

Origen del Hatha Yoga

Origen del Hatha Yoga

por Nelly Baez – Pablo Quinquela – Christian Chambord

Introducción al Yoga

Es muy difícil precisar el origen histórico del yoga, y existen diferentes opiniones al respecto. Algunos autores consideran que tiene una antigüedad de más de 5000 años, es decir que sería anterior a los *Vedas*, los libros más antiguos de la humanidad. Otros afirman que tiene su origen dentro del marco de los Vedas.

Digamos que el yoga, como actitud personal de búsqueda y desarrollo interno, es muy anterior a dichos textos.

Algunos autores sostienen que el yoga era conocido y practicado en la antigua civilización del Indo, que floreció en el tercer y segundo milenio a. C. Excavaciones arqueológicas realizadas entre el mar de Arabia y la cordillera del Himalaya así lo evidencian. Esta civilización del Indo pudo haberse agrupado en torno a dos ciudades: Mohenjo-Daro (en el sur) y Harappa (en el norte). En esta área se han descubierto numerosas figuras de personas practicando posturas yóguicas y de meditación, lo que demuestra que el yoga era conocido antes de la invasión de los Arios (pueblo guerrero que invadió la India hacia el 1500 a. c.).

La milenaria cultura del yoga debe su evolución a los sabios de la antigüedad. En esos tiempos, las enseñanzas eran reveladas secretamente de maestro a discípulo, en una cadena que ha llegado hasta nuestros tiempos. Con el paso del tiempo gran parte de las enseñanzas fueron transcritas, pero otra parte permanece oculta y solamente se puede acceder a ellas través de un maestro.

En cuanto a los textos clásicos del yoga, encontramos primeramente a los *Vedas*. Mencionan el yoga por primera vez y aluden a conceptos básicos como la existencia del principio dinámico *vayu* (prana o energía) y su vinculación directa con la respiración. También hacen referencia a la existencia de los centros y canales psicoenergéticos (chakras y nadis respectivamente).

Los *Upanishads* -que son los comentarios sobre los *Vedas*- contienen la esencia de estos libros. Aquí el yoga comienza a adquirir una base sólida y una forma definida. El mensaje esencial de los *Upanishads* es el Ser (esencia de uno mismo sólo puede conocerse a través de la unión -yoga- y no por especulación). El Ser no puede realizarse fuera de uno mismo, sino en nuestro interior más profundo. Describen, sacando a la luz de forma amplia:

- Energía o prana y sus implicancias
- Los canales energéticos (nadis)
- El concepto de kundalini (energía primordial que yace dormida en el área del perineo)
- La meditación
- El Karma Yoga (Yoga de la acción)
- La concentración en el mantra AUM (OM)

La *Yoga Cudamani Upanishad* describe aspectos prácticos de la postura (asana), la regulación de la respiración (pranayama) y los centros psíquicos (chakras). Sin embargo, a pesar de que estos textos desarrollan una gran información, lo hacen de una forma desordenada y nunca sistemática. Su interés no es enseñar sino inspirar y sugerir.

Otros textos antiguos importantes que mencionan aspectos del yoga son, en orden histórico:

- Mahabharata
- Ramayana
- Yoga Vashishtha

Posteriormente aparecieron los *Yoga Sutras* de Patanjali, quien sistematizó la práctica del Raja Yoga. Luego le siguieron los que describen en profundidad el Hatha Yoga:

- Goraksha Samhita
- Hatha Pradipika
- Gheranda Samhita

Historia y desarrollo del yoga

Históricamente, se puede dividir la evolución del yoga en seis grandes categorías:

1. Proto Yoga: también denominado *Yoga Védico* y *Yoga Arcaico*, se refiere a elementos de yoga encontrados en los cuatro Vedas, especialmente en el Rig-Veda y en el Atharva-Veda, algunos de cuyos numerosos himnos pueden haber sido compuestos durante el tercer milenio a. C., o incluso antes.

Las evidencias arqueológicas encontradas en las antiguas civilizaciones de los Valles del Indo y Sarasvati, ayudan a situar esta era entre el 3.000 y el 1.800 a.C.

