

COLECCIÓN



infinito

HATHA YOGA

EL CAMINO A LA SALUD

MANUAL DE EJERCICIOS

DAVID LIFAR



HATHA YOGA

El camino hacia la salud

David Lifar

PRIMERA EDICION

Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio - mecánico, electrónico y/u otro- y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

181.45 Lifar, David

LIF Hatha yoga: el camino a la salud. - 1ª ed. - Buenos Aires: Kier, 2003.

160 p.; 20x14 cm. - (Infinito)

ISBN 950-17-7008-7

1. Título - 1. Yoga

Diseño de tapa:

IN JAUS / Carlos Rossi

Dirección y supervisión de contenidos: Darío Bermúdez

Corrección:

Andrea C. Bianculli

Diagramación de interiores:

Mari Suárez

Sitio web Infinito:

www.infinito.com

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

© 2003 by Editorial Kier S.A.

Avda. Santa Fe 1260 (C 1059 ABT) Buenos Aires

Tel. (54-11) 4811-0507 - Fax (54-11) 4811-3395

e-mail: info@kier.com.ar / www.kier.com.ar

Impreso en la Argentina

Agradecimientos

A mi maestra y madre espiritual, Mataji Indra Devi, por haberme ayudado a abrir en mí, puertas que no sabía que existían.

A Swami Satchidananda, quien me permitió descubrir mi mejor mitad.

A Iana y Paula, mi eterno agradecimiento por su amor y comprensión a lo largo de todos estos años.

Y muy especialmente, a la Sra. Adriana Aboy, quien ha hecho posible la concreción de esta obra gracias a su colaboración y tenacidad.

Palabras preliminares a la presente Colección

ASOMBRO CONSTANTE

En este preciso momento, mundos invisibles cruzan en silencio nuestra realidad, moldeándola como si fuera de arcilla y manejándola como una marioneta. La sospecha se confirma: un aprendizaje mayor espera ser develado a cada instante.

Mientras la ciencia misma se abre a un nuevo paradigma, se redescubren flamantes caminos milenarios. En busca de la libertad que da el conocimiento, cada vez más personas se interesan por una cirugía existencial. Ya no se cae en el error de *ajustar el territorio al mapa*, sino al revés. Los dogmas se dejan de lado y la exploración extiende los horizontes, con amplitud y a la vez con rigor.

Por consiguiente, hay una atracción por analizar el reverso del mundo, ese "revés" de la trama" que guarda tanta información útil para la vida cotidiana.

¿Quién mejor que el único canal de TV dedicado las 24 horas a indagar "el otro lado" de la realidad, junto a la editorial más reconocida del sector en toda Hispanoamérica para hacerlo posible?

Es muy probable que seamos más sobrenaturales de lo que estamos dispuestos a admitir. En este escenario, la búsqueda se vuelve encuentro, una especie de coartada para evolucionar en algún sentido.

Esta serie de títulos ofrece la visión de especialistas e investigadores que favorecen la apertura de conciencia, reformulando tópicos de pensamiento, propiciando hallazgos y facilitando el ingreso en los misterios y las enseñanzas que el canal pone a diario en pantalla. Acercando no sólo respuestas, sino también los interrogantes adecuados.

El lector encontrará señales para mejorar el estado atlético de la reflexión y la evaluación, y así llegar después a la experiencia, individual e intransferible.

Es muy placentero contribuir a abrir la menté. Agradezco la confianza de los directores del canal Infinito y de la editorial Kier para concretar este proyecto, y la disposición de los autores hacia el objetivo común. Bienvenidos.

Introducción

“¿Es el *Hatha Yoga* para mí?”. Muchos de nuestros alumnos nos han hecho esta pregunta el primer día de clases ya que no estaban muy convencidos de que su práctica fuera afín a ellos.

Normalmente, se acercan a nuestra Fundación porque han oído hablar de Indra Devi, o se lo ha recomendado un amigo que está tomando clases y está teniendo una experiencia positiva, o porque el profesional que lo atiende le dice que tendría que complementar su tratamiento con unas clases de Yoga o porque luego de probar diversas formas de curación o sanación, deciden intentar una más.

¿Qué quiere decir esto? ¿El *Hatha Yoga* es una actividad física para gente enferma? Desde ya que no. De hecho, la mayoría de quienes vienen a la Fundación son personas que, si bien pueden tener algún problema físico, psicológico o espiritual, no son lo que vulgarmente llamamos enfermos. Simplemente, se encuentran trabajando en lo que nosotros denominamos “prevención”.

Hoy en día la ciencia “descubre” que -tal como afirman las viejas verdades filosóficas de las cuales se nutre todo el Yoga- la mayor parte de nuestras dolencias tienen su origen en causas psicosomáticas, es decir que primero las recreamos en nuestra mente para luego materializarlas en nuestro cuerpo.

Nuestros miedos, ansiedades, tensiones, inseguridades, estrés, represión, falta de autoestima y confianza, son los distintos canales por los cuales el desequilibrio empieza a introducirse en nosotros. La forma y el lugar en que se han de expresar dependen de las características personales de cada uno.

Mataji Indra Devi, nuestra maestra, nos decía que el Yoga es una filosofía práctica de vida y que, a través de su implementación, nos ayuda a encontrarnos nuevamente con la salud, la armonía y la felicidad.

Una parte importante de nuestras clases está dedicada a la práctica de las posturas o *asanas*, las cuales poseen propiedades curativas, recuperativas y preventivas. Ellas ejercen una influencia directa sobre nuestro sistema endocrino, responsable absoluto del balance de nuestro organismo.

No sólo se trata de adoptar una postura física, sino que cada una de ellas va además, acompañada de un movimiento de nuestra respiración: una inhalación o exhalación, siempre por la nariz salvo indicación contraria. La respiración es un elemento capital en nuestra clase, ya que nos provee no sólo de oxígeno para nuestra sangre, sino que además nos suministra *Prana*, *The Life Force* o fuerza de la vida.

Asimismo, nos permite desarrollar otra aptitud: la concentración, entendida como la atención en un punto, objeto o actividad determinada. Como consecuencia de esto, se produce el aquietamiento de la actividad mental. Entonces, se logra la armonía y se establece el equilibrio en nuestra mente.

A través de la relajación y la meditación, comenzaremos a transmutar y a distribuir la energía que corre por nuestro cuerpo; cada célula, tejido, músculo y órgano van a ser parte del reciclado y experimentarán la circulación de dicha energía o *Prana*. La ligereza y flexibilidad del cuerpo, la quietud y la ecuanimidad de la mente, la paz y la alegría son los claros resultados a los que vamos a arribar.

No percibiremos estos cambios sólo en nuestra aula, sino que la verdadera transformación la empezaremos a sentir en la vida cotidiana. Cada pensamiento, cada palabra y cada acción estarán embebidos de esta nueva corriente que circulará en nosotros.

Pero, ¿cuánto tiempo se necesita? ¿Qué se requiere para lograrlo? Paciencia y perseverancia. "Paz-ciencia" que significa ciencia de la paz, asignatura que vamos a tener que cursar y aprender. Perseverancia que podemos resumir en un viejo refrán "persevera y triunfarás".

El tiempo necesario dependerá de cada persona y de las circunstancias que la rodean. Pero, a grandes rasgos, podemos decir que en 24 horas empezaremos a percibir los primeros cambios.

"¿Cómo puedo lograrlo en tan poco tiempo?", nos preguntan los alumnos. Dosificando esa cantidad de horas a razón de dos por semana -tiempo que insumen las clases que se toman semanalmente-, por lo cual a lo largo de tres meses obtendremos los tan ansiados primeros cambios.

Pero en realidad, ¿qué es el *Hatha Yoga*? ¿Es una salida? El *Hatha Yoga* es un método, una filosofía que puede ayudarnos a encontrar la salida a aquellas cuestiones que nos están complicando la existencia.

¿Entonces el *Hatha Yoga* es la respuesta? El *Hatha Yoga* no me va a dar la respuesta; yo mismo voy a descubrirla. Sólo me permitirá encontrar el equilibrio, la armonía y la objetividad en mí. Una vez que uno arriba a ese punto, la solución simplemente aparece. Sin peso, sin sufrimiento, sin tensión, con la misma naturalidad con la que aprenderemos a vivir.

¿Es decir, que nuestra vida no tendrá problemas? No es así, sino que los problemas y las situaciones que solían ser difíciles, dejan de serlo.

¿Cómo? ¿Por qué? Porque nada ha cambiado externamente. Es nuestra actitud interna la que hace que todo sea distinto.

Recuerdo que no hace mucho, mientras mi esposa Iana y yo estábamos visitando a Swami Satchidananda en Estados Unidos, le preguntamos si el *Hatha Yoga* era para todos. A lo que el maestro nos contestó que no. Ante su respuesta, extrañados, le inquirimos sobre la razón. Entonces Satchidananda nos contestó:

El Hatha Yoga no es para los iluminados, el los llevan su luz a donde quieran que vayan. El Hatha Yoga no es tampoco para los que están en la completa oscuridad, pues no lo ven y al no verlo no lo necesitan. Es como si quisiera usted darle algo a alguien, mientras éste mantiene sus manos cerradas. El Hatha Yoga es para todos los demás. Es para aquéllos que están comenzando a ver, para quienes se están dando cuenta de que la Vida circula por nosotros y que mientras esto sucede hay una oportunidad de ser mejores, de ser felices... y de vivir en paz.

La paz no es la ausencia de conflictos. La verdadera paz es aquélla que podemos mantener aun en medio de ellos. Si logra mantenerse en ese estado, en todo momento y ante todo tipo de circunstancias, recién entonces podrá usted disfrutar de la vida. El *Hatha Yoga* sólo es para aquéllos que se atreven a llegar a ser.

Todas las personas interesadas en comunicarse con nosotros, pueden hacerlo a través de nuestra página:

www.fundacion-indra-devi.org;

o escribirnos a:

info@fundacion-indra-devi.org.

David Lifar
Buenos Aires, abril de 2003

Capítulo 1

¿Qué es el Yoga?

“La energía infinita está a disposición del hombre, siempre que sepa cómo conseguirla, lo cual es parte de la ciencia del Yoga”.

Adams Beck, *“The Story of Philosophy”*

El Yoga es un arte y una ciencia de vida, que nos ayuda a reencontrarnos con nuestra armonía, salud y paz interior. Un camino que lleva al ser humano hacia su perfeccionamiento, comenzando por el cuerpo, pasando por la mente y culminando en su espíritu. En la India, es llamado una ciencia: la ciencia de vivir una vida saludable, significativa y con un determinado fin.

La palabra "Yoga" deriva de la raíz sánscrita *yuj*, que significa unirse o unión. El objetivo de todos los yoguis es vincular al hombre -lo finito- con lo Infinito, con la Conciencia Cósmica, con la Verdad, con Dios, con la Luz o como quiera llamarse a la última Realidad, donde el cuerpo, la mente y el espíritu llegan a unirse en un todo armonioso. En su país de origen, suele decirse que es el matrimonio del espíritu con la materia.

Quizás sea por su espiritualidad que muchas veces es confundido con una religión, siendo éste un grave error, ya que se trata de una filosofía práctica de vida, cuyo

fin es reencontrarnos con nuestras propias y naturales fuentes, y de las cuales cada uno de nosotros proviene.

Puede ser practicado por cualquier persona, sin distinción de sexo, raza, color o religión, ya que no busca alejar a nadie de sus propias convicciones, sino ayudarlo a mejorar como ser humano.

¿Qué nos aporta el Yoga?

- Nos hace conscientes de nuestra respiración, hilo conductor de la vida.
- Nos lleva a revalorar nuestro cuerpo, como el instrumento fundamental que es, al cual debemos mantener joven, sano y fuerte a través de las posturas o *asanas*. Ellas poseen propiedades preventivas, recuperativas y curativas.
- La práctica de la concentración, relajación y meditación nos ayuda a restablecer en nuestra mente, el equilibrio y la paz.
- Nos posibilita mejorar significativamente nuestra calidad de vida.

A diferencia de los movimientos gimnásticos, las *asanas* -posturas del Yoga- constituyen un arte que se aplica a la anatomía de nuestro cuerpo, en tanto que la gimnasia no es más que una forma de perfeccionamiento que se aplica sólo a la masa muscular.

Las posturas tienden a normalizar las funciones del organismo entero, regulando, entre otros, los procesos involuntarios de la respiración, la circulación, digestión, eliminación y el metabolismo, afectando al funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como al sistema nervioso y a la mente. Esto se consigue gracias a la respiración profunda que se practica mientras el cuerpo adopta las diversas *asanas*. Cada uno de los ejercicios produce un efecto totalmente diferente en las relaciones funcionales dentro del organismo. De aquí que el Yoga pueda influir en los valores físicos, mentales, morales y espirituales del hombre.

En el Yoga, los movimientos son armoniosos, lentos, suaves, plásticos, relajados. Son siempre conscientes y exigen una permanente y activa participación mental. El trabajo es una constante dialéctica entre tensión y relajación. Dado que una de sus claves es la no-violencia, ésta se comienza a aplicar sobre uno mismo, respetando las propias aptitudes y tiempos. El Yoga no es competencia sino equilibrio físico, psíquico y espiritual.

Muchas personas se acercan a la Fundación Indra Devi en busca de una solución instantánea a los males que las aquejan -físicos, psicológicos o emocionales-, sin pensar que sólo podrán resolverlos por medio del esfuerzo y la constancia. El maestro o instructor puede ayudarnos a dar nuestros primeros pasos, pero el resto corre por nuestra entera cuenta.

Cuando me preguntan, con ansiedad: "¿Cuánto tiempo necesito para liberarme del mal o preocupación que me aqueja?"; yo les respondo, ante sus caras de sorpresa: "Tan sólo 24 horas". Esto no quiere decir que si la persona comienza ese mismo día, al día siguiente, se resolverán sus problemas, sino que son 24 horas de clases. Tomando dos horas semanales de clase, en un mes llegamos a ocho horas. Por lo

tanto, al cabo de tres meses se completa ese mínimo de continuidad que garantiza empezar a sentir los primeros cambios en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Mataji Indra Devi, nuestra maestra, quien fuera llamada "*the First Lady of Yoga*" - "La primera dama del Yoga"- en Estados Unidos, supo adaptar brillantemente esta milenaria sabiduría a la forma de ser del hombre actual.

Desde ya que el Yoga no nos va a solucionar todos nuestros problemas, pero sí nos enseñará a cambiar nuestra actitud frente a ellos, a valorar más las pequeñas cosas de todos los días y a llevar adelante una existencia más plena y rica en armonía con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

Shiva, el primer yogui

Según una antigua leyenda de la India, los dioses Brahma -el creador-, Vishnu -el preservador- y Shiva -el que disuelve la oscuridad- se reunieron para discutir qué se podía hacer para que los seres humanos se acercaran más a la Divinidad. Y fue el dios Shiva quien dijo: "Enseñémosle Yoga". De ahí, que se reconozca a Shiva como el primer Yogui.

UN POQUITO DE HISTORIA

En la antigua India, los primitivos yoguis constituían un grupo de místicos y científicos -los *rihis* o sabios iluminados-, especialmente interesados en la relación entre el hombre mortal y el espíritu inmortal. Dedicaron sus vidas y esfuerzos a la búsqueda de la forma o la técnica más eficaz, que le permitiera al ser humano lograr dicho objetivo.

Durante décadas, estudiaron cuidadosamente los efectos de distintas posturas, ejercicios, respiraciones y dietas alimenticias en los cuerpos de las personas. También observaron, pacientemente, cómo respiraban y se relajaban los animales; evaluaron sus métodos de adaptación a los cambios de clima y de ambiente; sus reacciones en los casos de enfermedad y de peligro. A fuerza de paciencia, y probablemente sirviéndose de facultades clarividentes, lograron descubrir ciertos procesos biológicos que podían ser dirigidos conscientemente a sostener su estado de salud, su vigor y la prolongación de la duración de la vida. Cuando por fin lograron dar con las experiencias que necesitaban, sistematizaron los resultados de sus hallazgos y los llamaron "Ciencia del Yoga".

La prueba arqueológica más antigua de la que se tiene conocimiento se remonta a la civilización del valle del Indo, aproximadamente unos 3.000 años a.C. Se trata de unos sellos que muestran figuras humanas en posturas yóguicas. La primera

evidencia escrita que hace mención de esta filosofía de vida data de 2.500 años a.C., encontrándose en la extensa colección que constituyen los Vedas.

Más tarde vuelven a aparecer alusiones en las "*Upanishads*" que datan del año 800 a.C.-donde *upa* quiere decir "cerca", *ni*, "debajo" y, *shads*, "sentarse"- y en "*Bhagavad Gita*" cuyo origen se remonta al período que va del año 500 al 200 a.C. y, que probablemente sea la escritura yóguica más difundida.

Quien magistralmente ordena y sistematiza todos estos antiguos conocimientos por primera vez y en forma escrita, es Patanjali en sus "*Yoga-Sutras*", aproximadamente en el siglo II a.C. En el siglo XI d.C., el sabio Gorakshanata divide los ocho pasos que propone Patanjali para acceder a la meta final del perfeccionamiento en el Yoga, en dos partes: el *Hatha* Yoga -los primeros cuatro- y el *Raja* Yoga -los cuatro últimos-.

Arbitrados hace millares de años, los métodos del Yoga no han podido ser superados ni siquiera en los tiempos modernos. Gran parte de los descubrimientos recientes en el campo de la dietética y de la cultura física eran conocidos ya por estos primeros yoguis, con la única diferencia de que ellos guardaban dichas prácticas en absoluto secreto.

En 1893, durante el Congreso de las Religiones que tuvo lugar en Chicago, un joven monje, el Swami Vivekananda, deslumbró al público con su mensaje sobre el Yoga. Tan grande fue la repercusión que lograron las palabras de este maestro que, a partir de ese momento, Occidente empezó a interesarse en su práctica.

Un párrafo aparte merece la trayectoria de nuestra maestra Indra Devi en la historia del Yoga.

Todo comenzó a partir de 1927 cuando, atraída por la cultura y la espiritualidad de la India tal como la interpretaba Krishnamurti, decidió radicarse en ese país, casándose al poco tiempo con un diplomático checo de apellido Strakaty. Después, debido a una dolencia cardíaca, comenzó a practicar Yoga, lo que la condujo a la curación definitiva de su mal. A raíz de esa experiencia se adentró más y más en su estudio; luego, impulsada por su maestro Sri Krishnamacharya, decidió dedicarse a enseñarlo. En reconocimiento a su capacidad como maestra fue llamada "la primera dama del Yoga" en Estados Unidos.

Más tarde viajó junto a su esposo a la China y en Shangai, abrió la primera escuela de Yoga de ese país. Tras la Segunda Guerra Mundial regresó a la India, donde fue la primera mujer occidental en impartir conocimientos sobre el Yoga, llegando incluso a publicar un libro sobre el tema. En 1947, después de la muerte de su esposo, viajó a California y se convirtió en instructora y guía de las grandes figuras de Hollywood de aquella época.

Publicó varios libros, entre ellos: "Por siempre joven, por siempre sano", "Palabras del corazón", "Respirar bien para vivir mejor", "Yoga y espiritualidad", "Yoga para todos" y "Una mujer de tres siglos".

La conferencia que dió ante los funcionarios del Kremlin en Moscú en 1960, permitió que se levantara la prohibición que regía sobre la práctica del Yoga en Rusia. Al año siguiente se radicó en México, donde estableció un centro internacional para maestros de Yoga. Durante el tiempo que vivió allí, viajó

incansablemente por el mundo brindando múltiples conferencias. El año 1966 fue un punto de inflexión en su vida: conoció a Sri Satya Sai Baba. A partir de ese encuentro, realizó, junto a grupos de gente de Estados Unidos y de América Latina, 25 peregrinaciones a la India para recibir el mensaje de este avatar -encarnación divina-.

En 1982 arribó a la Argentina por primera vez y, según sus propias palabras, "se enamoró tanto del país y de su gente" que decidió radicarse en Buenos Aires, donde abrió las puertas de la Fundación que lleva su nombre. Ésta se encuentra dedicada a enseñar y difundir los beneficios del Yoga verdadero: "Arte y Ciencia de Vida", tal como a ella le gustaba definirlo.

El 8 de marzo de 1999, con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer, fue homenajeada en el Congreso de la Nación por su labor en defensa de principios tan nobles como el amor, la luz y la paz.

En febrero de 2002, Mataji -como la llamaban cariñosamente sus seguidores- sufrió un accidente cerebro vascular que le paralizó el lado derecho de su cuerpo; con altas y bajas, su salud fue deteriorándose progresivamente hasta que el 25 de abril, a las 2:15 de la mañana, su corazón dejó de latir.

Las enseñanzas de esta mujer excepcional son la sólida base en la cual se sustenta la tarea diaria de enseñanza y divulgación de los beneficios que el Yoga aporta a la sociedad actual, que tanto Iana como yo, en nuestro carácter de directores de la Fundación Indra Devi, llevamos adelante.

LAS RAMAS DEL YOGA

Mataji Indra Devi nos decía: "El Yoga es la unión de la materia con el espíritu, del macro y del microcosmos, de Dios y del hombre".

A fin de lograr esta unión, a través de los siglos, se han ido creando distintos tipos de Yoga, cada uno de ellos acordes al temperamento de quienes lo practicaban. Así nacieron sus principales ramas: el *Bhakti* Yoga, el *Jñana* Yoga, el Karma Yoga, el *Mantra* Yoga, el *Hatha* Yoga, el *Raja* Yoga y el *Purma* Yoga, entre otras. En los últimos años han surgido otras variantes como, el *Laya* Yoga, el *Kundalini* Yoga, el *Agni* Yoga, el *Ashtanga* Yoga o el *Anna* Yoga. Si bien son todas muy interesantes, profundizar en ellas escapa a los objetivos de este libro. De todas maneras, a continuación presentaremos algunas de las principales características de estas diferentes ramas del Yoga.

***Bhakti* Yoga**

El *Bhakti* es un Yoga devoto que constituye el camino más fácil y natural para alcanzar el gran fin divino que nos proponemos. Su gran desventaja radica en que, en sus formas inferiores, algunas veces puede degenerar en un peligroso fanatismo: el mismo hombre que es bueno, honesto y afectuoso hacia los que comparten su opinión, puede volverse agresivo con quienes no comparten sus ideas.

Sin embargo, cuando el *Bhakti* ha pasado a una etapa superior llamada suprema, su alma está tan cerca de Dios y plena de amor, que ya no puede convertirse en un instrumento para la difusión del odio.

Este tipo de Yoga se encuentra muy difundido en la India y en todo Oriente, pero su práctica no es muy frecuente en Occidente.

Jñana Yoga

Esta rama del Yoga es la del conocimiento discursivo *-vijñana-* que avanza paso a paso, hacia la aprehensión total de la verdadera realidad, es decir, del Ser absoluto.

El sendero del conocimiento le exige al practicante un discernimiento continuo y una renunciación progresiva respecto de todo lo considerado como apariencia o relatividad.

Como ejemplo de *Jñana Yoga*, cabe mencionar al internacionalmente reconocido filósofo hindú Krishnamurti, quien dedicó su vida a alcanzar la realidad última a través del conocimiento intelectual.

Karma Yoga

Karma es "acción" y el Karma Yoga es el Yoga de la acción desinteresada, de la acción consciente que se realiza sin esperar nada a cambio, aquélla que se desarrolla como un instrumento de la autorrealización. El yogui realiza la acción tan atenta y perfectamente como le es posible y se despreocupa de los resultados pues, si éstos han de llegar, vendrán por añadidura. La acción en sí misma adquiere todo su valor.

Declara el *"Bhagavad Gita"*: *"Así como los ignorantes obran encadenados a la acción, así el hombre sabio debe obrar sin encadenarse, teniendo por único móvil el unir a los pueblos"*.

A Mataji Indra Devi le gustaba dar como ejemplos de Karma Yoguis a la Madre Teresa de Calcuta, a Mahatma Gandhi y al doctor Albert Sweitzer.

