

EJERCICIOS PSICOFÍSICOS

Libros Los Grandes Mensajes y Yug Yoga Yoghismo
en edición aprobada por el Gurú de la JÑANA

Autor Sat Gurú de la JÑANA Dr. S. R. de la Ferrière

Traducción por el Apóstol de la JÑANA Dr. David Ferriz



LA CIENCIA YOGA

La lucha contra la ignorancia es lo primero que hay que emprender; nada más importante existe hoy y su punto de apoyo debemos buscarlo en el significado del yoghismo.

Yoga, palabra que se deriva del sánscrito Yug, que significa ligadura, conexión, conformidad, es la ciencia que simplifica la unión entre el individuo y el Universo.

El niño, nacido del padre (fuente positiva) y de la madre (fuente negativa), logra también la Realización Espiritual de manera análoga por la fusión de dos fuerzas: *Jivatma* (alma encarnada) y *Paramatma* (alma universal). Por tal razón, la ciencia yoga puede definirse así: equilibrio entre el Micro y el Macrocosmo, igualdad entre la fase pasiva de Iluminación y la forma activa de Realización, paralelo entre el ser personal y el Ser Cósmico, o mejor todavía, entre la conciencia individual y la Conciencia Universal.

El conocimiento de estos problemas requiere un profundo estudio, de acuerdo con un proceso especialmente susceptible y peligroso para la mente, si se efectúa sin la guía o el consejo de un GURÚ (Maestro, Guía Espiritual). Ante todo es necesario escribir sobre la diversidad de la ciencia yoga, es decir, sobre las

diferentes ramas que en realidad la componen. Hay dieciocho Senderos que conducen a la Sabiduría, de acuerdo con los dieciocho capítulos del Bhagavad-Gita, libro sagrado de la filosofía hindú. Cada uno de dichos Senderos representa una rama particular de la yoga.

Hatha-Yoga (dominio del cuerpo físico), Karma-Yoga (progreso por medio de la acción), Jñâna-Yoga (camino mediante el conocimiento), Bhakti-Yoga (realización a través de la devoción), etc. Como nuestro vehículo en la vida terrena es el cuerpo físico, el estudio debe ser emprendido con la Hatha-Yoga. Es lo más lógico pensar primero en controlar el cuerpo objetivamente, puesto que debemos actuar con él en esta vida.

La práctica de la Hatha-Yoga consta de 84 posiciones de acuerdo con los 84 tipos de criaturas existentes sobre la Tierra. El objeto de estas posiciones es captar vibraciones especialmente estudiadas a través de las edades por los Grandes Seres.

Son doce las posiciones tradicionales; en el transcurso del tiempo ha habido variaciones dentro de esas Asanas originales, llegando hoy su número a 28 para la meditación.

Sin embargo, sería falso confundir las Asanas (ejercicios de la Hatha-Yoga), con las exhibiciones más o menos acrobáticas de algunos artistas de circo, y mucho más con las actuaciones mortificantes de los llamados “fakires”.

Fakir (mendigo, en árabe) es quien se expone públicamente en raras posturas para recoger dinero, mientras que el Yoghi busca la soledad para practicar sus ejercicios con fines espirituales.

Son llamados Yoghis aquellos para quienes el oro y una simple piedra tienen el mismo valor, quienes son indiferentes al placer o al dolor permaneciendo unidos con las Esferas Superiores de la Existencia en la convicción de que el conocimiento elimina las dudas e ilusiones de la existencia material.

Para cumplir con los principios yoghis no es necesario retirarse del mundo, ni abstenerse del alimento y del reposo, sino más bien permanecer en perfecto equilibrio sin ninguna clase de exageración. Naturalmente, es indispensable tomar algunas cuantas precauciones antes de emprender el camino de la Realización Espiritual, es decir, el estudiante de la Yoga tiene que ser prudente y respetar reglas bien definidas.

No existen limitaciones con respecto al sexo, a edad, ni restricciones a causa de enfermedades o defectos físicos, para quienes desean transformar sus vidas, ser dueños de su destino, controlar los vicios, dominar las pasiones, hacerse inmunes a las infecciones e indisposiciones, y en resumen, practicar esta antigua ciencia llamada Yoga.

Siendo la Hatha-Yoga un entrenamiento psico-físico, debemos actualizarla en estos dos planos y, por lo tanto, primero subyugar el cuerpo físico, vehículo indispensable de todas nuestras acciones.

Debemos realizar la necesidad que constituye el régimen vegetariano, para todos en general, y particularmente para el investigador de la Verdad; ¿cómo se puede hablar de perfección individual si el alimento diario es el producto de un asesinato? El consumo del sustento animal, coloca al ser humano en el mismo plano vibratorio de aquellos animales con cuya carne se nutre y que como sabemos, son inferiores a nosotros...

Sería largo exponer aquí todas las razones por las cuales es netamente lógico seguir un régimen vegetariano; sin embargo, este asunto será tratado en el capítulo siguiente. Es de fundamental importancia saber que la posición vertical, los intestinos largos, los dientes conformados para comer frutas y legumbres, la ausencia de jugos gástricos ácidos indispensables para la disolución del alimento animal, hacen del hombre, necesariamente, un ser vegetariano.

Hay otras razones más para no comer cadáveres animales, aunque parece que el hecho de alimentarse con cosas putrefactas sería un argumento más que suficiente. Pero la humanidad carece de sentido estético y por lo tanto será necesario exponer razones más convenientes, en forma objetiva o imparcial, como lo son el conocimiento de las leyes biológicas o los mandamientos religiosos, que también prohíben el consumo de la carne debido a los perjuicios que ésta produce en el hombre.

Panatipata Veramani Sikka Padam Samadhiyam es el primer mandamiento (pansila) budista que prohíbe a todo el mundo hacerse cómplice de un asesinato mediante la alimentación animal. Considerando además la Ley hebrea *No Matarás* (Éxodo, XX-13), conviene indicar un pasaje del Génesis (I, 29) para los cristianos y el versículo 8 del capítulo XXII del Levítico para los francmasones y ocultistas en general. En todas partes se hace mención de esta primera Ley, tanto en el sentido higiénico como en el moral.

Además de la dieta que excluye la carne, las bebidas alcohólicas y el fumar, hay que añadir una disciplina mental que elimina los pensamientos morbosos, facilitando la canalización de las ideas hacia un punto preciso de la evolución humana.

Únicamente con estas consideraciones el estudiante puede comenzar con la cultura preparatoria para la Hatha-Yoga. Si no se respetan estas leyes, cada quien se expone a grandes peligros, tanto para la salud espiritual, como para la física; en dicho caso el aprendiz yoghi puede verse amenazado por las fuerzas con que trata de armonizar; mayor razón para no preparar a quienes no respetan las reglas elementales.

El cuerpo tiene que ser purificado de sus malos hábitos antes de emprender el camino de la perfección; hay que estar en ciertas condiciones favorables para su adelanto, tomando todas las precauciones para no precipitar los órganos a un estado al que no están acostumbrados, sin mediar un período de transición. Por esto Cristo dijo: “No echéis perlas a los cerdos”; también manifestó, que la luz mayor no

conviene a quienes viven ciegos durante largo tiempo. Es peligroso divulgar la verdad para aquellos quienes no están preparados. Cada quien puede practicar la yoga mientras siga sus principios bajo la guía de un Maestro.

Después de las indispensables consideraciones preliminares sobre la YOGA, o sea la alimentación de acuerdo con las leyes naturales y la preparación del espíritu para la perfección, comienza el estudio teórico de la ciencia yoga, que se basa en datos biológicos y será emprendido más ventajosamente con el conocimiento de la estructura del cuerpo y del mecanismo de los chakras.

La Medicina empieza a comprender por fin la importancia de las glándulas. Presenciamos la renovación en esta rama bien conocida por los sabios desde la antigüedad.

“El Gran Misterio, el Eterno Misterio es la Vida...” dijo el filósofo belga Maeterlinck. De hecho, tenemos que reconocer la existencia de una fuerza externa que hace funcionar el maravilloso mecanismo humano, dotándolo de diversos conceptos religiosos. No es éste el momento de hablar de las diferentes teorías acerca del alma y del espíritu. Hay que comprender que una Fuerza Cósmica penetra el cuerpo para ponerlo en movimiento y darle vida completa. Esta fuerza supranatural se manifiesta a través de las influencias planetarias, y es por esto que las siete glándulas endocrinas principales están relacionadas directamente con el sistema solar.

El mecanismo endocrino nos es conocido, y cada glándula tiene cierta afinidad con un planeta de nuestro sistema solar como lo expresa este axioma oculto: “Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba, para que se cumpla el Misterio de los Mundos”. Así como el Macrocosmo (Gran Universo) registra todas las leyes de la naturaleza con la ayuda de los planetas, el Microcosmo (pequeño universo, ser humano) rige las leyes orgánicas con la ayuda de las glándulas endocrinas; así se logra este equilibrio: planetas y sistema endocrino, y la necesidad de establecer el mismo equilibrio entre el Micro y el Macrocosmo. Tal es el propósito de la Yoga (unión, fusión).

