



VRINDA - Instituto de Vrindavan  
para la Cultura y Estudios Vaisnavas

## MANUAL INTRODUCTORIO

### Curso Básico de Yoga Inbound

#### Objetivo General:

Conocer los conceptos básicos del sistema de Yoga Inbound, y aplicarlos a la experiencia diaria para así obtener una mejor calidad de vida.

#### Objetivos Específicos:

- Lograr la verdadera meta del Yoga la cual es la realización interior, todo esto acompañado de la obtención de una armonía suprema.
- Lograr descubrir y desarrollar una realización interior, acompañado de una armonía suprema, el cual es la verdadera meta del yoga.
- Aprender y desarrollar una practica continua de asanas inbound, como terapia alternativa para la salud

#### Método

Este manual, permitirá conocer los conceptos básicos del sistema de yoga inbound, la aplicación y beneficios que se obtiene a través de su práctica. Para ello, cada lección traerá una explicación introductoria de ejercicios y recomendaciones que se podrán utilizar para una sesión de yoga inbound; al terminar el curso introductorio, usted pueda realizar una corta evaluación, donde se demostrará su conocimiento adquirido.



## ÍNDICE

Introducción	4
Nota al estudiante	5
<b>Lección I</b>	
1.1 Recomendaciones y Precauciones	8
1.2 Filosofía del sistema de yoga inbound	9
1.3 Sistema de yoga inbound	10
<b>Lección II</b>	
Respiración.	15
1.1 ¿Cómo respirar, como un yogui?	16
1.2 Respiración matinal	17
<b>Lección III</b>	
Asanas Inbound	18
Cuestionario	25
Bibliografía	27

## INTRODUCCIÓN

La palabra «Yoga», hoy en día es bastante conocida en todo el mundo; sin embargo, poca gente comprende realmente su historia, su esencia, beneficios, y todo cuanto este sistema puede ofrecerle a la humanidad. Para comprender mejor el Yoga, debemos empezar por su definición, la palabra Yoga proviene de la raíz sánscrita YUG, que significa: UNIÓN, vínculo, conjunción. Unión con nuestra Realización Interior. Unión con la Armonía Suprema. Esta meta del Yoga debe ser entendida por todos los estudiantes desde el principio para que puedan ser guiados gradualmente en su desarrollo desde los inicios de la Conciencia Espiritual hasta los niveles más elevados de Conciencia Divina.

La Escuela de Yoga Inbound fue fundada por Srila. B. A. Paramadvaiti Swami con el fin de ayudar y guiar a todos aquellos que añoran alcanzar la Perfección o Autorrealización. Este Sistema de Yoga es un proceso gradual que nos capacita para superar todos los obstáculos que surgen en nuestras vidas y lograr finalmente esa suprema meta de la vida





Querido Estudiante:



Bienvenidos, este curso lo introducirá en los beneficios del yoga, para que, desarrolle todas sus energías internas espirituales, pues el ser humano es algo más que una simple combinación de diferentes átomos materiales.

Logrando así, la felicidad y armonía; desafortunadamente, en nuestra vida diaria nos encontramos con miles de dificultades que no permiten desarrollarnos a

plenitud. La práctica del yoga nos ayudará precisamente en el desarrollo de tales potencias.

El yoga, originario de la cultura más antigua del mundo, la cultura de la India, es una práctica que acaba con los innumerables sufrimientos del cuerpo, en vista de que conduce a su practicante a las regiones más profundas de su ser, poniéndolo en contacto con fuerzas internas del ser humanos. Observe cómo el proceso de yoga cambia su destino.

¡BIENVENIDO!

Le desea todos los éxitos,

Swami B.A. Paramadvaiti

**DIRECTOR ACADEMIA VAISNAVA**

# LECCIÓN I



## LECCIÓN I

### 1.- Recomendaciones y precauciones

#### a) El lugar

Se recomienda, si fuera posible, separar un cuarto de la casa para tal fin; quitando todos los muebles y objetos que puedan distraer su atención. Puede colocar algunos cuadros que muestren motivos espirituales o de India para crear un ambiente apropiado

#### b) La hora

El mejor momento para la práctica de Yoga es antes de comenzar las actividades del día. Además en esas primeras horas muy pocas cosas pueden perturbarlos (carros, personas, etc.); y podemos mantener un buen estado de conciencia espiritual durante todo el día.

#### c) El vestuario

La ropa a usar durante los ejercicios prácticos debe ser suelta para ofrecer libertad de movimientos. Use de preferencia camisetas sueltas y un buzo, pantalón o short de color blanco es recomendable usar telas naturales o en su defecto algodón.

