



# MANUAL DE RAJA YOGA

- PRIMERA PARTE -

*Compilado por:*

Victor Hugo Achá Garcia

Mayo, 2006  
Cochabamba - Bolivia

## CONTENIDO

|  |    |
|--|----|
| Introducción.....  | 3  |
| Introducción al Yoga .....                                     | 4  |
| El Raja Yoga.....  | 4  |
| La práctica del Raja Yoga .....                                | 6  |
| 1. Beneficios que se logran con la práctica .....              | 6  |
| 2. Aspectos preliminares para una adecuada práctica .....      | 6  |
| 3. Las etapas del Raja Yoga.....                               | 8  |
| I - Restricciones o abstenciones (Yamas).....                  | 8  |
| II – Deberes u observaciones (Niyamas).....                    | 9  |
| III – Posturas o posiciones (Asanas) .....                     | 9  |
| Saludo al sol .....  | 10 |
| Postura preparatoria del embrión.....                          | 13 |
| Postura preparatoria del delfín.....                           | 13 |
| 1. Postura o parada sobre la cabeza .....                      | 14 |
| 2. Postura sobre los hombros.....                              | 16 |
| 3. Postura del arado .....                                     | 17 |
| 4. Postura del pez.....  | 18 |
| 5. La pinza o flexión hacia adelante .....                     | 20 |
| Plano Inclinado .....  | 20 |
| 6. La Cobra .....  | 21 |
| 7. El saltamonte o langosta.....                               | 22 |
| 8. El Arco.....  | 23 |
| 9. Torsión Espinal.....  | 24 |
| 10. El Cuervo o Pavo Real.....                                 | 25 |
| 11. La pinza .....   | 28 |
| 12. El Triángulo.....  | 29 |
| IV – Control de la respiración (Pranayanas) .....              | 30 |
| Aprendiendo la respiración abdominal.....                      | 31 |
| Aprendiendo la respiración completa yóguica .....              | 31 |
| Pranayama purificador o preparatorio .....                     | 31 |
| Kapalabhati.....   | 31 |
| Pranayama nádi sadhana o ejercicio respiratorio perfecto ..... | 32 |
| Pranayama vitalizador o para equilibrar la salud.....          | 33 |
| Pranayama concentrador o para concentración .....              | 33 |
| V - Introspección de los sentidos (Pratyahara).....            | 33 |
| VI - Concentración absoluta ( <i>Dharana</i> ).....            | 35 |
| VII - Meditación pura ( <i>Dhyana</i> ).....                   | 36 |
| Técnicas de Meditación .....                                   | 37 |
| Los 14 puntos de la Meditación.....                            | 38 |
| VIII – Iluminación superior o éxtasis ( <i>Samadhi</i> ) ..... | 39 |

## **Introducción**

Escribo este manual puesto que me considero alguien “muy ocupado”, es decir con poco tiempo sobrante para las cosas más importantes de la vida. Esto, fruto de mis propias contradicciones que hasta hoy me han movido en un promedio de actividades de trabajo y formación de 12 horas por día de lunes a viernes y al menos cuatro el sábado. Este ritmo me está permitiendo cumplir con mis obligaciones financieras y necesidades, que he adquirido por propia opción (de manera similar a muchas personas de este planeta a principio del siglo XXI), sin embargo, también estoy muy conciente de la profunda necesidad que tienen casi todos de estar saludables física y mentalmente, así como de la inquietud de evolucionar espiritualmente que tienen varios otros; por lo cual mi anhelo ahora es compartir con otros de similar situación a la mía, una herramienta que me está permitido avanzar en ambos sentidos, siguiendo los pasos del hombre más grande del mundo: Jesús. Al buscarlo mediante las prácticas de yoga, estoy hallando armonía interna, en medio de estos acelerados y conflictivos tiempos que se viven hoy.

La fe cristiana y las prácticas de Raja y Hatha Yoga están fusionadas en cierto grado en este texto, que lo presento de manera sistematizada para una práctica cotidiana. Cabe destacar que el Hatha Yoga mediante sus posturas (asanas), logra que el cuerpo alcance la salud necesaria, y por su parte el Raja Yoga desarrolla la mente. Estoy buscando demostrar de que con el cuerpo y mente preparados, se puede lograr de mejor forma el crecimiento espiritual a través de la meditación. Creo que la finalidad última de ambas es poder comprender y practicar el verdadero amor y consecuentemente encontrar paz.

No pretendo de ninguna manera abordar las innecesarias discusiones sobre si el Yoga, por estar originado en prácticas orientales, desvirtúa la búsqueda de Dios a través de las enseñanzas de Jesús. Por el contrario, como buen y sincero buscador del bien, solamente deseo transmitir los elementos físicos y mentales que he hallado en el Yoga, para acondicionar el templo para que Dios pueda llenarlo de verdad, amor y paz.

A propósito, destaco que no soy ningún iluminado que estaría creando una nueva religión o tendencia, puesto que para la parte del Raja Yoga, solamente tomo las orientaciones dadas por algunos maestros del yoga que originalmente han producido el material que estoy utilizando en este manual, siendo que como principal idea de meditación, el principal orientador tendría que ser Jesús con su ejemplo escrito en la Biblia para lograr el consecuente crecimiento espiritual que trato de transmitir.

Este texto tiene una primera parte que introduce a la práctica del Yoga, específicamente de las ocho etapas del Raja Yoga.

## Introducción al Yoga

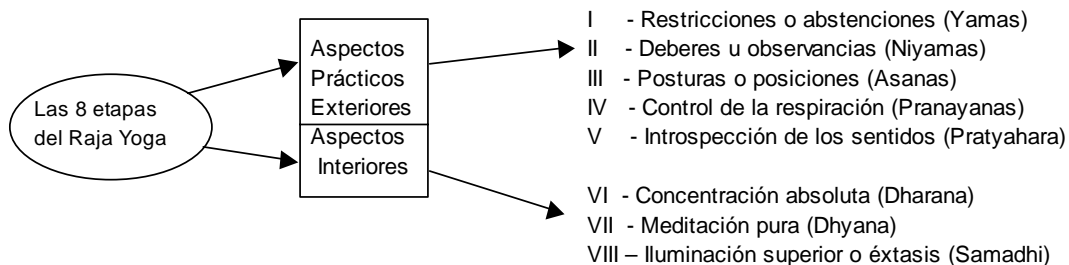
Según el Maestro Claudio Duarte de Brasil, el Yoga en su aspecto más sencillo, es el camino práctico y natural para la integración y armonía de nuestra esencia interior, con el mundo exterior y con el propio universo. Él indica que ese camino práctico, ocurre a través de una secuencia de ejercicios simples, que van desde el relajamiento, pasando por los ejercicios físicos, respiratorios, por el estiramiento, memorización, concentración hasta la meditación, llegando así a un estado en el cuál se consigue alcanzar una profunda serenidad y liberación, que cuando amplificadas, nos llevan a una plenitud del propio Ser. Tales momentos deben ser imaginados y comprendidos como el florecimiento de una rosa o como el instante divino en que el sol nace en el horizonte. Son momentos únicos, indescriptibles y que difícilmente pueden ser traducidos en palabras.

Duarte dice que este conjunto de prácticas, en un primer instante, puede también ayudarnos intensamente en nuestras funciones psicomotoras y en nuestra estructura psicofísica. Sirviendo aún en casos específicos, para sanar problemas internos u externos del cuerpo, tales como nódulos, celulitis, estrías, desvíos de columna, gastritis, úlceras, colitis, dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, desajustes nerviosos o psicológicos y muchos otros. Sin embargo, para obtener beneficios, las personas deben efectivamente practicar el Yoga, puesto que no sirve quedarse solamente en la investigación, en el estudio o en la discusión. Algo muy apropiado que en este sentido decía también otro Yogi llamado Suami Sivananda, es que: “un gramo de práctica es mejor que toneladas de teoría”.

Si bien existen varios tipos de yoga, por ejemplo el Hatha Yoga, el Raja Yoga, el Jnana Yoha, el Bakthi Yoga, el Tantra Yoga, entre otros; para el presente manual solamente se abordará el Raja Yoga, Yoga Real o Yoga de la Mente, apoyado por las posturas del Hatha Yoga.

## El Raja Yoga

Compilados por el sabio Patanjali Maharishi en los Yoga Sutras, los ocho pasos del raja yoga son una serie progresiva de etapas o disciplinas que purifican el cuerpo y la mente, llevando al yogui hacia la iluminación. Estos ocho pasos se muestran a continuación de forma esquemática, seguida de una pequeña descripción de cada uno de ellos. Más adelante en el punto 3. del título “La práctica del Raja Yoga”, se los describe en mayor detalle:



- I. **Yamas** – Los Yamas o restricciones (los No) se dividen en cinco preceptos morales, cuyo objetivo es destruir la naturaleza inferior. Deben ser practicados y desarrollados en el cuerpo, pero más importante aún en el espíritu. Todos deben ser practicados con la palabra, el pensamiento y la acción. Más adelante se presenta en detalle cada uno de los Yamas.
- II. **Niyamas** - Los Niyamas u observancias (los Si). También se dividen en cinco y completan los preceptos éticos que comienzan con los Yamas. Estas cualidades se describen más adelante.
- III. **Asanas** - Posturas físicas en número de 12.
- IV. **Pranayama** - Regulación o control de la respiración.

