

ASHTANGA VINYASA YOGA
MANUAL TEÓRICO

En la tradición de Sri K. Pattabhi Jois



ASHTANGA VINYASA YOGA
UNA TÉCNICA PODEROSA

Introducción:

Dentro de las variadas técnicas que el Yoga posee, hay una muy singular que en los últimos años está siendo adoptada por una creciente mayoría de practicantes en todo el mundo.

Nos estamos refiriendo al Ashtanga Vinyasa, técnica originaria del sur de la India, -aunque se llame Ashtanga, nada tiene que ver, al menos en la superficie, con el Yoga Clásico o Ashtanga Yoga de Patanjali. Redescubierto por Sri T. Krishnamacharya en los años 30, fue mantenido aparte de las grandes corrientes del Yoga que desembarcaron en Occidente entre los años '20 y '70. Recién en 1975 fue introducido por primera vez en San Francisco. Desde entonces muchos actores y gente famosa lo han adoptado como una práctica personal. Podemos mencionar a Madonna y Sting, que han impulsado, a través de su gran popularidad, al Ashtanga Vinyasa, transformándose éste en una moda de carácter mundial. Toda moda tiene sin embargo un aspecto positivo, que es la divulgación. Y muchas personas, luego de experimentar este sistema, se sienten atraídas de manera genuina hacia él. Para nosotros, moda o no, es un sistema preciso y eficaz.

El propósito de la siguiente serie de artículos es el de ir clarificando y ampliando diferentes aspectos de esta notable práctica.

Un sistema de meditación

Al Ashtanga Vinyasa se lo conoce también como sistema de respiración en movimiento. Aunque sin duda lo que mejor podría definirlo es:

un sistema de meditación en movimiento.

Por sus específicas características, o sea la combinación de la respiración ujjai, dristis y bandas, más el trabajo postural / secuencial, el efecto durante y después de la práctica es muy particular; y puede identificárselo con algún tipo de meditación.

Generalmente se cree que la quietud es una característica distintiva de la meditación. El Ashtanga Vinyasa amplía esa afirmación y demuestra cuán poderosa puede ser una técnica en donde además se agregue trabajo con asana.

Este estado de meditación no hay que buscarlo; simplemente sobreviene de manera espontánea. Ocurre. El cuerpo adquiere la levedad de una pluma, la atención es absorbida por la respiración; no hay interferencias.

Por otro lado, el término "vinyasa" significa secuencia, progresión de un estado al otro de manera gradual. Sugiere una acción progresiva y paulatina. Es una aproximación diferente al trabajo postural. Las posturas conforman una serie, dentro la cual se encuentran como los eslabones de una cadena. El elemento aglutinante es la respiración; ninguna postura tiene más o menos importancia que

ASHTANGA VINYASA YOGA

MANUAL TEÓRICO

la otra, ya que el "producto" es la serie. Podríamos agregar que la serie tiene características de algo orgánico.

Hay seis series, conocidas como: primera (Yoga Chikitsa), segunda (Nadi Shodana), avanzada (Sthira Bhaga) A, B, C y D. Cada una tiene un desarrollo preciso, y no puede ser practicada antes de haber terminado la anterior.

Cabe recordar que para terminar la primera serie se requieren, siempre según un promedio general, 4 a 7 años de practica constante.

Contrariamente a lo que parece de afuera, el Ashtanga Vinyasa no es una colección de posturas hechas de manera más o menos acrobáticas. Es un sistema muy contundente y dinámico con el cual podemos explorar otras capas de la conciencia. O al menos atender a otros estados de conciencia.

Confundirlo con una secuencia postural sería un error. No se apreciaría así lo subyacente, lo que no se ve, pero que es mucho más activo que cualquier forma adoptada exteriormente. Nos referimos al trabajo interno.

Un Yoga para todos

Todo tipo de persona es aceptada por este sistema. No hay requisitos previos. Hay que ser paciente y constante. El cuerpo no puede amoldarse de un día para el otro. Para estudiar medicina hacen falta de 6 a 7 años, y a veces incluso más, de considerable estudio y práctica. Dominar un instrumento musical requiere también mucho tiempo de práctica y ejercitación.

Con el Ashtanga Vinyasa Yoga ocurre algo similar. El cuerpo y todos los sistemas que él encierra responderán, pero en otro tiempo a los que nuestra mente y ego pretenden. La mejor sugerencia para comenzar con una práctica estable es pensar en ciclos amplios, de 7 a 10 años. Nada de meses. Años. Eso va a generar tranquilidad y relax, al saber que lo que tenemos delante es algo que podremos desarrollar con cierta maestría solo después de algunos años, en vez del mes próximo. En esta época de progresos y logros inmediatos, pedir eso es ir a contracorriente. Se quiere todo ahora, listo, terminado y pronto. No obstante todo aprendiz debería tener presente este punto fundamental.