2. Yoga Pre-Clásico: se refiere a las numerosas enseñanzas yóguicas anteriores a Patañjali. Es una designación colectiva para diferentes escuelas representadas principalmente en el Mahâbhârata, especialmente en el Bhagavad-Gîtâ, pero también en otras escrituras como el Katha-, Maitrâyanîya- y Shvetâshvatara-Upanishad, el Moksha-Dharma y el Anu-Gîtâ.

La metafísica de esta época es esencialmente vedántica. La práctica del yoga se fundamenta en una forma de misticismo sacrificial basado en la internalización del ritual brahmánico. Estos esfuerzos conducen al desarrollo de una rica tecnología contemplativa que engloba los conceptos del yoga primitivo y las prácticas basadas en la metafísica vedántica del no-dualismo.

Esta época abarca desde las primeras Upanishads -en el 1.500 a. C.- hasta el 500 a. C.

3. Yoga Épico: corresponde al período situado entre el 500 a. C. y el 200 d. C. Las enseñanzas de esta época se hallan principalmente en la Upanishads medias y en el Mahâbhârata.

En esta época se produce una proliferación de escuelas y doctrinas que, en su mayor parte, continúan siendo no-dualistas. Las enseñanzas yóguicas se exponen asociadas con las ideas del sâmkhya.

En muchos casos, el *Yoga Épico* se considera una parte del *Yoga Pre-Clásico*.

4. Yoga Clásico (también denominado **Yoga-Darshana** y **Yoga de Patanjali**): se inicia alrededor del 200 d. C. con la doctrina establecida en los Yogasutras de Patañjali y se desarrolla a lo largo de varios siglos con una extensa literatura de comentarios.

Su base metafísica no es ya la del vedânta

, sino la de una estricta interpretación dualista de la realidad. Dada su gran importancia filosófica, forma parte de los seis puntos de vista –darshana- ortodoxos del hinduismo.

5. Yoga Post-Clásico: desde el 200 d. C. hasta el 1.900 d. C. Esta época hace referencia a numerosas enseñanzas yóguicas posteriores a Patanjali, pero vuelve a las enseñanzas no-dualistas del **Yoga Pre-Clásico**, ignorando la mayor parte de su filosofía no-dualista, utilizando ocasionalmente su delineación del camino de ocho pasos (ashtângayoga) y sus precisas definiciones. Este periodo corresponde a la Upanishads del Yoga y el Yoga Vasishtha, a las escrituras del Tantrismo y al Hatha Yoga.

6. Yoga Moderno: a partir del 1.900 d. C. Comprende el Yoga Integral de Sri Aurobindo y las numerosas escuelas occidentales de Hatha Yoga.

Origen del Hatha Yoga

Las antiguas escuelas tántricas de la India fueron el lugar donde se desarrolló y de donde surgió lo que hoy conocemos como *Hatha Yoga*. Se sabe y existen evidencias de que también era practicado por otras culturas, como las precolombinas de América.

El Hatha Yoga es un desarrollo medieval. Fueron los adeptos al Tantrismo los que iniciaron la visión dinámica del universo, creando una nueva actitud hacia el cuerpo humano y la existencia física en general. En el Kula Arnava Tantra se expresa esta actitud: "¿Cómo puede lograrse el objetivo humano sin el cuerpo? De esta forma, en posesión de un cuerpo, se deben efectuar acciones meritorias (punya) (1.18)." "Entre los 840.000 tipos de seres vivos, solo a través del cuerpo humano puede adquirirse el conocimiento de la Realidad (1.14)." Dentro del Tantra, el movimiento Siddha utilizó técnicas que constituyeron mas adelante la *cuna* del Hatha Yoga. Especialmente las escuelas de los Nâthas, en la zona de Bengala, y de los Mahesvaras, en el Sur de la India. Concretamente, la tradición hindú asocia la creación del Hatha Yoga con Goraksha Nâtha y su maestro, Matsyendra Nâtha, hacia el siglo X d.C. El término *nâtha* significa *señor* o *maestro* y se refiere al yogui que disfruta tanto de la liberación como de los poderes paranormales (siddhi).