Mantra Yoga

Mantras son sílabas, palabras o frases sánscritas que, cuando se repiten en la meditación, llevan al individuo a un cierto estado de conciencia. Toda la creación no es más que una vibración sonora y en este sentido, el mismo Evangelio dice: *"Al comienzo fue el Verbo"*.

Los yoguis se preocupan también por los efectos mentales y espirituales del sonido, a tal punto que elaboraron un Yoga especial de los sonidos llamado *Mantra Yoga*. Los *Mantras* se basan en ciertas combinaciones de vocales que se cantan de una manera particular a fin de producir un efecto vibratorio en todo nuestro sistema: en nuestros nervios, en nuestras glándulas y en nuestro cerebro. La invocación de las vocales, por ejemplo, produce una sensación de tranquilidad y de relajamiento.

OM es el *mantra* original, la raíz de todos los sonidos y las letras y, por ende, de todo el lenguaje y los pensamientos. La "o" se genera en lo profundo del cuerpo y es llevada lentamente hacia arriba, hasta que se junta con la "m" que resuena entonces, en toda la cabeza.

Hatha Yoga

Es el Yoga del bienestar físico. *Hatha* es la unión de *ha* que significa "Sol" y *tha*, que quiere decir "Luna". Su traducción exacta sería entonces, Yoga solar y lunar, ya que se refiere a las cualidades solares y lunares de la respiración y del *Prana*. No es una mera cultura física, de acuerdo con nuestro concepto occidental, sino que apunta a la preparación del cuerpo para que éste pueda soportar posteriores pruebas espirituales.

De esta manera, el *Hatha* Yoga es como una escalera hacia el *Raja* Yoga, la forma más elevada de todas las ramas de esta antiquísima disciplina de la India. Y si bien no constituye su objetivo principal, le brinda a quien lo practica salud, juventud y longevidad.

Raja Yoga

Durante miles de años, las enseñanzas del Yoga fueron transmitidas de maestros a discípulos por medio de la tradición oral.

Aproximadamente en el año 200 a.C., Patanjali recoge y ordena, por primera vez, estos antiguos conocimientos volcándolos por escrito en sus célebres "*Yoga-Sutras*". En ellos, denomina a esta escuela con el nombre general de Yoga. Posteriormente fue llamado *Raja* Yoga para diferenciarlo de otras ramas ya existentes. *Raja* significa "real, del rey", es decir que el *Raja* Yoga es el Yoga Real, la coronación de todos los Yogas.

Otro de los nombres que se le da es *Ash* -ocho- y *Anga* -pasos-, porque Patanjali plantea que son ocho los pasos o peldaños para acceder a la meta final:

- *Yama*: prohibiciones;
- *Niyama*: normas ético-morales;
- *Asanas*: posturas;
- *Pranayama*: control del *Prana*;
- *Pratyahara*: retracción de los sentidos;
- *Dharana*: atención fija o concentración y,
- *Samadhi*: éxtasis.

A través de este camino, se llegaría a la unión de nuestra verdadera naturaleza mediante el aquietamiento de la mente.

Purna Yoga

Sri Aurobindo Ghose, uno de los grandes maestros, creó este Yoga Integral; un novedoso método que es a la vez, crítica y síntesis de los sistemas tradicionales de este milenario "arte y ciencia de vida"; un sendero distinto que se aparta drásticamente de los antiguos y trillados caminos.

El Yoga Integral afirma que el individuo en sí no existe solo, sino en colectividad y, por lo tanto, la liberación y la perfección individuales no pueden ser el sentido total de la intención de Dios en el mundo. El libre uso de nuestra libertad incluye, asimismo, la liberación de los demás y de la humanidad.

El *Hatha* Yoga se encuentra incorporado en esta disciplina, aunque se lo considera incompleto porque, según las palabras del propio Sri Aurobindo Ghose, "*los resultados físicos, la vitalidad incrementada, la juventud prolongada, la salud y la longevidad son de poco provecho si debemos tenerlos como parias, aparte de la vida común, no utilizados ni lanzados dentro de la suma de actividades mundanas de todos los días*".

También el *Raja* Yoga es considerado beneficioso pero incompleto, porque la debilidad de este sistema estriba en apoyarse excesivamente sobre los estados anormales de trance, despreciando la vida física y las relaciones sociales.

Bhakti, *Jñana* y *Karma* Yoga son otros de los métodos integrados al *Purna* Yoga bajo la denominación de "Triple sendero de la devoción, del conocimiento y de las obras".

HABLEMOS SOBRE HATHA YOGA

En todo tipo de Yoga y en el *Hatha* Yoga en particular, el cuidado del cuerpo tiene una gran importancia, puesto que es considerado el templo de la Luz y por lo tanto, debe perfeccionarse lo más posible. Es el Yoga del bienestar físico.

Más allá del conocido significado que indica a *Hata* como la unión de *ha* -Sol- y *tha* -Luna-, por lo que la traducción exacta de *Hatha* Yoga sería Yoga solar y lunar, existe otra interpretación de *Hatha* como "fuerza, poder, esfuerzo". Así, esta rama del Yoga sería la que se dedica al esfuerzo físico.

El cuerpo deja de ser visto como soporte de sufrimientos interminables para transformarse en un instrumento de crecimiento y emancipación. En otras palabras, se trata de prepararlo lenta y cuidadosamente para soportar prácticas espirituales superiores. De esta manera, el *Hatha* Yoga es como una escalera hacia el *Raja* Yoga, la forma más elevada de todas las ramas de esta disciplina.

Dentro de su práctica, existen una serie de *asanas* que, a través de la constancia, empiezan por mejorar la postura del practicante, lo que redundará en una mayor confianza en sí mismo, una mejor presencia y un aspecto más sólido frente a los demás.

También se aprende a ser consciente de lo que el cuerpo necesita para sentirse mejor y de esta manera, se pueden tomar medidas preventivas más eficientes. Por ejemplo, en lo que respecta a la alimentación, se comienza a comer para vivir y no a vivir para comer, prestándole suma atención a lo que ingresa en el cuerpo para que funcione de la mejor manera posible. No debemos olvidarnos de que el cuerpo es el vehículo que utilizamos para transportarnos por la vida. Por lo tanto, debemos proveerle todos los elementos necesarios como para que no nos deje en el camino y nos permita realizar un largo viaje hacia el desarrollo espiritual que estamos buscando.

Cuando el cuerpo no funciona bien, la mente no puede dejar de pensar en aquello que lo aqueja y casi no puede dedicarle tiempo a otra cosa. Pero cuando el cuerpo está bien, la mente puede dejar de pensar en él para poner la mira en los temas que atañen al espíritu.

El *Hatha* Yoga se subdivide en cuatro etapas: las *Yamas* -abstinencias-, las *Niyamas* -observancias-, las *Asanas* -posturas correctas- y el *Pranayama* -dominio respiratorio o control del *Prana*-.

El *Raja* Yoga, la forma más elevada del Yoga, dado que es el Yoga de la conciencia, se subdivide a su vez en *Prathyahara* -abstracción de los sentidos-, el *Dharana* -concentración perfecta-, el *Dhyana* -meditación contemplativa- y el *Samadhi* -éxtasis-.

El *Hatha* Yoga, tal como se lo conoce en Occidente, consta principalmente de cuatro componentes esenciales:

- la respiración completa;
- las posturas o *asanas*;
- la relajación física y mental y,
- la meditación.

La respiración completa o profunda es la base de la práctica del Yoga. El respirar deja de ser un hecho automático para convertirse en algo consciente que se realiza utilizando toda nuestra capacidad pulmonar. Afecta no sólo el proceso de oxigenación del torrente sanguíneo, sino que además beneficia el funcionamiento general de nuestro organismo.

Las *asanas* no son ejercicios. Son posturas que vamos adoptando y que debemos mantener, acompañándolas con una respiración completa y una actitud mental relajada y concentrada.

La relajación en forma consciente y dirigida ayuda a recomponer el equilibrio energético en nuestro cuerpo, aflojándolo y liberándolo de las tensiones y contracturas que se producen como consecuencia natural de las presiones que soportamos día a día.

La meditación tiene como objetivo lograr la quietud y el apaciguamiento de nuestra mente. Meditar no es dejar vagar la mente en forma totalmente libre sino, muy por

el contrario, se trata de centrarla en un punto. A tal fin podemos utilizar distintos elementos: *mantras*, objetos externos concretos -la llama de una vela, una flor, una imagen- o internos -la respiración, los latidos del corazón-. Poco a poco, podremos disminuir la emisión de pensamientos, objetivo al que arribaremos a través de la práctica constante y bajo la guía de un instructor o de un maestro experimentado.

Todos estos pasos logran cambiar la vida del individuo de una manera fundamental. Con el tiempo, duerme mejor, tiene más alegría y alcanza mayor claridad mental. También su salud se ve beneficiada y desaparecen, entre otras dolencias, los resfríos, las fiebres, el estreñimiento, los dolores de cabeza y el estrés. Como si esto fuera poco, el practicante se siente más joven y lleno de vida, independientemente de su edad.

SALUD, JUVENTUD Y BELLEZA: TRES ATRIBUTOS POSIBLES

El Yoga es una maravillosa síntesis de cualquiera de los métodos conocidos para mantener nuestro cuerpo joven y saludable porque abarca todas las fases y aspectos del crecimiento y del desarrollo humano, tanto físico, como mental y espiritual.

La misma práctica de las posturas -*asanas*- por sí sola, hace mucho más que dar flexibilidad a los músculos endurecidos y tonificar los blandos. Su poder secreto radica en el ritmo de la respiración con que se practican, el cual transmite a las diferentes partes del cuerpo -glándulas, órganos, nervios y tejidos- una importante cuota de aliento vivificador.

Cada una de las posturas afecta una parte específica del organismo y principalmente, el sistema endocrino -el aumento del caudal sanguíneo y de la energía mejora y enaltece las actividades funcionales de las glándulas-. Muchas personas tienen problemas físicos, y el Yoga puede ayudar a sanarlos por medio de las posturas adecuadas. Obesidad, dolores de cabeza, insomnio, ataques de pánico, desarreglos menstruales, problemas de columna, trastornos cardiovasculares, estrés, depresión, son sólo una parte de una larga lista de dolencias que pueden ser mejoradas y hasta superadas, gracias a esta antiquísima ciencia. En síntesis, las propiedades de las *asanas* son curativas, preventivas y recuperativas.

En la actualidad, Occidente está redescubriendo los beneficios que su práctica puede aportar al hombre actual. A tal punto, que en muchos de los más prestigiosos hospitales y centros de salud del mundo, se ha implantado el Yoga como parte de las distintas terapias de recuperación. Por ejemplo, en Argentina, la Fundación Indra Devi está desarrollando un proyecto que incluye a esta milenaria disciplina dentro de un programa de rehabilitación para enfermos cardíacos.

A través del Yoga aprendemos también a procesar el incesante bombardeo de información que nos invade en forma continua, en desmedro de nuestro equilibrio emocional, restableciendo en nosotros la armonía a nivel físico, psicológico y espiritual. Obviamente, sólo con el tiempo se aprende a tomar todo con filosofía, a no preocuparse sino a ocuparse de las cosas, a vivir en paz con uno mismo y con los demás, y a decir: "Que se haga Su Voluntad".

EL YOGA: ¿POR QUÉ TRIUNFA? ¿POR QUÉ FRACASA?

¿Por qué triunfa el Yoga?

Triunfa gracias...

- al entusiasmo;
- a una determinación inflexible;
- al valor;
- a las ganas de aprender;
- a la aceptación plena de las palabras del maestro;
- y a la renuncia a la compañía de personas no convenientes.

¿Por qué fracasa el Yoga?

Fracasa por...

- comer excesivamente;
- realizar esfuerzos desmedidos;
- hablar demasiado y sin pensar;
- la inconstancia;
- hábitos nocivos de vida;
- y por las malas compañías.

Su búsqueda está bien orientada si se quiere hallar en el Yoga...

- una práctica que permita mantener el cuerpo sano y joven;
- una terapia que ayude a superar alguna dolencia física;
- un saludable estilo de vida;
- una manera de superar el estrés y,
- una forma de alcanzar una mayor espiritualidad.

EL OM



“El arco es el OM sagrado y la flecha es nuestra propia alma. Brahman (Dios) es el blanco de la flecha, el objetivo del alma. Así como una flecha se une a su blanco, el alma vigilante se une a Él”.

En cierta oportunidad, contó Indra Devi: "Me sorprendí cuando una vez vino a nuestra clase una señora que practicaba Yoga y me preguntó qué es ese tres que está siempre sobre la pared, refiriéndose al símbolo del OM".

Esta breve anécdota relatada por Mataji es el fiel reflejo de una inquietante realidad: muchas de las personas que practican Yoga desconocen el significado del más trascendente de los *mantras* de la India.

¿Qué es el OM? Más allá de la religión que se profese, se puede definir al OM como el símbolo verdadero de Dios; su traducción literal del sánscrito es "instrumento del pensamiento". Significa sonido inaudible y representa su poder infinito dentro de la creación.

En su famosa serie "Cosmos", Carl Sagan relató que, al regresar de los viajes interestelares los astronautas comentaban que, cuando las naves se alejaban de la Tierra y salían al espacio exterior, oían un sonido muy particular que los sorprendía. A raíz de ese comentario, los científicos, intrigados, optaron por reproducir en un laboratorio distintos sonidos para que ellos pudieran identificar aquél que percibían en el espacio. ¡Grande fue su sorpresa al constatar que lo que ellos habían oído era extremadamente similar al *OM!*

Al igual que el *omkar* -repetición continua del OM y que se produce 21 veces-, su origen está dado por el aire. De este sonido básico nacieron múltiples derivaciones: *Amin, amén, shalom*, siendo el *OM* el más poderoso de todos.

En sus comienzos, el aprendizaje del Yoga, se realizaba directamente de maestro a discípulo en forma oral, por lo que las frases utilizadas para dicho fin eran breves y concisas. Ésa era la mejor manera de garantizar una buena memorización de los conceptos vertidos. A tal punto la enseñanza era secreta, que se necesitaba de la ayuda de un gurú para interpretar cada una de las frases.

En el siglo II a.C., Patanjali ordena y sistematiza todos estos antiguos conocimientos por primera vez y en forma escrita en sus "*Yoga-Sutras*". *Sutra* significa "hilo", por lo tanto, los *sutras* serían como las cuentas de un rosario: cada *sutra*, una cuenta que sigue un hilo conductor.

Él lo denomina simplemente Yoga, más tarde se lo llamará *Raja* Yoga para diferenciarlo de otras modalidades.

También se lo conoce con otros nombres: Yoga Clásico, Yoga del Control Mental y *Ashtanga Yoga* -*Ash* significa "ocho" y *Anga*, "pasos o peldaños"- ya que Patanjali habla de ocho pasos para acceder a la meta final. Los pasos propuestos por este sabio, y a los que hicieramos referencia en el Capítulo 1 de este libro, son:

1. *Yama* -prohibiciones-: *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharia*, *Aparigraha*.
2. *Niyama* -normas ético morales-: *Shauchia*, *Santosha*, *Tapas*, *Svadhyaya*, *Ishvara Pranidhana*.
3. *Asanas* -posturas-.
4. *Pranayama* -control del *Prana*-.
5. *Pratyahara* -retracción de los sentidos-.
6. *Dharana* -atención fija-; *Tarka* -reflexión-.
7. *Dhyana* -contemplación total-.
8. *Samadhi* -concentración total-.

El *Raja* Yoga propone acceder a la unión de nuestra verdadera naturaleza, mediante el aquietamiento de la mente. En su celebre aforismo 1,2 afirma Patanjali: "*Yogas Citta Vrtti Nirdhah*". Si entendemos por *Ciitta*, el conjunto de todos los estados de la mente; por *Vrtti*, remolinos, cambios, modificaciones y por *Nirodhah*, supresión, eliminación; entonces el Yoga quedaría definido como la inhibición de las fluctuaciones de la conciencia humana.

Cuando esto sucede, el Yo accede a su verdadera naturaleza de pura espiritualidad, libre de las modificaciones que oscurecen su percepción de sí mismo, in-espacial, intemporal, inactivo, calmo, pacífico y testigo inmutable de los sucesos que afectan a su encarnación material.

LOS YAMAS Y NIYAMAS

Los *Yamas* y *Niyamas* constituyen un código moral y ético que, en la India, todo aspirante al Yoga, preparado para su aprendizaje, debe aceptar.

Este conjunto de normas para su desempeño en la vida cotidiana es similar a los Diez Mandamientos, aun cuando son mucho más antiguos y fueron también incluidos en el Budismo.

Los cinco *Yamas* son:

- *Ahimsa* -no hacer daño a nadie-: significa el rechazo de la violencia y la adhesión al amor, amor que abarca toda la creación dado que todos somos hijos del mismo Dios. Mahatma Gandhi hizo de este *Yama* el centro de su lucha contra el Imperio Británico, al igual que el líder sudafricano Nelson Mandela.
- *Asteya* -no robar-: no se trata de no robar sólo objetos, sino de no robar ideas ni el tiempo de otra persona.
- *Sathya* -no mentir-: supone una perfecta veracidad en los pensamientos, palabras y hechos, y un rechazo a la mentira en todas sus formas. Mahatma Gandhi dijo: “*La verdad es Dios y Dios es la verdad*”.
- *Aparigraha* -no codiciar-: quiere decir estar contento con lo que se tiene y no codiciar los bienes ajenos. Significa no atesorar o acaparar posesiones, y constituye otra faceta de *Asteya* -no robar-.
- *Brahmacharya* -continencia-: no se trata de la negación o austeridad forzada, sino que la abstención se hace en pos de un bien mayor. Un *brahmachari* -el hombre que observa el *brahmacharya*- es el hombre absorto en el estudio de la ciencia sagrada de los Vedas y está dedicado a Brahma o a Dios.

Los *Niyamas* están compuestos por:

- *Saucha* -pureza-: significa pureza de cuerpo y de corazón. Más importante que la limpieza del cuerpo, es la purificación de la mente de los trastornos emocionales -el odio, la pasión, la ira, la lujuria, la codicia, el engaño y el orgullo- y de los pensamientos impuros.
- *Santosha* -estar contento con lo que se tiene, sin envidiar a los otros-: un hombre feliz por lo que posee es un ser humano completo, puesto que ha conocido el amor del Señor y ha cumplido con su deber. El yogui no siente la falta de nada, por lo cual está naturalmente tranquilo y satisfecho.
- *Tapas* -austeridad-: la palabra deriva de *tap*, que significa "abrasar, arder, consumir por el fuego". Por lo tanto, el concepto habla de un ardiente esfuerzo por llegar a una meta determinada en la vida, habiendo alcanzado la pureza, la autodisciplina y la austeridad.
- *Svadhya* -estudio del propio ser-: es el concentrarse y resolver los grandes temas que hacen a la existencia del hombre. Quien practica *Svadhya* lee en el libro de su misma vida, al mismo tiempo que lo escribe y corrige. Es una de

las mejores maneras de comprender la naturaleza del alma y se obtiene así, la comunión con lo divino.

- *Ishvara Pranidhana* -entregarse a Dios-: este precepto quiere decir aceptar la voluntad de Dios, sea cual fuere la situación en la que nos encontremos, y así la vida se vuelve sumamente fácil al desaparecer todos los miedos. Quien tiene fe en el Señor no desespera ya que es poseedor del bien más grande: la Luz Divina.

LAS ASANAS O POSTURAS

"Se denomina asanas a toda postura que se pueda mantener en forma estable y confortable".

Patanjali, "Yoga-Sutras"

Las *asanas* o posturas del Yoga constituyen un arte que se aplica a la anatomía del cuerpo humano. No se trata de ejercicios como los de la gimnasia donde sólo se involucran nuestros músculos, sino que tienden a normalizar las funciones de todo el organismo.

¿Por qué decimos esto? Porque regulan los procesos involuntarios de la respiración, la circulación, la digestión, el metabolismo, y la eliminación, afectando el funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como el sistema nervioso y nuestra actividad psíquica. La respiración completa que se aplica mientras el cuerpo adopta las distintas posturas es esencial para lograr los efectos deseados a través de la práctica del Yoga.

Mataji aseveraba que las *asanas* influyen tanto en nuestro cuerpo, como en nuestra mente y en nuestro espíritu. ¿De qué manera?

- En lo físico, ayudan a tonificar y darle flexibilidad a los músculos; trabajan directamente sobre el sistema endocrino regulando el funcionamiento de sus glándulas; le devuelven movilidad y gracia a la columna vertebral y a las distintas articulaciones y, armonizan el sistema nervioso.
- En lo mental, la atención del practicante debe estar centrada en la postura y la respiración; a medida que dicha concentración va ganando en profundidad se transforma en una meditación sobre la *asana*. Con el tiempo, uno aprende a dejar pasar algún pensamiento extraño que pueda cruzarse por nuestra mente, sin detenerse en él.
- En lo espiritual, nos liberan del miedo; nos ayudan a cultivar nuestra autoestima y nos dan serenidad.

De esta manera, al finalizar una sesión de Yoga nos encontraremos relajados y llenos de energía.

Según los textos antiguos, eran aproximadamente 32 las posturas básicas apropiadas para quienes desearan iniciarse en la práctica del Yoga. Como el Yoga es una filosofía, un arte y una ciencia de vida en constante evolución, ese número ha aumentado considerablemente.

De acuerdo con las posibilidades físicas de cada uno, habrá algunas posturas que no será conveniente realizar y otras que sí. El profesor las irá adecuando en función del grado de flexibilidad y de los problemas de salud que el practicante pueda presentar.

La presión que se ejerce sobre órganos, tejidos y músculos durante la ejecución de las posturas, permite que salga la sangre vieja allí acumulada y esto, combinado con la respiración completa, hace que se renueve la sangre de las partes afectadas. De esta manera, comienza a entrar mayor cantidad de oxígeno al cuerpo, el cual pasa al torrente sanguíneo, y cuando liberamos la presión, esa sangre -rica en oxígeno, vitaminas, proteínas, aminoácidos y otros elementos fundamentales para nuestra vida- ingresa al órgano, tejido, músculo o grupo de células que fue sometido a dicha tensión. Es como una bocanada de aire fresco que renueva esa parte del cuerpo y que permite que el organismo funcione mejor, ya que queda liberado de toxinas, a la manera de una habitación que ha sido aireada.

Además, las posturas tienen como objetivo purificar el cuerpo de impurezas que se acumulan por una congestión de energía en determinados centros, ocasionando malestar y enfermedad. A través de ellas, se desbloquean los centros nerviosos para que la energía o *Prana* circule libremente restableciendo nuestros tejidos y órganos.

La actitud correcta

Antes que nada hay que tener en claro que tanto en el armado de la postura como cuando se la desarma, los movimientos han de ser suaves y gráciles como los que adoptan los felinos. Porque aunque las *asanas* pueden parecer en un principio difíciles y complicadas, su práctica demuestra lo contrario. Hay que saber elegir las más adecuadas para cada uno y practicarlas día tras día hasta habituarse a ellas.

La práctica del Yoga está directamente relacionada con la autoestima: nada más satisfactorio que lograr aquello que parecía imposible de lograr. Por otra parte, una persona con alta autoestima logra el fortalecimiento de su sistema inmunológico y como consecuencia de ello, la enfermedad difícilmente pueda invadir su cuerpo.

Lo que usted debe saber sobre las *asanas*

- Las *asanas* deben ser practicadas sobre una alfombra, esterilla o manta doblada, extendida sobre el piso y en una habitación bien ventilada.
- Deben practicarse con el estómago vacío o dos o tres horas luego de haber ingerido una comida fuerte y, una o dos horas luego de una comida ligera.
- Cada *asana* tiene tres etapas: adoptar la postura, mantenerla y deshacerla. Todas son importantes y todas deben ser ejecutadas con propiedad.
- En la mayoría de los casos, también deben ser acompañadas por una respiración rítmica y completa, que se realiza siempre por la nariz y con la boca cerrada.
- Al principio no deben ser mantenidas durante más de 15 segundos, para ir extendiendo ese período muy gradualmente hasta llegar al minuto.
- Además, siempre hay que descansar brevemente entre una postura y otra.
- Después de una enfermedad larga, sólo deben realizarse los ejercicios respiratorios, y comenzar poco a poco a practicarlas.

