



INSTRUCCIONES GENERALES

Instrucciones Sobre Las Asanas:

1. Todas las asanas deben ser efectuados con movimientos lentos y conscientes. Así, pues, hay que evitar movimientos impulsivos, bruscos o rápidos.
2. Cada persona hace la postura hasta donde le sea posible según su capacidad y la mantiene con la mayor inmovilidad posible.
3. La respiración debe ser lenta, pausada, regular y por la nariz.
4. La mente se fija en el soporte indicado de concentración, en la postura misma o en el esquema corporal y sus impresiones. Es necesario evitar la dispersión mental durante la ejecución de las posturas.
5. Se trata de ir efectuando esfuerzos inteligentes y graduales, pero jamás excesivos, ya que estos últimos están totalmente contraindicados.
6. Deben efectuarse las posturas con el estómago vacío.
7. Para la ejecución de las posturas, utilice una superficie ni demasiado dura ni demasiado blanda: una moqueta, manta doblada en cuatro, alfombra, etc.
8. Entre postura y postura es aconsejable, aunque ni mucho menos imprescindible, introducir una pausa de relajación de cincuenta a sesenta segundos.
9. Las personas con trastornos orgánicos siempre deben consultar con un especialista en medicina y, por supuesto, efectuar todas las posturas con mucha precaución.
10. El tiempo de mantenimiento de la postura siempre debe irse aumentando de manera gradual. La práctica perseverante hace que toda postura resulte cómoda. Siempre hay que respetar la propia capacidad pulmonar.
11. Después de ejecutar una sesión de asanas es conveniente efectuar una práctica de relajación de ocho a diez minutos por lo menos.

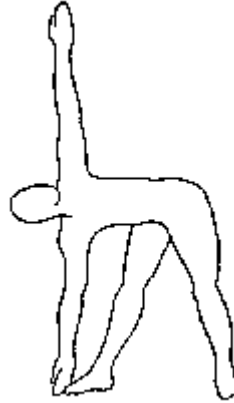
Instrucciones Sobre La Respiración Consciente:

1. Tanto la inhalación como la exhalación se efectuarán a través de ambas fosas nasales.
2. La inhalación y la exhalación deben realizarse de manera lenta y silenciosa, evitando toda alteración.
3. La duración de la inspiración y la espiración deber ser aproximadas.
4. Hay que tratar de inhalar tan profundamente como se pueda y exhalar todo el aire de los pulmones, pero evitando cualquier esfuerzo.
5. El practicante debe ejercitarse lo suficiente en las respiraciones abdominal, intercostal y clavicular antes de pasar a la integral.
6. Antes de pasar a los ejercicios de **pranayama** propiamente dicho, el practicante ha de perfeccionarse en la respiración completa con retención.
7. Es necesario permanecer muy atento a todo el proceso respiratorio.
8. Todo esfuerzo está contraindicado y, por supuesto, las personas con trastornos pulmonares o cardíacos deben ser aún más prudentes y, antes de efectuar las técnicas con retención, consultar con su especialista.



TRIKONASANA O POSTURA DEL TRIÁNGULO:

De pie, separe los pies unos ochenta centímetros y coloque los brazos en cruz, con las palmas de las manos en dirección al suelo. Seguidamente, incline el tronco lateralmente hacia la izquierda y vaya desplazándolo con lentitud hacia adelante, lo necesario para llegar al pie con la mano. El rostro vuélvalo hacia arriba tanto como pueda. Mantenga la postura de treinta segundos a un minuto, dirigiendo la mente a la espina dorsal.



Efectos: Tonifica los músculos del cuello, del tronco y de las piernas; regula el funcionamiento del sistema simpático; activa el funcionamiento del hígado, el páncreas y el bazo; mejora el funcionamiento de los riñones; favorece la espina dorsal y tonifica los nervios espinales; previene contra el lumbago, las desviaciones de la columna y el estreñimiento; alivia los dolores de la espalda, previene contra la escoliosis, la artritis y la artrosis, y estimula vigorosamente los músculos oblicuos del abdomen.

PARIWRTA JANUSIRSASANA SOBRE EL COSTADO:

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. A continuación separe las piernas tanto como sea posible, evitando que se doblen. Flexione la pierna izquierda y coloque el talón junto a los genitales, quedando parte de la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Seguidamente, agarre el pie derecho con la mano derecha. Los dedos de la mano permanecen en la planta del pie, que se coge por su cara interna. Inclíne lentamente el tronco hacia la derecha, en dirección a la pierna estirada y vaya flexionando el brazo derecho hasta que el codo se acerque lo más posible al suelo. Por último, pase el brazo izquierdo por encima de la cabeza y coja el pie derecho por su cara externa. Dirija la mente a la espina dorsal y mantenga la postura de veinte a cuarenta segundos.