Asanas y Pranayama forman la sub-división de Raja Yoga conocida como Hatha Yoga. Para la práctica del Hatha yoga, el maestro Suami Vishnu-devananda, plantea cinco aspectos básicos que se deben practicar: ejercicio adecuado; respiración adecuada; relajación adecuada, dieta adecuada; y pensamiento positivo y meditación, que serán descritos a continuación.

a) *Ejercicio adecuado (Asanas)*

Nuestro cuerpo físico está diseñado para moverse y ejercitarse. Si nuestro estilo de vida no provee el movimiento natural a los músculos y articulaciones, entonces enfermedades y serias dolencias vendrán con el tiempo. El ejercicio adecuado debe ser agradable para el practicante a la vez que beneficioso para el cuerpo, mente y vida espiritual.

b) *Respiración adecuada (Pranayama)*

El Yoga nos enseña cómo usar nuestros pulmones al máximo de su capacidad y cómo controlar el aliento. La respiración adecuada debe ser profunda, lenta y rítmica. Esto aumenta la vitalidad y la claridad mental.

c) *Relajación adecuada (Savasana)*

Mucho antes de la invención de los autos, aviones, teléfonos, computadoras, autopistas y otros modernos generadores de stress, los Rishis (sabios o videntes) y Yogis de antaño; idearon técnicas muy poderosas para la relajación profunda. De hecho, muchos métodos modernos para el manejo del stress y relajación encuentran su fundamento en esta tradición.

Por medio de una relajación adecuada de todos los músculos, el Yogi es capaz de rejuvenecer completamente su sistema nervioso y alcanzar una profunda sensación de paz interior.

d) *Dieta adecuada (Vegetariana)*

Además de ser responsables por la constitución de nuestro cuerpo, los alimentos que ingerimos afectan profundamente nuestra mente. Por ello, para una máxima eficiencia cuerpo-mente y completa conciencia espiritual, el Yoga propone una dieta lacto-vegetariana, como una parte integral del estilo de vida yóguico.

- V. Pratyahara** - Control de los sentidos para poder calmar la mente.
- VI. Dharana** - Concentración. Los últimos tres pasos constituyen la práctica interna de Raja Yoga. Cuando se logra Dharana, nos lleva hacia el paso siguiente.
- VII. Dhyana** - Meditación es el estado de pensamiento puro y absorción en el objeto de meditación. La Meditación (*Dhyana*), es el punto más importante de todos, puesto que nos convertimos en aquello que pensamos. Por tanto, deberíamos tener pensamientos positivos y creativos, ya que estos contribuyen a una salud vibrante y una mente pacífica, llena de alegría. La mente podrá ser traída a un perfecto estado de control por medio de la práctica regular de meditación. En Dhyana aún hay dualidad. Cuando se perfecciona, Dhyana lleva al último paso.
- VIII. Samadhi** - Estado de supra conciencia. En Samadhi se experimenta la no dualidad ó unidad. Este es el estado de conciencia más profundo y elevado, donde el cuerpo y la mente han sido trascendidos y el Yogi es uno con el Ser o Dios.

## **La práctica del Raja Yoga**

### **1. Beneficios que se logran con la práctica**

- La alegría de descubrir que “todo es mente”.
- El control y el dominio de la mente, materia y energía.
- Una actitud armónica y positiva con la vida y con los mundos externo e interno.
- Las respuestas a los enigmas de la vida.
- El progreso espiritual irreversible.

### **2. Aspectos preliminares para una adecuada práctica**

- Se debe usar la fuerza de voluntad propia para vencer los malos hábitos y las emociones, además para tener disciplina, dedicación y poder realizar investigación teórica.
- Se debe realizar una sola cosa en un dado momento.
- Se debe elegir un horario para las prácticas, al inicio mínimamente de media hora diaria.

- Se debe utilizar para las prácticas un buzo o short y una camiseta confortables.
- Se debe tener constancia en los ejercicios de concentración.
- Se debe buscar internalizar que “la mente es un instrumento que debe obedecer”.
- Se debe lograr la conciencia de que existe mucha substancia mental a disposición del “Yo” y que se puede retirar toda la energía necesaria, del gran depósito universal.
- Se debe tener una alimentación sana y sin excesos basada en vegetales, cereales, leguminosas, frutas y peces; evitando además alimentos pesados, enlatados y artificiales, principalmente no consumir alcohol ni cigarro.

La dieta adecuada es uno de los 5 puntos fundamentales del Yoga.



La dieta yóguica es vegetariana, consistiendo en alimentos puros, simples y naturales los cuales se digieren en forma sencilla y promueven la salud. Las comidas simples ayudan a la digestión y asimilación de los alimentos. Los requerimientos nutricionales se dividen en cinco categorías: proteínas, carbohidratos, minerales, grasas y vitaminas. Uno debe tener un cierto conocimiento sobre dietética para poder balancear la dieta. Comer alimentos recién cosechados, frescos, provenientes de la naturaleza, que crecen en tierras fértiles (preferentemente orgánicos, libres de químicos y pesticidas), nos ayudan a tener un mejor aporte de estas necesidades nutricionales. El procesar, refinar y cocinar en exceso, destruye la mayor parte del valor de los alimentos.

Hay un ciclo en la naturaleza conocido como “ciclo alimenticio” o “cadena alimenticia”. El sol es la fuente de energía para toda la vida en nuestro planeta, nutre las plantas (el vértice de la cadena alimenticia) las cuales luego son ingeridas por animales (herbívoros), los cuales son comidos por otros animales (carnívoros). Los alimentos que se hallan en el vértice de la cadena alimenticia, al ser nutridos directamente por el sol, tienen las mayores propiedades para promover la vida. El valor alimenticio de la carne como fuente nutritiva se conoce como “de segunda mano”, y es inferior en la naturaleza. Todos los alimentos naturales (frutas, vegetales, semillas, frutos secos y granos) tienen,

en distintas proporciones, estos nutrientes esenciales. Como fuente de proteína son fácilmente asimilables por el organismo. Los alimentos de “segunda mano” son más difíciles para digerir y son de menor valor para el metabolismo del cuerpo.

Mucha gente se preocupa por si están o no ingiriendo suficiente proteína, pero dejan de lado otros factores. La calidad de la proteína es más importante que la cantidad misma. Los productos lácteos, legumbres, frutos secos y semillas proveen al vegetariano con la ingesta adecuada de proteína. Los altos requerimientos proteicos que aún se usan en muchas dietas de salud se basan en datos antiguos y han sido reprobados varias veces en el laboratorio.

Una máxima saludable es: “Come para vivir, no vivas para comer”. Lo mejor es si entendemos que el propósito de comer es suministrar a nuestro organismo fuerza vital o Prana, la energía vital para la vida. Por lo tanto el mejor plan nutricional para un estudiante de Yoga es la dieta simple con alimentos naturales y frescos.

Sin embargo, la verdadera dieta yóguica es aún más selectiva que esto. El Yogui se preocupa por el efecto sutil que los alimentos tienen sobre su mente y su cuerpo astral. Por lo tanto evita alimentos que son sobre estimulantes, prefiriendo aquellos que le dejan la mente en calma y el intelecto agudo y atento. Aquel que siga seriamente el camino de Yoga evitará la ingesta de carnes, pescado, huevos, cebollas, ajo, café, té (excepto de hierbas), alcohol, tabaco y drogas.

Cualquier cambio en la dieta debe hacerse en forma gradual. Comienza sustituyendo cada vez más grandes porciones de vegetales, granos, semillas y frutos secos, hasta que finalmente todos los productos cárnicos se hayan eliminado de la dieta. La dieta yóguica ayuda a alcanzar un nivel de salud más elevado y serenidad mental. Para entender realmente el enfoque yóguico en la dieta, uno debe familiarizarse con el concepto de las 3 Gunas o cualidades de la naturaleza.

### **3. Las etapas del Raja Yoga**

Según el maestro Claudio Duarte, cada una de las etapas que debe seguir el yogui son las siguientes:

#### **I - Restricciones o abstenciones (Yamas)**

1. *No violencia*, en relación a todos los seres.
2. *No mentir*.
3. *No robar*.
4. *Practicar el equilibrio sexual*.
5. *No desear lo innecesario*.



## **II – Deberes u observaciones (Niyamas)**

1. *Purificación*, de cuerpo (alimentos) y de mente (rectitud, franqueza, inocencia, ausencia de pensamientos negativos).
2. *Contentamiento*, con lo que se tiene y con los resultados de las propias acciones.
3. *Austeridad*, autodominio para vencer todo lo nocivo a la vida y alcanzar el desapego, incluso de las cosas buenas y de la familia.
4. *Autoanálisis*, de la alimentación y de las relaciones (paciencia, tolerancia, humildad, autosacrificio, desprendimiento).
5. *Devoción*, espiritualidad.