Los diminutos órganos, denominados glándulas endocrinas, se encuentran dentro del cuerpo humano: las dos glándulas suprarrenales, en la región renal; la glándula del bazo (conocida como del plexo solar); la llamada timo, en la base del esternón; la tiroides en la garganta; la pituitaria en la cabeza detrás de los ojos, y la pineal en el cerebro. Su enumeración en el orden anatómico no es indispensable. Este estudio tiene por objeto la asimilación de la idea relacionada con la analogía micro-macrocósmica, y con el paralelismo de fuerzas de los diferentes Planos de Vida.

Una energía sutil se manifiesta a través de todas las cosas, la cual es la esencia de la composición de los cuerpos, el fluido vibratorio hacia los elementos. Su aspecto positivo se denomina *Prana*, y el negativo *Akasha*.

Se pueden hacer frecuentes alusiones a la pranificación de las cosas, como una espiritualización en el sentido alquímico, es decir, que *Akasha* es considerado más vulgar, definiéndose así: El Prana para el Espíritu y el Akasha para la materia.

La filosofía china les atribuye los nombres de *Yang* y *Yinn*, así como los francmasones trabajan mediante el conocimiento oculto de las dos Columnas del Templo de Salomón.

Existiendo Prana y Akasha en la naturaleza, el yoghi trata de armonizar con estas dos polaridades mediante *Pingala* e *Ida* (positivo y negativo), las dos corrientes sutiles del ser humano. Estas están representadas por la mitad derecha y la mitad izquierda del cuerpo, y con la ayuda de ejercicios respiratorios el organismo absorbe las vibraciones solares (por el Nadi-Solar: Pingala) o de la Luna (Nadi-Lunar: Ida); según la necesidad de fuerzas positivas o negativas. Los taoístas hacen lo mismo con el Yang (positivo) y Yinn (negativo). La fosa nasal derecha (Pingala) y la izquierda (Ida) canalizan respectivamente el Prana y el Akasha, los que a su vez hacen vibrar a Sushumna, el conducto en que mora Kundalini (Serpiente Ígnea), que es la corriente misteriosa que ilumina los chakras, elevando al individuo hacia esferas superiores de la Conciencia Universal.

Para comprender debidamente el significado de los Chakras, hay que tener noción de las glándulas endocrinas y del mecanismo oculto de los Plexos, centros nerviosos bien conocidos de los ocultistas y de los Magos (a quienes no se debe confundir con los brujos). Los Chakras son centros **neuro-flúidicos**, situados en el cuerpo humano, con capacidad para prestar ayuda en el desarrollo físico mediante un proceso especial, que son también aptos para conducir al individuo hacia Planos de Existencia sumamente elevados, sin aún mencionar la Realización Final.

Los Chakras se mantienen unidos entre sí por sus emanaciones. En realidad hay trece, pero debido a que algunos desarrollan poderes muy peligrosos, en la yoga corriente se mencionan solamente siete, de acuerdo con su uso, siendo el séptimo Parapati, *Loto de mil Pétalos*.

El primero es **MULADHARA**, o sea el asiento y la base de Sushumna (situado entre el sexo y el ano) es llamado por los ocultistas **Plexo Sagrado**, que está gobernado por el planeta Saturno y perteneciente al elemento Tierra. Se le atribuye el color amarillo-oro y su número de vibraciones es de seiscientas; está simbolizado por un loto de cuatro pétalos, con un triángulo en el centro que apunta hacia abajo. Es el punto de partida de toda evolución, donde comienza el desarrollo de Kundalini, produciendo la primera sensación del calor interno, el cual lleva al desenvolvimiento de los centros, hacia la Iluminación Final.

SVADHISTHANA: denominado **Plexo Prostático**, debido al lugar que ocupa en el cuerpo. Este segundo Chakra está un poco más elevado que el primero y es simbolizado por el planeta Júpiter y el elemento Agua. Su color es el rojo; se requieren 6.000 respiraciones para ponerlo en movimiento; está representado por un loto de seis pétalos con una corona en el centro. El Gran Nadi (regente de los

diez Nadis que gobiernan los 72.000 conductos nerviosos) tiene aquí su asiento, en lo relativo al poder de Omkara (forma del AUM).

MANIPURA: el **Plexo Solar**, filtro del organismo, centro de gravitación del cuerpo Astral en aquella región a la que se encuentra conectado el Cordón Odico. Manipura está gobernado por Marte, el planeta de la energía, y asentado en el elemento Fuego que predomina en aquella región situada sobre el ombligo (cavidad del epigastrium). De color amarillo, este loto de diez pétalos requiere 6.000 respiraciones para poner en acción a SUSHUMNA, cordón enroscado que reposa sobre el tercer Chakra, remontándose hasta el cerebro por conducto de los Nadis.

ANAHATA: o **Plexo Cardíaco**, situado en el centro del pecho (más abajo de la glándula Timo, cuya emanación constituye). Esta simbolizado por el blanco y el elemento Aire, y dirige las fuerzas gobernadas por Venus; las vibraciones para este loto de doce pétalos con un triángulo en el centro que apunta hacia arriba, son 5.000.

VISHUDDHA: este **Plexo** llamado **Faríngeo**, por estar situado en la garganta, es una emanación de la glándula Tiroides; se encuentra en la parte baja de la laringe y está representado por un loto de dieciséis pétalos, en cuyo centro se entrelazan dos triángulos; su color es el negro y su número de vibraciones es de 1.000. Después de los cuatro chakras anteriores, gobernados cada uno por un elemento del plano Físico (Tierra, Agua, Fuego, Aire), éste es el primer centro perteneciente a un elemento psíquico y espiritual. El yoghi, al lograr la Iluminación de este Plexo, alcanza poderes supra-normales debido a que este chakra se encuentra bajo el dominio del elemento Éter con el planeta Mercurio, considerado como el *Mensajero de los Dioses* en el esoterismo.

AGNA: situado en el entrecejo, **Plexo Cavernoso**, denominado a veces el ojo del Atlante o del cíclope, es el punto donde convergen los tres Nadis, Ida-Pingala-Sushumna, fenómeno que produce la clarividencia, por lo cual se le atribuye al Plano Mental. Su nombre correcto es Agnakhya; está simbolizado por el rojo-rubí y tiene 1.000 vibraciones. Su gobernante es la Luna, lo que hasta cierto punto influye en la iluminación del séptimo **Parapati**, que permite la salida del fuego interno. Kundalini se encuentra aquí en estado de plena erección, listo para liberarse de lo individual hacia las esferas superiores.

Después de ascender en orden desde Muladhara hasta el chakra Agna, las sutiles fuerzas internas del yoghi son absorbidas plenamente en el Universo Cósmico, que es la meta final para asegurar la liberación de la personalidad Luz, mediante la cual el Iniciado llega a unirse con el Universo.

A los seis chakras principales les sigue el del **Loto con el Sol de Mil Pétalos Dorados**, como el Astro mismo que gobierna este centro, o sea la emanación de la Glándula Pineal generalmente denominada **Brahma-Rundra** (apertura de Brahm); dicha apertura, en la parte más alta del cráneo, conduce hacia la Conciencia Universal y es, por lo que el Principio de lo **Absoluto** constituye su símbolo, que denota el estado alcanzado por el yoghi.

Antes de pasar de lleno a su entrenamiento como Maestro, aún tiene que aprender las armonías, las escrituras de Varnas. Cada padma (loto) va en paralelo con una facultad conocida; las Palabras Sagradas que deben pronunciarse mientras se medita en los respectivos chakras, deben estudiarse con mucha insistencia, siempre de acuerdo con los nombres de las Divinidades asociadas con cada uno de ellos.

Todas estas prácticas filosóficas son necesarias para hacerse Maestro en estos temas, y asegurar el perfecto dominio de sus facultades, sentidos y habilidades.

Los conceptos fundamentales que conducen al estudio, son suficientes en esta etapa teórica de la Hatha-Yoga, para que el estudiante pueda comenzar en la labor preparatoria.

Sería peligroso, a pesar del conocimiento teórico, pasar violentamente a la acción directa sobre centros que nunca han sido excitados y efectuar los ejercicios con un organismo no entrenado. Es más sensato seguir las reglas y empezar con el entrenamiento gimnástico sin ninguna concentración mental, entrenamiento preliminar que asegura una correcta resistencia muscular.

Después de conseguir esto, el estudiante podrá comenzar con las Asanas, o posiciones especiales de la Hatha-Yoga.

También se debería tomar en cuenta el estado actual del cuerpo, es decir, las personas que nunca han hecho ejercicios físicos deberían hacerlos progresivamente, de 3 a 6 movimientos, luego 9, hasta 12 y así progresivamente. Lo más conveniente es hacerlos por la mañana, al aire libre, o por lo menos con ventanas abiertas de par en par, tanto en el verano como en el invierno y meditar por las tardes, siendo las horas antes de medio día positivas y después negativas. Los ejercicios físicos demandan fuerza activa y la meditación a su vez fuerza pasiva o negativa.