RESPIRACIÓN

“Cuando la respiración es errática o irregular, la mente también es inestable, pero cuando la respiración es serena, lo mismo le ocurre a la mente, y la vida del yogui es larga. Así pues, se debe controlar la respiración”.

Hatha Yoga Pradipika, 2, 2

Por sobre todas las cosas, respirar significa vivir. De ahí, la tremenda importancia que tiene "aprender a respirar bien" para llevar una vida plena. Mataji Indra Devi insistía mucho en la respiración, principalmente porque no somos conscientes de ella. En el Yoga, la respiración se eleva al nivel de la conciencia: es uno mismo quien dirige y controla el ingreso de aire en los pulmones, así como su egreso.

Los yoguis desarrollaron el arte de respirar más completo y perfecto que conocemos. Por eso, han podido desarrollar poderes y facultades que nosotros sólo atribuiríamos a magos, y conservan el cuerpo joven y libre de enfermedades aunque vivan muchos años. Sin embargo, a pesar de que no somos yoguis, podemos aprender estas técnicas.

La respiración yóguica ayuda a limpiar y nutrir nuestro cuerpo. Al inhalar aire en forma profunda y consciente, absorbemos oxígeno en abundancia, elemento vital para todas las células del organismo. Al exhalar, se expelen las sustancias tóxicas.

Estas técnicas también nos cargan de *Prana*, esa maravillosa energía vital que nos regala el universo y que, al liberarse, produce nuestro rejuvenecimiento físico y mental.

¿Cómo nos beneficia respirar bien?

A nuestro cuerpo...

- le aporta el oxígeno suficiente para el buen funcionamiento de todas las células del organismo. Sin oxígeno suficiente, las células no pueden metabolizar los alimentos correctamente, con lo que se pierden nutrientes, entre ellos, vitaminas y minerales y,
- le permite desprenderse de los subproductos gaseosos del metabolismo que son nocivos, especialmente del anhídrido carbónico.

A nuestra mente...

- le permite mejorar la concentración y brinda mayor claridad mental;
- nos proporciona capacidad para hacer frente a situaciones difíciles sin que ellas nos generen estrés y,
- nos permite lograr mejor control y equilibrio emocional.

PRATYAHARA: CONTROL DE LOS SENTIDOS

Uno de los grandes desafíos del ser humano es convertirse en el amo de sus propios sentidos ya que, por lo general, son precisamente ellos quienes lo dominan. El Yoga, sobre todo el Yoga Total, es el camino que nos enseña a lograrlo en forma gradual.

Literalmente, *Pratyabara* significa "reunión hacia o con"; y su práctica consiste en revisar los propios pensamientos. Queda claro que no es fácil conseguir el control sobre la mente, pero una vez que se ha logrado, la persona deja de ser un títere viviente para convertirse en un hombre libre.

La primera lectura que llegó a mis manos sobre este tema fueron los aforismos 62-63 del Capítulo 2 del "*Bhagavad Guita*" que dicen:

De las cavilaciones de los objetos de los sentidos surge el apego a ellos, el apego engendra el deseo, el deseo engendra la ira. La ira alimenta la decepción, la decepción lleva a la pérdida de la memoria, la pérdida de la memoria arruina la razón y la ruina de la razón significa la completa destrucción.

Realmente este texto me sorprendió: es difícil comprender cómo frases tan breves, escritas unos 600 años a.C., pueden ser tan verdaderas y actuales. Con una dosis de poesía, Mataji Indra Devi nos decía al respecto: *"Es indispensable aprender a desalojar de la mente todas las nubes y el inútil lastre que supone vivir para los fines materiales. Podemos ser leves, suaves y libres como la brisa del amanecer"*.

Recién después de años de práctica, una persona consigue dominar verdaderamente el *Pratyabara* y puede, según su voluntad, vincular la mente con los centros del cerebro o desvincularla de éstos. Así, se habrá convertido en dueña de su mente y por lo tanto, estará libre de la esclavitud de los sentidos. El *Pratyabara* es propiamente el primer paso del *Raja Yoga*. Éste es el punto en que se fusionan el *Hatha Yoga* -del bienestar físico- con el *Raja Yoga* -equilibrio de la mente-.

DHARANA: CONCENTRACIÓN

Muchos de los alumnos que se acercan al Yoga por primera vez, tienen entre sus objetivos el de poder mejorar su nivel de concentración. Así nos llegan estudiantes, ejecutivos, profesionales, amas de casa, comerciantes, empleados y empresarios quienes, desde distintos ámbitos y frente a diversas situaciones, han sentido que no pueden fijar su mente sobre un tema u objeto durante un lapso prolongado. Lamentablemente, en ningún lado nos han enseñado cómo mejorar nuestro nivel de concentración.

Para el Yoga Total es fundamental poder desarrollar esta capacidad, ya que si no logramos centrar nuestros sentidos en lo que estamos haciendo o aprendiendo, el beneficio de dicha práctica se va a diluir. No sólo es cuestión de realizar una *asana* o un ejercicio respiratorio en forma mecánica, sino que además, éstos tienen que ir acompañados de un cierto grado de atención, dado que si logramos hacer coincidir en tiempo y espacio, el cuerpo, la respiración y la mente, el beneficio de la práctica va a ser total. Por otro lado, si queremos avanzar hasta los últimos estadios del Yoga, la concentración o *Dharana* es el pilar fundamental para arribar a la meditación. Se debe ejercitar seriamente para lograrlo y llegar a meditar; nada cae de un árbol, hay que trabajar con tesón para obtener buenos resultados. Decía Mataji Indra Devi: *"No sé de dónde saca la gente que la espiritualidad cae del cielo. Uno puede tener la tendencia a ser espiritual, pero la concentración y la meditación requieren esfuerzo y práctica"*.

Una de las formas más sencillas de aprender es mirando la llama de una vela -si al principio no puede, vuelva a intentarlo mirando la llama durante más tiempo-; al comienzo no se debe forzar ya que esto puede provocar dolor de cabeza; perseverar y empezará a lograr su armonía interna. Cuando la imagen de la llama esté como pegada en su mente, cierre sus ojos y podrá verla crecer.

Otra manera consiste en mantener la atención de la mente concentrada con firmeza, sobre una sola parte del cuerpo, excluyendo toda otra cosa, hasta que comience a "sentir" esa zona. Por ejemplo, trate de centrar la mente sobre uno de sus pies hasta que verdaderamente lo sienta latir. No es fácil para un principiante enfocar toda su fuerza de observación sobre algo en especial, pero con la práctica constante, poco a poco, puede lograrlo.

También puede optar por cualquier objeto que usted desee, abstracto o concreto, siempre que sea algo bello, inspirador y ennoblecedor.

DHYANA: MEDITACIÓN

Dijo Sri Ramakshna: *“Dios es visto cuando la mente está tranquila. Cuando los mares mentales están agitados por los pensamientos de los deseos, no pueden llegar a reflejarlo”*.

¿Qué es la meditación? Quizás ésta sea una de las preguntas que más frecuentemente hacen los nuevos alumnos apenas comienzan con sus clases. Ante este reiterado interrogante, el primer punto en el cual hacemos hincapié es en la diferencia de significado que esta palabra tiene en Oriente y en Occidente.

Para nosotros, meditar es que nuestra mente cavile sobre un tema específico; cuando tenemos una cuestión pendiente decimos: "Lo voy a meditar". En cambio, en la India, el hecho de meditar es tratar de unirse a la energía superior y encontrar ese espacio de silencio entre un pensamiento y otro. Y una vez que se logra permanecer allí, ahondar en él.

La meditación o *Dhyana* es una parte fundamental del Yoga Total, y siempre está presente en nuestra práctica. Patanjali, codificador de esta ancestral sabiduría, ya en el 200 a.C., decía en sus aforismos: *“Yoga es la cesación de las perturbaciones de la mente”*. Es decir, que el objetivo final del Yoga era encontrar la paz de la mente, instrumento de vital importancia para reducir el impacto del estrés en nuestro diario vivir.

Existen varias técnicas de meditación. Mataji Indra Devi nos enseñó que una vez que uno ha aprendido a concentrarse en la llama de una vela -con los ojos cerrados-, el siguiente paso deberá ser el de contemplar la luz, como un símbolo de lo eterno y lo divino, y comenzar a meditar sobre eso. Después de unos cuantos días, o quizás semanas -lo que dependerá de su habilidad-, ya no le será necesario tener una vela encendida ante usted para ver la luz en su imaginación, ya que tendrá la imagen, simplemente, con cerrar los ojos.

Desde luego, no es absolutamente necesario que medite acerca de la llama de una vela. Podrá escoger lo que más le agrade; por ejemplo, el sol naciente o una puesta de sol. Pero sea que se decida por algún elemento concreto o abstracto -como el amor o la bondad-, cuando esté muy avanzado en la meditación, debe optar por algo positivo, bello, elevado, ennoblecedor; una imagen de luz, no de oscuridad; aquello que le sirva para su despertar y crecimiento espiritual.

Si usted prefiere meditar sin escoger una imagen concreta o abstracta, debe sentarse con los ojos cerrados. Haga algunas respiraciones profundas, entone el *OM*. Trate de vaciar su mente y luego acepte lo que se presente en la meditación.

Puesto que la concentración y la meditación le proporcionan al ser humano un mayor poder interno, debemos estar siempre muy pendientes para no concentrarnos, ni meditar sobre la consecución de deseos indignos, destructivos o egoístas. Por medio de la meditación sobre la luz, el hombre puede alcanzar la armonía interior, la tranquilidad mental y esa felicidad interna que escapa a toda descripción y comprensión.

SAMADHI

Llegamos finalmente al último eslabón del Yoga de Patanjali, al cual sólo acceden los seres elegidos, según lo que dicen los maestros.

El *Samadhi* o éxtasis es el Nirvana de los budistas: ese estado de perfecto equilibrio psico-espiritual en el que nacen la paz interna, la autorrealización y la inmensa alegría del espíritu. Es tan anhelado por los yoguis como fundamental es el pan para los hambrientos, el oro para los alquimistas, los nuevos descubrimientos para los investigadores y las flores para las mariposas.

¡Cuántos abandonaron su fortuna, su amo, su salud, su alegría para poder llegar a sentir en sí mismos el relámpago del *Samadhi*! El mismo Buda se redujo a un mero esqueleto, Jesús ayunó 40 días, Moisés se retiró a la montaña y los yoguis se encerraron en las grutas de los Himalayas.

Samadhi es la puerta que abre la Divinidad en nuestro interior, en la que el nivel consciente de la mente se unifica con el inconsciente y éste, a su vez, con el alma. Claro que, como es tan precioso, cuesta mucho alcanzarlo, aunque el amor aminora el sacrificio. Sin embargo, el ardiente deseo y la sincera práctica de la meditación, aun viviendo con la familia y cumpliendo con los deberes sociales, hacen que finalmente podamos lograrlo. Lahiri Masaya, Sri Yusteshvar -el maestro del famoso *Yogananda*- y Sri Ramakrishna son algunos ejemplos de quienes lo han alcanzado durante el siglo XX.

Cuando un aspirante espiritual medita firmemente, muy concentrado en la repetición del *mantra* y bloqueando cualquier filtración de pensamientos ajenos, el *kundalini* se despierta y comienza su marcha ascendente hacia el *sahasrara chakra*, para unirse con la sede del alma, la esencia y poder así, expresar su divinidad completa. Es por ello que siempre le decimos a nuestros alumnos que, a través de la práctica disciplinada del Yoga Total, podemos aspirar a incorporar en nuestras vidas los primeros siete pasos, dependiendo de la gracia divina la posibilidad de llegar al *Samadhi*, la meta final.

PRANA Y PRANAYAMA

“Cada ser vivo posee Prana; esta energía tiene influencia en el agua, en el sol, en el aire, en los alimentos, y circula por nuestro cuerpo.

Todos los seres humanos pueden aumentar esta fuerza cósmica cuando quieren, mediante la respiración y los ejercicios respiratorios del Yoga”.

Mataji Indra Devi

La regulación del aliento o el control *-yama-* del *Prana* es la concientización de la respiración a través de la inhalación y la exhalación, que sigue después de asegurada la firmeza de la postura durante la práctica del Yoga.

El *Prana* es la energía vital que existe en nuestro cuerpo. Todo ser viviente, desde los hombres a las amebas, desde las plantas a los animales, está cargado de *Prana*. Sin su presencia no hay vida.

Esta energía vital existe en el aire en forma de fluido. Por lo tanto, al manejar en forma consciente el movimiento de los pulmones u órganos respiratorios, se la puede controlar. Al hacerlo, puede controlarse también la mente, la cual se encuentra amarrada al *Prana* del mismo modo que un pájaro a una cuerda.

Cuerpo *pránico* y centros de energía

El ser humano posee un cuerpo *pránico* o energético constituido por una tupidísima red de canales -o *nadis*- por los cuales circula la energía y, un cierto número de centros de acumulación, transformación y redistribución de la energía llamados *chakras* -ruedas- o *padmas* -lotos-. Su forma es circular y están en continuo movimiento.

Además de la triple función de acumuladores, transformadores y distribuidores de *Prana*, los *chakras* constituyen los principales centros de conciencia, por el simple hecho de poseer mayor cantidad de *Prana* y servir de puentes de enlace entre las envolturas sutiles -cuerpo *pránico*- y el cuerpo físico.

Los *nadis* se corresponden con los nervios y vasos sanguíneos y los *chakras* con los plexos nerviosos, siendo estos órganos los eslabones que unen el *Prana* con nuestro cuerpo físico. Los tres *nadis* principales corren paralelos a la columna vertebral: el central o *sushumna*, *ida* y *pingala*. Todos ellos nacen en el *chakra muladhara* y ascienden cruzándose por los *chakras* hasta el *ajña*, salvo el central que lo hace en forma recta, atravesando en su camino todos los *chakras*.

Los *chakras*, en su papel de transformadores de energía *pránica*, se encargan de convertirla en energía psíquica y fisiológica. Como distribuidores, los *chakras* regulan su empleo por medio de *nadis*, a la vez que abren al ser humano o microcosmos hacia los correspondientes niveles del mundo cósmico o macrocosmos.

Los *chakras* son siete:

- *Muladhara*: centro bajo donde está la *kundalini*;
- *Svadhithana*: plexo epigástrico;
- *Manipura*: plexo solar;
- *Anahata*: plexo cardíaco;
- *Vishudda*: plexo laríngeo;
- *Ajna* o frontal: plexo cavernoso y,
- *Sahasrara*: corteza cerebral.

Mantras

Los *mantras* son sílabas o frases en sánscrito que llevan al individuo a estados de conciencia superior cuando éste las repite de manera previa a la meditación.

Existen tres tipos principales de *mantras*:

- *Mantras Saguna*: son los que invocan alguna deidad, por ejemplo, *OM Namah Shivaya* -amor o devoción hacia Shiva, el creador del Yoga-;
- *Mantras Nirguna*: son abstractos y declaran la identificación del meditador con lo absoluto, por ejemplo, el *OM* -amor-, *Soham* -Yo soy eso-, *OM Shanti* -amor y paz- y,
- *Bija o mantras semanales*: son aspectos del *OM* y derivan directamente de los 50 sonidos primitivos.

En relación a los *mantras*, Mataji decía que no hace falta tener un *mantra* personal, basta con repetir el *mantra OM*.

La importancia de una respiración correcta

Cuando les preguntamos a las personas que se acercan a las clases de respiración, que semana a semana se dictan en las distintas sedes de nuestra Fundación, qué significa el acto de respirar, la mayoría no sabe qué responder; porque, en realidad, son pocos los que tomaron conciencia de que respirar es, ante todo, vivir.

Nuestra vida comienza con la primera inhalación y termina con la última exhalación, a pesar de lo cual muy rara vez nos detenemos a pensar en su fundamental importancia. Sólo le prestamos la debida atención cuando, por problemas de salud, respiramos con dificultad.

La mayoría de la gente no respira correctamente. Por distintos motivos -físicos, psíquicos o emocionales-, lo hace sin armonía y de manera inconsciente y superficial.

Existen cuatro tipos de respiración:

1. Baja o abdominal.
2. Media o intercostal.
3. Alta o clavicular.
4. Completa, que es la sumatoria de las anteriores y que normalmente se utiliza en las clases de Yoga.

Hay un interrogante que todos nos hacemos en alguna oportunidad: ¿por qué es conveniente respirar por la nariz? Primero y principal, porque es el órgano que la naturaleza ha "diseñado" magistralmente para dicha función, a tal punto que:

- las vellosidades de las narinas filtran el aire que inspiramos haciendo que todo remanente de polvo que se pueda arrastrar, quede atrapado en las mucosas existentes detrás del tabique nasal;
- adecua la temperatura del aire a la del cuerpo;

- la mucosidad de las vías respiratorias impregna el aire de la humedad necesaria para que pueda llegar al tejido pulmonar, sin secar la garganta ni los conductos respiratorios;
- posee un área detrás del tabique nasal en la que conviven naturalmente bacterias de distinto tipo y, que cumple la función de filtro bacteriológico;
- regula y armoniza la entrada y salida del aire y,
- a través de los órganos olfativos pasa el *Prana* -energía vital que nos regala el universo- para alcanzar el sistema nervioso central y el cerebro. Los ejercicios de respiración yóguica enseñan a controlar el *Prana* y consecuentemente, a controlar la mente, dado que ambos son interdependientes.

En síntesis, el hecho de respirar correctamente significa hacerlo por la nariz, por lo que los respiradores bucales o quienes están acostumbrados a exhalar por la boca deben intentar revertir estos hábitos.

LA RESPIRACIÓN QUE NOS ENSEÑA EL YOGA

La respiración para nuestra práctica de Yoga es un elemento fundamental no sólo porque aporta oxígeno a la sangre y por consiguiente al cerebro, sino porque además ayuda a controlar el *Prana*. Por otra parte, este fluido esencial se encuentra muy estrechamente relacionado con nuestra mente, al "oxigenar" nuestros pensamientos.

La respiración completa es la que se practica en el Yoga. Su objetivo es llenar completamente nuestros pulmones y no sólo las partes bajas. Tanto la inhalación como la exhalación se realizan por la nariz, y esto lleva al restablecimiento de la vitalidad y al aumento de la resistencia a las enfermedades.

Cuando se inhala, el abdomen se expande suavemente, el diafragma desciende, la caja torácica se abre hacia arriba y hacia afuera. Al exhalar, se contraen armoniosamente, en su conjunto.

Podemos distinguir tres etapas en el proceso respiratorio: la inhalación, la retención y la exhalación. Con frecuencia la gente cree que la inhalación es la parte esencial del proceso, pero de hecho la clave se encuentra en la exhalación: cuánto más completa sea esta última, más profunda será la inhalación. Una de las características básicas de la respiración yóguica es la retención que se practica al final de cada inhalación y exhalación. Su tiempo variará de acuerdo con la maestría del alumno y deberá estar siempre guiada por un instructor o profesor experimentado. Mataji Indra Devi desaconsejaba la ejecución de ejercicios de respiración con retenciones prolongadas, porque normalmente, la mente y el cuerpo de los occidentales no están preparados para hacerlos.

A diario nuestros estados mentales, de ánimo y las emociones se reflejan en la forma en que respiramos. Pero no nos damos cuenta de esto, ya que sucede en forma inconsciente. A partir del aprendizaje de la respiración yóguica, esto cambia totalmente. A través de nuestra respiración vamos a influir conscientemente en nuestros estados de ánimo y emociones; transformaremos esa callecita de una sola

Sugerencias para tener en cuenta

- Si tiene problemas en el sistema respiratorio -rinitis crónica o asma-, realice los ejercicios de respiración, únicamente bajo la supervisión de un instructor capacitado que esté al tanto de su enfermedad.
- No realice ejercicios de este tipo en lugares con aire excesivamente frío o caliente.
- Evite la práctica en áreas con polución, incluyendo ambientes cerrados en donde se fume o se esté quemando una varita de incienso. Prefiera siempre lugares naturales como los parques o sitúese cerca de una ventana abierta. Mientras que los iones negativos que se encuentran en el aire son buenos para su salud, los positivos producidos por la pantalla de la televisión o la computadora, en cambio, generan fatiga, dolores de cabeza y ciertos problemas respiratorios.
- No fuerce su respiración y manténgase relajado mientras realiza su práctica.
- No haga más repeticiones de las que le indique su maestro o instructor.
- No vista ropa ajustada ni cinturones.

mano en una avenida por la cual podamos circular en ambos sentidos. En otras palabras, controlando el aliento, también controlaremos nuestra mente.

Al regular la respiración, pues, no estamos solamente intensificando la toma de oxígeno y de *Prana*, sino que además estamos preparándonos para la práctica de la concentración y la meditación.

RESPIRACIÓN PROFUNDA O COMPLETA

La respiración yóguica, es decir, la respiración profunda, difiere de la abdominal, en la cual el trabajo de intercambio gaseoso se realiza en los alvéolos bajos, mientras permanecen inactivas las partes alta y media del pulmón. De ahí, que a veces se la denomine "completa" para evitar la confusión entre ambas.

En la respiración profunda, las ventanillas de la nariz permanecen completamente inactivas. Se inhala poniendo en acción la zona situada en la pared del fondo de la garganta, que se llama área faríngea. Ésta es la principal diferencia entre la respiración profunda y la respiración corriente. La respiración profunda se realiza comenzando a llenar las partes inferior, media y alta de los pulmones; al exhalarse elimina el aire en orden inverso. Mataji siempre la comparaba con el llenado de un vaso de agua.

A continuación destacaremos algunos aspectos importantes que hacen a la respiración completa:

- La exhalación es tan importante como la inhalación, porque elimina sustancias tóxicas.

- Conviene no dejar flojos los músculos abdominales porque al mantener la faja abdominal tonificada se logra la expansión del pecho, siendo esto excelente para los asmáticos.
- En lo que hace a la duración, se comienza haciendo cinco o seis respiraciones profundas por día, hasta llegar a 60 como máximo -repartidas a lo largo del día en cuatro grupos de 15. No hay que exagerar porque pueden producirse desvanecimientos y mareos, producto de la hiperventilación en los ventrículos del cerebro por el súbito aumento de oxígeno en la sangre.

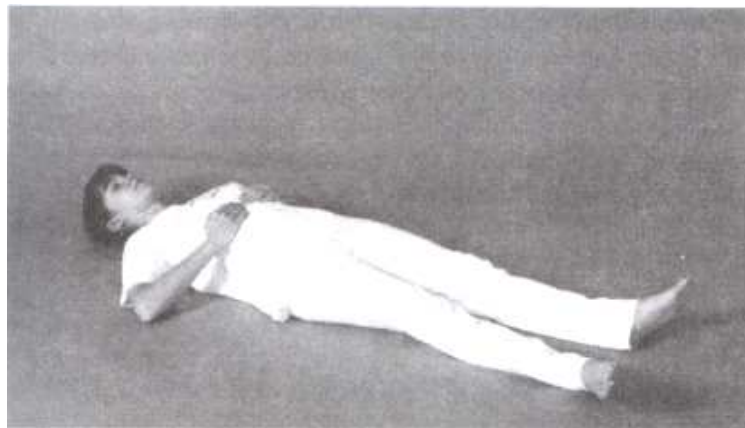
¿Cómo se realiza?

Para realizar la respiración completa busque un lugar donde se encuentre solo, acuéstese totalmente relajado y con los ojos cerrados, y vaya inhalando, llenando primero la parte inferior de los pulmones, luego la media y por último, la superior.

Cuando se exhala, primero se expulsa el aire de la zona superior, luego de la central y por fin, de la parte inferior. Esta manera de respirar permite que los pulmones se vacíen por completo, eliminando el aire de las zonas inferiores que tiende a depositarse allí y que se encuentra saturado de productos de desecho. El proceso de respiración completa no debe ser considerado como un ejercicio que se divide en tres momentos separados, sino que la inhalación y la exhalación se ejecutan de manera continua, suave e ininterrumpida.

