

# YOGA IYENGAR



## Indice

El yoga. . . . .	.1
Yoga Iyengar. . . . .	2
Yoga y salud. . . . .	3
Condiciones para la práctica de āsanas. 3	
Profesores cercanos. . . . .	.4
Más información. . . . .	.4
Yama, Niyama. . . . .	5
Invocación a Patanjali. . . . .	6
Curso de 7 días. . . . .	.7
Saludo al sol. . . . .	.8
Curso de 8 meses. . . . .	9

## El yoga

La palabra "yoga" proviene del sánscrito *yuj* (unión). En el plano espiritual, significa unión del individuo con el universo. Para el hombre es la unión de los cuerpos físico, fisiológico, mental, intelectual y emocional. El yoga es uno de los seis sistemas de la filosofía india. Entre los siglos 5 y 2 a.C., un sabio llamado **Patanjali** agrupó toda la sabiduría popular del yoga en un libro llamado *Yoga Sutras*, que consiste en 196 aforismos o *sutras* que cubren todos los aspectos de la vida.

Entre los tipos de yoga más conocidos fuera de Asia están:

- **Hatha Yoga.** En Sánscrito *Ha* es sol y *Tha* es luna. Al unir el sol y la luna se crea balance, armonía. Este tipo de yoga ayuda a la relajación y al balance del sistema nervioso y emocional, y estimula los órganos internos.
- **Kundalini Yoga.** Es una de las técnicas más poderosas. Actúa facilitando el flujo de energía en el cuerpo (*prana*) y abriendo los puntos del cuerpo donde éste se concentra (*chacras*). Usa una combinación de oraciones (*mantras*) y ejercicios de respiración (*pranayama*).
- **Raja Yoga.** En Sánscrito, *Raja* significa real. El Raja Yoga ayuda a enfocar la fuerza de la vida para balancear la mente y las emociones; esto conduce a la meditación.
- **Tantra Yoga.** Fue uno de los primeros tipos de yoga. *Tantra* significa expansión. Este tipo de yoga ayuda a expandir los niveles de conciencia para llegar a una realidad suprema. Es un tipo de yoga espiritual.

- **Siddha Yoga.** También es yoga espiritual. Ayuda a alcanzar la realización de Dios y de la persona misma. Ayuda a desarrollar poder interno. Usa la meditación y ejercicios, incorpora aspectos físicos, emocionales y espirituales.
- **Mantra Yoga.** *Mantra* pueden ser palabras, frases o sílabas que ayudan a concentrarse y abrir los *chacras*. Este tipo de yoga ayuda a alcanzar un estado de conciencia profunda.

## El yoga Iyengar

El estilo de **yoga Iyengar** es un tipo especial de Hatha yoga. Se caracteriza por el desarrollo de la perfección en las *āsanas*, basándose en posicionar las distintas partes del cuerpo en el lugar correcto, lo cual conlleva una gran precisión en el alineamiento corporal.

La practica de este estilo de Yoga es sistemática y acumulativa, comenzando con posturas sencillas y profundizando en ellas para ir avanzando hacia las más complejas.

El yoga Iyengar puede practicarlo cualquier persona mayor de 7 años. No importa el sexo, la edad o la condición física. Tampoco importa la religión, el estatus social, gustos sexuales ni nada por el estilo.

El yoga se puede dividir en ocho aspectos:

**Yama y Niyama.** Son códigos de conducta moral y social.

**Āsana.** Ajustes delicados y conscientes de todas las partes del cuerpo en varias posturas, con la participación completa de la mente, la atención y la inteligencia.

**Prānāyāma.** Regulación y control de la respiración.

**Pratyahara.** Relajación. Internalización de los sentidos.

**Dharana.** Concentración.

**Dhyana.** Meditación.

**Samadhi.** El último estado de autorrealización.

Sólo los cuatro primeros pueden ser enseñados (ver página siguiente). En el yoga Iyengar, los ocho aspectos están integrados en la práctica de *asanas* y *pranayama*. Esta práctica, si es rutinaria, nos enseña a concentrarnos en lo que queremos, nos ayuda a distinguir lo esencial de lo anecdótico y a conseguir no sólo buena forma física, sino paz mental, claridad intelectual y estabilidad emocional.

## Yoga y salud

La salud no es sólo un estado sin enfermedad, sino un estado de bienestar físico, mental, emocional y espiritual. La enfermedad puede estar latente o interrumpida, pero sólo somos conscientes de ella cuando se expresan los síntomas, y en ese caso lo que solemos hacer es eliminarlos y esperar a que aparezcan otros nuevos. La práctica de yoga puede curar los síntomas, pero sobre todo ayuda a erradicar la enfermedad del cuerpo.

