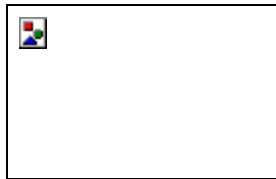


**MAESTRO DeROSE**

# **YÔGA AVANZADO**

**SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA**



**UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA**

[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)

[www.unioninternacionaldeyoga.com](http://www.unioninternacionaldeyoga.com)

**DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN  
(CIP)  
ELABORADO POR EL AUTOR**

DeRose, L.S.A., 1944 -

Faça Yôga antes que você precise / DeRose. - São Paulo:

Editora União Nacional de Yôga; Primeira Universidade de Yôga  
del Brasil, 1995.

Incluye bibliografía.

1. Yôga 2. DeRose 3. Cuerpo y mente - Terapias 4. Ciencias  
ocultas 5. Yôga en la literatura 6. Maestros de Yôga. I. Título

CDD- 181.45

**ISBN 85-85504-03-X**

Señor Librero:

Este libro no es de autoayuda, ni de terapia y, mucho menos, de esoterismo. No tiene nada que ver con Educación Física, ni con deportes. El tema **YÔGA** merece, por sí solo, una clasificación aparte.

Así, esta obra debe ser catalogada como **YÔGA**, y ser expuesta en el estante de **YÔGA**.

Agradecido,

el Autor.

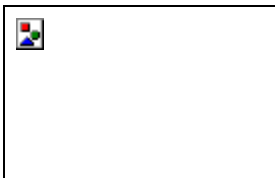
## **MAESTRO DeROSE**

Sistematizador Mundial del Yôga Antiguo (Swásthya Yôga)

Reconocimiento del título de Maestro en Yôga (no académico) y Notorio Saber por la FATEA (Facultades Integradas Teresa de Ávila, S.P.), por la Universidad de Porto (Portugal) y por la UniCruz (R.S.). comendador y Notorio Saber en Yôga por la Sociedad Brasileña de Educación e Integración. Fundador del Consejo Federal de Yôga y del Sindicato Nacional de Profesionales de Yôga. Introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en las Universidades Federales de Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte, etc.; Universidades Estatales de Rio de Janeiro; Santa Catarina, Bahia, etc.; PUCs (Pontificias Universidades Católicas) de Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo y otras. En Portugal, fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Lusófona de Lisboa y en la Universidad de Porto. En la Argentina fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Creador de la Primera Universidad de Yôga del Brasil. Fundador de la primera Confederación de Yôga del Brasil. Creador del Primer Proyecto de Ley en 1978 y principal articulador de la Reglamentación de los Profesionales de Yôga. Por ley, en Paraná, la fecha de cumpleaños del Maestro DeRose fue decretada como Día del Yôga en todo el Estado.

# **YÔGA AVANZADO**

**SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA**



**UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA**

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br) - [www.unioninternacionaldeyoga.com](http://www.unioninternacionaldeyoga.com)**

**SÃO PAULO: Al. Jaú, 2000 - Tel.: (00-55-11) 3081-9821 - Brasil**

**BUENOS AIRES: Corrientes 2940 – Piso 3 Depto. 7 –  
Tel.: (00 54 11) 4864-7090 – Argentina**  
**Las direcciones de las demás ciudades se encuentran al final del libro.**

© Copyright 1995:	Maestro DeRose, L.S.A.
1ª edición en castellano, 2001.	
Proyecto editorial, creación de tapa, digitación, diagramación:	Maestro DeRose, L.S.A.
Ejecución de tapa:	ERJ
Ilustraciones digitalizadas:	Maestro DeRose y su hijo André DeRose; Rosângela de Castro, Marisol Espinosa, Pedro Kupfer, Salem, Marcos Taccolini y Maira.
Traducción y corrección:	Instr. Diana Raschelli e Instr. Melina Flores Raschelli
Revisión:	Prof. Edgardo Caramella e Instr. Yael Barcesat
Título original:	<i>Faça Yôga antes que você precise</i>
Producción Gráfica:	

**Editora União Internacional de Yôga,**  
órgano de divulgación cultural de la

**UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA**

[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)

[www.unioninternacionaldeyoga.com](http://www.unioninternacionaldeyoga.com)

**Al. Jaú, 2000 - São Paulo - Brasil - Tel.: (00 55 11) 3081-9821**

**Filial en Argentina: Corrientes 2940 - Piso 3 Depto. 7 -**

**Tel.: (00 54 11) 4864-7090 - Buenos Aires - Argentina.**

**Se permiten las citas de fragmentos de este libro en otros libros y órganos de la prensa, siempre que se mencione la fuente y se tenga la autorización expresa del autor.**

**Se prohíbe cualquier otra utilización, copia o reproducción del texto, ilustraciones y/o de la obra en general o en parte, por cualquier medio o sistema, sin el consentimiento previo del autor.**

Querido Maestro DeRose.

Este libro es la contribución monumental al Yôga de este siglo y la más inestimable dádiva al del siglo venidero. Definitivamente, usted ha producido una *master-piece* en la enseñanza del Yôga.

*M.S. VISWANATH*

Presidente de la Federación de Yôga de la India

**Este libro tiene el apoyo cultural de la  
Embajada de la India**



## AL LECTOR

Como la mayoría de los lectores sólo acostumbra trabar contacto con uno o dos libros de cada autor, tal vez porque no tiene tiempo de leer todo lo que le gustaría, adoptamos el procedimiento editorial de reproducir algunos de los principales textos de nuestra obra global en más de un libro. Por lo tanto, siempre que encuentre uno de esos fragmentos, no lo saltee. Reléalo con atención. La repetición habrá sido intencional, por tratarse de un asunto de suma importancia.

### EJERCICIOS

**SI DESEA PRACTICAR INMEDIATAMENTE,  
DIRÍJASE AL CAPÍTULO  
*TEXTO DE LA PRÁCTICA BÁSICA DE YÔGA.***

**Esta obra ha sido adoptada como libro de texto de los cursos de Formación de Instructores de Yôga de las Universidades Federales, Estatales y Católicas del Brasil, y es recomendada por la Confederación Internacional de Yôga.**

## **SEA BIENVENIDO**

Sea bienvenido a la lectura de este libro. Yo lo escribí pensando en usted. Pasé años escribiendo, burilando, puliendo, revisando, diagramando, para usted. Muchos pasajes fueron elaborados en la India, otros en Nepal, en Paquistán, en Irán, en Marruecos, en Francia, en Inglaterra, en Alemania, en Suiza, en Dinamarca, en Portugal, en España, en Italia, en Argentina, en Brasil. Pero usted estuvo conmigo todo el tiempo, en todos esos países. Fue para usted que lo



escribí. Devórelo con hambre de sabiduría, deguste con amor cada frase, cada palabra, y me consideraré recompensado.

A handwritten signature in black ink, reading "Ed DeRose". The signature is written in a cursive style with a large, stylized 'E' and 'D'.

**[foto Mestre]**

Fotografía: Roge/ia Alba

**Maestro DeRose**

**Introducción del Yôga en las Universidades Federales, Estatales y Católicas del Brasil.**

**Elaborador del 1<sup>er</sup> Proyecto de Ley para Reglamentación de la Profesión.**

**Fundador de la primera Confederación Nacional de Yôga del Brasil.**

**Creador de la Primera Universidad de Yôga del Brasil.**

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

Definición de Yôga  
Demostración de que la palabra Yôga tiene acento  
Prefacio del Presidente de la Federación de Yôga de Santa Catarina  
Prefacio a la traducción  
La historia del título de este libro

## SWĀSTHYA YÔGA SHĀSTRA

¿Qué es el Yôga?

¿Por qué el Swāsthya Yôga es tan especial?

Qué es el Swāsthya Yôga

Características principales:

1. Ashtānga sādhana
2. Reglas generales
3. Coreografías
4. Público adecuado

Práctica ortodoxa

Práctica heterodoxa

Diferencias entre Swāsthya y Hatha Yôga

Qué es una codificación

**Efectos de la etapa inicial del Swāsthya Yôga**

¿Cuál es el perfil del practicante de Swāsthya Yôga?

**Esquema de actuación del Método DeRose de Yôga Avanzado**

**La Mecánica del Método DeRose**

Bio-Ex (Bio-Ejercicios, utilizados como un pre-Yôga)

Ashtānga sādhana (la práctica en ocho partes)

Bhūta shuddhi (programa de purificación intensiva del cuerpo físico)

Maithuna (técnicas de optimización y canalización de la energía sexual)

Kundaliní (despertar de la energía interior)

Samādhi (autoconocimiento por el estado de hiperconciencia)

Sat sanga (reunión festiva de yôgins con vocalización de kirtans)

Sat chakra (círculo de mentalización y confraternización)

Sat Guru nyāsa sādhana (ejercicio de identificación con el Maestro)

Shiva Natarāja nyāsa (ejercicio de identificación con el creador del Yôga)

**Pronunciación del sánscrito**

**Terminología del Swāsthya Yôga (prefijos, raíces y sufijos)**

**Mudrá** (108 gestos reflexológicos)

**Pújá** (bhavan pújá, guru pújá, satguru pújá, Shiva pújá)

**Mantra** (kirtan, japa, bīja, vaikhari, manasika, saguna, nirguna)

**Pránáyāma** (58 ejercicios respiratorios de varios niveles y sus bandhas)

**Kriyá** (27 kriyás, shank prakshalāna, drishtis)

**Āsana** (con 2.000 ejercicios codificados)

Reglas de respiración

	Reglas de permanencia
	Reglas de repetición
	Reglas de localización de la conciencia
	Reglas de mentalización
	Reglas de ángulo didáctico
	Reglas de compensación
	Regla de seguridad
<b>Yôganīdrá</b>	(varios recursos de relajación)
<b>Samyama</b>	(50 ejercicios de concentración y meditación)
<b>Apología de la Serie Prototipo</b>	(con el resumen selectivo de los ejercicios)
<b>Ahora, ¿vamos a juntar todo y practicar?</b>	(recomendaciones y advertencias)
<b>Texto de la Práctica Básica de Yôga</b>	(con los ocho tipos de técnicas)
<b>Cuadro con los 84 ejercicios de la Serie Prototipo</b>	
<b>Prácticas para todos los días</b>	(cómo es la rutina diaria de un yôgin)
<b>La relación Maestro/discípulo</b>	(guru sêvá, parampará y kripá guru)
<b>Kripá, el toque del Maestro</b>	(ádi kripá, mahá kripá, tantra kripá)
<b>Karma</b>	
<b>Egrégora</b>	
<b>Programación para el éxito</b>	
<b>¿Usted está insatisfecho?</b>	
<b>El Síndrome de la Felicidad</b>	
<b>El incienso</b>	
<b>La leyenda del perfume Kámala</b>	
<b>Alimentación vegetariana: ¡basta de disparates!</b>	
	Normas de la alimentación biológica
	Sugerencias de platos sin ningún tipo de carne
	Recetas
<b>Código de Ética del Yôgin</b>	
<b>Grupos de Estudio</b>	
<b>Cambie el mundo. ¡Comience por usted!</b>	
<b>En defensa de la verdad y la justicia</b>	
<b>El final de esta jornada</b>	

## APÉNDICE

Curso de Lectura
Orientación al lector de Yôga
Bibliografía recomendada
Bibliografía discriminada
Dónde encontrar los libros
Glosario de términos sánscritos
Términos semejantes con significados diferentes
Semántica comparada
Significados de homófonos de nombres de personas

## ANEXO: Esta división está destinada a la divulgación del Swásthya Yôga

<i>Cursos dictados por el Maestro DeRose</i>
<i>Cómo contribuir con nuestro trabajo</i>
<i>Material didáctico</i>
<i>¿Usted sabe lo que es la Unión Internacional de Yôga?</i>
<i>Para qué ser afiliado a la Unión Nacional de Yôga</i>

*Categorías de afiliación*  
*Qué es la Primera Universidad de Yôga del Brasil*  
*Ficha de inscripción*  
*Ficha de examen médico*  
*Carta abierta a los médicos*  
*Advertencia*  
*Lo que las Unidades Acreditadas de la RED DeRose le ofrecen*  
*Direcciones de Instructores Acreditados*

## ÍNDICE DE LOS CUADROS SINÓPTICOS

**Demostración de que la palabra Yôga tiene acento**  
**Cronología Histórica del Yôga**  
**Diferencias entre el Swásthya y el Hatha Yôga**  
**Actuación escalonada del Método DeRose de Yôga Avanzado**  
**Terminología**  
**Prefijos, raíces y sufijos de los nombres de las técnicas**  
**Los málás (cordones)**  
**Orden de las técnicas en la codificación**  
**Síntesis de la Serie Prototipo**  
**Resumen analítico de la Serie Prototipo**

## ÍNDICE DE LOS MENSAJES

**Exhortación**  
**La belleza**  
**Mudrá**  
**Pújá**  
**Mantra**  
**Pránáyáma**  
**Kriyá**  
**Ásana**  
**Yôganidrá**  
**Mensaje de Meditación**  
**Mensaje de Amor**  
**Advertencia a los neófitos**  
**Transmisión del Mahá Kripá**  
**Juramento del Yôgīn**  
**Mensaje del Infinito**  
**Ven, yo te quiero conmigo**



# Exhortación

*El conocimiento lleva a la Unión.  
La ignorancia lleva a la dispersión.*  
Rámakrishna

A todos los que practican o estudian Yôga, sinceros y con el alma pura, los convocamos para participar de nuestro trabajo de *Unión*.

A todos cuantos están más preocupados en construir que en criticar, los llamamos para que se unan y puedan esparcir nuestro mensaje de *Integración*.

A todos aquéllos que no están interesados en poner en evidencia lo que existe de errado en el Ser Humano, sino en cultivar lo que existe de acertado y bueno, los llamamos para que nos den las manos y podamos todos juntos perpetuar las tradiciones ancestrales que nos fueron transmitidas por los Antiguos.

A todos los que no quieren perder tiempo discutiendo sino, al contrario, ansían aprovechar ese tiempo en encontrar el verdadero Yôga que existe en cada cosa o persona; a todos éstos que quieren la mejoría del Hombre y su confraternización llena de afecto; a todos cuantos aspiran a una comunidad yôgi donde la hostilidad y la competencia hayan quedado afuera; a todos éstos les abrimos nuestros corazones, extendemos nuestros brazos y los besamos como a verdaderos hermanos.

Maestro DeRose



## **A MI MAESTRO**

Fuente de sabiduría que irradia el  
Amor Universal,  
hace del momento el eterno  
acontecimiento  
y deja que, transformadas en cascada  
de luz,  
pequeñas gotas, como lágrimas de  
felicidad,  
se escurran de las manos del Maestro  
al discípulo,  
transmutando en oro su existencia.

Vanessa de Holanda



## DEFINICIONES

**Yôga<sup>1</sup> es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.**

*Samádhi es el estado de hiperconciencia y autoconocimiento que sólo el Yôga proporciona.*

**Swásthya Yôga es el nombre de la sistematización del Yôga Antiguo, Preclásico, el Yôga más completo del mundo.**

*Las características principales del Swásthya Yôga son:*

- 1. Su práctica extremadamente completa, integrada por ocho modalidades de técnicas.*
- 2. La codificación de las reglas generales.*
- 3. El rescate del concepto arcaico de secuencias encadenadas sin repetición.*
- 4. El hecho de estar orientado a personas especiales, que nacieron para el Swásthya Yôga.*
- 5. Valorización del sentimiento gregario.*
- 6. Seriedad y profesionalismo superlativos.*
- 7. Alegría sincera.*
- 8. Lealtad inquebrantable.*

---

1 El acento indica sólo dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Por ejemplo: kundaliní se pronuncia "kúndaliní"; y Pátanjali se pronuncia "Patáñjali". Para indicar eso a nuestros lectores, en la primera parte del libro y en el *Glosario*, vamos a subrayar la sílaba tónica de cada palabra. Si el lector desea esclarecimientos sobre los términos sánscritos, recomendamos que consulte el *Glosario*. Para la pronunciación, escuche el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación**, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del **Curso Básico de Yôga**.

## DEMOSTRACIÓN

### DE QUE LA PALABRA YÔGA TIENE ACENTO EN SU ORIGINAL EN ALFABETO DÉVANĀGARÍ:

य	=	YA (corta)
या	=	YAA ∴ YÁ (larga)
यो	=	YOO* ∴ YÔ (larga)
योग	=	YÔGA

\*Aunque hayamos escrito didácticamente **YOO**, este artificio es utilizado sólo para una mejor comprensión del lector lego en sánscrito. Debemos aclarar que el fonema **ô** es resultante de la fusión de la **a** con la **u** y, por eso, es siempre largo, pues contiene dos letras. En esta convención, el acento agudo se aplica sobre las letras largas cuando hay fusión de letras iguales (**á, í, ú**). El acento circunflejo se aplica cuando hay fusión de letras diferentes (**a+i=ê; a+u=ô**), por ejemplo en *sa+îshwara=sêshwara* y *AUM*, que se pronuncia ÔM.

#### **Bibliografía para el idioma castellano:**

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

#### **Bibliografía para el idioma inglés:**

*Pātañjali Aphorisms of Yôga*, de Srî Purôhit Swâmi, Faber and Faber, Londres.

*Encyclopædia Britannica*, en la nota *Sanskrit language and literature*, volumen XIX, edición de 1954.

---

Si alguien, supuestamente entendido en sánscrito, declara que la palabra Yôga no tiene acento, pídale que le muestre cómo se escribe el **ô-ki-matra**. Después pídale que le indique dónde aparece el **ô-ki-matra** en la palabra Yôga (aparece inmediatamente después de la letra **y**). Luego pregúntele lo que significa cada una de las tres partes del término **ô-ki-matra**. Deberá responderle que **ô** es la letra **o**; **ki** significa **de**; y **matra** se traduce como **acento**. Luego, **ô-ki-matra** se traduce como "**acento de la o**". Así, una vez más, queda probado que la palabra Yôga tiene acento.

## **PREFACIO**

### **DEL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE YÔGA DE SANTA CATARINA**

Hay cosas de las que podemos desprendernos siempre, pues no nos hacen falta. De otras podemos desprendernos de vez en cuando, pues su importancia es relativa. Pero hay principios a los que no podemos renunciar jamás, pues perderíamos nuestra dignidad. En el mundo del Yôga existe un grupo selecto que se esfuerza por resguardarlos. El Maestro DeRose forma parte de él y este gran libro es una pequeña muestra de eso.

En las páginas siguientes, con un lenguaje fácil y agradable, el Maestro DeRose aclara las principales dudas que la mayoría de nosotros tiene sobre el Yôga. Sin embargo, al recorrer las primeras líneas, ya constatamos su preocupación por defender el Yôga Antiguo y enseñar un Yôga puro, sin contaminaciones con otros sistemas, sin adaptaciones, sin simplificaciones y sin concesiones.

El texto claro e impregnado de los principios fundamentales que vienen guiando la vida de este gran yôgi desde 1960, cuando comenzó a enseñar la honestidad, la seriedad y el compromiso con la verdad.

Estos principios están presentes a lo largo de toda su obra, que suma casi dos decenas de libros, coronadas con la más completa compilación de técnicas de Yôga de todos los tiempos, el libro ***Yôga Avanzado (Swásthya Yôga Shástra)***. Tales valores también se manifiestan en sus cursos sobre Yôga Antiguo y en los más de 5.000 instructores que formó en el Brasil, América Latina y Europa.

DeRose, además de mi Maestro, es mi amigo personal desde hace más de veinte años. En todo este tiempo, siempre demostró mucha responsabilidad en transmitir el Yôga original y en protegerlo de la fiebre utilitaria y consumista que asoló esa filosofía en el siglo XX.

Con eso atrajo la ira de aquellos que, por desinformación, falta de cultura o simplemente mala fe, se sintieron amenazados.

No obstante, su trabajo abnegado y persistente conquistó a un enorme contingente de personas inteligentes, cultas y defensoras de la verdad que forman hoy una legión de discípulos y amigos fieles esparcidos por todo el mundo y que viene creciendo de manera impresionante, especialmente entre los jóvenes.

El Maestro DeRose consiguió construir, más que una obra, una enorme familia en la que se valorizan la amistad, la cultura y la lealtad. Téngase en cuenta que es uno de los pocos grupos culturales en los que no se consumen drogas, tabaco ni alcohol, lo que —reconozcamos— en los días actuales constituye casi un milagro

En esta obra, los interesados en el tema, independientemente de la línea a la que pertenezcan, encontrarán un tratado práctico del Yôga Antiguo que se mostrará fundamental a la hora de escoger el Maestro y adoptar una modalidad de Yôga. Felicidades, Maestro DeRose, y felicitaciones, estudiosos sinceros del Yôga.

Nueva Delhi, febrero de 1998.

*Prof. Joris Marengo*  
Presidente de la Federación de Yôga de Santa Catarina

## **PREFACIO A LA TRADUCCIÓN**

El trabajo ciclópeo que fue realizar la traducción de este libro me convenció definitivamente de que si el autor no estuviese vivo cuando la obra fuera traducida, o si no comprendiera la lengua a la cual estuviera siendo vertida, no podría, como ocurrió en este caso, elegir una traductora que, efectivamente, tuviera identificación con el autor y conocimiento del contenido, además de la competencia con las dos lenguas, la del texto original y la de la traducción.

Esto explica la absurda cantidad de errores desatinados que contaminan casi todas las traducciones de los libros de Yôga (¡y otros!) hoy publicados. Es sabido que Sivánanda, Theos Bernard, Mircea Eliade, Iyengar, Van Lysebeth, no conocían el castellano, portugués, etc. Y no supervisaron el trabajo de los traductores, inclusive porque varios de ellos no estaban vivos en la época de la traducción.

El Yôga es un tema serio, que requiere responsabilidad, pues al enseñarlo estamos incidiendo en la salud física y mental de las personas. Por eso asumimos el compromiso de ser idóneos y fieles a la tradición milenaria.

Por ese motivo, la primera traducción de este libro, que había sido publicada en España, no fue utilizada en esta edición. Comenzamos todo nuevamente, de cero. Esta vez, la traducción fue encomendada a las Instructoras Diana Raschelli y Melina Flores Raschelli, discípulas del autor, monitoreadas por el Prof. Edgardo Caramella, Presidente de la Unión Internacional de Yôga en Buenos Aires. Casi un año fue necesario para traducir, revisar, comparar, consultar a otros instructores de la Unión y, finalmente, someter el resultado al autor.

Esperamos que el lector quede satisfecho con el producto de nuestros esfuerzos. Fue un trabajo hecho con amor, pero también con mucha competencia y profesionalismo.

***Comisión Editorial***





**DOCUMENTACIÓN DEL TÍTULO DE MAESTRO  
RECONOCIDO POR DIVERSAS ENTIDADES.**



### LA HISTORIA DEL TÍTULO DE ESTE LIBRO\*

En 1970 fui con un grupo de instructores de Yôga Antiguo (Swásthya) a ver el film *Siddhartha*, basado en la novela de Hermann Hess. El panel que cubría la tela, antes de la sesión, exponía los logos y *slogans* de diversas empresas, entre los cuales estaban “*Light, economice su energia: use la nuestra*”, “*Diario del Brasil, joven desde 1891*” y otras expresiones interesantes. Me dije a mí mismo: *el Yôga no tiene una sentencia inteligente que estimule su práctica por parte de personas que sean del perfil adecuado*.

Dígame de paso que fuera de nuestra institución, en la cual trabajamos prioritariamente con público joven, saludable y culto, en las demás entidades hay una incidencia pandémica de personas enfermas, de edad, etc. Recuerdo que en aquellos tiempos de oscurantismo, hace más de treinta años, cuando yo invitaba a un compañero de deporte o de la playa a practicar Yôga, me respondía inexorablemente:

— Para mí no, yo no necesito. Pero voy a mandar a mi mamá.

Ahora, ¿por qué a la madre y no al hermano? En la India el Yôga es arte de caballeros y las mujeres, en muchas escuelas, son casi impedidas de practicar. El Yôga es una disciplina para público joven. (Sivánanda, *Kundaliní Yôga*, pág. 81 de la 1ª edición de la nueva traducción, Editorial Kier, Buenos Aires.)

Fue entonces cuando brilló en mi mente la frase ***Practique Yôga antes que lo necesite***. Quedé tan entusiasmado con la energía de la juventud, de la cual yo mismo era representante en aquella época, que comencé a utilizarla en mis afiches de cursos. Pero sucedió lo impensable. Mucha gente quedaba fascinada con la buena idea, sonreía y entendía que el Yôga era para sí. Pero había otros que no comprendían y censuraban la sentencia con un seco “no me gustó” o “no entendí”. Cuando la gente es más joven procura siempre la aprobación de los que la rodean; así, dejé de utilizar el lema. Años después percibí que la oposición era motivada sólo por la envidia. Realizando un largo viaje, dando cursos fuera del país, visité a muchos profesores de Yôga y de yoga. Para mi sorpresa, muchos habían recortado de nuestros afiches la divisa ***Practique Yôga antes que lo necesite***, habían tirado los carteles y fijado esa leyenda en sus carteleras. Comencé a considerar que les debía haber gustado el *slogan*, o no lo expondrían.

Al poco tiempo leí un artículo sobre el Yôga practicado por astronautas indios cedidos a los rusos para investigaciones sobre sus efectos en el espacio, sin gravedad. En el medio del texto encuentro mi frase, sólo que con la declaración: “el Yôga debe ser practicado por personas saludables, como reza la máxima hindú ***Practique Yôga antes que lo necesite***”.

¡Era mi frase, ahora atribuida a los hindúes! Eso ya fue demasiado.

Entonces, volví a utilizar el lema creativo y arquitecté una estrategia para que, si quisiesen utilizarlo, de alguna forma rindiesen reconocimiento autoral a su creador. Fue entonces cuando decidí dar a este libro el nombre de ***Practique Yôga antes que lo necesite***, aunque su contenido sea mucho más serio y abarcante. De todas maneras, su subtítulo es el nombre internacional de la obra: ***Swásthya Yôga Shástra***.

Espero que a partir de ahora los colegas de Yôga y de yoga continúen difundiendo bastante nuestra divisa ***Practique Yôga antes que lo necesite***. Estarán, con eso, divulgando el título de este libro.

\* El autor se refiere al título original, en portugués, ***Faça Yôga antes que você precise***, que significa literalmente ***Practique Yôga antes que lo necesite***. (N.del T.)



*“Sólo puedo creer en un dios que sepa danzar.”*

*Nietzsche.*

Maestro DeRose ejecutando Shiva Natarája nyása.



# योग

## ¿QUÉ ES EL YÔGA?

¿SERÁ UNA GIMNASIA? ¿UNA RELIGIÓN?  
¿UNA LUCHA? ¿UN ARREGLO FLORAL?

Cierta vez un famoso bailarín improvisó algunos movimientos instintivos, pero extremadamente sofisticados gracias a su virtuosismo y, por eso mismo, lindísimos. Ese lenguaje corporal no era propiamente un ballet, pero sin duda había sido inspirado en la danza.

La arrebatadora belleza de la técnica emocionaba a cuantos asistían a su expresividad y la gente pedía al bailarín que le enseñase su arte. Él así lo hizo. Al comienzo, el método no tenía nombre. Era algo espontáneo, que venía de adentro, y sólo encontraba eco en el corazón de aquéllos que también habían nacido con el galardón de una sensibilidad más refinada.

Los años fueron pasando y el gran bailarín consiguió transmitir buena parte de su conocimiento. Hasta que un día, mucho tiempo después, el Maestro pasó a los planos invisibles. Su arte, sin embargo, no murió. Los discípulos más leales lo preservaron intacto y asumieron la misión de retransmitirlo. Los alumnos de esa nueva generación comprendieron la importancia de ser también instructores y de no modificar, no alterar nada de la enseñanza genial del primer Mentor.

En algún momento de la Historia ese arte tomó el nombre de *integridad, integración, unión*: ¡en sánscrito, **Yôga**! Su fundador

ingresó en la mitología con el nombre de Shiva y con el título de Natarája, Rey de los Bailarines.

Esos hechos ocurrieron hace más de 5.000 años al Noroeste de la India, en el Valle del Indo, que era habitado por el pueblo drávida. Por lo tanto, vamos a estudiar los orígenes del Yôga en esa época y localizar su propuesta original, para poder identificar una enseñanza auténtica y distinguirla de otras que estén comprometidas por el consumismo o por la interferencia de modalidades alienígenas e incompatibles.

Tanto el Yôga como el Tantra y el Sámkhya fueron desarrollados por ese pueblo admirable. Su civilización, una de las más avanzadas de la antigüedad, quedó perdida y enterrada durante miles de años, hasta que los arqueólogos de fines del siglo XIX encontraron evidencias de su existencia y excavaron dos importantes sitios arqueológicos donde descubrieron las ciudades de Harappá y Mohenjo-Daro. Después, fueron surgiendo otras y otras. Hoy ya son miles de sitios, distribuidos por un área mayor que la de Egipto y la Mesopotamia juntos.

Quedaron impresionados con lo que encontraron. Ciudades con una urbanización planificada. En lugar de caminos tortuosos, largas avenidas de hasta catorce metros de ancho, que cortaban la ciudad en el sentido Norte-Sur y Este-Oeste. Entre ellas, calles peatonales, por las cuales no pasaban carros de bueyes. En éstas, las casas de la clase media tenían dos pisos, un atrio interno, instalaciones sanitarias dentro de la casa, y hasta agua corriente. No se olvide de que estamos hablando de una civilización que floreció 3.000 años antes de Cristo.

No era sólo eso. Iluminación en las calles y desagües cloacales cubiertos, juguetes para los niños en los que los carros tenían ruedas que giraban y la cabeza de los bueyes articulada, muñecas con cabellos implantados, imponentes silos que poseían un ingenioso sistema de ventilación, y plataformas elevadas para facilitar la carga y descarga de las carrozas.

En otras culturas del mismo período, las construcciones de los soberanos consistían en opulentos palacios y majestuosas tumbas



reales, mientras el pueblo subsistía en chozas insalubres. En la cultura dravídica, por el contrario, el pueblo vivía bien y la arquitectura de la administración pública era simple.

Otra curiosidad fue expresada por Gaston Courtilier en su libro *Antiguas Civilizaciones*, Ediciones Ferni, página 24, cuando declaró: “Quedamos verdaderamente admirados al no encontrar, en esos tiempos profundamente religiosos, templos o vestigios de estatuas que los poblaran, como fue regla en otros lugares durante toda la antigüedad, ni siquiera estatuillas de adoradores en actitud de oración delante de su divinidad”. Para nosotros eso tiene sentido, ya que sabemos que en la India antigua el Sámkhya tuvo su momento de esplendor. Y en la India preclásica, la variedad Niríshwarasámkhya fue todavía más fuertemente naturalista que el Sámkhya Clásico.

Su sociedad se ha identificado como matriarcal, lo que también es coherente con nuestras fuentes, según las cuales el Yôga surgió en una cultura tántrica.

Cavando más, los arqueólogos descubrieron otra ciudad bajo los escombros de la primera. Para su sorpresa, más abajo, otra ciudad bastante más antigua. Cavaron más y encontraron otra ciudad debajo de ésta. Y otra más. Y otra. Lo que llamaba la atención era el hecho de que, cuanto más profundamente cavaban, más avanzada era su tecnología, tanto en la arquitectura como en los utensilios. Hasta que dieron con una napa de agua y tuvieron que dejar de cavar más profundo. Lo que nos preguntamos es: ¿cuántas otras ciudades habrá allá abajo y cuánto más evolucionadas serán?<sup>2</sup>

Bien, fue en esa civilización donde surgió el Yôga. Una civilización tántrica (matriarcal) y sámkhya (naturalista).

Cerca de 1.500 años después, la Civilización del Valle del Indo fue invadida por un pueblo sub-bárbaro proveniente de la Europa Central, los áryas o arios. Consta en la historia actual que éstos subyugaron a los drávidas, destruyeron su civilización, absorbieron parte de su

---

<sup>2</sup> Recientemente fueron retomadas las excavaciones. Aguardemos los nuevos descubrimientos.

cultura, exterminaron a casi todos los vencidos y esclavizaron a los pocos sobrevivientes. Otros huyeron, migrando hacia el extremo sur de la India y Sri Lanka, donde viven hasta hoy sus descendientes, que constituyen la etnia tamil.<sup>3</sup>

El Yôga fue producto de una civilización no guerrera, naturalista y matriarcal, que más o menos a partir de 1.500 a.C. fue absorbida por otro pueblo que era su opuesto: guerrero, místico y patriarcal. Cerca de mil doscientos años después de la invasión (lo que no es poco), el Yôga fue formalmente arianizado mediante la célebre obra de Pátañjali, el *Yôga Sûtra*. Se inauguraba así una relectura del Yôga que, a partir de entonces, pasaría a ser conocido como Yôga Darshana, o Yôga Clásico, y que proponía nada menos que lo opuesto a la propuesta comportamental del verdadero Yôga en sus orígenes dravídicos. El Yôga de los drávidas era matriarcal, sensorial y desrepresor; en una palabra: era tántrico. La nueva interpretación arianizada era patriarcal, antisensorial y represora, o sea, brahmácharya.

Lo más interesante de ese proceso de deturpación es que, de no haber sido por Pátañjali, el Yôga habría desaparecido de los registros históricos. Gracias a él, que obviamente era bien intencionado y sabio, hoy sabemos de la existencia de su codificación del Yôga Clásico. Los arios discriminaban todo lo que fuese típicamente dravídico, debido a las características matriarcales, consideradas subversivas por su sociedad estrictamente patriarcal. Adaptando el Yôga a la realidad aria vigente entonces, Pátañjali logró que la sociedad y los poderes constituidos de la época lo aceptasen, y así esa tradición llegó hasta nuestros días.

En la Edad Media el Yôga sufrió otra grave deformación, cuando el gran Maestro de filosofía Vêdânta, Shankarácharya, convirtió a gran parte de la población. Ese hecho se reflejó en el Yôga, pues una vez que la mayoría de los indios se volvió vêdânta, la opinión pública y

---

<sup>3</sup> Existen otras versiones para la ocupación aria, y cualquiera de ellas puede perfectamente ser más fiel a la verdad. Lea, al respecto, la *Nota sobre Discrepancias Históricas*, en el capítulo *Tantra*, del libro *Yôga, Mitos y Verdades*.

sus líderes confirieron un formato espiritualista<sup>4</sup> al Yôga que, desde los orígenes y aun en el período clásico, estaba fundamentado en la filosofía Sámkhya, naturalista.

En el siglo XX el Yôga sufrió otro duro golpe: fue descubierto por Occidente... y, claro, fue occidentalizado. Se volvió utilitario, consumista, algo amorfo, feo y monótono.

Un Yôga legítimo es lindo de observar, fascinante de practicar y excelente como filosofía de vida. Es dinámico, es fuerte, es para gente joven. Todos los que nos visitan y asisten al video de presentación del método quedan boquiabiertos y comentan lo mismo: ¡imaginaban que el Yôga era algo estático, al punto de requerir paciencia, o algo supuestamente indicado para la tercera edad! Ahora, si alguien en la tercera edad resuelve iniciar la práctica de un Yôga verdadero, corre el riesgo de tener un síncope. Y si se trata de un Yôga no auténtico, fruto de sucesivas simplificaciones, adaptaciones acumulativas y occidentalizaciones inescrupulosas, entonces no vale la pena llamar Yôga a esa anomalía.

El problema es que mucha gente sin certificado de instructor de Yôga se puso a enseñar y, como no tiene repertorio de técnicas, mezcla un poco de gimnasia, otro tanto de esoterismo, algo de hipnosis, un poco de espiritismo, algo del lenguaje del tai-chi, algunos conceptos macrobióticos, todo eso condimentado con atmósfera de terapias alternativas y embalado para consumo en voz melosa, con música *new-age*. Para el lego, que no tiene una mínima idea de lo que es el Yôga, a no ser una visión estereotipada y falsa, esa miscelánea inverosímil es satisfactoria. Sólo que, del Yôga verdadero, no tiene nada.

No debemos olvidar que la palabra Yôga significa *integridad*. Es preciso que sus representantes sean íntegros. Por eso, en los próximos capítulos usted va a tener la satisfacción de conocer una modalidad de

---

<sup>4</sup> No confunda espiritualismo con espiritualidad. La espiritualidad es un patrimonio del ser humano. El Yôga de cualquier modalidad, siempre que sea auténtico, desarrolla la espiritualidad. Espiritualismo es la institucionalización de la espiritualidad, el sistema que toma por centro el espíritu en contraposición a la materia, basándose en el concepto de la dicotomía entre cuerpo y alma, como cosas separadas y oponentes.

Yôga fascinante, lindísima, extremadamente agradable de practicar y con una carga de resultados capaz de dejar perplejo a cualquiera. Es el Swásthya Yôga, el propio Yôga Preclásico, pre-ario, pre-védico, proto-histórico, el Yôga de Shiva, Yôga Ultra-integral, con todas sus características Tantrika y Sámkhya preservadas, y algo más: ¡su ejecución que recuerda una danza, rescatada de las capas más remotas del inconciente colectivo!

CRONOLOGÍA HISTÓRICA DEL YÔGA					
División	YÔGA ANTIGUO		YÔGA MODERNO		
Tendencia	Sámkhya		Védánta		
Período	Yôga Preclásico	Yôga Clásico	Yôga Medieval		Yôga Contemporáneo
Época	Más de 5.000 años	Siglo III a.C.	Siglo VIII d.C.	Siglo XI d.C.	Siglo XX
Maestro	Shiva	Pátañjali	Shankara	Gôrakshanatha	Aurobindo
Literatura	Upanishad	Yôga Sûtra	Vivêka Chudamani	Hatha Yôga	Rámakrishna Vivêkánanda Shivánanda Chidánanda Krishnánanda Yôgêndra
Fase	Proto-histórica	Histórica			
Fuente	Shruti	Smriti			
Pueblo	Drávida	Árya			
Línea	Tantra	Brahmacharya			

CUADRO EXTRAÍDO DEL LIBRO *YÔGA, MITOS E VERDADES*, DE ESTE AUTOR.

**Notas del cuadro anterior:**

1. El Yôga Antiguo, Preclásico, hoy es conocido como Swásthya Yôga. Si en algún debate académico usted necesita elementos para demostrar que el Swásthya es de estructura preclásica, utilice el presente cuadro sinóptico. Este demuestra que el único linaje Sámkhya-Tantra es el preclásico. Ahora bien, esa es la estructura del Swásthya Yôga (Dakshinacharátántrika-Niríshwarasámkhya Yôga). Más esclarecimientos en nuestra obra *Libro de Oro del Yôga*.
2. Aunque la tendencia de la mayor parte de los Maestros y Escuelas continúe siendo brahmacharya, en el período contemporáneo comienza a instalarse una tendencia tántrica (dakshinachara) representada por Aurobindo y Rámakrishna.





## ¿POR QUÉ EL SWÁSTHYA YÔGA ES TAN ESPECIAL?

*Hay que tratar de ser el mejor, pero jamás creerse el mejor.*  
Juan Manuel Fangio

De todos los tipos de Yôga que existen, hay uno en particular que es especial por ser el más completo. Produce efectos rápidos y duraderos como ningún otro. Se trata del Yôga Antiguo, hoy conocido como Swásthya Yôga, sistematización del Dakshinacharatántrika-Nirīshwarasámkhya Yôga, del período preclásico. Para tornarlo inteligible fue preciso sistematizarlo, como lo haría un arqueólogo con los fragmentos preciosos que fuera encontrando.

Estudiamos muchos tipos de Yôga y vamos a la India casi todos los años desde la década del 70 del siglo XX. Estamos convencidos de que el Yôga Antiguo es realmente el mejor que existe. La mayor prueba de eso es que lo adoptamos. Y también lo adoptaron miles de personas muy especiales en varios países. Son intelectuales, científicos, artistas plásticos, músicos y escritores de diversos continentes.

Para contar con este público culto, sensible y exigente, el Yôga Antiguo, Swásthya Yôga, debe tener algo muy especial. ¿Pero qué?

**1. El Yôga Antiguo contiene los elementos que fundamentan todas las demás modalidades de Yôga.** No hay ningún otro tipo de Yôga tan completo. En una práctica de Swásthya, el Yôga Antiguo, usted estará practicando Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga y Tantra Yôga, así como los elementos constitutivos de las subdivisiones más modernas

nacidas de esas ramas, tales como el Hatha Yôga, Kundaliní Yôga, Kriyá Yôga, Dhyána Yôga, Mahá Yôga, Suddha Rája Yôga, Ashtánga Yôga, Yôga Integral y muchos otros.

Pero atención: si bien el Yôga Antiguo (Swásthya) contiene en sí los elementos constitutivos de todos esos tipos de Yôga, no está formado por la combinación de aquellas ramas, pues se basa en una tradición mucho más ancestral, anterior a ellos.

**2. El Yôga Antiguo tiene raíces sámkhyas.** Por ser un Yôga extremadamente técnico, dinámico y que no adopta misticismo, agrada más a las personas dinámicas, realizadoras y de raciocinio lógico.

**3. El Yôga Antiguo es tántrico.** Eso significa que es un Yôga matriarcal, sensorial y desrepositor. *Desrepositor* significa que no prohíbe cosa alguna y que además contribuye a desreprimir. Orienta, pero no reprime. *Sensorial* significa que respeta y valoriza el cuerpo, su belleza, su salud, sus sentidos y su placer. Después, usted tiene libertad total. Puede comer lo que quiera, hacer lo que quiera e, inclusive, no hay prohibición de sexo. Sin embargo, hay consejos con relación a todo eso y usted los seguirá si le parece que debe. A medida que vaya perfeccionando sus hábitos de vida y cultivando costumbres más saludables, irá recibiendo del instructor las técnicas más avanzadas.

Ese respeto por la libertad del practicante ha sido una de las más atractivas características del Swásthya Yôga, pues va al encuentro de las aspiraciones de las personas y responde positivamente a las reivindicaciones de los adeptos de otras ramas restrictivas, que están insatisfechos con la represión impuesta por ellas.

**4. Nuestra forma de ejecutar los ejercicios es diferente de las formas modernas de Yôga.** En los últimos siglos se ha popularizado una manera pobre de hacer los ejercicios, estancos, separados unos de otros y repetitivos como en la gimnasia. El Swásthya Yôga se inspira en las líneas más antiguas y ejecuta los ásanas sincronizados armoniosamente, brotando unos de los otros mediante enlaces extremadamente bellos y que permiten la existencia de verdaderas

coreografías de técnicas corporales, que ningún otro tipo de Yôga posee. Siempre que alguien asiste a la proyección de nuestros videos, la exclamación es constante: "*¡Ah! ¿Entonces, el Yôga es así? ¡Pero eso es bellissimo!*"

Las coreografías fueron reintroducidas por el Método DeRose en los años sesenta del siglo pasado. En las décadas siguientes, en varias partes del planeta, surgieron modalidades de ejecución que se inspiraron en el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga). La mayoría reconoce la innegable influencia. Aunque no lo confesasen, bastaría comparar los métodos para percibir la clara influencia que ejercemos sobre sus interpretaciones originadas posteriormente.

Ocurrió, sin embargo, que no comprendiendo nuestro afán de rescatar un concepto de Yôga Antiguo con todo el brillo de su autenticidad milenaria, los que se basaron en el Swásthya para elaborar otras modalidades terminaron por dar origen a formas modernas que nada tienen que ver con nuestra propuesta. Vieron, pero no entendieron.