Uno se dará cuenta del movimiento del aire por la expansión de la caja torácica cuando inhala, y su contracción, al exhalar. En el pecho se produce una suave apertura, la cual va acompañada de la expansión de las costillas durante la inhalación. Éstas se contraen como un acordeón durante la exhalación. En ningún momento, debe ser un movimiento forzado, sino natural, fluido y sin tensión de ningún tipo.

Es muy importante destacar que mientras se realiza la respiración profunda, la columna debe mantenerse recta para no obstaculizar el libre paso de la energía.



En el Yoga, la fase de inspiración se denomina *puraka*; la de retención, *kumbhaka* y la de exhalación, *rechaka*.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

El acto de respirar es fundamental para la práctica del Yoga, pues cada una de las posturas que formamos va acompañada de una inhalación o exhalación, realizada siempre por la nariz.

La nariz es el órgano natural que deberíamos usar para respirar. El hacerlo en forma consciente es una de las premisas que se exige para la práctica.

Al inhalar, percibimos cómo ingresa el aire por las narinas pasando por la laringe y la tráquea, hasta ingresar en los pulmones y llenarlos. Entonces, las costillas se abren y el pecho se expande. Al exhalar, también por la nariz, seguimos la respiración por su camino de regreso, tratando de percibir su recorrido en forma cada vez más minuciosa. Nuestros pulmones son como globos y en ese ir y venir de la respiración, debemos llenarlos y vaciarlos armoniosa y equilibradamente.

¿Cómo se respira en forma consciente?

Para comenzar, acuéstese boca arriba sobre el piso o sobre una colchoneta; coloque las palmas de las manos sobre las costillas. Permita que los dedos mayores se toquen al vaciar totalmente sus pulmones; por el contrario, al inhalar se separan por la expansión de la caja torácica.

Ahora, al inhalar siga atentamente el aire que ingresa, en su paso por las vías respiratorias; preste la misma atención al exhalar.

Si algún pensamiento extraño cruza su mente, no lo rechace, déjelo pasar, y una vez que se dio cuenta de ello, vuelva a concentrar su atención en el ir y venir de la respiración. Al principio, es recomendable practicar este ejercicio no más de dos minutos, dos veces por día. Se puede ir aumentando un minuto por semana hasta llegar a los 10 minutos -nunca más de este tiempo-.

Al levantarse, debe hacerlo lentamente, ya que de lo contrario puede experimentar un leve mareo o una sensación de inestabilidad.

De a poco, comenzará a sentir sus beneficios: sensación de bienestar, mente más calma y una mejor relajación. También puede ser que su humor cambie y que se sienta más feliz.

Nadie debe escucharnos

La distribución del aire en el Yoga, se hace de manera autónoma sin dirigirla a ningún lugar en especial. No hace falta llenar los pulmones de manera total, pero sí concentrarse en la respiración, que debe ser siempre silenciosa y tranquila, sin forzarla. Es necesario que quien se encuentre a su lado, no se de cuenta de que está respirando porque si lo percibe, puede creer que "le está sacando el aire". Esto puede parecer gracioso. Sin embargo, encierra algo de verdad.

RESPIRACIÓN RÍTMICA

Este tipo de respiración es completa, rítmica y consciente; por lo cual, antes de realizarla es bueno tener en cuenta no sólo todo lo que ella puede hacer por nosotros, sino también algunas precauciones muy puntuales.

Beneficios:

- Regula la entrada de *Prana* y oxígeno al organismo.
- Puede introducir cambios considerables en los estados físico y mental del hombre y representa un paso más en su evolución espiritual.
- Combate el insomnio.
- Contribuye a adquirir confianza en uno mismo.
- Brinda serenidad a la mente.
- Genera optimismo.
- Con su práctica constante, tienden a desaparecer la depresión, la ansiedad, los nervios, los miedos, la soledad y la angustia.

Contraindicación:

Los principiantes deben abstenerse de realizar retenciones muy prolongadas; se aconseja realizarlas únicamente bajo la guía y la supervisión de un profesor o instructor. De lo contrario, se aconseja la respiración profunda, sin retención.

Posición de partida

Sentado en Postura del Loto; si no se siente cómodo, puede sentarse con las piernas cruzadas o sobre una silla. Es importante conservar la espalda derecha y las manos sobre las rodillas.

Ejecución

La respiración rítmica se ejecuta de la misma manera que la respiración profunda, sólo que hay que acompañarla, por ejemplo, con el ritmo del corazón, a fin de establecer un ritmo uniforme.

Se toma el pulso con los dedos índice, medio y anular de la mano derecha, sobre la muñeca izquierda, siendo consciente de los latidos del corazón.

Habiéndose reconocido el ritmo cardíaco, se colocan las manos sobre las rodillas inhalando profundamente por la nariz mientras se cuenta mentalmente: 1, 2, 3, 4. Se retiene el aire y se cuenta 1, 2. Exhalando por la nariz, se vuelven a contar cuatro tiempos. Con la práctica, se pueden aumentar y variar los tiempos de cada etapa.

Existe otra respiración llamada "cuadrada" que puede hacerse tomando tres tiempos para inhalar, tres tiempos para retener con los pulmones vacíos, tres tiempos para exhalar y otros tres tiempos para retener con los pulmones vacíos.

Concentración

En los tiempos en que se ejecute la respiración.

Tiempo

Se sugiere practicarla tres o cuatro veces, aumentando una vez por semana hasta que se llegue al número deseado, que puede ser de 60 por día -separadas en cuatro series de 15-. Lo normal para una persona entrenada son 25 minutos diarios.

| |
|--|
| Mataji Indra Devi también aconsejaba practicarla cuando estamos caminando, siguiendo el ritmo de nuestros pasos. |
|--|

RESPIRACIÓN BIPOLAR O ALTERNADA

Los *nadis* son canales por los cuales circula energía entre los centros que la acumulan, transforman y redistribuyen: los llamados *chakras*. La función de la *Sukha Pranayama* o respiración bipolar es fundamentalmente la de purificar dos de los distintos *nadis* que recorren nuestro cuerpo *pránico*.

La respiración alternada tiene como fin equilibrar e igualar la corriente *pránica* que pasa por ambas fosas nasales. Además, se constituye en un estímulo, una toma de conciencia del hemisferio cerebral lógico -izquierdo- y el expresivo -derecho-. Resulta sedante y agudiza la concentración.

¿Cómo se realiza la respiración bipolar o alternada?

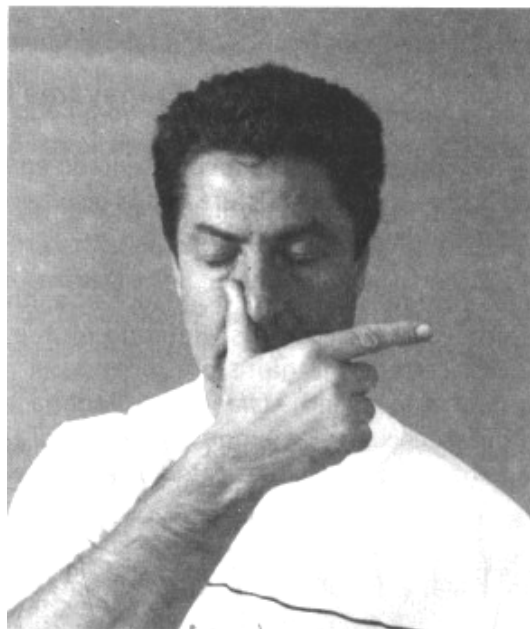
Existen tres movimientos posibles de la mano derecha para tapar alternativamente las fosas nasales:

- Apoyar los dedos índice y el medio en el entrecejo.
- Retraer el índice y el medio sobre la palma de la mano -*vishnu mudra*- y acercar la mano a la nariz.
- Formar una "L" con los dedos índice y pulgar.

Comenzamos el ejercicio exhalando lentamente y a fondo. Tapamos la fosa nasal derecha con el dedo pulgar y luego:

1. inhalamos por la izquierda;
2. con los dedos meñique y/o anular, tapamos la fosa nasal izquierda;
3. exhalamos por la derecha;
4. inhalamos por la fosa nasal derecha;
5. tapamos la fosa nasal derecha con el dedo pulgar y,
6. exhalamos por la fosa nasal izquierda.

Repetimos tres veces los pasos desde 1 hasta 4, pudiendo aumentar gradualmente la cantidad. Siempre debemos finalizar en el paso 3, exhalando por la derecha.



Recomendamos combinar este ejercicio con una limpieza nasal con agua y sal.

SUKHA PURVAK O PRANAYAMA FÁCIL

Sukha Purvak es un ejercicio de respiración que no presenta contraindicaciones, siempre y cuando no se sobrepasen los límites indicados.

Es muy importante recordar que no se debe tener prisa por avanzar rápidamente en la práctica; más bien, procure hacerla del mejor modo posible desde su forma más sencilla, antes de pretender pasar a otras más avanzadas.

¿Cómo realizar *Sukha Purvak* o *Pranayama* fácil?

Este *Pranayama* puede realizarse de pie, sentado en *Padmasana* -Posición de Loto- o en otra postura que le resulte cómoda y le permita mantener la espalda erguida.

Luego de una espiración completa, realice una inhalación integral durante cuatro segundos. Retenga el aire dentro de los pulmones, cerrando la glotis presionando el mentón firmemente contra el pecho -*Jalandhara Bandha* o Llave del Mentón- durante cuatro segundos. Luego, abra la glotis y haga una exhalación completa, también durante cuatro segundos.

En el comienzo, la fórmula respiratoria es 4-4-4.

Realice el ejercicio hasta tres veces diarias durante la primera semana. No sobrepase este número ni la duración de los tiempos de la respiración. A la semana siguiente, puede agregar una respiración más, con los mismos tiempos, y otra más en la tercera semana, de modo que llegue a realizar cinco respiraciones diarias de 4-4-4.

Recuerde que en el Yoga, tanto la inhalación como la exhalación será nasal, a menos que se indique lo contrario.

UDDHIYANA BANDHA, UNO DE LOS EJERCICIOS ESENCIALES DEL YOGA

El levantamiento abdominal -*Uddhiyana Bandha*, en sánscrito- es un ejercicio valioso no sólo por su valor físico, sino por la manera en que influye sobre nuestro desarrollo psíquico ya que nos ayuda a lograr un mayor control sobre nuestras emociones.

Uddhiyana Bandha tonifica los músculos abdominales y los del estómago en particular, aliviando además, las molestias producidas por los gases, el estreñimiento, la indigestión y los trastornos del hígado. Se la considera ideal para fortalecer los nervios que tienen su raíz en el plexo solar, condición que ayuda al crecimiento psíquico y espiritual.

El levantamiento abdominal también es utilizado por los yoguis para purificar su organismo. El método consiste en beber varios vasos de agua mezclada con la cuarta parte de una pequeña cucharada de sal, a temperatura ambiente para después realizar varias veces, el movimiento de contracción y relajación, de pie, sentado y acostado.

Este ejercicio no debe ser practicado por quienes padecen problemas cardíacos, hipertensión, trastornos abdominales o complicaciones circulatorias graves ni por mujeres embarazadas.

¿Cómo realizar *Uddhiyana Bandha*?

Póngase de pie con las piernas separadas y los pies a unos 30 centímetros uno del otro; inhale profundamente y exhale primero por la nariz y luego por la boca con fuerza, dejando caer el tronco hacia adelante y hacia abajo.

Entonces, sin volver a inspirar, lleve los músculos abdominales hacia adentro, debajo de las costillas. Coloque sus manos firmemente sobre los muslos, los dedos de las manos hacia adentro, doble ligeramente las piernas y adelante un poco el tronco, pero sin bajarlo. El diafragma se levantará fácilmente. Permanezca en esta postura mientras pueda retener el aliento. Al inhalar, vuelva a estirar las piernas, eleve el tronco, relájese y respire normalmente.

Repita este ejercicio sólo una vez. Gradualmente, puede llegar a repetirlo hasta siete veces, añadiendo una repetición por semana.

Otra variante sencilla

En lugar de quedarse con el abdomen contraído, empújelo hacia adentro y suelte, repitiendo dos o tres veces con rápidos movimientos sucesivos. Descanse y enderécese; repita una vez más y cerciórese de que, después de realizar el movimiento de llevar el abdomen hacia adentro -con toda la fuerza posible-, no se esfuerce en absoluto por realizar el movimiento de empujar hacia afuera -debe hacerlo con total suavidad-. Es decir, se trata de intensificar el movimiento de sumirse hacia adentro, no el de aflojar.

Para comprobar si se está contrayendo el abdomen como es debido, puede ejecutar el ejercicio mirándose en un espejo colocado sobre el respaldo de un sillón o de un sofá. Inclínele levemente el espejo porque de lo contrario, no podrá verse lo suficiente, dado que tiene que adelantar ligeramente el tronco.

EL HACHAZO

Los ejercicios de descarga permiten que saquemos de nuestro corazón y de nuestra mente sentimientos y pensamientos que nos irritan, nos lastiman o nos ponen mal. Como en todo lo que hace al Yoga, en El Hachazo, la respiración es fundamental.

Beneficios:

- Es vigorizante y fortalecedor.
- Contribuye a dar elasticidad a la columna.
- Produce bienestar y equilibrio emocional.

Contraindicaciones y recomendaciones:

- No deben practicar este ejercicio quienes sufren problemas cardíacos.
- Cuando no se está bien de las vértebras cervicales, no hay que llevar la cabeza hacia atrás.
- Con problemas lumbares, flexionar las piernas al realizarlo.

Posición de partida

De pie, con las piernas abiertas -no más del ancho de caderas- y los brazos extendidos.

Ejecución

1. Inhalando y exhalando, deje caer el tronco hacia adelante, entrelace los dedos de las manos e imagine que empuña un hacha muy pesada. Luego, inhalando, comience a subir el tronco.
2. Inhale por la nariz, eleve el tronco junto con los brazos y la cabeza, arqueándose hacia atrás.
3. Retenga el aire y exhale con vigor por la boca, descargando el peso del hacha hacia abajo; los brazos quedan balanceándose hasta aquietarse.

Repita dos veces más y, en la última, afloje las manos y balanceese lateralmente; inhalando, suba vértebra por vértebra, retenga el aliento y estire la columna. Exhalando, baje los brazos lateralmente, dibujando un círculo de energía a su alrededor.

Es recomendable mantener los ojos abiertos para no marearse. Mientras realiza el ejercicio, concéntrese en aquella actitud, sentimiento o pensamiento negativo del cual desea despojarse.

Capítulo 4

Los beneficios del Yoga en las distintas etapas de la vida

El Yoga, tal como nos enseñara siempre Mataji, es una ciencia y un arte de vida que, al igual que la vida misma, se encuentra en constante evolución y sabe adaptarse a las posibilidades físicas de cada uno.

Se acercan muchas personas a la Fundación, esperando encontrar en la práctica del Yoga, una solución a diferentes problemas que van desde lo físico a lo emocional. Todos obtienen no sólo una respuesta a su búsqueda personal, sino que el Yoga les permite también cambiar sus vidas.

La serenidad mental que genera y la vitalidad y flexibilidad físicas que crea son fundamentales tanto para el niño como para el anciano. A los niños, les ofrece una manera de mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Los adolescentes encuentran en la práctica un medio para corregir posturas incorrectas y sentirse más seguros. Las técnicas de *Pranayama* y de relajación les son muy útiles para enfrentar los problemas emocionales típicos de la edad. Por medio de las técnicas del Yoga, los jóvenes no sólo encuentran una excelente manera de mantenerse sanos, sino que los ayuda a tener mayor concentración y claridad mental - fundamental para los años de estudio- y a manejar el nivel de estrés, producto de las tensiones que les genera el hecho de tener que trabajar mientras cursan su carrera universitaria.

Por otra parte, muchas mujeres empiezan a hacer Yoga cuando se embarazan, como una manera de mantenerse fuertes y sanas y de prepararse para el parto. Generalmente, son esas mismas alumnas las que lo adoptan más allá del nacimiento de sus bebés, por lo bien que se sienten.

En el caso de la llamada generación intermedia -aproximadamente entre los 30 y los 60 años-, la práctica previene y retrasa la aparición de alguna que otra dolencia fruto del ritmo de vida al cual se ven sometidos.

Los movimientos suaves y lentos de las *asanas* son ideales para los adultos mayores y ayudan a que tanto el cuerpo como la mente se mantengan jóvenes y activos, mientras que la respiración aumenta el aporte de oxígeno al cerebro, brindándoles gran lucidez.

Alguna vez dijo Mataji:

Ustedes pueden vivir una vida de salud y de alegría; esto es posible, créanme. Hay una puerta, una posibilidad de cambiar, hay un camino y es la práctica del Yoga. Yo lo sé porque lo practico hace 60 años y tengo una salud inquebrantable además de ser tremendamente feliz.

Sin lugar a dudas, ella sabía por qué lo decía.

LA NIÑEZ

Mediante el Yoga, el niño adquiere conocimientos que le van a servir a lo largo de toda su vida. A modo de ejemplo, cabe comentar que aprenden a respirar correctamente por la nariz. Cuando a los chicos que respiran por la boca, se les explica de manera sencilla el porqué de la necesidad de cambiar ese mal hábito, enseguida comienzan a corregirlo. Dado que no se trata de un deporte donde deben competir, la práctica les brinda mayor capacidad de atención, concentración y ayuda disminuir su agresividad. Asimismo, evita el estrés temprano que les produce malas posturas, respiración deficiente y alteraciones de la conducta. Otro de los aportes del Yoga a los niños, es que brinda una notable flexibilidad a su

columna, mayor fuerza a sus piernas y brazos, así como el equilibrio emocional que necesitan para su formación.

La mejor edad para iniciarlos en la práctica del Yoga es a partir de los 6 años, dependiendo esto naturalmente de la madurez del pequeño -hay chiquitos de 5 años que ya están aptos y otros que necesitan comenzar después-. Si bien el Yoga es buenísimo para ellos, hay que respetar sus propios tiempos, ya que si van a las clases obligados, no van a estar bien, ni con ganas, ni van a trabajar con alegría. Además, y esto no es menor, deben aprender divirtiéndose y jugando -las distintas posturas tienen nombres de animalitos como la cobra, el cisne, la langosta-, este arte y ciencia de vida que los va a acercar a la salud, que no es otra cosa que la armonía entre el cuerpo, la mente y el alma.

Con el Yoga podemos ayudar a corregir problemas posturales. Si hay tendencia a la cifosis -los hombros se proyectan hacia adelante y la columna se encorva- se recomienda la práctica de *asanas* hacia atrás, como La Cobra, El Pez, El Camello, El Arco o El Puente. En el caso de la escoliosis -la columna se desvía hacia un costado- se evitarán dichas posturas y se insistirá en las que el cuerpo va hacia adelante o gira sobre el eje de la columna, como la pinza, las torsiones y los estiramientos.

En el caso de niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas indicadas son las invertidas y las de equilibrio porque aportan al practicante dominio del cuerpo y seguridad en sí mismos. Entre las primeras, podemos mencionar La Vela, El Arado y La Parada de Cabeza; y entre las segundas, El Árbol, El Águila, El Pensador y La Cigüeña.

Más allá del aprendizaje de las distintas *asanas*, lo importante es que los chicos por medio del Yoga empezarán a sentir y a conocer su cuerpo, a quererlo y a respetarlo.

Las posturas y los chicos

Si bien las posturas pueden parecer un tanto pasivas para los chicos, es bueno explicarles que cuando las realizan no sólo trabajan su cuerpo, sino que también lo hacen con su mente y, por medio de la respiración correspondiente a cada una de ellas, también con su propia energía. Así, lograrán vencer todo tipo de bloqueo, sea éste físico o mental.

LA JUVENTUD

Mucha gente supone que la práctica del Yoga no es la actividad física más adecuada para los jóvenes. Sin embargo, nada más lejos de la realidad ya que esta disciplina los ayuda a integrarse; los asiste para resolver sus conflictos, inseguridades, contradicciones e inhibiciones, enseñándoles a vivir plenamente y a encauzar su torrente energético.

No debemos olvidarnos de que los jóvenes necesitan algo que los ayude a mantener la mente centrada y el cuerpo alerta y vital ya que hoy estudian, trabajan y viven muchas situaciones de presión y estrés. Y ese algo, sin lugar a dudas, es el Yoga.

Por medio de su práctica, se corrigen muchas alteraciones propias de la adolescencia; pueden incluso prevenirse antes de que aparezcan y se logra el desarrollo armónico del cuerpo, el control de la mente y la integración del psiquismo.

Podemos decir, con toda veracidad, que hemos comprobado los beneficiosos efectos de la práctica del Yoga sobre los jóvenes: la concentración, la ausencia de competitividad, la paz, el dominio de sí mismos mediante las distintas posturas, la respiración y la relajación. Asimismo, es necesario hacer hincapié en los siguientes aspectos: la mejoría de la irrigación sanguínea, la inervación de los distintos órganos y aparatos del cuerpo, la flexibilidad que da a los músculos y articulaciones, el aumento de la capacidad respiratoria y de la oxigenación de los tejidos, y la acción sobre los aparatos digestivo, respiratorio, cardiovascular, genitourinario; sobre el sistema nervioso, el osteo-locomotor, el endocrino, el termorregulador, así como sobre el metabolismo y el psiquismo en general. Todo ello contribuirá a fortalecer, enriquecer y equilibrar la mente y el cuerpo hasta alcanzar una total integración de ambos, logrando así un rendimiento mejor.

“Se lo debo al Yoga”

Un día, estaba en la sede que la Fundación tiene en Acasusso; ya había finalizado la clase y nos estábamos despidiendo. En ese momento se acercó Susana, 21 años, estudiante de Agronomía en la Universidad de Buenos Aires, que hace poco más de tres meses comenzó a tomar clases de Yoga. Muy tímidamente me dijo: "David quiero compartir con vos algo que me está pasando. Normalmente, en esta época del año me pongo muy tensa, ya que es cuando comienzan los exámenes parciales y también los finales. Usualmente estoy toda contracturada, no duermo bien, me duele la cabeza y ando todo el día de pésimo humor; pero esta vez tengo que decirte que no me sucedió nada de eso: me siento bien, mi cuerpo está relajado, no estoy preocupada y, además, estoy de buen humor". Ante esta revelación, le pregunté a qué le atribuía semejante cambio, y ella con una sonrisa de oreja a oreja, me contestó: "David, yo creo que la respuesta es más que obvia: se lo debo a la práctica del Yoga".

LA MUJER EMBARAZADA

El embarazo, sobre todo el primero, es una etapa mágica en la vida de toda mujer. Las "nueve lunas" se hacen cortas para atesorar tantos hermosos descubrimientos.

Prepararse para la llegada de un hijo es un proceso que no sólo involucra al cuerpo, sino también a la mente y al espíritu. Es exactamente por eso que el Yoga es ideal para la mujer durante la "dulce espera".

Veamos por qué.

- Porque las *asanas* -algunas de ellas modificadas especialmente para el período de gestación- van ayudando al cuerpo a adecuarse naturalmente a los cambios que en él se producen.
- Porque algunas de ellas lo van preparando para el momento del parto.
- Porque la práctica regular del Yoga ayuda a mantener el peso y a estar más ágil; evita la formación de estrías y combate los clásicos dolores de cintura.
- Porque la respiración profunda es de mucha utilidad durante el embarazo y el trabajo de parto.
- Porque la meditación ayuda a la embarazada a enfrentar las ansiedades y los miedos naturales que se puedan presentar durante la gestación. Y además, es un puente de comunicación entre la mamá y el hijo por nacer.
- Porque aprender el arte de la relajación es fundamental durante el embarazo y el trabajo de parto.
- Porque le brinda a la mamá la paz y el equilibrio necesarios para disfrutar mejor de su bebé.
- Porque al ver a su mamá practicar Yoga desde muy pequeño, el niño incorporará desde sus primeros años la práctica de una filosofía de vida que lo ayudará a vivir en plenitud.

