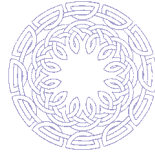




LA OBRA COMPLETA SOBRE EL

VINYASA YOGA





ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| <i>Agradecimientos</i> | 7 |
| <i>Prólogo</i> | 11 |
| <i>Introducción</i> | 17 |
| 1 YOGASANAS DE PIE..... | 31 |
| 2 SECUENCIA DE LOS VINYASAS ASIMÉTRICOS SENTADO | 85 |
| 3 SECUENCIA DEL ESTIRAMIENTO POSTERIOR SENTADO | 144 |
| 4 YOGASANAS SOBRE UNA PIERNA | 171 |
| 5 SECUENCIA SUPINA..... | 193 |
| 6 SECUENCIA DE LA POSTURA DEL ARCO..... | 243 |
| 7 SECUENCIA DE LA POSTURA DEL TRIÁNGULO..... | 257 |
| 8 SECUENCIA DE LA POSTURA INVERTIDA | 277 |
| 9 SECUENCIA DE LA POSTURA DE MEDITACIÓN | 301 |
| 10 SECUENCIA DE LA POSTURA DEL LOTO | 321 |
| 11 VISESHA VINYASA KRAMAS | 355 |
| 12 SERIE DE RELAJACIÓN..... | 401 |
| <i>Glosario</i> | 417 |
| <i>Índice de posturas y secuencias</i> | 423 |



AGRADECIMIENTOS

MI MÁS SINCERO agradecimiento a las tres personas que han ejercido una influencia muy positiva en mi vida: mi madre, mi padre y mi gurú, Sri. Krishnamacharya. Siempre me han ofrecido afecto, recursos y conocimientos, y sólo me han deseado felicidad, sin esperar nada a cambio.

Mi mujer, Uma, me ha apoyado siempre. Gracias a sus conocimientos médicos, me ha ayudado a ver el yoga de un modo menos apasionado, lo cual ha sido muy útil. Mis hijos, Prasanna y Badri, siguen ayudándome con sabios consejos. Mis nueras, Tina y Audrey, siempre contribuyen con verdadero interés.

Estoy en deuda con todos mis jóvenes amigos y alumnos, Tatiana Popota, Girija, Ranjit Babu, el Dr. Mahendran, Kirti, Klaus Koenig y Thruhelvan, por darme voluntariamente su tiempo y pericia para ayudarme a diseñar este libro con sus exquisitas fotografías de yoga. Agradezco sinceramente a Sri. P. N. Srinivasan, de las tien-

das fotográficas Krishna de Chennai, India, que haya tomado, escaneado y editado todas las fotografías. Es el fotógrafo de la familia desde hace más de cincuenta años.

La Dra. Jaime Schmitt, autora del bonito libro *Every Woman's Yoga*, leyó los primeros capítulos de mi manuscrito y me hizo sugerencias muy útiles, lo cual le agradezco. Otros como Yogi Dave, John Coon, Badri, Mini Shastri y Prasanna también han hecho buenas aportaciones; gracias a todos.

Me siento muy agradecido a los muchos incondicionales del yoga, especialmente al Dr. Rolf Sovik, Shiva Rea, el Dr. Chips Chapple, Suda Weixler y Nishit Patel por su apoyo. Actualmente, el mundo del yoga está saturado con muchísimos sistemas de marca. De todos modos, muchas escuelas quisieron ofrecerme la oportunidad de redactar este método del *vinyasa krama*. Muchas gracias a Kalakshetra –donde enseñé durante más de veinte años–, al Centro de Salud Pública, a la Universidad de Medicina de Sri. Ramachandra y la Hermandad de Yoga de Chennai, India; a la Universidad de Loyola Marymount, al Instituto Esalen (Big Sur), a Yoga Works, a los Estudios Yoga Garden y al Heartofyoga de California; al Sonic Yoga, al Be-yoga, al Yoga Tree, al Breathing Project y al Yogaforwellbeing del