**5. Finalmente, el Swásthya es el único Yôga en el mundo que tiene reglas generales**, o sea, es el único que ofrece autosuficiencia al practicante. En otro tipo de Yôga el instructor tiene que enseñar técnica por técnica: cómo respirar, cuánto tiempo permanecer, cuántas veces repetir, dónde localizar la conciencia, etc. Si ese instructor enseña diez técnicas, su alumno no sabrá hacer una decimoprimeras. En cambio, si utilizase las reglas generales, el practicante tendría la ventaja de no quedar atado al instructor ni depender de él. Si necesitara seguir solo, podría continuar perfeccionándose, pues, habiendo aprendido apenas diez técnicas con las reglas generales, podría desarrollar otras cien o mil y seguir evolucionando siempre. Las reglas generales confieren autonomía y libertad al sádhaka. Las reglas generales son otra contribución de la sistematización del Yôga Antiguo (Swásthya Yôga). Si ve que alguien usa reglas generales, puede tener la certeza de que trabó algún tipo de contacto con nuestro método, aunque lo niegue. Esta declaración será demostrada en el próximo capítulo.

Bien, todo esto es lo que el Swásthya Yôga tiene de tan especial. Si quiere saber más, siga adelante. Los próximos capítulos le reservan revelaciones aún más estimulantes.





## स्वास्थ्य योग

### QUÉ ES EL SWÁSTHYA YÔGA (PRONUNCIE “SUÁSTIA”)

*Hay una cosa más fuerte  
que todos los ejércitos del mundo:  
una Idea cuyo tiempo llegó.  
Víctor Hugo*

#### SWÁSTHYA YÔGA ES EL YÔGA MÁS INTEGRAL QUE EXISTE

*Swásthya*, en sánscrito, lengua muerta de la India, significa **autosuficiencia** (swa = su propio). También abarca los significados de *salud, bienestar, confort, satisfacción*. Se pronuncia “*suástia*”. En hindi, la lengua más hablada en la India, significa simplemente salud. En ese caso, con la pronunciación hindi, se dice “*suásti*”. No permita que la gente poco informada confunda *Swásthya*, sánscrito, un método antiguo, con *Swásthya* (“*suásti*”), hindi, que daría una interpretación equivocada con connotación terapéutica. Consulte al respecto el *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, el más respetado diccionario de sánscrito.

En la India, en Jaipur, encontré un centro de salud que utiliza el Yôga como método terapéutico. Se llama *Swásthya Yôga Center* (en ese caso, “*Suasti*” *Yôga Center*) y no tiene nada que ver con el Swásthya Yôga. ¡Se trata sólo de un Centro de Salud a través del Yôga! Cosas así pueden confundir a los que tengan menos cultura lingüística.

**LA DEFINICIÓN FORMAL DE NUESTRO YÔGA:**

**Swásthya Yôga es el nombre de la sistematización del Yôga Antiguo, Preclásico, el Yôga más completo del mundo.**

**REGISTRE ESTA INFORMACIÓN IMPORTANTE:**

**Sólo es Swásthya Yôga si tiene estas características. Incluso la modalidad heterodoxa debe observar los ítems 2 a 8. Si alguien le enseña algo con el nombre de Swásthya Yôga y no respeta estas particularidades, no es nuestro método.**

Aunque la persona en cuestión haya hecho el curso de formación con nosotros y posea certificado de instructor, una vez formada tiene la autonomía para enseñar el tipo de Yôga que le parezca, ya que el Yôga Antiguo (Swásthya) contiene en sí los elementos constituyentes de prácticamente todas las demás ramas de Yôga. Algunos instructores se mantienen fielmente dentro de la línea que los diplomó. Otros se desvían, mezclan sistemas y empiezan a transmitir versiones apócrifas. Por lo tanto, mucha atención a este tema, usted que practica, usted que enseña, usted que pretende ser instructor.

**LEA CON ATENCIÓN**

Estudie cuidadosamente las siguientes páginas. Debe incorporar esas enseñanzas para ser capaz de explicar, enseñar y —principalmente— debatir al respecto de la sistematización del Yôga Antiguo, de acuerdo con los conocimientos transmitidos a continuación. Si no dispone de una lapicera para hacer anotaciones, consiga una. Si está apurado, cierre el libro y déjelo para leerlo más tarde.

Al finalizar el capítulo, no continúe. Lea todo otra vez, prestando más atención a las anotaciones que haya hecho en la primera lectura. Aplique el mismo procedimiento a todos los capítulos. No tenga prisa por terminar el libro. Esto no es una novela. Además, si termina pronto se va a pribar antes del placer de esta convivencia con el autor.

**I. CARACTERÍSTICAS DEL SWÁSTHYA**

## 1) ASHTÁNGA SÁDHANA

La característica principal del Swásthya Yôga es su práctica ortodoxa denominada ashtāṅga sādhana (ashta = ocho; āṅga = parte; sādhana = práctica). Se trata de una práctica integrada por ocho partes, a saber: mudrā, pūjā, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, yôganidrā, samyama. Estos elementos serán explicados en detalle más adelante.

## 2) REGLAS GENERALES DE EJECUCIÓN

Una de las más notables contribuciones históricas de nuestra sistematización fue la incorporación de las reglas generales, que no se encuentran en ningún otro tipo de Yôga... a menos que se introduzcan a partir de ahora, por influencia del Swásthya Yôga. Ya hemos encontrado ejemplos de esa tendencia en clases y textos de varios tipos de Yôga en diferentes países, después del contacto con el Swásthya.

Es fácil constatar que las reglas y demás características de nuestro método no eran conocidas ni utilizadas anteriormente: basta consultar los libros de las diversas modalidades de Yôga publicados antes de la codificación del Swásthya. En ninguno de ellos se va a encontrar referencia alguna a las reglas generales de ejecución.

Por otro lado, podemos demostrar que las reglas generales constituyen sólo un descubrimiento y no una adaptación, pues siempre estuvieron presentes en forma subyacente. Tome como ejemplo algunos ejercicios cualesquiera, tales como una anteflexión (paschimôttānāsana), una retroflexión (bhujangāsana) y una lateroflexión (trikônāsana), y ejecútelos de acuerdo con las reglas del Swásthya Yôga. Después consulte un libro de Hatha Yôga y haga las mismas posiciones siguiendo sus extensas descripciones para cada ejercicio. Se va a sorprender: la realización será equivalente en más del 90% de los casos. Por lo tanto, existe un padrón de comportamiento. Ese padrón fue identificado por nosotros y sintetizado en forma de reglas generales.

Ese hecho pasó inadvertido a tantas generaciones de Maestros del mundo entero durante miles de años y fue descubierto solamente en vísperas del tercer milenio de la Era Cristiana, de la misma forma en que la ley de gravedad no fue registrada por los grandes sabios y físicos de Grecia, India, China, Egipto y del mundo entero, y fue

descubierta bien recientemente por Newton. Así como Newton no inventó la gravedad, tampoco nosotros inventamos las reglas generales de ejecución. Siempre estuvieron, pero nadie las había notado.

En el Swásthya Yôga las reglas ayudan bastante, simplificando el aprendizaje y acelerando la evolución del practicante. Al instructor, además, le ahorran un tiempo precioso, gastado habitualmente en descripciones e instrucciones innecesarias.

Las reglas serán explicadas en el capítulo *Āsana*, subtítulo *Reglas Generales*.

### 3) SECUENCIAS COREOGRÁFICAS

Otra importante característica del Swásthya Yôga es el rescate del concepto primitivo de entrenamiento, que consiste en ejecuciones más naturales, anteriores a la costumbre de repetir los ejercicios. La institución del sistema repetitivo es mucho más reciente de lo que se imagina. Las técnicas antiguas, libres de las limitaciones impuestas por la repetición, se ligaban entre sí por encadenamientos espontáneos. En el Swásthya Yôga esos encadenamientos constituyen *movimientos de ligazón* entre los āsanas no repetitivos ni aislados, lo que predispone a la elaboración de ejecuciones coreográficas.

Así, [A] la no repetición, [B] los pasajes (movimientos de ligazón) y [C] las coreografías (con āsanas, mudrás, bandhas, kriyás, etc.), son consecuencia unos de otros, recíprocamente, y son parte de esta tercera característica del Swásthya Yôga.

Las coreografías tampoco son una creación contemporánea. Ese concepto se remonta al Yôga primitivo, al tiempo en que el Hombre no tenía religiones institucionalizadas y adoraba al Sol. El último rudimento de esa manera primitiva de ejecución coreográfica es la más ancestral práctica del Yôga: ¡el sūrya namaskāra!

Ocurre que el sūrya namaskāra es la única reminiscencia de coreografía registrada en la memoria del Yôga moderno. No constituye, por lo tanto, una característica suya. Conviene recordar que el Hātha Yôga es un Yôga moderno, uno de los últimos en surgir,

ya en el siglo XI después de Cristo, cerca de 4.000 años después del origen del Yôga.

Importante: el instructor que declara enseñar Swásthya Yôga, pero no arma la clase entera con formato de coreografía, no está transmitiendo un Swásthya 100% legítimo. Quien no consigue infundir en sus alumnos el entusiasmo por la práctica en forma de coreografía, necesita hacer más cursos y estrechar el contacto con nuestra egrégora, pues aún no ha comprendido la enseñanza del codificador del Swásthya Yôga.

#### 4) PÚBLICO ADECUADO

Finalmente, es fundamental que se comprenda: para tratarse realmente de Swásthya Yôga, no basta la fidelidad al método. Es preciso que las personas que lo practican sean el público adecuado. En caso contrario estarán técnicamente ejerciendo el método preconizado, pero, al fin y al cabo, no estarán profesando el Yôga Antiguo. Sería lo mismo que disponer de la tecnología apropiada para producir un pan de excelente calidad, pero querer hacerlo con la harina equivocada.

#### 5) SENTIMIENTO GREGARIO

El sentimiento gregario es la fuerza de cohesión que nos hace crecer y volvernos tan fuertes. Sentimiento gregario es la energía que nos moviliza para participar de todos los cursos, eventos, reuniones y fiestas de Swásthya Yôga, pues eso nos da placer. Sentimiento gregario es el sentimiento de gratitud que hace eclosión en nuestro pecho por el privilegio de estar juntos y participando de todo junto a personas tan especiales. Es el poder invisible que nos confiere éxito en todo lo que hagamos, gracias al apoyo que los colegas nos ofrecen con la mayor buena voluntad. Sentimiento gregario es la satisfacción incontenible con la cual compartimos nuestros descubrimientos y consejos para el perfeccionamiento técnico, pedagógico, filosófico, ético, etc. Sentimiento gregario es lo que induce a cada uno de nosotros a percibir, en lo más profundo de nuestra alma, que hacer todo eso, participar de todo eso, no es una obligación, sino una satisfacción.

#### 6) SERIEDAD SUPERLATIVA

Al trabar contacto con el Swásthya Yôga, una de las primeras impresiones observadas por los estudiosos es la superlativa seriedad que se percibe en nuestros textos, lenguaje y procedimientos. Esa seriedad se manifiesta en todos los niveles, desde la honestidad de propósitos —una honestidad fundamentalista— hasta el cuidado extremo de no hacer ningún tipo de adoctrinamiento, ni de proselitismo, ni de promesas de terapia. Definitivamente, no se encuentra ese cuidado en la mayor parte de las demás modalidades de Yôga.

Consideramos fundamental de que nuestros instructores y alumnos sean rigurosamente éticos en todas sus actitudes, tanto en el Yôga como en el trabajo, en las relaciones afectivas, en la familia y en todas las circunstancias de la vida. Debemos recordar que, aun siendo alumnos, somos representantes del Yôga Antiguo, y la opinión pública juzgará el Yôga a partir de nuestro comportamiento e imagen.

Tratándose de dinero, recuerde que es preferible perder el noble metal antes que perder un amigo, o perder el buen nombre, o perder la clase.

Debemos mostrarnos profundamente responsables, maduros y honestos al realizar negocios, al hacer declaraciones, al evitar conflictos, al buscar perfeccionar las buenas maneras, al cultivar la elegancia y la hidalguía. El mundo espera de nosotros un modelo de equilibrio, especialmente cuando tenemos la obligación moral de defender valientemente nuestros derechos y aquello o aquellos en quienes creemos. Evadir la lucha sería la más despreciable cobardía. Luchar con gallardía en defensa de la justicia y de la verdad es un atributo de los valientes. Pero luchar con elegancia y dignidad es algo que pocos pueden conquistar.

#### 7) ALEGRÍA SINCERA

Seriedad y alegría no son mutuamente excluyentes. Usted puede ser una persona que contagie alegría y, al mismo tiempo, muy seria en cuanto a los preceptos comportamentales que rigen la vida en sociedad.

La alegría es saludable y nos predispone a una vida larga y feliz. La alegría esculpe nuestra fisonomía para que denote más juventud y simpatía. La alegría cautiva y abre puertas que, sin ella, nos costaría

más esfuerzo abrir. La alegría puede conquistar amigos sinceros y preservar las amistades antiguas. Hasta puede salvar casamientos.

Un practicante de Yôga sin alegría es inconcebible. Si el Yôga trae felicidad, la sonrisa y el comportamiento descontractado son sus consecuencias inevitables.

Sin embargo, administre su alegría para que no pase de los límites y no agrede a los demás. Algunas personas, cuando están alegres, son ruidosas, poco delicadas e invasivas. Ése, obviamente, no es el caso del swâsthya yôgin.

#### 8) LEALTAD INQUEBRANTABLE

Lealtad a los ideales, lealtad a los amigos, lealtad a su tipo de Yôga, lealtad al Maestro, constituyen también una característica definida del Yôga Antiguo. En el Swâsthya valorizamos hasta la lealtad a los clientes y a los proveedores. Simbólicamente, somos leales aun a nuestros objetos y a nuestra casa, procurando preservarlos y cultivar la estabilidad, al evitar la sustitución y la mudanza por el simple impulso de variar (Yôga chitta vṛitti nirôdha). Hay circunstancias en que cambiar es parte de la evolución y puede constituir la solución de un problema de estancamiento. En ese caso, es claro, no se trata de inestabilidad emocional. El propio Shîva, creador del Yôga, tiene como uno de sus atributos la renovación.

No hay nada más lindo que ser leal. Leal cuando todos los demás ya dejaron de serlo. Leal cuando todas las evidencias apuntan contra su ser querido, persona amada, colega o compañero, pero usted no teme comprometerse y mantenerse leal hasta el fin.

Realmente, no hay nada más noble que la lealtad, especialmente en una época en que tan pocos preservan esa virtud.

## II. PRÁCTICA ORTODOXA

Swâsthya Yôga es el propio tronco del Yôga Antiguo, Preclásico, después de la sistematización. El Swâsthya Yôga más auténtico es el ortodoxo, en el cual cada práctica está constituida por las ocho partes siguientes:

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. mudr <u>á</u>                   | gesto reflexológico hecho con las manos              |
| 2. p <u>ú</u> ǰá <sup>5</sup>      | retribución de energía                               |
| 3. man <u>tra</u>                  | vocalización de sonidos y ultrasonidos               |
| 4. pránáy <u>á</u> ma              | expansión de la bioenergía a través de respiratorios |
| 5. kri <u>y</u> á                  | actividad de purificación de las mucosas             |
| 6. á <u>s</u> ana                  | técnica corporal                                     |
| 7. yôgan <u>i</u> drá <sup>5</sup> | técnica de descontracción                            |
| 8. sam <u>y</u> ama                | concentración, meditación y samádhi                  |

Existen varios tipos de ashtánga sádhana. La estructura de arriba es la primera que aprende el practicante. Se denomina ádi (seguida de palabra iniciada por vocal, la *i* se transforma en *y*: ády). El segundo tipo es el viparíta ashtánga sádhana, para alumnos avanzados. Después vendrán mahá, swa, manasika y gupta ashtánga sádhana, sólo accesibles a instructores de Yôga.

Ahora bien: si usted no se identifica con esta forma más completa, en ocho partes, existe la opción denominada Práctica Heterodoxa.

### III. PRÁCTICA HETERODOXA

Esta variedad es totalmente flexible. La estructura de cada práctica es determinada por el instructor que la administra. Por lo tanto, la sesión puede estar constituida por un solo anga, por dos, o tantos como el instructor quiera utilizar, y en el orden que le parezca mejor. Puede, por ejemplo, administrar un sádhana exclusivamente de ásana, o de mantra, o de pránáyáma, o de samyama, o de yôganidrá, etc. O puede combinar algunos de ellos a voluntad. Aun así puede ser Swásthya Yôga, **siempre que respete las demás características mencionadas en el subtítulo I (CARACTERÍSTICAS DEL SWĀSTHYA)** y siempre que haya una orientación generalizada de acuerdo con la filosofía que preconizamos.

---

<sup>5</sup> El acento indica sólo dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Por ejemplo: púǰa se pronuncia "púǰa" (dando a la jota el sonido que tiene en inglés; ejemplo: *jump*); y yôganidrá se pronuncia "yoganídra". Para indicar eso a nuestros lectores, en la primera parte del libro y en el *Glosario*, vamos a subrayar la sílaba tónica de cada palabra. Si el lector desea esclarecimientos sobre los términos sánscritos, recomendamos que consulte el *Glosario*. Para la pronunciación, escuche el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación**, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del **Curso Básico de Yôga**.



Sin embargo, en la aplicación de esta alternativa, el instructor deberá, preferentemente, utilizar todos los angas, aunque pueda hacerlo en ocasiones diferentes y con intensidades variables. De esa manera, en las diversas clases que dicte durante el mes, habrá proporcionado a los alumnos la vivencia y los beneficios de los ocho angas.

Lo ideal es que el instructor no adopte solamente la versión heterodoxa, sino que la combine con la ortodoxa, enseñando, por ejemplo, dos veces por semana, una con la primera y otra con la segunda modalidad de práctica.

Para los exámenes de habilitación de instructores ante la Universidad Internacional de Yôga y por las Federaciones reconocidas por la Confederación Nacional de Yôga del Brasil, sólo se acepta la versión ortodoxa.

La buena comprensión de este capítulo es imprescindible para la fundamentación de nuestro trabajo, así como para asimilar la propuesta de esta modalidad de Yôga. Sería óptimo que usted lo relejera con más atención. Relea un fragmento por vez, pare y analice lo que leyó.

### DIFERENCIAS ENTRE EL SWĀSTHYA Y EL HĀTHA YÔGA

Los 108 tipos de Yôga difieren entre sí: no sólo estos dos aquí abordados son distintos uno del otro. Ocurre que el HĀtha es más común y el lector podrá utilizar este cuadro como parámetro de comparación entre una imagen popular y otra más ancestral.

DIFERENCIAS	SWĀSTHYA YÔGA	HĀTHA YÔGA
1. FUNDAMENTACIÓN:	Tantra-Sāmkhya (asumido).	Tantra-Vēdānta (pero un número significativo de instructores de esa rama se declara contra el Tantra y se alinea como Brahmācharya-Vēdānta).
2. PERÍODO HISTÓRICO EN QUE SITÚA SUS RAÍCES:	Preclásico (más de 5.000 años).	Medieval (± siglo XI de la era cristiana).

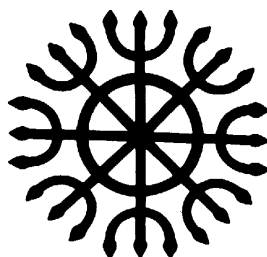
<b>3. CULTURA DE REFERENCIA:</b>	Dravídica (pre-aria).	Aria.
<b>4. CONSTITUCIÓN CARACTERÍSTICA DE LA PRÁCTICA:</b> (no nos referimos a todo el contenido de técnicas de la modalidad analizada, sino sólo a las que se consideran indispensables para que la clase de la modalidad en cuestión sea considerada auténtica.)	Ocho partes: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama.  Además de estos ocho elementos mínimos, constitutivos de una práctica de Swásthya Yôga, puede haber también algunos recursos suplementarios, tales como chakra sádhana, nyása, bandha, etc.	Dos partes: pránáyáma y ásana. El shavásana también es ásana.  Además de esos dos elementos mínimos, constitutivos de una práctica de Hatha Yôga, puede haber también algunos otros como kriyá, mudrá y bandha, pero no obligatoriamente.
<b>5. REGLAS GENERALES DE EJECUCIÓN:</b>	El Swásthya es el único Yôga que posee reglas explícitas de ejecución.	El Hatha no usa reglas. Ningún libro las menciona.
<b>6. PASAJES COORDINADOS DE UN ÁSANA A OTRO:</b>	El Swásthya Yôga posee pasajes.	El Hatha Yôga no utiliza pasajes.
<b>7. COREOGRAFÍAS:</b>	El Swásthya Yôga utiliza coreografías, tanto para demostraciones como para la práctica individual y para la estructura de la clase.	El Hatha Yôga no cultiva coreografías.
<b>8. CRITERIO SELECTIVO PARA MONTAR UNA PRÁCTICA:</b>	El Swásthya Yôga posee dos criterios de selección aplicados simultáneamente, cruzados, para obtener una serie bien completa y balanceada.	El Hatha Yôga, en general, posee un criterio por Escuela, que puede variar de una a otra. En la práctica, la mayor parte de los instructores no lo aplica por ignorarlo.
<b>9. REPETICIÓN:</b>	En el Swásthya Yôga no se repiten los ásanas, a no ser en carácter excepcional.	En el Hatha Yôga los ásanas se repiten tres veces, cinco veces o hasta 25 veces.

<p><b>10. RELAJACIÓN DURANTE LOS ÁSANAS:</b></p>	<p>En el Swásthya se utiliza el relax como fase preliminar de cada ásana, inseparable de él. Es el propio ásana en variación sukha.</p>	<p>En el Hatha se realiza el relax después de los ásanas, entre uno y otro ejercicio. Eso crea un ritmo interrumpido entre ásanas aislados y repetidos.</p>
<p><b>11. POLARIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS:</b></p>	<p>En el Swásthya Yôga ejecutamos una fase pasiva y otra activa en cada ásana, conforme fue explicado arriba.</p>	<p>En el Hatha Yôga, generalmente, se aplica un ásana activo y después otro pasivo, y así sucesivamente.</p>
<p><b>12. CALENTAMIENTO MUSCULAR PREVIO:</b></p>	<p>Ningún tipo de Yôga legítimo utiliza calentamiento muscular. El calentamiento, así como la repetición, fue absorbido de la gimnasia británica durante la colonización de la India.</p>	<p>El Hatha tampoco utiliza calentamiento. Los instructores que lo adoptan lo hacen copiando de la Educación Física. Pero es apócrifo.</p>
<p><b>13. CRITERIO PARA HABILITACIÓN DE LOS INSTRUCTORES:</b></p>	<p>Sólo enseña el Swásthya quien fue formado y calificado mediante cursos, exámenes, revalidaciones anuales y supervisión de un Maestro. Y consideramos que todos esos cuidados todavía no son suficientes.</p>	<p>En el Hatha la mayoría enseña sin ninguna preparación, sin curso, sin evaluación, sin certificado y sin registro profesional. Nos referimos a una realidad de la mayor parte de los países de Occidente en el siglo XX.</p>
<p><b>14. TIPO DE PÚBLICO (EN OCCIDENTE):</b></p>	<p>Personas dinámicas, intelectuales, artistas, escritores, científicos, periodistas, empresarios, ejecutivos, profesionales liberales, universitarios, deportistas, etc.</p>	<p>Alternativos, espiritualistas, personas de edad, enfermos, nerviosos, embarazadas, amas de casa, etc.</p>
<p><b>15. FRANJA DE EDAD:</b></p>	<p>Adultos jóvenes de 18 a 50 años de edad. Pocas personas por encima de esa franja.</p>	<p>La mayoría, de 50 años en adelante. Pocas personas por debajo de esa franja.</p>
<p><b>16. NIVEL CULTURAL:</b></p>	<p>Superior y medio.</p>	<p>Medio y básico.</p>

<b>17. CLASE SOCIO-ECONÓMICA:</b>	Todas las clases, pero especialmente A y B.	Todas las clases, pero especialmente B y C.
<b>18. SEXO (EN OCCIDENTE):</b>	Mayor requerimiento por parte de los hombres.	Mayor requerimiento por parte de las mujeres.
<b>19. MOTIVO POR EL CUAL PRACTICAN:</b>	Placer de practicar, satisfacción personal, adquirir buena forma, calidad de vida, definición muscular, administrar el <i>stress</i> , auto-conocimiento.	Problemas psicológicos, dolencias, expectativa de ventajas espirituales.
<b>20. PROPUESTA DEL MÉTODO:</b>	Como en cualquier tipo legítimo de Yôga, la propuesta es alcanzar el samádhi.	El Hatha Yôga no tiene la propuesta de alcanzar el samádhi. Por eso las mayores autoridades ortodoxas no lo consideran como un Yôga.

*Bien hecho es mejor que bien explicado.*  
Benjamin Franklin.

## ASHTÁNGA YANTRA



El ashtāṅga yantra es el símbolo del Swásthya Yôga, el Yôga Antiguo. Sus orígenes se remontan a las más arcaicas culturas de la India y del planeta. Parte de su estructura es explicada en el Shástra *Yantra Chintamani*. En esa obra clásica, bajo la ilustración, está la leyenda: "Éste es el yantra que detiene la palabra en la boca del enemigo". Constituye un verdadero escudo de protección, anclado en arquetipos del inconciente colectivo.

Como cualquier escudo de protección, no puede ser usado como arma de ataque. Así, nadie logrará usarlo para hacer daño a otro. Sin embargo, si alguien agrede a un protegido por el ashtāṅga yantra, resultará gravemente herido. Por eso casi todas las personas que usan la palabra para atacar a un portador del ashtāṅga yantra suelen recoger tan amargos infortunios, tal como ha sido verificado.

Al reproducirlo, esté atento al hecho de que en las extremidades de los trishúlas no hay puntas angulosas, sino curvilíneas. Para respetar rigurosamente su trazado, en lugar de redibujarlo, haga un fotolito de la ilustración de arriba o escanéela.



*Amigo y enemigo son como el yin y el yang: precisamos de los dos. Un árbol crece hacia abajo y hacia arriba. Hacia abajo, desarrolla raíces, que crecen en las tinieblas, sin las cuales el árbol no tendría fuerza ni estructura para mantenerse de pie. Los enemigos son las raíces y los amigos, las ramas que lo hacen florecer.*

Maestro DeRose

## QUÉ ES UNA CODIFICACIÓN

Como Maestro de Yôga, me siento extremadamente motivado por saber que usted está ahora leyendo este capítulo y que tendré, quién sabe, en usted, un continuador de mi obra.

Imagine que usted heredó un armario muy antiguo (¡en nuestro caso, de cinco mil años!). De tanto admirarlo, limpiarlo, revolver en él, acabó por encontrar un compartimento que parecía esconder algo en su interior. Después de mucho tiempo, trabajo y esfuerzo para no dañar esa preciosidad, finalmente consigue abrirlo. Era una gaveta olvidada y, por eso mismo, lacrada por el tiempo. Allí adentro usted contempla extasiado un tesoro arqueológico: ¡herramientas, pergaminos, sellos, esculturas! ¡Una inestimable contribución cultural!

Las herramientas todavía funcionan, pues los utensilios antiguos eran muy fuertes, contruidos con arte y hechos para durar. Los pergaminos son legibles y contienen enseñanzas importantes sobre el origen y la utilización de las herramientas y de los sellos, así como sobre el significado histórico de las esculturas. Todo está intacto, sí, pero tremendamente desordenado, mezclado y con el polvo de los siglos. Entonces, usted sólo limpia cuidadosamente y ordena la gaveta. Pergaminos aquí, herramientas más allá, sellos a la izquierda, esculturas a la derecha. Después, cierra de nuevo la gaveta, siempre disponible y ordenada.

¿Qué fue lo que sacó de la gaveta? ¿Qué agregó? Nada. Sólo organizó, sistematizó, codificó.

Pues fue sólo eso lo que hicimos. El armario es el Yôga antiguo, cuya herencia nos fue dejada por los Maestros ancestrales. La gaveta es una longitud de onda peculiar en el inconciente colectivo. Las herramientas son las técnicas del Yôga. Los pergaminos son las

enseñanzas de los Maestros del pasado, que nosotros jamás tendríamos la petulancia de querer alterar. Esto fue la sistematización del Swásthya Yôga.

Por haber sido honesta y cuidadosa en no modificar, no adaptar, ni occidentalizar nada, nuestra codificación fue muy bien aceptada por la mayoría de los estudiosos. Hoy, ese método codificado en Brasil existe en todos los continentes. Si alguien no lo conoce por el nombre de Swásthya Yôga, lo conocerá seguramente por el nombre de Yôga Antiguo, o por la denominación erudita: Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

Su nombre ya denota sus orígenes ancestrales, puesto que el Yôga más antiguo (preclásico, pre-ario) era de fundamentación Tantra y Sámkhya. Compare estas informaciones con el cuadro de la *Cronología Histórica*, al final del primer capítulo (*¿Qué es el Yôga?*).

#### ADVERTENCIA

No juzgue al Swásthya Yôga por lo que haya oído o experimentado junto a uno o dos instructores.

Cuidado con quien emite opiniones sin estar avalado (para saber quién está autorizado a emitir opiniones, consulte el capítulo *Herencia Cultural* del libro *Yôga, Mitos y Verdades*). Si puede recibir la información por vía directa, en nuestros libros, no tiene por qué arriesgarse por la vía indirecta, oyendo opiniones de aquéllos que pueden no haber comprendido bien y, a pesar de eso, se erigen como pregoneros del Swásthya Yôga.

Una cosa es practicar con los profesores acreditados que indicamos para transmitir nuestro método; otra, bien diferente, es aceptar a cualquiera que haya estudiado con nosotros, pero no tenga autoridad para emitir opinión. Por lo tanto, aprenda Swásthya Yôga, el Yôga Antiguo, sólo con instructores formados. Aun así, constate si lo que ellos enseñan está de acuerdo con lo que exponemos en este libro, el vademécum de nuestra sistematización.

La vehemencia de esos cuidados se debe a la constatación elemental de que hasta los discípulos más fieles terminan por desfigurar la enseñanza original para ajustarla a sus propias convicciones o

conveniencias. Eso ocurrió con Blavatsky, Steiner, La Ferrière, Krumm-Heller y todos los que han tenido liderazgo en el campo del autoconocimiento. Por eso, las entidades que crearon llegaron a fragmentarse en corrientes muchas veces divergentes entre sí.

Verificamos, entre nuestros propios discípulos, discrepancias en la interpretación de nuestras palabras, suficientes para generar un cisma. Detectamos deturpaciones involuntarias, motivadas incluso por exceso de celo, que nos dejaron perplejos ante la habilidad del ser humano para comprender todo mal. Casualmente, aquellas veces estábamos lo suficientemente cerca para descubrir lo que ocurría y corregir el curso de las ideas.

¿Y cuando no presenciamos la distorsión que se está produciendo? Al final, no podemos ser omnipresentes en todas las salas de práctica para verificar si los instructores están respetando rigurosamente el método.

El hecho es que cada persona tiene sus opiniones, temperamento distinto, bagaje cultural diferente, e interpreta de manera diversa las enseñanzas. Ya sorprendimos a instructores de Swásthya Yôga administrando prácticas aleatorias, utilizando métodos, conceptos y vocabulario definitivamente condenables. Sin embargo, esos mismos instructores daban todos los años rigurosos exámenes de revalidación, y procedían de manera tan irreprochable que lograban obtener buenas notas. Les preguntamos cómo se explicaba eso y nos respondieron cándidamente, casi todos, lo mismo:

— Nosotros estudiamos y damos exámenes como es exigido. Mostramos que sabemos. Pero después, en la práctica diaria de nuestras clases... bueno, ahí es diferente.

Conclusión: aun tomándose todos los cuidados con la buena formación y todas las precauciones en el sentido de conseguir una preparación eficiente, se producen desviaciones. En el fondo, tales minucias sólo funcionan para los bienintencionados, celosos en respetar la fidelidad al método y al Maestro. Cuando alguien quiere esquivar las normas y ser deshonesto, no hay cómo impedirlo. ¡Imagine, entonces, las proporciones de los delirios de aquéllos que ni siquiera tienen formación, ni certificado, ni supervisor, no rinden exámenes, ni realizan revalidaciones anuales!



En verdad, tanto el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), como de cualquier otra disciplina, va a depender mucho más de quién lo está transmitiendo, que del tema en sí que se está transmitiendo. Si la clase va a ser linda o sin armonía, eficiente o no, dependerá bastante del talento del instructor.

Por eso reiteramos estas recomendaciones, a fin de que cada alumno sea nuestro colaborador, exigiendo que los que declaran enseñar Swásthya Yôga, lo cumplan realmente.





# La Belleza

Maestro DeRose

La belleza está en los pétalos de la  
flor,  
está en el hálito tibio de las  
arenas,  
está en el pájaro que vuela y  
canta,  
está en el viento que habla  
conmigo  
en la meditación del atardecer.

La belleza está en la roca viva,  
está en las Sílfides del incienso  
que aspiro,

está en la mirada tierna y  
suplicante del cachorro  
que me entiende más que yo a él.

Si la belleza habita en todo  
cuanto existe,  
¿por qué no ha de habitar  
también  
en la propuesta de nuestra  
sublime Unión?



## EFECTOS DE LA ETAPA INICIAL DEL SWÁSTHYA YÔGA

*Ved la indisposición generalizada de un enfermo y  
comprended por qué un yôgi es perfecto en todo lo que hace.*  
Maestro DeRose

Hay personas que practican Yôga. Otras prefieren Karate, Ballet, Tenis, Piano, Pintura, etc., cada cual de acuerdo con su temperamento. Sin embargo, todas esas personas tienen algo en común. Es que los adeptos a esas disciplinas se dividen en dos tipos de practicantes: aquéllos que estudian y se ejercitan muchas horas, diariamente, durante años, sin esperar ningún beneficio, y los que sólo practican alguna de esas modalidades buscando alcanzar una ventaja cualquiera. No es necesario decir que los primeros son los artistas, campeones y virtuosos.

Antes de abordar los efectos propiamente dichos, nos gustaría hacer algunos comentarios sobre la postura estereotipada del público en relación con este tópico.

### **¿PARA QUÉ SIRVE EL YÔGA?**

*El Yôga no busca resolver las minucias de la vida cotidiana,  
sino la gran ecuación cósmica de la evolución.*  
Maestro DeRose.

Cuando se habla sobre Yôga, surge enseguida la pregunta: “¿Para qué sirve el Yôga, cuáles son los beneficios que proporciona?” Piense bien: ¿por qué el Yôga debería proporcionar algún beneficio?

En estos últimos 50 años no hubo un entrevistador de televisión que haya dejado de hacer esa inevitable pregunta, al iniciar su diálogo con un instructor de Yôga. Son escasas las personas que, al ser instadas por un amigo a practicar Yôga, no preguntan lo mismo, como si

declararan: “Está bien, puedo llegar a practicar Yôga, pero ¿qué es lo que gano con eso?”

Si esa persona fuera invitada a practicar Tenis, Karate, Natación o Danza<sup>6</sup>, ¿preguntaría para qué sirve cada una de esas modalidades, o qué beneficios va a recibir si concede la gracia de su presencia?

No es convincente la justificación de que es necesario hacer tal pregunta porque nadie conoce bien el Yôga. Eso puede servir para los segmentos semi-analfabetos de las poblaciones pobres, pero no para las clases medianamente instruidas. El Yôga está sumamente difundido desde hace más de un siglo en Occidente. Es difícil encontrar un club que no ofrezca clases de Yôga. Rara es la revista que no publique por lo menos un reportaje por año sobre el tema. Por lo tanto es una postura viciosa, salida no se sabe de dónde, ésa que induce a la gente a hacer automáticamente aquella pregunta nada lisonjera.

¿Por qué motivo el Yôga debería proporcionar algún beneficio? El Golf, el Tenis, la Gimnasia Aeróbica, el Rugby, el Skate, el Surf, la Gimnasia Olímpica y muchas otras actividades físicas son proverbialmente perjudiciales<sup>7</sup> para la columna, articulaciones, ligamentos, pero a pesar de eso hay legiones que se dedican a ellas, aun sabiendo que traen más perjuicios que beneficios<sup>8</sup>. ¿Alguien preguntaría: “¿Para qué sirve la Gimnasia Olímpica? ¿Qué beneficios me va a proporcionar? Necesito saber antes de decidirme a practicarla. ¿Cómo voy a comenzar sin saber para qué me sirve?” ¿Para qué sirve aprender pintura, escultura, teclado o canto? ¿Alguien en su sano juicio preguntaría tal cosa?

---

6 “Daremos una definición de danza: movimientos voluntarios, armoniosos, rítmicos, **cuyo fin son ellos mismos**.” Del libro Gramática de la danza clásica, de G. Gillot y G. Prudhommeau, citado por Anahí Flores.

7 Este autor aprecia y practica diversos deportes, pero es consciente de los riesgos a que somete su columna, ligamentos y articulaciones al dedicarse por placer a esas modalidades.

8 El prestigioso médico fisiologista Dr. Turibio Leite de Barros Neto, con 25 años dedicados a la investigación y la enseñanza de la medicina del deporte, en una entrevista a la revista Veja el 7 de julio de 1997, declaró: “Es mucho más fácil y rápido perder que ganar salud a través del deporte”.

### YÔGA ANTES QUE SEA NECESARIO

Practique Yôga por placer, como practicaría alguna de aquellas modalidades deportivas o artísticas. Consideramos un procedimiento más noble ir al Yôga no con la finalidad de beneficios personales, sino impulsado por el mismo motivo que induce al artista a pintar su cuadro: una manifestación espontánea de lo que está en su interior y necesita ser expresado. Practique Yôga si le gusta, si tiene vocación, si ya está hirviendo en sus venas. No porque *precise*.

No se justifica buscar el Yôga tampoco por una motivación espiritualista, pues no deja de ser una forma de egotismo disimulado, ya que busca una ventaja espiritual.

Si el practicante busca exclusivamente las consecuencias secundarias, que son la terapia, la estética, la relajación, se limitará a las migajas que caen de la mesa, y el instructor no logrará enseñarle realmente Yôga, tal como el profesor de Ballet no podrá enseñar danza a un alumno que sólo quiera perder peso.

### EFFECTOS VERSUS YÔGA

*En tierra de ciegos, quien tiene un ojo... ¡jerró!*  
Maestro DeRose

Existen dos tipos de practicante: uno que viene buscando beneficios y otro que viene buscando Yôga. Cada cual va a encontrar lo que vino a buscar. Claro que enseñar a quien quiere Yôga, y no ventajas personales, es más gratificante. Eso no significa que vamos a rechazar o discriminar al otro. Esperamos simplemente reeducarlo para concientizarlo de que una cosa noble es el Yôga y otra muy inferior son sus efectos. El practicante que quiere Yôga y no meramente sus beneficios, lee, investiga, invierte, se dedica. El que busca efectos, a ése no le importa la seriedad o autenticidad del método, y estimula de esa forma malsana la diseminación de instructores sin formación ni habilitación, pero que saben prometer beneficios.

El sádhaka que busca beneficios no valoriza los estudios más profundos ni las sofisticaciones técnicas que su instructor se esfuerza por ofrecer. Él quiere beneficios, y lo mismo le da que el método sea auténtico o no, siempre que logre aprovechar sus efectos. Aunque éstos sean producto de una mezcla exótica de espiritismo, masaje,

hipnosis, macrobiótica, terapias florales, gemoterapia y curanderismo, que nada tenga que ver con el Yôga.

Ahora, imagine otra situación, consecuencia de la actitud descripta arriba. Suponga que usted es un profesor de Ballet Clásico y, cada vez que va a enseñar una técnica más elaborada para que su alumno llegue a ser un bailarín de verdad y no un mero aficionado, él le reclama:

—*¡Ah! Profesor, no me exija tanto. No estoy aquí para aprender a bailar. Sólo vine para adelgazar.*

Y otro:

—*Yo tampoco quiero bailar. Sólo quiero aliviar el dolor de mi columna.*

Y otro más:

—*Ya no estoy en edad de bailar. Mi médico me mandó aquí para tratarme del asma.*

¡Al final, usted es profesor de danza, pero nadie quiere aprender a bailar, pues todos buscan sólo beneficios para la salud! ¡Qué frustración! Eso es lo que ocurre sistemáticamente a los instructores de Yôga. Por esa razón hemos evitado hablar de los superlativos beneficios que la práctica de Swásthya Yôga puede proporcionar.

Además, preferimos la compostura ética de no realizar propaganda apelativa. No prometemos nada. Quien viene a practicar con nosotros es porque entendió nuestra propuesta y ya sabe lo que quiere. Dicho esto, podemos permitirnos discurrir sobre algunos de los efectos más comunes, para responder esa clásica pregunta.

### **¡AH! LOS BENEFICIOS...**

Si usted comprendió lo que acabamos de explicar, entonces aceptamos explicarles sobre los tan proclamados beneficios.

El Swásthya proporciona una flexibilidad increíble y un excelente fortalecimiento muscular. Con sus ejercicios biológicos beneficia la columna vertebral y los sistemas nervioso, endócrino, respiratorio y circulatorio.



Los **ásanas** (técnicas corporales) contribuyen a la regulación del peso por estimulación de la tiroides; mejoran la irrigación cerebral por las posiciones invertidas; aumentan la conciencia corporal, la coordinación motora y la elasticidad de los tejidos.

Los **kriyás** (actividades de purificación de las mucosas) estimulan la higiene interna, de las mucosas del estómago, de los intestinos, del seno maxilar, de los bronquios, de las conjuntivas, etc.

Los **bandhas** (contracciones o compresiones de plexos y glándulas) realizan un masaje de los plexos nerviosos, glándulas endócrinas y órganos internos.

Los **pránáyámas** (ejercicios respiratorios) ofrecen una dosis extra de energía vital, aumentan la capacidad pulmonar, controlan las emociones, permiten el contacto del consciente con el inconsciente y ayudan a conseguir el dominio de la musculatura lisa.

Los **mantras** (vocalización de sonidos y ultrasonidos) en primera instancia generan una vibración vocálica para desesclerosar los meridianos energéticos; en segunda instancia permiten equilibrar los impulsos de introversión/extroversión y dinamizar chakras; en tercera instancia, ayudan a obtener el aquietamiento de las ondas mentales para conquistar una buena concentración y meditación.

El **yôganidrâ** (técnica de desconstrucción) es el módulo de relajación que ayuda a todos los anteriores y, junto con los demás angas de la práctica, elimina el *stress*.

El **samyama** (concentración, meditación y otros estados más profundos) proporciona la megalucidez y el autoconocimiento.

Estos efectos, y muchos otros, son simples consecuencias de los ejercicios. Se producen como resultado natural de estar ejercitando una filosofía de vida saludable. Si aprendemos a respirar mejor, relajarnos mejor, dormir mejor, comer mejor, excretar mejor, hacer ejercicios moderados, trabajar mejor la columna y manifestar una sexualidad mejor, los frutos sólo pueden ser el incremento de la salud y la reducción de los estados enfermizos.

Con la reducción de la tensión conseguimos minimizar la reacción en cadena de efectos secundarios.

**Stress.**

*Stress* es el estado psico-orgánico producido por el desfase entre el potencial del individuo y el desafío que necesita enfrentar. Para administrarlo, no nos limitamos a proporcionar relajación. Mucho más importante es aumentar la energía del practicante para que su potencial suba y pueda enfrentar el desafío de arriba hacia abajo.

El *stress* en sí no es algo malo. Sin él el ser humano sería vulnerable y no lograría luchar, trabajar o crear con la necesaria agresividad. Malo es el exceso de *stress* o la falta de control sobre él.