Lo mismo se aplica para las Asanas, que han de efectuarse en tiempo positivo y negativo de acuerdo con las facultades por desarrollar, en otras palabras, algunas Asanas sirven para fortalecer el cuerpo físico o fuerzas activas, y otras para despertar los poderes mentales que demandan más vibraciones pasivas. Los días positivos son: martes (día de Marte), jueves (día de Júpiter), sábado (día de Saturno); los negativos: lunes (día de la Luna), miércoles (día de Mercurio), viernes (día de Venus). El domingo es el día del Sol y se le considera neutral (aunque puede ser una fuerza positiva) pues el Luminario Real siendo el regente del Sistema, el principio cultural de nuestro mundo, atrae y repele al mismo tiempo las fuerzas crecientes y decrecientes de acuerdo con las necesidades.

De la misma manera, al efectuar las asanas, se empieza respirando por la fosa nasal izquierda (IDA) en días negativos y por la derecha (PINGALA) los días positivos, como también en las posiciones, usando primeramente la pierna izquierda en los días negativos y la pierna derecha los días positivos.

En caso de falta de tiempo o de gran cansancio, ejercite cada día sólo un lado según la polaridad.

Ahora, para el estudiante que jamás ha practicado cultura física, el primer ejercicio es como sigue: de pie, erecto, los brazos a los lados, los talones juntos, hombros hacia atrás; levante los brazos lentamente hacia los lados del cuerpo y a la altura de la cabeza manteniéndolos firmes, con el tronco erecto; al mismo tiempo, elévese sobre las puntas de los pies, inspirando profundamente; baje los brazos lentamente, lo mismo que los talones, exhalando libremente. Es preciso inspirar profundamente al elevar los brazos, y exhalar al bajarlos. Este ejercicio ha de efectuarse suavemente, sin interrumpir su ritmo, al principio tres veces, después de una semana 6 veces, después de un mes 12 veces.

El segundo ejercicio consiste en levantar los brazos por encima de la cabeza con un movimiento suave esta vez, manteniendo los talones en el suelo e inspirando al mismo tiempo; ahora, en vez de bajar los brazos hacia los lados, dóblese el tronco hacia delante, hasta tocar el suelo con las palmas de las manos, exhalando lentamente, con las piernas firmes y la nariz tocando las rodillas; así hacia arriba y hacia abajo tres veces, después 6, 12, etc., como en el primer ejercicio.

Mientras que el primer ejercicio sirve principalmente para la respiración y el segundo para la flexibilidad, el tercero es para los músculos, es decir, que, sin requerir esfuerzo alguno, fortalece los músculos de los hombros y de los brazos y aún más, ensancha el pecho y procura una mayor expansión de los pulmones: cuerpo erecto, brazos firmes extendidos delante del tronco, con las palmas de las manos hacia abajo; pase la mano derecha por encima de la izquierda, cruzando los antebrazos; vuelva a repetir el procedimiento con las palmas volteadas hacia arriba, mantenido los brazos a la altura de los hombros; llévelos lo más posible hacia atrás, como si quisiera tocarse las manos. Manteniendo los brazos a la altura de los hombros, manos firmes y abiertas. Vuelva los brazos a la primera posición, esta vez cruzando los antebrazos con la mano izquierda sobre la derecha, repitiéndolo tres veces; aumente el procedimiento, como en los ejercicios anteriores. Inspire y expire de acuerdo con los movimientos de los brazos. El esfuerzo que hacen los músculos de los hombros y de la parte alta del pecho, influye en el desarrollo del tórax.

Al completar estos tres ejercicios, el estudiante podrá comenzar por la tarde, con la práctica de las asanas para la meditación. Sentado correctamente, con la pierna izquierda doblada, de modo que el talón llegue a encontrarse debajo del cuerpo, entre los órganos sexuales y el ano, mientras que la pierna derecha reposa sobre el muslo izquierdo; las rodillas pegadas al suelo, las palmas de las manos descansando sobre ellas; cuerpo erecto, la barbilla acercada hacia el pecho y los ojos cerrados. En los días negativos se coloca la pierna izquierda sobre la derecha. Esta posición ha de llevarse hasta la absoluta perfección antes de proceder a la meditación. Después de algún tiempo, cuando se pueda mantener esta posición durante 15 minutos y más, sin sentirse incómodo, el estudiante podrá comenzar con

los ejercicios mentales, o sea, tratar de poner la mente “en blanco”, abstraerla del ambiente que la rodea y de toda actividad, obteniendo la completa relajación del pensamiento, cosa indispensable para poder concentrarse. Esta asana debe efectuarse todos los días, durante 30 minutos, más tarde 45 y luego una hora. Después de un mes con esta disciplina, el aprendiz yoghi puede pasar a la práctica de otros ejercicios que llevan a la perfección.

Continuando esta cultura física por el espacio de un mes más o menos, el estudiante se sentirá un poco “desilusionado” de la vida materialista y será capaz de formarse una idea de la práctica yoga.

Hay que comprender la necesidad de observar esta disciplina durante un mes completo, con media hora de ejercicios en la mañana y la meditación por la tarde. El período preparatorio, mientras se aprenden los ejercicios, no cuenta. Si el estudiante no ha abandonado todavía el tabaco, el alcohol y la carne durante dicho período, tendrá que esperar un poco más, antes de pasar a los asanas superiores.

Paschimottana: Es la primera posición por practicar. Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas, colocando el dedo gordo del pie entre el índice y el dedo medio de las manos, tocando las rodillas con la nariz, mantenga las piernas firmes, pegadas al suelo. Retenga el aliento mientras coge los dedos. En caso de que las personas corpulentas experimenten dificultad al efectuar el ejercicio, podrán comenzar con un brazo y una sola pierna. Este ejercicio beneficia extensamente el abdomen, elimina los residuos gástricos, es muy bueno para el hígado y para la región esplénica; fortalece las glándulas endocrinas, remueve los intestinos, evita la constipación, la dispepsia, la gastritis, etc. Gracias sean dadas a los Rishis Paschimottan, Sirch y Sarvanga, quienes introdujeron este procedimiento en la Hatha-Yoga.

Janusirasana: es tan importante como el anterior, porque ayuda a la abstinencia sexual, tan necesaria en la disciplina yoga. Dicha asana estimula el Plexo Solar, elimina todos los trastornos de las vías urinarias, como también los cólicos; renueva la energía y pone en acción la fuerza de Kundalini. Debería practicarlo solamente el estudiante que tiene el propósito de alcanzar el estado de **Brahmacharya** (vida consagrada al servicio divino y que por lo tanto requiere la continencia sexual). Sentado derecho, con el talón izquierdo debajo del perineo (región entre los órganos sexuales y el ano), la pierna derecha extendida y pegada al suelo, ambas manos cogiendo el pie derecho, una, el dedo gordo y la otra los demás; doble el tronco, hasta acercar la cabeza a la rodilla; la pierna firme, respire libremente. Practique esta postura al principio por el espacio de 5 a 10 segundos, aunque más tarde podrá mantenerla durante 20 y 30 minutos. Regrese a la primera posición, levantando el tronco; vuelva a repetirlo, esta vez empleando la otra pierna.

Antes de emprender la práctica de estas asanas es muy conveniente tomar una ducha, o al menos, un baño de agua bien fría (tanto en invierno como en el verano), frotando todo el cuerpo fuertemente con una esponja y muy especialmente los

órganos genitales. Estaría de más decir que estos ejercicios deben ser precedidos siempre por movimientos elásticos y deben efectuarse, por lo menos, dos horas después de tomar cualquier alimento.

Padmasana o Kamalasana: es la **posición de Loto** en la cual todo aprendiz yoghi debería practicar la meditación. Sentado derecho, con las piernas cruzadas, la derecha sobre el muslo izquierdo y la izquierda sobre el derecho. Trate de improvisar poco a poco esta postura, colocando los pies bien encima de los muslos y volteando los talones hacia afuera; las manos sobre las rodillas, los brazos firmes y las rodillas bien pegadas al suelo.

Si al principio se experimenta dificultad, podrá efectuarse el ejercicio empleando una sola pierna, mientras que la otra permanece debajo del tronco, o sea ***Ardhapadmasana***. Respire libremente. Esta es una posición para la meditación y debe ser mantenida, mediante el entrenamiento, durante largo tiempo.

Después de dominar estos ejercicios, haciéndolos por lo menos durante 3 meses, el estudiante puede proseguir con otras asanas, practicando al mismo tiempo más cultura física por la mañana. Cultura física y Gimnasia Sueca no chocan con la Yoga, si el estudiante no trata de alcanzar un exagerado desarrollo muscular.