Matsyendra recogió la tradición de los Kaula y fue el creador del Nâthismo, aunque legendariamente se considera que la fuente del linaje Nâtha pertenece al mismo Shiva y a veces se le invoca como Âdinâtha (Señor Primordial). Sin embargo, la invención

del Hatha Yoga se atribuye expresamente a su discípulo Goraksha, aunque bastantes prácticas de esta escuela existían desde mucho antes. A su vez, Goraksha fundó la escuela Kâmphata, que hoy en día tiene adeptos repartidos por toda la India en forma de eremitas y grupos monásticos.

Aproximadamente en el siglo VI d. c., cuando la gran influencia de los textos de dichas escuelas prevalecía en toda la India, surgió la escuela Natha. Este movimiento espiritual fue instaurado por Goraksanatha, el primer natha yogui (de maestro, señor, protector). La tradición se remonta al gurú supremo: Adinatha Isvara, natha primordial de quien procede todo el conocimiento transmitido de maestro a discípulo. Adinatha está identificado al dios Shiva por lo que los natha yoghis son principalmente shivaístas. Las características que adoptan son la triple marca de ceniza en la frente, el tridente, el cordón sagrado negro en la cintura y los grandes aros en las orejas.

Debido a los grandes abusos que en nombre de la espiritualidad se realizaban en los círculos tántricos, Goraksanatha y sus discípulos diferenciaron las prácticas de Hatha Yoga de las del tantra, separándolas de todo ritual. Así se ordenaron y sistematizaron estas antiguas técnicas que hoy conocemos como Hatha Yoga.

El vocablo *hatha* proviene de las raíces *ha* y *tha* (sol y luna). Está referido a las dos cualidades -solar y lunar- del fluido o prâna vital del cuerpo. Es el yoga de la fortaleza y armonía del cuerpo. En este sentido, es el equilibrio entre la respiración solar o de la fosa nasal derecha y la respiración lunar o de la fosa nasal izquierda. Asimismo puede traducirse como la unión de las energías prâna y apana.

El principal objetivo del Hatha Yoga, es lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital, o prâna. Pretende, no sólo fortalecer el cuerpo, sino también armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso con una serie de ejercicios en los que interviene la respiración (prânâyâma). También se incluyen determinadas purificaciones corporales (kriyâ) y trabajos gestuales (mudra). Actúa fundamentalmente sobre el cuerpo físico y la respiración, procurando una salud perfecta.

El término *Hatha* tomado de forma global quiere decir *Ciencia de la Voluntad*.

Tomándolo desde su forma dual significa *Ha* (sol), *Tha* (luna).

Desde el punto de vista psicológico y filosófico *Ha* se refiere al sol como luminaria perpetua, representando el atman (alma) que es siempre vibrante, divina y dinámica. *Tha* se refiere a la luna; es la luz reflejada por el sol, la conciencia, el reflejo del alma. Comprenderlo y concebirlos es el objetivo del Hatha Yoga.

Los textos más significativos de este sistema aparecieron entre los siglos VI y XV de nuestra era.

1. Goraksha Sataka (GS): escrito por Goraksanatha. Desarrolló el Sadanga Yoga o Yoga de seis pasos.
2. Hatha Pradipika (HP): escrito por Svamimarama. Trata sobre el Caturanga Yoga o Yoga de cuatro pasos.
3. Gheranda Samhita (GSH): de acuerdo a la forma de presentación y evolución de las posturas se cree que es posterior al Hatha Pradipika. Desarrolló el Sptanga Yoga o Yoga de siete pasos.

Otros textos posteriores y de singular importancia son: el Shiva Samhita de Shankara y el Hatha Ratnavali de Mahayogindra.