Entre un alerta psicofísico y otro, la persona tendría condiciones de rehacerse de ese estado de extrema tensión orgánica y mental. Para eso, sería preciso que hubiese una menor frecuencia de estados de tensión o, si no, ejercicios específicos para minimizar la fatiga generalizada de allí resultante y que produce una reacción en cadena de efectos secundarios, tales como infarto, presión alta, jaqueca, insomnio, depresión, nerviosismo, caída de productividad, caída de cabello, reducción de la capacidad inmunológica, herpes, problemas digestivos, úlcera, gastritis, impotencia sexual, dolores de espalda, y el peor de todos los problemas de salud: ¡las cuentas del médico!

Basta reducir el *stress* para atenuar también todos esos efectos suyos, que, de otra forma, difícilmente cederían a un tratamiento de manera verdaderamente definitiva. La terapia resultaría ser meramente paliativa o un enmascaramiento de los síntomas.

El Yôga es uno de los recursos más eficientes para reducir el *stress* a niveles saludables. Tal opinión consta en una gran cantidad de libros serios sobre el asunto y es compartida por un buen número de médicos que indican Yôga a sus pacientes estresados.

Por esa razón, son muchos los empresarios, ejecutivos, políticos, artistas y profesionales liberales que van a buscar en el Yôga la dosis extra de energía y dinamismo que necesitan y, al mismo tiempo, el control del *stress*.

El noventa por ciento de las personas siente los efectos del combate del *stress* ya en la primera sesión de Yôga bien conducida.

**Úlcera, presión alta, infarto.**

Ahí están tres consecuencias directas del *stress* y de la vida sedentaria. La mayor parte de los tratamientos es paliativa. Quien tiene úlcera o presión alta pasa años siendo rigurosamente medicado y sometido a restricciones en la alimentación. Sin embargo, cuando se produce una contrariedad en la empresa o en la familia, los síntomas suelen agravarse. El infarto, cuando no mata, inutiliza al profesional.

El Yôga ofrece resultados en dos niveles: antes y después de haber tenido problemas cardiovasculares. Antes, la práctica de Yôga reduce enormemente la incidencia de úlcera, presión alta e infarto en quien todavía no los tuvo. Después, suele ayudar de forma palpable a la recuperación de la persona afectada. La úlcera y la presión generalmente ya muestran mejoras desde el inicio de la práctica de Yôga, lo que puede ser sentido fácilmente por el propio practicante y confirmado por su médico, cuyo acompañamiento es obligatorio. Sin embargo, no confunda eso con terapia.

En cuanto al infarto, el Yôga dispone de un conjunto de técnicas agradables y saludables que contribuirán efectivamente para mantener en buena forma al practicante y para minimizar la posibilidad de un nuevo infarto.

La expectativa de vida de un cardíaco que practique Yôga bien orientado llega a igualar y, a veces, a superar a la de una persona no cardíaca, pero que no practique Yôga.

**Insomnio.**

Nadie sabe explicar cómo ni por qué, pero si usted practica Yôga de mañana o a la tarde, conciliará el sueño fácilmente a la noche. Por otro lado, practicar a la noche suele dejar a la persona más despierta (los estudiantes practican Yôga a la noche para pasar la madrugada estudiando).

Hay, sin embargo, ejercicios por excelencia que despabilan si se practican a la noche (*bhastriká*, *shírshásana*) y los que, aun hechos antes de dormir, ayudan a conciliar el sueño (*vamah krama*, *shavásana*, *dhyána*).

Hemos tenido casos de personas que hacía años no conseguían dormir sin medicamentos y que ya en el día de su primera práctica de Yôga, simplemente se olvidaron de tomar el remedio y durmieron la noche entera.

Con todo, si usted eventualmente no tiene sueño, no se desanime por eso: vaya a leer nuestros libros de Yôga.

### **Jaqueca.**

La jaqueca es ese dolor de cabeza que se produce ocasionalmente, a veces acompañado de otros síntomas, tales como luces titilantes, náuseas, etc. No tiene un remedio definitivo. Se usan como paliativos los analgésicos más o menos fuertes y una serie de cuidados con la alimentación y con el *stress*. Ciertos alimentos pueden provocar jaqueca en una persona y no en otra. A veces la leche desencadena un acceso de jaqueca, o el huevo, o comer demás, o mezclar muchos alimentos. Otras veces, basta sólo una emoción o tensión.

Para interrumpirla se puede probar con una buena dosis de café fuerte o de té negro bien fuerte, siempre que sea bien al comienzo de la crisis. Pero atención: si usted está habituado a consumir mucho café o mucho té, el efecto podrá no ser tan bueno.

La práctica regular de Yôga suele ir espaciando progresivamente los períodos entre una jaqueca y otra, así como reduciendo considerablemente su intensidad. Muchos alumnos nuestros declararon que nunca más tuvieron ataques de jaqueca a partir de su primer mes de Yôga.

### **Asma.**

Una crisis de asma generalmente requiere de dos factores para producirse: uno físico y otro emocional, con predominio del primero o del segundo, según la persona.

Sin embargo, tanto en un caso como en otro, los ejercicios de Yôga se han mostrado excepcionalmente eficientes para reducir la intensidad de las crisis y espaciarlas cada vez más.

Los efectos del Yôga sobre el asma también son muy rápidos, siempre que el practicante realice en casa algunos ejercicios respiratorios

durante menos de cinco minutos por día y participe de una o dos prácticas por semana con un instructor.

La mayor parte de los asmáticos abandona el vaporizador ya en la primera clase. Basta realizar un respiratorio toda vez que crea que va a tener una crisis. El vaporizador queda en el bolso, sólo como apoyo psicológico.

Varios alumnos nuestros que habían sufrido con el asma durante muchos años, desde la primera clase observaron mejorías y más tarde se declararon libres de ese mal.

### **Depresión.**

Algunas veces la depresión tiene razones justificadas, y en ese caso es perfectamente normal si, completado su ciclo, se extingue naturalmente, no deja secuelas y demora en repetirse.

Si la depresión es muy intensa, muy frecuente o sin razón aparente, requiere una atención especial.

El Yôga posee técnicas eficaces en el combate a la depresión. Una de ellas es la hiperventilación que bombea más oxígeno al cerebro. El Yôga utiliza tales técnicas desde hace miles de años, pero sólo recientemente la ciencia ha esbozado una explicación: es que el aumento de oxigenación cerebral produce una sensación de euforia que elimina la depresión sin necesidad de medicamentos.

Los respiratorios, aliados a técnicas corporales y de relajación, dieron la fórmula perfecta para eliminar la depresión.

### **Adelgazamiento.**

Con el Yôga se logra adelgazar sin transpiración ni régimen. Es claro que la moderación en la alimentación es recomendable, pero no la neurosis torturante de las dietas.

El Yôga adelgaza por actuar sobre las glándulas y regular la orquesta endócrina. Por ejemplo, se observa que diversas técnicas con fama de adelgazantes eficientes se ejecutan sin esfuerzo y casi todas comprimen o distienden la tiroides. Es sabido que la estimulación de esa glándula tiende a producir adelgazamiento.

Otro recurso del Yôga es aumentar la absorción de comburente (oxígeno) a través de determinados respiratorios, lo que, se cree, induce al aumento de la quema de grasas del organismo.

Hay también técnicas de fortalecimiento de la musculatura y de contracción del abdomen, que producen un resultado estético que supera las expectativas.

Además de las técnicas, hay consejos relativos a la alimentación, pues no se puede ignorar que ciertos alimentos engordan más que otros. Pero eso nada tiene que ver con régimen o dieta.

Finalmente, el Yôga cuenta con un triunfo poderoso: proporciona equilibrio emocional, que frecuentemente falta en las personas que no consiguen adelgazar, lo que torna infructífera cualquier otra tentativa, sea de ejercicios, sea de restricción alimentaria, y puede incluso generar una neurosis.

En fin, éstos son los secretos del Yôga para conseguir tan buenos resultados de adelgazamiento en un tiempo razonablemente corto.

### **Columna.**

¿Quién no tiene algún problema de columna? Casi todo el mundo lo tiene. El motivo es la vida sedentaria que se lleva hoy en día, aliada a las sillas y sillones de las residencias, oficinas, automóviles y cines, totalmente mal proyectados. A eso se suma el hábito de sentarse mal, con la columna torcida, y de estar de pie con mala postura; pararse en una pierna sola, siempre la misma; dormir en una sola posición; cargar bolsos, portafolios o paquetes siempre de un mismo lado; levantar peso con la columna mal colocada; dormir en camas muy blandas o con almohadas muy altas, etc.

Pero de todas las causas, la principal es la falta de ejercicio moderado, ya que el ejercicio violento hace más mal que bien a la columna. Tomemos como ejemplo el *cooper/jogging*. A cada paso se produce un pequeño trauma sobre las vértebras, el cual, repetido, puede causar problemas en algunas personas que ya no tengan la columna en perfecto estado.

El Yôga ha producido óptimos resultados para problemas de columna, tales como lordosis, cifosis y escoliosis. Para el pico de loro, hernia de disco y otros más graves, el Yôga actúa como profilaxis, o bien —cuando ya está desarrollado— ayuda a atenuar los dolores, siempre que se practique bajo estricta orientación del fisiatra u ortopedista.

Por otro lado, hay toda una legión de personas que padece dolores crónicos en la espalda, molestia que no tiene nada que ver con la columna propiamente dicha. Son dolores musculares, fácilmente eliminables con las flexiones, extensiones, torsiones y tracciones proporcionadas por los ejercicios de Yôga, siempre biológicos.

Además están también las relajaciones, que ayudan a eliminar las tensiones musculares, sea que provengan de mala postura, cansancio físico o *stress*. Si usted quiere probar los efectos en su propia casa, realice los ejercicios indicados en esta obra. Constatará que, aun practicando a partir de un libro, la tendencia es el alivio inmediato de los dolores de espalda, a menos que tenga algún problema que exija los cuidados de un médico. De cualquier forma, la práctica con un instructor formado es lo más aconsejable, pues él dispone de un buen arsenal de técnicas que aplicará de acuerdo con la necesidad del alumno.

### **Impotencia sexual/ frigidez.**

Ésta es una de las cosas que despiertan más atención en el Yôga. Es que la simple práctica regular aumenta considerablemente la energía sexual y el placer sensorial.

Los hombres son más reservados para confiar este problema, pero no resisten y comentan los fascinantes resultados a corto plazo de una práctica. Incluso es frecuente que el hombre y la mujer que practican Yôga perciban señales de excitación genital durante la ejecución de algunos ejercicios, aun en sala de clase. Algunos, preocupados, vienen a consultarnos después de la práctica para saber si hay algo equivocado en ellos, pero les aclaramos que es perfectamente natural, pues el Yôga actúa con mucha intensidad en las glándulas endócrinas a fin de despertar la kundaliní y, con eso, producir el samádhi, estado de hiperconciencia y autoconocimiento que constituye la meta del Yôga.

Pero, cuidado: la otra cara de la moneda es que también aumenta la fertilidad. Muchas parejas que no conseguían tener hijos, con la práctica del Yôga obtuvieron la fecundación en poco tiempo. Lo curioso es que ninguno de ellos practicaba Yôga para eso, pues no imaginaban que tuviese tal efecto.

### **Elongación muscular.**

Se sabe, en los círculos más informados, que la elongación o *stretching* es nada más y nada menos que un segmento del Yôga denominado *ásana*. Por eso, quienes tienen el mejor *know-how* de elongación son los instructores de Yôga.

Desarrollamos en el Yôga un método de elongación en frío que es mucho más eficiente, y además nos garantiza dos cosas con las cuales sueña todo deportista:

1. protección casi infalible contra distensiones (aun practicando deportes sin calentamiento previo)
2. el deportista no pierde forma cuando necesita interrumpir su entrenamiento (dependiendo del deporte, un atleta puede mantenerse relativamente en forma aun sin entrenar durante años).

Gracias al perfecto dominio técnico de este *know-how*, hemos entrenado a muchos deportistas, bailarines y luchadores, con resultados muy estimulantes. Si usted quiere conocer el método o si no cree que funcione, acepte la invitación de practicar un poco de Yôga, y diga adiós al fantasma de la distensión...

### **Flexibilidad versus musculación.**

¿Es verdad que a mayor musculación corresponde una menor flexibilidad? Eso es sólo una verdad a medias.

Primero, vamos a entender qué es la flexibilidad. Mucha gente confunde elongación muscular con flexibilidad. Ocurre que ésta comprende una serie de factores de los cuales los músculos son sólo una parte.

Generalmente se acepta que el músculo muy elongado pierde en fuerza, y que el músculo muy fuerte pierde en elongación. Sin



embargo, sabiendo trabajar el cuerpo, se obtienen músculos fuertes y bien elongados simultáneamente. Un buen ejemplo de esto es la gimnasia olímpica.

El Yôga posee una serie de técnicas que desarrollan la musculatura de manera extremadamente armoniosa, confiriendo dominio aun de músculos considerados involuntarios, lo que contribuye a lograr una *performance* superior en cualquier deporte, danza o lucha. Y además garantiza una proverbial flexibilidad articular y muscular, obtenidas mediante la eliminación de tensiones localizadas, la concientización de grupos musculares y las permanencias mayores en el punto culminante de exigencia.

Si usted no quiere experimentar el Yôga por alguna especie de preconcepción, recuerde que otros deportistas no tienen ninguna reserva en aliar el Yôga al deporte. Entonces, aunque usted no practique Yôga, tendrá la oportunidad de confirmar la superioridad de quien practica... ¡al competir con él!

### **Competición deportiva.**

¿Ya observó que, aun con el cuerpo en reposo, cuando está nervioso su respiración se acelera? Es común que las personas se sientan ahogadas cuando sufren una fuerte emoción —susto, miedo, rabia o nerviosismo— como, por ejemplo, antes de una competencia.

Mucho antes de que usted ponga los músculos a trabajar, el corazón ya está acelerado, la musculatura pre-intoxicada y el cuerpo lleno de adrenalina, todo eso con una anticipación perjudicial. El resultado es una considerable pérdida de energía y una caída del rendimiento, sólo por nerviosismo y *stress*. Así se va el aliento por falta de control emocional. Y así se produce una distensión sólo porque usted estaba demasiado tenso y contrajo mucho la musculatura. ¡Cuántas medallas y trofeos fueron perdidos por esa causa! Si usted practicase Yôga, eso no le ocurriría.

### **En las empresas.**

En los cargos de decisión y comando, el Yôga, al controlar el *stress*, reduce los índices de agotamiento, cansancio, úlceras, gastritis,

presión alta, infarto, jaqueca e insomnio. En el personal de oficina, al combatir el sedentarismo, eliminó dolores de espalda, corrigió algunos problemas de columna, hemorroides, somnolencia después del almuerzo e irritabilidad que complicaba las relaciones humanas entre los funcionarios y dificultaba el funcionamiento de la máquina administrativa. Entre los obreros, aumentó la productividad en cerca de un 30%, pues oxigenó sus cerebros y les proporcionó más concentración, lo que redujo los errores operacionales y los accidentes casi a cero. En todos los niveles se observó una reducción considerable en el ausentismo por motivos de salud. Sólo de gripes, por ejemplo, las ausencias cayeron a menos de la mitad.

En conjunto, las técnicas preconizadas por el Yôga aumentan la calidad y la expectativa de vida, proporcionando un notable rejuvenecimiento por aumento de vitalidad, energía sexual y salud generalizada. Constituye el recurso más biológico creado por el ser humano.

Bien, hay muchos efectos, pero vamos a dejar aquí para no despertar un exceso de atención del lector hacia los efectos, ya que no es ésa la tónica que queremos enfatizar.

### **¿CUÁL ES EL PERFIL DEL PRACTICANTE DE SWÁSTHYA YÔGA?**

Entre nuestros alumnos siempre hubo personas de ambos sexos y todas las edades, profesiones, razas y credos.

La franja de edad se estabilizó entre 18 y 38 años, aunque haya practicantes por debajo y por encima de esos límites. En el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) contamos con cerca de 60% de hombres y 40% de mujeres. En cuanto a las religiones de los practicantes, notamos que creció bastante el número de católicos, judíos, espiritistas y, principalmente, el de ateos. Dentro de los protestantes hemos observado más cantidad de adventistas y bautistas. Los que no aceptan el Yôga y llegan a publicar artículos difamatorios son algunas sectas evangélicas. Pero eso se explica: son personas simples y humildes que por la injusticia social han quedado en la base de la pirámide cultural.

En términos socio-económicos, el Swásthya Yôga es más buscado por las clases *A* y *B*. La clase *C* gusta del Yôga, pero pocos de ese grupo

practican en Núcleos especializados debido a problemas económicos. Por otro lado, consumen muchos libros, videos y CDs para practicar solos. La clase **D** no sabe lo que es el Yôga, no forma parte de su universo.

En los últimos años, el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) viene siendo más practicado por universitarios, escritores, empresarios, ejecutivos, profesionales liberales, deportistas, científicos, músicos y artistas.

Entre las profesiones que más buscan el Swásthya Yôga están, en primer lugar, los ingenieros; después, los abogados, médicos, odontólogos, arquitectos, profesores de Educación Física, danza y artes marciales. Los estudiantes universitarios también constituyen un sector significativo. Hay, además, muchos intelectuales y escritores.

Otra tendencia observada en los últimos tiempos fue la de empresarios y ejecutivos que descubrieron que el Swásthya Yôga podía ayudarlos no sólo a administrar el *stress*, sino también a aumentar su productividad y mejorar su calidad de vida. Por ese motivo, muchos de ellos introdujeron el Swásthya en sus respectivas empresas.

Los profesionales ligados al área de la Educación Física buscan el Swásthya porque se benefician con el aumento de la resistencia, elongación muscular, flexibilidad, *know-how* contra distensiones, más concentración y control emocional.

Los artistas descubrieron que el Swásthya Yôga incrementa la sensibilidad y la creatividad. Aquí se incluyen los artistas plásticos, los de la música y hasta los de la publicidad. Es enorme el número de cantantes, compositores y actores de teatro y televisión que practican Yôga con nosotros, sin mencionar a los locutores, que vienen a buscar las técnicas de respiración y mantra para educar la voz.

Los estudiantes están interesados en un mejor aprovechamiento con menos horas de estudio y en el control del sistema nervioso durante los exámenes.

Como vemos por los ejemplos mencionados, casi nadie se interesa en el Yôga en sí. Casi todos quieren sólo los beneficios utilitarios, que constituyen apenas los efectos colaterales del Swásthya Yôga, simples migajas. El Swásthya es superlativamente mayor, más importante y

más profundo que esos pequeños beneficios. Confírmelo en el próximo capítulo.





## ESQUEMA DE ACTUACIÓN ESCALONADA DEL MÉTODO DeROSE DE YÔGA AVANZADO

ETAPA	FASE	ESTADIO	EN QUÉ CONSISTE
INICIAL	1	Bio-Ex	Preparatorio antes del Yôga
	2	Ashtânga Sâdhana	Refuerzo de la estructura biológica
MEDIA	3	Bhûta Shuddhi	Purificación corporal intensiva
	4	Maithuna	Canalización de la energía sexual
FINAL	5	Kundaliní	Despertar de la energía creadora
	6	Samâdhi	Estado de hiperconciencia

## LA MECÁNICA DEL MÉTODO DeROSE

Capítulo extraído de una de las clases del *Curso Básico de Yôga*, en video.

### EL MÉTODO CONSISTE EN TRES ETAPAS:

1. **La etapa inicial** tiene por objetivo preparar al practicante para soportar el empuje evolutivo que se producirá en la etapa final. El resultado de esa preparación es el refuerzo de la estructura biológica con un aumento sensible e inmediato de la vitalidad.
2. **La etapa media** tiene por objetivo la purificación más intensiva y la energización de la sexualidad

- 3. La etapa final** tiene por objetivo despertar la energía kundaliní, con el consecuente desarrollo de los chakras, sus poderes paranormales y, finalmente, la eclosión de la hiperconciencia llamada samádhi.

En otras palabras, la etapa inicial se propone proporcionar salud y fuerza suficientes para que el practicante resista las prodigiosas alteraciones biológicas resultantes de una evolución personal acelerada que se producirá en la etapa final.

Por eso, la etapa inicial tiende a proporcionar todos aquellos efectos mencionados en el capítulo anterior. Es que la fase final va a trabajar para transformar al practicante en una persona fuera de la faja de la normalidad, por encima de ella. Si alguien está por debajo de esa faja, la fase inicial va a elevarlo hasta la normalidad plena, confiriéndole un nivel óptimo de salud y vitalidad. A partir de ahí podremos hacer un buen trabajo de desenvolvimiento interior equilibrado y seguro, con el cual el practicante va a conquistar la evolución de un millón de años en una década. Para eso, hay que adquirir estructura.

Por ese motivo, hay una legión de personas que adoptan el Yôga sólo esperando conquistar los beneficios proporcionados por la práctica introductoria, y con eso se quedan, satisfechas con los óptimos resultados obtenidos.

Veamos ahora nivel por nivel.

## **1 - BIO-EX**

**BIO-EX** es una especialización de la profesión de profesor de Yôga. Fue un desdoblamiento del Swásthya heterodoxo que, sin embargo, conquistó identidad propia. No debe ser confundido con Yôga. Por eso recomendamos que no se lo mencione en artículos sobre Yôga, y que el Yôga no sea citado en textos sobre Bio-Ex.

Definimos Bio-Ex como una técnica biológica por excelencia, indicada para quien sabe, por una cuestión de cultura general, que el ser humano necesita ejercitarse para no deteriorar su cuerpo, no volverse deforme y no morir tempranamente.

Se trata de un pre-Yôga. Es el nivel preliminar obligatorio antes de que el interesado tenga acceso al Yôga propiamente dicho. Debe

permanecer en Bio-Ex sólo un mes (o, como máximo, tres, a criterio de su instructor), a menos que su objetivo sea únicamente el de dedicarse a un ejercicio biológico y no quiera de manera alguna practicar Yôga. En ese caso, trabajará exclusivamente el cuerpo, con efectos inmediatos, intensos y de larga duración. Desarrolla la flexibilidad, la vitalidad, el tono muscular y la salud como un todo. Tiene una propuesta sin complicaciones, sin filosofía, sin compromisos, sin sánscrito.

Consiste en técnicas biológicas sin cansancio, basados en movimientos concientes, sin repetición, que actúan prioritariamente en tres áreas:

- 1) **Flexibilidad:** comprende la elongación muscular y la flexibilización articular, pues la elongación sólo actúa en el ámbito muscular, pero si queremos conquistar una buena flexibilidad, debemos aumentar el ángulo de amplitud de las articulaciones.
- 2) **Tono muscular:** busca el aumento de fuerza, la definición de la musculatura y el fortalecimiento de los tejidos, sin comprometer la flexibilidad.
- 3) **Vitalidad:** al realizar un trabajo continuo y gradual que genera profundos cambios en la vascularización de la masa muscular, reforzados por el aumento de oxigenación celular y la reducción del *stress*, el resultado es una sensación de bienestar, buena disposición, alegría de vivir e incremento en la salud de todos los tejidos y órganos del cuerpo.

A partir de esta tercera área, se comprende el motivo por el cual Bio-Ex tiende a producir una amplia gama de efectos corporales a los que mucha gente atribuye connotaciones terapéuticas.

No se trata de gimnasia. La Educación Física y los deportes son muy buenos dentro de los objetivos que se proponen. Bio-Ex no es gimnasia. Tampoco está en contra de la gimnasia. Simplemente ofrece otra opción.

Algunas veces nos buscan personas interesadas en practicar nuestra técnica y, por una cuestión de honestidad, reconociendo que sus objetivos no serán alcanzados con Bio-Ex, los orientamos para que

prueben con natación, musculación, danza, artes marciales, etc. Todo es válido; depende de lo que la persona necesita o desea. De la misma forma, es común que alguien venga a nuestras Unidades buscando Yôga, y le aclaremos que Bio-Ex satisfará mejor sus expectativas. O viceversa.

### **¿BIO-EX NO ES YÔGA?**

Aunque pertenezca a la estructura global del Swásthya como un pre-Yôga, Bio-Ex solo no es Yôga, ya que no se encuadra en la definición técnica de Yôga. ¿La recuerda? Yôga es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi. Ahora, si Bio-Ex no se propone conducir al samádhi, como de hecho no lo hace, entonces, técnicamente no es Yôga.

Otra respuesta bien objetiva es la siguiente: muestre a un instructor de Yôga una clase de Bio-Ex y pregúntele si aquello es Yôga. Él responderá perentoriamente que no. Entonces, no lo es.

En la práctica se percibe muy fácilmente que Bio-Ex es diferente. Tal diferencia no precisa estar forzosamente en los ejercicios, tanto que, para despertar la perspicacia de nuestros practicantes, utilizamos para la Serie Regular de Bio-Ex prácticamente los mismos ejercicios que habíamos usado anteriormente para montar la Serie Básica de Yôga.

Por lo tanto, la diferencia no está en los ejercicios. Está en la manera de hacerlos, en el ritmo, en la actitud interior e incluso en el clima emocional en la sala de práctica.

Además, si mostramos una foto o dibujo de una persona sentada en el suelo, con las piernas extendidas, las manos en los tobillos y la cabeza sobre las rodillas, esa misma ilustración puede ser de un ejercicio de Gimnasia Olímpica, calentamiento de Karate, Fisioterapia, Masaje Oriental, Yôga, Bio-Ex, Danza y una docena más de modalidades. La manera de ejecutar, la intención y hasta la indumentaria es lo que va finalmente a definir a qué especialidad pertenece esa posición.

### **¿NO SE PRODUCE CHOQUE DE EGRÉGORAS ENTRE YÔGA Y BIO-EX?**

No, pues Bio-Ex nació de un desdoblamiento del Swásthya Yôga Heterodoxo. Como todo hijo, luego ganó identidad propia y podemos



decir, sin recelo, que Bio-Ex no es Yôga. Sin embargo, hay una simbiosis entre ambos. Se apoyan recíprocamente. Eso preserva la compatibilidad.

Así, para enseñar esa disciplina, es requisito ser instructor de Swásthya Yôga formado, con especialización en Bio-Ex, siempre que se trabaje en una Unidad Acreditada de la Unión Internacional de Yôga. Sin eso, el instructor sólo puede enseñar Yôga, pero no la especialidad Bio-Ex, que es marca registrada.

#### LO QUE CARACTERIZA Y DISTINGUE UNA PRÁCTICA DE BIO-EX

Con relación al Yôga, las diferencias son innumerables. Éstas son algunas características de Bio-Ex:

1. Bio-Ex permite la adaptación, tanto como la creación de nuevas técnicas.
2. Por eso mismo, las técnicas no tienen nombres.
3. Evidentemente no se utiliza el sánscrito en absoluto.
4. Se practica siempre con los ojos abiertos.
5. Se cultivan mucho más las coreografías y los encadenamientos o pasajes de una técnica a otra.
6. No se utilizan, en las coreografías, gestos típicos del Yôga.
7. La clase no constituye un monólogo sino un diálogo, y se incentiva todo el tiempo el *feed-back* del alumno.
8. La alegría se cultiva al máximo.
9. La sala está bien iluminada y no necesita estar en silencio; eso permite que las personas se muevan, incluso que entren o salgan, o se dirijan al instructor, sin perturbar la clase.
10. No hay ningún tipo de filosofía, compromisos ni ideología.
11. No existe restricción alimentaria, sino sólo consejos.
12. No se justifica cosa alguna, no se desea probar nada a nadie<sup>9</sup>.

El instructor de Swásthya que esté autorizado a enseñar Bio-Ex, debe estimular a sus practicantes para progresar y alcanzar el Yôga, haciéndolos tomar conciencia de que, si están satisfechos de tal forma con Bio-Ex, les va a gustar mucho más el Yôga Antiguo (Swásthya),

---

<sup>9</sup> El Yôga tampoco quiere probar nada, pero lo que se ve en la práctica son profesores que procuran justificar de más. Se trata de una pandemia en el ambiente del Yôga y otras filosofías orientalistas.

que es infinitamente más completo. Y, al final del primer mes de práctica de Bio-Ex, el instructor debe proporcionarles una sesión de Swásthya ortodoxo para que perciban bien las diferencias entre un método y otro. Si les gusta el Yôga, deberán leer la bibliografía recomendada y disponible, hacer un test de asimilación y, sólo entonces, ser admitidos en Yôga.

Si a algún candidato no le gusta el Yôga y prefiere continuar en el grupo de Bio-Ex, podrá proseguir normalmente con esa forma biológica de ejercitarse. No hay ningún inconveniente.

En caso de que considere fuera de lugar la exigencia de leer determinados libros y someterse a una evaluación, y se rehúse, ya estará auto-excluido por falta de humildad, disciplina y sentido de jerarquía. El selecto grupo de Yôga Antiguo permanecerá constituido por personas muy especiales y ningún cuestionador se infiltrará para eventualmente comprometer la armonía de la enseñanza o de la relación Maestro/discípulo.

En nuestras andanzas por el mundo, percibimos fácilmente cuándo un instructor no sigue esta orientación. En algunas Unidades notamos que hay muchos más practicantes de Bio-Ex que de Yôga, señal de que el instructor se dejó estar y no supo estimular a sus alumnos, no supo demostrarles cuánto tiene de fascinante el Swásthya. Tal vez, porque él mismo no lo tiene todavía metabolizado.

En otros Centros hay muchos practicantes de Yôga, sí, pero no se los percibe ciento por ciento identificados con nuestra egrégora, no transmiten el brillo de cariño en la mirada, no manifiestan empatía con el método o respeto para con los preceptores. Señal de que fueron incorporados al grupo de Yôga sin que las normas de selección hayan sido obedecidas.

## 2 - ASHTÁNGA SÁDHANA

Una de las principales características del Swásthya Yôga es el ashtánga sádhana. Ashtánga sádhana significa *práctica en ocho partes* (*ashta* = ocho; *anga* = parte; *sádhana* = práctica). Utilizamos diversos niveles de ese programa óctuplo. El primer nivel, para aquéllos que ya fueron autorizados a ingresar al Yôga, es el *ády ashtánga sádhana*

(ádi/ády = primero, fundamental), que está constituido por las ocho partes siguientes, en este orden:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1) <b>mudrá</b>               | gesto reflexológico hecho con las manos                |
| 2) <b>pújá</b>                | sintonización con el arquetipo; retribución de energía |
| 3) <b>mantra</b>              | vocalización de sonidos y ultrasonidos                 |
| 4) <b>pránáyáma</b>           | expansión de la bioenergía a través de respiratorios   |
| 5) <b>kriyá</b> <sup>10</sup> | actividad de purificación de las mucosas               |
| 6) <b>ásana</b>               | técnica corporal                                       |
| 7) <b>yôganidrá</b>           | técnica de desconstrucción                             |
| 8) <b>samyama</b>             | concentración, meditación e hiperconciencia.           |

#### ANÁLISIS DE LOS 8 ANGAS:

### 1) **Mudrá**

Es el gesto o seña que, reflexológicamente, ayuda al practicante a conseguir un estado de receptividad superlativa. Aun los que no son sensitivos pueden entrar en estados alfa y theta ya en esta introducción. En el capítulo *Mudrá* presentaremos las ilustraciones de 108 mudrás.

### 2) **Pújá (manasika pújá)**

Es la técnica que establece una perfecta sintonía del sádhaka con el arquetipo de este linaje. Así, selecciona una longitud de onda adecuada a esta modalidad de Yôga, conecta su *plug* en el compartimento exacto del inconciente colectivo y deja pasar la corriente, estableciendo un perfecto intercambio de energías entre el discípulo y el Maestro.

### 3) **Mantra (vaikharí mantra: kirtan y japa)**

<sup>10</sup> El acento indica sólo dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Por ejemplo: pújá se pronuncia "púdja" (dando a la jota el sonido que tiene en inglés; ejemplo: *jump*); y yôganidrá se pronuncia "yoganídra". Para indicar eso a nuestros lectores, en la primera parte del libro y en el *Glosario*, vamos a subrayar la sílaba tónica de cada palabra. Si el lector desea esclarecimientos sobre los términos sánscritos, recomendamos que consulte el *Glosario*. Para la pronunciación, escuche el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación**, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del **Curso Básico de Yôga**.

La vibración de los ultrasonidos que acompañan el vacuo de las vocalizaciones, en el caso del ády ashtánga sádhana, tiene la finalidad de desesclerosar los canales para que el prána pueda circular. Prána es el nombre genérico de la bioenergía. Solamente después de esa limpieza se puede hacer pránáyáma. El Swásthya Yôga utiliza centenas de mantras: kīrtan y japa; vaikharí y manasika; saguna y nirguna mantras. En el capítulo *Mantra* vamos a enseñar las letras de más de treinta mantras.

#### **4) Pránáyáma (swara pránáyáma)**

Son respiratorios que bombean el prána para que circule por las nádís y vitalice todo el organismo. Y también a fin de distribuirlo entre los miles de chakras que tenemos esparcidos por todo el cuerpo. Bombear esa energía por conductos obstruidos a causa de los detritos provenientes de malos hábitos alimentarios, secreciones internas mal eliminadas y emociones intoxicantes, puede resultar inocuo o incluso perjudicial. Por eso, antes del pránáyáma, procedemos a la limpieza de los canales, en el área energética. Utilizamos 58 respiratorios diferentes que se enseñan en detalle en el respectivo capítulo.

#### **5) Kriyá**

Son actividades de purificación de las mucosas, que tienen la finalidad de contribuir a la limpieza del organismo, ahora en el nivel físico. Tratándose de Yôga, sólo se deben realizar los ejercicios físicos después del cuidado de limpiar el cuerpo por medio de los kriyás. Presentamos 27 kriyás en este libro.

#### **6) Ásana**

Ésta es la parte más conocida y característica del Yôga para el público lego. No es gimnasia ni tiene nada que ver con Educación Física. Son los ejercicios psicofísicos que producen efectos extraordinarios para el cuerpo en términos de buena forma, flexibilidad, musculatura, equilibrio de peso y salud en general. Para aprovechar al máximo su potencial, los ásanas deben ser precedidos por los kriyás, pránáyámas, etc. Utilizamos miles de ásanas, de los cuales cerca de 2.000 constan

en esta obra. Los efectos de los ásanas comienzan a manifestarse a partir del yôganidrá.

### 7) Yôganidrá

Es la descontracción que ayuda al yôgin<sup>11</sup> en la asimilación y manifestación de los efectos producidos por todos los angas. A ellos les suma los propios efectos de una buena recuperación muscular y nerviosa. Pero, atención: yôganidrá no tiene nada que ver con el shavásana del Hatha Yôga. Shavásana, como su nombre lo dice, es sólo un ásana, una posición para relajarse, pero no es la ciencia de la relajación en sí. Esa ciencia se llama yôganidrá y no figura en el currículum del Hatha Yôga. Por eso muchos instructores de Hatha Yôga censuran el uso de música o de inducción verbal del instructor durante la relajación. El yôganidrá utiliza no sólo la mejor posición para relajarse, sino también la mejor inclinación en relación con la gravedad, el mejor tipo de sonido, de iluminación, de color, de respiración, de perfume, de inducción verbal, etc.

### 8) Samyama

Esa técnica comprende concentración, meditación y samádhi “al mismo tiempo”, es decir, practicados juntos, en secuencia, *en una sola sentada* (etimológicamente, samyama puede significar *ir junto*). Si el practicante va a hacer sólo concentración, llegar a la meditación o alcanzar el samádhi, eso dependerá exclusivamente de su progreso personal. Así, también es correcto denominar dhyána, que significa meditación, al octavo anga. Es una forma menos pretenciosa.

Por lo tanto, incluso una práctica de Swásthya Yôga para iniciantes, como lo es este conjunto de ocho haces de técnicas que acabamos de analizar y que constituye la fase inicial de nuestro método, será muy avanzada en comparación con cualquier otro tipo de Yôga, previéndose ya la posibilidad de alcanzar un sabíja samádhi.

## REACCIÓN DE LOS QUE PROVIENEN DE OTRAS LÍNEAS DE YÔGA

---

<sup>11</sup> Jamás escriba *yoguin*, *yogui*, *yogue*. Estas formas son incorrectas.

Muchos migran al Swásthya Yôga, se encuentran con el ashtánga sádhana y quedan perplejos. Frecuentemente, después del choque de la primera clase, repiten la misma frase:

— ¡En años de *yoga* no aprendí tanto como en esta primera clase de Swásthya!

Y eso porque sólo conocieron el ády ashtánga sádhana, nuestra práctica más elemental. Después vienen otros más adelantados: el viparíta ashtánga sádhana, el mahá ashtánga sádhana, el swa ashtánga sádhana, el manasika ashtánga sádhana, etc.

¿Cómo puede el Swásthya Yôga ser tan completo? Es prodigiosamente global por tratarse de un proto-Yôga integrado, Yôga preclásico, pre-védico, pre-ario. Yôga original, rescatado directamente de su registro akáshico. Del Yôga Preclásico nacieron todos los demás, y por esa razón posee los elementos constitutivos de las principales y más antiguas ramas del Yôga. Swásthya es el nombre del propio Yôga Preclásico después de la sistematización. Por eso es tan completo.

Cierta vez, un alumno nos preguntó si había alguna literatura que explicase el motivo por el cual nuestro método era tan eficiente. Indicamos el libro *Kundalini Yôga*, del Swámi Shivánanda, página 86 de la segunda edición de Editorial Kier. En pocas líneas, el Maestro hindú nos esclarece sobre este tema, cuando dice:

*“Los hatha yôgins lo consiguen mediante la práctica de pránáyama, ásana y mudrá; los rája yôgins, mediante la concentración y el entrenamiento de la mente; los bhaktas, por devoción y entrega total; los jñanis, mediante el proceso analítico de la voluntad; y los tántricos, mediante mantras, así como por el kripá guru (la gracia del Maestro) por imposición de las manos, la fijación de su mirada o el mero sankalpa.”*

Aquí cabe una pregunta: un método que reúne simultáneamente todos esos recursos y otros más, ¿cómo se denominaría un Yôga así, tan completo?

Su nombre es Swásthya Yôga, sistematizado en 1960 a partir del Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga, hoy extinto.

### OTRAS TÉCNICAS

Independientemente de las diversas gradaciones de ashtānga sādhana ortodoxo y de las miríadas de variaciones heterodoxas, nuestra tradición además ofrece al practicante los niveles 3, 4, 5 y 6, que siguen, y aparte de ellos, las técnicas denominadas suplementarias, puesto que no hacen falta, pero ayudan. Estudiemos, a continuación, el nivel número tres.

### 3 - BHÚTA SHUDDHI

Es la etapa de purificación intensiva del cuerpo y sus canales de prāna, las nādīs. En la tercera parte del ādy ashtānga sādhana (el ānga maṅtra), y después en la quinta parte (el ānga kriyā), ya dimos los primeros pasos en esa tarea. Se trata ahora de especializar y profundizar la purificación, no sólo con maṅtras, kriyās, prānáyāmas, sino también con una rígida selección alimentaria, ayunos moderados y un sistema de reeducación de las emociones, para que el practicante no ensucie su cuerpo con los detritos tóxicos de emociones viscosas como el odio, la envidia, los celos, el miedo, etc. También tratamos de regular la cantidad de ejercicio físico, de trabajo, de sueño, de sexo y de alimentos. Hay una medida ideal para cada uno de esos factores. Cualquier exceso o carencia puede comprometer el resultado buscado.

Estos y otros recursos se utilizan para dejar los canales despejados, desesclerosados, a fin de que la energía pueda fluir libremente cuando sea despertada. En caso contrario, si despertamos la kuṇḍalinī sin haber liberado antes su camino por las nādīs, su eclosión avasalladora puede romper los conductos naturales y filtrarse hacia donde no debe, causando inconvenientes en la salud. Como los practicantes de “la yoga” no conocen los procedimientos correctos, alimentan un justificado miedo de despertar la kuṇḍalinī. El hombre recela de lo desconocido y ese tema, para los de “la yoga”, es ignorado, misterioso. De ahí el misticismo de algunos. En verdad, siguiendo las reglas del juego y la orientación de un Maestro, despertar la kuṇḍalinī es menos peligroso que cruzar la calle. Por eso, los practicantes de Yôga no le temen y dominan perfectamente ese proceso de desenvolvimiento.

#### 4 - MAITHUNA

Una vez obtenido el grado deseado de purificación, siempre cultivando la práctica del ashtānga sādhana, llegamos a la parte más fascinante del currículum tántrico: la alquimia sexual. Evidentemente, ninguna obra enseña las técnicas de maithuna, pues pertenecen a la tradición llamada gupta vidyá o ciencia secreta. Lo que se encuentra en los libros son, en su mayoría, informaciones falsas y fantasiosas para engañar a los curiosos. No obstante, transmito en mi libro *Tantra, la sexualidad sacralizada* buena parte de lo que puede enseñarse por escrito.

Para quien desea iniciarse en esa vía, es preciso procurar un Maestro auténtico que acepte transmitir personalmente ese conocimiento. Los pocos instructores que de hecho conocen tales técnicas, también evitan enseñarlas, ya que la mayor parte de las personas no tiene madurez ni sensibilidad suficientes para merecer esa Iniciación. Además, están también las trabas culturales y no fueron pocos los Maestros cuyos discípulos, en esa etapa, sintiendo las perlas bajo sus pies “*se dieron vuelta y los despedaron*” (Mateo, 7:6).

Con todo, maithuna es el medio más poderoso y eficiente para atizar la serpiente ígnea. Según ese proceso tántrico, tenemos en la región genital una usina nuclear a nuestra disposición. Podemos dejarla adormecida como hacen los monjes y los beatos de casi todas las religiones. Podemos simplemente usarla y desperdiciarla bajo el impulso ciego del instinto, como hacen todos los animales, inclusive el animal hombre. O podemos cultivarla, disfrutando de un placer mucho mayor y además canalizando esa fuerza descomunal hacia donde queramos: hacia un mejor rendimiento en los deportes, en los estudios, en el trabajo, en el arte y en el objetivo principal de esa práctica: el autoconocimiento obtenido por el despertar de la kundaliní y por la eclosión del samádhi.

Normalmente podríamos decir que en relación con el sexo no hay término medio: o se usa o no se usa. El Tantra nos ofrece una tercera opción: domesticarlo y pasar de esclavo a señor de ese poderoso instinto. Usarlo, sí, y aun más intensamente, pero de acuerdo con ciertas técnicas de reeducación y aprovechamiento de la fuerza



generada. Para utilizarla sólo se requiere bombear más o menos presión en la caldera termonuclear que todos poseemos en el vientre. Enseguida, ir liberando el vapor de a poco para que siempre haya alta presión en la usina.

## 5 - KUNDALINÍ

Kundaliní es una energía física, de naturaleza neurológica y manifestación sexual. El término es femenino, debe ser acentuado siempre y la *í* final es larga. Significa *serpentina*, aquella que tiene la forma de una serpiente. De hecho, su apariencia es la de una energía ígnea, enroscada tres veces y media dentro del múládhára chakra, el centro de fuerza situado próximo a la base de la columna y a los órganos genitales. Mientras está adormecida, es como si fuese una llama congelada. Es tan poderosa que el hinduismo la considera una diosa, la Madre Divina, la Shaktí Universal.

De hecho, todo depende de ella conforme su grado de actividad: la tendencia del hombre a la verticalidad, la salud del cuerpo, los poderes paranormales, la iluminación interior que lo arrebatara de su condición de mamífero humano y lo catapultara en una sola vida a la meta de la evolución, sin esperar por el fatalismo de otras eventuales existencias.