Para efectuar ***Shavasana*** acuéstese en el suelo sobre la espalda, con las palmas de las manos hacia abajo, completamente relajado; ahora piense, en los dedos de los pies, después en las piernas, las rodillas, los muslos, etc., tratando, poco a poco, de concentrar el pensamiento en que estos órganos no existen y que el estómago, el pecho y la cabeza están sumidos en profundo sueño. No queda más que poner la mente en blanco, para desligarse por completo de los sentidos físicos y morales.

Advasana: es la posición contrapuesta para la relajación: acostándose sobre el estómago, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas en el suelo.

Sarvangasana: es muy provechosa para la tiroides, como también para la memoria y recomendable para los trastornos de la vida. Acostado sobre la espalda con las manos pegadas al suelo, levante lentamente las piernas formando un ángulo recto con el tronco (esto sirve para fortalecer la región sacra y lumbar). El tronco y las manos han de mantenerse pegadas al suelo, mientras que las piernas se levantan verticalmente, con los pies y los dedos firmes. Cuando los pies se encuentren bien al aire, despegue las manos del suelo, colocándolas en la región de los riñones, antes de levantar el tronco, hasta que el cuerpo repose sobre la base del cuello. El ejercicio contrario a este consiste en acostarse sobre la espalda, levantando la región renal, hasta que el tronco repose sobre la cabeza y las nalgas, sin otro soporte; lleve una pierna hasta la boca del estómago, haciendo presión, mientras sostiene el pie con ambas manos.

Halasana: es el reposo, para asegurar el máximo beneficio. Consiste en acostarse un instante sobre la espalda, luego levantar las piernas (firmes) lentamente sobre el tronco, ayudando a inclinarlas por la presión de las manos contra el suelo a ambos lados de la cabeza, formando el cuerpo un perfecto arco.

Dhanurasana: es muy bueno para la espina dorsal y ayuda a la digestión, al mismo tiempo que combate la obesidad y la flojera muscular. Acostado sobre el estómago, doble las piernas encima de la espalda, agarrando los talones con las manos, de manera que el cuerpo forme un arco. Eche la cabeza hacia atrás hasta donde le sea factible, balanceándose sobre el estómago.

El siguiente paso lleva a **Trikonasana, Bhadrasana, Hasthapadasana, Siddhasana, Svastikasana** y después de más de un año de práctica, el estudiante puede comenzar según los grados con: **Gomukhasana, Vatayasana, Uttitha-Padmasana, Matsyendrasana**, etc.



El Mahatma Chandra Bala, Sat Gurú, Dr. RaYNaud de la FerRIère durante su estadía en Birmania, en la Posición de Loto o PADMASANA, en la cual todo aprendiz yoghi debería practicar la meditación.

En resumen, habiendo estudiado las modalidades de concentración, meditación y sublimación, el estudiante puede entonces comenzar con los *Mantras*, después de seis meses por lo menos de constante estudio y práctica, de acuerdo en todos los casos con las Instrucciones del Gurú, en lo que se refiere al aspecto psicológico, físico y espiritual de la Yoga.

La parte física puede ser emprendida sin mayor riesgo, pero el entrenamiento mental juega un papel importantísimo, por lo tanto es necesaria la ayuda de un Maestro y trabajar únicamente bajo su guía.

No puede ser de otra manera; las Palabras Sagradas, los Símbolos de Kalas, las Revelaciones Internas, los Mantras, sólo pueden ser transmitidos de Maestros a Discípulos.

Es únicamente con el profundo conocimiento de la Hatha-Yoga que el estudiante puede pasar a otras ramas de la Yoga, Ciencia Sagrada dentro de la Iniciación Tradicional que hace posible que el hombre regrese, mediante la perfección individual, al plano de donde procede, es decir, que su Divina Esencia (Espíritu) vuelva a su origen, objeto final de toda investigación sobre la Verdad.

A U M

Ya he dado, en el capítulo **La Ciencia Yoga** del libro **Misticismo en el Siglo XX**, un breve resumen acerca de los preliminares indispensables para las asanas. Repito que no existe límite en la edad para principiar los ejercicios, puesto que se trata justamente de principiar con ejercicios preparatorios antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas sobre todo. Tengo en algunas de mis escuelas estudiantes que trabajan las mismas lecciones y cuya edad varía de los 12 a los 74 años. La cuestión de las enfermedades no se toma en cuenta (siempre y cuando se sigan desde el principio las recomendaciones de prudencia), pues justamente los Yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo. Entre mis alumnos son numerosos los casos de enfermos graves que han recuperado la salud gracias a la Hatha-Yoga bien ejecutada; tengo varios casos de parálisis parciales que he tratado con las asanas apropiadas. Hombres y mujeres pueden practicar igualmente la Hatha-Yoga y algunas damas no interrumpen sus prácticas de Yoga durante sus períodos mensuales (según el estado de cada cual, naturalmente).

Sobre todo no hay que olvidar nunca que la Hatha-Yoga es un sistema de ejercicios físico-psíquicos, lo cual tiene resultados en diversos planos, es decir, que no hay que enfocar únicamente el trabajo material, sino que la maestría en el cuerpo debe servir para el control del espíritu.

He insistido, en mi libro recién citado, tanto en las primeras disciplinas como en los primeros ejercicios a cumplir, antes de abordar las asanas propiamente dichas.

Para las personas que no hayan practicado nunca en su vida la menor cultura física, existen tres ejercicios que deberán ser practicados al aire libre todas las mañanas progresivamente, tres veces cada uno de los tres ejercicios hasta practicarlos seis veces cada uno al cabo de una semana, 12 veces después de un mes y 24 veces al cabo de 60 días, además de que al cumplirse este lapso de tiempo, ya se habrán emprendido igualmente otros ejercicios.

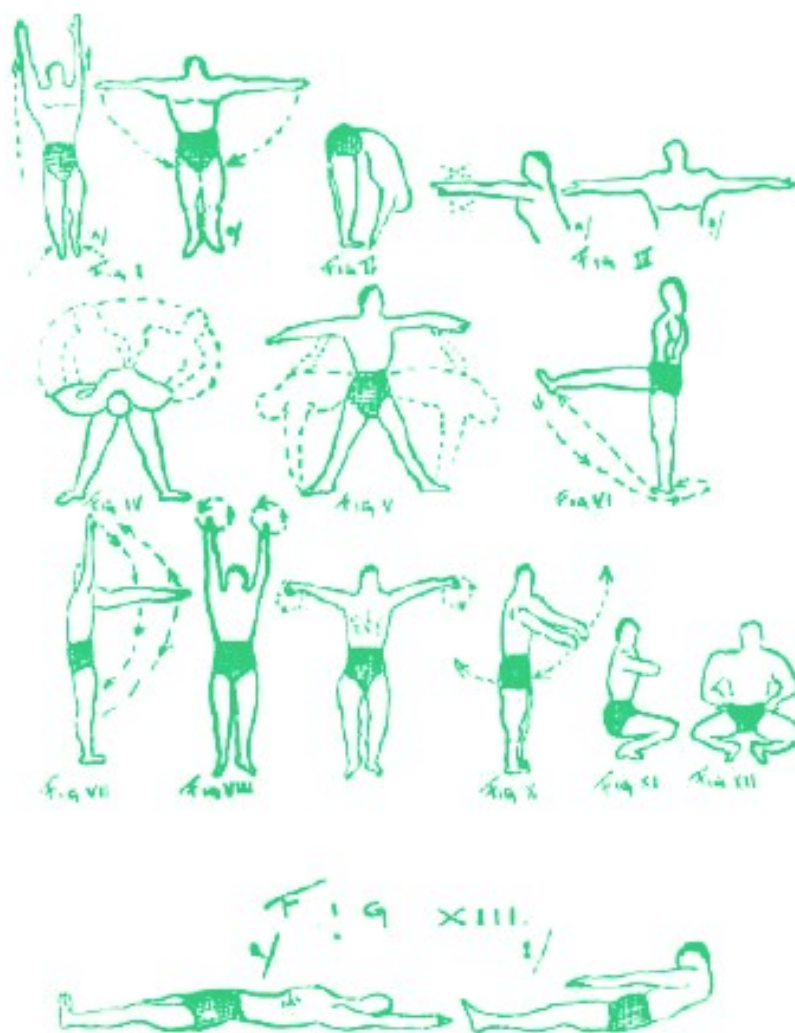


FIGURA N° 50 libro Yug Yoga Yoghismo

La gimnasia psico-física preparatoria para las asanas deberá ser practicada progresivamente todas las mañanas, al aire libre, o por lo menos con ventanas abiertas de par en par tanto en el verano como en el invierno. Según la forma de practicarse en el Ashram, está dividida en tres series: en la primera parte se le da mayor preferencia a la respiración, en la segunda a la flexibilidad y en la tercera a la tensión muscular

preparatoria para la Asana-yoga, siendo ligeramente estimulante. Las mujeres no deben temer adquirir una musculatura exagerada a causa de estos movimientos, pues la estructura femenina no está constituida para desarrollar músculos, bíceps, etc., ni aun con los mismos ejercicios de los hombres.