Existen diversos textos sobre Hatha Yoga, pero los más renombrados de esta tradición son el Hatha Yoga Pradipika, el Gheranda Samhita y el Shiva Samhita, los cuales tratan del fortalecimiento y la purificación del cuerpo físico; los nâdis en el denominado cuerpo sutil; la práctica de âsanas o posturas que están concebidas para estimular las glândulas, vitalizar el sistema nervioso y lograr un desarrollo psicofisiológico pleno utilizando el cuerpo y la mente como instrumentos de evolución espiritual; el prânâyâma que regula por su parte la respiración para alcanzar el dominio de la energía vital o prâna, que opera en el cuerpo y ayuda a controlar la mente; los métodos de limpieza y purificación o kriyâ y la aplicación de cierres o llaves denominadas mudras, siendo una de sus finalidades la de despertar la energía en estado latente denominada kundalini.

Además de las Yoga Upanishads, otras obras importantes -atribuidas todas al yogui Goraksha- son el Goraksha Paddhati, el Goraksha Shataka, el Goraksha Samhitâ, el Hatha Dîpikâ, el Jñâna Amrita, el Amanaska Yoga, el Amaraugha Prabodha y el Yoga Mârtanda.

Los textos citados en los puntos 1, 2 y 3 pertenecen a la tradición de los natha yoguis. Si bien presentan diferencias estructurales, tienen en común que de alguna forma u

otra consideran la relación entre el Hatha Yoga y el Raja Yoga como un camino ascendente.

En el Hatha Yoga se comienza disciplinando el cuerpo, lo que resulta más asequible que tratar directamente con la mente. El equilibrio físico producido, otorga un nivel relajado y ecuánime.

A la inversa del Raja Yoga de Patanjali, el Hatha Yoga desarrolla el control de la mente a través de la purificación profunda del cuerpo físico y el manejo adecuado de la energía (prana). Se define al yoga de Patanjali como Ashtanga Yoga, ya que su estructura está compuesta de ocho miembros o angas. Al tercer miembro lo define como ASANA (postura física). Las asanas -para Patanjali- no son las posturas físicas que conocemos en el Hatha Yoga de la actualidad, sino que son posturas de meditación: Padmasana (Loto), Sidhasana (Perfecta), Sukhasana (fácil), etc. Son posiciones que equilibran los impulsos nerviosos, las energías internas. Las posturas crean la esterilidad física y mental necesaria para tener éxito en las siguientes etapas del Raja Yoga.

En el Hatha Pradipika, asanas es considerado el primer grupo de prácticas del Caturanga Yoga. Se mencionan quince.

Asana deriva de la raíz sánscrita *as*: sentarse. Se debe distinguir asana como concepto y asana como técnica. Como concepto metafísico se interpreta como "establecerse en el estado original". Mientras que como técnica, su naturaleza estática denota postura o asiento cuyos efectos son estabilidad, salud y liviandad -tanto física como mental-. Svatmarama no enfatiza la división entre Hatha y Raja sino que destaca la relación de complementariedad entre ambos, siendo el aspecto físico y mental de una misma disciplina y considerando que uno no es posible sin el otro, hace del Hatha un medio para el Raja.

En el Gheranda Shamhita se describen treinta y dos posturas y menciona que su contribución es dar fortaleza. Un alto porcentaje de las posturas descritas son posturas pasivas, de meditación, para el logro del crecimiento espiritual.

A pesar de las supuestas diferencias entre los dos textos, ambos describen al Hatha Yoga como un camino ascendente hacia el Raja Yoga, es decir que involucra primeramente lo físico para llegar a estados más sutiles de vivencia.

Las principales técnicas se encuadran en los siguientes grupos:

- **Técnicas de purificación**

El control de la respiración (prânâyâma) es uno de los medios más directos para despertar la fuerza vital y los primeros yoguis se dieron cuenta que era preciso llevar a cabo una purificación más o menos intensa antes de emprender tal control respiratorio. En consecuencia, inventaron toda una serie de técnicas de limpieza que preparan el cuerpo para las exigencias de las etapas más avanzadas de la práctica.

El Gheranda Samhita y el Hatha Yoga Pradipika citan seis técnicas (shatkarma) purificadoras distintas.