Los sistemas que se pueden tratar con yoga terapéutico son:

- **Esquelético y muscular.** Artritis de la rodilla, hombro, espondilosis cervical, dolor lumbar, disco pinzado, espondilosis anquilosante, ciática.
- **Circulatorio.** Problemas cardíacos, dolor de angina de pecho, hipertensión, problemas circulatorios en las piernas.
- **Digestivo.** Estreñimiento, acidez, flatulencia, diabetes, colitis, hernia de hiato.
- **Respiratorio.** Asma, sinusitis, bronquitis.
- **Nervioso.** Dolor de cabeza, migraña.
- **Reproductivo.** Desórdenes menstruales, desplazamiento uterino, problemas de la menopausia.
- **Inmune.** Refuerza las defensas. Además, un estudio científico en EEUU y Francia ha demostrado que pacientes de **SIDA** han mejorado su calidad de vida gracias al yoga Iyengar.

### Condiciones óptimas para la práctica de *āsanas*

**Antes.** El cuerpo debe estar lo más vacío posible. Esto incluye estómago, intestino, vejiga y vías respiratorias. Las comidas deberían ser, dentro de lo posible, ligeras. Es muy importante no comer durante al menos las 2 horas anteriores de la práctica. La ropa debe ser cómoda y permitir la mayor libertad de movimientos. La camiseta, amplia o elástica, y el pantalón, corto; los anillos, pulseras, relojes, etc. no deben colgar ni obstaculizar el movimiento; es preferible gafas a lentillas.

**Después.** No conviene ducharse inmediatamente después de acabar la práctica, ni comer hasta media hora después de la última *asana*.

**Material.** Una de las características del yoga Iyengar es que utiliza objetos para facilitar el aprendizaje. El equipo completo incluye:

- dos cinturones de algodón con hebillas (190 cm).....12 €
  - un antideslizante (180x60 cm)..... 23.75 €
  - cuatro mantas de borra (150x200 cm)..... 30 €
  - dos ladrillos de madera (7x11,7x23 cm)..... 15.60 € (corcho prensado)
- 
- ..... 81.35 €

El presupuesto es de TIENDA-SCOUT.COM (c/Conchas 9, tlf. 915412396 / 620984555).

### Profesores cercanos

**Patxi Lizardi, Jose Manuel Abeleira, Francis Cabezas, Julio Gallego, M. Angeles Gallego, Montse González, Emilio Hidalgo, Olga Jiménez, Henar Montava, Adela Muñoz, Nicole Sep, Eva Trejo. Centro de Yoga Iyengar de Madrid-Sol.** Carrera de San Jerónimo, 16-5º izq. 28014 **91 5322785**

**Vicente Blázquez.** Constitución, 113-2ºH. 28100 Alcobendas **91 6238954**

**Fidel Collado.** Antonio Machado, 19-Local 1. 28035 **91 3863069**

**Elisenda Muñoz, Marta R. Mahon. Iyengar Yoga Studio.** Bravo Murillo, 25-1º1. 28015 **91 4471084**

**Juan Vicente Tomás** Plaza Juan Antonio Suances, 2. 28017 **91 7414423**

### Más información

**Web:** [www.bskiyengar.com](http://www.bskiyengar.com)

[www.aeyi.org](http://www.aeyi.org)

[www.bradpriddy.com/yoga](http://www.bradpriddy.com/yoga)

**Libros:** La luz del Yoga. B.K.S. Iyengar (1966) Ed. Kairos  
Bahavad Gita. Clásico hindú.

## **YAMA** (*preceptos de disciplina social*)

### **Ahimsa**

No violencia. No dañar a otras personas o seres que sientan. No dañarse a sí mismo. No dañar el ambiente. Tolerancia incluso con quien no te gusta. No decir lo que, aun siendo verdad, pueda perjudicar a otro.

### **Satya**

Sinceridad. A veces nuestras palabras son literalmente ciertas, pero sabemos que no son sinceras. Lo más importante es no mentirnos a nosotros mismos.

### **Asteya**

No robar. No cojas nada que no sea tuyo.

### **Brahmacarya**

Responsabilidad sexual. Ver a los demás como seres humanos en vez de cuerpos masculinos y femeninos. El espíritu de este precepto es la conservación de la energía para la práctica espiritual.

### **Aparigraha**

No codiciar. Evitar la adquisición de objetos que no sean esenciales para mantener la vida o el estudio espiritual.

## **NIYAMA** (*preceptos de disciplina individual*)

### **Sauca**

Limpieza. No sólo externa del cuerpo, sino interna, evitando las impurezas de la ira y el egoísmo. Moderación en la dieta.

### **Santosha**

Aceptación. No resignación espiritual, sino aceptación plena de la situación que se nos ha dado en esta vida. Todos los problemas tienen solución; si algo no tiene solución, es que no es un problema.