1.- Rectos los brazos a lo largo del cuerpo, aspirar lentamente elevando los brazos por delante del cuerpo y levantarse suavemente sobre la punta de los pies a fin de hacer llegar los brazos rectos encima de la cabeza al mismo tiempo que la aspiración llega a ser total y que el cuerpo se sostiene sobre los dedos de los pies. Bajar los brazos, siempre bien extendidos, al mismo tiempo que baja el cuerpo sobre la punta de los pies y se exhala el aire almacenado en los pulmones, llegando a descansar sobre la planta de los pies al mismo tiempo que los brazos bajan a los lados del cuerpo simultáneamente al momento de terminar la exhalación. (Figura I de las tablas de ejercicios, figuras números 50 y 51 del libro).

2.- Con el cuerpo erecto, dejando esta vez los pies bien extendidos sobre el piso durante el ejercicio, levantar los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza, aspirando como en el primer ejercicio, quedando las piernas rectas y plegando enseguida el cuerpo hasta dejar que las manos toquen el suelo (sin doblar las rodillas). Este instante corresponde a la expiración total del aire expulsándolo por segunda y tercera vez de los pulmones apoyando sobre el suelo las palmas de las manos. Enderezarse con lentitud aspirando ligeramente para detener los brazos a lo largo del cuerpo en un instante de retención y reanudar el movimiento de elevación de los brazos por arriba de la cabeza con inspiración profunda, etc.

Estas respiraciones indicadas como “profundas” jamás deben exceder del instante en que se advierten molestias en el pecho, en la garganta o en la cara. Hay que evitar las gesticulaciones y el menor enrojecimiento del rostro.

3.- Con el cuerpo recto sobre las plantas de los pies, los brazos tendidos hacia adelante del cuerpo a la altura de los hombros y las palmas en posición horizontal hacia el suelo, se pasan suavemente las manos una por encima de la otra, es decir, cruzando los antebrazos: la primera vez es el antebrazo derecho el que cruza por encima del izquierdo con las palmas hacia el suelo, enseguida pasa el antebrazo izquierdo por encima del derecho, pero en este caso con las palmas hacia arriba, separándolos cada vez entre sí unos 30 centímetros. Ello es ejecutado lentamente con retención de la respiración, para abrir los brazos enseguida con fuerza teniéndolos siempre bien extendidos horizontalmente con las palmas hacia arriba y haciéndolos llegar hasta detrás de los hombros, como si se quisiera hacer una circunferencia horizontal completa a la altura de los hombros! Después de haber expulsado fuertemente el aire durante esta parte violenta del ejercicio, los brazos regresan hacia adelante suavemente, exhalando esta vez lentamente, hasta que vuelvan a encontrarse las manos entre sí sin que los pulgares se toquen, y entonces se reanuda la expansión respiratoria principiando de nuevo el ejercicio, el cual se compone: de los dos primeros movimientos regulares (paso de las manos, una encima de la otra respectivamente), del movimiento violento (lanzamiento de los brazos hacia atrás) y finalmente el lento retorno a la posición inicial.

En el primer ejercicio se habrá dado mayor preferencia a la respiración, en el segundo a la flexibilidad y el tercero a su vez es ligeramente estimulante y forma musculatura en los hombros así como proporciona desarrollo al tórax (las mujeres no deben temer adquirir una musculatura exagerada a causa de estos movimientos, pues la estructura femenina no está constituida para desarrollar músculos, bíceps, etc., ni aun con los mismos ejercicios de los hombres).

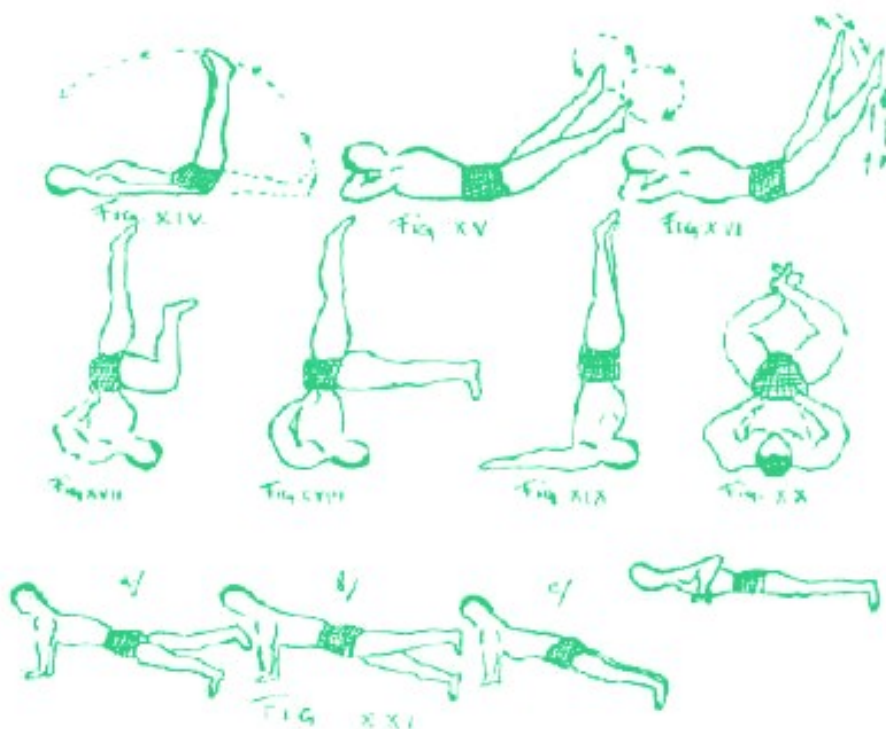


FIGURA N° 51 libro Yug Yoga Yoghismo

Para principiar los ejercicios no existe límite en la edad, puesto que se trata justamente de comenzarlos en forma preparatoria antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas. Los asistentes a los centros de estudio de la G.F.U., cuya edad varía de los 10 a los 74 años, practican diariamente estos ejercicios así como el vegetarianismo (no alcohol, no cigarrillo, no café, o té, no carne de ningún cadáver), como disciplinas voluntarias libremente consentidas. Esta gimnasia puede ser practicada igualmente por hombres y mujeres, y prepara para la Hatha-yoga, en la cual las enfermedades no se toman en cuenta (siempre y cuando se sigan desde el principio las recomendaciones de prudencia), pues justamente los yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo. Entre los alumnos del Sublime MAESTRE son numerosos los casos de enfermos graves que han recuperado la salud gracias a la Hatha-yoga bien ejecutada; se ha dado tratamiento con las asanas apropiadas a varios casos de parálisis parciales. Hombres y mujeres pueden practicar igualmente la Hatha-yoga y algunas damas no interrumpen sus prácticas de yoga durante sus períodos mensuales (según el estado de cada cual, naturalmente). Sobre todo no hay que olvidar que la Hatha-yoga es un sistema de ejercicios psico-físicos, lo cual tiene resultado en diversos planos, es decir, que no hay que enfocar únicamente el trabajo material sino que la maestría en el cuerpo debe servir para el control del espíritu.



EL Mahatma Chandra Bala practicando en actitud feliz la gimnasia psico-física, en el primer Ashram que ÉL fundó en el Limón, Maracay, Venezuela a la entrada de la Nueva Era del Aquarius en 1.948.

Durante el período en que los ejercicios sean ejecutados todas las mañanas, se podrá por la tarde habituarse a una posición de meditación, sentándose en el suelo, con un talón debajo del ano con la pierna plegada sobre el suelo (la rodilla tocando el suelo) y la otra pierna doblada sobre el muslo (la rodilla tocando también el suelo). Se tendrá cuidado de colocar la pierna izquierda debajo del cuerpo y la pierna derecha sobre el muslo izquierdo los días **positivos** y así mismo colocar el pie derecho debajo del cuerpo con la pierna izquierda doblada sobre el muslo derecho en los días **negativos**. El lado derecho del cuerpo corresponde a la polaridad activa y el lado izquierdo a la pasiva (1). Se podrán colocar las manos en la posición correcta para las meditaciones, es decir, apoyándolas en los tobillos, la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha cuando la pierna izquierda se encuentre sobre la derecha (negativo) y la mano derecha sobre la izquierda cuando el pie derecho está sobre el muslo izquierdo (positivo).

(1) Los días negativos son de carácter pasivo, son aquellos regidos por los planetas femeninos: LUNA (para el lunes), MERCURIO (para el miércoles) y VENUS (para el viernes). Los días positivos, de característica activa, son los gobernados por los astros llamados masculinos: MARTE (el martes), JÚPITER (el jueves), SATURNO (el sábado). En cuanto al domingo, encontrándose bajo el aspecto del SOL, se practican en este día generalmente los ejercicios en ambos lados a escoger, según lo que se deba fortalecer, por ser de naturaleza mental.