## **Proceso Inbound a través de las diferentes áreas del yoga**

### **Viaje místico hacia nuestro verdadero ser:**

#### **Primera Parte del viaje Inbound**

Aquí el alumno inicia el “viaje místico hacia su interior”. Comienza haciéndose consciente de su propio cuerpo, mente, inteligencia y actividades con su entrenamiento teórico-práctico de Yoga Inbound. Aprende a realizar este viaje y al mismo tiempo a enseñar cómo realizar este viaje utilizando adecuadamente los recursos que le brinda cada materia de estudio. Comprende dos unidades básicas que son:

#### **Hatha Yoga Inbound o Yoga Físico**

Ya que la mente es el mecanismo que dirige los cambios en nuestra conciencia, impulsando al nuestro ser interior a nuevas modalidades; la práctica del yoga consiste, primeramente, en lograr el control de nuestra mente y sentidos a través de las técnicas del Hatha yoga o yoga físico que a su vez se complementan con el estudio de una nutrición adecuada, cocina saludable y medicina preventiva (Salud Inbound).

#### **Karma yoga inbound o yoga de la acción**

La práctica del karma yoga inbound, aprenderá el arte de las relaciones amorosas, saludables y benéficas con todas las entidades vivientes del planeta, para hacer su vida armoniosa, próspera y feliz.



## **Segunda parte del viaje Inbound**

En esta segunda parte, el estudiante se hace cada vez más consciente de su relación con todos los seres vivientes y el medio ambiente que le rodea, proyectándose en una mayor dimensión de la comprensión del universo; realizando así su verdadera identidad de ser un alma espiritual eterna, parte o porción Dios, y viviendo finalmente en esa comprensión. También comprende dos unidades básicas que son:

### **Jñana yoga Inbound o yoga del conocimiento**

En base al enriquecimiento de sus relaciones con las demás entidades vivientes, al estudiante le surgirán preguntas con respecto a su lugar en el universo. Entonces es el momento de enfocar todo su interés, motivación, y estudio en el análisis del cuerpo material y el alma espiritual, para comprender su verdadera posición constitucional frente al universo. Esto es Jñana yoga o yoga del conocimiento. De esta manera, se encontrará listo para ingresar al conocimiento de la verdad absoluta.

### **Bhakti yoga inbound o yoga del amor**

Es a través del bhakti yoga, que el estudiante comprenderá finalmente la relación amorosa con su interior, y el significado que trae consigo, lo cual constituye nuestro más alto objetivo en la vida: la Autorrealización.

De esta manera “El Sistema Yoga Inbound” o “viaje místico”, nos muestra su labor de ser un ejercicio dinámico de creciente profundidad, una exploración, un descubrimiento constante de nosotros mismos y



de lo que nos rodea; por ello también se considera un viaje simultáneo en dos dimensiones: hacia el interior, para descubrir el tesoro que llevamos dentro, y hacia el exterior, para descubrir la belleza del mundo que nos rodea. De esta manera “El Sistema Yoga Inbound” o “viaje místico”, nos muestra su labor de ser un ejercicio dinámico de creciente profundidad, una exploración, un descubrimiento constante de nosotros mismos y de lo que nos rodea; por ello también se considera un viaje simultáneo en dos dimensiones: hacia el interior, para descubrir el tesoro que llevamos dentro, y hacia el exterior, para descubrir la belleza del mundo que nos rodea.



VRINDA - Instituto de Vrindavan  
para la Cultura y Estudios Vaisnavas

# LECCION II

## LECCION II

### 1.- ¿CÓMO RESPIRAR, COMO UN YOGUI?

La respiración es muy importante en cada ejercicio. Con la adecuada oxigenación del cuerpo, usted desarrollará todas sus potencialidades físicas. El primer paso que debemos dar en el sendero del Yoga, es tomar conciencia de la respiración. En el Curso avanzado enseñamos técnicas llamadas Pranayama (del Sánscrito PRANA que significa: fuerza vital o etérica que ocupa el cosmos; y YAMA significa: controlar), pero como introducción, es importante aprender a respirar lentamente durante todos los ejercicios, observando cómo entra el aire en sus pulmones y también cómo se vacían cuando usted exhala.

Los estudiantes aprenden un ejercicio sutil, pero poderoso de Pranayama, Nadha Sodhani, respirando por fosas nasales alternas. Primero se inhala por la fosa nasal derecha, recitando el mantra sagrado OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVA.



## RESPIRACIÓN MATINAL

- De pie, en actitud militar, cabeza alta, mirada al frente, hombros atrás, rodillas firmes y manos en los costados.
- Levantar lentamente el cuerpo sobre la punta de los pies, inhalando lenta y profundamente.
- Retener la respiración 4, 6, 8, segundos conservando la misma posición.
- Bajar lentamente a la primera posición exhalando lentamente el aire por las fosas nasales.
- Practicar la respiración purificadora.
- Repetir varias veces el ejercicio apoyándose alternativamente en la pierna derecha o la izquierda.