## **III – Posturas o posiciones (Asanas)**

Implica relajamiento y se deben realizar con frecuencia y seriedad. Para esto se debe:

- Contar con un ambiente aireado, tranquilo, higiénico y con una frazada, manta o tapete sobre el suelo.
- Realizar las posturas 2 horas antes de las comidas (o después) en la mañana o en la noche, en el mismo horario.
- Iniciar vocalizando *Namaste* que quiere decir: “saludo Dios en mi y saludo Dios en ti”.

En nuestro mundo actual, existen numerosos sistemas y equipos modernos diseñados para desarrollar la musculatura a través de movimientos mecánicos y ejercicios. Sin embargo, el Yoga ve al cuerpo como un vehículo para el alma en su viaje hacia la perfección, por lo que los ejercicios físicos del yoga no están diseñados solo para desarrollar el cuerpo; sino también para ayudar a las facultades mentales y las capacidades espirituales.

Los ejercicios físicos del yoga se llaman *Asanas*, un término que significa “postura fija”. Esto porque el Asana (o postura) debe mantenerse por cierto tiempo. De todas formas esto que se dice ya es parte de una práctica avanzada. Inicialmente, estaremos inicialmente más interesados en incrementar la flexibilidad del cuerpo.

Se dice que el cuerpo es tan joven como sea flexible y para esto, los ejercicios yóguicos enfatizan en la salud de la columna vertebral, en su fuerza y flexibilidad. La columna vertebral alberga el sistema nervioso, que es el sistema de comunicación del cuerpo. Al mantener la columna fuerte y flexible a través del ejercicio, incrementamos la circulación, con lo que los nervios tienen asegurado su suministro de nutrientes y oxígeno. Las Asanas también afectan a los órganos internos y el sistema endocrino (glándulas y hormonas).

Aunque existen muchas Asanas (8.400.000 según las escrituras orientales), la práctica de las siguientes doce 12 posturas básicas contiene la esencia y todos los mayores beneficios del maravilloso sistema yóguico.

Las 12 posturas básicas son:

Saludo al sol

Posturas preparatorias del embrión y del delfín

1. Postura o parada sobre la cabeza (Sirshasana)  
Postura preparatoria del delfín
2. Postura sobre los hombros (Sarvangasana)
3. Postura del arado (Halasana)
4. Postura del pez (Matsyasana)
5. La pinza o flexión hacia adelante (Paschimothanasana)
6. La cobra (Bhujangasana)
7. El saltamontes o langosta (Shalabhasana)
8. El arco (Dhanurasana)
9. La torsión espinal (Ardha Matsyendrasana)
10. El cuervo (Kakasana) o pavo real (Mayurasana)
11. La pinza vertical (Pada Hasthasana)
12. El triángulo (Trikonasana)

Las posturas para meditación y Pranayama (respiración) pueden incluir la postura del Loto o la postura perfecta del Diamante; además, al final de cada sesión se debería realizar una relajación profunda.



**Saludo al sol**

Se inicia las asanas, tradicionalmente con el saludo al sol (*Surya Namaskar*), que tiene su origen en una serie de postraciones al sol. Tradicionalmente se lo realiza al amanecer, de cara al sol naciente.

El Saludo al Sol es una secuencia de doce posiciones realizadas como un solo ejercicio continuo. Cada posición es la contra postura para la anterior, estirando el cuerpo de una forma diferente, expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración. Su práctica diaria traerá gran flexibilidad a la espina vertebral, las articulaciones y estilizará la

cintura. Además, calienta el cuerpo entero como preparación para las posturas.

Una serie del Saludo al Sol consiste en dos secuencias, la primera guiada por el pie derecho en las posiciones 4 y 9, la segunda guiada por el pie izquierdo. Se debe mantener las manos en el mismo lugar desde la postura 3 a la 10 y tratar de coordinar los movimientos con la respiración. Se debería comenzar practicando cuatro series y gradualmente aumentar a doce series.



Posición inicial: Párate derecho con la cabeza y el cuerpo erguidos pero relajados. Los pies deben estar juntos y el peso del cuerpo debe recaer en las plantas de los pies. Las rodillas deben estar rectas y los brazos relajados a los lados del cuerpo. Inhala profundamente y comienza.



1. De pie con los pies juntos y las manos en posición de plegaria a la altura del pecho. Asegúrate que tu peso este distribuido equilibradamente. Exhala.



2. Inhalando, estira los brazos hacia arriba y dóblate un poco hacia atrás desde la cintura, empujando las caderas hacia afuera, con las piernas estiradas. Relaja el cuello.



3. Exhalando, dóblate hacia adelante y apoya la palma de tus manos en el suelo, alineadas con los dedos de los pies. Dobra las rodillas si es necesario.



4. Inhalando, lleva la pierna derecha hacia atrás y apoya la rodilla en el suelo. Arquétate hacia atrás y mira hacia arriba, levantando la barbilla.



5. Reteniendo la respiración, lleva la otra pierna hacia atrás y soporta tu peso con las manos y los dedos de los pies.



6. Exhalando, baja las rodillas, luego el cuello y finalmente la frente, manteniendo las caderas arriba y los dedos de los pies doblados hacia adentro.



7. Inhalando, baja las caderas, estira los dedos de los pies y dóblate hacia atrás. Mantén las piernas juntas y los hombros bajos. Mira hacia arriba y atrás.



8. Exhalando, dobla los dedos de los pies hacia abajo, eleva tus caderas formando una «V» invertida. Trata de empujar tus talones y cabeza hacia el suelo y mantén tus hombros hacia atrás.



9. Inhalando, lleva el izquierdo entre tus manos. Descansa la otra rodilla en el suelo y mira hacia arriba, como en la posición 4.



10. Exhalando, lleva el otro pie hacia adelante y dóblate desde la cintura, manteniendo las palmas como en la posición 3.



11. Inhalando, estira tus manos hacia adelante, luego hacia arriba y detrás sobre tu cabeza, doblándote suavemente desde la cintura, como en la posición 1.



12. Exhalando, suavemente vuelve a la postura de pie y baja tus brazos al lado del cuerpo.

### **Postura preparatoria del embrión**

Esta es una postura de relajación, y puede ser practicada antes de la parada sobre la cabeza y otras asanas. Siéntate sobre los talones, luego lleva tu cabeza hacia delante hasta tocar el suelo. Mientras te encuentres en esta postura, descansa a efectos de prepararte mentalmente para la parada sobre la cabeza.



### **Postura preparatoria del delfín**

El delfín, como otra postura previa, fortalece la parte superior del cuerpo como preparación para la parada sobre la cabeza. Siéntate sobre los talones. Apoya tus codos en el suelo a la altura de los hombros y coloca tus brazos como se muestra en la figura abajo. Estira tus rodillas y párate sobre los dedos de los pies. Lleva tu cuerpo hacia delante y hacia atrás. Haz 4 vueltas de 10 vaivenes, relajándote entre ellas.





### **1. Postura o parada sobre la cabeza**

*Definición:* Es una Asana en la que se hace equilibrio en los codos, brazos y cabeza. Conocida como “La reina de las Asanas” por sus muchos beneficios, la postura sobre la cabeza es la primera de las 12 posturas y es considerada por muchos como la panacea para incontables enfermedades del hombre, puesto que el estar sentado o parado durante gran parte del día, hace que la circulación se vuelva perezosa, por lo que el corazón tiene que trabajar más duro para poder bombear suficiente sangre hacia las regiones superiores del cuerpo. Normalmente, el corazón trabaja en contra de la gravedad; por lo que invirtiendo todo el cuerpo, se disminuye el esfuerzo del corazón, permitiendo que una abundante provisión de sangre rica en oxígeno llegue a la cabeza y cerebro. Esta postura no es una asana avanzada; aun así, para comenzar puede ser conveniente practicar la postura del embrión y del delfín, progresando luego hacia la parada sobre la cabeza.

*Objetivo:* Relajar y vigorizar todo el cuerpo.

Los pasos que debes seguir son los siguientes:

#### *Paso 1 – Brazos y manos*

Siéntate sobre tus talones, luego sostén ambos codos con las manos opuestas. Inclínate hacia delante y apoya los antebrazos en el suelo, directamente debajo de los hombros. Suelta tus codos y entrelaza las manos.

### *Paso 2 – Cabeza abajo*

Con tus brazos en la posición de trípode, baja tu cabeza de modo que la parte alta del cráneo toque el suelo y la parte posterior se encuentre entre tus manos. No hagas movimientos abruptos. Procede luego con los pasos siguientes, lentamente.

### *Paso 3 – Sobre los dedos de sus pies*

Desde la posición agachada con la cabeza descansando entre las manos, estira las rodillas y empuja tus caderas hacia arriba por encima de tu cabeza. Una vez allí, manteniendo las piernas rectas, estírate bien sobre los dedos de los pies.

### *Paso 4 – Media parada sobre la cabeza*

Ahora flexiona las rodillas, llevándolas hacia el pecho. Arquea la espalda ligeramente tal como lo hace al estar parado; esto te permitirá balancear tu cuerpo en la posición. No sigas adelante, a menos que puedas sostener esta posición por al menos 30 segundos sin sentir ninguna molestia.