estado de Nueva York; al Instituto Himalayo de Yoga de Honesdale, PA, Buffalo, NY, Chicago y la ciudad de Nueva York, NY; al Centro de Yoga de Houston; al Yoga Mind de Chicago; al Yogavita, Teaneck, NJ; al Yogagarage de Cincinnati y a otros. Muchos alumnos y profesores han estudiado a fondo el *vinyasa* yoga conmigo de forma particular. Muchos de ellos también han incorporado fundamentos del *vinyasa krama* a sus clases y prácticas, incluso desde el primer día, y me han aportado respuestas útiles que me fueron de mucha ayuda a la hora de perfilar este libro. En este aspecto, tengo que dar las gracias a C. S. Sampath, el profesor Janardhanan, el Dr. Rangaswamy, Pam Hoxsey, John Coon, Yogi Dave, Mark Whitwell, Vivian Richman, Pam Jonson, Hilary Nixon, Shawn White, Fran Ubertini, Sri Ramanathan, Debbie Mills, Rita Varghese, Sarah Mata, Sherie Scheer, Lisa Leeman, Chris Bannister, Chisthal Bennet, Linda Chausee, Ampro Denney, Arun Deva, Crystal Fu, Mike Gandolfi, Merrilee Wilson, Tonya Riley, Karen Goldsmith, Rebecca Greenbaum, Jessica Harper, Barry Liss, Cathy Mah, Michael Manoogian, Robyn Marin, Suheila Mouammar, Jessica Russel, Ross Smith, Christine Sugiyama, Kathaleen Shraddha Sweeney, Trampas Thompson, Deborah Woody,



Yukiko Amaya, Charlotte Holtzman, Chris Arns, Kit Barile, Linda Dynek, Leah Finch, Checo Lal, Herbert Lube, Beth Marik, Barbra Noh, Melissa Noble y Jake Quealy.

Mi experiencia con mi agente, Bob Silverstein, de la editorial Quicksilver, ha sido muy saludable. Además, Matthew Lore, de Marlowe & Company, la editorial de este libro, se ha convertido en un buen amigo mío. También estoy en deuda con Kylie Foxx, editora jefe de Marlowe & Com-

pany, por su energía, su orientación y su experta aportación editorial a mi libro.

SRIVATSA RAMASWAMI





PRÓLOGO

MI ESTUDIO DEL YOGA y otros temas relacionados con él bajo la tutela de mi gurú, Sri. T. Krishnamacharya, abarca más de tres décadas. Lo conocí cuando yo tenía unos quince años, y él, a petición de mi padre, vino a mi casa a enseñarle yoga a mi hermano, que tenía algún grado de discapacidad. Pronto, todos los miembros de la familia nos convertimos en sus alumnos. Con mi gurú, estudié el *hatha* yoga, los Védicos *Upanishads* el *Bhagavat Gita*, el *Samkhya*, los elementos del *Tarka* y otras cosas. Empecé a enseñar quince años después de un estudio bastante intenso con él. Enseñaba *hatha* yoga a los estudiantes de Kalakshetra, una institución de reconocida importancia nacional del gobierno de la India. Enseñé durante más de veinte años. Puesto que los alumnos eran jóvenes, artistas y bailarines, su interés y su calidad en la práctica fueron de primer orden. Mi gurú me estuvo en-



señando *vinyasa krama* durante más de tres décadas, de manera exhaustiva, con todas esas bonitas y fluidas secuencias estrechamente unidas a la respiración suave y controlada –el único vínculo entre la mente y el cuerpo que proporciona el *vinyasa krama*. Además, observé a Krishnamacharya enseñar a otros alumnos y hacer exhibiciones, lo cual me ayudó a ir entendiendo poco a poco lo extensa que es la práctica del yoga como arte consumado. Me he atrevido a ofrecer el regalo que me hizo mi gurú en este libro.