LA GENERACIÓN INTERMEDIA

La llamada "generación intermedia" es la etapa comprendida entre los 30 y los 60 años. Momento clave en la vida de todo ser humano ya que en él se alcanza la plenitud, tanto en lo personal como en lo laboral. Desde ya que para lograrlo no todas son rosas; las tensiones que provocan los problemas que se viven a diario, los deseos incumplidos y el estrés van formando parte del contenido de la famosa "mochila" cada vez más pesada y difícil de cargar que, poco a poco, va deteriorando nuestra salud. Problemas como el insomnio, la obesidad, los molestos dolores de espalda por contracturas, la depresión, la hipertensión y las enfermedades coronarias -obviamente, esta lista no termina aquí- suelen ser sus consecuencias a corto o largo plazo. Lamentablemente, la educación formal en ninguno de sus ámbitos -escuela primaria, secundaria o universidad-, enseña la manera de aligerar tanto peso, a fin de alcanzar una existencia más sana y más plena.

Queda claro que tanto la medicina como la psicología, el deporte y el esparcimiento ayudan, pero no todos tienen tiempo ni posibilidades para acercarse a ellos. La verdadera solución radica en encontrar una respuesta más accesible, más al alcance de la mano y que no genere ni una mínima dependencia -quién no tiene algún amigo que toma la pastillita roja para dormir, la celeste para despertarse, la amarilla para...-. Esa alternativa que, de tan sana y natural, nos acerca a nuestra propia esencia es el Yoga.

Un antiguo precepto de la medicina, conocido por todos, dice: "Más vale prevenir que curar". Gracias a la práctica de las distintas *asanas*, de la respiración, la

meditación y la relajación, podremos mantenernos jóvenes y sanos más allá del estrés y del paso del tiempo.

LA TERCERA EDAD

Como dice el adagio usado en gerontología: "No hay que aumentarle años a la vida, sino vida a los años". El Yoga, por medio de sus diversas técnicas, aporta una ayuda invaluable para hacer que esas palabras se conviertan en realidad.

El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, en el que se dan cambios a nivel biológico, -corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste. Si bien los fenómenos del envejecimiento son dados en todos, no se envejece de igual manera, ni tampoco cada parte del organismo lo hace al mismo tiempo. Como todo lo humano, este proceso lleva el sello de lo singular, de lo único y de lo individual. De ahí que se diga "hay vejece y vejece", tantas como individuos distintos, en sus formas y en sus vivencias.

Algunas claves para mantenerse pleno y saludable

Desde ya que no se puede sostener el ritmo de trabajo que se tenía "antes", pero sí se puede tener "otro" ritmo. Nuevas actividades, espacios de placer y de recreación y otros vínculos con pares, ayudan a asumir el proceso del envejecer y a recomponer así, la identidad y sentirse bien.

Tanto en el plano de lo físico como de lo intelectual, hay que tener presente que muchas dificultades atribuidas a la vejez, son simplemente producto de la falta de entrenamiento. De ahí nace la importancia de:

- caminar;
- practicar Yoga;
- ejercitar la atención y la memoria y,
- desarrollar la creatividad en todos los órdenes de la vida.

Cómo ayuda el Yoga a los adultos mayores

Las distintas técnicas del Yoga aportan muchísimos beneficios a la gente mayor. Desde lo físico, porque su práctica -a diferencia de lo que hace la gimnasia convencional- no sólo trabaja sobre la parte muscular, sino que lo hace con cada uno de los órganos y glándulas del cuerpo.

Por otra parte, lo psicológico gana en equilibrio, jovialidad y optimismo, disparadores de una vida más alegre y plena. Además, el contacto con personas que atraviesan por la misma etapa genera camaradería y proyectos en común.

Los preceptos contenidos en la filosofía de este arte y ciencia de vida, les brinda a los adultos mayores un punto de vista más positivo que los ayuda a tener una existencia rica y plena. ¿Acaso Mataji no es un ejemplo de ello?

"Nosotros permitimos que nuestro cuerpo se endurezca, que envejezca, y luego nos quejamos. ¿Por qué la mayoría espera a que esto suceda?"

Indra Devi

Instrucciones generales para nuestra clase de *Hatha* Yoga

Cuando comience a practicar *Hatha* Yoga, percibirá que paulatinamente su cuerpo se hace más y más flexible. A tal punto que lo que hasta ayer le resultaba sumamente difícil de realizar, después de unos días de práctica, se convertirá en lo más sencillo y placentero del mundo.

Mataji siempre aconsejaba que la persona tomara su clase dos veces por semana y que el resto de los días practicara en su casa, aunque fuera dos o tres posturas, aquéllas que tuvieran relación con algún problema de salud o, simplemente, las que más le gustaran.

Algunas recomendaciones para sacar el máximo beneficio del *Hatha* Yoga:

- Tenga en claro que el Yoga no es competencia; es un trabajo personal e interior.
- Practique los ejercicios y posturas sobre una alfombra, esterilla o manta doblada, extendida en el piso, y en una habitación bien ventilada.
- El mejor momento para hacer Yoga es por la mañana antes de desayunar. De no poder hacerlo en ese momento, tenga en cuenta que debe realizar su práctica con el estómago vacío -tres o cuatro horas después de las comidas fuertes; y una o dos horas después de las comidas ligeras-.
- Las *asanas* tienen tres etapas: adoptar la postura, mantenerla y deshacerla. Todas son importantes y deben ser ejecutadas con propiedad.
- Las *asanas* no son ejercicios; son posturas que hay que mantener. Tienen propiedades preventivas, recuperativas y curativas.
- Cada *asana* nos brinda su verdadero beneficio mientras mantenemos la postura.
- Los primeros días no debe prolongar la práctica más de 15 ó 20 minutos.
- Descanse con frecuencia mientras las ejecuta.
- Antes del mes, el tiempo dedicado a realizar las posturas no debe exceder la hora.
- Todos los ejercicios y posturas deben acompañarse de respiración rítmica y profunda.

- Hay que respirar siempre por la nariz, con la boca cerrada.
- Después de haber pasado una larga enfermedad, deben ejecutarse sólo los ejercicios respiratorios; el resto es aconsejable comenzar a practicarlos gradualmente.

EJERCICIOS DE CUELLO

Generalmente las molestias en el cuello comienzan cuando los ligamentos están mal lubricados y tienden a ponerse rígidos por la acumulación de depósitos de calcio, lo cual es indicio de vejez, más allá de la edad que se tenga. Antes de realizar estos ejercicios de cuello compruebe personalmente la flexibilidad del suyo.

Los siguientes movimientos le ayudarán a terminar con la tensión y la rigidez de su cuello y, si bien se sugiere su realización al inicio de la clase de Yoga, usted podrá practicarlos en cualquier momento.

Postura de partida

Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas y apoye las manos, con las palmas hacia abajo, sobre sus rodillas o, si prefiere, siéntese en una silla, pero con la columna vertebral perfectamente derecha y la cabeza erguida, mirando hacia adelante. El cuerpo debe permanecer inmóvil desde el cuello hacia abajo, y tan relajado y libre de tensión como si estuviese sentado sobre el agua.



Ejecución

1. Deje caer suavemente la cabeza hacia delante y atrás, repita este movimiento cinco veces. Cuando lleve la cabeza hacia atrás, relaje sus músculos faciales, mantenga los labios ligeramente entreabiertos y la lengua relajada.
2. Primero, gire la cabeza hacia la derecha -sin mover los hombros- y retorne hacia el frente; haga lo mismo hacia la izquierda y retorne al frente. Repítalo cinco veces. Cuando gira su cabeza hacia los lados, exhale, ya que sus músculos se contraen, e inspire al volver al frente, cuando se relajan.



EJERCICIOS DE OJOS

Posición de partida

Sentado en el suelo, la columna vertebral debe estar bien erguida.

Ejecución

1. Mire al techo y luego al suelo.
2. Mire a la derecha y luego a la izquierda, horizontalmente.
3. Mire hacia el ángulo superior derecho y después, hacia el ángulo inferior izquierdo.

4. Dirija la vista al ángulo superior izquierdo y después al inferior derecho.
5. Mueva los ojos de manera circular en la dirección de las agujas del reloj, y luego en dirección contraria.

Cada ejercicio debe practicarse cuatro veces; y luego de cada uno, parpadee mucho y después cierre los ojos unos momentos para descansar.

Los ejercicios de los ojos siempre deben terminarse con el de las palmas que se realiza de la siguiente manera.

Posición de partida

Sentado cómodamente ante una mesa y con los codos apoyados sobre un almohadón o sobre un libro. La espalda debe estar bien derecha.

Ejecución

1. Frote fuertemente las manos entre sí y coloque las palmas ahuecadas, cubriendo los ojos cerrados.
2. Los dedos de la mano izquierda deberán apoyarse sobre la frente y quedarán cubiertos por los de la mano derecha. Deberá acompañarse con una respiración profunda.

Este ejercicio, indicado para aliviar la vista cansada y relajar los nervios tensos, también puede realizarse en la oficina.

SETBUDANHASANA: POSTURA DEL PUENTE

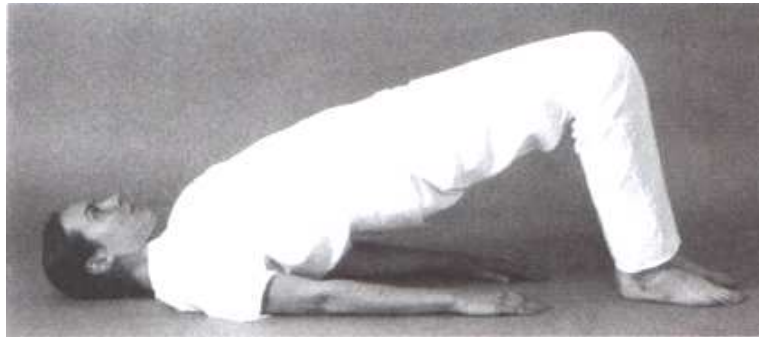
En sánscrito *setu* significa "puente" y *bandha*, "contracción o tensión", por lo cual interpretamos *Setubandhasana* como Postura del Puente. Es una *asana* muy sencilla, que puede practicarse en la cama, en caso de no poder realizarla sobre el piso.

Beneficios:

- Fortalece y alivia las molestias del sacro iliaco.
- Afloja todas las tensiones que se acumulan en la espalda.
- Flexibiliza las lumbares, asegura una excelente movilidad de la columna en dicha zona y facilita la práctica de posturas más avanzadas.

Algunas recomendaciones:

- Quienes padezcan de una lordosis lumbar exagerada, no deben practicar las fases más intensas de este ejercicio.
- Si le duele la espalda, hágala en forma suave y sin movimientos bruscos.



Ejecución

1. *Postura de partida.* Acostado boca arriba con las piernas dobladas, las plantas de los pies cerca y contra el piso, de modo que las rodillas queden flexionadas.
2. Acerque los tobillos lo más cerca posible de los glúteos; apoye las manos a ambos lados del cuerpo, las palmas hacia abajo, las rodillas y los pies juntos.
3. Levante los glúteos y la espalda del suelo, al mismo tiempo que realiza una inhalación profunda, dejando los hombros pegados al suelo.
4. Retenga la postura y la inhalación, manteniendo las plantas de los pies pegadas al piso y exhalando, baje.

Puede repetir la postura tres o cuatro veces.

EL EJERCICIO DEL BALANCEO: LA MECEDORA

Este ejercicio ayuda a superar el estado de flojedad o de rigidez de la espalda que a veces se da al levantarse. Si se realiza antes de dormir, contribuye a conciliar mejor el sueño.

Beneficios:

- Le brinda flexibilidad a la columna vertebral.
- Si se practica de noche, relaja la espalda y la cintura.

Algunas recomendaciones:

- En caso de resultar doloroso el movimiento practicado sobre el piso o sobre una manta delgada, puede emplear una alfombra blanda.

Ejecución

1. *Postura de partida.* Sentado en el suelo con las rodillas levantadas y los pies apoyados en el piso. (Foto 1)
2. Tómese las piernas con las manos por debajo de las rodillas y lleve el mentón hacia el esternón curvando la columna. (Foto 2)

Foto 1

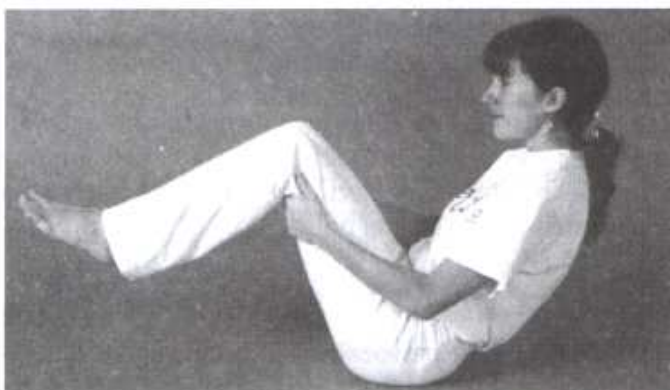


Foto 2

3. Imitando los movimientos de una mecedora, balancéese unas seis veces hacia atrás -inhalando y estirando las piernas- y hacia adelante -exhalando y flexionando las rodillas-, sin parar y sin enderezar la columna vertebral. (Foto 3)

Foto 3



PAVABANAMUKTASANA: POSTURA PARA ELIMINAR GASES

Su nombre indica claramente el objetivo de esta postura. Es sumamente sencilla y se puede practicar en la cama, aunque naturalmente, es mucho mejor ejecutarla sobre una colchoneta o sobre una manta doblada en el piso.

Beneficios:

- Alivia el malestar provocado por los gases y el estreñimiento.
- Ayuda a superar el dolor de espalda.
- Fortalece los músculos abdominales.
- Reduce el abdomen.
- Es buena para el hígado, el bazo y el páncreas.
- Produce un estiramiento de la parte posterior de los músculos de las piernas.

Algunas recomendaciones:

- Con período menstrual, no bajar con las piernas estiradas.
- Las personas con problemas lumbares deben bajar con las piernas flexionadas.
- Las embarazadas deben trabajar con las piernas separadas.

Ejecución

1. *Postura de partida.* Acostado boca arriba, los pies y las rodillas juntos, los brazos a los costados del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo y el mentón proyectado al esternón.
2. Inhalando, lleve la pierna derecha extendida hacia arriba, mientras la izquierda permanece apoyada en el piso.
3. Exhalando, flexione la pierna derecha, el muslo se apoya sobre el pecho.
4. Al inhalar, abrace su rodilla derecha tomándose de los codos; exhalando, lleve la frente hacia la rodilla. Permanezca en la postura, inhalando y exhalando el tiempo que le resulte cómodo; la respiración es abdominal.
5. Para volver, inhalando, apoye la cabeza en el piso; exhalando, deje caer los brazos, lateralmente, muy flojos.

6. Inhalando, estire la pierna derecha hacia arriba, perpendicular al piso y empujando el talón hacia fuera; exhalando, deje caer muy lentamente la pierna derecha.
7. Repita los mismos pasos con la pierna izquierda y luego con las dos piernas.



Debemos tener en cuenta que probablemente, al principio, no se logre bajar ambas piernas al suelo con mucha lentitud, pero luego de unos cuantos días de práctica, podrá ejecutar el ejercicio correctamente. Al bajar las dos piernas, no retenga la respiración hasta que sus pies lleguen al suelo, por el contrario, efectúe varias respiraciones mientras va bajando. Al principio, no debe repetir el ejercicio más de dos veces, porque los músculos abdominales pueden quedar bastante doloridos.

PASCHIMOTTANASANA: POSTURA DE LA PINZA

En sánscrito, *paschima* significa "posterior" y *tan*, "extensión, estiramiento". La traducción literal sería entonces, "estiramiento -o elongación- de lo posterior".

Beneficios:

- Alivia el estreñimiento, la indigestión y los trastornos producidos por la hipertrofia del bazo.
- Masajea la región pélvica; reduce la grasa y el aflojamiento abdominal.
- Fortalece los nervios ciáticos, los músculos de las corvas y las vísceras.
- Confiere vitalidad y energía.
- Vigoriza los músculos de las piernas.

Algunas recomendaciones:

- Quienes padecen de estreñimiento deben practicar esta postura con cuidado, evitando los movimientos bruscos al doblarse hacia adelante y al volver a la posición de sentado.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Sentado en la colchoneta con las piernas extendidas hacia adelante, los pies juntos y los dedos de los pies proyectados hacia arriba, con las palmas apoyadas en el piso a ambos lados del cuerpo.
2. Tomar una inhalación profunda y, mientras retiene la respiración, levantar los brazos por encima de la cabeza estirando también el cuerpo.
3. Entonces, comience a exhalar lentamente, mientras dobla el tronco hacia adelante desde la cintura.
4. La cabeza baja entre los brazos, hasta llegar con las manos a los dedos o a las plantas de los pies. Si puede, toque las rodillas con la frente. No debe doblar las rodillas; es preferible que se tome de los tobillos o los gemelos si no logra alcanzar los pies con las manos.
5. Permanezca en esta postura reteniendo el aliento durante algunos segundos. Y luego, inhalando lentamente, vaya volviendo a la posición de sentado, mientras desplaza las palmas de las manos a lo largo de las piernas.
6. Exhalando, apoye la columna en el piso vértebra por vértebra, luego la cabeza; los brazos caen a ambos lados del cuerpo, las palmas hacia arriba. Relájese.



Al comienzo, no debe repetir la postura más de dos o tres veces. No se desaliente si al principio no puede doblarse hacia adelante lo suficiente como para alcanzar los dedos de los pies. Encórvese hacia abajo todo lo que pueda, tomándose fuertemente de la parte de la pierna hasta la que llegue. Pero no se haga trampa a usted mismo doblando las rodillas; sus piernas deben estar completamente estiradas.

JANUSHIRSHANA: POSTURA DE LA CABEZA CONTRA LAS RODILLAS

Ésta es una de las posturas clave para quienes sufren dolores lumbares en forma reiterada ya que brinda elasticidad y flexibilidad a la columna.

Beneficios:

- A través de la elongación de la parte posterior de las piernas, las vigoriza.
- Da elasticidad y flexibilidad a la columna.
- Masajea los intestinos -conviene empezar presionando el lado derecho, colon ascendente, para favorecer el peristaltismo-.
- Mejora los dolores lumbares.
- Alivia la indigestión, el estreñimiento y las molestias por el bazo dilatado.
- Tonifica las vísceras.
- Aumenta la energía y la vitalidad.
- Evita la acumulación de adiposidades en el abdomen.

Algunas recomendaciones:

- Los asmáticos no deben mantenerse en la postura durante mucho tiempo.
- Manténgase en la postura mientras ésta le resulte cómoda. No se esfuerce, los músculos de su cuerpo se elongarán y fortalecerán a través de la práctica constante, y no por lo que pueda llegar a hacer en un día.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Sentado, con ambas piernas extendidas adelante, pies contraídos -puntas de los dedos hacia arriba-.
2. Flexione la pierna izquierda apoyando la planta del pie lo más cerca posible de la zona genital, manteniendo la otra pierna extendida. Si le resulta muy difícil, abra un poco la pierna extendida. La punta del pie derecho debe estar bien orientada hacia el techo. Las palmas de las manos apoyadas en el piso, bien cerca del cuerpo. No se deje caer lateralmente.
3. Inhale mientras sube sus brazos, entrecruzando los dedos pulgares.
4. Estire toda la columna y desde la cintura comience a bajar hacia adelante. La frente busca la rodilla.
5. Tómese firmemente de la zona donde llegue -empeine, tobillo o pierna-. Con cada exhalación, al relajarse y por el propio peso del torso, vaya acercándose más hacia la rodilla. Concéntrese en la pierna estirada. Permanezca en la postura unos cuantos segundos.
6. Vuelva a la posición, subiendo con la espalda doblada, vértebra por vértebra. Lo último que sube es la cabeza; los brazos se deslizan por la pierna extendida. También puede regresar con la columna extendida -los brazos

siguen la misma línea de la columna-. Inhalando, suba y, exhalando, baje los brazos por los costados del torso.



Puede repetir este ejercicio dos o tres veces. En caso de no llegar a tomarse el pie, Mataji Indra Devi aconsejaba ayudarse con un cinturón, una media o una bufanda.

UDDHITA PADASANA: POSTURA DE LAS PIERNAS LEVANTADAS

Ésta es una de las posturas básicas con las que usted normalmente puede iniciar su práctica, después de haber realizado algunos movimientos previos para calentar el cuerpo: ejercicios de cuello, hombros, cintura y algunas mecedoras. Debido a su sencillez, *Uddhita Padasana* es una postura accesible a casi todos.

Beneficios:

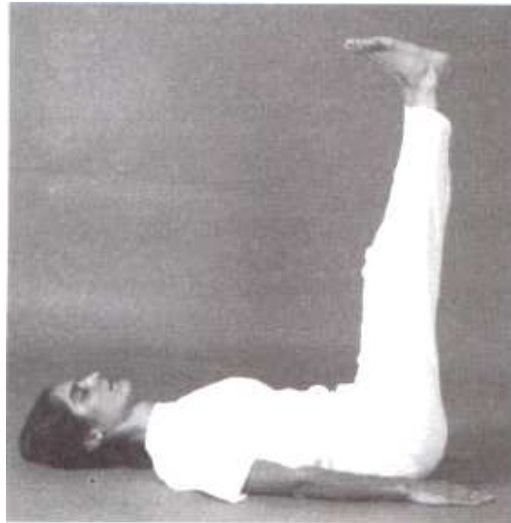
- Fortalece los músculos abdominales.
- Reduce el tejido adiposo.
- Mejora las várices porque favorece el retorno venoso.
- Si los talones se proyectan hacia el techo, trabajan los músculos posteriores de las piernas.

Algunas recomendaciones:

- No conviene realizar la postura final si tiene problemas cardíacos o sufre de trastornos femeninos. Tampoco es bueno practicarla durante el período menstrual.
- Quienes tienen problemas lumbares graves, no deben bajar las dos piernas extendidas sino flexionadas.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Acuéstese en el suelo, boca arriba. Los pies y las rodillas juntos, las manos a ambos lados del cuerpo, las palmas apoyadas en el piso.
2. Inhalando, eleve la pierna derecha hasta que quede en ángulo recto con el cuerpo. La pierna de arriba, bien estirada, la planta del pie orientada hacia el techo. La otra pierna, bien apoyada en el piso.
3. Reteniendo el aliento, mantenga la pierna arriba durante unos pocos segundos.
4. Luego, exhalando, vaya bajando la pierna derecha lentamente. Después haga lo mismo con la pierna izquierda y luego, con ambas piernas juntas.



Aquellas personas que no pueden mantener las piernas en una línea recta, pueden practicar la postura con la ayuda de un cinturón o contra una pared.

SURYA NAMASKAR: SALUDO AL SOL

Surya Namaskar es una expresión sánscrita compuesta por las palabras *surya*, "Sol", y *namaskar*, "saludo". Los estudiantes indios suelen ejecutar este ejercicio a la salida del Sol, con los ojos fijos en el astro rey que emerge del horizonte.

El difunto Rajá de Aundh, entusiasta del *Surya Namaskar*, lo introdujo en los centros docentes de su estado y lo denominó "*ejercicio para la salud, para alcanzar eficiencia y longevidad*". Uno de los dos libros que escribió sobre el tema ha sido traducido al inglés y publicado en Inglaterra. Su hijo, el príncipe Appa, se lo enseñó a Mataji Indra Devi cuando estuvo en la India, varios años antes de que empezara a estudiar y a practicar el Yoga.

Beneficios:

- Contribuye a dar agilidad y flexibilidad al cuerpo.
- Fortifica los músculos.

- Tonifica el sistema nervioso.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Brinda una sensación general de bienestar.
- Ayuda a mejorar la salud y a tener mayor vitalidad.
- Rejuvenece.