- **Posturas**

Según el Gheranda Samhita (2.1), hay tantas posturas como números de seres vivos. Shiva enseñó ocho mil cuatrocientas posturas, de las cuales ochenta y cuatro son importantes para los yoguis y treinta y dos de ellas son las que se describen en el texto.

De acuerdo con el Hatha Yoga Pradipika (1.33) sin embargo, Shiva solo enseñó ochenta y cuatro posturas siendo las más importantes cuatro posiciones de meditación.

En los manuales contemporáneos se pueden encontrar descritas alrededor de mil posturas. Algunas están diseñadas expresamente para sentarse largo tiempo en meditación, pero la mayoría persiguen regular la fuerza vital en el cuerpo para obtener equilibrio, salud y fuerza.

- **Sellos y cierres**

Relacionadas con las posturas, se hallan los sellos (mudra) y los cierres (bandha).

Los sellos son técnicas más avanzadas que las âsana, en el sentido que

mezclan aspectos físicos con prácticas meditativas. Los cierres son una especie de maniobras corporales que buscan concentrar y estimular la fuerza vital dentro del tronco. El Gheranda Samhita describe veinticinco mudras y bandhas en el capítulo tercero.

El Hatha Yoga Pradipika describe tres bandhas y diez mudras. En la práctica moderna, los mudras y bandhas se practican conjuntamente con los âsana.

- **Restricción sensorial**

El pratyâhara se trata de forma superficial en el capítulo cuarto del Gheranda Samhita y consiste en la retirada de la atención sobre los objetos externos.

El hecho de que esta práctica se sitúe antes del control de la respiración indica que la respiración yóguica presupone una importante medida de disciplina mental.

- **Control de la respiración**

El control de la respiración (prânâyâma) es una detallada regulación de la fuerza vital (prâna) en sus diferentes formas. Desde el punto de vista del Hatha Yoga, el trabajo del yoga es imposible de llevar a cabo sin el dominio de la fuerza vital por medio de la respiración.

De acuerdo con el Hatha Yoga Pradipika, mientras la respiración (prâna) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme, la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del prânâyâma) (2.2).

Hay vida mientras haya respiración (prâna). Si la respiración (prâna) cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar prânâyâma (2.3). Antes de describir las distintas técnicas de control, el sabio Gheranda acentúa la importancia de una dieta y un entorno adecuados. Entre otras recomendaciones, el yogui debe iniciar estas prácticas en primavera o en

otoño, cuando no hace excesivo calor o frío. También se enfatiza la importancia de purificar previamente los conductos sutiles del prâna (nâdi), los canales a lo largo de los cuales fluye la fuerza vital.

En el capítulo quinto del Gheranda Samhita se describen ocho tipos de control respiratorio, denominados técnicamente *retenciones* (kumbhaka). El Hatha Yoga Pradipika también describe ocho técnicas de respiración en su capítulo segundo.

• **Meditación**

En el Hatha Yoga y en el Tantrismo en general, se identifica meditación (dhyâna) con visualización.

El Gheranda Samhita (6.1) habla de tres tipos de dhyâna: o Visualización sobre un objeto *tosco* (sthûla), por ejemplo la visualización detallada de una deidad; o Visualización sobre un objeto *sutil* (sûkshma), por ejemplo la visualización de lo Absoluto en la forma de punto original del universo (bindu), tal como lo describe el Tantrismo; o Contemplación de lo Absoluto como luz (jyotish). En los dos últimos casos la atención es sencillamente introvertida sobre la esencia interior (âtman), alcanzando cierto grado de conciencia unitiva. Generalmente, se explica este proceso en términos del despertar de kundalini que, ascendiendo por el canal central (sushumna), se une finalmente con el si-mismo-esencial en la cima de la cabeza.

• **Enstasis**

La ascensión de kundalini a la cima de la cabeza representa la unión enstática o transcendental (samâdhi) de la conciencia individual del yogui con la conciencia universal, que es el séptimo y último paso del Hatha Yoga.