Mi gurú, T. Krishnamacharya, nació en 1888 y murió en 1989. Puedo dividir sus ciento un años de vida en tres etapas. Sri. Krishnamacharya pasó sus primeros cuarenta años reuniéndose con sabios en diferentes partes de la India, estudiando y adquiriendo profundos conocimientos y prácticas espirituales, y recopilando una gran cantidad de diplomas y títulos dignos de admiración sobre diversos temas, desde el sánscrito hasta el yoga, pasando por los estudios védicos. Gracias a la benevolencia del entonces maharajá de Mysore, Krishnamacharya se afincó en la región y se hizo cargo de la Escuela de Yoga ubicada en el palacio de Mysore, en la que entrenó a muchísimos alumnos, entre los que se incluyen miembros de la familia real. Hizo todo esto

hasta principios de la década de 1980.

Durante este primer período, dos de los alumnos de Krishnamacharya se fueron a trabajar por su cuenta. Uno era el Sr. B. K. S.

“Sri. Krishnamacharya pasó sus primeros cuarenta años reuniéndose con sabios en diferentes partes de la India, estudiando y adquiriendo profundos conocimientos y prácticas espirituales, y recopilando una gran cantidad de diplomas y títulos dignos de admiración...”

Iyengar, alumno y cuñado de Krishnamacharya. Como era joven y un alumno avanzado de mi gurú, Iyengar desarrolló un estilo de yoga muy físico, que se convirtió en una forma agresiva del método que había aprendido de Krishnamacharya. El tremendo control de Iyengar sobre su cuerpo y su increíble habilidad para adoptar posturas difícilísimas con una facilidad considerable, le ayudaron a alcanzar inmediatamente el éxi-

to en occidente. El yoga de Iyengar se hizo muy popular, e incondicionales de esta práctica, como J. Krishnamurti o Yehudi Me-

nuhin entre otros, ayudaron a convertir a Iyengar en una celebridad. El libro de Iyengar, *La luz del yoga*, con sus impresionantes posturas, obtuvo una inmensa fama mundial, especialmente en occidente. Sin embargo, el método de Iyengar omitía muchos ingredientes importantes de la enseñanza de Krishnamacharya, como la progresión de las secuencias de *asanas*, el uso de contraposturas y la completa sincronización de la respiración. No obstante, el sistema de Iyengar estimuló la imaginación de millones de entusiastas del yoga, e Iyengar llegó a ser más famoso que su maestro. Mientras aquél recorría el mundo y dirigía una prestigiosa escuela en la India, Krishnamacharya continuaba enseñando de forma discreta e individual. Nunca viajó al extranjero –tampoco es que lo quisiera– pero tuvo unos cuantos alumnos occidentales, como Indira Devi, quien lo buscó a propósito.

El otro alumno de Krishnamacharya de la época de Mysore era Pattabhi Jois, quien también se hizo tremendamente popular. Su método se basa en el librito de Krishnamacharya de comienzos de los años 1930, *Yoga Makaranda*, y lo bautizó como *Ashtanga* yoga tras la unión de los ocho yo-

gas clásicos –aunque en realidad, los dos no tenían nada que ver entre sí. El *Ashtanga* seguía un sistema de movimientos rápidos coordinados en una secuencia, pero faltaba la respiración lenta, controlada, suave y coordinada, primordial en el método de Krishnamacharya. Además, la práctica de *Ashtanga* adoptó principalmente secuencias mencionadas en el *Yoga Makaranda*, así como algunas de las que aprendió de su gurú du-

rante su relación –un montón de secuencias que más tarde Krishnamacharya explicaría a sus alumnos por qué las había omitido. Aun así, el sistema del *Ashtanga* yoga de Pattabhi Jois, parecido a los ejercicios gimnásticos

que se hacen en el suelo y requieren una gran habilidad y potencia, llegó a ser muy popular en Estados Unidos y el resto de occidente. Actualmente, millones de personas practican el yoga de Jois y éste es tan famoso como el sistema de Iyengar.

Un tercer alumno de Krishnamacharya, que adquirió importancia en la década de 1970, fue el propio hijo de Krishnamacharya, T. K. V. Desikachar. Destacó por la adaptación de *asanas* a necesidades individuales y la aplicación terapéutica del yoga de Krishnamacharya. Sus *asana vinyasas*

“Cualquier cosa que enseñara Krishnamacharya llevaba un sello de autoridad, sinceridad y profundidad.”

eran generalmente más suaves que otras y la mucha gente que se veía intimidada por los estilos ostensiblemente agresivos de Iyengar y Pattabhi Jois encontró los *asanas* de Desikachar más accesibles. Quizás su sistema fuera el más cercano al que enseñaba Krishnamacharya en la tercera etapa de su vida.