### *Paso 5 – Rodillas hacia arriba*

Con tus rodillas todavía flexionadas, comienza a enderezar tus caderas. Lenta y cuidadosamente, eleva tus rodillas hasta que se hallen en la misma línea de tu cuerpo.

### *Paso 6 – Postura completa*

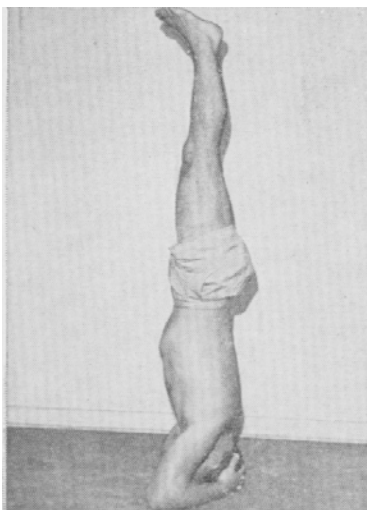
Estira las rodillas y eleva tus pies hacia el techo. Soporta tu peso presionando los codos contra el suelo. Al principio, mantén esta parada sobre la cabeza por 30 segundos; a medida que te vuelvas más hábil en adoptar esta postura, gradualmente aumente el tiempo a 3 minutos. Siempre desciende antes de comenzar a sentir fatiga. Abandona la postura lentamente y con control. Coloca tu cabeza en las manos, descansando la parte posterior de ella contra sus manos. Relájate, respirando por la nariz.

### *Saliendo de la postura*

Debes abandonar esta Asana, con el mismo cuidado con el que entraste en la misma. No te muevas brusca o rápidamente, porque podrías perder el control y caer.

- Flexiona tus rodillas y bájalas
- Estira tus piernas. Lleva tus pies hacia el suelo, y luego baja las rodillas.

- Desciende tu cuerpo de modo que tus glúteos se apoyen sobre los talones como en la pose del embrión.
- Finalmente, relaja tus manos y vuelve a la postura completa del embrión.
- No levantes tu cabeza de inmediato. Descansa por al menos un minuto.
- Relájate en la postura del cadáver, antes de continuar.



## 2. Postura sobre los hombros

Su nombre en sánscrito es Sarvangasana, que viene de la palabra “sarva” que significa “completo”

*Definición:* Es una postura invertida con el cuerpo descansando sobre los hombros. Esta Asana fortalece el cuerpo; aportando muchos de los mismos beneficios de la parada sobre la cabeza, pero en este caso la circulación se dirige a la glándula tiroides en lugar de a la cabeza.

*Objetivo:* Estirar las regiones cervical y torácica

### *Paso 1 – Piernas en el aire*

Antes de comenzar la parada sobre hombros asegúrate de que haya suficiente espacio detrás tuyo. Debes ser capaz de estirar los brazos detrás de tu cabeza y tener por lo menos 30 cm entre la punta de los dedos y cualquier objeto. Acuéstate sobre tu espalda con los pies juntos. Inhala mientras llevas tus piernas hacia arriba en un ángulo recto.

### *Paso 2 – Moviéndose hacia arriba*

Coloca tus manos bajo tus glúteos con los dedos apuntando hacia la columna. Luego, a medida que exhalas, suavemente eleva tu cuerpo



dejando que tus manos “caminen” hacia abajo por la espalda y lo empujen a la posición vertical.

### *Paso 3 – En equilibrio*

Continúa moviendo tus manos por tu espalda hasta que tu cuerpo descansa sobre los hombros. Respira normalmente y mantén tus piernas rectas. Sostente inicialmente por 30 segundos; y a medida que la postura se vuelva más sencilla, aumenta el tiempo a 3 minutos. Coloca tus manos en la zona lumbar con los dedos mirando hacia la columna.



Para descender baja los pies a mitad de camino del suelo por detrás de la cabeza. Apoya tus manos en el suelo. Baja tu cuerpo vértebra a vértebra hacia al suelo.

### **3. Postura del arado**

En el arado, el cuerpo debe estar flexionado hacia adelante; esto estira toda la columna, particularmente las vértebras cervicales y los hombros.

*Objetivo:* Estirar las regiones cervical y torácica.

#### *Paso 1 – Piernas hacia atrás*

Realiza la parada sobre los hombros e inhala profundamente. Exhala, a medida que descendes los pies al piso por detrás de la cabeza.

#### *Paso 2 – Piernas abajo*

Descansa tus pies en el piso, una vez allí, apoya tus brazos extendidos en el suelo. Sostente por 30 segundos al principio, pero apunte a poder llegar a mantenerlo hasta 2 minutos. Si no puedes bajar los pies hasta el final, mantén tus brazos en la espalda a modo de apoyo. Para salir de la postura levanta tus pies del piso y lentamente rueda hacia adelante. Relájate en la postura del cadáver.



#### *Variación del arado*

Puedes intentar esta variación si te encuentras lo suficientemente flexible. Una vez que estás en el arado, baja tus rodillas al piso a la altura de las orejas y lleva tus brazos alrededor de las piernas. Para salir endereza tus rodillas y luego rueda hacia adelante de la forma antes descrita.

#### **4. Postura del pez**

El pez es el estiramiento que contrarresta al arado, y sigue a este en la sesión de Yoga. El nombre de la postura deriva del hecho que si tu adoptas esta postura en el agua, flotarás fácilmente. Esta Asana hace maravillas en tu sistema respiratorio; porque cuando asumes esta posición, tu pecho es estirado abierto, y tus tubos bronquiales son ensanchados para promover más fácilmente la respiración. Al mismo tiempo que se expande tu caja torácica, esto te estimula a respirar más profundamente.

*Definición:* Descansar sobre tu espalda y arquear tu pecho.

*Objetivo:* Aliviar la tensión y aumentar la flexibilidad de la espina dorsal.

Levantando tu pecho y metiendo tus brazos debajo de tu cuerpo, puedes combatir defectos posturales tales como los hombros caídos y la región cervical de tu espina dorsal, los cuales provocan presión sobre tus nervios. Trata de mantener la postura al menos la mitad del tiempo que estuviste en la postura sobre los hombros, a fin de igualar los efectos del estiramiento en la espina dorsal y en los músculos dorsales.

Inicio de la postura: Prepárate para esta asana relajando en la postura de cuerpo muerto tanto como lo necesites.

### *Paso 1 – Sobre tu espalda*

Asume la posición del cuerpo muerto y cuando estés listo, comienza a colocarte en la postura del pez. Permanece aplastado sobre tu espalda, y mantén tus pies juntos. Con tus brazos a tus costados, descansa tus palmas de las manos en el piso, luego mete tus manos debajo de tus nalgas.

### *Paso 2 – Cabeza atrás*

Habiendo arqueado tu espina dorsal, deja colgar tu cabeza de manera que tu coronilla descansa en el piso. Con el pecho levantado, direcciona tus hombros hacia abajo en el piso, inhala, y arquea tu pecho hacia arriba tan alto como puedas. Mantén esto durante 30 segundos.



Para salir del Pez, desliza tu cabeza hacia atrás y luego baja tu pecho. Para terminar, relaja descansando en la posición del cuerpo muerto.

### *El Pez en loto (variación)*

Esta postura es una variación avanzada del pez común. Es similar a la variación de la postura fácil mostrada arriba, excepto que comienza con el loto. Los practicantes de yoga usan esta variación para permanecer flotando en el agua. La postura del pez en loto no debería ser intentada por los iniciantes, o aún por muy experimentados estudiantes de yoga, hasta que la posición de Loto pueda ser mantenida confortablemente por un largo período.



## **5. La pinza o flexión hacia adelante**

La inclinación hacia adelante es simple, suministrando relax más que forzándote. La postura es una de las más poderosas e importantes, ayudando a facilitar la compresión espinal causada por la postura erecta. Su práctica contribuye enormemente en el mantenimiento de la parte trasera de tu espalda (suple), la movilidad de tus articulaciones, la sobre estimulación de tu sistema nervioso y la tonificación de los órganos internos.

*Definición:* Estiramiento de tu espina dorsal

*Objetivo:* Estirar la parte trasera de tu cuerpo.

Inhalar, llevando ambos brazos verticales paralelos a tus orejas. Estira tu espina hacia arriba. Desciende hacia adelante desde tus nalgas, y trata de tomar los dedos gordos de tus pies. Mantén tu espina y piernas rectos. Exhala dentro de la postura; siente tu cuerpo estirarse. Mantén la postura por 30 segundos, luego inhala y estírate hacia arriba de nuevo. Repite dos veces.

Si no llegas a alcanzar tus dedos gordos, toma tus tobillos, pantorrillas o rodillas, pero mantén la posición confortablemente.



## **Plano Inclinado**

El Plano Inclinado es la contra postura de la flexión hacia delante. Complementa el estiramiento hacia adelante que tu cuerpo ha recibido en la postura previa, e incrementa la fuerza y flexibilidad de tus brazos. En esta Asana tus nalgas son empujadas hacia arriba, y tu cuerpo es mantenido recto y balanceado sobre tus manos y pies.