En el Gheranda Samhita (7.3-4) se describe este paso. Igualmente, en el Hatha Yoga Pradipika (4.5-7) se encuentran varias explicaciones útiles.

Los estados de samâdhi descritos en estos textos se refieren a los estados superiores de énstasis, es decir, a la realización última o perfecta identidad con la Realidad transcendental. Se trata del nir—vikalpa—samâdhi (énstasis sin forma), sinónimo de la liberación o iluminación espiritual.

Por tanto, después del arduo y largo viaje, el Hatha Yoga disfruta de la misma condición de simplicidad máxima a la que aspira también el raja yogui.

Análisis del Hatha Pradipika y el Gheranda Samhita

Hatha Pradipika (HP)

UNA LUZ SOBRE EL HATHA YOGA

Hatha Pradipika significa "la pequeña lámpara del Hatha Yoga". Trata sobre el Yoga de cuatro miembros o Caturanga Yoga. Los cuatro pasos son: asana, pranayama, mudras, nadanusandhana o proceso para llegar al samadhi o raja yoga. Este texto - escrito por Svatiarama unos 1500 años después de los Aforismos de Patanjali y el Bhagavad Gita- se diferencia de las otras ramas del yoga en la descripción de las prácticas y sus consecuencias sobre la salud. Las técnicas aún no identificándose con el ayurveda, tienen muchos puntos de contacto.

El punto central hacia el cual llama continuamente la atención es la mente. La ignorancia y su dispersión hacen que sea la causa de todos los males, por esto la finalidad del yoga es rescatarla, darle serenidad, estabilidad y sobre todo luminosidad. A esto tienden el control de los sentidos, las posturas y la concentración perfecta en un punto fijo hasta llegar a la disolución entre las polaridades. El estado último al que se llega no se puede definir con palabras pero se puede describir con las mismas cualidades de Brahman donde se experimenta *sat-chi-ananda*: plenitud del ser, de conocimiento y felicidad.

Primera Lección – Tratado sobre Asanas

Lista de Asanas

- Svastikasana: sentarse en el suelo con el cuerpo erguido y las piernas dobladas colocando la planta de cada pie entre la pantorrilla y el muslo (de la pierna contraria).
- Gomukhasana: el pie derecho se coloca junto a la nalga izquierda y el pie izquierdo junto a la nalga derecha. Esta postura se parece a la boca de una vaca.

- Virasana: un pie se coloca encima del muslo contrario y el otro pie debajo (del otro muslo).
- Kurmasana: sentarse de forma equilibrada con los tobillos cruzados debajo del ano.
- Kukkutasana: en padmâsana, se introducen las manos entre los muslos y las pantorrillas; se apoyan firmemente en el suelo y se levanta el cuerpo.
- Uttanakurmasana: adoptando *kukkutâsana* (sin elevación del cuerpo), se agarra la nuca con los dedos de las manos entrelazados y se permanece así, como una tortuga boca arriba (con la espalda en el suelo).
- Dhanurasana: sujetando los dedos gordos de los pies con ambas manos, mantener una pierna estirada mientras se acerca la otra a la oreja, como si el cuerpo fuera un arco.
- Matsyendrasana: se coloca el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo y el pie izquierdo junto a la parte exterior de la rodilla derecha; se agarra el pie izquierdo con la mano derecha y el derecho con la mano izquierda (pasando los brazos por detrás de la espalda); se permanece con el cuerpo girado todo lo que se pueda hacia la izquierda.
- Paçcimatanasana: permanecer con las dos piernas extendidas en el suelo sujetando los dedos de los pies con las manos y apoyando la cabeza sobre las rodillas.
- Mayurasana: se colocan las manos firmemente en el suelo y se eleva el cuerpo en el aire apoyando el vientre sobre los codos; el cuerpo se mantiene recto como un palo.
- Savasana: permanecer tendido en el suelo boca arriba como un muerto; esta *âsana* elimina el cansancio ocasionado por otras *âsana* y proporciona descanso a la mente.
- Siddhasana: se aprieta con firmeza el talón izquierdo contra el perineo y se coloca el derecho justo encima del órgano sexual (a la altura del pubis), sujetando el pene entre los dos pies (en la versión femenina, el talón más bajo debe colocarse contra los labios mayores de la vagina); se mantiene la barbilla contra el pecho y se permanece sentado en posición erguida, con los sentidos controlados y la mirada fija entre las cejas. *Siddhâsana* permite atravesar la puerta que conduce a la perfección.
- Padmasana: se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, se cruzan los brazos por la espalda y se cogen los dedos gordos de ambos pies -el del derecho con la mano derecha