Sin embargo, yo creo que cada uno de estos métodos representa sólo una porción del *vinyasa krama* que Sri. Krishnamacharya me enseñó durante las tres décadas que pasamos juntos. El sistema que yo enseñé incluye varios cientos de variaciones y ofrece un tratamiento exhaustivo del *vinyasa krama*. Aquí, todos los movimientos se hacen lentamente y con una completa sincronización de la respiración.

Yo no sólo enseñé *asanas*, sino también ejercicios respiratorios, cantos védicos y estudios de textos. Mi método ofrece beneficios tanto a los principiantes como a los expertos y constituye la representación más exhaustiva de las enseñanzas de la práctica del *yogasana* de Krishnamacharya.

No resulta extraño que ningún individuo o libro haya sido capaz de abarcar todas las enseñanzas de Krishnamacharya. Ningún

alumno de Krishnamacharya puede afirmar que representa sus enseñanzas completamente porque él era como una universidad, enseñaba diferentes asignaturas a diferentes personas de formas diferentes y en diferentes épocas. Al igual que un diamante, Krishnamacharya tenía múltiples facetas, cada una de las cuales brillaba a su manera. Cualquier cosa que enseñara Krishnamacharya llevaba un sello de autoridad, sinceridad y profundidad. De memoria, podía enseñar y cantar pasaje tras pasaje los mantras védicos, sin perder ni una nota (*swara*) o equivocarse en una sílaba. Incluía varios temas, como el *Vedas*, gramática sánscrita, los *Upanishads*, el *Bhagavad-Gita* y textos *hatha yoga*. También era experto en estudios religiosos;

“Fue una gran oportunidad estudiar al amparo de un alma tan poco común –tenía un exterior duro, pero al igual que el tierno coco del sur de la India, por dentro era todo dulzura y riqueza.”

acudieron a él alumnos interesados en ellos para estudiar poemas épicos como el *Ramayana* y muchísimos textos de Vaishnava. Otros iban a pedirle consejo; sus nociones sobre astrología le ayudaban a sugerir remedios astrológicos, mientras que sus conocimientos sobre Ayurveda le ayudaban a ofrecer un enfoque holístico. Tanto si enseñaba a un antiguo alumno como a un principiante, siempre les prestaba la misma atención.

Krishnamacharya nunca ocultó sus conocimientos; el único problema eran sus alumnos, como yo –había tantas cosas que uno podría llegar a entender...

Fue una gran oportunidad estudiar al amparo de un alma tan poco común –tenía un exterior duro, pero al igual que el tierno coco del sur de la India, por dentro era todo dulzura y riqueza. Al final de casi todas las cientos de

horas de aprendizaje con él, yo salía sintiendo que estaba completo al haber aprendido algo nuevo, algo sutil. Cantar junto a él siempre llenaba de júbilo y elevaba el espíritu.

Es por esto por lo que deseo entregar todas las enseñanzas del *ASANA* de Krishnamacharya en un solo volumen. Espero que este libro te aporte un sentimiento similar.



INTRODUCCIÓN

QUÉ ES EL VINYASA KRAMA YOGA

EL VINYASA KRAMA YOGA es una antigua práctica de desarrollo físico y espiritual. Es un método sistemático de estudio, práctica, enseñanza y adaptación al yoga. Este enfoque del *vinyasa krama* (metodología del movimiento y la secuencia) para practicar el *yogasana* (postura de yoga) es único en el yoga. Al integrar las funciones de la mente, el cuerpo y la respiración en un mismo marco de tiempo, quien adopte este método experimentará un júbilo real en la práctica del yoga. Cada una de las importantes posturas (*asanas*) se practica con diversos *vinyasas* (variaciones y movimientos) muy elaborados. Cada variación está unida a la siguiente a través de una sucesión de movimientos de transición específicos, sincronizados mediante la respiración. La mente sigue atentamente la lenta, suave y controlada respiración *ujjayi* del yoga; y la unión del cuerpo y la mente tiene lugar con el acto de la respiración como arnés.