Nada que sea rápido es digno de ser tomado con seriedad. Los caminos instantáneos, las iluminaciones en un fin de semana, deberían ser vistos como un espectáculo de deformidades en un circo antiguo. La evolución requiere mucho esfuerzo y desapego de cualquier resultado.

Para ello, lo único que nos permite llevar adelante esta tarea, aparentemente larga y esforzada, es poder disfrutarla. Asociar al Ashtanga Vinyasa con "disfrutar" parece algo fuera de contexto. Pero es totalmente posible. Si nos olvidamos de "metas" y "objetivos". Solo practicar y encontrarse día a día con lo que hay, sin expectativas y sin creencias impuestas. Vacíos y receptivos.

ASHTANGA VINYASA YOGA

MANUAL TEÓRICO

Qué significa realmente "Ashtanga"?

Ashta significa ocho y anga, miembros. "Los ocho miembros del Yoga"

La filosofía yóguica se sistematizó en uno de los tratados más clásicos de la tradición: Los Yoga Sutras del maestro Patánjali, en el siglo II d.C. En este texto se describen los ocho aspectos del Yoga como las ramas de un árbol:

Yama: principios éticos universales

Niyama: principios morales con uno mismo

Asana: práctica de las posturas corporales

Pranayama: práctica de las técnicas de respiración

Pratyahara : control de los sentidos mediante el desapego

Dharana: concentración de la mente

Dhyana: meditación

Samadhi: estado de paz. Quietud

A través de la práctica regular, estos ocho "pasos" se van alimentando. Se pueden percibir señales personales que comienzan a manifestarse en la vida cotidiana: una mayor concentración, capacidad de atención, relajación, plenitud tanto física como psíquica etc. Al mismo tiempo, el cuerpo va preparándose para conocer e interactuar con el mundo que nos rodea. La actitud ante la vida se ve "tocada" por una transformación real de nuestros recursos internos; somos más conscientes de la realidad o realidades que conforman nuestras vivencias y, sin duda, aprendemos a convivir con lo que verdaderamente somos.

Desde este tipo de conciencia, las cualidades de *Yama* y *Niyama* comienzan a desarrollarse. *Asanas* y *Pranayama* crecen cuando se enfocan en los conocimientos de la respiración y ésta es aplicada mientras se practica cada postura (Según respiramos, así nos movemos). Si mantenemos la mente en el sonido de la respiración y en la fijación de la mirada a través de los dristhis, nuestros sentidos se pondrán al servicio del desarrollo de una presencia consciente que permita la observación y la calma; es el estado de *Pratyahara* .

En cuanto mejoramos nuestras habilidades para controlar y dirigir los sentidos, favorecemos la sutil cualidad de la concentración y desde esta actitud de total centramiento, podemos alcanzar *Dharana* . En este momento la práctica se moviliza mas internamente y el refinamiento de la concentración desarrolla una profunda habilidad para permanecer completamente presentes. A partir de aquí, nos encontramos preparados para *Dhyana* . La práctica crece y se desarrolla dentro de un estado de meditación. Se crea entonces un gran potencial interior que, seguramente, permite al menos intuir la antesala del estado de *Samadhi* : la paz

ASHTANGA VINYASA YOGA

MANUAL TEÓRICO

total, la esencia de todo lo que existe. En realidad, éste es el último objetivo del Yoga.

Estos ocho pasos describen la naturaleza de la práctica yóguica y son la médula del desarrollo personal de cualquier yogui. Sin ellos, el Yoga se convierte en una mera expresión externa de movimiento físico.

El espíritu de la práctica del Ashtanga Yoga es la respiración. La respiración que une el cuerpo con la parte más profunda de la mente y que consiente la conexión con nuestro centro. A través del Ashtanga Yoga adquirimos la capacidad de una respiración larga y profunda que hace posible la calma y la concentración. Desde esta disposición, el movimiento adquiere su sentido de fluidez y el paso de una ásana a otra crea un espacio de reencuentro con nosotros mismos. Respiración y movimiento fluyen sin esfuerzo y en perfecta armonía convirtiéndose en una meditación en movimiento

DURANTE LA PRÁCTICA

UJJAYI PRANAYAMA

Es la técnica más importante dentro de la práctica de Ashtanga Yoga. El aire entra y sale del cuerpo con respiración *Ujjayi* o "respiración victoriosa". Este tipo de respiración permite utilizar toda la capacidad pulmonar, calentar el aire (por lo tanto, llenarnos de energía) y traer calma y tranquilidad a la mente. Cuando se domina, puede percibirse un sutil sonido producido por el cierre parcial de la glotis que llega a parecerse a las olas del mar deslizándose a través del movimiento sin ningún tipo de bloqueo. Su fluidez convierte el sonido *Ujjayi* en un mantra que acompaña toda la práctica y transforma esta serie de posturas, enlazadas una con otra, en un proceso meditativo. Mientras se respira y se mantiene la atención en el aire, los pensamientos cesan su actividad; solo existe respiración y movimiento. Esta alineación exacta entre movimiento y respiración se llama **VINYASA**.