Según Shivánanda “ningún samádhi es posible sin kundaliní”. Eso es lo mismo que declarar que los instructores de yoga y de Yôga que están contra el despertar de la kundaliní, no saben de qué están hablando, no saben lo que es el Yôga, y ni ellos ni sus discípulos van a alcanzar la meta del Yôga.

La energía de la kundaliní responde muy fácilmente a los estímulos. Despertarla es fácil. Un respiratorio que aumente la tasa de comburente es suficiente para inflamar su poder. Un bija mantra correctamente vocalizado es capaz de movilizarla. Un ásana que trabaje la base de la columna la posiciona para la subida por la médula. Una práctica de maithuna puede deflagrarla. Basta combinar los ejercicios y practicarlos con regularidad.

Ya que despertar la kundaliní no es difícil, no se meta con ella mientras no tenga un Maestro. Y cuando lo haya encontrado, no la atice sin su autorización.

Difícil es conducirla con disciplina, ética y madurez. Freud y Reich intentaron domarla para fines terapéuticos. Freud la llamó libido. Reich la denominó orgonio. Como ninguno de los dos poseía la Iniciación de un Maestro en esos misterios, ambos fracasaron y dejaron a la posteridad una herencia meramente académica de teorías sobre el asunto, sin grandes resultados prácticos.

El Yôga tántrico va hasta el fondo en ese trabajo, elevando la kundaliní desde la base de la columna hasta lo alto de la cabeza, a través de los chakras, activándolos poderosamente, despertando los siddhis y provocando la eclosión del samádhi.

## 6 - SAMÁDHI

Samádhi es el estado de hiperconciencia, de megalucidez, que proporciona el autoconocimiento, así como el conocimiento del Universo.

Los practicantes de otros tipos de Yôga consideran el samádhi algo inalcanzable, digno sólo de los grandes Maestros. Algo que simples mortales no deben ni desear bajo pena de ser considerados pretensiosos. ¡Y quien lo alcanza, debe negarlo públicamente para evitar el escarnio de los demás yôgis! ¡Cuánta estupidez! ¡Cuánta distorsión! Si la meta del Yôga es el samádhi, todos los que lo practican deben alcanzar ese estado de megalucidez.

El sabija samádhi, o samádhi con simiente, es un estado de conciencia que puede ser traducido como pre-iluminación y está al alcance de cualquier practicante saludable y disciplinado, que haya pasado por todos los estadios anteriores y permanecido en cada uno de ellos el tiempo prescripto por su Maestro.

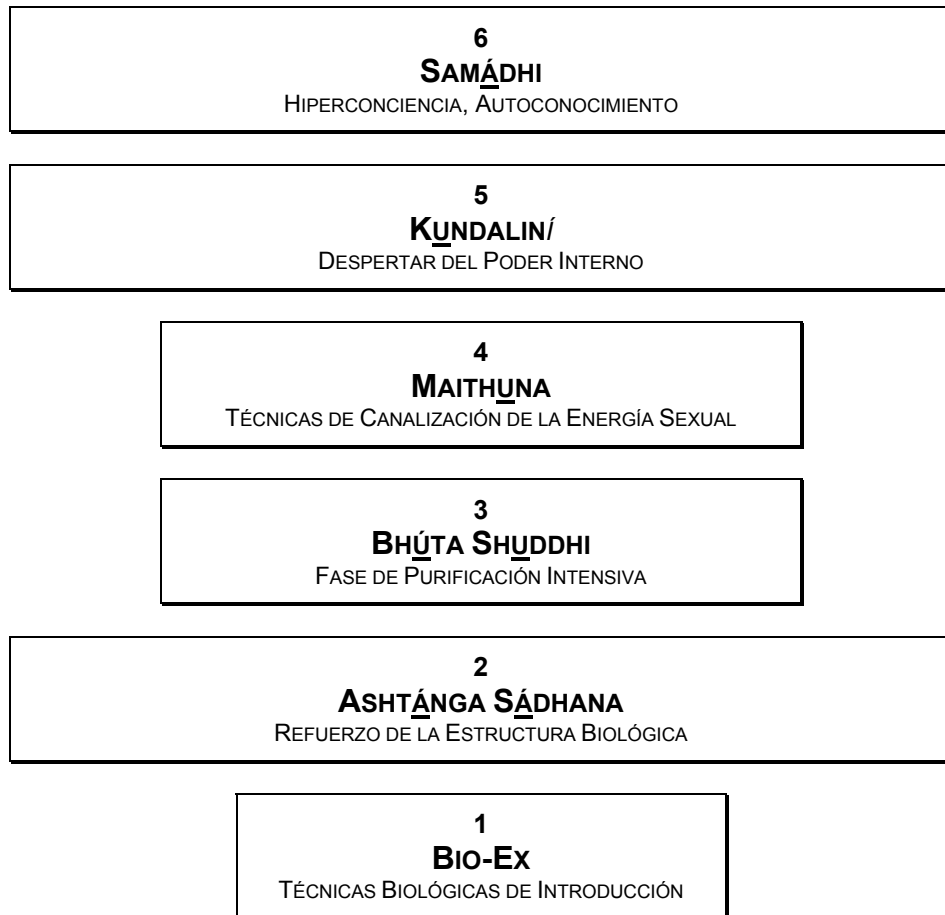
No hay peligro ni misticismo alguno. Es sólo un estado de conciencia.

El nirb́ija samádhi<sup>12</sup> es el estadio final, en que el practicante alcanza la meta del Yôga, el coronamiento de la evolución del ser humano. No hay cómo describirlo. Se cuenta que, cuando los discípulos del iluminado Rámakrishna le pedían que explicara lo que era el samádhi, el Maestro simplemente entraba en samádhi.

Acéptese solamente que el fenómeno es un estado de conciencia que está muchas dimensiones por encima de la mente y, por eso, es imposible comprenderlo por medio de mecanismos mentales, lógica o cultura. Esas herramientas sólo serán útiles después que el fenómeno haya sido experimentado, para conceptualizarlo. Esto basta por ahora. Estas instrucciones serán complementadas por el capítulo sobre samyama, más adelante.

---

12 Si el lector desea esclarecimiento al respecto del significado de los términos sánscritos, recomendamos que consulte el *Glosario*. Sobre la pronunciación, escuche el CD **Sánscrito. Entrenamiento de la pronunciación**, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del **Curso Básico de Yôga**.

**CUADRO DE LA PROGRESIÓN EN EL YÔGA ANTIGUO**

## RECURSOS SUPLEMENTARIOS

Además de la estructura en tres etapas y seis estadios, que acabamos de estudiar, el Swásthya Yôga posee algunos recursos que se consideran suplementarios por no hacer falta en el proceso de crecimiento y evolución del practicante, pero que, por otro lado, pueden contribuir a su mejor integración en la egrégora, así como proporcionar mayor satisfacción al estudiante. Esos recursos son:

### SAT SANGA

Sat sanga significa *reunión en buena compañía*, o simplemente *asociación*. Designa un tipo de reunión festiva generalmente promovida sólo para ejecutar kirtans. En esa oportunidad el instructor puede aprovechar para hacer una alocución didáctica o una meditación con el grupo.

Por extensión, puede denominarse sat sanga una reunión festiva en la casa de un practicante de Yôga, de preferencia si todos los invitados son también yôgins.

### SAT CHAKRA

Sat chakra es una modalidad de sat sanga en chakra, en círculo. No confundir con el término shat chakra, que significa “los seis chakras”.

Sat chakra es un tipo de chakra sádhana, esto es, una práctica hecha en círculo.

Cuando el objetivo es realizar un pújá, se denomina chakra pújá, que es una técnica típicamente tántrica. En el capítulo *Pújá* esto está mejor explicado.

El sat chakra es una práctica en que los yôgins —en número mínimo de seis personas— se sientan en círculo, en el cual van a ejecutar seis angas, a saber:

1. captación de energía, a través del pránáyáma, bombeando la energía del aire hacia el interior del organismo y el prána hacia los chakras
2. equalización de la energía, a través del mantra, realizando los mismos mantras, al mismo tiempo, en el mismo volumen y al mismo ritmo

3. dinamización de la energía, a través de las palmas, al estimular los 35 chakras que poseemos en cada mano
4. circulación de la energía, dándose las manos y cerrando la corriente
5. proyección de la energía, por mentalización y /o imposición de manos
6. filtro contra el retorno kármico, a través de mentalización específica.

### NYÁSA

Nyása significa identificación. Consiste en un recurso de origen tántrico que busca producir un fenómeno muy peculiar en que el practicante se identifica de tal modo con el objeto de su concentración, que pasa a tener las características de ese objeto. Terminado el nyása, las características desaparecen. Con todo, si el yôgin<sup>13</sup> practica sistemáticamente nyása sobre un mismo objeto, paulatinamente sus cualidades van siendo incorporadas por él.

Así, si el sádhaka practica nyása con su Maestro, va a comprender mejor su enseñanza. Pasa a incorporarla como suya. Es posible ejecutar nyása no sólo con personas vivas o muertas, sino también con objetos de la Naturaleza, tales como una flor o una piedra. Y también con egrégoras y con seres mitológicos.

Hay varias formas de nyása. Dos de ellas son: Satguru nyása sádhana y Shíva Natarája nyása.

### SATGURU NYÁSA SÁDHANA

Se trata de una práctica muy fuerte. Es tan poderosa por el hecho de que el discípulo la recibe por vía directa, de adentro hacia afuera, en una especie de catarsis desencadenada por acción de la presencia del Maestro.

Este sádhana sólo puede ser transmitido por el Satguru, o sea, por el Maestro de los demás Maestros de este linaje. Su simple presencia cataliza las energías de los sádhakas y ellos comienzan a ejecutar ásanas, mudrás, pránáyámas, mantras, bandhas, kriyás, dháraná, dhyána y samádhi sin que el Preceptor transmita ninguna enseñanza concretamente, limitándose sólo a corregir alguna práctica que no haya sido captada en forma correcta.

---

<sup>13</sup> Jamás escriba yoguin, yogui, yogue. Estas formas son incorrectas.

*SHIVA NATARÁJA NYÁSA*

Ésta es una identificación con Shīva en su aspecto de Natarāja, aquél que danza dentro de un círculo de fuego, marcando el ritmo del Universo con su tambor damaru, y pisoteando al demonio de la ignorancia, Avīdyá (que también es conocido por otros nombres).

En un nivel inicial reprograma el movimiento del neófito para perfeccionar el lenguaje gestual asociado a los ásanas y sus pasajes en las coreografías. En un nivel más profundo promueve la identificación con el creador del Yôga, facilitando la sintonía con los orígenes y, consecuentemente, la autenticidad y legitimidad de la enseñanza que nos proponemos representar.

Cuando está bien hecho, Shīva Natarāja nyása puede introyectar la egrégora de Shīva en el inconciente del yôgin, tornándolo uno con el creador del Yôga.

**EL GUSTO NO SE DISCUTE**

Después de todo lo que leyó hasta aquí, usted comprende por qué el Swásthya es el Yôga más completo. Sin embargo, si cree difícil metabolizar la magnitud de un Yôga tan avanzado y profundo, existen 108 otras modalidades, sobre las cuales podrá volcar su preferencia. Algunas de esas ramas están sucintamente descriptas en el subtítulo *Yôga no es Educación Física*, en el capítulo *Ásana*, antes de las fotos. Pero no debe dedicarse a más de un tipo de Yôga simultáneamente. Lea al respecto el capítulo *Egrégora*.

***Al final de cada capítulo, vuelva al comienzo y relea todo, prestando más atención a las anotaciones que haya hecho en la primera lectura. No tenga apuro por terminar el libro. Degústelo con satisfacción.***









## LA PRONUNCIACIÓN DEL SÁNCRITO

El hecho de que usted persista en la lectura de este libro es mi mayor gratificación.

Escribir el sánscrito en caracteres latinos, recibe el nombre de transliteración. Existen varias transliteraciones, convencionadas para el inglés, para el francés, para el portugués, etc. Quien lee libros de Yôga generalmente queda desorientado al ver la misma palabra escrita de las más variadas y extrañas maneras, y no es raro que acabe asimilando una forma menos correcta, pero que haya logrado hacerse más popular. En esta obra optamos por la transliteración más usada en la India, pues si el Yôga viene de allá, no tiene sentido modificar la forma de escribir sus términos. Además, ésta que adoptamos es más fácil y mucho más lógica, como se puede ver, por ejemplo, en el nombre del creador del Yôga. Éste aparece en los diversos libros con las siguientes grafías: *Shiva*, *Siva*, *Çiva*, *Civa*, *Shiv*, *Shiwa*, *Xiva* y otras...

La primera de las variaciones mencionadas es la que adoptamos, pues además de ser una forma ampliamente utilizada en la India y en el inglés, permite una inmediata comprensión de la pronunciación de la primera sílaba, en casi todos los idiomas. Las demás formas sólo podrán ser leídas y pronunciadas por quien ya conozca el sánscrito, siendo que las tres primeras alternativas son correctas y las demás, no.

No use letras mayúsculas para escribir los términos sánscritos comunes. Como en cualquier otra lengua, en sánscrito sólo escribimos con mayúscula los sustantivos propios o la primera letra de una

oración. Por lo tanto, no se justifica el **error** de escribir las palabras de ese idioma siempre con iniciales mayúsculas (Chakra, Mantra, Ásana, etc.) o, peor, todo en mayúscula (YÔGA, SWÁSTHYA, etc.), como si se le estuviese gritando al lector. Esto sólo se utiliza al escribir a mano, para evitar confusión en la lectura.

#### TRANSLITERACIÓN ADOPTADA:

A-	corta, como en <i>jardín</i> ( <b>sútra</b> )
Á-	larga, como en <i>arte</i> ( <b>dháraná</b> )
CH o C-	se pronuncia como en <i>chico</i> ( <b>chakra</b> )
G-	siempre gutural, como en <i>garganta</i> ( <b>Gítá</b> )
J-	se pronuncia como en inglés <i>jump</i> ( <b>japa</b> )
H-	siempre aspirada, como en inglés <i>help</i> ( <b>mahá</b> )
M-	como en <i>álbum</i> ( <b>prôṇam</b> )
N-	no nasaliza la vocal precedente ( <b>prána</b> )
Ñ-	como en <i>peña</i> ( <b>ájña</b> )
R-	siempre fuerte, como en <i>río</i> ( <b>rája</b> )
SH o Ç-	como en inglés <i>short</i> ( <b>Shakti</b> )
Z-	¡No existe esa letra o sonido en sánscrito!

Las palabras sánscritas terminadas en **a** son generalmente masculinas. Ej.: Shiva, Krishna, Ráma (todos éstos, nombres de hombres); así también se dice **el ásana, el chakra, el mantra, el Yôga**.

Los femeninos terminan generalmente en **í** acentuada. Ej.: Párvatí, Lakshmí, Kálí, Saraswatí, Dêví, Shaktí, Kundaliní, etc.

El sánscrito no forma el plural con **s**. Sin embargo, cuando escribimos los términos sánscritos aisladamente en medio de textos en portugués, español, francés, inglés, es adecuado indicar el plural con **s**. Ejemplo: “*Éstos son los mantras de los respectivos chakras*”. Por otro lado, no sería incorrecto escribir: “*Éstos son los mantra de los respectivos chakra*”. Con todo, molesta un poco a los oídos educados, especialmente en los países en que la concordancia incorrecta caracteriza a las clases bajas.

El sánscrito tiene, además, algunos fonemas de difícil pronunciación para un público que no sea estudioso de la lengua. Por eso, sólo utilizamos una acentuación o señalización más rigurosa en el libro **Yôga Sútra de Pátanjali**, que es la traducción de un texto clásico de más de 2.000 años.

En nuestras otras obras, acentuaremos sólo las sílabas largas. Como, a veces, la tónica está en una sílaba y la larga en otra, cuando eso ocurra, subrayaremos la tónica. Ese procedimiento, sin embargo, será adoptado sólo en la primera parte del libro, en el *Glosario* y en algún otro fragmento de este libro, para informar mejor a los que busquen más detalles sobre los términos sánscritos, pero sin confundir innecesariamente a los demás lectores en el resto de la obra. Debemos aclarar que el fonema *ô* es resultante de la fusión de *a* con *u*, y por eso es siempre largo, ya que contiene dos letras. En esta convención, el acento agudo es aplicado sobre las letras largas cuando se produce crasis o fusión de letras iguales (**á, í, ú**). El acento circunflejo se aplica cuando se produce crasis o fusión de letras diferentes (***a + i = ê; a + u = ô***), por ejemplo, en *sa + ishvara = sêshwara* y *AUM*, que se pronuncia *ÔM*. Por eso, escribimos *Vêdânta*. Así, la palabra *Yôga* lleva siempre el acento circunflejo.

### **Bibliografía para el idioma español:**

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

### **Bibliografía para el idioma inglés:**

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Sri Purôhit Swâmi, Faber and Faber, Londres.

*Encyclopædia Britannica*, en el capítulo *Sanskrit language and literature*, volumen XIX, edición de 1954.

Con respecto a la utilización de los acentos agudo y circunflejo en forma diferenciada, ésta es una ventaja que el portugués tiene sobre la mayor parte de los otros idiomas, y que puede ser utilizada por nosotros en beneficio del lector sin agredir la legitimidad, ya que las transliteraciones en uso son fruto de una mera convención, pues la lengua sánscrita se escribe en otro alfabeto.

De esa forma, declarar que no existen los acentos agudo y circunflejo en la escritura del sánscrito podría recibir, como respuesta, que tampoco existen las letras ***a, b, c, d***; ni el macro; ni el punto debajo de las letras ***n, s, r, l***; mucho menos las comas entre las palabras de una

oración, pues la única puntuación que existe es el punto, representado por un trazo vertical al final de la frase (I) y por dos trazos al final del párrafo (II).

#### LA PRONUNCIACIÓN CORRECTA DEL TÉRMINO YÔGA \*

**La palabra *Yôga* es de género masculino y la y inicial debe pronunciarse como *i*.**

En algunos países de habla castellana se ha generalizado la costumbre de pronunciar incorrectamente esta palabra. En efecto, se suele atribuir a la letra *y* el fonema que adopta en castellano cuando está seguida por una vocal (como en *yo* o *yate*), en lugar de pronunciarla con su sonido vocálico (igual al de la *i*).

Esta deformación del sonido original que tiene la palabra en su lengua de procedencia, el sánscrito, es habitual no sólo en el público lego, sino también en instructores y profesores de *Yôga* sin una buena formación.

Pero, ¿cuál es el origen de esta confusión? Y, ¿por qué es tan importante mantener la pureza del término original?

Haciendo un poco de historia, recordemos que la India, cuna de esta antiquísima filosofía de vida, fue invadida y colonizada por los británicos, que luego de tomar contacto con el sánscrito trasladaron los signos del alfabeto correspondiente a esa lengua, el dêvanágari, a caracteres latinos. Este procedimiento recibe el nombre de transliteración.

Naturalmente, al realizar esa transcripción, adoptaron para cada fonema el signo que lo representaba mejor dentro de su propio idioma. Por eso escribieron *Yôga*, utilizando la *y*, que en inglés tiene un sonido semivocálico. El hablante de español toma esa palabra y, equivocadamente, la lee según las pautas de su propia lengua. El resultado es un término inexistente, cuyo sonido es similar a *shoga*.

Así como se respetan la escritura y pronunciación correcta de tantas palabras de origen extranjero, como *ballet*, *surf*, *rugby*, etc., del

---

\* Este texto fue elaborado por la traductora, Instr. Diana Raschelli, y se corresponde con la realidad de la República Argentina. (N.del T.)

mismo modo se debe cuidar la pronunciación de *Yôga* (con sonido *i*), tal como el término fue creado por los Maestros que iniciaron esta tradición, y utilizado y repetido a lo largo de tantos siglos por millares de practicantes y Maestros, impregnándose profundamente en el inconciente colectivo de la humanidad.

Además, mantener la pureza del nombre original de esta disciplina es coherente con nuestra actitud de practicar únicamente el *Yôga* más antiguo, de raíces *Sámkhya* y *Tantra*, surgido hace 5.000 años en el valle del Indo y codificado contemporáneamente por el Maestro DeRose.

#### UNA GRABACIÓN QUE ENSEÑA LA PRONUNCIACIÓN CORRECTA

A fin de poner término a la eterna discusión sobre la pronunciación correcta de los vocablos sánscritos, en uno de los viajes a la India entrevistamos a los Swámis Vibhódánanda y Turyánanda Saraswatí, en Rishikêsh, y al profesor de sánscrito Dr. Muralitha, en Nueva Delhi<sup>14</sup>.

La entrevista con el Swámi Turyánanda fue muy interesante, ya que él es natural de Goa, región de la India que hablaba portugués, y así la conversación transcurrió de manera comprensible. Y también pintoresca, pues Turyánandaji, además de su acento característico y de ser una persona de edad, mezclaba portugués, inglés, hindi y sánscrito en cada frase que pronunciaba. Aun así, no fue confuso. Es una delicia escuchar al anciano indignarse con la incorrecta pronunciación del término “*Yôga*” por parte de muchos hablantes de portugués.

En cuanto al Dr. Muralitha, tuvo la gentileza de enseñar —bajo la forma de un ejercicio fonético con repetición— todos los términos sánscritos que constan en el glosario de este libro. Confirmamos, entonces, que no se dice *múdra* sino ***mudrá***; no se dice *kundalíni* sino ***kundaliní***; no se dice *AUM* sino ***ÔM***, no se dice *yoga* sino ***Yôga***; no se dice *yoganidrâ* sino ***yôganidrâ***, y muchas otras correcciones.

---

14 Si el lector desea aclaraciones sobre el significado de los términos sánscritos, le recomendamos que consulte el *Glosario*. Acerca de la pronunciación, escuche el CD ***Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación***, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del *Curso Básico de Yôga*.

Recomendamos vehementemente que el lector escuche y estudie esa grabación. Si se trata de un instructor de Yôga, es aconsejable tenerla siempre a mano para documentar su opinión y reducir las discusiones cuando los indefectibles sabihondos quieran imponer sus disparates habituales.

Otra observación interesante es la identificación del Maestro a partir de la pronunciación del discípulo. El discípulo siempre adopta la pronunciación de aquél que eligió como Maestro, *aunque esté equivocada*<sup>12</sup>. Es una cuestión de identificación y empatía. Por lo tanto, si el Maestro pronuncia, por ejemplo, pújá, y el discípulo dice pujú, es evidente que no existe identificación entre ambos. O que el discípulo quiere ser mejor que el Maestro...



---

<sup>12</sup> Además, es muy difícil descubrir cuál es la pronunciación correcta de las lenguas muertas. Mi profesor de latín siempre decía que los romanos no habían dejado discos grabados para que pudiéramos saber cómo hablaban. Cuando era pequeño aprendí que la palabra *Cæsar*, debería ser pronunciada “césar”. Más tarde, los latinistas decidieron que lo correcto sería “chésar”. Hace pocos años concluyeron que debería ser “kaesar”. Todas esas alteraciones ocurrieron a lo largo de mi vida. ¡Me imagino cuántas otras alteraciones todavía se producirán en el futuro con respecto al latín o al sánscrito!



## LA TERMINOLOGÍA DEL SWÁSTHYA YÔGA

La nomenclatura del Swásthya Yôga es muy simple por ser organizada, sistematizada. Los nombres se dividen en prefijos, raíces y sufijos. Por lo tanto, no se asuste con los nombres largos. En general, el nombre compuesto es más explicativo, ya que cada prefijo ofrece una información necesaria para la ejecución. Por ejemplo: **mahá parshwa padma jánushírsh ásana**.

Prefijos	Raíz	Sufijo
<b>MAHÁ PARSHWA PADMA</b>	<b>JÁNUSHÍRSH</b>	<b>ÁSANA</b>

El sufijo informa sobre la familia o tipo de ejercicio. En este caso es **ásana**, por lo tanto, nos informa que se trata de técnica corporal.

La raíz especifica cuál es el individuo de aquella familia, o sea, a cuál de las técnicas corporales se refiere. En este caso es jánushírsh. Memorizando unos pocos términos en sánscrito, según el cuadro de la próxima página o el glosario al final del libro, sabemos que **jánu** significa rodilla y **shírsh**, cabeza. Entonces, deducimos fácilmente que se trata de un ásana con la cabeza en la rodilla.

Finalmente, dirigimos nuestra atención al prefijo, que definirá qué variación de la respectiva técnica se está indicando. En este caso, tenemos tres indicaciones: **mahá parshwa padma**. Siguiendo siempre el orden de importancia, de derecha a izquierda, concluimos que el jánushírshásana deberá hacerse con el pie en **padma**, o sea, con el empeine apoyado sobre el muslo opuesto, para sostener mejor la pierna que no se flexiona; después viene **parshwa**, informando que la variación es de flexión lateral; por último, el término **mahá** determina que el grado de adelanto es el máximo posible. Observe el siguiente cuadro.

<b>PREFIJOS</b> Indican la variación	<b>RAÍCES</b> Indican la técnica en sí	<b>SUFIJOS</b> Indican la familia
Jíva: hombre (manos delante del pecho) átman: alma (manos por encima de la cabeza) chandra: luna (palmas hacia abajo) súrya: sol (palmas hacia arriba) prithivi: tierra (apuntando hacia abajo) váyu: viento (apuntando hacia arriba)	Shiva jñána átman prônam trimurti	<b>mudrá</b>
báhya (externo) manasika (mental)	bhavan (a la sala de práctica) guru (al instructor) sat guru (al Maestro más antiguo) Shiva (al creador del Yôga)	<b>pújá</b>
kirtan (cántico) japa (repetición) vaikharí (pronunciado) manasika (mental)	Gáyatrí Shiva Mahá etc.	<b>mantra</b>
swára (respiratorio) manasika (mental)	adhama bandha adhama kúmbhaka adhama bandha adhama kúmbhaka rája bandha kúmbhaka bandha kúmbhaka vamah krama sukha púrvaka etc.	<b>pránáyáma</b>
sútra (con cordón o sonda) jala (con agua)	kapálabhati trátaka nauli nêti dhauti basti (vasti)	<b>kriyá</b>
ver página siguiente	ver página siguiente	<b>ásana</b>
no tiene	no tiene	<b>yôganidrâ</b>
agni, chandra, táarakam, súrya, Shiva, Ômkâra, Ishwara, etc.	yantra mantra tantra	<b>dhyána o samyama</b>



<p><b>PREFIJOS</b> Indican la variación</p>	<p><b>RAÍCES</b> Indican la técnica en sí</p>	<p><b>SUFIJOS</b> Indican la familia</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>con relación a la complejidad:</b> sukha: fácil (en relajación) ardha: mitad (incompleto) rája: real (completo) mahá: grande (avanzado)</li> <li>• <b>con relación a la posición de las piernas:</b> sukha, samána, siddha, padma, bhadra, vajra, etc.</li> <li>• <b>con relación a los puntos de apoyo:</b> èkapáda: sobre un solo pie dwapáda: sobre dos pies tripáda: sobre tres apoyos chatuspáda: sobre cuatro apoyos</li> <li>• <b>con relación al número de manos:</b> èkahasta: con una sola mano dwahasta: con las dos manos</li> <li>• <b>con relación a diversos detalles:</b> supta: adormecido baddha: enlazado (por los brazos) tamas: sin movimiento rajas: en movimiento utthita: suspendido úrdhwa: elevado vamah: para el lado izquierdo dakshinah: para el lado derecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>técnicas con nombres de animales:</b> bhêga: rana bhujanga: cobra gáruda: águila gô: vaca gôkarna: oreja de vaca gômukha: cara de vaca hamsa: cisne hastina: elefante káka: cuervo kapôta: paloma kukkuta: gallo kúrma: tortuga makara: cocodrilo matsya: pez mayúra: pavo shalabha: langosta simha: león ushtra: camello vrishka: escorpión</li> <li>• <b>ejercicios con nombres de vegetales:</b> banchê: bambú kámala: loto (otro nombre: padma) múla: raíz padma: loto (otro nombre: kámala) tala: palmera vriksha: árbol</li> <li>• <b>ejercicios con nombres de anatomía:</b> angushtha: dedo mayor del pie hasta: mano jánur: rodilla kapála: cráneo karani: cuerpo mêrudanda: columna vertebral naságra: nariz páda: pie sírsh, shírsh, shíra: cabeza</li> <li>• <b>ejercicios con nombres diversos:</b> ádi: fundamental (primero) chakra: rueda o círculo chandra: luna; curvo como media luna dhanura: arco hala: arado lôla: con balanceo matsyêndra: nombre propio; torsión natarája: otro nombre de Shiva párvata: montaña paschimôttána: distensión posterior prishtha: retorcido purána: primordial púrma: pleno, lleno; torsión de pie sarvânga: todas las partes; invertida shava: cadáver; relajación trikôna: piernas en triángulo vajra: bastón; sentado sobre los talones vakra: torsión viparíta: invertido upavishta: sentado.</li> </ul>	<p><b>ásana</b></p>

## NOTA DEL CAPÍTULO

### EXHORTACIÓN A LA TOLERANCIA

Debemos aceptar la existencia de diversas opciones de grafía para la misma palabra. Eso se debe al hecho de que el idioma sánscrito, además de ser lengua muerta, se escribe en otro alfabeto.

Las convenciones para su transliteración son muchas. Por eso podemos encontrar las versiones: sírsh, shírsh y shíra; parshwa y parshva; ustra y ushra; Swásthya y Svásthya; átma, átmam y átman; namah y namaha; Shankar y Shankara; chakra y cakra; Shaktí y Saktí...

Lo mismo se aplica al uso de los acentos, ya que en la India casi nunca se utilizan. Eso ocurre por una especie de desprecio de los indios por los vocablos transliterados. Declaran que los términos sánscritos escritos con caracteres latinos están “escritos en inglés” (!) y los escriben de cualquier forma.

Después de 24 años de viajes a aquel país, dejé de tratar de acertar en la escritura o en la pronunciación. Ni ellos aciertan. Un día, yo estaba imprimiendo los certificados de un curso que acababa de dar en la ciudad de Rishikêsh. Pregunté a un sanscritista hindú cuál era la diferencia de escritura y de pronunciación entre la primera *sh* y la segunda, que aparecían en el nombre de la ciudad. Me explicó de manera muy clara y precisa, de modo que aprendí inmediatamente lo correcto. En cuanto asimilé la explicación, otro pandit que allí se encontraba se apresuró a corregirlo. ¡La primera *sh* que me había sido enseñada era en verdad la segunda, y viceversa!

Para agravar ese cuadro, en la India se hablan dieciocho idiomas oficiales (cada cual escrito con un alfabeto diferente), más de doscientas lenguas no oficiales y más de tres mil dialectos, cada uno con su acento característico.

Entonces, la única actitud sensata es la tolerancia para con la multiplicidad de grafías y pronunciaciones. Cuando sabemos poco, lo poco que sabemos nos parece una verdad indiscutible. A medida que vamos ampliando nuestros horizontes, percibimos la dimensión de nuestra ignorancia y eso nos vuelve más tolerantes.<sup>13</sup>



---

<sup>13</sup> Sólo para ofrecer parámetros a nuestros estudiantes, adoptamos la pronunciación del CD grabado en la India por un profesor de sánscrito, titulado **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación**. De esa forma, no necesitamos cambiar de una pronunciación a otra, como una hoja seca al capricho del viento, según la opinión de éste o de aquél.

## Mudrá

Un gesto de cariño  
un gesto de pacificación  
un gesto de tolerancia.

Un gesto sentido  
un gesto profundo  
un gesto de bendición.

Manos que acarician  
manos que realizan  
manos que toman las manos  
de los compañeros  
como diciendo a cada uno:  
"cuenta con mi amistad,  
soy tu amigo".

Sea cual fuere, el gesto del Yôga  
transmite la fuerza y el amor  
que brota de la esencia del alma

e irrumpe por las propias  
manos...

¡Eso es mudrá!



## MUDRÁ

### GESTO REFLEXOLÓGICO HECHO CON LAS MANOS

Mudrá es el lenguaje gestual. Debe pronunciarse siempre con *a* tónica. Significa literalmente gesto, clave o seña. Proviene de la raíz *mud*, *alegrarse, gustar*. En algunos libros aparece traducido como *símbolo*, pero eso no es correcto. Símbolo es la traducción de la palabra yantra. En Yôga, mudrá designa los gestos hechos con las manos. Se definen como gestos reflexológicos por desencadenar una sucesión de estados de conciencia y aun de estados fisiológicos asociados a los primeros.

Un tipo de Yôga moderno, el Hatha, surgido en el siglo XI d.C., admite gestos hechos con el cuerpo (yôga mudrá, mahá mudrá, vajrôlí mudrá, viparítakaraní mudrá), pero esa interpretación parece no concordar con las corrientes más antiguas. Además, si preguntamos a un instructor de Hatha cuál es la diferencia entre un ásana (técnica corporal) y un mudrá hecho con el cuerpo, la explicación no convencerá. La justificación menos confusa, pero no por eso correcta,



¡es la de que los mudrás comprenden mentalización! Ahora, como usted estudiará en el subtítulo *Reglas Generales* del capítulo *Āsana*, esta técnica sólo se considera completa y perfecta si incluye mentalización. Por lo tanto, nos quedamos sin poder clasificar lo que los yôgis de aquella rama moderna denominan “*mudrá hecho con el cuerpo*”.

Mudrá tiene su origen en la ancestral tradición tántrica. Como afirma Shivánanda, la presencia de mudrá, pújá y mantra caracteriza la herencia de los Tantras. Debemos recordar que el Swásthya Yôga en su práctica básica se inicia con esos tres angas. Y no es casual: el nombre completo de nuestro linaje es Dakshinacharatantrika-Nirīshwarasámkhya Yôga.

### CÓMO ACTÚAN LOS MUDRÁS

Los mudrás actúan por asociación neurológica y por condicionamiento reflexológico. No podemos negar un componente cultural, que refuerza o atenúa el efecto de los mudrás. Su influencia en la esfera hormonal es innegable. ¿Quién no ha sentido aún cómo le sube la adrenalina a causa de un mudrá provocativo, o las hormonas sexuales a consecuencia de un gesto erógeno?

Un hecho curioso y que sólo puede atribuirse al inconciente colectivo es la “coincidencia” de que en épocas diferentes, hemisferios diferentes, etnias y culturas diferentes, se observen los mismos gestos, con el mismo significado. Hay diversos estudios publicados en las áreas de antropología y de psicología, que demuestran que, sea cual fuere el pueblo, determinados gestos poseen un significado común, desde una primitiva tribu africana hasta una nación nórdica.

Pero, al final, ¿qué hay de extraordinario en eso? ¿Acaso todos los pueblos no expresan su satisfacción y cordialidad a través de la sonrisa y su enojo a través del puño cerrado? ¿De cuántos otros ejemplos se acordó el lector en este momento?

Por lo tanto, mudrá es la parte del Yôga que estudia y aplica los efectos de los gestos sobre el psiquismo y, en consecuencia, sobre el cuerpo físico.

### LA IMPORTANCIA DE LOS MUDRÁS

El Hombre sólo se distanció del resto de los animales, dominó la naturaleza, adquirió tecnología, creó el arte, constituyó la civilización, porque tenía manos. Y en ellas, un pulgar oponente. No fue gracias al cerebro. Muy por el contrario: el cerebro sólo se desarrolló después que las manos pudieron sostener y hasta fabricar instrumentos, medio instintivamente, como inclusive lo hacen algunos simios y varias otras especies de animales. A partir de entonces, los estímulos neurológicos, cada vez más complejos, comenzaron a exigir un mayor desarrollo cerebral. Implántese un cerebro humano en un caballo y él no podrá construir nada con sus cascos.

Las manos y los dedos son, además de herramientas de edificación cultural, medios eficaces de comunicación entre los individuos. Un hombre público puede estar pronunciando un discurso muy convincente en cuanto a la verbalización, pero la gesticulación podrá traicionarlo y el público no lo aceptará si sus mudrás no son coherentes. Cuántos políticos perdieron las elecciones a causa de una gesticulación que denunciaba sus verdaderas intenciones...

Además, el cuerpo humano, como cualquier porción de materia orgánica, posee un magnetismo y polaridades. La energía fluye en cantidades y calidades distintas por todo el organismo. Luego, no es de admirarse que en sus extremidades —las manos—, al modificarse la disposición, la postura, la orientación y la combinación de los dedos, se manifiesten diferentes reacciones electromagnéticas. Desde que las fotos kirlian se volvieron populares, es imposible negar que de las manos y dedos parten haces de energía fotografiable. Más aún, haga usted mismo esa experiencia: tome una kirliangrafía antes y otra después de practicar respiratorios, ásanas, mantras, meditación, etc. Las variaciones son, por lo menos, interesantes.

### CUÁNTOS SON LOS MUDRÁS



El número total de mudrás es incierto, ya que, según la región, la época y la Escuela, los mudrás tienen nombres diferentes y hasta dos o tres nombres para el mismo mudrá, dependiendo sólo de la manera en que se lo ejecuta. No obstante, podemos recopilar más de cien, de los cuales mencionaremos primeramente los principales para nuestro tronco de Yôga.

Los mudrás del hinduismo son originarios de la antigua tradición tántrica y tanto el Yôga como la danza clásica hindú, el Bhārata Natya, los utilizan. En los Yôgas más tardíos ese arte prácticamente se extinguió, limitándose a unos pocos mudrás. El practicante de Swásthya Yôga debe cultivarlos con sensibilidad y dedicación, incorporándolos en su práctica diaria y, con mucho más empeño, en su entrenamiento de coreografía.

Los mudrás se dividen en dos categorías: samyukta hasta (con las dos manos) y asamyukta hasta (con una sola mano).

### CUÁLES SON LOS MUDRÁS

Los más conocidos son:

**Shiva mudrá,** para meditación (el dorso de la mano positiva sobre la palma de la mano negativa).

En este mudrá debemos sentir nuestras manos como un cáliz en el cual recibimos la preciosa herencia milenaria de fuerza y sabiduría. Amplifica nuestra receptividad.

**Jñána mudrá,** para meditación y respiratorios (los dedos índice y pulgar de cada mano se tocan).

Este gesto conecta los polos positivo y negativo representados por los dedos índice y pulgar de cada mano, por los cuales pasa una corriente de bajo amperaje; las manos se apoyan sobre los chakras de las rodillas, que son secundarios.

**Átmam mudrá,** para respiratorios y mantras (las manos forman un vórtice delante del swádhisthána).

Esta clave tiene un efecto semejante al anterior, sólo que con los diez dedos involucrados, formando un circuito de alto amperaje y localizado delante de un chakra principal. Crea un empuje que hace ascender la energía sexual por la columna.

**Prônam mudrá,** para mantra y ásana (palmas de las manos unidas frente al pecho).

En esta seña, la mano de polaridad positiva se une con la de polaridad negativa, cerrando un importante circuito electromagnético que hace circular la energía dentro del propio cuerpo y lo recarga, especialmente si se realiza durante o después de los mantras. En los ásanas tiende a proporcionar más sentido de equilibrio, y por eso es más utilizado en los ásanas de apoyo en un solo pie.

**Trimurti mudrá,** para ásana (los dedos índices y pulgares forman un triángulo).

Este mudrá es simbólico y representa la trimurti hindú, Brahma, Vishnu y Shiva. Por tener pocos efectos, se utiliza más como soporte en movimientos de brazos durante la ejecución de ásanas.

Las aplicaciones arriba citadas (meditación, mantra, etc.) son sólo las más comunes. Hay diversas otras finalidades y efectos relacionados con esos gestos.

Además de los más utilizados, hay algunos muy importantes, pero menos conocidos, que son:

**yônīṅga mudrá**  
**mushti mudrá**  
**padma mudrá**  
**vaikhara mudrá**  
**kālī mudrá**

A continuación, la lista de los mudrás hindúes, por los nombres más conocidos. Algunas veces podremos encontrar nombres diferentes para designar el mismo mudrá. Generalmente, eso se debe a la utilización de otro idioma o dialecto, ya que en la India se hablan nada menos que dieciocho lenguas oficiales, cada cual con un alfabeto diferente, más algunas centenas de lenguas no oficiales, todas con escritura y gramática, y además algunos miles de dialectos. Alguna confusión de nomenclatura es, entonces, inevitable.

Otras veces, el mismo nombre sirve para designar dos mudrás diferentes, como es el caso del trishūla mudrá, del swástika mudrá y otros.

Muy importante es jamás, **jamás**, mezclar mudrás hindúes con otros de tradición discrepante, desliz tan común entre autores occidentales. Para nosotros, “*oriental es todo igual*”. Entonces nos parece perfectamente justificable, y hasta suponemos que es una demostración de cultura general, embarullar artes, ciencias o filosofías de la India, China, Japón, Tibet, Nepal, o de hinduismo, budismo, taoísmo, como si fuese todo la misma cosa. Huya del supuesto Maestro que haga miscelánea. Al tratar estas cuestiones, es preciso hacerlo con seriedad para no informar mal al lector.

108 fotos con los mudrás (8 páginas)

## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA MUDRÁ

Para dirigir el mudrá y conseguir que sus alumnos lo realicen de hecho, es preciso que usted mismo sepa muy bien lo que les está proponiendo. La cuestión es que mudrá no consiste sólo en hacer un gesto con las manos. Mudrá es mucho más: la vivencia profundamente concentrada y receptiva del gesto, que representa una seña asociativa o reflexológica para tener acceso a determinadas compuertas de fuerza del inconciente milenario.

Lo que estamos queriendo decir es que si sus alumnos simplemente ponen las manos en una determinada posición, pero sin vivenciarla, es más posible que se sientan ridículos en lugar de asimilar los potentes efectos de ese lenguaje gestual.

Hacerlos imitar la gesticulación es relativamente fácil. Lo difícil es concientizarlos acerca de la importancia que tiene este anga y de que, si no existe el refuerzo de la actitud interior, su resultado será casi inocuo, poco más que una *mis en scène*.

### QUÉ HACER

Permanezca con los ojos abiertos. El instructor no debe cerrar los ojos, ya que precisa tener conciencia de todo lo que ocurre en la clase bajo su responsabilidad. Además, los practicantes antiguos y los instructores ya no necesitan más cerrar los ojos para concentrarse.

Demuestre el mudrá que desea enseñar. Descríbalo simultáneamente, con claridad y concisión.

Por encima de todo, permanezca dueño de sí, seguro de lo que está haciendo, convencido de la importancia y los efectos del mudrá y de la imprescindibilidad de ese recurso para desencadenar el *estado de Yôga* en los presentes.

### QUÉ NO HACER

No hable de más. No utilice términos que no sean bien claros para sus practicantes. No quiera hablar en difícil: eso sólo vuelve la descripción vana y tonta. Utilice vocabulario simple y sincero, describiendo experiencias que haya vivenciado. En caso contrario, su discurso no convencerá a nadie, pues estará hablando de algo que no experimentó.

No utilice mudrás de difícil comprensión. Déjelos para un curso de mudrás, en el cual podrá explayarse más. En la práctica regular, el mudrá es sólo un anga, una parte por la cual debemos pasar con razonable rapidez y liviandad para no cansar al practicante novato.

No esté muy serio. Acuérdesse de la frase atribuida a Vivêkánanda: *Una cara fea no es señal de espiritualidad sino de dispepsia*. Además, el mudrá es técnico, psicofísico, no tiene nada de espiritual.