El legendario yogui Sri. T. Krishnamacharya, mi gurú durante treinta años, volvió a poner este método en uso y le devolvió su importancia. Como ya he dicho antes, en la década de 1930 escribió un librito llamado *Yoga Makaranda* (La miel del yoga), en el que explica con una fluidez considerable el sistema del *vinyasa krama*. Escogió algunas secuencias, utilizando unos cien *vinyasas* y, actualmente, algunas escuelas enseñan esas mismas secuencias como *vinyasa krama*. Pero en su libro, mi gurú también menciona que ha aprendido setecientos *asanas* de su maestro e indica que lo que se incluye en *Yoga Makaranda* es sólo una pequeña muestra. Por ejemplo, en *Yoga Makaranda*, *asanas* como la postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros se muestran sin ningún *vinyasa*. Sin embargo, yo he estudiado personalmente las secuencias *vinyasas* exhaustivamente con Krishnamacharya en estos grupos de *asanas*. La obra completa sobre el *Vinyasa Yoga* es, por consiguiente, mi intento de ofrecer una imagen tan amplia como me ha sido posible del *vinyasa krama* yoga, basada en mis estudios, observaciones y experiencias junto con mi maravilloso mentor.

El *vinyasa krama* yoga se ajusta fielmente a la definición más completa del yoga clásico. El yoga se suele definir de dos modos:

en uno, se define como unión, o *yukti* en sánscrito; en otro, es una paz mental, o *samadhana* (*samadhi*). Al emplear la respiración como arnés, el *vinyasa krama* yoga combina el cuerpo y la mente y así se crea el yoga de la unión. Como la mente sigue a la respiración, este método es parte de un proceso global y se alcanza un nivel elevado de paz mental (*samadhana*). De este modo, el trasfondo de la paz y el júbilo se establece permanentemente.

LOS PARÁMETROS DEL VINYASA YOGA

La palabra sánscrita *vinyasa* está compuesta por el prefijo *vi*, que significa 'variación', y el sufijo *nyasa*, que significa 'con parámetros recomendados'. Los parámetros recomendados del yoga clásico con respecto a los *yogasanas*, según el *Yoga Sutra de Patanjali*, son:

FIRMEZA (STHIRA): Para una postura de tanta calidad como un *yogasana*, quien la practique debe tener la capacidad de permanecer firme en una postura, ya sea de pie (*tadasana*) o sobre la cabeza (*sirsasana*).

COMODIDAD (SUKHA): El uso de la respiración y la atención

de la mente a la respiración, marcas distintivas del yoga, aseguran que existan un júbilo y una relajación considerables en quienes lo practican.

RESPIRACIÓN SUAVE Y PROLONGADA (PRAYATNA SITHILA): Éste es el método recomendado por Patanjali para facilitar la práctica del yoga. El *prayatna* (esfuerzo) hace referencia aquí al *jivana prayatna* o esfuerzo de la vida, que es, como podrás adivinar, la respiración. Quiere decir que, al practicar *asanas*, la respiración debe ser suave y prolongada. Así que, para practicar yoga correctamente, uno no debe respirar muy fuerte. Al contrario que con los ejercicios aeróbicos –que tienen sus propios beneficios–, ni el ritmo respiratorio ni el cardíaco deben aumentar durante la práctica del yoga. Nuestro ritmo respiratorio normal se encuentra entre quince y veinte respiraciones por minuto. Como los movimientos son lentos en el *vinyasa* yoga, uno tiene que ralentizar también su propio ritmo respiratorio. Hay que inspirar en cinco segundos durante un movimiento de expansión –como un estiramiento de brazos o piernas o al doblar el cuerpo hacia atrás– y espirar lentamente cuando se

dobla el cuerpo hacia delante, se gira, se flexionan las rodillas o se hacen cerraduras o llaves corporales similares.