El calentamiento del cuerpo es uno de los factores que diferencia al Ashtanga de otros estilos tradicionales de Hatha Yoga. Al acompasar la respiración *Ujjayi* con las posturas y los movimientos que se realizan entre ellas, se obtiene un gran "almacenamiento" de energía en forma de calor. Este calor consiente una mayor flexibilidad y elasticidad física además de una mayor fortaleza. El practicante de Ashtanga sentirá en seguida que su cuerpo es capaz de realizar posturas o avanzar dentro de ellas sin ningún esfuerzo.

MULABHANDA Y UDDIYANABANDHA

Otro de los elementos que distinguen al Ashtanga es la aplicación de los *Bhandas*. Los *bhandas* son "cierres energéticos" o "llaves" que impiden que la energía salga o "se escape" del cuerpo.

Estos "cierres" son: *mulabhandha* o contracción del perineo y *uddiyanabhandha* o contracción de los músculos superiores del abdomen. La activación de estos dos *bhandas* genera aún más calor y mantiene el cuerpo, durante toda la práctica, en un estado de vitalidad y flexibilidad especial. Este intenso calor también ayuda de forma significativa en el proceso de purificación del cuerpo quemando impurezas, regulando las funciones fisiológicas y produciendo una transpiración cutánea

ASHTANGA VINYASA YOGA

MANUAL TEÓRICO

regeneradora. Después de una sesión de Ashtanga Yoga es normal tener una profunda sensación interna de plenitud a todos los niveles.

DRISTHIS

Durante la práctica, los *dristhis* ayudan a mantener la concentración. Los dristhis son los puntos donde se dirige la mirada en cada postura. Generalmente, la mirada se lleva al entrecejo o a la punta de la nariz con el objetivo de enfocar la mente y traer la atención al momento presente a través de la respiración y generar así también una mirada interior y de auto-estudio.

Los dristhis en total son nueve, los cuales son enumerados a continuación:

NASAGRAI: punta de la nariz
ANGUSTHA MA DYAI: pulgares
BROOMADHYA: entrecejo / ajña chakra
NABI CHAKRA: ombligo
URDVHA Ó ANTARA DRISTHI: cielo
HASTAGRAI: manos
PADHAYORAGRAI: dedos de los pies
PARSVA: lado derecho
PARSVA: lado izquierdo

CONTEO EN SÁNSCRITO PARA SURYA NAMASKAR A Y B

EKAM = UNO
DVE = DOS
TRINI = TRES
CATVARI = CUATRO
PAÑCA = CINCO
SAT = SEIS
SAPTA = SIETE
ASTAU = OCHO
NAVA = NUEVE

DASA = DIEZ
EKADASA = ONCE
DVADASA = DOCE
TRAYODASA = TRECE
CATURDASA = CATORCE
PAÑCADASA = QUINCE
SODASA = DIECISEIS
SAPTASADA = DIECISIETE

ASHTANGA VINYASA YOGA
MANUAL TEÓRICO

ASHTANGA VINYASA YOGA
MANTRAS DE APERTURA Y CIERRE

Este es un mantra en honor a Patanjali que tradicionalmente se canta antes de iniciar una práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga.

OM
VANDE GURUNAM CARANARAVINDE
SANDARASITA SVATMA SUKHAVA BODHE
NIH SREYASE JANGALIKAYAMANE
SAMSARA HALAHALA MOHASANTYAI

ABAHU PURUSAKARAM
SANKHACAKRASI DHARINAM
SAHASRA SIRASAM SVETAM
PRANAMAMI PATANJALIM
OM

Traducción:

OM

Yo oro a los pies de loto del guru supremo que enseña el conocimiento de Dios, mostrando el camino para conocer el despertar del Ser. Gran felicidad: el es doctor de la selva, capaz de remover el veneno de la ignorancia de la existencia condicionada.

A Patanjali, una encarnación de Adisesa, de color blanco con mil radiantes cabezas (en su forma de serpiente divina, Ananta), con forma humana debajo de sus hombros, sosteniendo una espada (discriminación), una rueda de fuego (representando el tiempo infinito) y una caracola (sonido divino), ante él yo me postro.

OM

Mantra de Cierre

OM
SVASTI PRAJA BHYAHA PARI PALA YANTAM
NYA YENA MARGENA MAHI MAHISHAHA
GO BRAHMANEBHYAHA SHUBAMASTU NITYAM
LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU
OM SHANTI SHANTI SHANTI

Traducción:

OM

Que la prosperidad sea glorificada

Que el mundo sea manejado con derecho y justicia

Que la divinidad sea protegida

Que todos los seres sean felices y gocen de prosperidad

OM PAZ PAZ PAZ