# LECCION III



### LECCION III

## ASANAS INBOUND

### EL SALUDO AL SOL (Suryanamaskar)

El saludo al sol representa un conjunto de movimientos asociados a la respiración que resultan muy útiles para estirar y revitalizar todos los músculos y nervios del cuerpo, ejercer masaje sobre determinadas zonas, tonificar las articulaciones y tendones, mejorar el riego sanguíneo y estimular el organismo en general. Pero además de sus efectos fisiológicos, es también un medio para abrir la mente y sentir la energía cósmica fluyendo a través de uno mismo; se convierte así en instrumento de plenitud, en rito de integración cósmica.

#### **Mantra**

Haran hrim sah om namo bhagavate sri suryaya

#### **Técnica**

- Colóquese de pie, con las piernas juntas, los brazos a lo largo del cuerpo
- Una las manos por las palmas, a la altura del pecho, en actitud de plegaria.
- Con lentitud eleve los brazos en el aire por encima de la cabeza, manteniéndolos estirados y efectuando una profunda inspiración, dejando que el tronco caiga ligeramente hacia atrás.

## VRINDA - Instituto de Vrindavan para la Cultura y Estudios Vaisnavas

---

- Lentamente vaya inclinando el tronco hacia delante hasta que la cabeza descansa en las rodillas y las palmas de las manos se apoyen en el suelo, a la vez que va realizando una lenta exhalación.

- Conduzca la pierna derecha hacia atrás hasta que la rodilla descansa en el suelo. La pierna izquierda permanece flexionada; el muslo en contacto con el estómago y el pecho. Permanecen en el suelo la rodilla y las palmas de las manos.

- Los brazos quedan bien estirados. La cara queda mirando hacia delante. Al ir adoptando esta posición se inhala.

- Conduzca la pierna izquierda hacia atrás, estirándola y juntándola a la derecha, a la vez que va exhalando lentamente. Todo el cuerpo forma ahora una línea recta y los brazos permanecen estirados; las palmas de las manos firme-mente apoyadas en el suelo.

- Vaya flexionando los brazos con lentitud y permita que la barbilla, el pecho y las rodillas entren en contacto con el suelo, en tanto que el resto del cuerpo queda en el aire de la manera que muestra la fotografía correspondiente. En la medida que va adoptando esta posición, inhale profundamente.

- Deje caer lentamente el peso del cuerpo y fije los muslos, juntos, en el suelo, manteniendo los brazos estirados, el tronco arqueado y la cabeza bien atrás, a la vez que va exhalando.



- Apoyándose sobre las manos y los pies, eleve el cuerpo y trace con él un pronunciado semicírculo, con la cara en dirección al suelo y las palmas de las manos firmemente apoyadas en el suelo, a la vez que va inhalando.
- Flexione la pierna derecha hacia delante y apoye la rodilla de la pierna izquierda en el suelo. El cuerpo descansa sobre las palmas de las manos, la planta del pie derecho y la rodilla izquierda y los dedos del pie izquierdo. Los brazos deben permanecer estirados. Exhale.
- Conduzca la pierna izquierda junto a la derecha, mantenga las piernas bien estiradas y junte la cara a las rodillas, exactamente como en el cuarto movimiento. Inhale.
- Eleve lentamente el tronco, inclínelo ligeramente hacia atrás con los brazos por encima de la cabeza, a la vez que va exhalando.
- Eleve el tronco y coloque las manos, juntas por las palmas, a la altura del pecho, inhalando.



VRINDA - Instituto de Vrindavan para la  
Cultura y Estudios Vaisnavas





## **POSTURA DE LA COBRA (Bhujangasana)**

La postura de la cobra o bhujangasana es por excelencia una posición para favorecer de manera especial la espina dorsal. Es otra de las posturas clásicas y fundamentales. Está al alcance de cualquier practicante y es sumamente beneficiosa para los niños y personas mayores, pudiendo cada cual practicarla según su grado de aprendizaje.

### **Mantra**

om govindaya namo namah

### **Técnica**

- Extiéndase en el suelo boca abajo, con las piernas juntas y estiradas.
- Mantenga los brazos a lo largo del cuerpo.
- Eleve lentamente el tronco hasta donde le sea posible con la ayuda de los músculos abdominales y dorsales.
- Coloque las palmas de las manos en el suelo, aproximadamente en línea con los hombros, dejando el peso del tronco

### **Concentración**

Toma de conciencia muy lúcida de cada una de las dos fases de la salutación al sol, evitando cualquier distracción y vivenciando todos los movimientos, así como el ritmo respiratorio adecuado.