Podrá practicarse así la meditación, al principio durante cinco minutos, después diez, quince, y al cabo de un mes hasta durante media hora, conservando sobre todo el cuerpo bien erecto, el mentón replegado un poco sobre el cuello (no sobre el pecho!), los hombros echados hacia atrás, la mirada fija hacia adelante, aun con los ojos cerrados, o hacia arriba, hacia lo alto.

Al cabo de tres meses de practicar la meditación en esta postura, que es llamada **Ardha-Padmasana (medio loto)** (ver lámina N° LXXX, de la Sección de 84 Láminas en este mismo capítulo), se podrá prolongar hasta una hora, y después de un año se puede intentar permanecer en esa inmovilidad mucho mayor tiempo, aunque para entonces ya se practicará el **loto** completo, (**Padmasana**, ver lámina XLV), es decir, con las piernas cruzadas, los talones llegando a apoyarse sobre los muslos y después poco a poco cruzarlas más fuertemente para que los talones alcancen a presionar las dos canalizaciones del bajo vientre, exactamente encima del pubis. Se permanecerá en ella hasta tres horas, aumentando poco a poco y teniendo cuidado de no prolongar la duración si se resiente aún fatiga física durante esta posición.

Es inútil practicar otras asanas si el estudiante no ha abandonado totalmente el régimen de la carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos. Para su preparación y buena conservación para la Yoga podrá, por ejemplo, hacer media hora de ejercicios de cultura física (alternando los tres ejercicios elementales con otros ejercicios), más un cuarto de hora de **Siddhasana** (postura perfecta llamada del triángulo, lámina N° LIX), todo ello por la mañana; por la tarde contentarse con media hora o cuarenta y cinco minutos de **Padmasana** o **Ardha-Padmasana** en la meditación, pero sin comenzar las otras asanas o el pranayama y sin concentración

verdadera, lo cual resultaría inútil debido a que el alumno no se ha purificado durante bastante tiempo ni siquiera en la abstención de la carne (cadavérica de animal), de la bebida, de excitantes como la cerveza, el vino, los licores, etc.

En lo concerniente a la cultura física preparatoria para las asanas, se podrán ejecutar, por ejemplo, rotaciones del cuerpo teniendo cuidado de mantener las piernas bien rectas y separadas y haciendo mover únicamente la parte superior del cuerpo, pues se debe permanecer inmóvil de la cintura para abajo (figura IV de las tablas de ejercicios). Con las manos apoyadas en las caderas, el cuerpo ha de girar, por ejemplo, tres veces hacia la izquierda y tres veces hacia la derecha, tratando de llegar lo más lejos posible tanto hacia los lados como hacia atrás, arqueando la zona renal ligeramente.

También da buenos resultados hacer las rotaciones del cuerpo flexionando la cintura para tocar con la mano izquierda el pie derecho y enseguida tocar con la mano derecha el pie izquierdo alternadamente (ver figura V de la tabla de ejercicios). Después se podría con las manos en las caderas tocar con la nariz la rodilla izquierda, después levantarse y girando todo el cuerpo hacia el lado opuesto, repetir la flexión profunda del tronco hasta tocar la rodilla derecha con la frente.

La figura VI de la misma tabla muestra otro ejercicio que consiste en permanecer bien recto sobre una pierna mientras que la otra ejecuta una rotación completa, teniendo cuidado de mover la pierna bien tirante y recta hacia adelante del cuerpo y dando la vuelta lo más lejos posible del cuerpo intentando trazar una media circunferencia a un lado del cuerpo; cuando la pierna vuelva a su posición inicial se levanta ligeramente el pie para hacerlo pasar a ras del suelo, ya que este medio círculo a un lado del cuerpo se ejecuta tres a seis veces antes de proceder a hacerlo con la otra pierna.

Algunos ejercicios son para desarrollar un poco los músculos de los brazos y de los pectorales, como en la figura VII en la cual se observa que los brazos suben por delante sucesivamente con fuerza hasta arriba de la cabeza, con movimientos rápidos, subiendo un brazo en el aire mientras que el otro desciende y así sucesivamente. En la figura VIII se trata de pequeños círculos, primero en una dirección y luego en otra, con los brazos extendidos.

En la figura IX, los brazos bien extendidos a los lados del cuerpo ejecutan pequeños círculos rápidamente, primero en un sentido y después en otro, con los puños cerrados. El ejercicio de la figura X también es con los puños cerrados tirando los brazos horizontalmente a los lados con la impresión de querer juntar los dos puños atrás de la espalda! Después se podrán comenzar los movimientos de equilibrio y de resistencia, como el de bajar **dulcemente**, lenta y suavemente, el cuerpo **sin levantar los talones del suelo** hasta llegar a alcanzar los talones con los glúteos y manteniendo los brazos cruzados sobre el cuerpo (figura XI). El ejercicio siguiente (figura XII) es más o menos idéntico, pero con la diferencia de que los talones se elevan un poco y permanecen unidos para que el cuerpo descienda

lentamente a fin de tocarlos con los glúteos; las manos en este ejercicio se encuentran colocadas sobre las caderas.

Después de estos movimientos que se ejecutarán según el tiempo de que se disponga y teniendo siempre cuidado de aumentar el número de los movimientos semana por semana desde 3, 6, 9 y después 12 veces para cada ejercicio, entonces vienen los ejercicios de relajamiento sobre el suelo. Tendido de espaldas (figura XIII), levantándose LENTAMENTE, llegar a tocar con las manos las puntas de los pies y regresar lentamente trayendo los brazos por arriba del cuerpo hasta que la espalda repose en el suelo y los brazos se extiendan por encima y paralelamente a la cabeza antes de comenzar de nuevo el levantamiento durante el cual se practica la respiración profunda y lenta.

La figura XIV muestra el movimiento inverso; esta vez son las piernas las que suben lentamente por arriba del cuerpo a fin de tocar el suelo atrás de la cabeza. Las dos piernas deben estar bien juntas y tirantes desde la partida del suelo hasta llegar al otro extremo y regresar lentamente siempre con las dos piernas suavemente juntas; los pies apenas deben tocar el suelo tanto de un lado como del otro y reanudar el movimiento con regularidad y suavidad. Después, tendido en el suelo, con las manos en la nuca, las piernas bien rectas y los pies extendidos hacia su extremo (figura XV) ejecutar pequeñas rotaciones con las piernas girando en los dos sentidos. En la figura XVI se trata de los cortes verticales; aquí debe estar la cabeza un poco levantada, sostenida por las manos detrás de la nuca, como en el anterior ejercicio. El movimiento de bicicleta (figura XVII) es también muy bueno, y en esta misma posición se puede practicar aun el ir y venir de las piernas bien rectas hasta tocar alternativamente el suelo con cada uno de los pies mientras la otra pierna permanece bien recta verticalmente. Con el estilo de la posición inicial de la figura XIX, se tendrá cuidado de concluir estos últimos ejercicios cruzando las piernas hacia arriba y llevándolas cruzadas lentamente hacia atrás hasta el suelo y enseguida enderezándose lentamente en un movimiento estético quedar en posición vertical (en cierto modo como en la figura XII pero con los pies cruzados por ser el descenso de la figura XX). Finalmente, para concluir, se puede entrenar un poco la resistencia de los brazos practicando los ejercicios de la figura XXI, es decir, sostenido en una pierna hacer descender el cuerpo bien extendido (son únicamente los brazos los que se pliegan, pues la cabeza debe permanecer como la prolongación del cuerpo), sostenido primero en la pierna izquierda y cuando se ha enderezado nuevamente, se cambia a la otra pierna (la derecha sobre el suelo y la izquierda bien levantada horizontalmente) y después con los dos pies al suelo. Se aumenta naturalmente su ejecución en 3, 6, 9 y 12 veces.

Es perfectamente comprensible que sea beneficioso practicar un poco de ejercicios preparatorios antes de abordar las **asanas** propiamente dichas. Aunque las posturas de la Hatha-yoga no corresponden exclusivamente a la aplicación física se entiende que el cuerpo por lo menos deberá trabajar duramente.

Henos aquí listos para la práctica de las asanas. No insistiremos más en las reglas previas que el estudiante deberá observar y veremos en primer lugar las dos

posiciones primordiales. Tenemos ya conocimiento de que en la Hatha-yoga existen 84 posiciones tradicionales para simbolizar los 84 tipos de especies vivientes sobre la superficie de la Tierra, así como para extraer una síntesis de los 84.000 movimientos que puede hacer el cuerpo humano. El Hatha-yoghi se perfecciona con naturalidad en estas 84 posturas cuyo efecto evidentemente repercute tanto en el cuerpo físico, como en el mental o espiritual y a esta altura el estudiante comprende perfectamente que las asanas son básicas para la concentración y para dominar el cuerpo, así como para perfeccionar su forma, evitar las enfermedades y hasta desarrollar las facultades existentes o hacer surgir nuevas cualidades y hasta alcanzar a situarse en un estadio supranormal para obtener fenómenos psíquicos y otro tanto en lo que respecta a realizaciones místicas. No solamente insistimos en la necesidad de efectuar estas posiciones sino también de practicar ciertas respiraciones especiales así como concentraciones sobre los centros a los cuales habrá que hacer vibrar por medio de contracciones musculares primeramente, después por medio de controles nerviosos, y, finalmente, a través de un método extraordinario de identificación simbólica para que se despierte esa energía misteriosa que vendrá a abrir las puertas, abrirá estas flores y dará, en una palabra, la Luz.