### SUGERENCIA

Si el alumno declara o demuestra que no le gusta el anga mudrá, eso será un alerta para que el instructor tome conciencia de que no está sabiendo enseñar ese anga.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

**“1<sup>er</sup> ANGA: MUDRÁ – GESTO REFLEXOLÓGICO HECHO CON LAS MANOS.** Los mudrás se usan en Yôga como llaves, claves o señas para penetrar en determinados sectores del inconciente colectivo.

Hagamos primeramente el tradicional Shiva mudrá. Los hombres coloquen el dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda. Las mujeres, el dorso de la mano izquierda sobre la mano derecha. Y ambas palmas hacia arriba, apoyadas sobre las piernas o los pies, según la posición en la que esté sentado. Concentre toda su atención en las manos así colocadas. Este mudrá proporciona un estado de receptividad por el cual nos tornamos aptos para recibir esta herencia milenaria. Las manos en forma de cáliz simbolizan nuestra disposición para recoger en ellas las enseñanzas de los Maestros de la antigüedad, que llegaron hasta nosotros gracias al trabajo de aquéllos que se dedicaron a este noble magisterio. Shiva fue el creador del Yôga, por lo tanto el primer yôgi y Maestro de todos los demás. Asumimos el *gesto de Shiva* porque queremos identificarnos con el origen del Yôga más auténtico.

Pasemos ahora a prônam mudrá, uniendo las palmas de las manos una a la otra, y ambas frente al pecho. Este gesto representa un saludo mutuo entre nosotros, y establece el inicio formal de nuestra práctica, desencadenando el estado de Yôga dentro de nosotros. Procure vivenciarlo plena y profundamente.”

### ADVERTENCIA ÉTICA

Mucha gente de buena fe adopta un nombre místico, pero ese procedimiento debe ser evitado, pues da margen a actitudes deshonestas. Ocurre que si se quiere hacer una investigación sobre el carácter o el pasado de un profesional, en caso de que él utilice un nombre supuesto, sus fraudes no van a aparecer en ningún registro de antecedentes civiles ni criminales. Tal operación no será posible si él ha adoptado un pseudónimo (pseuso: falso).

Otro problema es que las personas no saben lo que significan tales nombres. Cierta vez, un instructor adoptó el nombre de *Maitrêya*. Ahora bien, ese nombre designa al Avatar, la Encarnación Divina de la Era de Acuario, algo como Buddha o Cristo. ¿Será que sus discípulos y la prensa saben que lo están llamando Cristo? Por lo tanto, si se encuentra con algún profesional del área que use un nombre supuesto, pídale que le diga cuál es su nombre verdadero.



*El Yôga es una filosofía perfecta, ejercida por personas imperfectas.*  
Maestro DeRose

**SI QUIERE SABER MÁS:**

- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**





## **Pújá**

Una ofrenda, una prenda.  
Energía, vibración.  
Sentir, pensar.

Shiva, Bhávajánanda  
y aquéllos que los sucedieron  
a través de los milenios, hasta  
hoy.

Quien ofrece, se conecta.  
Quien da, recibe mucho más.  
La alegría de quien da,  
el corazón leve y feliz,  
sintoniza, empatiza, asimila,  
absorbe y es absorbido por  
simbiosis.

La retribución al Creador del  
Yôga,  
a los ancestrales,  
al Maestro

y al instructor:  
honra, culto, adoración  
como se venera a los padres, a la  
Patria y a los  
hombres sabios.  
¡Eso es pújá!



## PÚJÁ

### RETRIBUCIÓN DE ENERGÍA

Pújá puede tener varios significados. Ofrenda, honra o retribución de energía o de fuerza interior, son las formas por las cuales nos referimos al pújá en la estirpe Dakshinacharatántrika-Nirīshwarasámkhya Yôga. Pero el término puede significar también adorar, prestar culto, venerar, honrar, reverenciar.

Así, para una corriente de Yôga Vêdânta, el término pújá podrá tener una connotación totalmente distinta de la de una Escuela de Yôga Sámkhya (más aún si es Nirīshwarasámkhya). Mientras que en el Sámkhya más antiguo, preclásico, pújá tiene un sentido naturalista de sintonización con los arquetipos, en la línea Vêdânta medieval adquiere una interpretación espiritualista y hasta religiosa.

Un buen ejemplo del pensamiento naturalista es este fragmento de la poesía de Fernando Pessoa:

Si Dios es las flores y los árboles  
y los montes y el sol y el claro de luna,  
entonces creo en Él a toda hora.

Pero si Dios es los árboles y las flores  
y los montes y el claro de luna y el sol,  
¿para qué lo llamo Dios?  
Lo llamo flores y árboles y montes y sol y claro de luna.

### VARIEDADES DE PÚJÁ

El concepto de pújá posee primeramente dos divisiones: báhya pújá (externo, expresado con ofrendas materiales) y manasika pújá (interno, manifestado por medio de mentalización y actitud interior).

Para realizar el báhya pújá, cinco objetos materiales son, tradicionalmente, los más recomendables: frutas, flores, tejidos, incienso y dinero. Según el Maestro, alguna(s) de estas formas pueden no ser bien aceptadas; por lo tanto, infórmese antes de hacerla(s) impulsivamente, como ocurrió conmigo en la India, cuando era joven, en el caso que relaté en el libro *Yôga, Mitos y Verdades*. Aparte de esas cinco formas de pújá tradicionales, actualmente es común que el indio medio ofrezca a un Maestro simplemente una caja de dulces. En Occidente, un tipo de ofrenda que todo instructor aprecia es alguna música que pueda utilizar en coreografías, meditación, relajación y clases en general. En verdad, no importa lo que se ofrezca. Importa el sentimiento, la intención y la intensidad con los cuales el pújá sea realizado. A partir de ahí, podemos decir que hay un número infinito de variaciones, tanto de báhya pújá como de manasika pújá.

En la práctica regular de Yôga se aplica más el manasika pújá, reservándose el báhya pújá para circunstancias ceremoniales, sociales y festivas. En Oriente, son muchas esas ocasiones. En Occidente, se resumen en unas pocas como el cumpleaños, el día del Maestro, Navidad, inauguración de una Unidad, cierre de un curso o evento, etc. Una modalidad denominada chakra pújá puede hacerse para solemnizar la formalización de la relación afectiva de una pareja de yôgins de línea tántrica.

El manasika pújá se hace con profunda concentración y visualizando líneas, rayos o haces de luz que parten del corazón del practicante o discípulo (dependiendo de su grado de identificación) hacia el Maestro, envolviéndolo e impregnándolo con la energía de cariño, amor, lealtad y apoyo de aquél que transmite el pújá.

La visualización tendrá mucha más validez si es potencializada por un sentimiento verdadero, honesto e intenso. Esa luz puede visualizarse con una coloración amarillo-oro, diáfana y brillante, como lo son en general los rayos de luz, o puede tomar las características cromáticas de aquello que se desea transmitir mejor: si es salud física y vitalidad, luz anaranjada; si es salud generalizada con reducción del *stress*, verde claro; si es paz y serenidad, luz azul celeste; si es afecto, rosa; si es para ayudar a la superación kármica, violeta.

En la práctica ortodoxa de Swásthya Yôga se han convencionado cuatro segmentos de pújá:

- 1) **Bhavana pújá** a la sala que acoge a los practicantes y que queda impregnada de fuerzas positivas.
- 2) **Guru pújá** al instructor que da la práctica, representante de Shiva.
- 3) **Satguru pújá** al Maestro más antiguo, que le transmite a él la fuerza de Shiva.
- 4) **Shiva pújá** al creador del Yôga.

En la práctica heterodoxa el pújá puede sufrir algunas discretas adaptaciones, siempre que quien lo haga tenga la autorización de su Supervisor.

### ¿PARA QUÉ PÚJÁ?

La función del pújá es establecer una corriente de sintonía entre el discípulo y el Maestro y, enseguida, realizar energéticamente el fenómeno de los vasos comunicantes: aquél que tiene más deja fluir hacia aquél que tiene menos. Quien tiene más fuerza y conocimiento es el Maestro. Con todo, por la Ley Natural de Acción y Reacción, si el discípulo adopta una actitud vampiresca y parasitaria de querer recibir, genera un campo de fuerza, de reacción, que bloquea todo. Por otro lado, si el discípulo educado trata solamente de enviar una ofrenda de buenas vibraciones y mentalizaciones a su Maestro, se genera un campo de fuerza favorable a la identificación entre ambos, y consecuentemente se produce un chorro que retorna a aquél que hizo la emisión original.

Pero, atención: no se hace pújá con segundas intenciones, para recibir el beneficio del retorno de energía. Eso sería la secuela de una educación religiosa deturpada, en que la persona casi siempre reza para pedir algo, en lugar de manifestar un comportamiento más digno, que consiste en orar para ofrecer algo.

### PARA QUIÉN SE HACE PÚJÁ

Se puede ofrecer pújá a un local sacralizado, a una persona consagrada, o a una egrégora, o sea, a una entidad gregaria o ser arquetípico que polariza y nuclea a un grupo de individuos.

Si es entre personas, el pújá se hace sólo en sentido ascendente, o sea, de un inferior a un superior jerárquico. Así, un devoto puede hacer pújá a su divinidad, un hijo a su padre o madre, y el discípulo a su Maestro, pero no a la inversa. En el chakra pújá, los invitados a la ceremonia ofrecen un pújá a la pareja porque, en ese momento, ella representa a Shīva-Shaktī.

Como en todas las cuestiones del hinduismo, con respecto al pújá se encuentran también las opiniones más variadas y discrepantes. En algunas regiones y en determinadas escuelas, el pújá cambia de nombre, o bien se entiende que no puede ser dirigido a otro ser humano, sino sólo al Ser Divino. Otras contraargumentan que el Ser Divino está dentro de todo Ser Humano, por lo tanto, el pújá puede ofrecerse al Maestro. Si fuéramos a atenernos a la teorización y a la filosofía especulativa, esto se tornaría una discusión sin fin.

Lo importante es que el practicante sepa que el pújá es parte de la etiqueta y de las buenas maneras yôgis (consulte el libro *Buenas Maneras en el Yôga*, de este autor). Sea cual fuere su origen, casta, credo o posición social, antes de cualquier cosa debe tener lugar un pújá. El pújá es como el agradecimiento previo por lo que se va a recibir. Es un “*muchas gracias*” dicho por el alumno antes de la clase, apenas llega. Es la manzana que un niño lleva espontáneamente a su maestra.

#### LA FALTA DEL PÚJÁ

La falta del pújá perjudica al practicante, pues el instructor no dispone de energía inagotable para dar tantas clases y continuar con fuerzas para irradiar magnetismo a sus alumnos. Es con la energía previamente ofrecida por el grupo como el instructor va a operar. Él procesa y refleja esa fuerza de retorno hacia sus alumnos en forma de una clase mucho mejor, más poderosa, más dinámica, más mágica y más alquímica.

La carencia del pújá puede lesionar al instructor severamente. Al fin de cuentas, cuando los Antiguos elaboraron el pújá como parte fundamental de la práctica de Yôga, sabían lo que estaban haciendo. ¿¡Con qué petulancia los contemporáneos deciden que eso no es importante y lo suprimen!?

Los instructores de Yôga occidentales tienen complejo de Dios. Creen que son inmortales, que sus energías son inagotables y que pueden enseñar Yôga durante años, dando y dando siempre, sin agotarse. El síndrome de divinidad es tan agudo que muchos profesionales, además de no enseñar pújá a sus alumnos, seleccionan a los más débiles y carentes de energía para trabajar con ellos, a veces, exclusivamente: ¡son los que dirigen su divulgación específicamente hacia los ancianos y enfermos! No es sorprendente que ese tipo de instructor termine por contraer serios problemas de salud. En primer lugar, se vuelve neurasténico y con síntomas psicóticos. En una segunda fase, somatiza enfermedades que absorbió por interferir con el kârma de sus alumnos sin aplicar el dispositivo de seguridad que nos proporcionaron los Maestros Ancestrales: el pújá. Y, finalmente, muere pronto, totalmente consumido.

Obsérvese que en nuestra Escuela, que utiliza pújá, en casi 40 años no se produjo ninguna muerte. Considerando que somos cerca de 200 Unidades en el Brasil, más de treinta en otros países y miles de instructores, estamos ante un dato estadístico que merece estudio. ¿Y hay alguna explicación para que los instructores de nuestro tipo de Yôga tengan más salud y vivan más tiempo que los demás? Ciertamente: utilizamos la técnica llamada pújá y somos de línea tántrica, que valoriza el cuerpo, la salud, el placer y ese milagro que es la vida. Como, desde que el Swásthya Yôga fue introducido en el Brasil, en la década del 60 del siglo XX, ningún instructor nuestro pasó al otro lado de la vida<sup>14</sup>, se creó el proverbio sobre la *causa mortis* de un instructor de Swásthya. ¡Dicen que un instructor de Swásthya Yôga sólo *muere de risa*!

Además, ya que estamos en clima de descontracción, vale la pena recordar que **pujar**, en castellano, significa *ejercer empuje, decisión y fuerza para ejecutar una acción*. ¿No es una simpática coincidencia? Sabiendo que el sánscrito influyó etimológicamente sobre la mayoría de las lenguas modernas, hasta podemos suponer que haya algo más que casualidad. La semántica muestra que muchas palabras de las lenguas modernas provienen de términos griegos o latinos que, a su vez, tuvieron probablemente origen en el sánscrito. Por ejemplo, la

---

<sup>14</sup> Datos de 1998.

palabra diente, del sánscrito *danta*; pata, de *páda*; nueve, de *nava*; nombre, de *nama*, y además:

- ignis (latín), de *agni*, fuego
- gnose (griego), de *gnana* o *jñána*, sabiduría
- man (inglés), de *man*, pensar
- tri (del griego y del latín) y three (del inglés), de *tri*, tres
- penta (griego), de *pañcha*, cinco
- genou (francés), de *jánu*, rodilla
- sept (francés), de *sapta*, siete, etc.

### BHÁVA

Bháva significa sentimiento, conducta, amor, inclinación de la mente. Es la reverencia o sentimiento profundo, intenso, que potencializa y dinamiza la fuerza de la técnica. Sin bháva, el pújá no es pújá, el mantra no es mantra, y en una palabra: el Yôga no es Yôga.

### CHAKRA PÚJÁ

CEREMONIA DE CONSAGRACIÓN PARA-NUPCIAL SECULAR  
EN EL SWÁSTHYA YÔGA

**La solemnidad abajo descrita no está ligada a ningún credo ni religión. Se trata de una ceremonia de carácter social y festivo. Sólo puede ser oficiada por el Maestro de más elevada jerarquía.**

La pareja se sienta sobre un paño en el piso o sobre un tablado en el centro del recinto escogido para dar lugar al chakra pújá. Entre los novios, un tejido blanco. Sobre el tejido, un fuego, incienso y flores blancas. Alrededor, los invitados iniciados se disponen preferentemente en círculo o semicírculo, en caso de que el espacio así lo exija. Fuera del círculo se sientan los eventuales invitados no iniciados. Los padrinos deberán forzosamente ser yôgins.

Después de una rápida alocución, el Maestro Oficiante da inicio a la celebración entonando alegres mantras (vocalizaciones en sánscrito) con palmas, lo que confiere a la ceremonia una atmósfera descontraída.



Terminados los mantras, todos vuelven sus manos hacia la pareja, enviándole votos de cariño duradero, comprensión, ausencia de posesividad, respeto por la individualidad y auténtico compañerismo.

Bajo la dirección del Maestro Oficiante, los invitados comienzan a vocalizar el mantra ÔM continuo, semisusurrado, para que todos puedan oír claramente todas las palabras que serán pronunciadas.

Ambos extienden las manos sobre el fuego para purificarlas y tornarlas dignas de tocar al compañero.

Enseguida, cada uno toca levemente los labios del otro con los dedos índice y mayor, diciendo:

— ***Que tus labios sólo pronuncien palabras de amor y comprensión.***

Después, cada uno toca los oídos izquierdo y derecho (en este orden) del compañero, diciendo:

— ***Que tus oídos sólo escuchen de mí palabras dulces y verdaderas.***

Por último, cada uno toca el ájña chakra del otro, diciendo:

— ***Que tus ojos sólo vean el cariño que existe en todas mis actitudes.***

La Shaktí hace un prônam mudrá que es envuelto por un prônam mudrá de las manos del Shákta. El Maestro Oficiante transmite su kripá a la pareja. Se cierra con el mantra ÔM continuo.

El Maestro Oficiante recibe de las manos de los padrinos una palomita blanca que pueda volar. La pareja toca el ave para transmitirle su afecto. El Maestro declara:

— ***Que el Amor y la Libertad sean el mayor patrimonio de la unión que ahora se formaliza.***

Enseguida suelta la paloma. Al mismo tiempo, se produce una explosión de palmas, manifestaciones de júbilo y de felicitaciones por parte de todos los presentes.

***Al final de cada capítulo, vuelva al comienzo y relea todo, prestando más atención a las anotaciones que haya hecho en la primera lectura. No tenga apuro por terminar el libro. Degústelo con satisfacción.***

## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA PÚJÁ

El pújá es una de las partes más incomprendidas por los instructores occidentales. Muchos no lo utilizan y por eso pagan un pesado tributo sobre su salud física y mental. El pújá se fundamenta en leyes naturales y en principios estrictamente técnicos, extremadamente lógicos, de protección a la salud del instructor y también a la del propio alumno. Al enviar cierta medida de fuerza en una dirección, creamos una reciprocidad, un retorno y una identificación. Cuando el practicante hace pújá a su instructor y al Maestro de él, genera una empatía que lo ayudará en su discipulado. Por otro lado, crea un blindaje contra sentimientos inferiores, con los cuales el instructor y el discípulo no estén sintonizados. Interpretada con una óptica espiritualista, esa protección puede adquirir una connotación mística que no es deseable. Algunos alumnos nuevos, aplicando tal interpretación, se confunden y, eventualmente, manifiestan reservas de practicar pújá. Cabe al instructor aclarar a esos iniciantes que no hay nada místico ni espiritual en la práctica de pújá, y que su mecanismo es biológico, inclusive en lo que respecta al inconciente colectivo, que, en Swásthya, entendemos que se localiza en el ADN.

### QUÉ HACER

Para dirigir un buen pújá, es fundamental que el instructor esté en perfecta empatía con su respectivo Maestro, que tenga mucho bháva y sepa exteriorizarlo mediante una verbalización clara y arrebatadora. Para eso, el instructor debe ser culto a fin de conseguir expresarse bien. Es a través de una buena expresión verbal, puntualizando en las palabras precisas, como el instructor carismático logra catalizar a sus alumnos, despertando en ellos un sentimiento verdadero, suficientemente intenso como para abrir las compuertas arquetípicas que deseamos.

Permanezca con los ojos abiertos. Esté seguro de sí, convencido de lo que está haciendo, convencido de la importancia y de los efectos del pújá y de la imprescindibilidad de ese recurso para establecer sintonía con los Maestros de nuestro linaje.

### QUÉ NO HACER

No hable de más. En clases para iniciantes, mudrá y pújá deben realizarse en cerca de dos minutos. De hecho, en la India no hace falta decir casi nada, pues el pueblo ya tiene la tradición del pújá incorporada en su educación. En Occidente tenemos que explicar un poco más a nuestros practicantes. Con todo, nada de cansarlos con una verborragia innecesaria.

No asuma actitudes afectadas, ni adopte un tono de voz excesivamente impostado. Utilice un vocabulario simple y sincero. No esté demasiado serio. El Swásthya Yôga debe transmitir alegría y felicidad.

### SUGERENCIA

Si el alumno declara o demuestra que no le gusta el pújá, eso será un alerta para que el instructor tome conciencia de que no está sabiendo enseñar ese anga.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

**“2º ANGA: PÚJÁ – RETRIBUCIÓN DE ENERGÍA.** Tal como se ha hecho en la India durante decenas de siglos, vamos a proceder a la solemnidad de las cuatro saluciones previas. El pújá es la parte más importante de la práctica, pues proporciona la identificación con nuestros arquetipos a través del instructor que está más próximo y que es el portador de esta preciosa tradición milenaria. El practicante más experimentado se toma muy en serio esta salutación, pues ya ha experimentado sus efectos. Ya pudo comparar la diferencia entre la práctica en la cual **consiguió** hacer un buen pújá y otras en las cuales no lo hizo. Si lo ejecuta correctamente, eso le traerá beneficios proporcionales a su empeño.

**Primera parte del pújá:** a la sala de práctica. Visualice su espacio vital en torno a su cuerpo, con la forma de una redoma luminosa. Mentalice que ésta se vuelve anaranjada brillante y que se expande, impregnando todo este aposento con una fuerte vibración de alegría, salud, prosperidad, cariño y energía. Imagine que esa mentalización establece sintonía con nuestros compañeros de Swásthya Yôga próximos o distantes en el espacio y en el tiempo. Visualice que las redomas energéticas de todos los Maestros y discípulos que practican este tipo de Yôga se funden en una sola, estableciendo una corriente protectora indestructible, de compañerismo, cohesión, amistad y unión entre todos nosotros. De ahora en adelante, estaremos más unidos.

**Segunda parte del pújá:** al instructor que imparte esta práctica. Cuando el instructor da la práctica personalmente, es a él, que está delante del grupo, a quien debe ofrecérsele el pújá. En el caso de la práctica grabada, debemos otorgar la retribución a quien la haya grabado, a fin de establecer sintonía con ese instructor. En cualquiera de esos casos visualice que de sus manos, del plexo solar y de la frente parten emanaciones de luz anaranjada hacia el instructor. Refuerce la firme intención de que esas emanaciones de luz lo envuelvan con salud, vitalidad, amor, felicidad y votos de longevidad.

**Tercera parte del pújá:** al Maestro más antiguo de nuestro linaje. Como si fuesen peldaños de una escalera, los grados del pújá se van sucediendo para conducir al practicante cada vez más cerca de los orígenes del Swásthya Yôga. A través de su instructor, usted va a alcanzar al Maestro vivo más antiguo de nuestro linaje. Imagine que de su corazón parte un haz de luz dorada que va a envolver al Maestro, transmitiéndole fuerza, alegría y mucho amor. Practicando sin su presencia física, mentalice el rostro o el nombre del Maestro. Como parte objetiva del pújá, a partir de hoy realice acciones efectivas y concretas en pro de la obra y de la persona del Maestro.

**Cuarta parte del pújá:** a Shiva, el creador del Yôga, el hombre que vivió en la antigüedad y a quien debemos esta herencia cultural. Ofrezcamos a Shiva nuestro compromiso de preservar y difundir el Yôga Antiguo, enseñándolo al máximo posible de personas; ofrezcámosle nuestro corazón lleno de sinceridad y entusiasmo; y ofrezcámosle los mantras que haremos a continuación.” (En ese caso, obviamente, deberán ser mantras shivaístas.)

### ADVERTENCIA ÉTICA

El instructor de Yôga debe ser una persona honesta y su trabajo tiene que inspirar seriedad. Por eso el público no ve con buenos ojos al instructor de Yôga que también se dedica a otras disciplinas supuestamente similares. Tanto el Código de Ética del Yôgin como el Contrato de Supervisión Profesional de la Unión Internacional de Yôga condenan expresamente las mezclas y elogian la especialización. Todos tenemos la corresponsabilidad de velar por la pureza del Yôga, o éste, que duró 5.000 años, ¡no subsistirá ni otros 50!

La ley del karma existe. La falta de lealtad para con su Maestro le costará un pesado tributo kármico, del cual no hay cómo escapar. La lealtad es la línea de fuerza que trae hasta el instructor la sabiduría y el poder de los yôgis ancestrales. Corte esa corriente y quedará solo, vulnerable, oscuro, execrado y aislado de todos los Maestros del pasado y del presente.



### SI QUIERE SABER MÁS:

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- **LEA LOS LIBROS DE SRÍ SWÁMI SHIVÁNANDA, ESPECIALMENTE *TANTRA YÔGA*, *NADA YÔGA*, *KRIYÁ YÔGA*.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**

## **Mantra**

Sonido sagrado, ritmo, palabra de poder.

¡Palabra capaz de catalizar mente en materia,

emoción en acción!

Vibración que transmuta,

hace evolucionar y metamorfosea.

Sonido de naturaleza sutil.

Sonido cósmico que potencializa.

Sonido producido por el yôgin, que todo lo armoniza.

Sonido que sacude su interior y  
reorganiza sus moléculas.  
Sonido que genera resonancia en  
su corazón  
y torna su alma profundamente  
leal.

¡Eso es mantra!



## MANTRA

### VOCALIZACIÓN DE SONIDOS Y ULTRASONIDOS

Mantra se puede traducir como vocalización. Se compone del radical *man* (pensar) + la partícula *tra* (instrumento). Es significativa tal construcción semántica, ya que el mantra es muy utilizado para alcanzar la “supresión de la inestabilidad de la conciencia”, denominada intuición lineal o... ¡meditación!

Mantra puede ser cualquier sonido, sílaba, palabra, frase o texto, que tenga un poder específico. Pero es fundamental que pertenezca a una lengua muerta, en la cual los significados y las pronunciaciones no sufran la erosión de los regionalismos, modismos y otras alteraciones constantes, a causa de la evolución de la lengua viva.

Tratándose de Yôga, sólo se acepta el idioma sánscrito. De él se extrajeron los mantras de nuestro acervo. Y no debe mezclárselos con mantras de otras lenguas o de otras tradiciones, para evitar el tristemente célebre choque de egrégoras.

#### PARA QUÉ PRACTICAR MANTRA

Existen mantras para facilitar la concentración y la meditación, mantras para serenar y para energizar, para adormecer y para despertar, para aumento de la capacidad respiratoria y para educar la dicción, para desarrollar los chakras y despertar la kundaliní, para mejorar la salud y hasta para matar, en casos extremos de autopreservación del yôgi, si es atacado. Al respecto, lea en nuestro libro *Yôga, Mitos y Verdades*, el caso del viejo sabio que, para

defenderse, habría matado a un malhechor en la India, sólo emitiendo un mantra.

En la práctica básica de ády ashtánga sádhana, el mantra se utiliza para desesclerosar, mediante la vibración de los ultrasonidos, las nádís, que son los meridianos por donde el prána circula en nuestro cuerpo físico energético. En la mayoría de las personas, las nádís están obstruidas por malas costumbres alimentarias que las taponan de la misma forma que a las arterias, y también por malas costumbres emocionales, que liberan una enorme variedad de sentimientos inferiores, pesados y viscosos.

Para desarrollar los chakras, los mantras actúan por resonancia. Es el mismo fenómeno que se observa cuando afinamos dos instrumentos de cuerda y después, tocando uno de ellos, el otro, dejado a una cierta distancia, suena solo, por simpatía. De la misma forma, si conseguimos reproducir los ultrasonidos que tienen que ver con la afinación de los chakras, éstos reaccionan a ese estímulo.

Según la Física, la resonancia tiene tanta fuerza que una tropa no debe atravesar puentes marchando. Si lo hace, el puente puede derrumbarse, como ya ha ocurrido varias veces. Todo militar sabe eso, pero pocos saben que ese fenómeno está íntimamente ligado al arte de los mantras.

Como no podemos escuchar los ultrasonidos, los Maestros del pasado crearon determinados sonidos que tienen la propiedad de reproducirlos simultáneamente, como si los ultrasonidos acompañaran el vacío de los sonidos audibles. Así, personas comunes pasan a tener la capacidad de emitir vibraciones que actúan en las áreas más recónditas de la fisiología pránica.

No sirve de nada leer los mantras escritos, ni siquiera en pauta musical. Es preciso escucharlos atentamente y tratar de reproducirlos exactamente de la misma forma. Es necesario que un Maestro experimentado los escuche y corrija sucesivas veces, hasta que estén correctos.

Por eso, en la India, algunos Maestros de mantra se enfurecen cuando los occidentales les preguntan con qué nota musical debe hacerse este o aquel mantra.



—*¡Mantra no es música!*—vociferan, llenos de razón.

Siendo así, saber que LAM actúa en el múládhára chakra, VAM en el swádhísthána, RAM en el manipura, YAM en el anáhata, HAM en el vishuddha y ÔM en el ájña y en el sahásrara, no resuelve absolutamente nada si el practicante no tiene un Maestro que, además de entonar cada uno, también esté disponible para corregir su vocalización.

### TIPOS DE MANTRAS

#### **Kirtan**

Significa *cántico*. Kirtan es el mantra que posee varias notas musicales, varias palabras, y traducción. Kirtan es un mantra extroversor, de actuación más psicológica que fisiológica, y es menos poderoso que el japa.

#### **Japa**

Significa *repetición*. Es “*la gota de agua que horada la piedra*”. El japa ideal tiene una sola nota musical, una sola palabra, una sola sílaba y, de preferencia, no tiene traducción. Con todo, se puede ejecutar un kirtan como japa. Para eso, se agrega la repetición intensiva. No será un japa perfecto, pero puede ser clasificado como japa sin riesgo de error. Japa es mantra introversor, de actuación más fisiológica que psicológica, y es mucho más fuerte que el kirtan.

#### **Bija**

Significa *simiente*. Es un tipo de japa con función específica para desarrollo de los chakras. Cada chakra tiene su sonido-simiente, su bija mantra, que desencadena la activación por resonancia, mediante la exhaustiva repetición. Cuidado: un mantra pronunciado de forma incorrecta produce efectos imprevisibles. Un conocido personaje de Río de Janeiro que, aun siendo lego, se dedicaba a enseñar yoga, y que llegó a fundar una asociación brasileña de profesores de yoga, murió a causa de un mantra mal hecho: usó repetidamente el sonido equivocado PAM en lugar de YAM, que es el bija correcto del anáhata chakra. La consecuencia fue un ataque cardíaco. Lamentablemente, el

mencionado “profesional” enseñó el mantra errado a mucha gente... ¡personas que nunca leerán estas palabras, y además transmitirán también el b́ija equivocado! Ya conocemos decenas de instructores que aprendieron con el desdichado señor y que están propagando el mantra equivocado a cientos de otras personas, inclusive a través de libros. A partir de esto, usted puede valorar la responsabilidad de quien enseña y la importancia de ser instructor formado, supervisado y revalidado. Un instructor de Yôga no habilitado es un verdadero seropositivo desinformando, contaminando a la población.

Por ser muy fuerte, no se indica el b́ija mantra para iniciantes. Recomendamos también que los b́ijas sólo se utilicen en estricto equilibrio proporcional, aunque sea admisible cargar un poco más en los de los chakras superiores. Con todo, jamás dejar de vocalizar los de los chakras inferiores, como aconsejan ciertos libros de autores espiritualistas, con miedo de que —según ellos— ¡el practicante desarrolle su sexualidad!

Es importante, además, que el yôgin observe la alimentación preconizada por el Yôga para poder dedicarse al desarrollo de los chakras a través de los b́ija mantras.

### **Vaikhari mantra**

Vaikhari significa *vocalizado, verbalizado o pronunciado*. Proviene del término *vák*, palabra. Designa cualquier tipo de mantra que sea audible. En esa categoría se incluyen varias gradaciones, desde el mantra vocalizado en volumen alto (que tiene menos fuerza), hasta el que es susurrado (éste, de los pronunciados, es el más fuerte). El mantra vocalizado tiene menos poder que el mentalizado, pero es el que el estudiante debe utilizar en los primeros tiempos, para que el Maestro pueda escuchar y corregir su pronunciación. Además, es más fácil para el iniciante concentrarse con menos dispersión si ejecuta mantras que pueda escuchar. El mantra mental, manasika mantra, exige mucha más concentración.

### **Manasika mantra**

Manasika significa *mental*. Proviene del término *manas*, mente. Es la más poderosa modalidad de mantra. Tanto da que la práctica sea de

kirtan, japa o bija mantra; ejecutándolo mentalmente, se vuelve mucho más efectivo. Al fin de cuentas, verbalizándolo, hacemos vibrar el aire. Mentalizándolo, hacemos vibrar el pensamiento, que es, por cierto, más poderoso que el aire. El manasika permite además que el yôgin practique mantra a un ritmo y velocidad impronunciabiles por las limitaciones del aparato fonador, pero perfectamente posibles para una mente adiestrada. Shivánanda recomienda ejecutar el mantra ÔM 400 veces por minuto.

### **Saguna mantra**

Saguna significa *con atributo*. Designa los mantras que tienen traducción y aluden a algo que pueda ser visualizado. Por ejemplo: ÔM namah Shivaya (se puede visualizar a Shiva); ÔM jay Gangá, Sri Gangá, ÔM jay (se puede visualizar el río Ganges); etc.

### **Nirguna mantra**

Nirguna significa *sin atributo*. A esta categoría pertenecen los mantras que son abstractos y no se refieren a ninguna persona u objeto visualizable. Por ejemplo: ÔM, LAM; KLIM, etc.

Aunque el ÔM posea el trazado característico que recuerda el número 30 (ॐ), ese símbolo es sólo una sílaba con las letras *ô* y *m* (*au* y *m*), escritas en alfabeto dêvanágarí, o en algún otro aún más antiguo.

### **Likhita mantra**

Likhita significa *escrito*. Es el mantra en signos gráficos. Generalmente tal designación sólo se encuadra cuando el yôgin ejecuta repetidas veces el mismo mantra por escrito, como si lo estuviese entonando verbalmente. Shivánanda acostumbraba llenar hojas y hojas de papel con el ÔM. Esa práctica también se usa para mejorar la caligrafía del dêvanágarí, especialmente para los occidentales.

### **Kriyá y bháva del mantra**

Kriyá significa *actividad* y designa la parte mecánica de la emisión del sonido. Bháva significa *sentimiento, conducta, amor, inclinación de la*

mente, y designa el componente emocional que confiere fuerza al sonido.

Al vocalizar el ÔM, evite repetir tres veces. Eso es cosa de legos. Raramente lo escuchará de esa forma por un instructor formado. Mucho más raramente lo escucharemos así en la India. En veinte años frecuentando las mejores escuelas de Yôga de aquel país, sólo una vez escuché a un instructor emitir el ÔM tres veces: ¡estaba dando clase a un grupo de turistas de yoga occidentales!

El efecto de las técnicas es acumulativo. Al ejecutar un mantra, debemos generar ritmo mediante la repetición. Por eso, evitemos ese procedimiento *pro forma*, que consiste en ejecutar sólo tres veces, para verse libre y poder parar.

### **Japa con bija mantra**

Una forma interesante de practicar japa es con los bija mantras de los chakras (LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM), repitiéndolos en orden ascendente, una vez cada uno, luego dos veces cada uno, después tres veces, y así sucesivamente hasta seis veces cada uno. A continuación, en orden inverso, cinco veces, cuatro, hasta una vez cada uno.

Cuando logre hacer una serie de: 1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1, habrá vocalizado 108 veces cada bija mantra y sin perder la cuenta. Otra forma de no perder la cuenta es simplemente utilizar un japamálá, un cordón de japa, que tiene 108 cuentas y sirve para contar el número de repeticiones.

### **Málá**

Japamálá significa *cordón* (málá) de *japa* (repetición). El japamálá es un cordón con 108 cuentas de rudráksha o de alguna otra semilla india que tenga propiedades semejantes. El número 108 es tradicional y simbólico. El número 1 es el practicante; el 8 es la práctica, que consiste en ocho partes (el ashtánga sádhana), y el cero es la filosofía que integra los dos, práctica y practicante.

El japamálá es utilizado como un minuterero, un *timer*, para contar el número de repeticiones del mantra sin perderse. Parece un rosario.

Hay quien sostiene que el rosario nació a partir del japamálá. Además, la propia palabra “*cuenta*” usada para designar las semillas dispuestas en un hilo, tiene relación con el verbo *contar*. No es correcto referirse al japamálá diciendo que se está llevando un japa; lo correcto es decir que se está llevando un málá. El japamálá también funciona como un fusible y suele romperse en circunstancias de mucha tensión, ya sea generada por el individuo o proveniente de afuera.

Existen además otros tipos de málá, como, por ejemplo, el Cordón de Brahma y el Cordón de Shiva. El primero es llevado exclusivamente por los hindúes que nacen en la casta superior, la de los brahmanes. El segundo es una condecoración de la Escuela Bháva, cuya tradición gupta *vidyá* es seguida por el Yôga Antiguo (Swásthya).

LOS MÁLÁS	JAPA	BRAHMAMÁLÁ	SHIVAMÁLÁ
COLOR	Generalmente, rojo.	Blanco.	Negro.
NÚMERO DE CUENTAS	108.	Ninguna.	Un mínimo de tres, un máximo de nueve.
HILOS	Algodón.	Algodón.	Tres hilos de lana trenzados.
QUÉ ES	Un contador.	Distinción de casta.	Una insignia.
QUIÉN PUEDE USARLO	Cualquiera.	Sólo hindúes nacidos en la casta superior.	Quien lo recibe de su Maestro.
CÓMO SE LLEVA	Al cuello.	Cruzando el pecho, de izquierda a derecha, hasta debajo de la cintura.	Cruzando el pecho, de derecha a izquierda, hasta la última costilla.

### Rudrāksha

Rudrāksha significa *lágrimas de Shiva*. Es el nombre de una semilla considerada sagrada por los hindúes. Se sabe que contiene una bacteria que combate inflamaciones, infecciones y otros problemas de salud física, así como influye sobre estados de paranormalidad. Esa bacteria estaría en estado de suspensión de vida mientras está seca y volvería a reproducirse al humedecerse por el contacto con la piel. El

hecho es que se la reverencia y sus efectos son elogiados hasta en un Shástra, la Rudráksha Upanishad.

### EJEMPLOS DE MANTRAS

Los mantras poseen melodía, pero no son música. Por lo tanto, aun con una pauta musical, el practicante no lograría dominar ciertas idiosincrasias. Lo ideal es contar con un instructor formado para que demuestre y, a continuación, corrija al sádha. A falta de un instructor formado, lo mínimo que se puede hacer es escuchar las grabaciones con redoblada atención, entrenar bastante y usar el sentido común.

#### Kirtans:

1. *ÔM jay guru.  
Sri guru.  
ÔM jay.*
2. *Bhávajánandají, Bhávajánandají, Bhávajánandají jaya,  
Bhávajánandají, Bhávajánandají, Bhávajánandají ÔM namaha.*
3. *ÔM Shiva, ÔM Shaktí, namah Shiva, namah Shaktí.*
4. *Pátañjali ÔM namah Gurují, Pátañjali ÔM namah Gurují.*
5. *Hara, Hara, Shankaráchárya.*
6. *Jaya Krishnaya, jaya Rámakrishnaya,  
Rámakrishnaya, jaya Krishnaya jaya.*
7. *Jaya Gurují ÔM Dê.*
8. *ÔM Kumara.*
9. *ÔM namah prêma dêví Gurují (o bien ÔM namah prêma dêva  
Gurují, cuando es vocalizado por mujeres.)*
10. *ÔM namah Kundaliní.*
11. *ÔM namah Shivaya.*
12. *Namah Shivaya, namah Shivaya, namah Shivaya.  
Namah Shivaya, namah Shivaya, namah Shivaya.*
13. *Shiva, Shiva, Shiva, Shiva Shivaya namah ÔM,*

- Hara, Hara, Hara, Hara, namah Shivaya.*
- 14 *ÔM namah Shiva, ÔM namah Shivalinga.*
- 15 *Shivaya namah ÔM, Shivaya namah ÔM,  
Shivaya namah ÔM, namah Shivaya.*
- 16 *Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva,  
Shivaya namah Shiva, Shivaya namah Shiva,  
Shivaya namah ÔM namaha Shivaya.  
Shivaya namah ÔM namaha Shivaya.*
- 17 *Jaya Ganêsha, Jaya Ganêsha, Jaya Ganêsha, pahiman.  
Srí Ganêsha, Srí Ganêsha, Srí Ganêsha, rakshaman.*
- 18 *Ganêsha charanam, charanam Ganêsha.*
- 19 *ÔM Shivánanda Guru sat, chit, ánanda.*
- 20 *Shivánanda, Shivánanda, Shivánanda pahiman.  
Shivánanda, Shivánanda, Shivánanda rakshaman.*
- 21 *Hari ÔM, Hari ÔM, Hari, Hari, Hari ÔM.*
- 22 *Harê Ráma, Harê Ráma, Ráma, Ráma, Harê, Harê.  
Harê Krishna, Harê Krishna, Krishna, Krishna, Harê, Harê.*
- 23 *Sita Rám, Rám, Rám, rája Rám, Rám, Rám (2x).  
Narayan, Narayan, Narayan (2x).*
- 24 *Srí Rám, jaya Rám, jaya, jaya, jaya Rám.*
- 25 *Chidánand, Chidánand, Chidánanda ÔM (2x).  
Hara Halamê Alamastasá Chidánanda ÔM (2x).*
- 26 *Jaya Guru Shiva, Guru Harê, Guru Rám,  
Jagat Guru, param Guru, Sat Guru sham.  
ÔM Ádi Guru, Adwaita Guru, Ánanda Guru ÔM  
Chit Guru, Chitgana Guru, Chinmaya Guru ÔM.*
- 27 *Íshwara, Íshwara, Íshwara Harê.*
- 28 *Jaya Shiva, Guru Shiva, jaya Shiva, Guru jaya.*
- 29 *Samba Sada Shiva (3x). Samba Shiva ÔM Hara.  
ÔM Mátá, ÔM Mátá, ÔM Srí Mátá Jagadambá.*

*Uma Paramêshwarí, Srí Bhuvanêshwarí, Ádi Parashaktí Dêví  
Mahêshwarí.*

30 *ÔM namô, namah Shivaya, namô, namah Shivaya.*

31 *Gáyatrí Mantra:*

*ÔM Bhur Bhuvah Swahah, ÔM tat Savitura varênyam.  
Bhargô Dévasya Dhimahi, dhyôyô naha prachôdayatô.*

32 *ÔM jay Gangá.*

*Srí Gangá.*

*ÔM jay.*

33 *Ayôdhya vasi Rám, Rám, Rám,*

*Dasharata ánandanaram.*

*Pathita pavana janaki Jivana*

*Sita môhana Rám.*

34 *Jaya guru Ômkára, jaya, jaya,*

*Satguru Ômkára, ÔM.*

*Brahma, Vishnu, Sadáshiva,*

*Hara, Hara, Hara, Hara, Mahádêva.*

Es importante que el instructor sepa lo que está enseñando para no transmitir una noción equivocada que terminará por dañar la buena imagen de nuestro Yôga. Tomemos como ejemplo el mantra número 32. Ya hemos encontrado buenos instructores que lo ejecutan vocalizando *ÔM jay, Gangá Srí, Gangá ÔM, jay*. Ahora: dicho así está mal. Si no, veamos:

*ÔM jay Gangá* significa salve Ganges (el Río Ganges)

*Srí Gangá*, Sagrado Ganges, o Santo Ganges

*ÔM jay*, salve.

Si los puntos son sustituidos por comas en los lugares incorrectos, dará la siguiente traducción:

*ÔM jay*, salve

*Gangá Srí*, no significa nada

*Gangá ÔM*, tampoco es correcto

*Jay*, salve.



El nombre del Río Ganges puede ser sustituido por la palabra Guru, que significa instructor, profesor o Maestro de cualquier disciplina, profesión que es muy reverenciada en la India, aun si se trata de un maestro de escuela primaria, de idioma o de música. Por eso, se admite que un profesor sea llamado Srí. Además, ésa es una forma corriente de dirigirse a alguien que tenga una posición social importante o que se dedique a una obra considerada sagrada, tal como literatura, poesía, pintura, escultura, música, filosofía, etc. Se utiliza más o menos como el *Sir* del inglés.