Sentado con las manos con las palmas apoyadas en el piso detrás de las nalgas, con los dedos apuntando hacia atrás, deja caer tu cabeza atrás. A continuación inhala mientras levantas las nalgas del piso. Mantén la postura durante 10 segundos. Deja descender tu cuerpo, luego relaja tus manos sacudiendo tus pulsos.

## 6. La Cobra

*Definición:* Enroscando la parte superior del cuerpo hacia arriba y atrás.

Descansa sobre tu frente. Cuando estás totalmente relajado, comienza con la cobra.

### *Paso 1 – Boca abajo*

Aún descansando sobre tu frente, coloca tus manos en el piso sobre las palmas de modo que ellas estén directamente debajo de tus hombros. A continuación levanta tu cabeza un poco y curva tu cuello, entonces baja tu mentón al piso.

### *Paso 2 – Arquear hacia arriba*

Inhala, suavemente arqueate hacia arriba y hacia atrás. Primero levanta tu frente de manera que tu nariz descansa en el piso, así continúa arqueándote hacia arriba y atrás. Muévete lentamente, de modo que sientas cómo se arquea cada vértebra hacia atrás.

### *Paso 3 - Mantener*

Mantén la postura por 10 a 60 segundos. Lentamente baja, manteniendo tu cabeza hacia atrás hasta el final. Cuando ejecutas la cobra, asegúrate de no forzar la espalda baja. No debería sentirse ningún dolor en la espalda baja. Si tu quieres la puedes repetir dos veces más.



### *La Cobra Avanzada – Variaciones*

Una vez que tú eres más experto en los pasos anteriores, puedes intentar algunas variaciones.

- En la posición fácil de la cobra, gira tu cabeza para mirar por encima del hombro derecho, tratando de ver el talón izquierdo. Mantén esta postura por 10 segundos, luego vuelve tu cabeza al centro y repite mientras miras por encima del otro hombro.
- Desde la posición de inicio, retira las manos del piso y levanta el cuerpo hacia arriba usando sólo los músculos de la espalda.

Siempre vuelve a la posición de descanso sobre tu abdomen después de estas posturas.

Con la práctica estarás en condición de intentar la “Cobra Real” variación en la cual tus pies tocan tu cabeza.

## **7. El saltamonte o langosta**

*Definición:* Permanecer boca abajo con las piernas levantadas.

### *Paso 1 – Boca abajo*

Acuéstate sobre tu pecho. Descansa tu mentón sobre el piso, luego muévelo hacia delante tanto como puedas, de manera que tu garganta descansa casi chata en el piso. Coloca tus brazos extendidos debajo de tu cuerpo, colocando tus manos debajo de tu cuerpo, cerrándolas en forma de puño o entrelazas firmemente. Acerca tus hombros tan cerca como sea posible.

### *Paso 2 – Media langosta*

Inhala mientras levanta una pierna. Mantén esta posición durante 10 segundos, luego exhala mientras baja tu pierna y repite la postura con tu otra pierna. Prácticalo tres veces por cada lado. Postura del mentón: el máximo resultado de este asana lo puedes obtener al colocar tu mentón lo más adelante posible, estirando lo más que puedas tu espina dorsal.



### *Paso 3 – Langosta Completa*

Acuéstate con tu mentón, como en la media langosta, entonces toma tres respiraciones profundas. En la tercera, levanta ambas piernas del piso. Ellas no subirán tan alto como en el paso anterior, pero con la práctica estarás capacitado de levantarlas mucho más alto. Mantén esta postura la mayor cantidad de tiempo que puedas, luego baja tus pies. Repite dos veces este paso y luego relaja. Con la práctica, podrás levantar tu cuerpo verticalmente.



## 8. El Arco

*Definición:* Equilíbrate sobre tu abdomen, en forma de arco.

El Arco trabaja todas las áreas de tu espalda simultáneamente. En esta asana, tu cabeza, tu pecho y tus piernas se elevan, mientras que tu cuerpo descansa sobre el abdomen. El nombre de esta postura obedece a que cuando la haces, tu cuerpo se dobla hacia atrás en forma de arco y tus brazos están estirados y tensados como la cuerda del arco. Tal vez, inicialmente desees intentar hacer los tres primeros pasos y pasar al Balanceo del Arco una vez que tengas más confianza y mayor elasticidad.



### *Postura de relajación boca abajo*

Antes y después de las asanas debes relajarte durante el tiempo que sea necesario. La postura que se adopta para relajarse en las posturas con espalda arqueada es una variante de la Postura del Muerto, en la que te acuestas boca abajo. Como todas las variantes de la Postura del Muerto, esta postura te prepara mental y físicamente para hacer una asana.

**Cabeza sobre las manos:** Tus manos forman una almohadilla sobre la cual pueda descansar la cabeza a medida que te relajas en esta postura. **Pies:**

Coloca tus pies con los dedos gordos juntos, permite que tus talones y tus tobillos caigan suavemente hacia ambos lados.

### *Paso 1 - Sosteniéndose*

Para comenzar, acuéstate boca abajo con tu frente apoyada en el piso. Luego dobla tus rodillas y tómate de tus tobillos. Asegúrate de sostenerte de los tobillos y no tomarte de los empeines o de los dedos del pie. Mantén los pies relajados.

### *Paso 2 - Elevación*

Inhala elevando tu cabeza, tu pecho y tus piernas. Estira tus piernas. Mantente durante 10 segundos, con la meta de aumentarla a 30 segundos. Respira mientras mantienes la postura. Exhala y baja el cuerpo. Repetir 3 veces.

### *Balanceo del Arco*

Para este ejercicio haz la postura del Arco, y elévate lo más posible. Mantén tu cabeza hacia atrás y balancéate suavemente, utilizando tu respiración para propulsar tu cuerpo. Exhala a medida que te balanceas hacia delante e inhala cuando te balanceas hacia atrás. No olvides de relajarte boca abajo cuando hayas terminado esta postura.

Agarre: Cuando te balanceas, sostén firmemente tus tobillos.



## **9. Torsión Espinal**

La torsión de Columna Vertebral es una de las 12 asanas (posturas) básicas.



*Definición:* Un estiramiento lateral para toda la columna vertebral.

Luego de haberte doblado hacia adelante y hacia atrás, tu columna vertebral precisa una torsión lateral para conservar su movilidad. A menudo la capacidad para la torsión es el primer tipo de flexibilidad que se pierde. Durante las Torsiones de Columna tus vértebras se movilizan; los ejercicios también permiten que les llegue más alimento a las raíces de los nervios vertebrales y al sistema nervioso simpático.

*Objetivo:* Mantener la movilidad lateral de tu columna.

### *Paso 1 – Doblar Rodillas*

Siéntate sobre tus talones. Apoya tus glúteos en el suelo, a la izquierda de tus piernas.

### *Paso 2 - Postura de Piernas*

Dobla tu pierna derecha, cruza tu pie derecho sobre tu pierna izquierda y apóyala en el suelo por afuera de tu rodilla izquierda. Manteniendo el brazo estirado, apoya tu mano derecha en el suelo por detrás de tu espalda. Brazos: Deja tu mano derecha en el suelo. Estira tu brazo izquierdo hacia arriba.

### *Paso 3 – La Torsión*

Baja tu brazo izquierdo, colocándolo por afuera de la rodilla que está doblada y tómate de tu tobillo derecho. Mantén la postura durante 30 segundos. Repite haciendo la torsión hacia el otro lado.



## **10. El Cuervo o Pavo Real**

El Cuervo es una de las 12 asanas (posturas) básicas.

*Definición:* Equilibrio en postura de cuclillas.

Además de aumentar el equilibrio físico y mental. El Cuervo desarrolla la tranquilidad mental y fortifica las muñecas y los antebrazos.

#### *Paso 1 – Comienzo de cuclillas*

Para prepararte para El Cuervo, ponte de cuclillas con los pies y las rodillas bien separadas. Coloca tus brazos entre las rodillas, con las manos directamente debajo de los hombros, apoyándolas en el piso frente a ti. Manos: Abre y estira los dedos completamente y coloca las manos levemente hacia adentro.

#### *Paso 2 - Rodillas en los Brazos*

Dobla tus codos y gíralos hacia afuera. Descansa tus rodillas en los antebrazos. Luego balancéate hacia adelante hasta que sientas tu peso sobre las muñecas. Si no puedes continuar, mantente en esta postura.

Peso: Este ejercicio es muy útil aún si solo llegas a esta etapa, ya que las muñecas soportarán tu peso y los músculos de tus antebrazos se estirarán.

#### *Paso 3 – Eleva tus Pies*

Lentamente eleva cada pie y luego equilibrate sobre tus manos por lo menos 10 segundos. Apunta a incrementar el tiempo de esta postura a 30 segundos, con la práctica podrás mantener esta postura hasta un minuto. Para desarmarla, baja tus pies al suelo, siéntate y sacude tus muñecas. Si eres suficientemente fuerte repite El Cuervo dos veces.

#### *Protección – Miedo a Caerse*

Si te preocupa caer sobre tu rostro, coloca un almohadón enfrente tuyo.