Ya hemos aconsejado comenzar con dos posiciones: una por la mañana para practicar un poco de control respiratorio acompañada de una ligera meditación en la postura llamada Siddhasana, y otra por la tarde para la concentración y al mismo tiempo para principiar la práctica de la Hatha-yoga que comienza realmente con esa postura llamada del Loto (la Padmasana).

Se dice que con la **Siddhasana** (posición llamada del triángulo) se puede tener la gran realización. Siddha, del término sidhi (poder) explica en su nombre lo que contiene: practicada diariamente durante tres horas, se afirma que hace posible obtener la Liberación muy rápidamente; después de un período de un año siguiendo esta norma, se tendrán los **podere**s.

Es en esta postura como resulta más provechoso practicar el pranayama (control respiratorio). Se advertirá en mi foto (lámina LIX) que coloco el pulgar sobre la nariz derecha en tanto que aspiro por la fosa izquierda, listo enseguida para que dicha fosa sea tapada con el meñique para exhalar por la fosa derecha, teniendo cuidado de no quitar el pulgar de la nariz derecha antes de haber colocado el meñique sobre la otra. Nunca deben estar abiertas las dos fosas al mismo tiempo, y solamente podrán estar cerradas simultáneamente durante un segundo antes de abrir la que se encuentra tapada, lo cual se repite en la siguiente forma: después de haber expulsado el aire por la nariz derecha se reanuda la inspiración por esta misma nariz derecha, siempre con el meñique sobre la nariz izquierda cerrando el otro orificio; después se cierra el orificio derecho con el pulgar para expulsar el aire por el lado izquierdo, inhalando nuevamente por el mismo orificio izquierdo en tanto que el pulgar permanece cerrando el orificio derecho, y de esta manera se continúa progresivamente 3, 6, 9 y hasta 12 veces por cada lado, es decir, aumentando las cantidades indicadas semanalmente, poco a poco.

En la fotografía de la lámina N° XLV estoy presentando la posición del loto, la asana en que los adeptos pueden hacer por la tarde su meditación: es el **Padmasana** (padma se traduce por loto) en cierto modo, el ejercicio-tipo del Hatha-Yoghi. Como ya lo he dicho, se puede hacer la media-Padmasana (ya hemos visto los detalles anteriormente) respetando entonces los días positivos (con la postura llamada masculina) y los días negativos (con la posición llamada femenina). Son las dos posiciones conservadas por los que abandonan todas las asanas o se desligan de la Hatha-yoga, pues guardan estas dos posturas porque son la base de la meta misma que se traza el Sadhak, es decir la Iluminación final, y porque este control del espíritu por el dominio del cuerpo (sobre todo de las sensaciones) proviene de los ejercicios practicados en estas dos asanas-tipos. Veremos que en los otros diversos géneros de Yoga (en la Bhakti, en la Jñana, en la Raja, etc.) las asanas deben también ser practicadas como en la Hatha, pero con menos disciplinas, es decir, con menos importancia se reducen solamente a unas cuantas posturas y principalmente a estas dos posiciones.

Otras dos asanas que deben también ser practicadas desde el comienzo son la una, preparatoria y la otra para el relajamiento. En la primera, **Hastha-Padamang, o Janusirasana** (láminas Números XXII y XXIV) se trata de colocar un pie debajo del cuerpo (el talón tapando el ano) y la otra pierna extendida sobre el suelo, encorvar el cuerpo a fin de tomar el pie con las dos manos y asentar la cabeza sobre la rodilla. Es un ejercicio muy bueno sobre todo para el control sexual; es una asana que ayuda a la flexibilidad de la columna vertebral y produce como una eliminación de impurezas acumuladas entre las vértebras, impurezas que originan tantos desórdenes orgánicos.

Yo propongo siempre a mis alumnos la siguiente técnica que aparece en la lámina XXII y que consiste en tomar la planta del pie derecho con la mano derecha al mismo tiempo que el pulgar presiona los dedos del pie para separarlos del dedo gordo, el cual es tirado hacia el cuerpo con el pulgar y el índice de la mano izquierda (o con todos los dedos). Después de haber efectuado algunas respiraciones bien reguladas, se cambia al otro lado colocando esta vez el talón de la pierna derecha debajo del ano y alargando la pierna izquierda, dejando siempre esta pierna bien tirante sobre el suelo y la cabeza sobre la rodilla tendida sin despegar del suelo tampoco la rodilla de la pierna replegada.

Dicha asana es practicada sobre todo por los Brahmacharis (en continencia sexual), pero no es tan aconsejable para las personas casadas, las cuales pueden practicar la **Paschimottana** de vez en cuando, que es menos dura y produce menos efecto en el control del plexo sagrado; de hecho se trata de una variante de la asana anterior. Casi en la misma posición, el tobillo está sujeto por las manos (lámina N° XXIV) y en cuanto a la pierna replegada el pie no queda debajo del cuerpo (el talón no está debajo del ano) sino colocado a un lado del muslo de tal manera que la planta del pie viene a situarse por dentro de la pierna extendida y teniendo cuidado de que el talón se encuentre lo más cerca posible del perineo.

En cuanto a la segunda, el ejercicio de relajamiento, **Paryankasana** (lámina N° XLVIII), se trata de estar acostado sobre la espalda, con las piernas dobladas debajo del cuerpo, los dedos de los dos pies se tocan debajo de los glúteos y las rodillas están separadas entre sí, pero bien recargadas en el suelo, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, sin arquear la zona renal; es una posición de reposo.

Esta posición se hace algunas veces en variante y se llama entonces **Supta-Vajrasana** (como en la lámina N° LXIV). Esta asana es un poco diferente del ejercicio anterior, pues se trata aquí de juntar las rodillas sin separar la pantorrilla del muslo correspondiente sino los pies solamente que quedan hacia el exterior del cuerpo, los talones llegan a cada lado de los muslos, las piernas quedan naturalmente bien aplanadas en el suelo y los brazos cruzados debajo de la espalda. Estas son, pues, con la Padmasana y la Siddhasana, otras dos posturas para comenzar, la una (Janusirasana) para prepararse a una mayor elasticidad practicando un control de la sensibilidad y que es una asana que yo aconsejo a los principiantes para que la practiquen antes de comenzar el trabajo de la Hatha-yoga, y la otra (Suptavajrasana) que es una variante de reposo, una postura para ser practicada al final de los ejercicios como un trabajo de relajamiento.

Ya en posesión de estas cuatro posturas y después de haber practicado los ejercicios preliminares se comenzará con las asanas propiamente dichas haciendo una selección entre las 84 posiciones tradicionales.

Analizaremos después detalladamente con sus láminas correspondientes, todas las posturas, pero antes, con el objeto de proseguir el tema de la práctica de la Hatha-yoga, las resumo en una síntesis de asanas y explico que: es después de haber practicado como mínimo un año o dos los ejercicios escogidos entre las posturas tradicionales, que se llega a un estado en el cual es necesario simplificarlos y entresacar las asanas en relación con la meta perseguida. Yo hago una selección de doce asanas además de las cuatro que hemos visto anteriormente, es decir, que escojo de todas las asanas practicadas regularmente durante varios años, seis principales sobre las que me he centralizado, cada una en relación con uno de los chakras (el 7° chakra es iluminado mediante la posición del loto) y doy además una variante para estas seis posturas a fin de establecer un equilibrio en el desarrollo de cada uno de estos seis centros.

Queda bien entendido que no se procederá a estas seis asanas sin antes haber practicado suficientemente otras posturas muy variadas y numerosas, o por lo menos haber hecho una vez cada una de las 84 asanas de la Tradición. Estas seis primeras asanas son las siguientes:

ARDHA-BADDHA-PADMASANA: la cual sirve para el desarrollo del plexo sagrado, es la postura para la Iluminación del primer chakra, es decir, toda la concentración durante esta práctica debe ser efectuada en **Muladhara** con el mecanismo adecuado, visión de los pétalos, asimilación al elemento correspondiente, identificación con relación al plano de la deidad, iluminación del color por medio de la vibración adecuada, pronunciación interna de las palabras

sagradas, respiración rítmica según el tema, etc.... Mi postura como se ve en la lámina N° IV es con las rodillas separadas, pero poco a poco habrá que acercarlas hasta el punto de que ellas se toquen, esto únicamente a fin de prepararse a otra asana que veremos más tarde.