Reemplazando Gangá por Guru, el mantra queda así:

*ÔM jay Guru,  
Srí Guru,  
ÔM jay.*

El instructor que no vocaliza correctamente éste y los demás mantras, está confesando que no los aprendió directamente de un Maestro, sino de un libro. O bien que no prestó atención. Eso puede ser nefasto en circunstancias en las cuales la grafía transliterada sea igual pero los fonemas en sánscrito sean diferentes.

Es el caso del kirtan *Srí Rám, jaya Rám, jaya, jaya, jaya Rám*. No se debe confundir esta palabra *Rám* con el bija mantra *RAM*. En alfabeto latino se escriben de la misma forma, pero en alfabeto dêvanágarí se observa que constituyen dos sonidos bien distintos. *Rám* es el nombre del héroe *Ráma*; pronunciado con acento hindi, *Rám(a)*. Se escribe con dos letras: *rá+ ma*. Al contraerse la pronunciación de la última *a*, se obtiene *Rám (rá- m)*.

Por otro lado, el bija mantra del manipura chakra, *RAM*, se escribe con una sola letra, *ra*, más un acento denominado anuswára (en la gramática) o bindu (en la filosofía), que consiste en un punto sobre la letra y nasaliza el fonema. Al confundir una forma con la otra en la vocalización de los mantras, además de estar diciendo otra cosa, a veces sin sentido, se corre el riesgo de provocar una consecuencia imprevisible.

Esto no es complicado, pero requiere la asistencia de un instructor que esté presente. Entonces, el estudiante comprende que es todo muy simple.

### LAS PALMAS

Casi todos los mantras pueden ser acompañados por palmas (en el Gáyatrí, por ejemplo, no se usan palmas). Éstas deben hacerse a partir del prônam mudrá. Por lo tanto, las manos no se unen cruzadas como en las palmas comunes. El objetivo es activar por choque todos los chakras secundarios que tenemos en las manos y dedos, 35 en cada mano, con un total de 70 chakras sólo en esa región.

Así, cuando termine el mantra, las manos estarán emanando una gran intensidad de prána. Prána es el nombre genérico de cualquier forma de energía manifestada biológicamente: en este caso, energía térmica y electricidad estática. El prána así emanado no estará siendo extraído del organismo; se habrá generado por el contacto de las palmas.

El practicante puede utilizar ese prána simplemente permaneciendo algunos instantes en prônam mudrá, cerrando un circuito electromagnético con las dos manos unidas, haciendo circular esa dosis adicional de energía dentro de su propio cuerpo para fortalecimiento general. O puede aplicar las manos, aún calientes, sobre un chakra principal para estimularlo; sobre un órgano para revitalizarlo; sobre un músculo o articulación para maximizar su desempeño en el Yôga o en el deporte.



### QUÉ ES EL ÔM

Observe cuando un instructor en grado de Maestro vocaliza el ÔM, y percibirá que hace vibrar toda la sala y cada molécula de su cuerpo.

El ÔM es el símbolo universal del Yôga, para todo el mundo, todas las épocas y todas las ramas de Yôga. Pero cada escuela adopta un trazado particular que pasa a ser su emblema. Unos son más correctos, otros menos; unos más elegantes, otros no tanto; y algunos son iniciáticos, otros, profanos. Esto lo puede percibir un iniciado por la simple observación de la caligrafía adoptada, o bien prestando atención en el momento en que el símbolo es trazado.

Aquel dibujo semejante al número 30 que aparece en casi todos los libros y entidades de Yôga, es una sílaba constituida por tres letras: A, U y M (fonema AU + M). Se pronuncia ÔM. Un error común a los que no conocen Yôga es el de pronunciar las tres letras: "AUM". Trazado en caracteres, es un yantra. Pronunciado, es un mantra. Hay innumerables maneras de pronunciarlo para obtener diferentes resultados físicos, energéticos, emocionales y otros.

Los caracteres usados para trazar el Ômkâra parecen pertenecer a un alfabeto todavía más antiguo que el dêvanâgarî, utilizado para escribir el idioma sânscrito. Consultando un diccionario o gramática de sânscrito, podemos notar que el alfabeto dêvanâgarî es predominantemente rectilíneo y que el propio ÔM en aquel alfabeto se escribe según esa tendencia. Pero saliendo del dominio de la gramática y de la ortografía hacia el de la filosofía, sólo encontramos el ÔM escrito de

otra manera, con caracteres exclusivamente curvilíneos, lo que demuestra su identidad totalmente distinta. Eso también puede notarse en nuestra medalla, que posee algunas inscripciones en sánscrito alrededor del ÔM.

ÔM no tiene traducción. Con todo, los hindúes lo consideran como el propio nombre del Absoluto, su *cuerpo sonoro*, debido a su antigüedad y al amplio espectro de efectos recogidos por quien lo vocaliza de manera exacta, o lo visualiza con un trazado correcto.

En las escrituras de la India antigua el ÔM es considerado como el más poderoso de todos los mantras. Los otros son considerados aspectos del ÔM y el ÔM es la matriz de los demás mantras. Se lo denomina mátriká mantra, o sonido matriz.

El ÔM es también el bíja mantra del ájña chakra, es decir, el sonido simiente que desarrolla el centro de fuerza situado entre las cejas, responsable de la meditación, intuición, inteligencia, premonición e hiperestesia del pensamiento. Por eso, es el mantra que produce mejores resultados para las prácticas de dhyána y samyama, como así también despierta un buen número de siddhis.

Siendo el mantra más completo y equilibrado, su vocalización no presenta ningún peligro ni contraindicación. Es estimulante y al mismo tiempo aquietante, pues consiste en una vibración sáttwica<sup>15</sup>, que contiene en sí tamás y rajás sublimados.

Cuando está trazado en caracteres antiguos, se torna un símbolo gráfico denominado yantra. La especialidad que estudia la ciencia de trazar los símbolos se denomina Yantra Yôga. El ÔM puede ser trazado de diversas formas. Cada manera de trazarlo encierra determinada clase de efectos y de características o tendencias filosóficas.

Cada línea de Yôga adopta un trazado típico de ÔM que tenga que ver con sus objetivos, el cual pasa a constituir su símbolo. Por esa razón, no se debe utilizar el trazado adoptado por otra Escuela, por una cuestión de ética y también para evitar choque de egrégoras.

---

<sup>15</sup> Jamás escriba "satívica", como consta en algunos libros de autor brasileño, pues eso es una demostración de ignorancia. Sattwa no posee letra *i*—ni ninguna letra— entre la *t* y la *w*; por lo tanto, no puede hacerse tónica la sílaba que no existe.

Si usted practica Swásthya Yôga y se identifica con lo que exponemos en este libro, sin duda es de los nuestros. Eso lo autoriza a utilizar nuestro trazado del ÔM para concentrarse y meditar, así como a llevar nuestra medalla. Sólo no puede usar el ÔM antes de la firma, como hacen los graduados e instructores, hasta tanto no aprenda la forma correcta de trazarlo y obtenga la autorización de su Maestro para incorporarlo de esa manera a su nombre.

Nadie puede negar que el ÔM es un símbolo muy poderoso. Es fuerte por su trazado yántrico en sí, por su antigüedad, sus miles de años de impregnación en el inconciente colectivo, por los billones de hindúes que lo han usado y venerado, generación tras generación durante decenas de siglos, desde mucho antes de Cristo, antes de Buddha, antes de que existiera la civilización europea, ¡y durante todo ese tiempo, toda esa gente fortaleció la egrégora del ÔM!

Evidentemente, llevando un símbolo así, establecemos sintonía con una corriente de fuerza, poder y energía que es una de las mayores, más antiguas y más poderosas de la Tierra. Por eso, mucha gente asocia con la idea de protección el uso de una medalla con el símbolo del ÔM. Aunque tengamos que reconocer cierta clase de beneficios de ese orden, creemos que ése no debe ser el motivo para llevar la medalla, pues actuando así podríamos desviarnos hacia el misticismo, contra el cual nuestro linaje de Yôga (Nirishwarasámkhya) es taxativo. Se la debe usar de manera descontraída y si nos da placer; si estamos identificados con lo que significa y con el linaje que representa. No por superstición ni para obtener beneficios.

### LA MEDALLA CON EL ÔM

Siendo objetivo de nuestro linaje perpetuar la autenticidad del Yôga Ancestral, adoptamos un diseño del yantra ÔM reproducido fotográficamente de un texto antiguo encontrado en Rishikêsh, en los Himalayas. Ningún dibujante occidental tocó ese símbolo. Se mantiene original como la orientación de nuestro Yôga. Así, si usted quiere seguir nuestra tradición, está autorizado a utilizarlo, pero con la condición de que lo reproduzca fotográficamente o escaneado, para no alterar su minuciosa exactitud. Sólo no estará autorizado a usar el ÔM antes de su firma, pues eso constituye un privilegio de los que han

recibido la iniciación en el ÔM personalmente de su Maestro y han aprendido las diversas formas de trazarlo y pronunciarlo, de acuerdo con los efectos deseados. Sólo entonces podrá incorporarlo de esa forma a su nombre.

En tanto no haya recibido esa Iniciación, podrá utilizar el ÔM de tres maneras:

1. vocalizándolo en la forma que se enseña en la grabación de la Serie Prototipo o de las clases en video.
2. mentalizando el yantra ÔM durante sus prácticas de yantra dhyána.
3. llevando al cuello la medalla con el ÔM, manteniendo su vibración cerca del vishuddha chakra, el centro de fuerza de la garganta.

Cuando el lego manda ejecutar una medalla con el ÔM, normalmente incurre en algunos errores. Para evitarlos, preste atención a lo siguiente:

- a) el ÔM no debe ser recortado o vaciado, pues en ese caso quedará alterado con frecuencia, presentando el ÔM invertido, es decir, su antítesis en términos de simbolismo, y en consecuencia, con efectos opuestos.
- b) habitualmente, los profesionales que ejecutan el ÔM no entienden nada del símbolo que están tratando de reproducir y terminan por cometer errores groseros, haciendo muchas veces diseños de mal gusto y que pierden la característica original, lo que anula sus efectos positivos.

Por esas razones, la Unión Internacional de Yôga mandó acuñar una medalla<sup>16</sup> en forma antigua, que tiene de un lado el ÔM circundado por otras inscripciones en sánscrito, y del otro, el ashtánga yantra, símbolo de protección del Swásthya Yôga.

Incluso en la India las personas nos preguntan dónde conseguimos una pieza con esa autenticidad tan marcadamente estampada. Cuando nos

---

<sup>16</sup> Por respeto al lector y para preservar nuestra buena imagen, nos sentimos en la obligación de informar que personas inescrupulosas están comercializando, sin nuestra autorización, copias baratas de la medalla, con un pésimo acabado, con las cuales confeccionan *bijouterie* de mal gusto.

sacamos la medalla del cuello y se la obsequiamos, se conmueven, se les humedecen los ojos y agradecen dos o tres veces. Años después, si nos reencontramos, vemos que todavía la están usando y que se acuerdan de nuestro nombre.

Además, en todos los países por donde el Swásthya Yôga se expandió, el hecho de sacarse la medalla del cuello y obsequiársela a alguien, ha ganado un fuerte significado de homenaje especial y de una declaración formal de amistad verdadera. Ese acto tan simple ha adquirido un sentido muy profundo de cariño, y quien recibe la medalla se convierte para siempre en un amigo leal y sincero.

Gracias a la medalla, las personas se van descubriendo, encontrándose, conociéndose, ampliando su círculo de amistades, en los aeropuertos, en los trenes, en los ómnibus, en los teatros, en los shows, en las universidades. Yôga significa unión. ¡Pues la medalla con el símbolo del Yôga está cumpliendo muy bien esa propuesta de unir a las personas afines!



## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA MANTRA

Éste es el tercero y último de los angas que pueden resultar extraños para practicantes inexpertos y motivo de vergüenza para instructores sin convicción. Si el instructor no está muy a gusto, si no conoce bien los mantras, si no está seguro de sus efectos y de la razón para colocarlos en esa ubicación en su sádhana, puede desistir. No va a convencer a nadie de que lo acompañe. Si lo que enseña transmite inseguridad o embarazo, los alumnos detectarán eso como verdaderas antenas.

Hay dos formas de dirigir el mantra. En la primera, el instructor ejecuta una vez y el grupo repite cada vocalización. En la segunda, el instructor y los alumnos vocalizan juntos, al mismo tiempo.

El instructor debe acompañar los mantras con palmas, lo que estimulará a los demás a seguir su ejemplo y tiene la ventaja de marcar el ritmo, además de alegrar la práctica. Enseñe el movimiento cuaternario de las manos y corrija a los que sacudan los hombros o muevan los brazos como si quisieran volar. El movimiento debe ser natural y discreto.

Cuando un alumno esté fuera de ritmo o batiendo las palmas fuera de tiempo, procure corregirlo con la mirada. Si no es suficiente, ubíquese delante de él. Y si fuera necesario, tome sus muñecas y póngalo en ritmo. Pero todo con una sonrisa cariñosa, para que no se sienta avergonzado por haberse equivocado.

### QUÉ HACER

Hacer cursos de mantra y escuchar las grabaciones de mantra todo el día. Gustar del mantra. Entrenar mantra mientras conduce su auto, mientras hace la comida, mientras se baña, mientras anda en bicicleta, etc. En la clase: si el alumno se equivoca, corríjalo. Si el grupo no está vocalizando a satisfacción, interrumpa la práctica, haga las observaciones necesarias y repita la vocalización.

### QUÉ NO HACER

No grite el mantra. La vocalización debe ser suave, armoniosa, aterciopelada. No haga un mantra que no conozca: no sabe qué efecto tendrá. No enseñe mantras muy largos ni con palabras excesivamente complicadas. Se quedaría vocalizando solo o con un par de veteranos. Entretanto, los menos adelantados, que siempre constituyen la mayoría, se aburrirían y abandonarían sus prácticas.

En cuanto al movimiento del cuerpo durante los mantras, acompañando la melodía como si se bailara, hay Maestros que lo recomiendan y otros que están en contra. En general, los que critican esa alegre espontaneidad son los de línea brahmácharya, y los que la adoptan suelen ser los de línea tántrica. No obstante, se encuentran excepciones en ambos lados.



### SUGERENCIA

Instruya a los practicantes para que no griten el mantra. El mantra en bajo volumen tiene más fuerza. Además, cuando el instructor pasa a otro mantra o termina la vocalización, todos escuchan.

Otro recurso es frotar las palmas de las manos, para que los practicantes perciban que terminó el mantra.

Estas sugerencias serán innecesarias si el instructor opta por la forma más popular de ejecutar los mantras, alternadamente, una vez solo y después seguido por todos, y así sucesivamente.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

“**3<sup>er</sup> ANGA: MANTRA – VOCALIZACIÓN DE SONIDOS Y ULTRASONIDOS.** Primeramente vamos a ejecutar kirtan para conquistar la extroversión y después japa, para la introversión. En conjunto los mantras de este tipo de práctica buscan la desobstrucción de los meridianos por el ultrasonido.

Hagamos el kirtan **ÔM namah Shivaya**, de acuerdo con el ejemplo de la cinta grabada, para que sea ejecutado de forma correcta y pueda producir los efectos deseados.

**[Ejecutar el kirtan]**

Vocalicemos el japa **ÔM**, 27 veces, en la modulación exacta de la grabación.

**[Ejecutar el japa]**

Podemos terminar el anga mantra con el **ÔM** continuo.”

**[Ejecutar el ÔM continuo]**

### ADVERTENCIA ÉTICA

Si usted enseña o pretende enseñar Yôga, sea honesto y habilítese mediante el Curso de Formación. El certificado de Instructor de Yôga **revalidado**, expedido por una entidad reconocida, es el único documento que autoriza a enseñar. Consulte con la Universidad Internacional de Yôga para saber cuándo y dónde se realizará el próximo Curso de Formación Profesional. También puede prepararse en su propia ciudad a través del *Curso Básico de Yôga* por video. Para efectuar sus exámenes de habilitación o de revalidación, consulte a la Confederación Internacional de Yôga para saber cuáles son las federaciones reconocidas y autorizadas a realizar las evaluaciones en su región. El teléfono de la Confederación es el mismo de la entidad *mater*, la Unión Internacional de Yôga: (00 55 11) 3088-9491.



**SI QUIERE SABER MÁS:**

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- **LIBRO *MANTRA, PRINCÍPIO, PALABRA E PODER*, MAESTRO CARLOS CARDOSO, PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE YÔGA DEL ESTADO DE BAHÍA, BRASIL.**
- **CDS DE MANTRAS, DEL MAESTRO CARLOS CARDOSO.**
- **CD *RUDRÁKSHA, ORQUESTRA DE MANTRA*, DEL INTR. AURÉLIO EDLER.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**

## Pránáyáma

Prána, la energía vital  
penetra nuestro cuerpo  
por los laberintos respiratorios.  
Lleva la bendición de la vida hasta  
nuestro pecho  
y de él, hacia todo nuestro ser,  
físico y sutil.

Prána, la energía biológica  
sin la cual ninguna forma de vida  
animal o vegetal sería posible.

Prána, que trae la cura  
y la regeneración celular.  
Para vivir, todos los seres necesitan  
respirar.

Respirando, incrementamos vitalidad,  
revitalización, reconstitución de los  
tejidos,  
insuflándoles la propia vida.

Controlando los ritmos respiratorios,  
dominamos nuestras emociones y  
acciones.

Alterando los niveles de profundidad  
de la respiración,

conquistamos nuevos estados de  
conciencia.  
Interfiriendo voluntariamente en el  
acto respiratorio  
cruzamos la frontera entre lo  
conciente  
y lo inconciente.  
¡Eso es pránáyáma!



## PRÁNAYÁMA

### EXPANSIÓN DE LA BIOENERGÍA A TRAVÉS DE RESPIRATORIOS

Prána significa bioenergía; ayáma, expansión, anchura, intensidad, elevación. Pránáyáma designa los ejercicios, casi siempre respiratorios, que conducen a la intensificación o expansión del prána en el organismo.

#### PRÁNA

Prána es el nombre genérico con el cual el Yôga designa cualquier tipo de energía manifestada biológicamente. En principio, prána es energía de origen solar, pero puede manifestarse después de la metabolización, o sea indirectamente, siendo entonces absorbida del aire, del agua o de los alimentos. El prána genérico se divide en cinco pránas, que son: prána, apána, udána, samána y vyána. Éstos se subdividen en varios subpránas.

El prána es visible. En un día de sol, haga pránáyáma y fije la mirada en el vacío azul del cielo. Aguarde. En cuanto el aparato de la visión se acomode, comenzará a distinguir miríadas de minúsculos puntos brillantes increíblemente dinámicos, que centellean describiendo rápidos movimientos circulares y sinuosos. Al ejecutar sus respiratorios, mentalice que está absorbiendo esa imagen de energía.

#### ESCLARECIMIENTOS PREVIOS

La respiración *yôgi* (jamás escriba *yogui*) debe ser siempre nasal, silenciosa y completa, salvo indicación en contrario. Debe hacerse con participación de la musculatura abdominal, intercostal y torácica, promoviendo un aprovechamiento mucho mayor de la capacidad

pulmonar. Cuando la respiración tenga que ser con inspiración o exhalación por la boca, o bien cuando tenga que producir algún ruido, eso será explicitado en la descripción. Por lo tanto, queda claro desde ahora que, cuando corresponda alguno de esos procedimientos, se tratará de una excepción.

### FASES DE LA RESPIRACIÓN

Las fases de la respiración tienen los siguientes nombres:

- **inspiración** - **púraka**
- **retención con aire** - **kúmbhaka**
- **exhalación** - **rêchaka**
- **retención sin aire** - **shúnyaka**

#### PÚRAKA

Siempre que inspire, mentalice que está absorbiendo el prána que está en suspensión en el aire. Visualice el prána. Procure sentir un placer intenso en el acto de inspirar esa vitalidad, como el que experimenta al ingerir un sabroso alimento.

#### KÚMBHAKA

Al retener el aliento, evite contener la respiración por tiempo excesivo, al punto de causar ansiedad o taquicardia. El progreso debe ser gradual para ser saludable. La retención de aire en los pulmones es más fácil y confortable si el practicante no llena demasiado el pecho. Debe llenarlo hasta el límite máximo sólo en los pránáyamas sin retención o con retención corta. Así irá aumentando su capacidad pulmonar.

Puede producirse mareo cuando el practicante es novato o cuando realiza muchos pránáyamas. Eso es natural debido a la hiperoxigenación de la sangre. En principio no debe preocupar, siempre que la salud de la persona sea normal. También en los ásanas puede producirse mareo por la misma razón, especialmente en bhujangásana. Pero siempre es aconsejable consultar a su instructor para saber si no se trata de alguna ejecución errada, que pueda llegar a

tener consecuencias indeseables. Las técnicas con retención o ritmo exigen acompañamiento de un instructor formado.

Regístrese que las retenciones muy largas no están exentas de riesgos y requieren orientación de un instructor en grado de Maestro, además de la salud perfecta del practicante.

#### RÊCHAKA

Muchos instructores hacen mentalizar que las dolencias, males, vicios, defectos y “todo lo malo que usted tenga”, está siendo expulsado junto con el aire exhalado. Personalmente, no me gusta esa mentalización, pues lleva consigo la sugerencia de que el practicante tiene “cosas malas” en su interior. Y, además, acepta contaminar el ambiente donde practica su Yôga, excretando tales vibraciones indeseables, dejándolas allí para que otros eventualmente las contraigan. Su local de práctica debe ser limpio en el plano físico y en los demás también.

#### SHÚNYAKA

El shúnyaka prolongado (así como el kúmbhaka muy largo) produce intoxicación de CO<sub>2</sub>, lo que puede colaborar para el chitta vritti nirôdhah (*Yôga Sûtra*, capítulo I, sûtra 2), pero sólo debe practicarse con mucha cautela y siempre bajo la supervisión directa de un Maestro. En principio, no debe ser ejecutado por libro.

### RITMO

Matra (no confunda con mantra) significa acento o pausa. Se utiliza en la gramática para indicar una sílaba larga, pero designa también la unidad de tiempo aplicada para el conteo de pránáyâmas y corresponde a poco menos de un segundo (“*el tiempo de un parpadeo de ojos*”, según los shâstras).

Cuando se encuentra la indicación: *contar un tiempo*, significa que ese *tiempo* es la unidad mínima en la relación entre inspiración, retención, exhalación. Esa unidad de tiempo puede ser un segundo, dos, tres, etc. *Dos tiempos* significa que en esa fase la duración es el doble de la primera, que sirve de parámetro. Por lo tanto, un respiratorio con ritmo 1-2-1 consiste en inspirar durante un tiempo (digamos, tres segundos), retener el aire en los pulmones durante dos tiempos

(entonces, serían seis segundos), exhalar en un tiempo (en ese caso, tres segundos) y no hacer retención sin aire, ya que eso no fue indicado para el presente pránáyama. Éste es el mejor ritmo para iniciantes que ya tengan alguna práctica. Los iniciantes sin práctica deben dedicarse a respiratorios sin ritmo.

El ritmo 1-2-1-2 indica que se debe retener sin aire el mismo tiempo que se retuvo con aire (dos tiempos o matras). Este ritmo puede ser utilizado por practicantes más adelantados, que pretendan dominar los vrittis, pero sin correr riesgos.

El ritmo 1-2-3 indica que la exhalación es la suma de los tiempos de la inspiración y la retención. Por ejemplo: inspiración 5"; retención 10"; ahora, 5" más 10" es igual a 15", por lo tanto, la exhalación durará 15 segundos. Este ritmo es de nivel intermedio y más indicado para técnicas tranquilizantes, tales como relajaciones y semi-relajaciones, meditación, control de emociones, la vuelta a la calma después de la práctica de deportes, etc.

El ritmo 1-4-2 consiste en inspirar en un tiempo (supongamos, tres segundos), retener durante cuatro tiempos (luego,  $4 \times 3'' = 12''$ ), exhalar en dos tiempos (en ese caso,  $2 \times 3'' = 6''$ ) y no retener sin aire, pues no aparece un cuarto número correspondiente a esa fase, por lo que ésta equivale a cero. Consecuentemente, no se trata de una retención aleatoria, a voluntad del practicante. Éste es un ritmo avanzado, desaconsejable para iniciantes, especialmente cuando un tiempo pasa a ser de cuatro segundos o más. Contribuye a conducir al practicante a estados superiores de conciencia y a paranormalidades.

#### GRADACIÓN DEL RITMO

En los pránáyamas con ritmo, la relación entre ellos, del menos adelantado al más adelantado, es la siguiente (los números 1, 2, 3 y 4 se refieren a las proporciones observadas entre las *fases de la respiración*, ya descritas):

- a) 1-1-1-0
- b) 1-2-1-0
- c) 1-2-3-0
- d) 1-1-1-1



e) 1-2-1-2

f) 1-4-2-0

Advertencia: recomendamos que los practicantes eviten experimentar utilizando otras proporciones que no consten en este manual. La razón es justificable. Estas proporciones son antiguas en nuestro linaje y conocemos muy bien sus efectos. Si un practicante adopta otra proporción sólo para poder experimentar otra novedad, estará poniendo en riesgo su salud. El Yôga es fundamentalmente empírico. Si la respectiva técnica es inocua o aun nociva, con el tiempo habrá sido excluida. Si es eficiente y benéfica, habrá sido incorporada al patrimonio del Yôga. Pero, hasta que una técnica haya sido incluida en nuestra tradición, se necesitan siglos de experimentación y algunas víctimas.

#### ADHAMA, MADHYAMA Y UTTAMA

Los términos adhama (inferior), madhyama (medio) y uttama (superior) se utilizan en dos circunstancias:

a) para designar las respiraciones baja, media y alta, es decir, las que utilizan la musculatura de la parte baja (abdominal), media (intercostal) y alta (torácica).

b) para designar los tres niveles de progreso de la práctica, que será denominada adhama si el tiempo de pûraka es de hasta 12 matras; madhyama, de 12 hasta 24 matras; uttama, si el tiempo de pûraka es de más de 24 matras.

#### EVOLUCIÓN GRADUAL

Los respiratorios se escalonan de la siguiente forma, en relación con su adelanto:

abdominal sin ritmo y sin bandhas	- <i>adhama prânâyâma</i>
abdominal sin ritmo y con bandhas	- <i>bandha adhama prânâyâma</i>
abdominal con ritmo y sin bandhas	- <i>kûmbhaka adhama prânâyâma</i>
abdominal con ritmo y con bandhas	- <i>bandha kûmbhaka adhama prânâyâma</i>
completa sin ritmo y sin bandhas	- <i>râja prânâyâma</i>
completa sin ritmo y con bandhas	- <i>bandha prânâyâma</i>
completa con ritmo y sin bandhas	- <i>kûmbhaka prânâyâma</i>
completa con ritmo y con bandhas	- <i>bandha kûmbhaka prânâyâma</i>
completa sin ritmo y alternada	- <i>vamah krama prânâyâma</i>
completa con ritmo y alternada	- <i>sukha pûrvaka prânâyâma</i>

Además de éstos, existen las diversas técnicas específicas que pueden encuadrarse en distintos niveles de adelanto.

Compare, en la descripción de los pránáyámas, los otros nombres que pueden tener estos respiratorios.

#### AGARBHA Y SAGARBHA

Los pránáyámas también se clasifican según incluyan mentalización de mantras o no.

Los más simples, para iniciantes que aún no tienen dominio sobre los vrittis, se denominan agarbha pránáyáma, o respiratorios sin el poder creador del manasika japa. Los más adelantados, para veteranos, se llaman sagarbha pránáyáma, o respiratorios con la fecundidad del manasika japa (la repetición mental del mantra).

Estas variedades de clasificación nos permiten la elaboración de sofisticados matices que se describirán uno por uno, según la tradición milenaria, en las páginas siguientes.

#### DINAMIZACIÓN DEL PRÁNÁYÁMA

Las técnicas de Yôga son muy poderosas, pero al mismo tiempo extremadamente seguras. No obstante, para volverlas aún más fuertes, se acostumbra acoplarlas con otras, lo que produce un factor acumulativo exponencial, de progresión geométrica.

De esa forma, al comienzo, el practicante aprende las técnicas por separado. Después, se va adiestrando en el arte de asociar dos de ellas; después, tres; después, más técnicas simultáneamente. Por ejemplo, se combina un ásana con un pránáyáma; a eso se le suma un mudrá; sobre ese resultado, se agrega un bandha; ¡y, además, se asocian un mantra y una mentalización! El producto es una práctica de altísimo voltaje.

#### BANDHAS

Los bandhas son contracciones o compresiones de plexos y glándulas. Muchos pránáyámas y ásanas utilizan bandhas como factores de potencialización. Los principales bandhas son:

**múla bandha** fuerte contracción de los esfínteres del ano y de la uretra. Si se lo repite muchas veces, recibe el nombre de aswíní bandha (en algunas escuelas es denominado aswíní mudrá). Para los hombres, aumenta bastante la potencia sexual y ayuda al control de la eyaculación precoz. Para las mujeres, desarrolla el dominio de la musculatura vaginal. Es también una técnica tántrica para amplificar el placer en el sexo.

**uddiyana bandha** retracción del abdomen hasta que el contorno de las vértebras se dibuje en la piel del abdomen. Existe la variedad estática, tamás uddiyana bandha, y la dinámica, rajas uddiyana bandha. Mediante esta última, se logra el agnisára kriyá.

**jalándhara bandha** contracción y distensión alternadas de la tiroides. Ayuda para la ejecución del kúmbhaka y contribuye al control del peso.

**jíhva bandha** compresión de la lengua contra la zona blanda del paladar, bien atrás. Produce estimulación por masaje en la pineal, a través de la propagación de la presión intracraneana.

Los tres primeros bandhas —múla bandha, uddiyana bandha y jalándhara bandha—, cuando se practican conjuntamente, uno después del otro, se denominan bandha traya, “*el bandha triple*”.

#### MUDRÁS

Los mudrás más utilizados en los respiratorios son jñána mudrá, para los iniciantes, y átmam mudrá, para los avanzados. Otros mudrás pueden aplicarse a los pránáyámas, conforme los objetivos del instructor que imparte la práctica.

#### ÁSANAS

Existen ásanas específicos para la práctica de pránáyáma. Son ásanas de poca o ninguna sollicitación cinética, por lo tanto, prácticamente neutros en ese sentido.

Los ásanas ideales para la ejecución de respiratorios son los de posición sentada, con la espalda naturalmente erecta, de la categoría denominada dhyánásana, justamente por ser también los mejores para la obtención de dhyána (meditación).

Son ellos: samánásana, siddhásana, padmásana, swastikásana, vajrásana, virásana, bhadrásana, etc. El sukhásana se tolera, pero no es recomendado. El samánásana sirve para el iniciante y aun para el avanzado, cuando hace prácticas sin pretensiones. El siddhásana se indica para prácticas que procuran el despertar de los siddhis y de la kundaliní. El padmásana, para cuando queremos alcanzar de inmediato estados más profundos de meditación. El vajrásana es para quien no consigue cruzar las piernas con comodidad, o cuando no hay espacio, o para las personas que tienen dificultad en mantener la columna erecta. El bhadrásana, para quien desea mejorar la abertura pélvica. Además tenemos los tres primos: idásana, pingalásana y sushumnásana, para pránáyámas adelantados, que busquen trabajar separadamente las nádís idá, pingalá y sushumná.

El sukhásana no se recomienda por el hecho lamentable de que muchos instructores legos se valieron de esa posición para podar el progreso de sus alumnos y, por ese medio, trataron de impedir que los sobrepasaran. Tal actitud es antiética y vana, pues tarde o temprano los aprendices traban contacto con un buen libro y descubren el truco. Es que en sukhásana, los pies impiden que las piernas descendan por la acción de la gravedad. Por eso, a lo largo de los años, las rodillas no ceden y el practicante no consigue ejecutar padmásana. Sin éste, queda impedido de practicar algunas centenas de las más adelantadas técnicas...

Por otro lado, tener miedo de ser superado por el discípulo y socavar su perfeccionamiento es un procedimiento indigno que denota inseguridad, egoísmo y deshonestidad de parte del que enseña (que no merece ser llamado instructor). Un buen Maestro es aquél que logra conducir a sus discípulos a un progreso tal que lleguen a superar a su preceptor. La consecuencia de que algunos “instructores” traten de “esconder la leche” es que, en esas escuelas, la calidad de la enseñanza va cayendo de generación en generación, hasta perderse totalmente.

Entretanto en otras, como el Swásthya —que es la sistematización del Yôga Antiguo—, a cada generación los nuevos discípulos superan tanto a sus Maestros, que la enseñanza va conquistando una calidad superlativa. Y los Maestros son enaltecidos cada vez más por los méritos de sus discípulos, que escriben libros excelentes, dan clases de padrón incomparable y llegan a ser virtuosos en las coreografías.

### CONTRAINDICACIONES

Están contraindicados los respiratorios con retención o ritmo a todas las personas con problemas cardíacos, presión alta y salud débil en general. Pero, como el Yôga no es terapia, y por lo tanto no está dirigido a personas enfermas, esta información es meramente *pro forma*, así como el examen médico, obligatorio para todos los practicantes, aunque sean jóvenes y saludables.

### EXAMEN MÉDICO

Cualquiera, aun siendo joven y saludable, antes de iniciar la práctica de respiratorios debe consultar a su médico, de preferencia llevando este libro. Un instructor de Yôga no debe permitir el acceso a la sala de práctica, ni para la primera sesión, sin la presentación de la ficha de inscripción debidamente completada por un médico, con su firma y número de matrícula. No se debe aceptar un simple certificado médico, ya que no nos ofrece los datos necesarios.

### DESCRIPCIÓN DE LOS PRÁNAYÁMAS

#### **1 – Tamas pránáyáma: *respiración imperceptible.***

- a) Inspirar tan lentamente que no se consiga percibir el menor movimiento respiratorio.
- b) Retener el aire por unos segundos, sin contar ritmo.
- c) Exhalar tan lentamente que sea imperceptible.

#### **2 – Rajas pránáyáma: *respiración dinámica.***

No confundir con rája pránáyáma.

- a) Inspirar elevando los brazos hasta la altura de los hombros.
- b) Retener el aire cerrando firmemente las manos y moviendo vigorosamente los brazos, flexionándolos y extendiéndolos, trayendo las manos hasta los hombros y volviendo a extenderlos varias veces antes de exhalar.
- c) Exhalar lentamente, bajando los brazos simultáneamente.

### **3 – Adhama pránáyáma: *respiración abdominal sin ritmo.***

Otros nombres: ardha pránáyáma  
ardha prána kriyá.

- a) Inspirar proyectando el abdomen hacia afuera<sup>17</sup>, procurando llenar la parte baja de los pulmones.
- b) Retener el aire por algunos segundos, sin contar ritmo.
- c) Exhalar retrayendo el abdomen, procurando vaciar todo lo posible los pulmones, especialmente la parte baja.

### **4 – Adhama kúmbhaka: *respiración abdominal con ritmo (1-2-1).***

Otro nombre: ardha kúmbhaka.

- a) Inspirar proyectando el abdomen hacia afuera<sup>17</sup>, contando un tiempo.
- b) Retener el aire en los pulmones, contando dos tiempos.
- c) Exhalar retrayendo el abdomen, contando un tiempo.

### **5 – Bandha adhama pránáyáma: *abdominal sin ritmo y con bandhas.***

Otro nombre: bandha ardha prána kriyá.

- a) Inspirar proyectando el abdomen hacia afuera<sup>17</sup>, elevando el mentón y distendiendo la región de la tiroides.

---

<sup>17</sup> Algunos autores prefieren enseñar la respiración abdominal sin la proyección del abdomen, alegando que eso puede contribuir a la dilatación de la circunferencia abdominal, opinión que no compartimos. Cuatro décadas dando clases de Yôga nos demostraron que nuestro método reduce, y mucho, el vientre y la cintura. El hecho es que se proyecta el abdomen, pero después se lo contrae mucho más, incrementando el tono de la musculatura abdominal.

b) Retener el aire, ejecutando jihva bandha (comprimiendo la lengua contra el paladar, en la región más blanda).

c) Exhalar retrayendo el abdomen mientras baja la cabeza, comprimiendo el mentón contra el pecho (jalándhara bandha), contrayendo el abdomen bien hacia adentro, hacia atrás y hacia arriba (uddiyana bandha) y contrayendo fuertemente los esfínteres del ano y de la uretra (múla bandha).

**6 – Adhama kúmbhaka pránáyáma: abdominal con ritmo y con bandhas (1-2-1).**

Otro nombre: ardha kúmbhaka bandha.

a) Inspirar proyectando el abdomen hacia afuera en un tiempo, elevando el mentón y distendiendo la región de la tiroides.

b) Retener el aire durante dos tiempos, ejecutando jihva bandha (comprimiendo la lengua contra el paladar, en la parte más blanda, atrás).

c) Exhalar retrayendo el abdomen en un tiempo, mientras baja la cabeza, comprimiendo el mentón contra el pecho (jalándhara bandha), contrayendo el abdomen hacia adentro, hacia atrás y hacia arriba (uddiyana bandha) y contrayendo fuertemente los esfínteres del ano y de la uretra (múla bandha).

**7 – Madhyama pránáyáma: respiración media sin ritmo.**

a) Colocar las palmas de las manos tocando los lados de las costillas, con los dedos vueltos hacia el frente.

b) Exhalar haciendo presión con las manos, de manera que éstas empujen las costillas y las puntas de los dedos se aproximen a la altura del plexo solar.

c) Inspirar deshaciendo la presión de las manos, dejando ahora que éstas sean impelidas hacia afuera por las costillas.

d) En este no se mueve la parte baja ni la alta de los pulmones, y cuando la musculatura intercostal esté bien dominada, la utilización de las manos podrá ser dispensada.

**8 – Madhyama kúmbhaka: respiración media con ritmo (1-2-1).**

- a) Proceder como en el pránáyáma anterior.
- b) Respirar lo más lentamente posible, en la medida de su confort y de manera ritmada.
- c) Inspirar en un determinado tiempo, retener el aire en los pulmones dos veces ese tiempo y exhalar en el mismo tiempo de la inspiración.

**9 – Bandha madhyama pránáyáma: respiración media sin ritmo y con bandhas.**

- a) Respirar utilizando sólo la parte media de los pulmones, que corresponde a la región intercostal.
- b) Inspirar inclinando la cabeza hacia atrás y colocar la punta de la lengua en el paladar blando, presionándolo bien atrás (jívha bandha), mientras se retiene el aire en los pulmones.
- c) Exhalar, aproximando el mentón a lo alto del pecho, flexionando la región cervical.
- d) Con los pulmones vacíos, mantener la presión del mentón contra el pecho (jalándhara bandha), contraer el abdomen profundamente (uddiyana bandha) y también los esfínteres del ano y de la uretra (múla bandha). Permanencia libre en la retención sin aire.

**10 – Madhyama kúmbhaka pránáyáma: media con ritmo y con bandhas (1-2-1).**

- a) Ejecutar el pránáyáma anterior, agregando ritmo.
- b) Inspirar en un determinado tiempo, retener el aire en los pulmones el doble de este tiempo y exhalar haciendo el mismo conteo de la inspiración.

**11 – Uttama pránáyáma: respiración alta sin ritmo.**

- a) Inspirar llevando el aire hacia el extremo superior de los pulmones. Para eso, se deben mantener levemente contraídas las musculaturas abdominal e intercostal.
- b) Retener el aire durante algunos instantes.



c) Exhalar con suavidad y control.

**12 – Uttama kumbhaka: respiración alta con ritmo (1-2-1).**

- a) Desarrollar la respiración alta como se explica arriba, procurando ejecutarla lo más lentamente posible e introducir el ritmo.
- b) Inspirar en un tiempo, retener el aire en dos tiempos y exhalar en un tiempo.

**13 – Bandha Uttama pranáyama: alta sin ritmo y con bandhas.**

- a) Inspirar llevando el aire hacia la parte alta de los pulmones, dejando caer la cabeza hacia atrás y haciendo jihva bandha, presionando con la punta de la lengua la región anterior del paladar.
- b) Mantener este bandha durante el tiempo de retención con aire.
- c) Exhalar y aproximar el mentón al esternón.
- d) Permanecer con los pulmones vacíos manteniendo la presión del mentón contra el tórax (jalándhara bandha), contraer el abdomen llevándolo hacia adentro y hacia arriba (uddiyana bandha) y ejecutar la contracción de los esfínteres del ano y de la uretra (múla bandha).

OBS.: en este respiratorio, las partes baja y media de los pulmones no se utilizan.

**14 – Uttama kumbhaka pranáyama: alta con ritmo y con bandhas (1-2-1).**

- a) Inspirar con suavidad por las fosas nasales, en un tiempo, llenando sólo la parte alta de los pulmones.
- b) Retener el aire en dos tiempos, ejecutando jihva bandha (la cabeza hacia atrás, con la punta de la lengua presionando la región blanda del paladar).
- c) Exhalar en un tiempo, presionando el mentón contra la parte alta del esternón.
- d) Permanecer sin aire libremente, manteniendo el mentón sobre el pecho, haciendo presión en la región de la glándula tiroides (jalándhara bandha), contrayendo profundamente el abdomen

(uddiyana bandha) y los esfínteres del ano y de la uretra (múla bandha).

### **15 – Rája pránáyáma: *respiración completa, sin ritmo, sin bandhas.***

Otro nombre: prána kriyá.

a) Inspirar proyectando el abdomen hacia afuera, luego las costillas hacia los lados, y finalmente dilatando la parte más alta del tórax, sin contar ritmo.

b) Retener el aire en los pulmones por algunos segundos, sin contar ritmo.

c) Exhalar, soltando el aire primeramente de la parte alta<sup>18</sup>, después de la parte media y finalmente de la parte baja de los pulmones (hay autores que prefieren la exhalación en el orden inverso, lo que, en nuestra opinión, no altera casi nada).

### **16 – Bandha pránáyáma: *respiración completa, sin ritmo, con bandhas.***

Otro nombre: prána bandha kriyá.

a) Inspirar proyectando el abdomen hacia afuera, luego las costillas hacia los lados y finalmente dilatando la parte más alta del tórax, todo en la misma inspiración, sin contar ritmo; al mismo tiempo elevar el mentón, distendiendo la región de la tiroides.

b) Retener el aire durante algunos segundos con la cabeza inclinada hacia atrás y sin contar ritmo.

c) Exhalar llevando la cabeza hacia el frente, soltando el aire primeramente de la parte alta, después de la parte media y finalmente de la parte más baja de los pulmones, sin contar ritmo; al mismo tiempo que se exhala, ir comprimiendo el mentón contra el pecho (jalándhara bandha), contrayendo el abdomen bien hacia adentro, atrás y arriba (uddiyana bandha) y contrayendo con fuerza los esfínteres del ano y de la uretra (múla bandha).

---

<sup>18</sup> Existe la opción de soltar el aire primeramente de la parte baja. Es casi lo mismo. Nuestra Escuela no utiliza esa forma por una cuestión de tradición.

**17 – Antara kúmbhaka: respiración completa con ritmo (1-2-1).**

Otro nombre: kúmbhaka.

- a) Inspirar dilatando la parte baja (adhama), media (madhyama) y alta (uttama) de los pulmones, primeramente proyectando el abdomen hacia afuera, después las costillas hacia los lados y finalmente expandiendo la zona alta del tórax, contando un tiempo.
- b) Retener el aire en los pulmones, contando dos tiempos.
- c) Exhalar, soltando el aire primeramente de la parte alta, después de la parte media y finalmente de la parte baja de los pulmones, contando un tiempo.