La inspiración suave que acompaña a un movimiento de expansión se conoce como *brahmana kriya* o acción (respiratoria) expansiva; la espiración durante la contracción del cuerpo se llama *langhana kriya* o acción (respiratoria) de contracción o reducción. Cuando se inspira al hacer un movimiento de expansión y, de la misma manera, se espira durante la contracción, ello se llama *anuloma* o respiración alterna. El ejercicio *anuloma* proporciona armonía entre los tejidos de los órganos respiratorios y el resto del cuerpo.

Aunque el *anuloma* es la regla general, existen situaciones en las que uno debe o debería espirar durante un movimiento de expansión –sin embargo, nunca se da el caso opuesto porque los movimientos de contracción no se pueden realizar inspirando. Esto puede recomendarse cuando uno está tenso, obeso o rígido o es una persona mayor. Veamos como ejemplo la postura de la cobra. El movimiento de la cobra es un movimiento de expansión que debe realizarse tumbado boca abajo mientras se inspira. No obstante, una persona tensa lo encuentra extremadamente incómodo porque tiende a poner rígidos los

músculos y a evitar prácticamente que su espalda se doble. La misma situación se daría con una persona obesa porque la barriga tiende a añadir presión al inspirar. Así que, la gente con estos problemas puede espirar al hacer ejercicios de expansión. Corresponde al maestro y/o al alumno determinar qué tipo de respiración es apropiado para cada *vinyasa* en particular. Una regla general suele ser: “en caso de duda, espira al hacer el movimiento”.

RITMO RESPIRATORIO EN LA PRÁCTICA DEL VINYASA

Durante la práctica del *vinyasa* yoga, se debe realizar una respiración *ujjayi* o sonora porque el *ujjayi* facilita el control de la respiración sin ayuda, lo cual es necesario. Si, al hacer varios *vinyasas* en una secuencia, el practicante siente que ha trabajado demasiado o se queda sin respiración, tiene que descansar uno o dos minutos para recuperar el aliento. Aquellos que practican estos *vinyasas* a menudo descubren que su ritmo respiratorio disminuye gradualmente con el paso del tiempo, tanto durante la práctica como habitualmente; la mente también se relaja más y se llena de júbilo. Hay yoguis que

pueden hacer yoga a un ritmo constante de cuatro respiraciones por minuto, incluso durante una hora de práctica. Algunos expertos mantienen un ritmo de sólo dos respiraciones por minuto sin sentirse asfixiados ni apurados. Esta gente demuestra una relajación extrema al permanecer en una postura compleja, como la postura sobre los hombros, la postura sobre la cabeza, el estiramiento posterior o el *mahamudra*.

CONCENTRACIÓN DE LA MENTE EN LA RESPIRACIÓN (ANANTA SAMAPATTI)

La palabra sánscrita *ana* significa respiración –*ana* equivale a *soasa*, una conocida palabra sánscrita que también significa respiración. *Samapatti* es la concentración mental total. La persona debe centrarse mentalmente en la respiración durante la práctica del *vinyasa*. Cada vez que se nos vaya la mente a otra cosa, debemos esforzarnos en volver suavemente a concentrarnos en la respiración. Por lo general, a la mayoría de la gente le resulta fácil mantener la atención mental centrada en su respiración y por eso disfruta del proceso.

El *vinyasa krama* en la práctica del yoga *asana* era el pilar de las

enseñanzas de *asanas* de mi gurú. Durante treinta años, estudié este método con él, observé cómo enseñaba a otros y participé en exhibiciones. Ni una sola vez lo vi enseñar a practicar *asanas* sin *vinyasas* y/o respiración coordinada para acompañar los movimientos. Ésta es la clave para enseñar *vinyasa krama* correctamente. Hay que mantener la práctica con una respiración suave y lenta y también conocer todo el abanico de *asanas*. Sólo mediante un conocimiento pleno y una cuidada selección de todos los *asanas*, los maestros y terapeutas pueden diseñar programas de forma adecuada para alumnos con diversas necesidades.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Siempre es difícil escribir un libro que reúna los requerimientos de todos los lectores. Yo quería escribir un libro sobre el *vinyasa* que no intimidara ni a los principiantes ni a los alumnos intermedios, pero que también sirviera como fuente útil y exhaustiva para los expertos. Este libro, que presenta el sistema del *vinyasa krama*, contiene una progresión de *vinyasas*. En cada secuencia y subrutina, la fluidez avanza desde movimientos sencillos hasta aquellos que