UTTHITA-PADMASANA (lámina N° LXXIII): la cual sirve para la Iluminación de **Svadhithana** y tiene en su mecanismo completo el mismo procedimiento que se explicó rápidamente en el párrafo anterior, pero en este caso tratándose del segundo chakra.

CHIRIYA-ASANA: la cual constituye la postura del ave y se practica para la apertura de la tercera puerta, es decir, para la Iluminación del chakra **Manipura**. Algunos ejecutan esta asana cruzando las piernas (se levanta lentamente en posición de loto con la fuerza de los puños); hecha en Padmasana esta posición, puede resultar más fácil de ser sostenida ya que se trata de practicar la misma posición durante 30 minutos o una hora a fin de obtener el resultado final. Aquí demuestro (lámina N° XXXVIII) dicha asana para los principiantes.

TOLANGULASANA: es gracias a esta postura que es puesto en Iluminación el chakra **Anahata**; toda la concentración es sobre el plexo cardíaco cumpliendo como siempre el mecanismo completo sin el cual la postura vendría a ser un simple ejercicio de cultura física sin más resultado que una cierta elasticidad del cuerpo y que no es el objeto de este trabajo. Existe una variante de esta asana, en la cual se trata de mantener elevados del suelo la cabeza y toda la parte superior del cuerpo, así como los muslos y las piernas cruzadas que quedan también levantadas horizontalmente gracias a las manos que sostienen los músculos glúteos. Aquí presento esta asana en su fase más simple (lámina N° LXVII), pero la cual es suficiente para la Iluminación de Anahata (el loto del amor universal).

PADMA-SARVANGA-ASANA (lámina N° LVI b): para la Iluminación del chakra **Vicchudha**; esta postura se practica con **bandha** (contracción muscular) además del proceso habitual de concentración, asimilación, vibración, etc.

BADDHAYONIASANA (lámina N° V): sirve para la Iluminación del chakra **Agna**. Naturalmente no se trata únicamente de visualizar el tercer ojo, pues una asana no es solamente un método de desarrollo de poderes psíquicos o la adquisición de facultades mediumnísticas, aunque esta asana produce especialmente la clarividencia y la clariaudiencia, las cuales son cualidades naturales para un adepto de la Yoga. Se practica para la Iluminación del chakra en el cual vienen a reunirse las tres principales canalizaciones (Sushumna-Ida-Pingala) y es gracias a la abertura de esta puerta que el adepto estará enseguida en posibilidad de establecer el contacto final con la Conciencia Universal (Samadhi).

He dicho anteriormente que he escogido doce posturas para completar el trabajo de la Hatha-yoga y acabo de presentar las seis asanas básicas, las cuales son el motivo de las otras seis asanas que presento enseguida. Estas deben ser ejecutadas en el aspecto físico únicamente a fin de perfeccionarse hasta el punto de no tener ninguna dificultad para resistir estas posturas, pues habrá que prolongarlas

durante varias horas para ponerse en el estado vibratorio indispensable para la iluminación de los respectivos chakras y finalmente obtener alguna sublimación que no proviene de una especie de hipnosis, sino de un control de los centros nervio-flúidicos para el cual las asanas constituyen los medios de apertura del contacto.

He aquí a continuación las seis asanas que completan las doce posiciones que acabo de mencionar que deben practicarse antes de emprender el gran trabajo final para la fusión al Gran Todo para operar nuestra REintegración...

MATSYENDRASANA (lámina N° XXXVII): constituye en cierto modo la octava superior de **Ardha-Baddha-Padmasana**; en esta postura como en la primera de la serie A se trata del desarrollo del primer plexo y es indudablemente un poco más complicada, como todas las demás posturas de esta segunda serie, puesto que la primera serie (que llamamos “A”) se compone, en cierto modo, de seis asanas preparatorias, a esta segunda categoría, “B”.

PARVATASANA: es la postura denominada **la montaña**, en la cual se trata de estar generalmente en Padmasana, verticalmente sobre las rodillas con los brazos tendidos en el aire, conforme la figura que presento en la lámina N° XLVII. Tengo la costumbre de hacer unas pequeñas variaciones del **mudra**, es decir, que a fin de canalizar los fluídos mejor, manejo las posiciones de los dedos según el conocido mudra de los tres dedos extendidos y el pulgar replegado sobre la uña del índice (símbolo de los tres nadis erectos a los lados del Kundalini enroscado). Tal como el Utthita-Padmasana (segunda posición de la primera serie) esta postura sirve a Svadhista y tal vez requiere menos esfuerzo de resistencia aunque un poco más de sentido del equilibrio, lo cual se comprende que es simplemente una cuestión de hábito.

LOLASANA: es una variación de la Mayurasana. Esta postura está en relación una vez más con su correspondiente de la primera serie (Chiriyasana). Como se comprenderá, estas posiciones son para el desarrollo del plexo solar; es la razón por la cual se tendrá cuidado de practicarla con el **uddhiyana-bandha** (contracción del vientre) tal y como se señala en la lámina N° XXXIII, en la cual comprimo los músculos abdominales, pues se trata de contraer y relajar el vientre al nivel del ombligo de una manera rítmica.

VATAYANASANA (lámina N° LXXIX): es la postura para la Iluminación del 4° chakra (Anahata), emanación del plexo cardíaco y como en el caso de la Tolangulasana, la concentración se efectúa en los principios del amor universal conjuntamente al método habitual de la Hatha-yoga: repetición mental de los bij-mantras, visualización de los pétalos de la flor de loto que simbolizan la apertura de cada una de las doce cerraduras simbólicas. No sólo es conveniente visualizar la flor de loto emblemática de cada chakra sino concentrarse en cada ocasión en cada uno de los pétalos que forman la flor simbólica que representa cada uno de estos centros internos. Así, por ejemplo, sabemos que Muladhara es una flor con cuatro pétalos, el segundo centro es un loto con seis pétalos, el tercer chakra tiene diez y

el chakra Anahata doce pétalos, y la concentración debe ser realizada mediante la mentalización en cada ocasión del número correspondiente a las respectivas sílabas sagradas.

SARVANGA (lámina N° LVI): es la **Sarvangasana** con el **Jalandhara-bandha** y con el **uddiyana-bandha**. Se advertirá que pongo tenso el vientre y que el cuello también está contraído. En la primera serie la posición correspondiente (Padma-Sarvanga-asana) no permite la misma libertad para hacer el bandha en virtud de la posición de las piernas; en esta segunda categoría, la asana con las piernas estiradas (para el desarrollo de la glándula tiroides y la Iluminación del chakra **Vicchudha**), permite mejor ejercer las contracciones musculares de la garganta y del epigastrio.

GOMUKHA-ASANA: está al servicio del chakra **Agna** y a pesar de su simplicidad es de lo más peligrosa. Gomukha demanda una concentración muy poderosa en la glándula pituitaria y puede producir serios trastornos si se opera demasiado pronto o sin el previo control de otras asanas. Siempre habrá que atender que es el brazo contrario a la pierna más alta el que está en el aire con el propósito de producir un circuito, que es justamente el factor peligroso de dicha postura la cual proporciona la liberación del plano de los elementos físicos. Siento que se haya tomado la foto de la lámina N° XVII estando con los ojos abiertos, pues en realidad hay que concentrarse en el entrecejo y ello se logra más fácilmente con los ojos cerrados.

Resumamos pues nuestro trabajo:

(a). Algunos ejercicios variados de cultura física aplicándose suavemente a efectuar la posición del triángulo y la posición del loto.

(b). Después de algunas semanas principiar a la elección de las múltiples asanas que ofrece la Tradición, comenzando por la Janusirasana y terminando la sesión de Hatha-yoga con la posición de relajamiento.

(c). Más tarde, después de un cierto tiempo, y habiendo dominado diversas asanas, dedicarse sobre todo a las doce asanas-tipos del desarrollo final. Podemos, pues, concluir con el cuadro siguiente:

- 1°- Una veintena de ejercicios de cultura física.
(Equilibrados entre respiración, elasticidad y resistencia física).
- 2°- Escoger una serie de asanas de preparación.
(Paschimottanasana, Padhahasthasana, Vrkasana, Halasana, Bhujangasana, etc....)
- 3°- Siddhasana con Pranayama (para practicar por la mañana).
Una serie definitiva de asanas (comenzando por Janusirasana y terminando por Supta-Vajrasana).
Ardha-Padmasana por la tarde para la meditación y Padmasana para la concentración.
- 4°- Aplicación de la serie “A” al comienzo y de la categoría “B” después.
(Las doce asanas practicadas perfectamente y conforme al método completo).

Antes de proceder a los detalles técnicos puede ser preferible pasar revista a las asanas de la Tradición Yoga ya que son, como lo hemos visto, en número de ochenta y cuatro: (Ver en Nuestras páginas el documento completo con las 84 asanas)

A U M

[Consultar si la Obra del S. MAESTRE que se piensa adquirir está limpia de palimpsesto](#)