Efectos: Dota de flexibilidad a la espina dorsal y la abastece de sangre; tonifica los músculos de las piernas; beneficia la región lumbar y los riñones; favorece el hígado, el páncreas y el bazo; combate el estreñimiento, aumenta la capacidad de resistencia del organismo y previene contra el lumbago y la ciática.

PASCHIMOTTANASANA O POSTURA DE LA PINZA :

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclínese lentamente hacia adelante, aproximando la cara y el tronco a las piernas tanto como pueda y los antebrazos al suelo. Coloque las



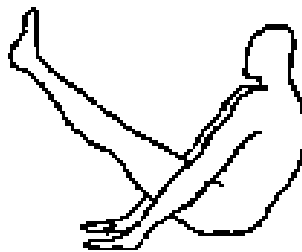
manos en las plantas de los pies o en los tobillos. Respire lenta y pausadamente, y dirija la atención mental a lo largo de la espina dorsal. Mantenga la postura de cuarenta y cinco segundos a un minuto y medio. Hay una variante que consiste en hacer la postura con las piernas separadas, aproximando el tronco al suelo tanto como su elasticidad se lo permita.



Efectos: Hay un estiramiento intenso de todos los músculos posteriores del cuerpo, que los estimula y revitaliza; dota de flexibilidad a todos los músculos posteriores de las piernas y a la columna vertebral, irriga la médula espinal y aumenta la capacidad de resistencia del organismo; favorece la acción cardíaca y perfecciona el sistema circulatorio; ejerce un masaje sobre la región cordial; se tonifica la región pelviana y se favorecen las glándulas sexuales; ejerce una considerable presión sobre el abdomen, lo que representa un vigoroso y beneficioso masaje sobre todos los órganos abdominales, mejorando su funcionamiento; se estimulan positivamente el hígado páncreas, riñones y vejiga. En las mujeres, esta postura es muy útil para tonificar el útero y los ovarios; equilibra el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y reactiva la energía de los diversos centros energéticos suspendidos a lo largo de la médula espinal; resulta un extraordinario sedante, favorece la unidireccionalidad de la mente y estabiliza el sistema nervioso; previene o combate la ciática, el estreñimiento, la dispepsia, el lumbago, la lordosis, algunas formas de impotencia, la indigestión y la hipertrofia renal; es muy eficaz para combatir la pereza de los intestinos, regular la respiración y prevenir la gastritis y se la considera también apta para prevenir hemorroides y la diabetes.

VAJROLI-ASANA O POSTURA DEL NADI VAJROLI:

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Incline el tronco hacia atrás y, con los brazos doblados, apoye los antebrazos en el suelo. Seguidamente eleve las piernas y a continuación también el tronco tanto como pueda, de manera tal a que el cuerpo forme una uve. Los brazos se estiran, la mente se dirige al abdomen y la postura se mantiene de quince segundos a un minuto.



Efectos: Fortalece notablemente la musculatura abdominal; mejora el funcionamiento las vísceras abdominales; previene contra la dispepsia y el estreñimiento; estimula el riego sanguíneo y aumenta la capacidad de resistencia del cuerpo; previene contra trastornos gastrointestinales.

VAKRASANA O POSTURA DE LA TORSIÓN:

Siéntese en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Doble la pierna derecha y, pasándola por encima de la pierna izquierda, coloque el pie junto a la cara externa del muslo izquierdo, tan arriba como le resulte posible. El pie debe permanecer paralelo al muslo y la planta sobre el suelo. El muslo de la pierna flexionada debe quedar junto al estómago. A continuación, ladee el tronco hacia la derecha y coja la pierna con el brazo izquierdo, que pasará por encima de ella. La mano agarrará la pierna



estirada y se colocará la otra mano sobre el suelo. Respire pausadamente, dirija la mente a la espina dorsal y mantenga la postura de veinte segundos a un minuto. Efectúe la postura por los dos lados.



Efectos: Dota a la columna vertebral de flexibilidad hacia los lados; estira vigorosamente y revitaliza los músculos dorsales; tonifica y fortalece los músculos del cuello; ejerce un beneficioso masaje sobre los órganos abdominales; regula la función renal; tonifica los pares de nervios espinales; combate la rigidez de algunos músculos de las piernas; fortalece el tronco y mejora el riego sanguíneo; previene contra el lumbago y la ciática.