pueden parecer imposibles a primera vista. El objetivo del *vinyasa krama* es entrenar el cuerpo y la mente para que quien lo practique progrese de forma segura y constante. Sin el *vinyasa krama*, las posibilidades de hacer grandes progresos no son muchas. Así que, aunque el libro contenga muchos *vinyasas* difíciles, hay que recordar que, con la ayuda de una respiración lenta y una atención plena, el alumno podrá hacer progresos considerables.

Para facilitar el uso de este libro tanto a principiantes como a expertos, según mi valoración, he asignado a cada *vinyasa* cierta cantidad de diamantes (♦), entre uno y cinco, para indicar el grado de dificultad, siendo los cinco diamantes (♦♦♦♦♦) el más difícil. Con esta gran guía, el principiante puede probar con los *vinyasas* de 1 ♦ y algunos de los de 2 ♦. Los alumnos intermedios pueden hacer *vinyasas* de 2 ♦ y 3♦, y los alumnos avanzados pueden probar a partir de 4 ♦. Puede ser que los alumnos más aventajados sean capaces de hacer algunos de los *vinyasas* de 5 ♦. Para utilizar este libro, escoge una secuencia de *vinyasas* e intenta practicar todos los *asanas* que puedas de esa secuencia. Puede que sean *vinyasas* que no seas capaz de realizar; por favor, intenta hacer todo lo que puedas, aunque te sea imposible alcanzar la última postura de los

vinyasas. Si lo prefieres, puedes saltarte algún *vinyasa* especialmente difícil y seguir con otro.

Siempre es necesario tener un plan antes de comenzar con la práctica diaria de yoga. En función del tiempo disponible, deberás distribuirlo para diversas necesidades. Mi gurú solía pedirme que hiciera *asanas* durante unos cuarenta minutos y luego repartiera otros veinte minutos entre *pranayama*, meditación y cantos.

Sentirás una enorme satisfacción cuando vayas progresando día a día. Al trabajar con este libro, avanza desde lo posible hacia lo difícil. Cuando las posturas difíciles se conviertan en posibles, las imposibles parecerán solamente difíciles –posibles con esfuerzo. De todos modos, si eres totalmente principiante, te recomiendo encarecidamente que acudas a algunas clases con un profesor experto (*gurumukha*).

Mi gurú creía que un método correcto del *vinyasa* es esencial para recibir todos los beneficios de la práctica del yoga. El siguiente pasaje, que traduzco del *Yoga Makaranda*, captura perfectamente este sentimiento:

Desde tiempos inmemoriales, las sílabas védicas [...] se cantan con notas correctas (agudas, graves y medias). Asimismo, el *sruti* (tono) y el *laya* (ritmo) gobiernan la música

clásica india. La poesía clásica sánscrita sigue las estrictas normas del *chandaa* (métrica), el *yati* (cesura) y el *prasa* (recopilación). Además, en el culto al mantra, los *nyasas* (normalmente la asignación de diferentes partes del cuerpo a varias deidades, con mantras y gestos) –como el *Kala nyasa*, el *Jiva nyasa*, el *Matruka nyasa* o el *Tatúa nyasa*– son parte integrante. De la misma forma, el *yogasana* (posturas de yoga), el *pranayama* (ejercicios respiratorios de yoga) y los *mudras* (sellos, cerraduras, gestos) se han practicado con *vinyasas* desde tiempos inmemoriales.

[...]

Todo el mundo sabe que cualquier actividad que no se haga según los procedimientos adecuados (*niyama*) no ofrecerá los resultados deseados. En ese caso, casi se puede afirmar que éste sería el caso de nobles practicantes de yoga, cantos védicos o meditaciones de mantra. Debido a una mala asociación, la gente que está solamente interesada en los beneficios materiales, practica siempre el yoga y otras disciplinas, pero no obtiene resultados tangibles. Yo diría que hay dos razones principales para ello:

1. No siguen las disciplinas de los *vinnyasas* y otras cosas mencionadas en los textos.
2. Sus maestros no muestran los matices del sistema cuando se lo enseñan a sus alumnos. [...]