### **Tiempo**

Hay que proceder con lentitud, el ejercicio se va desenvolviendo mecánicamente, con movimientos siempre controlado y nunca excesivo, tratando de marcar y descomponer bien las fases. Se puede realizar la salutación al sol cinco o seis veces, según convenga al practicante.

### **Observaciones**

Paulatinamente, con la práctica adecuada, se irá cogiendo el ritmo idóneo para la ejecución del ejercicio y acoplando perfectamente las inspiraciones y exhalaciones a cada fase. Se facilitará la técnica en cuanto el practicante conozca y rememore perfectamente cada una de las fases.

### **Efectos**

- Tonifica todos los músculos, nervios y articulaciones del cuerpo.
- Dota a la columna vertebral de flexibilidad hacia delante y hacia detrás.
- Ejerce masaje sobre diversos órganos: riñones, estómago, intestinos. Mejorando su funcionamiento.



## Actividades:

### I.- Selección Múltiple

- 1.- ¿Cuál es el fin ultimo del Yoga?
  - a.- Para mejorar el estado físico
  - b.- Para verse mejor, sentirse más seguro
  - c.- Para tener más energías, y poder responder a las exigencias del mundo actual
  - d.- Para tener una mejor calidad de vida en todos los aspectos del ser Humano, incluso en el ámbito interno.
  
- 2.- El mejor lugar para practicar Yoga Inbound, es:
  - a.- Cualquier lugar
  - b.- Solo en la Playa,
  - c.- Solo en el campo
  - d.- En cual habitación, separada de ruidos
  
- 3.- La hora más apta para realizar la práctica es:
  - a.- Antes de comenzar las actividades del día
  - b.- Inmediatamente después de almuerzo
  - c.- Inmediatamente antes del almuerzo
  - d.- a cualquier hora
  
- 4.- La ropa más apta para la práctica de yoga es
  - a.-Cualquier ropa
  - b.- Ropa cómoda
  - c.- Ropa de trabajo
  - d.- Todas las anteriores



5.- ¿Qué tipo de dieta se recomienda para la practica de Yoga?

- a.- Vegetariana
- b.- No afecta en la práctica
- c.- Mediterránea
- d.- Ninguna de las anteriores

6.- ¿Cuál es el sistema de yoga que permitirá al estudiante comprender finalmente la relación amorosa con su interior, y por ultimo la autorrealización

- a.- Hatha
- b.- Karma yoga
- c.- Jñana yoga
- d.- Bhakti yoga

7.- El saludo al sol representa un conjunto de movimientos asociados a la respiración que resultan muy útiles para estirar y revitalizar todos los músculos y nervios del cuerpo, ejercer masaje sobre determinadas zonas, tonificar las articulaciones y tendones, mejorar el riego sanguíneo y estimular el organismo en general. Su nombre sánscrito es :

- a.- Suryanamaskar
- b.- Bhujangasana
- c.- om govindaya namo namah
- d.- Todas las anteriores

## II.- Preguntas de desarrollo

- 1.-¿Cuáles son los beneficios del Yoga Inbound?
- 2.-¿Qué significa para usted Yoga Inbound?
- 3.-¿Cuál es el propósito y beneficios, que ofrece el sistema de yoga Inbound?
- 4.-¿Por qué el sistema de yoga inbound, podría ser una solución alternativa para su salud?
- 5.-¿Cuál es el sistema de yoga Inbound, y como lo aplicaría usted en su vida personal?
- 6.-Según el manual introductorio, mencione algunas asanas y técnicas de respiración
- 7.-Explique la importancia que tendría en su vida, seguir la disciplina del yoga inbound.
- 8.- ¿Cuál es el objetivo principal del yoga inbound?



## **BIBLIOGRAFÍA**

- SISTEMA DE YOGA INBOUND PARA INSTRUCTORES, Swami B.A. Paramadvaiti, Curso de Yoga por correspondencia, Swami B.A. Paramadvaiti

## **VISITA NUESTRAS PÁGINAS WEB:**

- [www.yogainbound.org/](http://www.yogainbound.org/)
- [www.yogainbound.org/salud\\_inbound/index.php](http://www.yogainbound.org/salud_inbound/index.php)
- [www.yogainbound.org/hatha\\_yoga/articulos.php](http://www.yogainbound.org/hatha_yoga/articulos.php)
- [www.yogainbound.org/filosofia\\_inbound/conceptos\\_claves.php](http://www.yogainbound.org/filosofia_inbound/conceptos_claves.php)

## **CENTROS DE YOGA INBOUND**

Visita nuestro sitio Web: para conocer más acerca de nuestros centros de yoga