SIRSASANA O POSTURA SOBRE LA CABEZA:

De rodillas en el suelo, entrelace las manos y coloque los antebrazos en el mismo, poniendo especial atención para que la distancia entre los codos no sea mayor a la existente entre los hombros. Seguidamente, apoye la cabeza en el suelo, por la cima, entre las manos, con las palmas junto al occipucio, envolviendo la parte superior de la cabeza. A continuación estire las piernas y, lentamente, vaya aproximándolas hacia el tronco a medida que desplaza el peso del cuerpo hacia los antebrazos y la cabeza. Doble las piernas con lentitud sobre el pecho, manteniéndolas juntas y permitiendo que los muslos entren en contacto con el pecho. Por último, estire y eleve las piernas, hasta que todo el cuerpo permanezca totalmente erguido. Mantenga la postura de diez segundos a dos minutos (el tiempo se aumenta gradualmente) y deshágala lentamente, evitando perder el equilibrio. La mente se fija en el entrecejo.

Los niños, las personas mayores o enfermas, y las personas con trastornos de vértebras deben abstenerse de hacer esta postura y suplirla por el *sarvangasana* o *postura de la vela*. Con práctica, se puede aumentar el tiempo de la postura hasta varios minutos. Es una postura aconsejable para personas sanas y resistentes.



Efectos: Aumenta el riego sanguíneo a toda la parte alta del cuerpo, mejorando el funcionamiento del cerebro y la glándula tiroides; revitaliza las neuronas; hay un aporte muy beneficioso de sangre arterial a la cabeza; favorece el funcionamiento de la pineal y la pituitaria, así como de los órganos sensoriales; descongiona los órganos abdominales; estimula el flujo de sangre venosa; regula el funcionamiento del sistema respiratorio; descansa las venas de las piernas; previene contra hemorroides, somnolencia, diabetes, trastornos del sistema urinario; trastornos de garganta y resfríos.

USTRASANA O POSTURA DE LA FIRMEZA:

De rodillas en el suelo, con las piernas juntas, coloque las manos en la región lumbar e incline el tronco hacia atrás tanto como le sea posible, manteniendo el tronco bien arqueado. Suelte entonces los brazos y, manteniéndolos rectos, sitúe las manos en los talones o en los tobillos, e incluso, si puede, en las plantas de los pies. Dirija la mente a la región lumbar y mantenga la postura de quince a cuarenta y cinco segundos.



Efectos: Ensancha la caja torácica; fortalece los músculos dorsales y pectorales; estimula el funcionamiento de la glándula tiroides; estira y tonifica todos los músculos de la cara superior de los muslos; favorece el aparato urogenital; ejerce un beneficioso masaje sobre la región lumbar y perfecciona el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y el plexo sacro; energiza el cerebro; perfecciona el sistema circulatorio; dota de elasticidad a la espina dorsal; previene contra la dispepsia, la psicastenia, la hipotensión y el asma.

POSTURA DEL GATO :

Arrodílese, sosteniendo el torso sobre los brazos extendidos, como lo indica la figura. Levante la cabeza y arquee la columna a medida que inhale. Cuando exhale, deje caer la cabeza hacia adelante al tiempo que arquea la espalda. Relaje el cuello y la cabeza completamente. Continúe por un minuto, sintiendo cómo las vértebras se mueven en ambas direcciones.

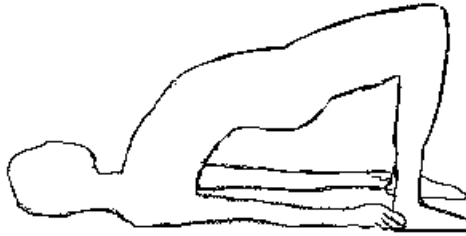


POSTURA BAJO EL PUENTE :

Recuéstese sobre la espalda, doble las rodillas, lleve los talones hacia los glúteos y apóyelos en el piso. Tómese de los tobillos con los pulgares hacia adentro y los demás dedos presionando hacia afuera. Estos son los puntos más importantes que actúan juntos para fortalecer la espalda, los órganos reproductores y el sistema urinario. Inhale y arquee la pelvis totalmente hacia arriba y manténgase en esta posición por 30 segundos. Respire largo y profundo en la presión que están ejerciendo los hombros. Vuelva a la posición



inicial y relájese durante dos minutos con los ojos cerrados. Visualice una corriente que fluye a través de su cuerpo.