Al igual que la música sin el tono (*sruti*) y el ritmo (*laya*) adecuados no aportará felicidad, la práctica del *yogasana* sin la observación de los *vinnyasas* no aportará salud. Siendo éste el caso, ¿qué puedo decir sobre una larga vida, la fuerza y otros beneficios?

La importancia de este pasaje se me ilustró hace unos años, cuando hice un taller en los Estados Unidos. Una estudiante india se me acercó al final del programa y mencionó que era una estudiante apasionada de yoga y que había observado al detalle los sistemas de los famosos alumnos de Sri. Krishnamacharya. Había notado que todos enseñaban de forma diferente y que mi estilo era otro más. ¿Cómo podía haber tanta diferencia?

Fue entonces cuando me di cuenta de la gran parte de las enseñanzas de Krishnamacharya que se estaba maltratando. Excepto los *asanas*, ninguna de sus enseñanzas del yoga –como los estudios de los textos, su concentración en las aplicaciones tera-

péuticas y su vasta experiencia en el canto védico– se enseñaba correctamente. Así que preparé un manuscrito en el que detallaba la filosofía del yoga junto con diferentes secuencias de *asanas* y muchas aplicaciones terapéuticas. Utilizaba ese manuscrito en mis clases y hasta le puse un nombre, *Yoga: un arte, una terapia, una filosofía*. Este manuscrito se publicó, considerablemente modificado, como *Yoga for the Three Stages of Life* (Inner Traditions) en 2001. Seguí el proceso de enseñanza de Patanjali para incorporar lo que yo había aprendido sobre el yoga de mi gurú. En el libro, explicaba que el objetivo principal del yoga es la “libertad” y trataba los cantos, la filosofía del yoga, los ejercicios respiratorios del yoga y la meditación, así como muchas aplicaciones terapéuticas del yoga. Además, también incluí unas cuantas secuencias de *asanas vinnyasas* representativas, pero como el libro ya era bastante grueso debido a los muchos temas que contenía, no pude cubrir todas las secuencias. Por ese motivo, ofrezco todo el espectro de *asanas* en *La obra completa sobre el Vinyasa Yoga*.

Al utilizarlo a lo largo del tiempo, con la mente en la respiración, aprenderás a practicar el *vinyasa* yoga como me lo enseñó a mí T. Krishnamacharya. Suerte en tu práctica del *vinyasa* yoga.

SOBRE EL CD DE AUDIO

ESTE LIBRO VIENE ACOMPAÑADO de un disco compacto de audio con algunos cantos sánscritos útiles e importantes.

Primero, contiene un himno al Señor Ganesa, que elimina los impedimentos, al que sigue una recitación de los *Sutras* del yoga de Patanjali, que, como aprendí de mi gurú, Sri. Krishnamacharya, es la biblia del yoga. Mi maestro decía que todo estudiante debe rechazar totalmente cualquier práctica inaceptable de los *Sutras* del yoga. Se incluye para que quienes estudian y practican el yoga en serio, puedan leer los textos sánscritos correctamente y aprender a cantarlos. También pueden escuchar el CD mientras leen el texto.

El CD también contiene cantos de un himno védico muy famoso al dios Shiva, seguidos de una ferviente oración a Shiva para pedirle riqueza, salud y, sobre todo, conocimiento espiritual y paz mental perdurable. Puede cantarse o escucharse al final de una clase de yoga o una práctica individual. Se puede estudiar el significado del texto y luego escuchar el canto como meditación.

También está el canto al famoso Gayatri Mantra, seguido de diez cantos a la paz, de nuevo extraídos de los Vedas. Pueden utilizarse todos o algunos de los cantos al principio y/o al final de una sesión de yoga como práctica meditativa. Sri. T. Krishnamacharya me enseñó la mayoría de los cantos del CD.