### **Tapas**

Austeridad. Tener un compromiso profundo con la práctica de yoga; practicar "con fervor religioso".

### **Svadyaya**

Estudio. Autoeducación espiritual. Contemplación y aplicación de los textos sagrados que nosotros escojamos.

### **Isvara pranidhana**

Entrega del individuo a Dios. Reconocer que hay un principio en el universo más grande que nuestra diminuta individualidad. Modestia. Humildad.



## Invocación a Lord Patañjali

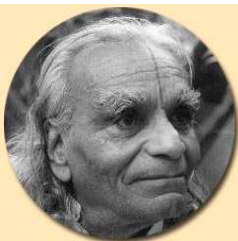


ॐ	Aum
yogena cittasya padena vacam	Inclinémonos ante el más noble de los sabios, Patanjali,
Malam sarirasya ca vaidyakena	que nos dio el yoga para la serenidad y santidad de la mente,
yopakarottam pravaram muninam	gramática para la claridad y pureza del lenguaje,
patanjalin pranajaliranato'smi	y medicina para la perfección de la salud.
abahu purusakaram	Postrémonos ante Patanjali, la encarnación de Adisesa.
sankha cakrasi dharinam	Su tronco tiene forma humana,
sahasra sirasam svetam	sus brazos sujetan una concha y un disco,
pranamami patanjalin	y está coronado por una cobra de mil cabezas.

[www.bksiyengar.com/modules/Yoga/sage.htm](http://www.bksiyengar.com/modules/Yoga/sage.htm)



## Invocación al maestro Iyengar



ॐ	Aum
Guru Brahma Guru Vishnu	Gurú es Brahma; Gurú es Vishnu
Guru Devoh Maheswara	Gurú es Shiva; Gurú es Brahman
Guru Saakshaat Para Brama	El Absoluto Encarnado
Tasmai Shree Guruve Namaha	Reverenciado sea Su Nombre

[http://www.saiweb.org/festividades/23\)Guru.html](http://www.saiweb.org/festividades/23)Guru.html)

El número bajo cada āsana es el tiempo total en minutos. En las āsanas con “dos lados” se emplea la mitad del tiempo para cada lado.

El número de āsanas y el tiempo para practicarlas podrán ajustarse según capacidad o tiempo disponible.

Siempre — después de prānāyāma. Hacer ● sólo si se domina la respiración profunda sin sacudidas.

No hacer āsanas y prānāyāma juntos, mejor prānāyāma por la mañana y āsanas por la tarde. Nunca āsanas justo después de prānāyāma, pero se puede hacer prānāyāma después de āsanas si se siente fresco.

Saludo al sol: 6 veces al principio, ir aumentando según capacidad.

10	1	10	5	1	1	40"	40"	2	1	30"	30"	1	5		
20"	1	1	15"x10	5	15	5									Lunes 1:30h

10	30"-1	10	5	1	40"	1	30"	5	1	1	1	1	1	1		
1	30"	30"	30"	30"	1	1-2	5									Martes 1:30h

10	1	10	5	30"	1	30"-2	30"	30"	1	1x2	1	1-2	1-2		
5	5	10	10	5											Miércoles 1:30h

10	1	10	5	1	2	2	2	2	1	1	1	1	30"

1	5	x8		5

**Jueves**  
1:10h

10	1	10	5	5	30"	30"	30"	1	30"	1	15"x3	20"	30"

30"	x15		10	5

**Viernes**  
1:10h

5	30"	30"	20"	20"	20"	15"	20"	5	5	15"	15"	30"	30"

30"	1	15	15	30"	30"	30"	30"	30"	15"	30"	30"	30"	1

15	15"	15"	30"	1	1	X3	5	X8	3

**Sábado**  
1:00h

15	10	

**Domingo**  
0:30h

SALUDO AL SOL

↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓

↑ inspiración  
↓ espiración



	Semanas 1-2
--	-------------

	Semanas 3-4
--	-------------

	Semanas 5-6
--	-------------

	Semanas 7-8

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar todas las asanas y aumentar tiempo de permanencia</li> </ul>	Semana 9
--	----------

	Semana 10














































	Semanas 11-12






















































<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir y  ^ en _</li> </ul>	Semana 13
---	-----------


	Semanas 14-18

• Repetir; alternar posturas de pie con  Semanas 19-20




















































															
															
 en 5	 en  °  °  ° 	Semanas 21-23													

															
															
															
 en  ° 	• Alternar entre posturas de pie y el ciclo Sarvangasana														
Semanas 23-25															

															
															
															
  en  °  ° 	Semanas 26-30														

• Consolidar la duración y perfección de todas las asanas  5

• Permanecer 1 minuto en las flexiones hacia delante Semanas 31-32

															
															
															
 5  x8  3-5	Semanas 32-35														