SALABHASANA O POSTURA DEL SALTAMONTES:

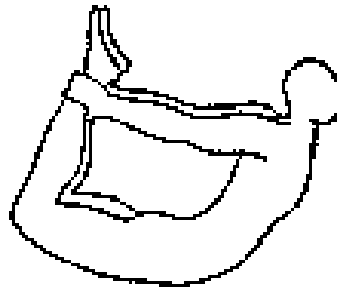
Extiéndase en el suelo en la posición de decúbito supino y sitúe la barbilla firmemente contra el suelo. Estire los brazos e introduzca las manos debajo de los muslos, con las palmas hacia arriba. Presione vigorosamente el dorso de las manos contra el suelo y eleve las piernas tanto como pueda, evitando que se doblen o separen. Mantenga la postura de quince a cuarenta segundos, con la mente fija en la base de la espina dorsal.



Efectos: Fortalece los músculos abdominales; tonifica y vigoriza los tejidos pulmonares y los músculos cardíacos; ejerce masaje sobre las vértebras coccígeas, sacras y lumbares; previene contra la aerofagia y la indigestión; aumenta la resistencia del organismo.

DHANURASANA O POSTURA DEL ARCO:

Extiéndase en el suelo, en la posición de decúbito prono. Flexione las piernas y agarre firmemente los tobillos. Manteniendo los brazos completamente estirados, arquee el cuerpo tanto como pueda, empujando con las piernas hacia atrás y hacia arriba. Mantenga la cabeza tan atrás como pueda y, manteniendo la postura de diez a cuarenta y cinco segundos, deshágala con lentitud. Dirija la mente a la región lumbar.



Efectos: Al originar una fuerte presión intraabdominal, favorece el funcionamiento de todos los órganos abdominales; tonifica el plexo solar y revitaliza los rectos y oblicuos del abdomen: previene contra la congestión del hígado, los trastornos pancreáticos, la dispepsia, el estreñimiento y la gastritis; reactiva el funcionamiento peristáltico de los intestinos; combate la aerofagia y la pereza intestinal; estira vigorosamente todos los músculos de la zona anterior del cuerpo, fortaleciéndolos y estimulándolos positivamente; los músculos de las caras altas de los muslos se vigorizan, al igual que toda la región pélvica; la columna vertebral se ve muy beneficiada y se evita su envejecimiento prematuro, actuándose sobre los ligamentos y tonificándose los músculos que se insertan en la misma; estimula los pares de nervios espinales, ejerciendo masaje sobre la región lumbar y mejorando el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y los riñones; combate la celulitis de los muslos y nalgas y la adiposidad del abdomen, así como algunos trastornos hepáticos y diversas lesiones de la espina dorsal, favorece el sistema simpático y los plexos sacro laríngeo.

POSTURA DE LA COBRA:

Acuéstese boca abajo, con la barbilla apoyada en el piso. Lleve las manos debajo de los hombros con las palmas hacia abajo. Inhale y levante la cabeza totalmente hacia arriba y atrás. Continúe levantando el torso, pero mantenga la pelvis pegada al piso.



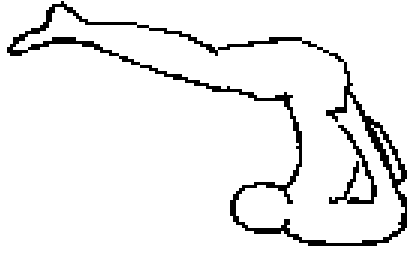
Efectos: Dota de flexibilidad a la columna vertebral, previniendo contra los desplazamientos, tonificando vigorosamente la médula espinal y los ganglios ortosimpáticos; irriga de sangre la espina dorsal, estimula los músculos dorsales, el trapecio y los músculos del cuello; ejerce un pronunciado masaje sobre la región lumbar y mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales; favorece la región sacra y coccígea; fortalece los músculos de los brazos y de los hombros, así como los pectorales; estira y revitaliza los músculos abdominales; presiona favorablemente el abdomen y mejora el funcionamiento intestinal; favorece el sistema simpático y parasimpático, el funcionamiento de la glándula timo y el corazón; fortalece los glúteos y los filamentos de las vértebras, y mejora el funcionamiento de los riñones. En las mujeres, previene o combate determinados trastornos de los ovarios; estabiliza la función menstrual; previene o combate la flatulencia, la indigestión, la dispepsia y el estreñimiento; puede ser útil para combatir determinados trastornos de asma, ya que actúa favorablemente sobre la caja torácica; inyecta vitalidad al cerebro, previniendo contra la dispersión mental y aumentando la capacidad de resistencia psicofisiológica; abastece de sangre y tonifica todos los nervios espinales; corrige pequeñas desviaciones de la columna vertebral.