La postura del pavo real es una de las doce asanas (posturas) básicas.

*Definición:* equilibrio con tu cuerpo paralelo al piso

*Primer y segundo pasos – las manos al piso*

Arrodíllate y separa las rodillas. Ubica los brazos entre las piernas, llevando los codos hacia adentro, hacia el abdomen. A continuación lleva ambas palmas al piso, con las muñecas juntas y los dedos hacia atrás, en dirección a los pies. Postura de partida: siéntate sobre los talones con las rodillas bien separadas.

*Tercer y cuarto pasos – estírate*

Mantén las manos directamente debajo del abdomen. Lleva la frente al piso. A continuación estira una pierna y luego la otra hacia atrás. El peso de tu cuerpo está ahora sobre las manos, los dedos de los pies y la frente. Contacto con el piso: en este momento tu peso está sobre las manos, los dedos de los pies y la frente.

*Quinto y sexto pasos – arriba*

Levanta la cabeza y lleva el peso de tu cuerpo hacia adelante. Levanta los dedos de los pies. Si te mueves lentamente levantarás las piernas sin esfuerzo. Mantén durante 10 segundos. Con práctica podrás mantener la postura hasta durante 30 segundos. El cuerpo paralelo: en la postura final tu cuerpo está estirado y paralelo al piso.



### **El pavo real avanzado**

A medida que practiques podrás intentar esta variación del pavo real. Esta postura, sin embargo, requiere gran fuerza y agilidad. Sólo deben intentarla alumnos avanzados.

A los estudiantes avanzados hasta puede ser que esta variación les resulte más fácil que el asana básica, ya que las piernas hacen equilibrio con el cuerpo en lugar de quedar colgando atrás. En esta postura, haces equilibrio sobre tus manos y mentón, con las piernas hacia arriba.



## 11. La pinza

La postura de La Pinza o de las Manos a los Pies es una de las 12 Asanas (posturas) básicas.



*Definición:* Doblándose hacia delante en una postura de pie.

Las posturas de pie desarrollan fuerza y flexibilidad en sus piernas y caderas y desarrollan el equilibrio en su cuerpo. La Postura de Las Manos a los Pies estira tu espina dorsal y tus articulaciones, e incrementa el acceso de la corriente sanguínea a tu cerebro.

*Objetivo:* Lograr hacer tu espina dorsal y tus piernas más livianas y fuertes.

*Hacia delante y abajo:*

Esto es similar a la inclinación hacia el frente, pero aquí, la gravedad ayuda el estiramiento de tu cuerpo hacia abajo. Párate con tus pies juntos. Inhala mientras levantas tus brazos rectos encima de su cabeza. Exhala mientras vas doblando tu cuerpo hacia adelante y abajo. Respira normalmente mientras estás en la postura. Quédate en ella por lo menos 30 segundos: a medida que vayas ganando experiencia, incrementa el tiempo a varios minutos.

**12. El Triángulo**

La postura del Triángulo es una de las 12 Asanas (posturas) básicas.



*Definición:* Una inclinación lateral que asemeja un triángulo

*Postura Inicial:*

Párate derecho, y coloca tus pies levemente un poco más allá del ancho de tus hombros.

*Hacia el costado*

El Triangulo es un estiramiento lateral para los músculos de tu tronco, y espina dorsal, y hace que tus caderas, piernas, y hombros sean más flexibles. Estira tu brazo derecho hacia arriba, luego llévalo hacia tu izquierda, deslizando tu mano izquierda de la cadera hacia abajo. No debes torcer tu cuerpo. Mantenga la postura por 30 segundos, trabajando, con la práctica, logrará mantenerla por 2 minutos. Inhala a medida que vas enderezando tu cuerpo hacia arriba nuevamente. Repite la postura hacia el otro lado.

*Línea del cuerpo*

Tu cuerpo forma una línea derecha, paralela al piso, desde tu cintura hasta la punta de tus dedos.

El triángulo es la última de las Asanas básicas. Debes manejar bien esta postura y sus variantes antes de tratar las Asanas avanzadas.

#### **IV – Control de la respiración (Pranayanas)**

Durante las prácticas de control de la respiración, concéntrate en el plexo solar y eventualmente tu sistema nervioso se activará espiritualmente. Esto se manifestará a través de una sensación de pulsación en la columna y de levedad a través de tu cuerpo entero.

- elimina la pereza y la flaqueza física y mental.
- permite el dominio sobre los sentidos, órganos y chakras.
- calma y tranquiliza la mente.
- da poder sobre el cuerpo y sobre la mente.

La respiración adecuada es uno de los 5 puntos fundamentales del yoga. La mayoría de la gente usa solamente una fracción de su capacidad pulmonar para la respiración, respiran de modo superficial, apenas expandiendo la caja torácica, sus hombros están encorvados, tienen tensión dolorosa en la zona alta de la espalda y cuello y sufren de falta de oxígeno. Estas personas deberían aprender la respiración completa yóguica.

##### *Los distintos tipos de respiración*

Hay tres tipos distintos de respiración:

1. La *respiración clavicular* es la más superficial y el peor tipo posible. Durante la inhalación los hombros y la clavícula son elevados mientras que el abdomen es contraído. Se realiza un esfuerzo máximo, pero una mínima cantidad de aire es obtenida.
2. La *respiración torácica* es realizada con los músculos intercostales expandiendo el tórax, y constituye el segundo tipo de respiración incompleta.
3. La *respiración abdominal* profunda es la mejor, por cuanto lleva aire a la parte más baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose por tanto un uso adecuado del diafragma.

De hecho, ninguno de estos tipos es completo. Una respiración yóguica completa combina los tres tipos, comenzando con una respiración profunda y continuando la inhalación a través de las zonas intercostal y clavicular.

### **Aprendiendo la respiración abdominal**

Para poder llegar a sentir cómo es una respiración diafragmática apropiada, utilice ropa suelta y recuéstese sobre la espalda. Coloque una mano sobre el abdomen a la altura del diafragma. Inhale y exhale lentamente. El abdomen deberá expandirse mientras inhala y contraerse al exhalar. Trate de tomar conciencia y compenetrarse con este movimiento.

### **Aprendiendo la respiración completa yóguica**

Una vez que te sientas suficientemente hábil en la práctica de la respiración abdominal estarás en condiciones de aprender la respiración completa yóguica. Inhala lentamente, expande tu abdomen, después tu tórax, y finalmente la porción superior de tus pulmones. Luego, deje salir el aire de la misma forma, dejando que el abdomen ceda a medida que exhalas. A continuación se presenta la respiración completa yóguica.

### *Pranayama*

Por lejos, la cuestión más importante respecto de una buena respiración es el Prana, o energía sutil del aliento vital. El control del Prana conduce al control de la mente. Los ejercicios respiratorios son llamados Pranayamas, que significa precisamente “controlar el Prana”.

### **Pranayama purificador o preparatorio**

Sirve para cualquier ocasión. En pie, cuerpo erecto y relajado, piernas semiabiertas, brazos a lo largo del cuerpo, inspira fuertemente por las narinas irguiendo los brazos y doblándolos hasta tu cuello, haciendo que tus codos se aproximen hasta unirse. Retén sin forzar, luego suelta vigorosamente el aire por la boca (espontáneamente), liberando ampliamente tus brazos hasta el origen. Repetir 15 a 20 veces por 3 veces por semana.

### **Kapalabhati**

El Kapalabhati es un ejercicio para la purificación del pasaje nasal y los pulmones. Es uno de los seis ejercicios de purificación (Kriyas). Se utiliza especialmente para controlar los movimientos del diafragma y para eliminar el espasmo en los bronquios. Por lo tanto, las personas que sufren de asma lo encontrarán de mucha utilidad. Es muy útil en la cura del consumo de estupefacientes, elimina las impurezas en la sangre y tonifica los sistemas circulatorio y respiratorio. El Kapalabhati es el mejor ejercicio para estimular todos los tejidos del cuerpo. Durante y después de la práctica, es posible sentir una vibración y alegría peculiar, especialmente en los centros nerviosos de la columna. Cuando la corriente nerviosa vital se estimula a través de este ejercicio, toda la columna se convierte en una especie de

cable vivo, pudiendo sentirse el movimiento de la corriente nerviosa. Se eliminan grandes cantidades de monóxido de carbono. La absorción de oxígeno hace más rica la sangre y renueva los tejidos corporales. Más aún, los constantes movimientos de ascenso y descenso del diafragma actúan de forma estimulante para el estómago, el hígado y el páncreas.

Luego de sentarse en una posición cómoda, de preferencia en la postura del loto, toma unas respiraciones profundas. Asegúrate de que el diafragma se esté moviendo correctamente. Durante la inhalación, el diafragma desciende y el abdomen es empujado hacia fuera. Durante la exhalación el diafragma empuja los pulmones hacia arriba y el abdomen hacia la columna. Este constante movimiento ascendente y descendente del diafragma hace que el aire entre y salga. En este ejercicio la atención se concentra en la exhalación y no en la inhalación.