OBS.: para los más adelantados, el ritmo puede ir progresivamente pasando a 1-4-2, que es mucho más fuerte.

**18 – Kêvala kúmbhaka: retención del aliento.**

Este respiratorio es citado por Pátañjali en su obra clásica *Yôga Sútra*, escrita hace más de 2.000 años. Consiste en retener el aire en cualquier fase de la respiración, es decir, sin haber inspirado o exhalado previamente con la intención de retener después. El practicante debe retener el mayor tiempo posible, sin exageración, progresivamente.

**19 – Bandha kúmbhaka pránáyâma: respiración completa, con ritmo y con bandhas (1-2-1).**

Otro nombre: kúmbhaka bandha.

- a) Inspirar como en antara kúmbhaka, ya explicado, sólo que al inspirar se eleva el mentón distendiendo la tiroides, mientras se cuenta un tiempo.
- b) Retener el aire contando dos tiempos.
- c) Exhalar como en antara kúmbhaka, en un tiempo, sólo que al exhalar se debe ir inclinando la cabeza hacia el frente, comprimiendo el mentón contra el pecho (jalándhara bandha), contrayendo el abdomen bien hacia adentro, hacia atrás y hacia arriba (uddiyana bandha) y contrayendo con fuerza los esfínteres del ano y de la uretra

(múla bandha). La práctica conjunta de esos tres bandhas se denomina bandha traya.

OBS.: para los más adelantados, el ritmo puede ir progresivamente pasando a 1–4–2.

**20 – Manasika pránáyáma: respiración completa con mentalización.**

- a) Inspirar lentamente e imaginar con nitidez una fuerte luz dorada que penetra por las fosas nasales.
- b) Retener el aire en los pulmones, visualizando que esa energía es absorbida por los alvéolos, penetra en la corriente sanguínea y es depositada en cada célula, revitalizándolas.
- c) Al exhalar, mentalizar que el cuerpo irradia como el sol.
- d) Se pueden agregar bandhas y ritmo, como también utilizar otros colores de acuerdo con el interés del momento.

**21 – Báhya kúmbhaka: retención vacía (sin aire).**

Otro nombre: shúnyaka.

- a) Hacer una respiración completa (adhama, madhyama, uttama).
- b) Exhalar lentamente.
- c) Retener sin aire el mayor tiempo posible, sin exageración, aumentando progresivamente.

OBS.: este pránáyáma se utiliza para inhibir las funciones cerebrales mediante la reducción de la provisión de oxígeno al cerebro, y con eso facilitar el control de los vrittis (“Yôga chitta vritti nirôdhah”, *Yôga Sútra*, cap. I, vers. 2). Se trata de una práctica que encierra algún riesgo de lesionar el sistema nervioso, y por eso no se recomienda para iniciantes.

**22 – Nádí shôdhana pránáyáma: respiración alternada sin ritmo.**

Otro nombre: vama-krama o vama-h krama.

- a) Colocar las manos en jñána mudrá.

- b) Obstruir la fosa nasal derecha con el dedo medio de la mano derecha en jñána mudrá<sup>19</sup>.
- c) Inspirar por la fosa nasal izquierda (respiración completa).
- d) Retener el aire el mayor tiempo posible, sin exageración, confortablemente.
- e) Cambiar la fosa nasal en actividad, obstruyendo ahora la izquierda, siempre con las manos en jñána mudrá<sup>19</sup> y utilizando la misma mano para obstruir la fosa nasal.
- f) Exhalar por el lado derecho.
- g) Continuar el pránáyama, inspirando por la fosa nasal derecha, y así sucesivamente.

OBS.: nótese que la fosa nasal en actividad se alterna siempre que los pulmones están llenos y jamás cuando están vacíos. Hay otros mudrás que pueden utilizarse para obstruir las fosas nasales y cada escuela tiene preferencia por uno de ellos. En nuestro caso, optamos por jñána mudrá.

### **23 – Nádí shôdhana kúmbhaka: *alternada con ritmo (1-2-1 ó 1-4-2).***

Otro nombre: sukha púrvaka.

Exactamente igual al pránáyama anterior, sólo que agregando ritmo: un tiempo para inspirar, dos para retener con aire, uno para exhalar, y sin retención vacía (shúnyaka). Los más adelantados podrán ir pasando progresivamente al ritmo 1-4-2. Lea explicaciones sobre el ritmo al inicio de este capítulo.

### **24 – Manasika nádí shôdhana: *respiración alternada ejecutada mentalmente.***

---

<sup>19</sup> Otras Escuelas utilizan mudrás diferentes para los respiratorios alternados, tales como Vishnu mudrá. Practicar Swásthya Yôga, shivaísta, utilizando mudrás vishnuistas, es una incoherencia. Ejecutar cualquier procedimiento que no sea característico de nuestra estirpe contribuye al distanciamiento y la pérdida de identificación con nuestra egrégora. Lea los capítulos *Egrégora* y *Relación Maestro/discípulo*.

- a) Respirar en forma amplia, conciente y profunda, por las dos fosas nasales.
- b) Imaginar una intensa luminosidad que penetra por la fosa nasal derecha.
- c) Retener el aire en los pulmones, visualizando que esta energía impregna todo el cuerpo.
- d) Durante la exhalación, mentalizarla saliendo por la fosa nasal izquierda.
- e) En la inspiración siguiente, imaginar una fuerte luz que penetra por la fosa nasal izquierda.
- f) En la retención con aire, ésta es asimilada.
- g) En la exhalación, imaginarla saliendo por la fosa nasal derecha.
- h) Ejecutar varios ciclos.

OBS.: se puede utilizar cualquiera de los colores recomendados para las prácticas de mentalización.

**25 – Súrya pránáyáma: *respiración por la fosa nasal positiva o solar.***

- a) Colocar las manos en jñána mudrá<sup>19</sup>.
- b) Obstruir la fosa nasal negativa (izquierda para los hombres o derecha para las mujeres), con el dedo medio de cualquier mano.
- c) Inspirar y exhalar sin retención, siempre por la fosa nasal positiva (derecha para los hombres o izquierda para las mujeres).

OBS.: existe también la variación con exhalación por la boca.

**26 – Manasika súrya pránáyáma: *respiración solar ejecutada mentalmente.***

- a) Respirar en forma completa, suave y profunda, por ambas fosas nasales.
- b) Visualizar una fuerte luminosidad de color anaranjado que entra por la fosa nasal solar (derecha para los hombres e izquierda para las

mujeres) durante la inspiración y sale por la misma durante la exhalación.

**27 – Chandra pránáyáma: *respiración por la fosa nasal negativa o lunar.***

Igual a súrya pránáyáma, sólo que utilizando la otra fosa nasal.

OBS.: existe también la variación con exhalación por la boca.

**28 – Manasika chandra pránáyáma: *respiración lunar ejecutada mentalmente.***

a) Mantener la respiración completa, suave y profunda, por las dos fosas nasales.

b) Imaginar una luz intensa de color azul celeste que penetra por la fosa nasal lunar (izquierda para los hombres y derecha para las mujeres) durante la inspiración y sale por la misma durante la exhalación.

**29 – Súrjabhêda pránáyáma: *respiración alternada con inspiración solar sin ritmo.***

a) Manos en jñána mudrá.

b) Obstruir la fosa nasal negativa (izquierda para los hombres o derecha para las mujeres) utilizando el dedo medio de la mano derecha.

c) Inspirar por la fosa nasal positiva (derecha para los hombres e izquierda para las mujeres).

d) Retener el aliento, ejecutando jalándhara bandha y deglutiendo la saliva.

e) Deshacer el jalándhara bandha y exhalar por la otra fosa nasal.

f) Repetir todo el proceso, teniendo cuidado de inspirar siempre por la fosa nasal solar o positiva y exhalar siempre por la lunar o negativa. No hacer como en vama krama o en sukha púrvaka, en los que el proceso de alternancia va sustituyendo siempre la fosa nasal en actividad de inspiración.

**30 – Chandrabhêda pránáyáma: *respiración alternada con inspiración lunar sin ritmo.***

Este pránáyáma es exactamente igual al anterior, sólo que con inspiración por la fosa nasal negativa y exhalación por la positiva. No debe ser utilizado a no ser en casos específicos indicados por su Maestro directo.

**31 – Súryabhêda kúmbhaka: *respiración alternada con inspiración solar, con ritmo (1-4-2).***

Semejante al súryabhêda pránáyáma, con la incorporación de un ritmo. En este caso, el tiempo de retención o kúmbhaka debe ser el máximo que el practicante pueda mantener, sin exageración. Al final, ejecutar uddiyana bandha y múla bandha mientras se exhala.

**32 – Bhastriká: *respiración de soplo rápido.***

Otro nombre: en algunas escuelas, bhastriká se denomina kapálabhati, ¡y viceversa!

- a) Inspirar y exhalar bien rápido y fuerte por las dos fosas nasales, produciendo un ruido similar al de un fuelle.
- b) El ritmo ideal es el de inspirar y exhalar en sólo un segundo (un segundo para los dos movimientos).
- c) Los novatos lo ejecutarán más lentamente para no perder el ritmo. Los más adelantados lo harán más rápido, más fuerte y utilizando la respiración completa. Mientras eso no sea posible, pruebe con la abdominal.
- d) Al finalizar, permanecer en shúnyaka y bandha traya.

**33 – Súrya bhastriká: *respiración de soplo rápido por la fosa nasal solar.***

Ejecutar el mismo pránáyáma anterior, pero sólo con la fosa nasal positiva (derecha para los hombres e izquierda para las mujeres), sin alternar.

**34 – Chandra bhastriká: *respiración de soplo rápido por la fosa nasal lunar.***



Ejecutar el mismo pránáyáma anterior, pero con la fosa nasal negativa.

**35 – Nádí shôdhana bhastriká: *soplo rápido alternado.***

Para los practicantes que ya dominen las técnicas de los dos pránáyámas anteriores, existe éste que es bastante más complejo, ya que exige buena coordinación motora. Es que al ejecutar esta técnica, el yôgin (jamás escriba *yoguin*) debe ir cambiando rápidamente la fosa nasal en actividad, de manera que inspire por una y exhale por la otra, y no por la misma. Es un pránáyáma muy fuerte, para los que están bien entrenados y quieren efectos más vigorosos. Prohibido para novatos e imprudentes.

**36 – Kapálabhati: *respiración de soplo lento.***

Otro nombre: en algunas escuelas, kapálabhati es denominado bhastriká, ¡y viceversa!

- a) Inspirar profundamente en ritmo normal, una respiración completa.
- b) No retener.
- c) Exhalar todo el aire vigorosamente por las fosas nasales de una sola vez, con la duración máxima de medio segundo.

**37 – Súrya kapálabhati: *soplo lento por la fosa nasal solar.***

Ejecutar el mismo pránáyáma anterior, pero sólo con la fosa nasal positiva (derecha para los hombres e izquierda para las mujeres).

**38 – Chandra kapálabhati: *soplo lento por la fosa nasal lunar.***

Ejecutar el mismo pránáyáma anterior, pero con la fosa nasal negativa.

**39 – Nádí shôdhana kapálabhati: *soplo lento alternado.***

Para los practicantes más adelantados que deseen efectos más fuertes; consiste en inspirar profundamente por una fosa nasal en ritmo normal. No retener, y exhalar por la fosa nasal opuesta, de la misma forma que en los pránáyámas anteriores. La diferencia está, por lo tanto, en la alternancia de las fosas nasales, que los precedentes no tienen, ya que utilizan sólo la derecha o sólo la izquierda.

**40 – Mantra pránáyáma: *respiratorio ritmado con emisión de mantra (1-2-3).***

Otro nombre: pránava pránáyáma.

- a) Sentarse de preferencia en siddhásana.
- b) Inspirar en un tiempo, mentalizando la absorción del prána a través de las fosas nasales y su canalización por las nádís, directamente hacia el ájña chakra.
- c) Retener el aire dos tiempos, visualizando que el ájña chakra brilla, gira vertiginosamente en sentido dextrógiro (dakshinavartêna) y crece en su diámetro.
- d) Exhalar en tres tiempos, emitiendo el vaikharí mantra ÔM armoniosamente hasta que se termine el aliento.

**41 – Ômkára pránáyáma: *respiratorio ritmado con manasika mantra (1-4-2).***

- a) Inspirar como en kúmbhaka, pero marcando el tiempo no por medio de segundos, sino con repeticiones de manasika mantra, visualizando la sílaba ÔM. Ejemplo de visualización que corresponde a tres segundos:

ÔM-ÔM-ÔM

- b) Retener el aire como en el kúmbhaka, pero, al contar cuatro tiempos, utilizar repeticiones mentales del mátriká mantra. Ejemplo de visualización que corresponde a 4x3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM  
 ÔM-ÔM-ÔM  
 ÔM-ÔM-ÔM  
 ÔM-ÔM-ÔM

- c) Exhalar como en el kúmbhaka, pero, al contar dos tiempos, utilizar repeticiones mentales del ÔM. Ejemplo de visualización que corresponde a 2x3 segundos:

ÔM-ÔM-ÔM  
 ÔM-ÔM-ÔM

El practicante puede optar por la unidad de tiempo ÔM-ÔM; o bien ÔM-ÔM-ÔM; o bien ÔM-ÔM-ÔM-ÔM, etc. Lo fundamental es el sentido común, el progreso gradual y la orientación de un Maestro.

El yôgin más avanzado pasará a utilizar el yantra ÔM para el conteo, y mentalizará así:

púraka - 

kúmbhaka - 







rêchaka - 



#### 42 – Soplo ha: *exhalación fuerte, sonora y repentina, por la boca.*

- De pie, con las piernas ligeramente apartadas.
- Inspirar, elevando los brazos hacia el frente y arriba.
- Retener el aire por un segundo.
- Exhalar todo el aire de los pulmones en menos de un segundo, enérgicamente, dejando caer los brazos, tronco y cabeza hacia el frente, emitiendo el sonido HA, como si se estuviese gritando, sólo que el sonido no se habrá producido por un grito, sino por una exhalación fuerte y rápida.

**Medida de seguridad:** para respetar su columna y los músculos de la espalda, evite hacer con violencia el movimiento del tronco hacia adelante, especialmente si el cuerpo está muy frío, ya sea por la temperatura del día o por el hecho de estar al comienzo de la práctica.

#### 43 – Ujjáyí pránáyáma – *respiratorio con contracción de la glotis.*

- a) Inspirar por las fosas nasales, contrayendo la glotis; con eso, el practicante percibe un leve ruido semejante al del ronquido, pero que debe ser suave, de manera que, en lo posible, otra persona a su lado no consiga oírlo.
- b) Retener el aire en los pulmones con la glotis totalmente cerrada y jalándhara bandha.
- c) Exhalar por las fosas nasales, contrayendo la glotis y produciendo el mismo ruido suave del roce del aire contra las vías respiratorias.

**44 – Shítálí pránáyáma: *respiratorio con la lengua en forma de canaleta.***

- a) Colocar la lengua en forma de canaleta entre los dientes semicerrados.
- b) Realizar una inspiración completa por la boca, haciendo que el aire penetre por el canal formado por la lengua.
- c) Retener el aire, sin ritmo.
- d) Exhalar normalmente por las fosas nasales.

**45 – Shítkárí pránáyáma: *respiratorio con la lengua y los dientes.***

- a) Cerrar los dientes, dejando los labios entreabiertos y la lengua levemente apoyada detrás de los incisivos superiores.
- b) Inspirar por la boca, haciendo que el aire pase por entre los dientes y la lengua.
- c) Retener el aire, sin ritmo.
- d) Exhalar normalmente por las fosas nasales.

**46 – Bhrámárí pránáyáma: *respiratorio con el ruido de la abeja.***

- a) Hacer una inspiración profunda como en ujjáyí.
- b) No retener el aire.
- c) Exhalar lenta y profundamente, produciendo un zumbido semejante al de la abeja (bhrámárí).

**47 – Múrchhá pránáyáma.**

- a) Sentarse en padmásana.
- b) Inspirar como en ujjáyí.
- c) Retener el aire por mucho tiempo, con jalándhara bandha.
- d) Exhalar lentamente.
- e) Durante la retención sin aire, ejecutar múla bandha.

**48 – Plavíní pránáyáma: *respiratorio con deglución de aire.***

- a) Inspirar, deglutiendo el aire como si fuera agua, llenando el estómago de aire.
- b) Exhalar eructando.

**49 – Sama vritti pránáyáma.**

- a) Realizar una inspiración completa, lenta y profunda, en 5 segundos.
- b) Retener el aire 5 segundos.
- c) Exhalar en 5 segundos.

**50 – Visama vritti pránáyáma.**

- a) Ejecutar todo un ciclo de respiración completa ritmada con el ritmo 1-4-2.
- b) Repetir todo el ciclo, usando el ritmo 2-4-1.
- c) Repetir todo el ciclo, usando el ritmo 4-2-1.
- d) Reiniciar todo el proceso descrito en las letras a, b, c, cuantas veces lo determine su Maestro. No teniendo un Maestro, use el sentido común.

**51 – Chaturánga pránáyáma: *respiratorio cuadrado.***

- a) Inspirar en 4 segundos.
- b) Retener el aire en 4 segundos.
- c) Exhalar en 4 segundos.

- d) Retener sin aire en 4 segundos.

### **52 – Vilôma pránáyáma.**

- a) Sentarse en padmásana, con las manos en jñána mudrá.
- b) Ejecutar jalándhara bandha.
- c) Inspirar en 2 segundos y detenerse sin haber llenado los pulmones.
- d) Retener el aire por 2 segundos.
- e) Inspirar un poco más, durante otros 2 segundos.
- f) Retener el aire por 2 segundos más.
- g) Continuar el proceso hasta llenar totalmente los pulmones.
- h) Realizar entonces kúmbhaka por 5 a 10 segundos.
- i) Ejecutar en este punto múla bandha, durante el kúmbhaka.
- j) Exhalar.
- k) Repetir el número de veces que su Maestro determine. No teniendo un Maestro, use el sentido común y repita cerca de 10 a 15 veces, pero siempre ajustando la permanencia y la repetición a su nivel de adelanto.

### **53 – Anulôma pránáyáma.**

- a) Hacer jalándhara bandha.
- b) Inspirar por las fosas nasales como en ujjáyí.
- c) Retener de 5 a 10 segundos.
- d) Ejecutar múla bandha.
- e) Obstruir las fosas nasales, manteniendo el múla bandha.
- f) Exhalar lentamente por la fosa nasal izquierda, manteniendo la derecha obstruida.
- g) Repetir el pránáyáma de *a* a *f*, exhalando ahora por la fosa nasal derecha.

- h) Terminando las dos fases, el anulôma completa un ciclo.
- i) Repetir de 5 a 8 ciclos.

#### **54 – Pratilôma pránáyâma.**

- a) Hacer jalândhara bandha.
- b) Obstruir las fosas nasales con la mano derecha.
- c) Presionar el orificio nasal izquierdo y controlar la abertura del derecho.
- d) Inspirar lenta y profundamente por la fosa nasal derecha.
- e) Retener el aire presionando los dos orificios nasales.
- f) Realizar múla bandha mientras dure el kumbhaka (5 a 10 segundos).
- g) Exhalar por las dos fosas nasales como en ujjáyí.
- h) Repetir presionando ahora el orificio nasal derecho y controlando la abertura del izquierdo.
- i) Terminando todo el pránáyâma, se completa un ciclo.
- j) Repetir de 5 a 8 ciclos.

#### **55 – Chakra pránáyâma: *respiratorio para activar los chakras.***

Ejecutar seis veces seguidas ômkâra pránáyâma, sólo que en lugar de ÔM, debe pronunciarse cada vez uno de los bija mantras de los chakras, en el orden exacto de ascensión: LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM. La pronunciación correcta es fundamental incluso si el mantra es sólo mentalizado, de ahí la necesidad de un Maestro que lo enseñe y escuche para corregir. Terminadas las 6 veces, una para cada bija, se habrá completado un ciclo. Repetir 10 ciclos. Aumentar progresivamente la unidad de tiempo medida por los mantras, agregando cada mes un segundo más en el pûraka (representado por una repetición más del mantra en la inspiración). Por ejemplo: el primer mes se hará ÔM; el segundo, ÔM-ÔM; el tercero, ÔM-ÔM-ÔM; y así sucesivamente, ampliando el tiempo de la unidad padrón que servirá para contar el ritmo 1-4-2. Pero es importante que el

practicante sepa parar de aumentar el tiempo, o incluso reducirlo, siempre que sienta que el kúmbhaka está siendo excesivo.

**56 – Kundaliní pránáyáma: *respiratorio para activar la kundaliní.***

a) Proceder como en nádí shôdhana pránáyáma, obstruyendo el orificio nasal derecho e inspirando por el izquierdo, mentalizando que el prána penetra por idá (si el practicante es hombre) o por pingalá (si el practicante es mujer), y que desciende serpenteando en torno de la columna vertebral hasta el múládhára chakra.

b) Cuando termine la inspiración, retener el aire en los pulmones mentalizando que el prána llegó al múládhára chakra y vitalizó la kundaliní; como su naturaleza es ígnea, imaginar que el oxígeno la estimuló y la hizo ascender más; visualizar que la kundaliní activó el múládhára chakra y comenzó a subir por sushumná nádí.

c) Cambiar la fosa nasal en actividad y exhalar por la derecha, mentalizando que un haz de luz dorada está desobstruyendo el canal de sushumná nádí desde el múládhára hasta el swáddhishhána chakra.

d) Cambiar la fosa nasal en actividad y repetir todo exactamente de la misma forma.

e) Todo lo que se hizo hasta aquí constituye la fase de desobstrucción del primero al segundo chakra; repetir ahora igual, una vez con cada fosa nasal, mentalizando que la kundaliní asciende hasta el tercer chakra, manipura, y que el haz de luz sube hasta él.

f) Repetir todo de la misma forma para cada uno de los demás chakras, hasta el sahásrara; será, por lo tanto, un total de doce ciclos respiratorios completos.

Su Maestro le enseñará cómo acoplar ritmo, mudrás, mantras, bandhas y, más tarde, el manasika pránáyáma en las etapas adecuadas para dinamizar la práctica, conforme considere al practicante suficientemente leal y disciplinado, y por lo tanto merecedor y apto para acelerar el proceso.

**RESPIRATORIOS TÁNTRICOS**



**57 – Shiva-Shaktí pránáyáma: respiración de Shiva y su consorte.**

- a) Los compañeros, de sexos opuestos, se sientan frente a frente en siddhásana y con las manos en átman mudrá.
- b) Cada uno aproxima su nariz a la del compañero, sin tocarla, y cuando uno exhala, el otro inspira su aliento.
- c) Después de algunos intercambios de aliento, terminar con un mantra ÔM largo y reverencia recíproca en prônam mudrá.
- d) Pránáyáma de duración indeterminada.

**58 – Tantrika pránáyáma: respiración para activar los chakras.**

- a) Los compañeros, de sexos opuestos, se sientan frente a frente en siddhásana y con las manos en prônam mudrá.
- b) Ambos vocalizan tres veces el bíja mantra de cada chakra en orden ascendente, para establecer el ritmo del manasika bíja mantra que harán enseguida.
- c) Se friccionan las palmas de las manos antes de energizar cada chakra.
- d) Después de friccionarse las manos, la izquierda se mantiene en contacto con la mano izquierda del compañero.
- e) Ejecutan el chakra pránáyáma, enseñado anteriormente, aplicando la palma de la mano derecha en la región del chakra correspondiente al bíja mantra que fue mentalizado, friccionándolo moderadamente.
- f) Terminado el número de repeticiones del bíja mantra, pasar al chakra siguiente hasta el ájña chakra, y después retornar al múládhára, repitiendo varias veces el proceso.
- g) Terminar con un mantra ÔM largo y reverencia recíproca en prônam mudrá.



## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA PRÁNÂYÁMA

El módulo de respiración es extremadamente importante. Un buen tiempo de la sesión de Yôga debe dedicarse a este ítem. En el ády ashtánga sádhana del Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), debe practicarse siempre después de los mantras, ya que éstos ejercen la purificación previa de las nádís, a fin de que el prána pueda fluir por esos canales. Sin eso, no puede denominarse pránâyáma. Sería un simple respiratorio, que podría beneficiar las vías respiratorias, aumentar la capacidad de los pulmones, mejorar la voz, etc., pero no sería posible ejercer la *expansión del prána*, pránâyáma.

### QUÉ HACER

Los pránâyámas pueden hacerse en una posición sentada, acostada, o de pie. Sólo excepcionalmente podrían ejecutarse en las invertidas. Hay ásanas especiales para los respiratorios. Son posiciones neutras, sentadas, siempre con la espalda erguida y casi siempre con las piernas cruzadas. No obstante, los pránâyámas pueden también ser combinados con otros ásanas activos, conforme el repertorio de conocimientos y experiencia de quien administra la clase. Para iniciantes, se recomienda cerrar los ojos sólo para minimizar la desconcentración. Los practicantes veteranos no necesitan de ese artificio.

### QUÉ NO HACER

No enseñe kúmbhakas ni otros pránâyámas avanzados a alumnos iniciantes, sensitivos paranormales o personas enfermas. No permita que epilépticos hagan kúmbhakas o bhastrikás. No mande a nadie hacer ásanas de retroflexión en pie acompañados de púraka o kúmbhaka. Evite dar pránâyámas inmediatamente antes de las invertidas, pues en algunas personas se manifiestan incompatibilidades entre esas dos modalidades de técnicas.

### SUGERENCIA

1. Recomiende a los practicantes que hagan una buena higiene de las fosas nasales antes de la práctica. Durante los pránâyámas, ofrezca pañuelos de papel y déjelos a mano de los alumnos. Edúquelos para que cada uno recoja su propio pañuelo usado y lo deposite en el recipiente para la basura al final de la práctica.
2. Para conquistar la lealtad y el respeto de sus alumnos, el instructor debe demostrar ostensible lealtad y respeto por su propio Maestro. Si sus alumnos no perciben esa actitud de su parte, puede perder las esperanzas de que la manifiesten hacia él.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

“4<sup>o</sup> ANGA: PRÁNÂYÁMA – EXPANSIÓN DE LA BIOENERGÍA A TRAVÉS DE RESPIRATORIOS. Inicie los respiratorios posando suavemente las manos sobre las

rodillas, con los dedos pulgar e índice unidos en jñána mudrá, y las palmas hacia arriba si es de día, o hacia abajo si es de noche.

Los que ya son más antiguos pueden comenzar con kúmbhaka bandha, es decir, respiración completa, con ritmo y con bandhas. Los demás comiencen a respirar naturalmente, observando que la espalda debe estar bien erguida, el cuerpo descontraído y la respiración debe ser exclusivamente nasal, tranquila, suave, profunda, abdominal y silenciosa.

Sienta cómo el aire penetra por las fosas nasales, recorre los conductos respiratorios hasta los pulmones, y cómo la sangre asimila la bioenergía, transmitiéndola a cada célula de cada órgano, en todo su organismo.

Inspire proyectando el abdomen hacia afuera; exhale contrayéndolo. Guarde esta regla: cuando el aire entra, el abdomen sale; cuando el aire sale, el abdomen entra. Repitiendo: aire para adentro, abdomen hacia afuera; aire para afuera, abdomen hacia adentro.

Inspire proyectando el abdomen hacia afuera y dejando caer la cabeza hacia atrás. En ese punto, comprima la lengua contra la región posterior del paladar, la zona blanda cerca de la garganta.

Luego exhale, contrayendo el abdomen hacia adentro y llevando la cabeza hacia adelante, comprimiendo el mentón contra el pecho. En este punto haga la contracción de los esfínteres del ano y de la uretra. Mientras mantenga esa contracción, procure sentir cómo actúa en la revitalización de los órganos sexuales. Continúe: inspirando, abdomen hacia afuera, cabeza hacia atrás, lengua contra el paladar. Retenga algunos instantes..., después exhale, cabeza hacia el frente, abdomen bien hacia adentro y contracción de los esfínteres.

Luego de repetir algunas veces el primer pránáyáma, de respiración abdominal o completa, pase al respiratorio siguiente, que es bhastriká, respiración de soplo rápido. Inspire y exhale aceleradamente por las fosas nasales, con fuerza y ruido, bien alto, rápido y fuerte, pero sin contraer la fisonomía ni sacudir los hombros. Haga así:

.....

La hiperoxigenación proporcionada por este pránáyáma es extremadamente eficaz para eliminar estados depresivos. También ayuda mucho a quien necesita raciocinio rápido.

Pase ahora a la respiración alternada, sukha púrvaka o vama krama, según le agreguemos ritmo o no.

Preste atención: manteniendo el jñána mudrá, dedos índice y pulgar unidos, obstruya con el dedo medio de la mano derecha su orificio nasal derecho e inspire por el izquierdo. Cuando los pulmones estén llenos, cambie la fosa nasal en actividad, cerrando ahora la izquierda y exhalando por la derecha. Con los pulmones vacíos no cambie e inspire por la derecha. Con los pulmones llenos, cambie la fosa nasal en actividad y exhale por la otra.

Continúe el mismo proceso, alternando las fosas nasales siempre que los pulmones estén llenos y jamás cuando estén vacíos. Recuerde que en nuestros respiratorios la

espalda está siempre erguida y la respiración, a no ser en caso de excepción, es absolutamente silenciosa.

Una vez familiarizado con este vama krama, podrá transformarlo en sukha púrvaka, un pránáyáma más adelantado, agregándole ritmo. Inspire por una fosa nasal en un determinado tiempo, retenga el aire durante cuatro veces el mismo tiempo y exhale en dos veces el tiempo de la inspiración. Tenemos, entonces, el ritmo 1-4-2. Inspire en cuatro segundos por una fosa nasal, retenga el aire durante dieciséis y exhale en ocho segundos por la otra fosa nasal.

No se olvide de continuar ejecutando la respiración completa durante ese respiratorio alternado, así como en cualquier otro respiratorio y además durante el día entero, en su vida cotidiana. La respiración completa consiste en llenar plenamente los pulmones, dilatando sucesivamente la parte baja, media y alta, y exhalando de manera inversa, soltando el aire de la parte alta, media y baja de los pulmones.

Al terminar la respiración alternada, hágalo exhalando por la fosa nasal izquierda, puesto que comenzó inspirando por ella.”

#### ADVERTENCIA ÉTICA

No invente. Las técnicas de Yôga son seguras por contar con miles de años de experimentación. No asuma el karma de haber perjudicado la salud de alguien por la irresponsabilidad de querer innovar. En Yôga no hay innovaciones. Hay, a lo sumo, redescubrimientos. Si usted no posee un acervo de técnicas suficiente, sea honesto y vaya a hacer un curso notoriamente respetable. No dé su dinero a impostores. Ni sea uno de ellos...



#### SI QUIERE SABER MÁS:

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- ***PRÁNÁYÁMA, EL ARTE DE RESPIRAR, DEL MAESTRO SÉRGIO SANTOS, PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE YÔGA DEL ESTADO DE MINAS GERAIS.***
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**

## Kriyá

Tornarse puro, por fuera y por dentro,  
puro de cuerpo, emoción y mente.

Cultivar la limpieza de corazón  
y la limpieza del ambiente a su alrededor.

La higiene alimentaria,  
ingiriendo alimentos limpios.  
Limpios de dolor y de sangre,  
limpios de aditivos y de  
sustancias nocivas.

La higiene mental,  
generando pensamientos  
positivos,  
construyendo los cimientos  
mentales  
de buenas obras y útiles ideales.

La higiene emocional,  
sublimando emociones pesadas,

atenuando el ego,  
tornándolas sentimientos leves y  
limpios.

Todo eso es bhúta shuddhi,  
del cual los kriyás  
constituyen la contrapartida  
técnica.

Práctica de higiene, limpieza y  
purificación.

¡Eso es kriyá!



## KRIYÁ

### ACTIVIDAD DE PURIFICACIÓN DE LAS MUCOSAS

Kriyá significa *actividad*. Los kriyás son técnicas de purificación típicos del Yôga Antiguo. Consisten en un verdadero arte de limpiar el cuerpo, por fuera y por dentro, cuidando detalles que harían enrojecer a cualquiera de nosotros que se considere una persona aseada.

Para perplejidad del arrogante occidental moderno, los kriyás fueron elaborados en una época en que la mayoría de los pueblos hoy tenidos como cultos ni se bañaba, ni se cepillaba los dientes. En esa época los yôgis ya estaban más preocupados por el factor higiene que nosotros hoy en día, más que todos los pueblos de cualquier época.

Ellos sabían, por ejemplo, que no sirve de nada lavar sólo el lado de afuera, la parte visible del cuerpo, si dejamos inmunda la parte que no se ve. Tenían conciencia de que eso no es muy honesto, pues se parece mucho a tirar la basura debajo de la alfombra. ¡Sólo que la alfombra, en ese caso, es nuestro cuerpo!

Los principales kriyás son seis, denominados shat karma.

- 1) **Kapálabhati**      limpieza del cerebro y de los pulmones. También puede ser catalogado como pránáyáma.
- 2) **Trátaka**        limpieza de los globos oculares y entrenamiento para mejorar la visión. Tiene una actuación muy rápida sobre el astigmatismo y la hipermetropía.
- 3) **Nauli**            limpieza de los intestinos y de los órganos abdominales por masaje.

- 4) **Nêti** limpieza de las fosas nasales y del seno maxilar con agua (jala nêti) o con una sonda especial (sútra nêti).
- 5) **Dhauti** limpieza del esófago y del estómago con agua (jala dhauti) o con una gasa (vasô dhauti).
- 6) **Basti (vasti)** limpieza del recto y del colon con agua. Fue el antepasado del clíster.

Aparte de los kriyás principales, encontramos otros; entre ellos, algunos realmente importantes. Son los siguientes, en orden alfabético.

- 1) **Agnisára dhauti** limpieza de las vísceras y reducción del abdomen.
- 2) **Bahiskrita dhauti** limpieza del recto con agua o con aire.
- 3) **Chakshu dhauti** lavaje de los ojos.
- 4) **Danta dhauti** limpieza de los dientes.
- 5) **Danta mûla dhauti** limpieza de la raíz de los dientes.
- 6) **Dhauti karma o vasô dhauti** limpieza del esófago y del estómago con una gasa.
- 7) **Hrd dhauti** limpieza del corazón.
- 8) **Jíhva shôdhana** limpieza de la lengua.
- 9) **Jíhva dhauti** lo mismo que jíhva shôdhana.
- 10) **Kapálarandhra dhauti** limpieza de los senos frontales y de la pineal.
- 11) **Karna dhauti** limpieza de los oídos.
- 12) **Mûla shôdhana** limpieza del ano y del recto.
- 13) **Shít krama** limpieza de la boca y de las fosas nasales, absorbiendo agua por la boca y expulsándola por la nariz.
- 14) **Sthala vasti** limpieza del recto con aire, en viparíta



---

	karanyásana.
<b>15) Sukha vasti</b>	limpieza del colon con agua.
<b>16) Yôní vasti</b>	lavaje vaginal con agua.
<b>17) Vamana dhauti</b>	lavaje del estómago con agua.
<b>18) Varisara dhauti</b>	lavaje de todo el tubo digestivo con agua, desde la boca hasta el recto.
<b>19) Vasô dhauti</b>	lo mismo que dhauti karma, citado arriba.
<b>20) Vátasára dhauti</b>	limpieza del estómago con aire.
<b>21) Vyut krama</b>	lavaje de las fosas nasales introduciendo agua por la nariz y retirándola por la boca.

Como los kriyás no están exentos de riesgos, optamos por no enseñarlos en este libro. Deben ser aprendidos directamente de un instructor formado. Exija de él el Certificado de Instructor de Yôga, **revalidado** (esté atento al hecho de que un mero certificado de Yôga es diferente de un Certificado de Instructor).

Sin embargo, no está de más que dejemos registradas tres advertencias:

- I. Si usted ya conoce algunos de estos kriyás, sepa que el lavaje frecuente del seno maxilar o de los intestinos puede causar daño a la flora bacteriana.
- II. No introduzca en su cuerpo ningún líquido que no sea agua filtrada y hervida. No proceda al jala basti inmerso en las aguas de un río, como sugiere la ilustración de ese kriyá en algunos libros de autor hindú: si hubiera caramujos, podría contraer esquistosomiasis.
- III. No recomendamos los kriyás que utilicen otros recursos que no sean el aire o el agua. Ningún instrumento debe ser usado, a no ser para danta dhauti kriyá, para jíhva shôdhana y para el lavaje intestinal, en que se puede usar el clíster.

### KRIYÁ YÔGA

Una curiosidad: ¡Kriyá Yôga es un tipo de Yôga que no tiene kriyás! Tampoco es secreto y jamás fue perdido, declaraciones esas que constan en un libro contemporáneo muy divulgado en el siglo XX y que difundió información incorrecta entre los lectores legos. El Kriyá Yôga es descrito en el *Yôga Sûtra* de Pátañjali, que es una obra de más de 2.000 años. Ya que el *Yôga Sûtra* jamás se perdió ni es secreto, el Kriyá Yôga allí mencionado tampoco lo es.

El tronco del Yôga original se dividió primeramente en ocho ramas más importantes: Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga y Tantra Yôga. Estas ramas se subdividieron en muchas otras. El Rája Yôga, por ejemplo, dio origen al Dhyána Yôga, al Suddha Rája Yôga y al Ashtánga Yôga (también conocido como Rája Yôga de Pátañjali). Esta última subdivisión consiste en ocho niveles: yama, niyama, ásana, pránáyáma, pratyáhára, dháraná, dhyána y samádhi. El segundo nivel, niyama, está formado por cinco partes. Pues bien: el Kriyá Yôga está constituido por tres de esas partes, que son: **tapas, swádhyáya e íshwara pranidhána**, que se resumen en tres normas éticas.

La conclusión, por lo tanto, es que el Kriyá Yôga es sólo el conjunto de tres fragmentos de una octava parte de una subdivisión de una división del Yôga que profesamos, el Yôga Preclásico. En la práctica, la interpretación de esas tres normas éticas lleva a incluir otros procedimientos. Tapas es la norma de autosuperación, que también puede ser entendida como *esfuerzo sobre sí mismo, disciplina o austeridad*. A partir de ahí se puede declarar, por ejemplo, que una práctica de ásana, o de cualquier otra técnica, es tapas. Constituye una excelente estrategia para poder denominar tapas a cualquier cosa. Artificios semejantes son aplicados con relación a swádhyáya y a íshwara pranidhána.

Como bibliografía de apoyo a estas afirmaciones, consulte el *Yôga Sûtra* de Pátañjali, capítulo II, versículo 1, y el libro *Tantra Yôga, Náda Yôga, Kriyá Yôga*, de Srí Swámi Shivánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Este último enseña abiertamente el legítimo Kriyá Yôga, sin misterios.

Algunas personas aceptan métodos menos abarcales por no conocer nada mejor. Así, lo que disponen en su limitado universo cultural les parece suficientemente bueno, y divulgan incluso que un recurso pequeño y pobre es mejor que los de los demás. Imagine la perplejidad que experimentarían si conociesen un Yôga absolutamente completo como el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga). ¡Completo y sin complicaciones!

#### SHANKA PRAKSHALÁNA

El shanka prakshalána es un capítulo aparte. No está catalogado como un kriyá clásico, pero no queda la menor duda de que ésa es su categoría. Se trata de un lavaje intestinal que se hace ingiriendo gran cantidad de agua o té y expeliéndola en sucesivas veces por los intestinos, con la ayuda de ásanas o de nauli.

La variedad más popular de ese kriyá se realiza con ásanas, por la simple razón de que la mayoría de los aspirantes no logra ejecutar el nauli. Con todo, para quien domina esa técnica de movimiento de la musculatura abdominal involuntaria, la variedad que utiliza el nauli en lugar de los ásanas es mucho más simple, confortable y auténtica por ser más antigua que la otra forma popularizada, cuyas características son notoriamente modernas.

La realización de shanka prakshalána es simple, no tiene ningún misterio y no merece el aura de suspenso que algunos novatos tejen a su alrededor.

El agua debe haber sido filtrada y hervida. Para cada litro de agua se agrega una cucharadita de las de café, de sal. ¡No más que una cucharadita de café, al ras! El agua debe ingerirse caliente como un té. Además, tomar té —o mejor, infusión— en lugar de agua es una excelente alternativa para que el shanka prashalána sea más agradable y, de paso, no introducir la *sal asesina* en su cuerpo. Una infusión liviana de manzanilla puede tener efectos muy benéficos para los aparatos digestivo y excretor. Conviene, sin embargo, registrar que en algunas personas la infusión no produce resultados tan buenos, a menos que sea levemente salada.

Antes del shanka prakshalana es bueno estar en ayunas, como mínimo ocho horas. Después, no hay que ayunar. El primer alimento será una papilla de arroz blanco bien cocido y rociado con ghí o, mejor aún, con aceite de oliva extra-virgen. Más tarde, alimentación liviana, preferentemente papas, batatas, zanahorias, zapallo, etc., sin condimentar.

#### LA TÉCNICA

Beba un vaso de esa agua caliente o infusión suave. Enseguida haga nauli repetidas veces. Vaya al baño e intente evacuar. No importa si lo consigue o no. Repita toda la operación. Trate de evacuar otra vez. Y así sucesivamente. Después de algún tiempo comenzará a evacuar y seguirá eliminando hasta que ya no haya heces y llegue a evacuar sólo el líquido ingerido. Sus intestinos estarán perfectamente limpios cuando la bebida eliminada por ellos salga absolutamente límpida. En este caso, el agua permite observar esa limpidez mejor que la infusión, pues será clara.

#### DRISHTIS

Los drishtis son variedades de trátaka que pueden ser utilizadas bajo dos interpretaciones: como kriyás o como dháraná. En el primer caso se denominan bahiranga trátaka (externos) y en el segundo caso, antaranga trátaka (internos). Como kriyás, el sádharma no necesita prestar atención a la concentración más que lo necesario para la buena consecución de la técnica.

Siendo los drishtis ejercicios de fijación de la mirada, los músculos oculares son muy solicitados y los globos oculares se lavan por medio del lagrimeo. Por eso mismo, si se hacen con moderación, pueden beneficiar los ojos y reducir algunos problemas visuales. Por el contrario, hechos con exageración podrán lesionar el mecanismo de la visión.

En la variedad de ejercicio para concentración, el yôgin debe esforzarse por no dejar que el pensamiento se evada del objeto de la fijación. Por ejemplo, si el objeto es una estrella, procurar permanecer

sin parpadear el máximo posible de tiempo, dentro de lo racional, manteniendo la atención fija en la estrella.

Los drishtis más comunes son:

- 1) **naságra drishti** fijación en la punta de la nariz
- 2) **bhrúmadhya drishti** fijación en el entrecejo
- 3) **shaktí drishti o shakta drishti** fijación en los ojos de la compañera o compañero tántrico
- 4) **guru drishti** fijación en la imagen (pintura, símbolo o fotografía) del Maestro
- 5) **agni drishti** fijación en el fuego (llama de una vela, hoguera, antorcha, etc.)
- 6) **táraka drishti** fijación en una estrella
- 7) **chandra drishti** fijación en la luna
- 8) **súrya drishti** fijación en el sol (sólo en el naciente y en el poniente, y aun así, sólo en el momento en que no lastime los ojos).