VIPARITA KARANI MUDRA:

Extiéndase en el suelo en la posición de decúbito supino, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas juntas y estiradas. Presionando las manos contra el suelo, eleve lentamente en el aire las piernas, las caderas y la parte baja del tronco. Flexione los brazos y coloque las manos en las caderas o en la región lumbar. El peso del cuerpo queda distribuido entre la espalda y los brazos. Las piernas deben permanecer rectas y el mentón próximo al pecho.



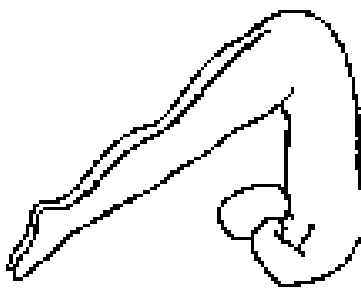
Durante la ejecución del *viparita-karani* deben realizarse respiraciones abdominales y la mente ha de fijarse en el abdomen o en el entrecejo. Se efectúa solamente una vez, pero puede mantenerse hasta veinte minutos, aumentando el tiempo gradualmente.



Efectos: Hay un aporte adicional de sangre a la parte alta del cuerpo, que mejora el funcionamiento del cerebro y de la glándula tiroidea; ejerce un beneficioso masaje sobre las vértebras dorsales y cervicales; descansa profundamente todo el organismo, en especial las piernas, aliviando la tensión de las mismas y mejorando su circulación; facilita la introversión mental; previene contra las varices, el estreñimiento, y el asma.

HALASANA O POSTURA DEL ARADO:

Extiéndase sobre la espalda con las piernas juntas y estiradas y los brazos a ambos lados del cuerpo. Mantenga los brazos rectos, con las palmas de las manos contra el suelo y vaya elevando lentamente las piernas y la parte inferior del tronco. Los pies deben situarse en el suelo más allá de la cabeza, en tanto que los brazos se doblan y las manos se colocan en la nuca. Respire lentamente y dirija la atención mental a lo largo de la columna vertebral. Para deshacer la postura, lleve previamente los brazos a la posición original y regrese con lentitud. Mantenga la postura de veinte segundos a un minuto. Esta postura tiene dos variantes: una que consiste en separar las piernas tanto como sea posible, y la otra en flexionarlas y colocar las rodillas en el suelo a ambos lados de la cara.



Efectos: Todos los músculos de la espalda son vigorosamente estirados y tonificados, mejorándose el riego sanguíneo de los mismos. Asimismo, se estimulan intensamente todos los pares de nervios espinales, que son sobreabastecidos de sangre. Dota de elasticidad a la columna vertebral y la mantiene joven; la vigorosa presión del mentón genera sobre la glándula tiroidea un favorable masaje y regula su funcionamiento, perfeccionando asimismo el del metabolismo y regulando la tensión arterial; la contracción que se origina sobre la cavidad abdominal ejerce un saludable masaje sobre todos los órganos abdominales, reactivando su funcionamiento.

SARVANGASANA O POSTURA DE LA VELA:

Extiéndase en el suelo, en la posición de decúbito supino, con las piernas juntas y estiradas, y los brazos, también estirados, a lo largo del cuerpo. Las palmas de las manos deben estar hacia abajo. Sirviéndose de los brazos, eleve las piernas en el aire y, a continuación, las caderas y la espalda, desplazando todo el peso del cuerpo hacia los hombros. Flexione los brazos y coloque las manos en la espalda, manteniendo el cuerpo tan recto como le sea posible, con lo que el mentón se clavará contra



la raíz del tórax. Respire con el abdomen, dirija la atención mental al cuello y mantenga la postura de veinte segundos a varios minutos, aumentando el tiempo gradualmente. Las personas con trastornos de vértebras cervicales deben proceder con mucho cuidado o suplir esta postura por el *vitapirakarani-mudra*. Esta postura se efectúa una vez.



Efectos: Equilibra el funcionamiento glandular, actúa favorablemente sobre la tiroides, la paratiroides, el hipotálamo y la hipófisis; facilita el aporte de sangre venosa al corazón y mejora en general la circulación sanguínea en el cuerpo; incrementa la alimentación de los tejidos, descansa y descongestiona los órganos abdominales; reactiva el funcionamiento del cerebro; fortalece todos los músculos y nervios de la espalda, la columna vertebral, el cuello y los brazos; seda el sistema nervioso y previene contra la ansiedad; facilita la interiorización, previene contra las hemorroides, las varices, el estreñimiento, la ptosis abdominal, los trastornos prostáticos, la gastritis, la impotencia y los desarreglos hormonales, así como contra la irritabilidad, la falta de memoria, las úlceras del duodeno y los resfriados nasales, y en las mujeres, la insuficiencia ovárica.