y el del izquierdo con la mano izquierda- , se aprieta la barbilla contra el pecho y se fija la mirada en la punta de la nariz. *Padmâsana* cura las enfermedades del yogui.

- Simhasana: colocar los talones (con los pies cruzados) bajo el sexo, con el derecho tocando el lado izquierdo del perineo y el izquierdo tocando el lado derecho. Colocar las palmas de las manos con los dedos extendidos sobre las rodillas; con la boca abierta, concentrar la mirada en la punta de la nariz.
- Bhadrasana: colocar los tobillos bajo el sexo a ambos lados del perineo, el derecho a la derecha y el izquierdo a la izquierda (con las plantas de los pies unidas). Mantener los pies firmemente unidos con las manos y permanecer inmóvil.

Segunda Lección – Tratado sobre Pranayamas

Necesidad de purificar los nâdi.

Mientras los nâdi (ida y pingala) permanezcan con impurezas, prâna no podrá entrar en sushumna. De esta forma el yogui no conseguirá el estado de unmani-âvasthâ y no tendrá éxito. Sólo cuando se hayan purificado todos los nâdi que están todavía impuros, el yogui podrá practicar prânâyâma con éxito. Por tanto, se ha de practicar prânâyâma diariamente, con un estado mental en que predomine sattva, hasta que sushumna quede libre de impurezas.

Listado de Satkriyas:

Shatkarma debe constituir la primera práctica para las personas flemáticas y de constitución débil. En otro caso (con vata, pitta y kapha equilibrados), no resulta necesario.

- Dhauti (purificación del tracto digestivo): se traga lentamente una tira de tela humedecida, de cuatro pulgadas de ancho y quince palmos de largo - siguiendo las instrucciones del gurú- y se saca a continuación.
- Vasti (purificación del recto): en utkatâsana (sentado en cuclillas, con los pies juntos y las nalgas sobre los talones) y sumergido en agua hasta el ombligo, se introduce en el recto un tubo delgado de bambú y se contrae el esfínter anal (para aspirar el agua, agitarla dentro y, finalmente, echarla fuera).

- Neti (purificación de los senos nasales): se introduce un fino cordón, de un palmo de largo, por una de las ventanas nasales y se saca por la boca.
- Trataka (purificación de los ojos): se mira fijamente y sin parpadear un objeto pequeño, hasta que surgen lágrimas. Los maestros llaman trataka a esta práctica.
- Nauli (purificación del abdomen): inclinar la zona de los hombros hacia delante apoyando con firmeza las palmas de las manos en el suelo; hacer girar el vientre hacia la izquierda y hacia la derecha, como un remolino en un río.
- Khapalabhathi (purificación de los pulmones y senos craneales): efectuar rechaka y puraka rápidamente, como el fuelle de un herrero. Se denomina kapalabhathi y elimina todos los males atribuibles a kapha.

