubiera alguna alteración en este campo, se manifestarían brevemente en patologías a nivel físico y psíquico. Ellas regulan los instintos básicos y las emociones, como el impulso sexual, la violencia, ira, miedo, alegría, y tristeza. También estimulan el crecimiento, la identidad sexual, controlan la temperatura corporal, ayudan en la reparación de los tejidos dañados y a generar energía.

Pineal o epífisis:

Está localizada en el centro del cerebro.

De acuerdo a su tamaño es el órgano que recibe mayor irrigación sanguínea (los riñones, sólo filtran, no usan la energía sanguínea).

Hormona: melatonina

Regula el desarrollo sexual, y es sensible a los cambios de luz.

Regula el ritmo sutil del cuerpo, tiene efecto en el cerebro, y regula el funcionamiento de las demás glándulas.

Pituitaria o hipófisis:

Esta ubicada en la base del cerebro, en la silla turca (depresión en el hueso esfenoides). Coordina el sistema nervioso y endocrino, actúa como una sub estación del hipotálamo.

Las hormonas de la pituitaria estimulan el trabajo de los riñones, excitan los movimientos de los intestinos, mantienen los vasos sanguíneos activos, controlan el crecimiento, el desarrollo y la temperatura del cuerpo, producen la contracción del útero en el parto, estimulándose así la producción de leche en las glándulas mamarias.

Colabora con la insulina en el control del nivel de azúcar en la sangre.

En realidad se divide en dos, pituitaria anterior y posterior.

Cuando hay irregularidades como son la obesidad, el gigantismo, o el enanismo, podemos deducir que existe algún tipo de desequilibrio en esta glándula.

Hipotálamo:

Conjunto de células nerviosas situadas en la base del cerebro.

Es un vínculo entre el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino.

Tiroides:

Ubicada en el cuello delante de la tráquea y de las partes laterales de la laringe.

Hormonas: produce T3 y T4, calcitonina (disminuye regulando, la cantidad de calcio en la sangre).

Regula el metabolismo de todas las células; regula el insomnio, el nerviosismo, el crecimiento, el proceso excretor, las pulsaciones, la temperatura, y la obesidad.

Si la segregación de la tiroides es inadecuada, la proporción de oxígeno se reduce y el metabolismo basal puede subir hasta cuarenta por ciento por encima de lo normal afectando el tamaño y peso de una persona.

Un metabolismo basal demasiado bajo puede producir ciertas clases de obesidad, que pueden ser prevenidas mediante la práctica e ejercicios de Yoga para la tiroides. Por ejemplo se recomienda Sarvanghasana (paro de hombros - la vela) para mantener el buen funcionamiento tiroidal.

Paratiroides:

Ubicada detrás de la tiroides.

Hormona: produce la parathormona, encargada de regular el calcio, y el fósforo en la sangre y huesos.

Timo:

Ubicada por detrás del esternón.

Posee un considerable tamaño durante la infancia, y a partir de la pubertad se reduce hasta un tercio del tamaño original.

Está relacionada con el sistema inmunológico, produciendo células T comandantes de los glóbulos blancos.

Suprarrenales:

Ubicadas en la parte superior de cada riñón.

Hormonas: catecolaminas, epinefrina, y noradrenalina.

Reducen la tensión nerviosa.

Producen una especie de s.o.s. químico en el cuerpo, que se manifiesta a través de la piel de gallina, las pupilas dilatadas, párpados muy abiertos, estimulación de la sangre hacia los músculos más cercanos al esqueleto para reaccionar ante la posibilidad de escape.

Aumenta el ritmo cardíaco.

También regula la conversión de los hidratos de carbono complejos (glucógeno de reserva a glucosa), y dirige las reservas al hígado.

Evita la pérdida de agua a través de los riñones.

Mantiene el nivel de sodio y potasio, lo cual es importante para la contracción muscular.

Páncreas:

Es una glándula mixta, exocrina y endocrina.

Glándula exocrina: produce jugos digestivos (pancreáticos).

Glándula endocrina: controla el nivel de azúcar en la sangre.

Hormonas: los islotes de Langerghans, formados por células alfa (segregan glucagon), y células beta (segregan insulina).

Gónadas:

Glándulas sexuales (glándulas mixtas).

Los órganos genitales mixtos: testículos, en el hombre y ovarios, en la mujer.

Testículos:

Ubicados en las bolsas, cuya túnica superficial es la piel, que aquí es llamada escroto. Su situación externa, tiene por objeto, mantener una temperatura más baja que la interior.

Como órgano citogenético produce los espermatozoides.

Como glándula endocrina, segrega hormonas: testosterona y estrógenos.

Ovarios:

Situados a cada lado de la excavación pelviana.

Como órgano citogenético produce los óvulos.

Como glándula endocrina segrega hormonas: estrógenos y progesterona.

Existen diferentes posturas para la tonificación de las diferentes glándulas. En general, cuando se practican series de Hatha Yoga con asiduidad, el organismo se enriquece y se ajustan todas las energías.

Bibliografía

Manual de Asanas (Didi Anandamitra - Ananda Marga)
Hatha Yoga Pradipika (Suami Vishnu Devananda)
Hatha Yoga una Técnica de Liberación (Teos Bernand)
Manual de Yoga (Paramahansa Satyananda Saraswati)
Yoga cien por cien (B.K.S. Iyengar)
Compendio Ayurvédico (Adinath)
Algo Sobre la Mente (Adinath)

Este es uno de los siete libros requeridos para realizar el "Profesorado de Yoga y Orientación al Autoconocimiento", del Instituto Patanjali de Montevideo - Uruguay.

Los otros seis son:

Yoga la experiencia del Alma
Compendio Ayurvédico
Cuatro Tesoros de Oriente
Algo sobre la Mente
El Guita
La pequeña lámpara del Yoga

Que este libro sirva de guía para la conquista de la Paz Mental y lo aliente al lector en su viaje hacia la Luz.

No se reserva ningún derecho de autor.

Este material es para compartirlo, puede regalarlo, fotocopiarlo y difundirlo de la forma que usted considere más apropiada para ayudar a los demás.

Éstas son enseñanzas Divinas, no son propiedad de nadie y fueron impartidas por los grandes Maestros para el beneficio de la humanidad.

Por alguna razón este conocimiento llegó a mis manos y ahora a las tuyas...

Adinath