La contracción repentina de los músculos abdominales hace subir el diafragma y al mismo tiempo el aire es forzado a salir de los pulmones. El abdomen efectúa un movimiento de retroceso hacia adentro. Tan pronto como el aire es exhalado, relaja los músculos abdominales lo cual permite que el diafragma baje. A medida que el diafragma desciende, automáticamente entra otro volumen de aire. En este ejercicio la inhalación es pasiva y la exhalación es activa.

Comienza con este ejercicio haciendo una tanda de diez o quince expulsiones. Al final de estas diez exhalaciones, toma una inhalación profunda y retén el aire la mayor cantidad de tiempo posible. Esto le dará un valor agregado al oxígeno y le aportará una vibración peculiar y placentera al cuerpo, como si estuvieras dándole un baño de energía a todo tu organismo. Unos pocos días de práctica bastarán para que te convenzas con estas maravillosas y estimulantes sensaciones. Al comienzo practica tres tandas, cada una consistente en diez expulsiones y ve aumentando gradualmente el número de tandas a cinco o seis. Luego de unas semanas de práctica aumenta las expulsiones hasta veinte o veinticinco. Mantén una respiración normal entre cada tanda para obtener el descanso necesario.

### **Pranayama nádi sadhana o ejercicio respiratorio perfecto**

Armoniza la estructura física y sutil. En pie (o sentado) cuerpo erecto, cabeza y columna verticales, brazos sueltos a lo largo del cuerpo y piernas semiabiertas, sin retención efectúa la expiración por una narina y luego por la otra (nivela la corriente pránica). Usa la mano derecha con el indicador arriba de tus cejas, el anular delicadamente sobre la nariz, ambos entreabiertos normalmente, siendo que el dedo medio no debe tocar la frente, el pulgar y el mínimo deben bloquear alternadamente la salida del aire por la narina respectiva. En silencio, con los ojos suavemente cerrados y los labios semicerrados, inspira lenta y suavemente por ambas narinas, expirando igual por la narina izquierda bloqueando la narina derecha con el



pulgar. Debes repetir el procedimiento cambiando de narina. Repite 20 a 30 veces. Reposas y reinicias.

### **Pranayama vitalizador o para equilibrar la salud**

Para la salud desgastada. Sentado con el cuerpo erecto hacia el Este con la cabeza y columna verticales, piernas semiabiertas y manos apoyadas sobre las piernas cerca de las rodillas, inspira tranquila y profundamente siguiendo el curso del aire en tu cuerpo, reteniendo con suavidad el aire inspirado (sin forzar), expirar lenta y gradualmente con control y equilibrio. Practica durante el día (mejor al sol) entre 11:00 y 15:00. Aumenta progresivamente el tiempo de duración. Repite 20 a 30 veces.

### **Pranayama concentrador o para concentración**

Elimina la dispersión de la mente. En pie o sentado con la columna recta, cuerpo suelto, flexible y con la cabeza en verticalidad con la columna, inspira profundamente por las narinas presionando al mismo tiempo la quijada con firmeza contra la garganta, reteniendo enérgicamente cuanto sea posible, concentrándote en la hipófisis (entre las cejas), expira tranquila y lentamente, manteniendo la posición. Aumenta gradualmente el tiempo de duración.

## **V - Introspección de los sentidos (Pratyahara)**

- Relájate y abstráete. La relajación adecuada es uno de los cinco puntos fundamentales del Yoga. Cuando el cuerpo y la mente trabajan constantemente y de modo excesivo, disminuye su eficacia natural para hacerlo. La vida social moderna, la comida artificial, el trabajo, e incluso los denominados “entretenimientos”, tales como ir a bailar, hacen que la relajación les resulte difícil a las personas modernas. Muchos, hasta olvidaron que el descanso y la relajación, son modos naturales de reponer las energías. El común de la gente gasta mucha energía física y mental, incluso al tratar de descansar; debido a la tensión. Gran cantidad de vigor corporal se consume inútilmente.

Mucha de nuestra energía se usa más para mantener los músculos continuamente listos para el trabajo, que en el trabajo útil realizado. Con el propósito de regular y equilibrar el trabajo del cuerpo y de la mente, lo mejor es aprender a economizar la energía producida por nuestro cuerpo. Esto puede hacerse aprendiendo a relajarse.

Recordemos que, en el curso de un día, nuestro cuerpo elabora todas las sustancias y energías necesarias para el día siguiente. Pero, sucede con frecuencia, que todas estas energías pueden ser consumidas en pocos minutos, por malhumor, cólera, ofensas, o irritación intensa. El proceso de erupción y represión de emociones violentas, crece con frecuencia hasta

convertirse en una conducta habitual. El resultado es desastroso, no sólo para el cuerpo, sino también para la mente. Durante la relajación completa, no se consume prácticamente energía, o "Prana", aunque se conserva un poco para mantener el cuerpo en condición normal, mientras que la porción restante se almacena y acumula.

Para poder lograr una relajación perfecta, los yoguis utilizan tres medios: relajación "Física", "Mental" y "Espiritual". La relajación no es completa hasta tanto no se alcance el estado de relajación espiritual, que sólo conocen los aspirantes espirituales avanzados.

1. *Relajación Física.* Sabemos que cada acción es consecuencia de un pensamiento. Los pensamientos toman forma en la acción, el cuerpo recoge el pensamiento. Del mismo modo en que la mente puede enviar un mensaje a los músculos, ordenándoles que se contraigan, puede enviarles también, otro mensaje, llevando relajación a los músculos cansados.

La relajación física comienza por los pies, y se mueve hacia arriba. La autosugestión pasa a través de los músculos, llegando arriba, a ojos y oídos. Después, lentamente, se envían mensajes a los riñones, hígado, y los otros órganos internos. Esta posición de relax se conoce como "Savasana", o la "Postura del Cadáver".

2. *Relajación Mental.* Cuando se experimenta tensión mental, es aconsejable respirar lenta y rítmicamente, durante algunos minutos. La mente se calmará pronto. Podrás sentir como que estás flotando.
2. *Relajación Espiritual.* No obstante que uno intente relajar la mente, todas las tensiones y preocupaciones no pueden eliminarse por completo, a menos que logres la relajación espiritual.

Durante el tiempo en que una persona se identifica con el cuerpo y la mente, habrá preocupaciones, ansiedades, miedo y cólera. Estas emociones, a su tiempo, crean tensión. Los yoguis saben que, salvo que una persona pueda sacarse la idea de cuerpo/mente y separarse de la conciencia del ego, no hay modo de lograr la relajación completa.

El yogui se identifica a sí mismo con el gozoso Ser interno que todo lo permea, que es todopoderoso, todo paz o pura conciencia interior. El yogui sabe que la fuente de todo poder, conocimiento, paz, y fortaleza, está en el Ser, no en el cuerpo. Nos sintonizamos con ello, afirmando la naturaleza verdadera, esto es: "Yo soy la conciencia pura, o Ser". Esta identificación con el Ser completa el proceso de relajación.

- deja vagar tu mente hasta que se canse, espera sin hacer esfuerzo mental (pueden ocurrir ideas, sonidos, sabores, etc.) pero reconduciendo la mente al objetivo cuantas veces sea necesario.
- piensa el mantra “Yo Soy” un centro de conciencia, pensamiento poder e influencia; independiente del cuerpo y mente; invencible e inmortal.
- refuerza la idea de la unidad de la vida y de la expansión del “Yo”.

## **VI - Concentración absoluta (Dharana)**

- dirige toda tu mente a un objeto, como un rayo de luz enfocado por una lupa, acelerando los procesos de raciocinio, análisis y/o decisión.
- retén y explora sus características, su origen, su destino y sus asociaciones (comenzar por una concentración exterior y luego pasar a temas interiores). Iniciar con cosas simples, sin pestañear, sin tensión de la vista y después usar las entrecejas o la punta de la nariz. Visualizar lo que se desea y luego de respirar amplificadamente por ambas narinas al propio ritmo cósmico, lanzar al finalizar la visualización al cósmico. Se puede visualizar desde un bosque hasta pensamientos de paz, amor, armonía, bondad y salud; con los ojos abiertos o cerrados. Luego de enviada la visualización, parar de pensar (mente en blanco) y tratar de captar algún mensaje del cósmico.

### Observaciones adicionales:

- desarrolla tu atención, percepción y memoria dominando los sentimientos e impresiones de los sentidos, escogiendo buenos materiales mentales y sabiendo combinarlos.
- debes prestar especial atención al oído y a la vista (la fijación de esta puede llevar a la clarividencia). Recuerda que el tacto puede anularse. Más adelante se pueden invertir los sentidos para ver las acciones y reacciones del interior.
- de la concentración interior viene la meditación.
- Volcarse al “Yo” y quedarse como observador tratando de buscar y conocer todo con mucho discernimiento y sabiduría.
- opera subconscientemente formando una “imagen mental” y ordenarle con firmeza a tu subconsciente que analice, clasifique y ordene la información y te presente los resultados sobre el objeto de Dharana.
- forma subconscientemente tu carácter negando influencias de personas o cosas adversas sobre vos mismo
- piensa las cosas con alegría, buen ánimo y optimismo para atraer vibraciones positivas, educando e influenciando tu propia mente subconsciente (esto no deben hacerlo otras mentes por vos).
- Debes tener una imagen mental de tus ideales. Concentrándote en mantras opuestos a los aspectos indeseables en tu carácter.