Algunas recomendaciones:

- Nunca se debe practicar el Saludo al Sol hasta el punto de sentir agotamiento. Se debe descansar al terminar el ejercicio. Después se sentirá con fuerzas renovadas, revitalizado y en excelente estado de ánimo.
- En un principio, es conveniente realizar los ejercicios durante un período que no exceda los 10 minutos diarios, preferentemente por la mañana y en ayunas.
- Estableciendo el control mental sobre su cuerpo mientras los practica, obtendrá resultados en verdad sorprendentes.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Coloque una colchoneta o una toalla en el suelo, y póngase de pie frente a ella, tocando su borde con los dedos de los pies. La espina dorsal y la cabeza deben estar en línea recta, los pies juntos, las palmas de las manos unidas firmemente a la altura del pecho. (Foto 1)
2. Haga una inspiración profunda y retenga el aire, mientras levanta poco a poco los brazos y lleva el cuerpo hacia atrás. (Foto 2)
3. Inclínese hacia adelante y exhale; coloque las palmas sobre la colchoneta, a ambos lados de los pies e incline la cabeza hasta tocar las rodillas con la frente. No debe violentar la postura, sino sentirse a gusto y relajado en ella - las palmas seguirán apoyadas en el mismo lugar durante todo el ejercicio-. (Foto 3)
4. Tomando otra inspiración profunda, extienda hacia atrás la pierna derecha, doblándola ligeramente. (Foto 4)
5. Exhalando, lleve la pierna izquierda hacia atrás; debe unirse a la derecha de modo que los pies queden juntos, con los dedos invertidos y las rodillas tocando el suelo. Ahora inhalando, levante las rodillas y enderece todo el cuerpo como una tabla. (Fotos 5a y 5b)
6. Comience a exhalar, a medida que va bajando poco a poco el cuerpo hacia el suelo, manteniendo los glúteos lo más alto posible y doblando los brazos al sostener el peso del cuerpo. El mentón, el pecho y las rodillas deben tocar primero el piso y deslizarse sobre él, mientras bajan los glúteos y el estómago toca el suelo. (Foto 6)

7. Al terminar el movimiento deslizante y al tocar el suelo con el estómago, debe tomar una inspiración profunda estirando los brazos, levantando el tronco y alzando la cabeza hacia atrás; los empeines se apoyan en el piso. (Foto 7)
8. Exhalando, eleve los glúteos, manteniendo bien estiradas las piernas. Todo el peso del cuerpo debe gravitar exclusivamente sobre las manos y los pies, con las palmas y las plantas apoyadas sobre el suelo. (Foto 8)
9. Ahora, inhalando, adelante el pie derecho hasta llegar a posarse en medio de ambas manos.
10. Llevando hacia adelante la pierna izquierda mientras exhala el aire, estire las piernas, afloje la cabeza, las palmas de las manos apoyadas en el piso; si no llega, déjelas colgando a ambos costados; el tronco queda flexionado hacia adelante hasta que la frente toque las rodillas o se acerque a ellas lo más posible. (Ídem Foto 3)
11. Inhalando, vaya subiendo el tronco y los brazos; y la cabeza sube entre los brazos extendidos, arqueando al mismo tiempo el cuerpo hacia atrás. (Ídem Foto 2)
12. Por último, exhalando, vuelva a la posición original, uniendo las palmas a la altura del pecho. (Ídem Foto 1)



Foto 1



Foto 2



Foto 3

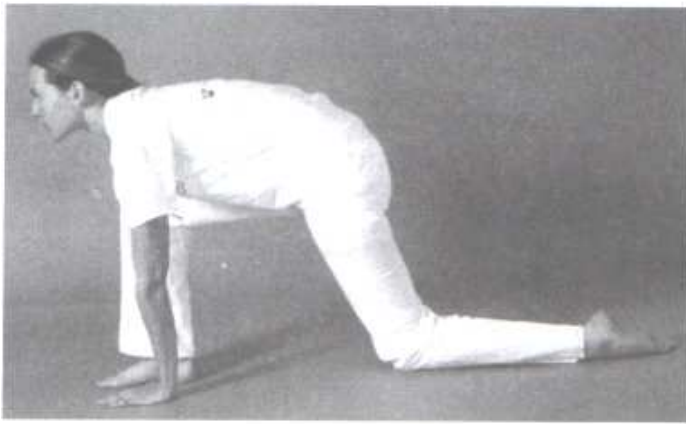


Foto 4

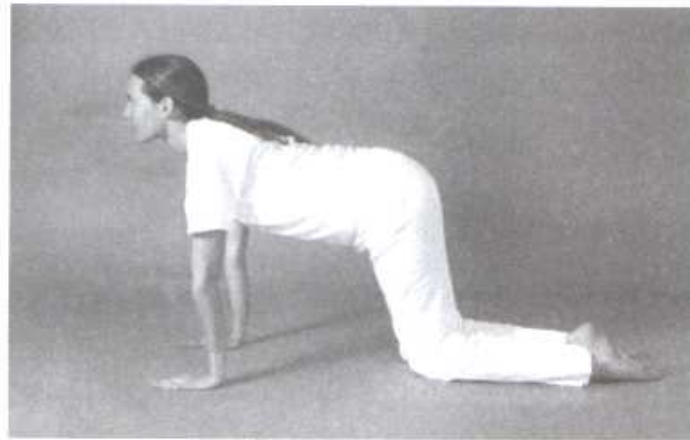


Foto 5a

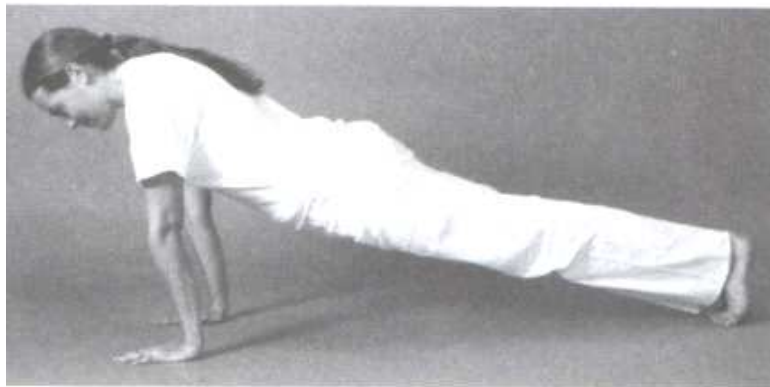


Foto 5b



Foto 6

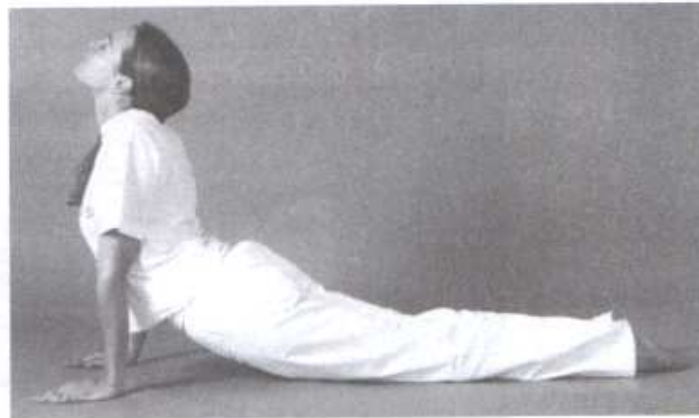


Foto 7



Foto 8

USTRASANA: POSTURA DEL CAMELO

La Postura del Camello, cuyo nombre en sánscrito es *Ustrasana*, es una de las que más practicamos en nuestras clases ya que tiene un efecto especial sobre las emociones y los estados de ánimo de los alumnos.

Beneficios:

- Esta postura afecta la glándula tiroides y las gónadas o glándulas sexuales.
- Da elasticidad a la columna vertebral y tonifica los músculos que la sostienen.

- Alivia a quienes padecen de molestias producidas por gases o estreñimiento.
- Ayuda a mejorar notablemente el cuadro de las personas que sufren por la dislocación de las vértebras o de los órganos pelvianos -uréteres, uretra, vejiga, útero y trompas de Falopio, siempre y cuando la dislocación o el prolapso no sean de grandes proporciones-.
- Es ideal para aquellas personas afectadas por el asma y cuadros de bronco espasmo, ya que abre el pecho.

Algunas recomendaciones:

- Aquéllos que tengan hernia de disco no deben intentar la ejecución de esta postura, ni tampoco las personas con problemas de lordosis y escoliosis.
- Si se tienen molestias en las cervicales, no hay que dejar que la cabeza caiga hacia atrás.
- Durante el período menstrual no es conveniente realizarla.
- Esta postura no debe ser practicada por quienes sufren de hipertensión o de problemas coronarios serios.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Siéntese sobre sus talones con los dedos de los pies estirados; coloque las manos sobre ellos.
2. Ahora, mientras inspira profundamente, levante despacio los glúteos despegándolos de los talones y levantando la parte baja del cuerpo.
3. Mientras continúa inhalando, arquee la columna vertebral, dejando caer la cabeza hacia atrás -siempre y cuando no tenga problemas de cervicales-. Trate de desplazar la pelvis lo más adelante posible. Permanezca en esta postura reteniendo la respiración mientras le quede cómodo.
4. Exhalando vuelva a la posición original; sentándose sobre los talones, lleve la cabeza hacia adelante.
5. Para relajarse y restablecer el ritmo normal de la respiración, apoye la cabeza en el piso, los brazos pasan hacia atrás en la postura del bebé.

Debemos tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Las personas a quienes les cuesta apoyar los empeines pueden hacerlo sobre las puntas de los pies.
- Quien no logra la inclinación total, puede realizarla con las manos apoyadas en la cintura.
- Si tiene dificultad para permanecer sobre sus rodillas, puede realizar esta postura de pie.

BIDALASANA: POSTURA DEL GATO

La *Bidalasana* o Postura del Gato es una de las *asanas* más utilizadas para aflojar la columna. Su realización tiene muy pocas contraindicaciones.

Dado que esta postura le brinda mayor movilidad a las articulaciones, se encuentra especialmente recomendado para personas de vida sedentaria.

Beneficios:

- Ayuda a mantener la juventud y la elasticidad de la columna.
- Mejora la movilidad articular; por lo cual está especialmente indicada para quienes tienen problemas de artritis y artrosis.
- Relaja la cadena de nervios que corren paralelos a la columna y produce un suave masaje a nivel abdominal.
- Fortalece los músculos de brazos, muñecas y manos.
- Mejora la circulación sanguínea en la zona media del cuerpo.

Algunas recomendaciones:

- Si siente dolores al arquear la columna, no se esfuerce. Proceda con cuidado.
- Con dolores cervicales, no lleve la cabeza hacia atrás.
- Si tiene molestias en las rodillas, realice la postura sobre una colchoneta.
- Con problemas en las muñecas -por ejemplo, el túnel carpiano-, no apoye la palma de las manos en el piso, sino el puño cerrado.



Ejecución

1. *Posición de partida.* Sobre cuatro apoyos. Los brazos extendidos, perpendiculares al piso, junto con las piernas abiertas con la misma separación de los brazos, forman un ángulo recto. Es importante que la postura sea simétrica. (Foto 1)
2. Inhalando, arquee la columna y lleve la cabeza hacia atrás. (Foto 2)
3. Exhalando, suba la columna; deje caer la cabeza, el mentón busca el pecho. (Foto 3)
4. Inhale y mueva nuevamente la cabeza hacia arriba, arquee la columna y lleve la pierna derecha extendida, hacia atrás y arriba. Si tiene problemas serios de cervicales o lumbares, mantenga la pierna en la misma línea del tronco, con la cabeza paralela al piso. (Foto 4)
5. Exhalando, flexione la pierna derecha; la frente busca la rodilla. (Foto 5)
6. Inhalando, apoye la rodilla derecha en el piso; vuelva la cabeza a la posición de partida. Repita con la otra pierna. (Foto 6)

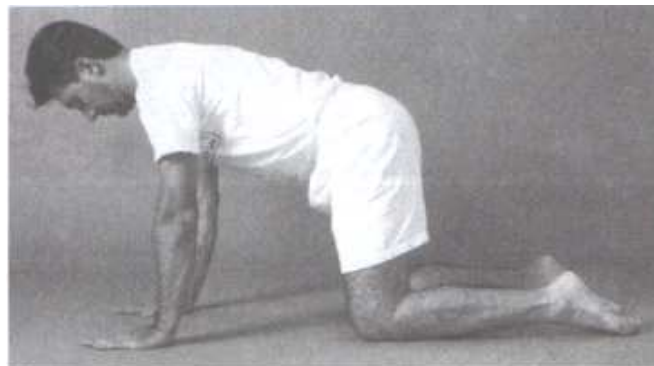


Foto 1

Foto 2



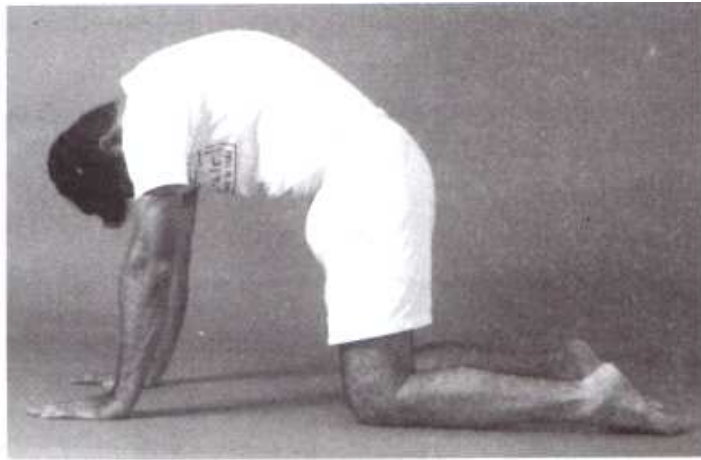


Foto 3

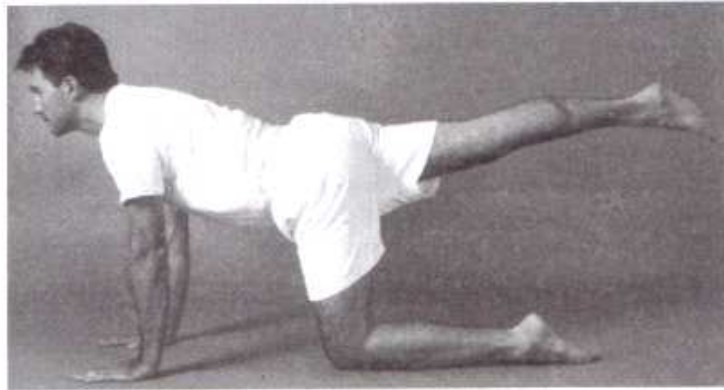


Foto 4

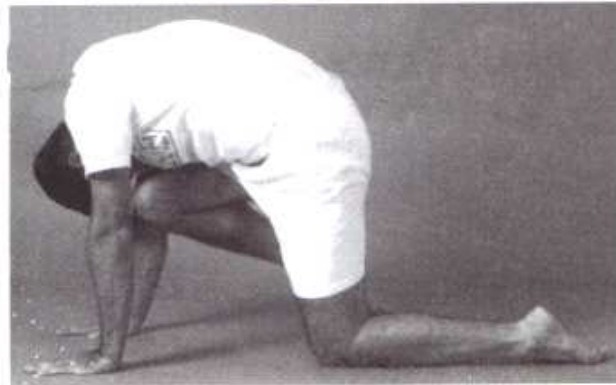


Foto 5



Foto 6

SWANASANA: EL CISNE

En sánscrito, *swana* quiere decir "cisne" -una de las aves más bellas destinadas a alegrar los lagos de los jardines reales- y *asana*, "postura". Como se realiza en dos movimientos, ayuda a nuestro cuerpo como si se tratara de dos posturas distintas.

Beneficios:

- Fortalece la columna vertebral, los brazos, las muñecas, el pecho y la garganta.
- Endereza la espalda y los hombros.
- Mientras se encuentra de rodillas, los muslos masajean el abdomen al apretarlo.
- Los hombros y los brazos experimentan un buen estiramiento.
- Los movimientos hacia adelante y hacia atrás, contribuyen a mejorar la evacuación intestinal.
- Reduce el tejido adiposo.
- Es especialmente buena para quienes sufren de asma.

Algunas recomendaciones:

- Esta *asana* no debe ser realizada si se sufre de problemas lumbares, hernia de disco, escoliosis o picos de hipertensión.

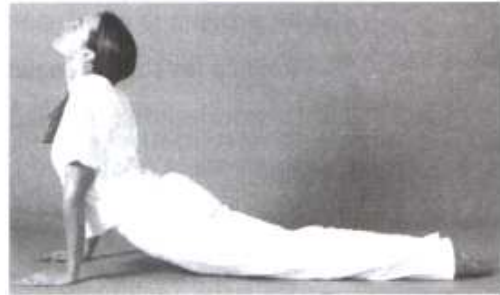
Ejecución

1. *Posición de partida.* Acuéstese sobre el abdomen, con las palmas sobre el suelo a la altura de los hombros, los codos levantados y los dedos de los pies apoyados en el piso.
2. Inhale profundamente y, apoyándose en las manos, levante la cabeza, los hombros y el tronco.
3. Separe el abdomen del suelo hasta que haya estirado completamente los brazos, tratando de mantener la pelvis lo más cerca posible del piso. Quédese en esta posición lo más que pueda; retenga el aliento y luego exhale sin ponerse de rodillas. No levante las palmas de las manos, sino déjelas pegadas al piso. Toda su atención debe estar enfocada en su respiración.
4. Lleve los glúteos hacia los talones, apriete el abdomen contra los muslos, hasta que toque el suelo con la frente. Continúe en la postura, durante unos segundos, reteniendo el aliento.

5. Empiece a exhalar el aire y levante los glúteos de los talones; mueva el cuerpo hacia adelante, sin cambiar la posición de las manos, hasta que vuelva a la postura.

Puede repetir la postura hasta tres veces.

Al realizar esta postura, se debe tener cuidado de no llevar los hombros hacia arriba o hacia adelante, comprimiendo la caja torácica, que siempre debe mantenerse bien expandida. No separar las piernas ni los talones. Si desea permanecer en la postura durante más tiempo, hágalo inhalando y exhalando por la nariz.



CHAKRASANA: LA RUEDA

En sánscrito, *chakra* significa "rueda"; es una de las *asanas* reservadas a los alumnos más adelantados. Sin embargo, debe perseverar y practicar todos los días hasta lograr la realización de esta postura, la cual resulta muy gratificante dado que produce una sensación de total liberación en la columna vertebral.



Beneficios:

- Flexibiliza la columna vertebral.
- Tonifica el organismo.
- Fortalece la musculatura de los brazos, los hombros -deltoides- y el trapecio.
- Estira la médula espinal.
- Incrementa la circulación sanguínea hacia el cerebro.
- Tonifica las suprarrenales.
- Descongestiona el hígado.
- Aumenta la elasticidad pulmonar.

Algunas recomendaciones:

- No debe ser practicada si se padece de presión alta, problemas coronarios, lumbares o escoliosis o, de desgarros musculares.
- Tampoco hay que realizarla si se tiene hernia de disco, ni durante el período menstrual.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Acuéstese boca arriba con las piernas abiertas y flexionadas; la distancia entre los pies será, más o menos, el ancho de la pelvis; puede tomarse de los tobillos para acercar más los pies a los glúteos.
2. Colocar las manos a ambos lados de la cabeza, los dedos apuntando en dirección a los pies y las palmas bien apoyadas contra el suelo.
3. Inhalando, empujar a la vez con brazos y piernas para despegarse del suelo. Es frecuente que las muñecas y los brazos se resistan a cooperar. No se desaliente; insista diariamente. El éxito vendrá con la perseverancia en la postura.
4. Tense los brazos y las piernas al máximo. Mantenga los pies planos, paralelos y contra el suelo. Es una de las *asanas* que producen más efectos benéficos en un tiempo mínimo.
5. Exhalando, regrese de la postura en la misma manera en que la armó y, finalmente, acuéstese en el piso con las piernas flexionadas contra el pecho y abrazándolas con ambas manos.

En relación a esta postura, debemos tener en cuenta que:

- no debe realizarse con el cuerpo en frío, ya que requiere una gran concentración, fuerza y flexibilidad;
- para llegar a la parte final de la postura, se requiere fuerza de brazos y muñecas, para lo cual deberían practicarse *asanas* y ejercicios que los tonifiquen y,
- es necesario ser perseverante; el cuerpo no está siempre igual. Hay que aprender a escucharlo.

Si es cierto que "la flexibilidad es juventud", *chakrasana* debe ser considerada como la postura del rejuvenecimiento vertebral.

PADMASANA: POSTURA DEL LOTO

En sánscrito, *padma* significa "loto" y *asana*, "postura". Es una de las posturas fundamentales del Yoga. Fue adoptada en la India para meditar porque estimula la concentración mental, aquieta la mente y los nervios. En el sur de la India, la gente la adopta para leer, trabajar y escribir. Se la llama, a veces, Postura del Buda.

Beneficios:

- Ayuda a mejorar la posición erguida de la columna.

- Da mayor flexibilidad a las articulaciones.
- Brinda tranquilidad a la mente y al sistema nervioso.
- Además es de gran importancia en las etapas del Yoga superior, ya que es un cierre de energía.

Algunas recomendaciones:

- Es conveniente que las personas que tienen problemas de circulación sanguínea en sus miembros inferiores o varices, opten por realizarla solamente con las piernas cruzadas.

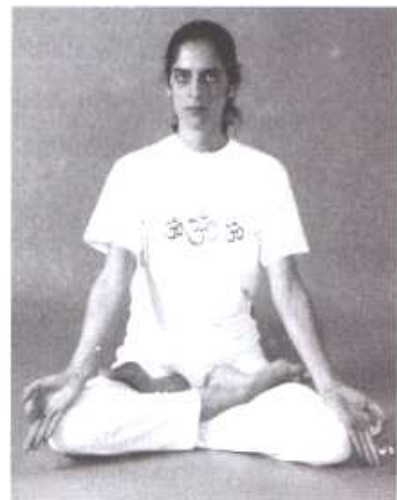
Un dato muy importante es que no se debe tratar de adoptar esta postura hasta que las rodillas se hayan flexibilizado lo suficiente como para tocar fácilmente el suelo, con la práctica del Medio Loto. Sólo entonces intente realizar esta postura.

En este sentido, es recomendable realizar un ejercicio preparatorio, sentado, con la columna derecha y ambas piernas extendidas. Coloque el empeine derecho sobre el muslo izquierdo. Realice el movimiento de rebote, ayudándose con las manos para acercar la rodilla al suelo. Si le resulta difícil mantenerla sobre el muslo, puede colocarla de modo que la planta del pie toque la cara interna del muslo contrario. Los movimientos son flojos; cuando la rodilla toque el suelo, vuelva a subir, como si hiciera rebotar una pelota. Repita con la otra pierna; cuando ambas rodillas toquen el piso, puede adoptar la Postura del Loto.

Ejecución

1. *Postura de partida.* Sentado, las piernas extendidas, la espalda derecha.
2. Flexione la pierna izquierda hasta acercar el pie a los genitales. Ayudándose con las manos, levante el pie y coloque el empeine sobre el muslo de la pierna contraria, la planta del pie orientada hacia arriba.
3. Realice el mismo movimiento con la otra pierna. Cuando logre esto, habrá adoptado la Postura del Loto. Las manos sobre las rodillas, juntando el pulgar y el índice formando el *gñaní mudra* -las palmas orientadas hacia arriba si es de día, hacia abajo si es de noche-.

Lo más probable es que, al principio, no pueda permanecer en esta postura más de unos cuantos segundos, pero la práctica diaria lo irá capacitando poco a poco, para adoptarla sin molestias ni sensación dolorosa en los tobillos.



YOGA MUDRA: SÍMBOLO DEL YOGA

En sánscrito esta postura se llama Yoga *Mudra*, que significa "el símbolo del Yoga". Mataji asignaba gran importancia a esta *asana* dado su valor espiritual para las etapas más elevadas del Yoga.

El efecto físico del Yoga *Mudra* es, principalmente, la purificación interna, porque contribuye a que conservemos limpio el organismo, gracias a una buena evacuación.