Lista de Pranayamas (Kumbhakas)

- Suryabhedana: el yogui ha de sentarse en una âsana adecuada, en un asiento confortable, e inspirar lentamente por pingala (la fosa nasal derecha). A continuación debe practicar kumbhaka hasta que sienta el prâna penetrar en todo su cuerpo, desde la punta de los cabellos hasta las uñas de los dedos de los pies; entonces ha de espirar lentamente a través de ida (la fosa nasal izquierda).
- Ujjayi: con la boca cerrada, inspirar lentamente por ambas fosas nasales de tal forma que el aire produzca un ruido (sordo) al pasar por la garganta hacia los pulmones.
- Sitkari: inspirar por la boca produciendo un sonido sibilante -al mantener la lengua entre los dientes- y espirar a continuación por la nariz.
- Çitali: inspirar a través de la lengua en forma de tubo -como el pico de un pájaro, proyectada un poco por fuera de los labios-. A continuación, espirar lentamente a través de la nariz.
- Bhastrika: adoptar padmâsana. Tras adoptar correctamente dicha postura, con la espalda y la nuca alineadas, cerrar la boca y espirar con energía por la nariz de tal forma que se sienta la presión en el corazón, la garganta y la cabeza. A continuación, inspirar con rapidez hasta que la respiración alcance el loto del corazón.
- Bhramari: inspirar rápidamente -produciendo el sonido del vuelo de un zángano- y expirar a continuación con lentitud (después de efectuar kumbhaka), produciendo el sonido del vuelo de una abeja.

- Morccha: al final de puraka se ejecuta un firme jalandharabandha y después se espira lentamente.
- Plavini: cuando se llenan los pulmones completamente de aire, el yogui puede flotar fácilmente en el agua como una hoja de loto.

Tercera Lección – Tratado sobre Mudras

Listado de Mudras

- Mahamudra: presionar en el perineo con el talón izquierdo y manteniendo estirada la pierna derecha, agarrar los dedos del pie (derecho) con las manos. Contraer la garganta (en jalandharabandha) y llevar prâna hacia arriba (por el sushumna). De esta forma, kundalini se estira igual que una serpiente (enroscada) cuando se golpea con un palo. Entonces, los otros dos nâdi se quedan sin vida (porque prâna ya no los recorre). Espirar a continuación muy lentamente, nunca deprisa; los sabios denominan a esta práctica mahamudra. Después de practicar con el talón izquierdo (en el perineo) se debe repetir con el derecho, finalizando la práctica cuando se haya ejecutado igual número de veces por cada lado.
- Mahabandha: colocar el talón izquierdo contra el perineo y el pie derecho sobre el muslo. Después de la inspiración, apretando firmemente la barbilla contra el pecho (en jalandharabandha), contraer el esfínter anal y concentrar la atención en sushumna. Tras contener la respiración el mayor tiempo posible hay que espirar lentamente. Después de haber practicado por el lado izquierdo, hay que repetir por el derecho.
- Mahavedha: el yogui, sentado en mahabandha, debe inspirar con la mente concentrada y detener a continuación el flujo de prâna -tanto hacia arriba como hacia abajo- por medio de jalandharabandha. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, el yogui debe elevar su cuerpo en el aire para dejarse caer suavemente sobre sus nalgas varias veces. Así, el prâna abandona los nâdi (ida y pingala) y se introduce en sushumna.
- Kechari: con la lengua doblada hacia atrás se taponan los orificios de conexión del paladar con las fosas nasales y se fija la mirada entre las cejas. La lengua debe alargarse gradualmente, cortando (el frenillo), agitándola y estirándola, hasta que pueda tocar el entrecejo.
- Udiyanabandha: retracción del abdomen por encima del ombligo.
- Mulabandha: presionar el perineo con el talón y contraer el esfínter anal

para hacer subir apana.

- Jalandharabandha: contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón).
- Viparitakarani: existe una excelente práctica por medio de la cual se consigue burlar al sol, pero sólo la podemos aprender del gurú y no por el estudio teórico de los shastras. Sitúa el sol en el plexo solar por encima de la luna, sobre el paladar; esto ha de aprenderse siguiendo las instrucciones del gurú.
- Vajroli: aspirando el bindu que se eyacula durante la relación sexual -sea el sujeto hombre o mujer- se obtiene éxito en la práctica de vajroli. Tras la práctica de vajroli durante la relación sexual, una vez finalizada toda actividad, el hombre y la mujer sentados cómodamente deben frotar las partes más notables de su cuerpo (cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos) con esta mezcla.