**VII - Meditación pura (Dhyana)**

# ॐ नमः शिवाय

El pensamiento positivo y la meditación constituyen uno de los 5 puntos fundamentales de Yoga.

Cuando la superficie de un lago está en calma, uno puede ver el fondo muy claramente. Esto es imposible cuando la superficie está agitada por las olas. De la misma manera, cuando la mente está en calma, sin pensamientos ni deseos, puedes ver él “Ser”, a esto se le llama “Yoga”.

Podemos controlar la agitación mental de dos formas: concentrando la mente ya sea externa o internamente. Internamente, nos podemos enfocar en el “Ser” o conciencia del “Yo soy”. Externamente nos podemos enfocar en cualquier otra cosa que no sea el “Ser” o “Yo soy”.

Cuando nos tomamos un tiempo para poner la pelota en el hoyo (golf), los demás pensamientos se hacen lentos o se aquietan. Sentimos que jugamos un buen partido cuando alcanzamos una perfecta concentración. La felicidad que experimentamos aparece no por haber colocado la pelota en el hoyo dieciocho veces, sino por haber logrado una concentración perfecta en dieciocho oportunidades. En ese momento todas las preocupaciones y problemas del mundo desaparecieron.

La habilidad para concentrarse está en todos, no es extraordinaria ni misteriosa. La meditación no es algo que un Yogui tenga que enseñarnos, tu ya tienes la habilidad para silenciar los pensamientos.

La única diferencia entre esto y meditación (en forma positiva), es que generalmente aprendemos a concentrar la mente externamente, en objetos. Cuando la mente está completamente concentrada, el tiempo pasa sin que lo notemos, como si no existiera. Cuando la mente está concentrada, ¡no hay tiempo!. El tiempo no es más que una modificación de la mente. El tiempo, el espacio, la causalidad y todas las experiencias externas son creaciones mentales.

Toda la felicidad que se logra a través de la mente es temporaria y efímera, está limitada por la naturaleza. Para alcanzar un estado de felicidad duradera y paz absoluta, primero debemos conocer como calmar la mente, concentrarnos e ir más allá de la mente. Llevando la concentración mental hacia el interior, hacia el Ser, podemos profundizar la experiencia de la concentración perfecta. Este es el estado de Meditación.

## **Técnicas de Meditación**

### *Introducción a las técnicas meditativas*

La Meditación es una experiencia que no puede describirse, de la misma forma que los colores no pueden ser descritos a una persona ciega. Toda la experiencia cotidiana está limitada por tiempo, espacio y causa. Nuestra conciencia y conocimiento normales no trascienden estos límites.

La experiencia finita, la cual se mide en términos de pasado, presente y futuro, no puede ser trascendental.

Los conceptos de tiempo son ilusorios, ya que no tienen permanencia. El presente, inmensurablemente pequeño y efímero, no puede retenerse. Pasado y futuro no existen en el presente. Vivimos en una ilusión.

El estado meditativo trasciende todas estas limitaciones. En el no hay pasado ni futuro, ni espacio, ni causa. La meditación difiere del sueño profundo ya que genera profundos cambios en la psique. Refrenando y calmando las oscilaciones de la mente, la meditación trae paz mental.

A nivel físico la meditación ayuda a prolongar los procesos anabólicos de crecimiento y reparación, y a reducir los catabólicos o procesos de decaimiento. Normalmente los procesos anabólicos predominan hasta la edad de 18 años. De los 18 a los 35 hay un balance entre ambos, y luego de los 35 los procesos catabólicos predominan. La Meditación puede reducir significativamente el descenso catabólico. Esto es por la receptividad innata de las células del cuerpo.

Cada célula de nuestro cuerpo está gobernada por la mente instintiva subconsciente. Ambas tienen una conciencia individual y colectiva. Cuando los pensamientos y deseos fluyen en el cuerpo, las células se activan, el cuerpo siempre obedece a la demanda del grupo. Esta científicamente probado que los pensamientos positivos traen resultados positivos a las células. Como la meditación trae un estado positivo prolongado a la mente, rejuvenece las células del cuerpo y retarda el decaimiento.

Hay ciertos puntos a recordar relacionados con las técnicas y estados en la meditación.

## **Los 14 puntos de la Meditación**

1. La regularidad en el tiempo, lugar y práctica es muy importante. La regularidad condiciona a la mente para hacer lentas sus actividades con un mínimo de retraso.
2. Las horas más efectivas son al amanecer y al atardecer, cuando la atmósfera se carga con una fuerza espiritual especial. Si no te es posible sentarte a meditar a estas horas, elige una hora en la que no estés involucrado con actividades diarias, una hora donde tu mente esté apta para calmarse.
3. Trata de tener un cuarto separado para la meditación. A medida que se repite la meditación, poderosas vibraciones se asentarán en esa área, una atmósfera de paz y pureza podrá sentirse.
4. Cuando te sientes, mira hacia el norte o este para poder tomar ventaja de las vibraciones magnéticas favorables. Siéntate en una postura firme, confortable, si posible las piernas cruzadas, con la columna y el cuello erguidos sin tensiones.
5. Antes de comenzar, ordena a la mente mantenerse quieta por un período de tiempo determinado. Olvida el pasado, presente y futuro.
6. Regula la respiración conscientemente. Comienza con cinco minutos de respiración abdominal profunda para llevar oxígeno al cerebro. Luego debes reducir el ritmo hasta hacerlo imperceptible.
7. Mantén la respiración rítmica, inhala en tres segundos y exhala en tres segundos. La regularidad en la respiración regula también el fluido del prana, la energía vital.
8. Permite que tu mente divague al comienzo. Saltará de un lado a otro , pero eventualmente se volverá más concentrada, junto con la concentración del prana.
9. No fuerces a la mente a mantenerse apacible, ya que esto se transformará en ondas cerebrales adicionales, impidiendo la meditación.
10. Elige un punto de concentración en el cual la mente pueda descansar. Para las personas que son de naturaleza intelectual, será el Ajna Chakra, el punto entre las cejas. Para las personas más emocionales, se usa el Anahata o Chakra del Corazón. Nunca cambies este punto de concentración.
11. Concéntrate en un objeto neutral o elevado, manteniendo esa imagen en el punto de concentración. Si usas un Mantra, repítelo mentalmente, y coordina la repetición con la respiración. Si no tienes un Mantra personal, utiliza Om. A pesar de que la repetición mental es más poderosa, el mantra puede repetirse en forma audible si uno comienza a sentirse soñoliento. Nunca cambies el Mantra.
12. La repetición te llevará al pensamiento puro, en el cual la vibración del sonido se une con la repetición mental, sin conciencia del significado. La repetición audible progresa y lleva a la repetición mental, de allí a la repetición telepática, y luego al pensamiento puro.

13. Con práctica, la dualidad desaparece y se alcanza el Samadhi o estado de super conciencia. No seas impaciente, ya que llegar a esto lleva tiempo.
14. En Samadhi uno descansa en el estado de dicha, en el cual el conocedor, el conocimiento y lo conocido se vuelven uno. Este es el estado de super conciencia alcanzado por los místicos de todas las creencias y credos.

Si meditas por media hora a una hora en forma diaria, serás capaz de enfrentar la vida con paz y fortaleza espiritual. La Meditación es el tónico nervioso y mental más poderoso. La energía divina fluye libremente en el adepto durante la meditación, ejerce una influencia benigna en la mente, los nervios, los órganos sensoriales y el cuerpo. Abre la puerta a un conocimiento intuitivo y reinos de dicha eterna. La mente se vuelve calma y firme.

En esta etapa se trasciende la existencia material ya que la meditación es solo de naturaleza espiritual.

Las seis etapas anteriores buscan únicamente separar las necesidades y pasiones causales y lograr el desenvolvimiento de valores superiores y espirituales.

Las prácticas de meditación se pueden efectuar sobre los siguientes aspectos:

- la realidad universal y la indisolución de todo
- la realidad de existencia, el "Yo"
- sin formas o pensamientos, es decir con la mente estática, parada como en reposo. Aquí podrán darse manifestaciones y/o revelaciones del Ser, además conciencia y perfecta ventura.
- el aspecto fundamental de la meditación debe llegar a ser el sacrificio de Jesús para salvar a la humanidad de la muerte eterna, incluyendo sus enseñanzas de amor a Dios y al prójimo, así como la búsqueda de paz y hermandad, plasmados en la Biblia.

### **VIII – Iluminación superior o éxtasis (Samadhi)**

- En esta etapa se desarrolla el sexto sentido, el ojo espiritual, la clarividencia, clariaudiencia y otros estados elevados de conciencia.
- Se recibe inspiración e iluminación. Puede darse la iluminación con semilla (carma) y sin semilla. Se trasciende toda la realidad causal de la materia y otras realidades sutiles.
- Se alcanza un vínculo directo con la realidad absoluta.