Beneficios:

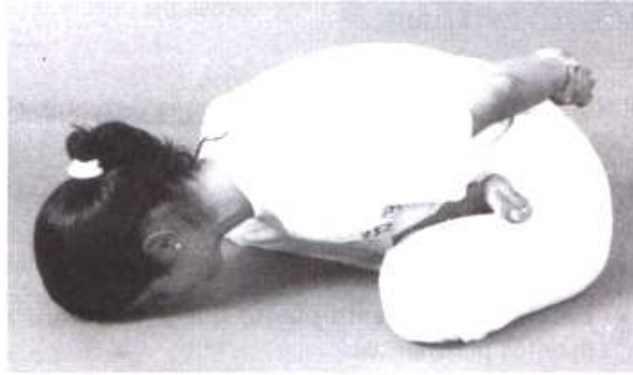
- Combate el estreñimiento porque estimula los movimientos peristálticos de las vísceras.
- Vigoriza los músculos abdominales.
- Tonifica el sistema nervioso y el colon.
- Masajea la región pelviana.
- En los hombres, ayuda a superar la debilidad seminal.

Algunas recomendaciones:

- No debe realizarse si la persona sufre de inflamaciones digestivas, si ha sido intervenida quirúrgicamente recientemente, si tiene constipación severa o se encuentra con su período menstrual.
- Si está estreñida, debe practicar el Yoga *Mudra* muy suavemente y con lentitud, sin realizar movimientos bruscos.
- Con problemas cervicales, no se debe apoyar el mentón.

Ejecución

1. *Postura de partida.* Sentado en la Postura del Loto, con las dos manos en la espalda.
2. Tome su muñeca izquierda con la mano derecha, por detrás de la cintura.
3. Inhale y exhalando, inclínesse lentamente hacia adelante hasta tocar el suelo con la frente -baje hasta donde puede sin esforzarse-. Retenga el aliento, no debe doblar la nuca. El abdomen quedará hundido. Permanezca en esta postura unos cuantos segundos y regrese lentamente a la posición de partida. Repita dos o tres veces. Si desea permanecer más tiempo, hágalo inhalando y exhalando en la postura.
4. Inhalando, vaya levantando la columna rectamente hasta sentarse. Tiéndase en el piso y descanse.



A continuación presentaremos algunas variantes sencillas para quienes no pueden ejecutar la Postura del Loto.

Primera variante. Con las piernas cruzadas, en Postura de Sastre -esto es, sentado en el suelo con las piernas simplemente cruzadas en forma natural, sin ningún tipo de exigencia-. Cierre las manos y coloque los puños a ambos lados del abdomen, un poco debajo del ombligo. Inhale y exhalando, inclínese hacia delante lo más posible y apriete fuertemente los puños contra su abdomen.

Segunda variante. Arrodillese en el piso, con las rodillas separadas. Coloque los puños cerrados a ambos lados del abdomen, por debajo del ombligo. Inhale y exhalando, inclínese hacia adelante. Sus puños presionan fuertemente el abdomen. Inhale y, exhalando, vuelva a la posición inicial.

Tercera variante. Similar a la anterior; sentado en el borde de una silla dura, con las rodillas y los pies muy separados.

UTTHITA KONASANA: POSTURA DEL ÁNGULO EXTENDIDO

Esta postura tonifica los nervios de la columna vertebral, al conferirle a ésta un movimiento lateral.

Beneficios:

- Tonifica los órganos abdominales.
- Evita el estreñimiento puesto que estimula los movimientos peristálticos.

Ejecución

1. *Posición de partida.* De pie con las piernas abiertas.
2. Levante los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros.
3. Inspire profundo y, mientras exhala, incline el cuerpo lateralmente a la derecha, flexionando la rodilla del mismo lado, hasta que toque el suelo con la

mano. Mientras tanto, el brazo izquierdo estará en línea vertical con el cuerpo y la cabeza vuelta hacia él.

4. Vuelva a la posición original y repita el mismo movimiento hacia el lado izquierdo.



TRIKONASANA: POSTURA DEL TRIÁNGULO

En la tradición hindú, el triángulo es un poderoso símbolo de principio divino y se lo encuentra con frecuencia en los *Yantras y Mandalas*. *Trikonasana* es una de las posturas clásicas en nuestra práctica del Yoga.

Beneficios:

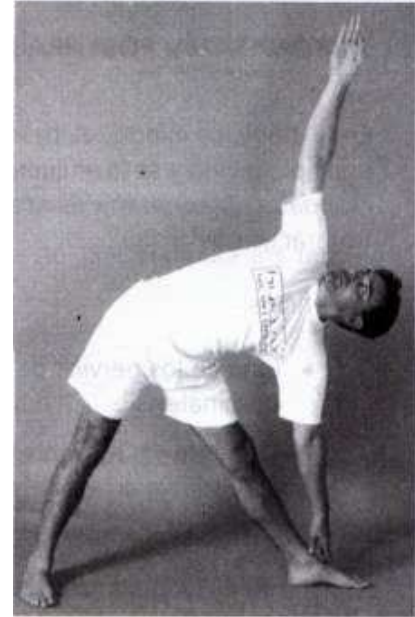
- Tonifica los nervios de la espina dorsal y los órganos abdominales.
- Aumenta los movimientos peristálticos de los intestinos -constituye un excelente remedio contra el estreñimiento-.
- Fortalece las piernas.
- Reduce la adiposidad de la cintura.
- Mejora el equilibrio.
- Desarrolla el sentido de la lateralidad del cuerpo.

Contraindicaciones:

- En general, esta postura no tiene contraindicaciones, pero quienes tengan poca flexibilidad o equilibrio pueden practicarla apoyados contra una pared.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Póngase de pie, con los pies muy separados, y extienda ambos brazos a los lados, hasta la altura de los hombros.
2. Gire la planta del pie derecho hacia afuera; la cadera permanece orientada hacia el frente, manteniendo los brazos extendidos paralelos al piso.
3. Luego, realice una inspiración profunda y mientras exhala, estírese e inclínese lateralmente hacia la derecha hasta que los dedos de su mano derecha toquen o casi lleguen a apoyarse, sobre el empeine de su pie derecho.
4. Mientras tanto, deberá mirar la mano izquierda extendida hacia arriba y mantener las rodillas estiradas.
5. Vuelva a la posición original y repita los movimientos hacia el otro lado, de manera que los dedos de la mano izquierda toquen el suelo cerca del dedo gordo del pie derecho. Si tiene dolores o molestias a nivel cervical, no gire la cabeza hacia arriba, sino fije su cabeza y mirada hacia el frente.



Puede repetir este ejercicio varias veces.

BHUIJANGHASANA: POSTURA DE LA COBRA

La *Bhujanghasana* o Postura de la Cobra es un verdadero regalo para nuestro cuerpo y nuestra salud.

Beneficios:

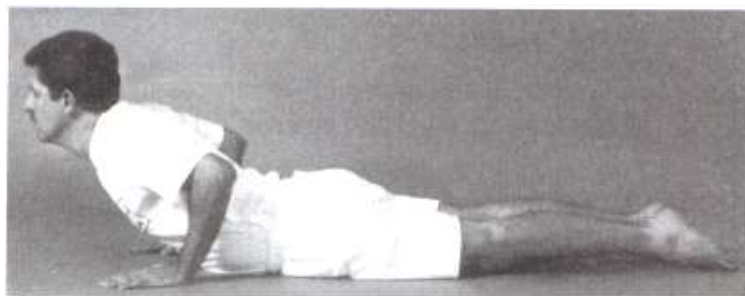
- Regula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales.
- Flexibiliza la columna vertebral.
- Alivia el dolor de espalda producido por el excesivo trabajo.
- Aumenta el calor corporal.
- Regulariza los trastornos de los órganos femeninos -ovarios, útero-.
- Alivia la pesadez posterior a las ingestas.
- Haciéndola todos los días, regula la presión baja.
- Llevando la cabeza hacia atrás, actúa sobre las tiroides y paratiroides.

Algunas recomendaciones:

- Solamente está contraindicado para quienes sufren de presión alta, quienes pueden reemplazarla por *Savasana* -relajación- o por la media cobra; y aquéllos que tienen pico de loro o hernias lumbares podrán también optar por la media cobra -sin que las puntas de los dedos sobrepasen la línea de los hombros-.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Acuéstese boca abajo, los pies juntos, las rodillas juntas, los empeines estirados, los codos flexionados, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo y a la altura de los hombros. Compruebe que las puntas de los dedos de las manos terminen en la misma línea que los hombros, mientras mantiene los brazos cerca del cuerpo, los codos orientados hacia el techo y la frente apoyada en el piso.
2. Exhale el aire e inhalando por la nariz, lenta y suavemente, eleve la cabeza, los hombros, el pecho y el tronco. Mantenga el ombligo cerca del suelo, los codos semi-flexionados y bien cerca del cuerpo, y los hombros, bajos. Si su cuerpo se lo permite, mantenga los pies juntos. En caso de que no tenga problemas de cervicales, puede llevar la cabeza hacia atrás. Al inhalar y exhalar en la postura, la fuerza se ejerce en la columna -zona lumbar-, en la cual deberá concentrarse. Permanezca unos cuantos segundos controlando no estirar los brazos y que los codos permanezcan muy pegados al cuerpo. A medida que se avanza en la práctica, podrá quedarse más tiempo en esta posición.
3. A su tiempo, inhalando y exhalando por la nariz, baje lentamente el pecho, los hombros, el mentón y, por último, apoye la frente en el suelo. Descanse para relajar el cuello.



SALABHASANA: POSTURA DE LA LANGOSTA

En sánscrito salaba quiere decir "langosta". Esta postura imita perfectamente la forma del cuerpo de ese animal.

Beneficios:

- Tonifica los nervios del sistema simpático.

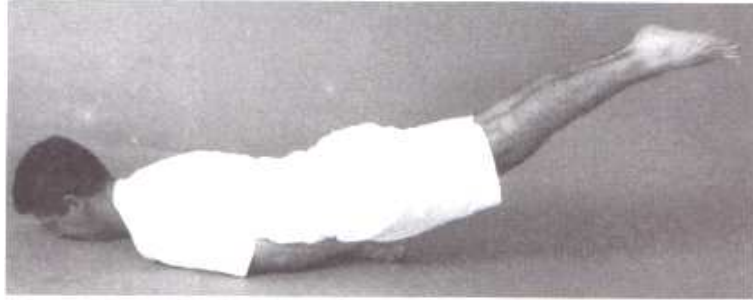
- Fortalece los músculos abdominales.
- Da elasticidad a la columna vertebral.
- Estimula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales.
- Los glúteos se hacen más firmes y se reducen.
- Favorece el hígado y elimina el lumbago.
- Fortalece el carácter.

Algunas recomendaciones:

- Esta postura no debe realizarse si se padece de presión alta, dolores lumbares, problemas coronarios serios, hernia de disco, hernia hiatal, constipación severa o se está con el período menstrual.
- En caso de que le molestan las cervicales, sugerimos apoyar la frente en el piso en lugar del mentón.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Acostado boca abajo, tocando el suelo con el mentón; los brazos a ambos lados del tronco; las palmas de las manos orientadas hacia arriba, apoyadas en el piso a ambos lados del cuerpo, o debajo de los muslos; las puntas de los pies estiradas.
2. Inhale profundamente levantando todo lo posible la pierna derecha, sin doblar las rodillas; manténgase así y retenga la respiración durante un momento.
3. Al exhalar; vaya bajando la pierna derecha; repita con la pierna izquierda.
4. Luego haremos la postura completa, observando que el mentón esté apoyado en el piso y la columna alineada. Entrecruce los dedos de las manos o cierre los puños, como le resulte más cómodo: los codos y antebrazos quedan debajo de las costillas, casi no deben verse los codos; los empeines deben permanecer bien estirados e, inhalando, vaya subiendo las piernas estiradas; despegue la pelvis del piso, reteniendo el aliento. Permanezca en la postura mientras le resulte cómodo.
5. Exhalando, descienda, aflójese y relájese. Abra las manos y apoye la mejilla en el piso.
6. Para lograr el máximo rendimiento, incline su cuerpo hacia la derecha, cruce las manos y entrelace los dedos. Luego, coloque las manos a la altura de la pelvis, vuelva su cuerpo a la posición de partida, acomódelo y repita la postura como lo hizo anteriormente; la única diferencia será que, con las manos colocadas de esta manera, tendrá la posibilidad de levantar los pies mucho más alto.



DHANURASANA: EL ARCO

El Arco es una de las posturas que hacemos practicar más frecuentemente a nuestros alumnos, ya que tiene una gran connotación psicológica. La práctica de esta *asana* nos enseña a no ser rígidos e inflexibles, a tener más tolerancia y amplitud de criterios.

Beneficios:

- Regula la función de las glándulas suprarrenales, en particular de la tiroides.
- Proporciona elasticidad y estiramiento en toda la columna vertebral.
- Corrige los defectos de los hombros, brazos y omóplatos.
- Regula la presión arterial y estimula el metabolismo.
- Reduce la grasa abdominal, facilita la digestión y los movimientos peristálticos.
- Alivia el estreñimiento y la pesadez de hígado.
- Fortifica la columna.
- Flexibiliza los muslos, pantorrillas y piernas.
- Tonifica la zona sacro lumbar.

Algunas recomendaciones:

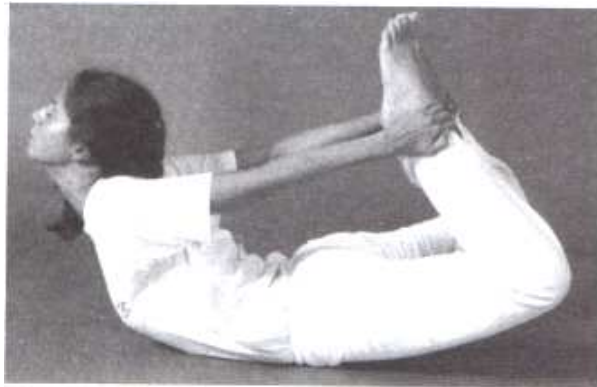
- Quienes sufran de problemas lumbares, hernia de disco o escoliosis, deben tener la precaución de no permanecer en esta postura.
- No se debe forzar la *asana* y regresar lentamente.

Ejecución

1. *Postura de partida.* Acostado boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo.

2. Flexione las piernas, doblándolas por las rodillas y tómesese de los tobillos con las manos.
3. Inhale profundamente y levante las piernas arqueando la espalda. Procure no tirar de las piernas hacia la espalda mientras se toma de los tobillos, empújelas hacia arriba y hacia afuera, despegando los muslos del piso. Permanezca en esta posición unos segundos reteniendo la respiración; tómesese todo el tiempo hasta que la postura le resulte cómoda y entonces, exhalando, vaya bajando las piernas lentamente.

Mataji enseñaba que, si no alcanzábamos a tomarnos los tobillos con las manos, pusiéramos un pañuelo, un cinturón o una toalla en cada una de las piernas, cerca de los tobillos, y tiráramos de los extremos para ayudarnos en el movimiento.



Esta postura no es tan fácil como La Cobra o La Langosta, pero con la práctica constante usted seguramente podrá dominarla.

VIPARITA KARANI MUDRA: POSTURA PELVIANA INVERTIDA

Mataji la llamaba "La Postura de la Juventud" pues contribuye a recuperar la vitalidad. *Viparita* significa "invertido"; *karani*, "efecto" y *mudra*, "gesto". El nombre de esta *asana* indica que recibimos, como en el caso de otras posturas de inversión, las radiaciones terrestres y cósmicas en sentido contrario.

Las *asanas* sirven para dar fuerzas, en tanto que los *mudras* contribuyen al equilibrio y al aplomo del individuo.

Beneficios:

- Conserva las glándulas, los órganos y la piel en estado juvenil, borra arrugas prematuras y retarda la vejez.
- Mejora los trastornos femeninos, especialmente la menopausia.
- Contribuye a conservar y restaurar la potencia masculina.
- Afecta en primer lugar, nuestras glándulas sexuales y, en segundo lugar, las tiroides.

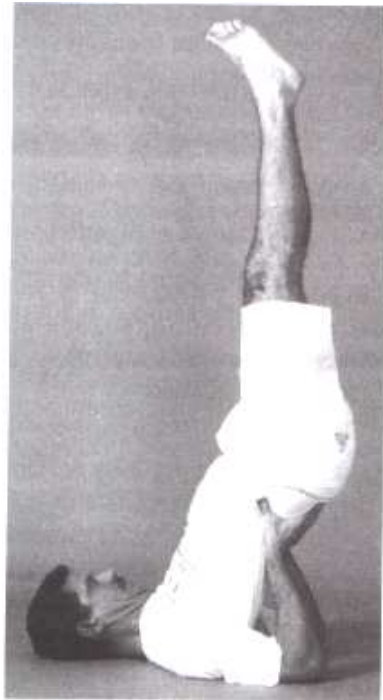
- Mejora los problemas circulatorios; facilita el retorno venoso.
- Ejerce un masaje sobre las vértebras dorsales y cervicales. Da seguridad y autocontrol emocional; tranquiliza.

Contraindicaciones:

- No posee contraindicaciones. Sin embargo, las personas que padezcan hipertensión no deben mantener mucho la postura, ni debe ser practicada tampoco durante el período menstrual.

Ejecución

1. *Postura de partida.* Acostado boca arriba, las piernas juntas, los brazos al costado del cuerpo, el mentón recogido.
2. Inhale y eleve ambas piernas, subiendo la cadera; sosténgase con las manos por detrás de la misma, los pulgares hacia adelante, los pies comienzan a proyectarse hacia el techo.
3. Permanezca en la postura, inhalando y exhalando, concentrándose en su respiración. Quédese en esta postura lo máximo que pueda. Mantenga los codos lo más cerca que pueda uno del otro; la posición de las manos es sumamente importante: el pulgar debe estar orientado hacia adelante, mientras que los otros cuatro dedos rodean la cintura como un cinturón.
4. Vuelva apoyando la espalda, vértebra por vértebra; cuando apoye la cadera, estire bien las piernas empujando los talones hacia afuera. Inhale.
5. Exhale bajando lentamente las piernas, hasta que finalmente apoye las piernas en el piso. Aflójese y relájese.



Las personas que recién se inician o a quienes les resulta difícil separar las caderas de la colchoneta, deberán realizarla con la ayuda de una pared, una mesa u otra persona.

HALASANA: EL ARADO

Hal significa "arado". Dada la posición que adopta el cuerpo, el nombre de esta *asana* está inspirada en ese instrumento de labranza, usado en la antigüedad por todos los pueblos del planeta.

Beneficios:

- Flexibiliza la columna y estira los músculos de la espalda.
- Fortalece la espalda.
- Regula el funcionamiento de la tiroides.
- Presiona el abdomen, reduciendo las adiposidades.
- Masajea el hígado y el bazo.
- Actúa sobre la obesidad, enfermedades reumáticas, estreñimiento e indigestión.
- Se abren los espacios intervertebrales.
- Da flexibilidad en la zona de las cervicales.

Las personas con graves problemas de columna deben reemplazarla por *Setubandhasana* -El Puente-. En caso de sufrir de trastornos cardíacos, se puede realizar *Savasana* -relajación-.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Acuéstese boca arriba; los pies y las rodillas juntos; los brazos a los costados del cuerpo, las palmas hacia abajo y el mentón proyectado al esternón.
2. Inhalando, eleve las piernas y la cadera, mientras mantiene las manos apoyadas sobre la espalda.
3. Exhalando, deje caer las piernas por detrás de la cabeza, tratando de que los dedos de los pies toquen el piso.
4. Si lo logra, apoye los brazos y las palmas de las manos en el piso. Permanezca en esta posición inhalando y exhalando; la respiración debe ser baja y abdominal. La concentración debe estar centrada en el paso del aire por la garganta.
5. Si no llegara a tocar el piso con los dedos de los pies, permanezca con las palmas de las manos apoyadas contra la espalda, tratando de tener las piernas lo más extendidas posible. Mantenga la posición durante todo el tiempo que le resulte cómodo. El Yoga no es competencia.
6. Para volver, apoye las palmas de las manos en el piso e, inhalando, baje la columna, vértebra por vértebra; las piernas vuelven muy cerca del cuerpo, tratando de no flexionarlas. Cuando llegue a apoyar totalmente la espalda y la cola en el piso, estire las piernas hacia arriba, empujando los talones hacia afuera. Exhalando, baje lentamente las piernas.



Debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Si tiene problemas lumbares, baje las piernas flexionadas.
- Cuando baje las piernas, tenga cuidado de no tensar los hombros; controle que éstos estén relajados en todo momento, lo mismo que las cervicales. Trate de mantener siempre el mentón recogido. Al bajar lentamente las piernas, todo el esfuerzo debe localizarse en el abdomen.

- Si siente una sensación de ahogo cuando lleva las piernas hacia atrás, puede abrirlas formando una "V". Si le resulta más cómodo, puede tomarse con las manos las puntas de los pies.
- Si no llega a tocar el piso con las puntas de los pies, puede acercarse a una pared y apoyar las plantas de los pies sobre ella y comenzar a caminar tratando de llegar al piso, gradualmente y sin forzarse.

SARVANGASANA: PARO SOBRE LOS HOMBROS, O LA VELA

Sarva significa "todo" y *anga*, "miembros". Esta postura es una de las más clásicas en la práctica del Yoga e igual que otras *asanas* de inversión como la *Viparita Karani Mudra*, tiene efectos rejuvenecedores.

Beneficios:

- Estimula enérgicamente, tanto la glándula tiroides, como las glándulas sexuales.
- Regula la debilidad seminal.
- Actúa sobre los trastornos femeninos, especialmente luego del parto.
- Vitaliza el sistema nervioso.
- Purifica la sangre y favorece una buena circulación.
- Da tranquilidad y alivia ansiedades.
- Regula el metabolismo.
- Está indicada para problemas hemorroidales.
- Elimina el estreñimiento.

Algunas recomendaciones:

- Aquellas personas que tienen presión alta o problemas coronarios serios, e incluso las mujeres durante el período menstrual, deben reemplazar esta *asana* por *Savasana* -relajación- e imaginar la postura.
- Quienes sufren de algún desarreglo de la glándula tiroides, de problemas de vista o de inflamación de oídos, pueden practicar *Savasana* apoyando los glúteos y las piernas sobre la pared.
- La postura debe ser realizada con cuidado si se sufre de catarro nasal.
- Ante severos problemas de columna o de cervicales, se sugiere sustituirla por *Viparita Karani Mudra* -Postura Pelviana Invertida-.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Acostado boca arriba, los pies y las rodillas juntos, las palmas apoyadas en el piso, los brazos a los costados del cuerpo y el mentón recogido.
2. Inhale y eleve las piernas, la cadera y la espalda, sujetando ésta con sus manos, y manteniendo los codos firmemente apoyados sobre el piso.
3. El cuerpo debe quedar bien recto y apoyado sobre los hombros y los codos, y el mentón recogido sobre el pecho. La concentración se focaliza en la respiración que tiene que ser completa y tranquila y que puede acompañarse con la repetición del *mantra so-ham*. Mantenga la postura todo el tiempo que le resulte cómoda.
4. Para volver, mientras va exhalando, deje caer las piernas por detrás de la cabeza; apoye las palmas de las manos firmemente en el piso e inhalando lentamente, empiece a apoyar la columna en el piso, vértebra por vértebra, hasta llegar a la cola; estire las piernas hacia arriba, empuje los talones hacia afuera y, exhalando, déjelas caer lo más lento que pueda. Si tiene problemas lumbares, baje las piernas flexionadas.



En relación a esta *asana*, resulta muy importante cuidar los siguientes detalles:

- El mentón debe quedar muy pegado al pecho.
- Las piernas tienen que estar bien extendidas y los pies, relajados.
- Los codos deben permanecer lo más juntos y firmes que sea posible.

MATSYASANA: POSTURA DEL PEZ

Esta postura está dedicada a *Matsya*, el Pez, encarnación de Vishnu, fuente y sostén del universo y de todas las cosas. Los textos sánscritos aseguran que esta postura -*Matsya*, "pez"- permite flotar en el agua como un pez.

Beneficios:

- Da elasticidad y estiramiento al cuello.
- Elimina el doble mentón.
- Robustece la espalda.

- Es buena para quienes sufren de asma o bronquitis.
- Regula el funcionamiento de la pituitaria, la pineal, la tiroides y las suprarrenales.
- Expande la caja torácica.
- Brinda autoestima y paz.

Algunas recomendaciones:

- No debe ser realizada por personas que sufren de presión alta, problemas coronarios, molestias cervicales, mareos, escoliosis, lordosis o dolores lumbares.
- Trate de que la cabeza esté bien apoyada sobre la coronilla.
- Ejecute la postura con lentitud.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Sentado, con las piernas estiradas.
2. Apoye las manos a los costados de la cadera, haga lo propio con los codos, inclinándose hacia atrás.
3. Arquee la espalda y lleve la cabeza hacia atrás, apoyando la coronilla sobre la colchoneta; cierre los ojos y respire profundamente, concentrándose en su plexo solar. Quédese en esta postura unos cuantos segundos. Si puede coloque las palmas de las manos juntas, a la altura del pecho.
4. Para volver, apoye los antebrazos en el piso e, inhalando, despegue la cabeza del piso hacia arriba y adelante como si quisiera mirarse la punta de los pies.
5. Mantenga la columna en el aire y, exhalando, apoye la espalda, los hombros y, por último, la cabeza; afloje las manos, las palmas, hacia arriba; aflójese y relájese.



ARDHA MATSYENDRASANA: POSTURA DE LA TORSIÓN

Ésta es una de las pocas posturas de la sesión básica que hacen girar la columna, ya que la mayor parte de las *asanas* flexionan hacia adelante o hacia atrás. Sin

embargo, a fin de que la columna se mantenga realmente joven, también es necesario girarla lateralmente.

Beneficios:

- Flexibiliza la columna vertebral.
- Corrige los hombros caídos, la espalda encorvada y la postura defectuosa.
- La médula y los nervios espinales se estimulan tonificándose y también, se alargan.
- Estira y alarga los músculos más profundos, a lo largo de la columna.
- Estimula las glándulas suprarrenales.
- Combate el estreñimiento y estimula la digestión.
- Tonifica y masajea los órganos abdominales por la compresión alternada de cada mitad del abdomen. Cuando la realizamos hacia la derecha, mejoramos el peristaltismo ya que actúa sobre el colon ascendente. Además, estimula el funcionamiento de una porción del intestino grueso, el riñón y el hígado. Al hacer la torsión hacia la izquierda, se estimula el colon descendente, el bazo, el páncreas y el riñón.
- Está indicada para aquéllos que padecen asma, junto con otras *asanas* tales como la *Shirshasana*, *Sarvangasana*, *Matsyasana* y *Supina*.

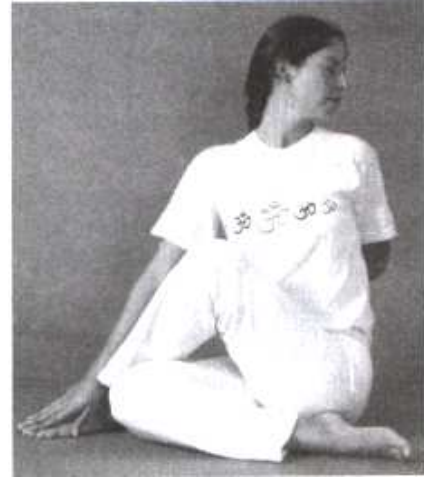
Contraindicaciones:

- No posee contraindicaciones.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Sentado sobre los talones, con la espalda recta, vuélquese hacia la izquierda.
2. Cruce el pie derecho sobre la rodilla izquierda y apoye la planta en el suelo, ubicando el talón derecho a la altura de la rodilla izquierda.
3. Coloque la mano izquierda sobre la punta del pie derecho. Extienda el brazo derecho hacia adelante, llévelo hacia atrás y enlace la cintura -como si lo hiciera con un cinturón-, con la palma orientada hacia afuera. La cabeza y la espalda deben quedar erguidas.
4. Inhale y, exhalando, gire desde la base de la columna, la cabeza erguida hacia la derecha; luego los hombros y la espalda. Los hombros deben quedar paralelos al piso.
5. Mantenga la *asana* durante cinco segundos, sosteniendo la respiración. Aumente el tiempo de acuerdo con sus posibilidades y, si puede pasar más tiempo en ella, hágalo, inhalando y exhalando.

6. Para volver a la posición, retenga el aliento todo lo que pueda, inhale y, exhalando, enderece la espalda, los hombros, la cabeza, y vuelva al punto de partida. Inhale y, exhalando, afloje los brazos; apoye la frente sobre la rodilla derecha; aflójese y relájese.
7. Cambie la postura de las piernas y las manos y realice la postura hacia la izquierda.
8. Los principiantes pueden repetir la postura dos veces de cada lado.



Mataji enseñaba que la torsión, especialmente en su último movimiento, era una postura magnífica: al empezar a girar lentamente el cuerpo, uno debe imaginarse que es un pavo real que despliega majestuosamente su hermoso abanico.

VAJRASANA: POSTURA PELVIANA

Esta postura requiere de constancia y de un ejercicio previo para que, con el tiempo, pueda lograrse.

Beneficios:

- Mejora la digestión y los problemas de gases,
- Alivia las molestias del nervio ciático.
- Da elasticidad a las articulaciones de las piernas y fortalece sus músculos.

Algunas recomendaciones:

- Si no logra ejecutar la postura, puede sentarse sencillamente sobre los talones, poniendo un almohadón por debajo de los pies, en el caso de que éstos le duelan.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Arrodillado, con las rodillas juntas y los pies separados, los empeines apoyados en el piso.
2. Siéntese entre los pies, es decir, posando los glúteos sobre el suelo y coloque las palmas en los muslos -no debe sentarse sobre los talones-. Cierre los ojos y haga lentamente la respiración profunda.



Para llegar, con el tiempo, a ejecutar la *Vajrasana*, le sugerimos realizar el siguiente ejercicio. Con las rodillas juntas y los pies separados, intente el movimiento de rebotar arriba y abajo, tratando de asentar los glúteos en el suelo, con las manos apoyadas en el piso.

SUPTAVAJRASANA: POSTURA PELVIANA SUPINA

No se deberá practicar esta postura hasta que se logre adoptar la pelviana, sin molestia alguna.

Beneficios:

- Fortalece y tonifica los órganos de la zona pelviana, las vísceras, el abdomen y los nervios relacionados con las funciones sexuales.
- Actúa favorablemente sobre los plexos solar y sacro.
- Combate la rigidez de los músculos, nervios y articulaciones de las piernas.
- Ejerce un excelente masaje sobre la región lumbar.
- Seda el sistema nervioso y serena la mente.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Sentado en la Postura Pelviana.
2. Colocando primero el codo y el antebrazo derechos en el suelo, luego el codo y el antebrazo izquierdos, vaya inclinándose para atrás hasta que toda la espalda descansa sobre la colchoneta.
3. Coloque las manos debajo de la nuca. No arquee la columna vertebral, ya que debe estar lo más plana posible. Cierre los ojos y haga la respiración profunda. Permanezca en la *Suptavajrasana* lo más que pueda, cómodamente.
4. Poco a poco, desarme la postura de la siguiente manera: incline el cuerpo, desde el hombro derecho, hacia la izquierda; entonces, la pierna derecha quedará en condiciones de ser extendida. Repita el procedimiento con la pierna izquierda. Aflójese, moviendo suavemente los pies hacia un lado y hacia el otro; rótelos. Luego, descansa.



GOMUKHASANA: POSTURA DE LA CARA DE VACA

En la India se llama a esta postura *Gomukhasana*, lo cual quiere decir Postura de la Cara de Vaca. Ésta es una de las *asanas* que más les gusta hacer a los niños ya que les resulta sumamente graciosa.

Beneficios:

- Vigoriza los músculos trapecios de la espalda.
- Desarrolla los bíceps y el tórax.
- Estira los brazos.
- Contribuye a mantener erguida la columna vertebral.

Ejecución

1. Posición de partida. Sentado sobre los pies cruzados o sobre los talones.
2. Extienda el brazo derecho por encima de la cabeza y siga con el izquierdo a lo largo de su costado, flexionándolo por detrás de la espalda, con la palma de la mano hacia afuera.
3. Doble el brazo derecho de tal manera que las manos se agarren en medio de la espalda.
4. Cierre los ojos y realice la respiración profunda concentrándose en ella, y después, repita la postura invirtiendo la posición de los brazos.

Mataji Indra Devi nos sugería que si al principio no podíamos unir una mano con la otra en la espalda, usáramos una tela o un pañuelo, para tomarlo por ambos extremos. De esta manera, y poco a poco, iremos acortando la distancia que las separa.



SIMHASANA: POSTURA DEL LEÓN

Simha significa "león". Esta *asana* está dedicada a Narasimha -*nara* significa "hombre" y, *simha*, "león"-; el hombre león, una encarnación de Vishnu.

El *Simhasana* es un ejercicio vigoroso de extensión, en el cual interviene un músculo que raramente recibe suficiente atención: la lengua.

Beneficios:

- A pesar de su aspecto grotesco y extraño, esta postura es buenísima para aliviar distintas dolencias de garganta, especialmente amigdalitis y laringitis.

Ejecución

1. *Posición de partida.* Sentado sobre los talones, con las manos apoyadas sobre los muslos, la columna recta, levemente inclinada hacia adelante.
2. Inhale profundamente y saque la lengua lo más que pueda, hasta que casi sienta náuseas. Mientras lo hace, estire bien los dedos de las manos y apártelos, levantándolos todo lo que pueda. Abra la boca y los ojos lo más posible, y tense el cuello y la garganta, al igual que todo el cuerpo, pero especialmente la garganta. Quédese en esta posición unos cuantos segundos, intensificando la tensión; después, exhale y relájese.

Normalmente, se puede repetir esta postura dos o tres veces; pero si está a punto de contraer amigdalitis o faringitis, puede realizarla de seis a 10 veces seguidas a distintas horas del día.



SHIRSHASANA: PARADA DE CABEZA

En sánscrito *shirs* significa "cabeza"; por lo tanto, *Shirsasana* quiere decir Postura sobre la Cabeza, aunque en Occidente se la conoce más como Parada de Cabeza. Son tantas sus virtudes que se la ha llamado "la reina de las *asanas*".

Beneficios:

- Disipa los estados de ansiedad, nerviosismo, tensión, fatiga, miedo, falta de energía y de vitalidad.

- Ayuda a reencontrar y conservar el peso normal por su acción sobre la glándula tiroides -efecto reflejo-.
- Es una herramienta efectiva contra el insomnio.
- Mejora la memoria y la concentración.
- Es rejuvenecedora.
- Combate la depresión y la falta de autoconfianza.

Algunas recomendaciones:

- No debe ser realizada con presión demasiado alta -más de 15- o demasiado baja -menos de 10-; con problemas en las glándulas pituitaria, pineal o tiroides, con pus o catarro nasal crónico, con conjuntivitis o glaucoma, con problemas cervicales, ni tampoco si se sufre de excesiva sequedad intestinal o durante el período menstrual.
- En el caso de que se adviertan palpitaciones, se sugiere reemplazarla por *Savasana* -relajación-.

Ejecución

1. *Posición de partida.* De rodillas. Entrelace los dedos de las manos; apoye los antebrazos en la colchoneta, sin separar demasiado los codos.
2. Coloque la parte superior de la cabeza en el hueco de las palmas -no sobre las palmas ni sobre los dedos-.
3. Levante las rodillas, sosteniéndose sobre las plantas de los pies y camine hacia su cabeza.
4. Con un impulso, despegue ambas piernas del suelo, los muslos se acercan al pecho.
5. Vaya alzándolas poco a poco, conservándolas todavía dobladas.
6. Al estirar las piernas, contraiga los glúteos para no perder el equilibrio. A fin de poder mantener el equilibrio, deberá concentrarse en su columna. Quédese en la postura sólo unos pocos segundos.
7. Para volver, doble las piernas lentamente; los talones se acercan a los glúteos.
8. Luego, lleve hacia adelante ambas piernas flexionadas, tratando de alcanzar el pecho con los muslos.



9. Estire las piernas, hasta tocar el suelo con los pies.
10. Inhalando, estire sus brazos por encima de la cabeza.
11. Exhalando, baje los brazos.
12. Acuéstese en el piso y descanse.

No se asuste si al principio se cae de manera inesperada del otro lado del almohadón. Sólo tiene que seguir intentándolo y ensayándolo hasta que se mantenga en equilibrio. Probablemente, le demande unos cuantos días, pero no se impaciente y por ningún motivo, trate de levantarse sobre su cabeza más de cuatro o cinco veces en cada intento, porque es un ejercicio agotador. Después de haber hecho lo posible en cuatro o cinco ensayos, tiéndase a descansar aunque no le haya salido bien. No fuerce las cosas.

LA SESIÓN BÁSICA

La sesión básica puede ser practicada por todos, sin distinción de sexo, edad o nivel en el cual se encuentre. Lo que sí es importante, es tener en cuenta las enfermedades o limitaciones físicas. En estos casos, será el instructor quien dará las indicaciones personales sobre el trabajo específico a realizar.

No hay que desalentarse si durante las primeras clases las posturas no salen tan bien como uno quisiera. Poco a poco, con constancia y paciencia todo puede conseguirse.

El primer paso consiste en aquietar nuestra mente. Una vez que lo haya logrado, podrá relajar bien su cuerpo, distender naturalmente los músculos y alcanzar cierta armonía que le permitirá realizar sus *asanas* cada vez mejor.

Si bien es necesario practicar unos 15 minutos de Yoga por día, en caso de tener mucha prisa, Mataji recomendaba realizar aunque más no fuera una sola postura para evitar caer en el sedentarismo. Es muy importante asistir a clases grupales con un instructor -quien podrá darle las indicaciones que sean convenientes a fin de que la práctica arroje los mejores frutos-. Por otra parte, el hecho de asistir a clases permite no sólo nutrirse en forma directa de los conocimientos de un maestro, sino también tener la posibilidad de enriquecerse con su energía, con la del grupo y con la del lugar en el cual se lleva a cabo la práctica.

¿Qué posturas la integran?

Cuando se practica *Hatha Yoga* es muy importante ajustarse a una determinada pauta de trabajo, que tenga en cuenta el objetivo buscado y las características de cada uno.

La sesión básica consta de una serie de ejercicios preparatorios y *asanas*, fruto de los más de 50 años de experiencia en la enseñanza del Yoga de Mataji Indra Devi. Cada una de sus secuencias está basada en sólidos conocimientos científicos. Su objetivo básico es el de mantener la curvatura, elasticidad y tonicidad de la

columna vertebral. De acuerdo con el grado de flexibilidad de los practicantes, podrán realizarse distintas variantes de una misma *asana*. De esta forma, todos pueden, de una manera u otra, hacerlas.

Presentamos, a continuación, un detalle de cómo se desarrolla dicha sesión.

1. La sesión comienza con una toma de conciencia, sentados en la Postura del Loto o con las piernas cruzadas. Después de unos instantes, luego de haber armonizado la respiración, aquietado la mente y relajado el cuerpo, se entona tres veces el *mantra OM*. Sin cambiar de postura, se alivia toda rigidez en la parte superior del cuerpo practicando ejercicios para el cuello y los hombros, y después para los ojos, con el fin de fortalecer sus músculos.
2. Luego, se cambia la posición por la de sentado sobre los talones, para realizar la Postura del León, la cual libera las tensiones del cuello y de la garganta. Puede continuarse por La Mecedora, uno de los ejercicios predilectos de Mataji, para aflojar la columna. Para realizar el Saludo al Sol se pondrá de pie. Tanto los movimientos de extensión como de flexión que forman parte de él -12 en total-, calientan y entonan el cuerpo entero, dando flexibilidad a la columna y facilitando la realización del resto de las *asanas* de esta secuencia.
3. La flexión hacia atrás se lleva a cabo por medio de una serie de tres *asanas* que se trabajan boca abajo y que aumentan la flexibilidad de toda la espalda. Ellas son:
 - a. La Cobra: la cabeza y la parte superior del cuerpo, se elevan y se arquean hacia atrás.
 - b. La Langosta: mientras el mentón y el pecho permanecen el piso, se levantan las piernas y las caderas.
 - c. El Arco: combina los movimientos de las posturas anteriores, arqueando simultáneamente ambas mitades del cuerpo y apoyándose solamente sobre el abdomen. Los principiantes deberán relajarse luego de estas *asanas*.
4. Las posturas clásicas que flexionan la columna hacia adelante son la Cabeza contra Rodilla y La Pinza. En ellas, el estiramiento se da con mayor intensidad en la parte baja y posterior de la columna. Luego, se trabaja con una serie de tres posturas que se realizan a partir' de la posición de partida, boca arriba:
 - a. Pelviana Invertida: la influencia se ejerce sobre los órganos sexuales y en segundo lugar, sobre las tiroides y paratiroides.
 - b. Parada sobre los Hombros -La Vela-: el efecto es primero sobre las tiroides y en segundo lugar, sobre los órganos sexuales.
 - c. El Arado: se produce un estiramiento en la parte alta y posterior de la columna vertebral. Los principiantes necesitan relajarse luego de estas tres *asanas*. A fin de compensar las posturas anteriores, se realiza El Puente, *asana* que preparará la columna para hacer El Pez, el cual, además de actuar como contra postura, ayuda a abrir la caja torácica. Luego, la postura para eliminar Gases servirá para aflojar la zona lumbar.
5. Después de haber flexionado el cuerpo hacia adelante y hacia atrás, se hace rotar la columna hacia cada lado por medio de la torsión.
6. Llegamos a la postura que Mataji llamaba "la reina de las *asanas*", la Parada de Cabeza, ya que actúa sobre las glándulas pineal y pituitaria, ejerciendo su

influencia sobre todo el sistema endocrino. Mantener esta postura otorga grandes beneficios. Después de realizarla es conveniente una pequeña relajación.

7. Se puede continuar con algunas posturas de pie como El Triángulo, El Árbol o La Cigüeña.
8. La Postura del Loto será la *asana* preparatoria antes del Yoga *Mudra*, que no sólo es el símbolo del Yoga, sino que además produce un suave y a la vez, profundo masaje intestinal.
9. Todas las sesiones concluyen con una relajación de aproximadamente 10 minutos.
10. Al finalizar la relajación, se vuelve a la Posición del Loto para una corta meditación que serena y reconforta el espíritu. Para concluir, Mataji aconsejaba repetir una afirmación en castellano y en sánscrito: el *asatoma*.

Que la luz eterna me lleve,
de lo irreal a lo real,
de la oscuridad a la luz,
de la muerte a la inmortalidad.

*Asatoma sat gamaia,
Tamasoma yotir gamaia,
Mrirtiorma amritam gamaia.*

AUM Shanti Shanti Shanti...

Preguntas que se puede plantear frente a su clase de yoga

¿Cuál es la diferencia entre los ejercicios del Yoga y los gimnásticos?

El objetivo de las *asanas* no es sólo el desarrollo superficial de los músculos, sino también normalizar las funciones del organismo y de la mente.

Una respiración adecuada mientras se realizan las posturas, unida a técnicas de relajación y una dieta conveniente, son sus pilares.

¿Cuál es la mejor hora para practicarlo?

La mejor hora para ejercitar el Yoga es por la mañana, antes de desayunar, ya que es importante hacerlo con el estómago vacío.

En relación a esto, Mataji Indra Devi decía: “Coloca tu colchoneta a los pies de tu cama y a la mañana déjate invitar por ella”.

¿Con qué frecuencia se deben tomar las clases?

Lo ideal es tomar clases dos veces por semana en forma grupal, sumadas a unos 15 minutos de práctica diaria en casa.

¿Se obtienen los mismos resultados si la práctica no es frecuente?

En principio, éstos van a demorarse un poco más en manifestarse. De hecho, a medida que se gane en regularidad, mayores serán los logros obtenidos. Sólo con paciencia y perseverancia se obtendrán los frutos deseados.

¿Qué tipo de ropa debe usarse?

La ropa debe ser amplia y cómoda. Lo ideal es que sea de color blanco o azul y que esté confeccionada en algodón, sobre todo en el caso de los alumnos avanzados.

¿Es bueno ducharse inmediatamente después de la clase?

No es aconsejable debido a que durante la clase de Yoga se trabaja con energía y con los centros que en nuestro cuerpo la almacenan *-chakras-*. De ahí que, si nos duchamos al finalizar la práctica podemos "lavarla", perdiendo parte de los beneficios obtenidos.

Bibliografía

- . Devi, Indra, *Respirar bien para vivir mejor*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1995.
- . *Yoga y Salud* (3 tomos), Grupo Editorial Agedit, Buenos Aires, 1995.
- . *Palabras desde el corazón*, Selección y compilación de Marilén Stengel, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1996.
- . *Yoga y espiritualidad*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1999.
- . *Sai Baba y yo*, Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 1999.
- . *Por siempre joven, por siempre sano*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 2000.
- . *Yoga para todos*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 2000.
- . *Una mujer de tres siglos*, Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 2000.
- . Gandhi, *El Bhavagad Gita de acuerdo a Gandhi*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1992.
- . Gardini, Walter, *Yoga clásico*, Editorial Hastinapura, Buenos Aires, 1992.

Índice

| | |
|--|----|
| Agradecimientos | 1 |
| Palabras preliminares a la presente Colección | 2 |
| Introducción | 3 |
| 1 - ¿Qué es el Yoga? | 6 |
| Un poquito de historia | |
| Las ramas del Yoga | |
| Hablemos sobre <i>Hatha</i> Yoga | |
| Salud, juventud y belleza: tres atributos posibles | |
| El Yoga: ¿por qué triunfa? ¿Por qué fracasa? | |
| El <i>Om</i> | |
| 2 - El Yoga de Patanjali | 17 |
| Los <i>Yamas y Niyamas</i> | |
| Las <i>asanas</i> o posturas | |
| Respiración | |
| <i>Pratyahara</i> : control de los sentidos | |
| <i>Dharana</i> : concentración | |
| <i>Dhyana</i> : meditación | |
| <i>Samadhi</i> | |
| <i>Prana y Pranayama</i> | |

3 - La importancia de una respiración correcta

28

La respiración que nos enseña el Yoga
Respiración profunda o completa
Respiración consciente
Respiración rítmica
Respiración bipolar o alternada
Sukha Purvak o Pranayama fácil
Uddhiyana Bandha, uno de los ejercicios esenciales del Yoga
El Hachazo

4 - Los beneficios del Yoga en las distintas etapas de la vida

39

La niñez
La juventud
La mujer embarazada
La generación intermedia
La tercera edad

5 - Instrucciones generales para nuestra clase de Hatha Yoga

45

Ejercicios de cuello
Ejercicios de ojos
Setbudanhasana: Postura del Puente
El ejercicio del balanceo: La Meceadora
Pavabanamuktasana: Postura para eliminar Gases
Paschimottanasana: Postura de la Pinza
Janushirshana: Postura de la Cabeza contra las Rodillas
Uddhita Padasana: Postura de las Piernas Levantadas
Surya Namaskar: Saludo al Sol
Ustrasana: Postura del Camello
Bidalasana: Postura del Gato
Swanasana: El Cisne
Chakrasana: La Rueda
Padmasana: Postura del Loto
Yoga *Mudra*: símbolo del Yoga
Utthita Konasana: Postura del Ángulo Extendido
Trikonasana: Postura del Triángulo
Bhujanghasana: Postura de La Cobra
Salabhasana: Postura de La Langosta
Dhanurasana: El Arco
Viparita Karani Mudra: Postura Pelviana Invertida
Halasana: El Arado
Sarvangasana: Paro sobre los Hombros, o La Vela
Matsyasana: Postura del Pez
Ardha Matsyendrasana: Postura de la Torsión
Vajrasana: Postura Pelviana
Suptavajrasana: Postura Pelviana Supina
Gomukhasana: Postura de la Cara de Vaca
Simhasana: Postura del León
Shirshasana: Parada de Cabeza
La sesión básica