### MAUNA

El mauna es considerado un recurso de purificación. Mauna significa silencio. Voto de mauna es el voto de permanecer en silencio por un determinado lapso, como tapas. Tuvo origen probablemente en los monasterios, donde la observancia del silencio facilitaba la imposición de la disciplina. En el Shivánanda Ashram se encuentra escrito en dêvanágarí, en la pared de algunas salas: “mauna kripá”, que significa *silencio, por favor*.

La práctica de mauna tiene mucho más que ver con la línea brahmácharya que con la línea tántrica, que es libertaria y preconiza que cada uno ejerza su libertad de la forma más plena. Siendo así, en el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) no incentivamos el mauna, incluso porque puede colocar al practicante en situaciones difíciles ante la familia y los amigos no practicantes. Recuérdese que el Swásthya

Yôga, Método DeRose, se distingue de los demás por no transmitir la imagen de alienación que se nota en algunas otras modalidades.

Sin embargo, si usted es de línea brahmácharya y quiere practicar mauna, observe algunos cuidados: primero, no hacer “cara de brahmácharya occidental”, es decir, esa fisonomía de ecuanimidad (falta de emoción). Manténgase extremadamente simpático y sonriente, procurando participar de todo con la mayor naturalidad. Si alguien le dirige la palabra, sonría y mantenga todas las actitudes **normales** de su relación con esa persona, reforzadas con una dosis extra de cariño y simpatía.

#### AYUNO (UPASANA)

El ayuno no es un kriyá, pero contribuye a la purificación del organismo. El mejor ayuno es el corto y frecuente: 36 horas, una vez por semana, tomando mucha agua mineral. Un día antes, alimentación moderada, un laxante natural (por ejemplo, una infusión laxante, o carozos de mamón, o agua de ciruelas dejadas en remojo durante la noche, y bebida por la mañana), y un clíster. Para terminar, frutas dulces como manzana, pera, mamón o manga, antes de ingerir alimentos más pesados.

Los ayunos largos agreden demasiado el cuerpo, consumen masa muscular y pueden comprometer la salud. Deben ser evitados. No obstante, pueden utilizarse en casos de extrema necesidad, pero sólo con mucha prudencia y acompañamiento médico.



## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA KRIYÁ

Los kriyás son técnicas delicadas que exigen habilidad por parte de quien las enseña. No se debe practicar ásana sin antes haber proporcionado una purificación a los órganos internos por medio de kriyá. Se obtendrán así mejores resultados.

#### QUÉ HACER

En la clase, utilizar sólo los kriyás secos. Enseñar gradualmente a los practicantes cómo hacer en casa los kriyás húmedos. Esporádicamente, en un curso que tenga estructura suficiente, se pueden demostrar las técnicas con agua y con sonda, y hasta adiestrar a los sádhakas en su ejecución.

#### QUÉ NO HACER

Disuada a sus alumnos de ejecutar solos los kriyás que requieran cualquier otra cosa que no sea agua, aire o la simple musculatura. Instrumentos como sonda, cordón, gasa, anillo de bambú o varilla de madera son desaconsejables.

Más que con cualquier otra técnica de Yôga, hay que ser moderado con los kriyás. Cada cual tiene su duración e intervalos particulares. Hay excepciones, como nauli, trátaka y kapálabhati, que pueden ser practicados todos los días.

#### SUGERENCIA

Si el alumno declara o demuestra que no gusta de kriyá, eso será un alerta para que el instructor tome conciencia de que no está sabiendo enseñar ese anga.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

**“5º ANGA: KRIYÁ – ACTIVIDAD DE PURIFICACIÓN DE LAS MUCOSAS.** Quien quiera mejorar los ojos y la visión debe, en este punto, realizar los trátakas, cuya orientación se da periódicamente en las sesiones de entrenamiento.

Los demás levántense sin ayuda de las manos y, una vez de pie, pasen a las posiciones de contracción abdominal, con las piernas ligeramente apartadas y levemente flexionadas y las manos presionando los muslos. Los más adelantados deben ejecutar nauli kriyá. Los otros, sigan estas instrucciones preparatorias.

Exhale contrayendo el abdomen bien hacia adentro y sosteniéndolo así, mientras sea posible, sin aire. Éste es tamas uddiyana bandha, un excelente recurso para reducir el abdomen. Después, inspire. Soltando nuevamente el aire, repita el uddiyana bandha, ahora dinámicamente (rajas uddiyana bandha), haciendo varias contracciones abdominales sucesivas, sin aire, contrayendo el abdomen hacia adentro y soltándolos, hacia adentro y soltándolos, pero sin respirar. Necesitando inspirar, es señal de que el ejercicio terminó. Con la repetición diaria de esta técnica, en breve será capaz de dominar nauli kriyá.”

### ADVERTENCIA ÉTICA

No es honesto piratear el trabajo de otros. Siempre que utilice algún texto, dibujo, logotipo, frase o lo que fuere, que haya sido generado por otro instructor de Yôga, debe citar la fuente y honrar al autor con su reconocimiento.

Cuando transcriba un fragmento de algún libro, jamás se haga pasar por el autor, como ocurre con mucha frecuencia. No sirve de nada: siempre va a aparecer alguien que conozca el origen del texto y eso lo hará quedar muy mal a usted. Como dice el Código de Ética del Yôgin, *"El yôgin no debe apropiarse de objetos, ideas, créditos o méritos que sean debidos a otro."*

Por lo tanto, nada de fotocopiar libros o monografías, ni reproducir cassettes, CDs o cintas de video para revenderlos. El derecho de hacer copias de cassettes, CDs o videos es una concesión exclusiva al alumno que quiere divulgar lo que ama a sus amigos. Aun en ese caso, es ilegal e inmoral recibir dinero por el favor, aunque sea bajo el pretexto de cubrir costos materiales.



### SI QUIERE SABER MÁS:

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- **HATHA YÔGA, SWÁMI SHIVÁNANDA, EDITORIAL KIER.**
- **PERFECCIONO MI YÔGA, ANDRÉ VAN LYSEBETH, PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN BELGA DE YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**



## Ásana

¡La magia del movimiento  
que encanta al espíritu en un  
llamado a la belleza,  
creando obras de arte corporal,  
generando esculturas vivientes,  
que brotan unas de otras  
encadenadas por un sutil hilo de  
continuidad  
y de armonía indescriptible!

Así como el escultor,  
desbastando el bloque de piedra

fría,  
hace surgir la ópera prima que  
yacía en su interior,  
de la misma forma el yôgin se  
transfigura  
y deja aflorar obra y artista  
en la ejecución coreográfica de esa  
danza milenaria.

¡Eso es ásana!



## ÁSANA<sup>15</sup>

### TÉCNICA CORPORAL, FIRME Y AGRADABLE

Ásana es toda posición firme y agradable (sthira sukham ásanam). Ésa es la definición amplia y lacónica del *Yôga Sútra*, capítulo II, 46. Según tal definición, el número de ásanas es infinito.

Otra frase, ésta atribuida a Shiva, confirma la de Pátañjali: *hay tantos ásanas cuantos seres vivos sobre la Tierra.*

Otros, sin embargo, limitan el número de ásanas a 84.000, de los cuales 840 serían los más importantes, y de éstos, apenas 84 fundamentales. En este libro presentamos una lista de más de 2.000 ásanas. Es la mayor compilación realizada hasta hoy en la Historia del Yôga en todo el mundo.

Pero, ¿qué es ásana, finalmente? Ásana es la técnica corporal que, para mucha gente, mejor estereotipa el Yôga. Eso ocurre debido al hecho consagrado de que, entre todas las demás técnicas del Yôga, la única fotografiable, filmable y demostrable en público es ásana. Se podría fotografiar yôganidrá, filmar pránáyáma, o demostrar mudrá..., pero no tendría mucha gracia para el público lego, a menos que fuesen combinados con ásanas. Así, este anga llegó a ser más conocido que los demás.

Ásana es técnica corporal, sí, pero no exclusivamente corporal. Nada que ver con gimnasia ni con Educación Física. Los orígenes son

---

15 De aquí en adelante vamos a reducir la indicación de la sílaba tónica de las palabras sánscritas mediante el subrayado, pues a esta altura el lector ya ha asimilado al concepto y, además, es necesario que se familiarice con la grafía normal, que se encuentra en los otros libros, donde no figura esta indicación.

diferentes, las propuestas son diferentes y la metodología es diferente. Por eso, en Yôga no necesitamos muchas cosas que son fundamentales en la Educación Física, como por ejemplo el calentamiento muscular. En Yôga Antiguo no utilizamos el calentamiento muscular antes de los ásanas. Para quien tenga interés en el estudio comparativo del Yôga con la Educación Física y sus diferencias, a fin de no repetir aquí explicaciones ya publicadas, recomendamos la lectura de nuestro libro *Todo sobre Yôga*.

Por economía de palabras, la gente suele referirse al ásana exclusivamente por su aspecto corporal. Con todo, la técnica no merece el nombre de ásana a menos que incorpore otros elementos.

Si es sólo ejercicio físico, no es Yôga. Tiene que tener tres factores:

1. POSICIÓN FÍSICA
2. RESPIRACIÓN COORDINADA
3. ACTITUD INTERIOR

La **posición física** debe ser:

- a) estable
- b) confortable
- c) estética

La **respiración** debe ser:

- a) conciente
- b) profunda (abdominal y completa)
- c) pausada (ritmada)

La **actitud interior** debe tener:

- a) localización de la conciencia en el cuerpo
- b) mentalización de imágenes, colores y sonidos
- c) bháva (profundo sentimiento, o reverencia)

#### PARA OBTENER MÁS FLEXIBILIDAD

Si desea acelerar su progreso en lo que concierne al logro de flexibilidad, explore la permanencia y no la repetición. Utilice las reglas de permanencia, especialmente la **Regla de Un Segundo Por Día** que se encuentra descripta más adelante, bajo el subtítulo de

reglas generales de este mismo capítulo de ásana. Evite, con todo, las actitudes extremas. Cualquier violencia que perpetre contra su cuerpo le costará un pesado retroceso.

La técnica de la contrafuerza suele aumentar instantáneamente algunos grados de flexión. Consiste en dar la máxima flexión; enseguida, aplicar la fuerza muscular en el sentido opuesto al de aquél en el cual se desea aumentar la flexibilidad, sentido al cual un asistente opondrá resistencia.

La reducción drástica de la sal, de los quesos y de las carnes en la alimentación también ayuda mucho. Lo ideal es la eliminación de la sal y de las carnes. La cuajada y el yogur pueden y deben continuar siendo consumidos.

### **MAHÁ ÁSANAS**

Los mahá ásanas merecen un cuidado especial, incluso por parte de los practicantes avanzados. Jamás coloque un mahá ásana al inicio de su práctica o de su coreografía. Los tejidos, músculos, articulaciones y demás órganos deben ir adaptándose gradualmente al esfuerzo cada vez mayor que vaya imprimiéndole al cuerpo. Esto es muy importante.

### **CONTRAINDICACIONES**

En el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) no enfatizamos las contraindicaciones, puesto que este método no está dirigido al público enfermo, ni de más edad. Así, preferimos dar una atención individual a cada practicante, en función de sus limitaciones, accidentes o cirugías que eventualmente haya sufrido, y además, de su edad, profesión y expectativas. Uno de los aspectos más importantes de esos cuidados es el examen médico previo.

### **EXAMEN MÉDICO**

Cualquiera, aun siendo joven y saludable, antes de iniciar la práctica de Yôga debe consultar a su médico, preferentemente llevando este libro. Un instructor de Yôga no debe permitir el acceso a la sala de práctica, ni para la primera sesión, sin la presentación de la ficha de inscripción debidamente completada por un médico. No se debe

aceptar el simple certificado médico, ya que no ofrece los datos necesarios.

### COREOGRAFÍAS

Una de las características más importantes del Swásthya Yôga, el Yôga Antiguo, es la clase dada en formato de coreografía. Los mejores instructores del Método DeRose estructuran su clase de manera que el alumno vaya ejecutando pasajes entre una técnica y otra, creando un encadenamiento armonioso a través de los ásanas. Evidentemente, para enseñar Swásthya Yôga así, es preciso que el instructor esté siempre estudiando y participando de cursos con profesores altamente especializados.

Aquéllos que realmente han entendido el mensaje del sistematizador, dan clases con el contenido, desde el inicio hasta el final del sexto anga, en formato de coreografía. Y al final del anga ásana, incentivan a sus alumnos para que improvisen una coreografía propiamente dicha, en régimen de práctica libre.

Si, eventualmente, alguien supone que el Yôga Antiguo no poseía coreografías y que fue este autor quien las introdujo, debemos corregirlo: lo que hicimos fue rescatar una estructura antigua, que estaba casi perdida.

El súrya namaskára es considerado uno de los más antiguos conjuntos de ejercicios físicos del Yôga, que se remonta a los tiempos en que el hombre primitivo adoraba al Sol. Pues bien: el súrya namaskára, *salutación al Sol*, es el más elocuente ejemplo de la existencia de lo que denominamos coreografía, en el seno del Yôga ancestral.

El súrya namaskára es la única coreografía aún existente en el acervo que el Hatha Yôga heredó de los Yôgas pretéritos, ya que el Hatha es un Yôga moderno, surgido en el siglo XI de la Era Cristiana, y perdió casi toda su tradición iniciática.

Por lo tanto, lo que hoy llamamos coreografía ya existía y era una forma de ejecución muy arcaica, sólo que actualmente es poco conocida por estar prácticamente extinta.

En cuanto a su parecido con la danza, no nos olvidemos de que el creador del Yôga, Shiva, era un bailarín y fue immortalizado en la mitología con el título de Natarája (rey de los bailarines).

### REGLAS GENERALES

Como ya vimos, una de las principales características del Swásthya Yôga son las reglas generales de ejecución, justamente porque constituyen el fundamento de la autosuficiencia (*swásthya*).

Otros tipos de Yôga no poseen reglas generales. Por eso, necesitan gastar muchas páginas de los libros o desperdiciar mucho tiempo de las clases describiendo la ejecución de los ásanas, uno por uno. Llega a ser anecdótica la repetición letárgica que constituye un estribillo en algunos instructores —“inspire, exhale... inspire, exhale... inspire, exhale...”— *ad nauseam*, con lo cual muchas horas de instrucciones acaban siendo robadas al practicante, que pagó por una orientación menos prescindible y más técnica que esa simplicidad.

**Sin las reglas generales** el practicante aprenderá sólo aquello que su instructor le enseñe, y nada más. Si el instructor enseña diez ásanas y dice cómo respirar en cada uno de ellos, cuánto tiempo permanecer, cuántas veces repetir, dónde localizar la conciencia, etc., y después de eso instructor y practicante no pueden seguir más juntos, el practicante sólo sabrá realizar aquellas diez técnicas que le fueron enseñadas.

**Con las reglas generales**, en las mismas circunstancias, el practicante sabrá ejecutar prácticamente todos los ásanas, y podrá seguir perfeccionándose indefinidamente, aun sin tener al instructor a su lado. Por eso tenemos discípulos que nunca nos conocieron personalmente por residir en países distantes, y a pesar de eso, gracias a las reglas generales, se transformaron en eximios ejecutantes, verdaderos artistas corporales.

Cuando alguien declara que es instructor de Swásthya Yôga y no aplica las reglas generales, o incluso enseña algo que está en

desacuerdo con ellas, el lector puede tener la certeza de que, una de dos: o no es instructor formado, o se trata de un *indiscípulo*, un indisciplinado que, aunque sepa qué es lo correcto, se arroga el derecho de adulterar la sistematización del método.

LAS REGLAS ACTUALMENTE CODIFICADAS SON:

1. Reglas de respiración coordinada
2. Reglas de permanencia en el ásana
3. Reglas de repetición
4. Reglas de localización de la conciencia
5. Reglas de mentalización
6. Reglas de ángulo didáctico
7. Reglas de compensación
8. Regla de seguridad

El objetivo de las reglas no es complicar sino facilitar la vida del practicante. Por lo tanto, no se preocupe en memorizarlas. Simplemente, vaya leyendo y ejecutando al mismo tiempo para entender e incorporar. Cuando haya automatizado la ejecución, no se preocupe más por eso. Las cuatro primeras reglas son suficientes para el iniciante. Si le parece que le resulta confuso, deje las otras cuatro para estudiar más tarde.

LAS REGLAS CON SUS SUBDIVISIONES

Reglas de respiración coordinada.

**Son siete reglas básicas, pero basta con utilizar la primera.**

Reglas de permanencia en el ásana.

**Permanencia circunstancial:**

- para demostración
- para la práctica regular en grupo
- para el entrenamiento individual en casa

**Permanencia para iniciantes.**

**Permanencia para veteranos saludables.**

**Regla de “un segundo por día”.**

Reglas de repetición.

Reglas de localización de la conciencia.

Reglas de mentalización.

**Mentalización exotérica (profana).**



Mentalización esotérica (iniciática).  
Reglas de ángulo didáctico.  
Reglas de compensación.  
    En la práctica regular.  
    En la coreografía.  
Regla de seguridad.

### REGLAS DE RESPIRACIÓN COORDINADA

#### ¿CÓMO RESPIRAR DURANTE LA EJECUCIÓN DE LOS ÁSANAS?

Existen siete reglas de respiración, pero la primera prácticamente engloba a las demás y casi no tiene excepciones. Siendo así, memoricémosla prioritariamente.

#### Primera regla de respiración:

Los movimientos hacia arriba se hacen con inspiración; hacia abajo, con exhalación.

#### Las otras reglas son:

Las flexiones hacia el frente y hacia los lados se hacen con exhalación; hacia atrás, con inspiración, excepto las de pie.

Al retorcer una esponja mojada, el agua sale: al torcer el tórax, que es una esponja de aire, el aire sale.

Los ásanas en decúbito frontal se hacen con inspiración.

Las posiciones musculares se hacen con los pulmones llenos.

Los ásanas de larga permanencia, o en los que el tronco esté erguido, tienen respiración normal.

En caso de duda o de malestar, practique todos los ásanas con los pulmones vacíos.

### REGLAS DE PERMANENCIA

#### ¿CUÁNTO TIEMPO PERMANECER EN LA POSICIÓN?

Hay un tiempo de permanencia para demostración, uno para práctica en grupo conducida por un instructor y uno para el entrenamiento individual en casa.

**Reglas de permanencia circunstancial:**

La permanencia de demostración es de un segundo en el punto culminante del ásana, una pausa antes de seguir adelante con el próximo pasaje de la coreografía.

La permanencia de práctica en grupo, conducida por un instructor, es el tiempo que él determine.

La permanencia en el entrenamiento individual obedece a las dos reglas que siguen.

**Regla de permanencia para iniciantes con hasta cinco años de práctica: *respiración retenida*:**

Mientras pueda retener la respiración\*, permanezca. Necesitando respirar, deshaga.

\*Esa retención puede ser con o sin aire, dependiendo del ásana. Consulte las Reglas de Respiración.

**Regla de permanencia para veteranos saludables con más de cinco años de práctica: *respiración libre*:**

Permanezca en el ásana, respirando libremente, el tiempo que el sentido común y el confort le permitan. Antes que cese el confort, deshaga la posición.

**Regla de *Un Segundo Por Día*:**

Comience permaneciendo sólo un segundo el primer día, dos segundos el segundo día, tres segundos el tercero, cuatro el cuarto y así sucesivamente. De esa forma, cuando complete un año, estará permaneciendo cerca de 365 segundos.

Esta última norma se basa en el adagio que nos enseña un principio muy simple. Si levantamos todos los días un becerro, dentro de algún tiempo estaremos logrando levantar un toro (pues el becerro va creciendo gradualmente y, con él, nuestra fuerza se va adaptando a su aumento de peso).

No obstante, tal procedimiento sólo funciona y sólo es seguro si el practicante es disciplinado y sistemático, no fallando ni un día. En caso de que tenga que interrumpir uno o más días, debe retroceder en su permanencia el número de segundos equivalente aproximadamente al de días durante los cuales no practicó.

Esta regla puede ser aplicada juntamente con la de permanencia para iniciantes desde el conteo inicial hasta el de unos 60 segundos

aproximadamente. Y puede ser acoplada a la regla de permanencia para veteranos a partir de ese límite.

Claro que usted debe privilegiar el sentido común y, como siempre, jamás cometer exageraciones. Por eso mismo, observará que conseguir el progreso diario de un segundo será mucho más fácil en un ásana como paschimôttána y mucho más difícil en otro como mayúra. No tiene importancia. Puede estacionarse por algunas semanas o hasta meses sin agregar otro segundo en determinado ásana más difícil y, entretanto, seguir ampliando la permanencia en otros más fáciles.

De cualquier manera, la regla de *un segundo por día* constituye, por sí sola, un dispositivo de seguridad que en cierta medida refrena el ímpetu de progresar a los saltos. Convengamos en que agregar apenas un segundo por día es bastante metabolizable para una persona que esté bien de salud, en el caso de la mayor parte de los ásanas. No es con espasmos de dedicación como se conseguirá una buena *performance*, sino con regularidad, disciplina y lucidez.

Debe hacerse una advertencia especial en relación con los practicantes avanzados que gustan de dormir en un ásana para explorar los efectos físicos de una permanencia mayor, especialmente para aumentar la flexibilidad: algunas posiciones podrán ofrecer riesgos de lesión en articulaciones debido a la exageración en la permanencia. En casos extremos pueden producirse problemas graves, como le ocurrió al californiano que ejecutó *supta vajrásana* con los brazos bajo la región lumbar y se dejó adormecer en la posición. Al despertar tenía las piernas y los brazos inmovilizados por falta de circulación y no pudo salir de ahí. Fue encontrado muerto, después de varios días de agonía. Un carioca que se adormeció en *mahá upavishta kônásana*, también conocido como *mahá kúrmásana*, ¡casi fue por el mismo camino!

Por lo tanto, evite aventurarse en el Yôga sin un instructor formado que tenga su Certificado revalidado. Practicar en casa es recomendable, sí, siempre que se obedezcan las instrucciones de un Maestro competente. La disciplina y la humildad del discípulo para acatar la jerarquía son factores de seguridad y constituyen la única vía garantizada de progreso.

### REGLAS DE REPETICIÓN

#### ¿CUÁNTAS VECES REPETIR EL ÁSANA?

##### La regla básica de repetición es:

**Permanencia máxima, repetición mínima.**

La repetición prácticamente no existía en el Yôga más antiguo. El hombre primitivo observaba a los animales y los imitaba. Usted jamás verá un tigre ejecutando “uno, dos, uno, dos”, ni calentándose antes de cazar, o repitiendo ejercicios hasta estresar la musculatura. Si no dispone de un tigre, observe a su gato doméstico. Hay tres cosas que no hace: no repite, no hace precalentamiento y no ejecuta voluntariamente nada que estrese su musculatura, pues eso le produciría incomodidad y es comprensible que cualquier animal irracional evite la incomodidad. Sólo el *homo sapiens* es diferente; después de todo, es más inteligente...

¿Cómo hace su gato? Flexiona la columna con fuerza e intensidad, con una permanencia determinada. Entonces, extiende bien las patas delanteras, tensando bastante, y así permanece por un período de tiempo. Después las traseras, ¡y listo! Terminó una agradable práctica de Swásthya Yôga para gatos. ¿Si funciona? Pruebe a poner un perro cerca de él. Sin calentamiento muscular alguno, el felino le mostrará lo que es estar en forma, dará un *show* de reflejos, de agilidad, de coordinación motora. Eso es estar en forma. Esa buena forma es lo que el Swásthya, el Yôga Antiguo, proporciona a sus practicantes.

La tendencia a repetir los ejercicios de Yôga tres veces, cinco veces o hasta 25 veces es apócrifa, moderna y fue absorbida de otras modalidades foráneas, como la propia gimnasia occidental. Eso mismo. ¡Qué ironía! Mucho de lo que se importa de la India como Yôga legítimo, ¡los indios lo absorbieron de los ingleses en los últimos siglos de colonización británica! Lea el libro o vea la película *Pasaje a la India* y comprenderá mejor ese fenómeno de aculturación que tanto desvirtuó al Yôga en los últimos tiempos y lo mezcló con cosas que no tienen nada que ver con nuestra filosofía de autoconocimiento.

Si usted ha estudiado atentamente los capítulos anteriores, ya habrá comprendido que nuestra propuesta es rescatar el Yôga Antiguo, por

ser más auténtico que las versiones modernas, simplificadas y adaptadas para consumo, aun en la India. Pues bien: para profesar un Yôga que esté comprometido con la seriedad y la legitimidad, no haga repeticiones, a no ser excepcionalmente. No rebote, balanceando las rodillas hacia arriba y hacia abajo con la intención de mejorar la flexibilidad. El reflejo de contracción en el huso muscular, generado por la repetición, tornará ese procedimiento menos eficaz que el de permanecer en el punto de flexión máxima y ahí relajar todos los músculos que pueda. Después, sin deshacer, procure ir más allá, y así sucesivamente, hasta que le parezca que es hora de terminar el ásana, conforme la regla de permanencia.

**La repetición existe, pero es la excepción. La regla es no repetir.**

Entonces, ¿qué aspecto tiene una práctica de Swásthya, el Yôga Antiguo? Jamás podrá tener la apariencia de una clase de gimnasia, ni siquiera de Hatha Yôga, con los practicantes realizando ejercicios aislados, repetidos. Una práctica de Swásthya Yôga, lo mismo si se realiza en casa o en una sala de práctica, tendrá el formato de una coreografía, con ásanas no repetitivos y técnicamente encadenados unos a otros por medio de pasajes. Éstos son movimientos de ligazón elaborados por el propio practicante o sugeridos por el instructor que dirige la sesión.

La práctica del Yôga Antiguo (Swásthya Yôga) recuerda un katá de Karate, recuerda un katí de Kung-Fu, recuerda una coreografía de Mikhail Barishnikov. La de los hombres es fuertemente viril; la de las mujeres, graciosamente femenina. Para comprender la belleza, la fuerza y la técnica de ese concepto, es necesario asistir a una coreografía en vivo o en video.

## **REGLAS DE ACTITUD MENTAL**

### **¿DÓNDE LOCALIZAR LA CONCIENCIA? ¿QUÉ MENTALIZAR?**

Este segmento posee dos módulos: localización de la conciencia y mentalización.

**A. LA LOCALIZACIÓN DE LA CONCIENCIA** consiste en prestar atención a una determinada área del cuerpo. Un órgano o grupo de órganos, un músculo o grupo muscular, una articulación, un chakra, etc.

**Regla de localización de la conciencia:**

**Localice su conciencia en la región más solicitada por el ejercicio.**

¿Cómo se hace eso? Muy simple. Cualquier ásana siempre solicita que nuestra atención se dirija naturalmente hacia una u otra parte de nuestro cuerpo. Basta ceder a la sollicitación natural y *pensar* en esa parte. Por ejemplo: durante la ejecución de un trikônásana, flexión lateral en pie, un practicante con escoliosis podrá sentir su atención solicitada por la columna, pues está siendo trabajada; entretanto, ejecutando el mismo ejercicio, otro practicante que tenga exceso de gordura sentirá la sollicitación en el cinturón adiposo. Cada cual deberá llevar la atención, la conciencia, a la respectiva región, y cada cual recibirá una concentración mayor de efectos en esa parte del cuerpo que está más carente de cuidados.

Cuando usted localiza la conciencia en una región de su cuerpo, dirige hacia allí un chorro de energía vital. Esa energía se denomina prána. Ella eleva la temperatura de la región en la cual usted concentra su atención, estimula hiperemia —una mayor afluencia de sangre— y con eso contribuye notablemente a la regeneración de los tejidos, la vitalización de órganos y músculos y la eliminación de potenciales enfermedades, estimula chakras y aumenta la flexibilidad. No es preciso mentalizar nada. Sólo localizar la conciencia en la región.

**EXPERIENCIA PRÁCTICA**

Prueba nº 1: ¿cómo demostrar que el fenómeno fisiológico se produce realmente? Simple. Siéntese en cualquier ásana de meditación. Pero no medite. Coloque las manos a la misma altura. Pueden permanecer en el piso o sobre las rodillas. Comience, entonces, a concentrarse sobre su mano derecha. No mentalice nada en especial. Sólo localice la conciencia y repita mentalmente: “mano derecha, mi mano derecha, tengo una mano derecha, mi mano derecha tiene músculos, mi mano derecha tiene huesos, mi mano derecha tiene venas y arterias, siento el tacto de mi mano derecha, siento la temperatura de mi mano derecha”, etc.

El objetivo es evitar que su mente se disperse. Debe permanecer concentrado en su mano derecha. Un practicante de Yôga más

experimentado no necesita verbalizar nada. Mantenga el ejercicio de localización de la conciencia durante cinco minutos.

Después, abra los ojos y compare las dos manos. Aquélla en la cual se concentró va a estar más enrojecida de sangre. Enseguida, toque una palma con la otra para sentir la temperatura. La derecha va a estar más caliente. Procure hacer esta prueba con un grupo de amigos y verá qué interesante. En promedio, un sesenta a setenta por ciento de las personas legas ya en la primera tentativa consiguen resultados excelentes (¡asombrosos, para ellos!). Los fracasos se deben únicamente a la falta de concentración y a la dispersión mental.

¿Qué se desprende de esto?

1. Que si desea ejercer una función curativa sobre un órgano, podrá darle un baño de energía térmica y concentración sanguínea, como la que el cuerpo suele proporcionar en casos agudos en la forma que conocemos por el nombre de *inflamación*. ¡Sólo que en este caso sería una inflamación voluntaria, controlada por su voluntad!
2. Que si desea que una articulación ceda o un músculo se elongue, podrá aplicar esa misma forma de calor interno, mucho más eficiente que el calentamiento de afuera hacia adentro.
3. Que si tiene un dolor, podrá atenuarlo conduciendo la localización de la conciencia hacia otro lugar.
4. Que si sufre un accidente, podrá reducir la hemorragia produciendo una isquemia en la región afectada.

**B. LA MENTALIZACIÓN** consiste en aplicar imágenes, colores y/o sonidos en la región donde se localiza la conciencia.

**Regla de mentalización exotérica: imágenes y verbalización positiva.**

Visualice imágenes claras y ricas en detalles de aquello que quiere ver realizado.

Aplique la cromoenergética: el color azul celeste es sedante. El color anaranjado es estimulante. El verde claro se asocia a los arquetipos primitivos de la floresta e induce a la salud generalizada. El dorado contribuye al desarrollo interior. El violeta ayuda a quemar etapas y superar karmas.

Prueba nº 2: repita la experiencia de la localización de la conciencia, ahora con mentalización: visualice su mano derecha envuelta y penetrada por luz anaranjada, casi roja; imagine los vasos sanguíneos dilatándose y la sangre llegando, cada vez más intensamente, para concentrarse en su mano derecha. Persista en la mentalización por unos cinco minutos.

Verá que el efecto es extraordinariamente más fuerte. Importante: no haga este ejercicio de mentalización antes de haber experimentado el de la simple localización de la conciencia, a fin de poder evaluar el efecto de cada uno por separado.

Además, la mentalización también actúa fuera de la circunscripción de su cuerpo físico. Puede mentalizar algo que quiera ver realizado en una coyuntura exterior, como un viaje, una relación afectiva, un trabajo, una alteración positiva de la prosperidad, la cura de una persona amiga, etc.

Prueba nº 3: para asegurarse y convencerse de cuánto poder tiene su mente sobre circunstancias y objetos exteriores, coloque algunos porotos sobre algodón húmedo en dos platos. Cada plato con la misma cantidad de algodón, de agua y de porotos. Los dos deben recibir la misma cuota de aire y de luz. Todos los días por la mañana y por la noche, diríjase a uno de los grupos de porotos, siempre el mismo, y mentalice que está creciendo. Si le parece que lo ayuda a concentrarse, puede verbalizar su mentalización diciéndoles que crezcan. El contenido del otro plato simplemente debe ser ignorado. Al cabo de una semana, compare las dos porciones de porotos. En el noventa por ciento de los casos, aquélla que recibió la mentalización de crecer estará notablemente más desarrollada que la otra.

Si usted tiene todo ese poder sobre una planta que, además, está fuera de su cuerpo, imagine el dominio que tiene —y no lo sabe— sobre sus órganos, nervios, glándulas, músculos. ¡Dominio para somatizar enfermedades, e igualmente para neutralizarlas!

Ahora considere: si tiene toda esa fuerza hoy, en calidad de iniciante en el Swásthya Yôga, ¡cuántas aptitudes y facultades fascinantes, utilísimas, desarrollará si es dedicado y persistente! Que esto le sirva de estímulo para su práctica regular.



**Regla de mentalización esotérica: yantras y mantras.**

Estos símbolos y sonidos sólo se transmiten mediante iniciación. Si pudiesen figurar en los libros, no merecerían más tal clasificación y se caería en el anacronismo de denominar “esotérico” algo que no es absolutamente reservado y está al alcance de cualquiera, digno o no, que va a hacer buen o mal uso del conocimiento.

**REGLAS DE ÁNGULO DIDÁCTICO****¿DEMOSTRAR DE FRENTE, DE COSTADO O A 45°  
EN RELACIÓN CON EL OBSERVADOR?**

Siempre que usted vaya a practicar para que su instructor lo evalúe y corrija, siempre que vaya a hacer demostraciones públicas para que los legos perciban que Yôga no es nada de lo que imaginaban, o siempre que conduzca una práctica, orientando a otras personas, recuerde que no debe mostrar los ásanas aleatoriamente. Hay una regla para hacer que el ásana sea más estético y más didáctico, ya sea en vivo, en fotografía o en video.

**Las reglas de ángulo didáctico (posición del cuerpo en relación con el observador) son:**

**Las posiciones de flexión al frente, hacia atrás y de torsión se muestran de costado. Las de flexión lateral se muestran de frente.**

**Jamás ubicar la espalda o las plantas de los pies en dirección al observador.**

**Las posiciones que están fuera de estas categorías se estudian una por una.**

**En caso de duda o de ásanas que pasan de una categoría a otra, los ásanas pueden, excepcionalmente, hacerse a 45 grados.**

**REGLAS DE COMPENSACIÓN****¿ES PRECISO EJECUTAR PARA LOS DOS LADOS?  
¿INCLUSO EN LA COREOGRAFÍA?**

No olvide que la compensación es fundamental para que los ásanas sólo proporcionen beneficios y jamás comprometan su columna o su salud en general.

**Reglas de compensación en la práctica regular:**

Siempre que haga un ásana de anteflexión, compense con uno de retroflexión, y viceversa; siempre que ejecute una flexión hacia la izquierda, compense con una hacia la derecha, y viceversa; lo mismo para las torsiones, y así sucesivamente.

En caso de realizar series largas, puede ser recomendable reducir la proporción de retroflexiones.

### **Reglas de compensación en la coreografía:**

Cuando haya ejecutado un ásana hacia un lado, haga uno equivalente que lo compense hacia el otro lado.

A pesar de eso, cuando termine, repita toda la coreografía para el otro lado.

En las coreografías, los ásanas deben hacerse hacia un solo lado. En consecuencia, el cuidado con la compensación debe redoblararse con la observancia de esta última regla.

## **REGLA GENERAL DE SEGURIDAD**

### **¿CÓMO SABER CUÁNDO ESTOY FORZANDO DE MÁS O HACIENDO ALGO EQUIVOCADO?**

Es muy simple: basta leer con atención las recomendaciones que se han hecho insistentemente en este libro y observar la próxima norma.

### **Regla de seguridad:**

**Esfuércese sin forzar. Cualquier incomodidad, dolor, aceleración cardíaca o transpiración en exceso son avisos de nuestro organismo para que seamos más moderados. Estos ásanas no deben cansar, sino recargar nuestras baterías.**

Para complementar esta regla, lea atentamente las normas del capítulo *Ahora, ¿vamos a juntar todo y practicar?*

NUESTRA GARANTÍA DE FÁBRICA ES DE 5.000 AÑOS

La gran protección que el Yôga Antiguo (Swásthya) proporciona al practicante es la sucesión de filtros de defensa, unos después de los otros, de manera que, para que alguien consiga la proeza de hacerse mal, es necesario que sea realmente un virtuoso de la inconsecuencia.

FACTOR *ACUMULATIVO*

Un interesante factor de protección en nuestro Yôga es que la técnica más poderosa, capaz de potencializar fuertes efectos, resulta casi nula si no es repetida sistemáticamente. Hay que aplicar repetición y ritmo, en una palabra, ¡disciplina! Ahora, un indisciplinado difícilmente conseguirá mantener un programa metódico para la repetición del error. Con todo, si lo hace, choca con otra red protectora.

#### FACTOR *ASOCIATIVO*

Las técnicas deben ser dinamizadas unas por otras. Incluso una práctica poderosa, repetida sistemáticamente, aun así será moderada en sus resultados si no se asocia a otras técnicas.

Por ejemplo: un ásana extremadamente eficaz para despertar la kundaliní, no producirá grandes consecuencias si es ejecutado en forma aislada. Un poderoso pránáyáma para activar los chakras tampoco tendrá éxito si se lo practica aisladamente. Aun ejecutándolos uno después de otro, no se avanza gran cosa.

Pero si, sentado en siddhásana, con el talón correcto presionando el múládhára, el yôgin ejecuta un mudrá para elevación de la serpiente ígnea, asocia al mismo tiempo con un pránáyáma que inyecte comburente en ese padma, combina todo eso con un bandha para impulsar la kundaliní, simultáneamente aplica el mantra adecuado para despertarla y la mentalización iniciática para conducirla por el canal debido, asociando todo eso al mismo tiempo, tendrá una práctica que es una bomba nuclear capaz de despertar el poder interior hasta el loto de los mil pétalos...

No obstante, hecho una sola vez, ese potente procedimiento resultará inocuo. Será preciso repetirlo y repetirlo muchas veces hasta que se produzca un efecto acumulativo. Volvemos, entonces, al factor de protección anterior. Se origina, por lo tanto, un círculo-virtuoso en que un factor depende del otro, y recíprocamente.

De esa forma, si el aprendiz de hechicero realiza un sádhana errado, que por acaso resulte extremadamente pernicioso, estará protegido todavía por un buen tiempo, pues la cosa sólo comenzará a volverse nociva poco a poco. Entonces, el imprudente tendrá oportunidad de interrumpir la práctica antes que se le derritan las neuronas.

FACTOR *SUPERVISIÓN*

En el Yôga Antiguo sólo está autorizado moralmente a enseñar quien tenga un Supervisor, o sea, un Maestro antiguo, experimentado, que acepte formalmente proporcionar su valiosa orientación al instructor más nuevo. Puede estar enseñando hace 30 años; aun así será más nuevo que su Maestro, que enseña hace 50. Sabe menos que él, y tiene mucho que aprender si no es petulante.

Así, si el instructor tiene una duda, consultará al respectivo Supervisor; éste podrá consultar a su Maestro, y así sucesivamente, ¡hasta llegar al más antiguo y experimentado Preceptor vivo!

Gracias a esa malla protectora, quien aprende Yôga con un instructor que tenga Supervisor, no posee sólo un Maestro: en verdad, cuenta con decenas de Maestros y con las mayores autoridades para transmitir su saber y su fuerza, que se van precipitando en efecto cascada de Maestro a discípulo, hasta llegar al alumno iniciante, el último y precioso eslabón de la cadena.

Por ese motivo, confirme si su instructor está integrado al milenario sistema de la Supervisión. Basta preguntarle: “¿Quién es su Supervisor?” Si dice que no tiene, procure otro instructor menos arrogante. Si dice que tiene, procure confirmarlo, no sólo a través de documentos, ya que personas malintencionadas pueden falsificarlos, sino consultando al propio Maestro que fue citado como Supervisor. Acuérdesse de la máxima: un Maestro que no es leal a su propio Maestro, ¿qué no haría con sus discípulos?

Si este cuidado no fuese imprescindible, no lo mencionaríamos.

FACTOR *JERARQUÍA*

La ascendencia jerárquica es el soporte del Factor Supervisión. El Swásthya Yôga se mantuvo siempre en una evolución estable y en armonía interna gracias a dos conceptos que se equilibran como fuerzas antagónicas y complementarias:

El primero es el de que todos los seres humanos son intrínsecamente iguales, dignos de todo amor y consideración.

El segundo es el de que, aunque seamos todos esotéricamente iguales, exotéricamente cada uno es distinto de todos los demás y se sitúa en una escala ascendente de progreso, que depende de un cóctel de diversas variables: esfuerzo personal, conocimiento adquirido, autodisciplina ejercida, experiencia de vida y tiempo de maduración. Cada cual ocupará la posición jerárquica que esos componentes externos permitan.

Los compañeros tratan a los más antiguos y a los que poseen grados más elevados, con respeto y cariño siempre proporcionales a la diferencia entre ambos. Eso se llama jerarquía.

En los que están en niveles superiores, se observa la nobleza de la reciprocidad en términos de afecto y de respeto humano. Jamás la jerarquía fue pretexto para abusos o para justificar un tratamiento ríspido con los más nuevos y con los que no ocupan cargos de mayor responsabilidad. El cariño siempre fue la manera característica en que el swásthya yôgin se relacionó con quienquiera que sea.

Así, si un Maestro más graduado transmite una enseñanza, ningún instructor más nuevo o menos graduado lo cuestionará ni desacatará. Si tiene una opinión discrepante, jamás la manifestará públicamente. En ese caso, irá a consultar al más graduado y, si tiene razón, habrá contribuido al crecimiento de todos sin generar indisciplina ni poner en riesgo la estructura de respeto a los Ancestrales.

#### ADVERTENCIA A LOS BUENOS PRACTICANTES Y A SUS INSTRUCTORES

*Cae de más alto aquél que está subido en un pedestal.*  
Maestro DeRose

Nuestra Universidad de Yôga es conocida y respetada en todo el mundo, entre otras razones, por los eximios practicantes que produce. Aunque incentivemos el superlativo perfeccionamiento en los ásanas, cabe aquí una muy seria advertencia.

La excelencia técnica puede desarrollar en algunos practicantes un disturbio de hipertrofia del ego. Tal problema hace aflorar una absurda arrogancia que compromete la relación con su Maestro y con los

compañeros. Con todo, eso sólo ocurre si el estudiante ya tiene una falla psicológica en esa área, y jamás en las personas emocionalmente equilibradas.

Por el hecho de percibir que ejecuta los ásanas mejor que la mayoría de sus colegas, el yôgin se deja llevar por la vanidad y en un momento dado piensa que es superior. Se olvida de que Yôga no es ásana y de que la buena *performance* física constituye apenas una de las etapas más rudimentarias en la senda.

Ásana, por ser corporal, se reduce a una conquista muy limitada en esta gran jornada. Infinitamente más difícil es cultivar la humildad y la lealtad con relación a su Maestro.

Generalmente, es entre los excelentes practicantes de ásana donde surgen los indisciplinados, orgullosos y petulantes, que traicionan a sus instructores y reniegan de su vertiente de Yôga.

Que esta advertencia pueda actuar como una vacuna, una medida preventiva, que lo salve a usted de esa hedionda enfermedad que viene segando a tantos promisorios yôgins, condenándolos a la execración, bloqueando su evolución personal e impidiéndoles cualquier progreso verdadero.

**Al instructor quiero dejarle una recomendación categórica: no malcríe al buen practicante. IncentíVELO, pero no lo estropee con atenciones excesivas, elogios y concesiones. Él necesita concientizar que el mejor discípulo es el más leal y disciplinado, que acate con amor y humildad las determinaciones o reprimendas de su instructor. Mucho más, las de su Maestro. ¡Más todavía, las del Maestro de su Maestro!**

*Ahora que ha estudiado detalladamente las explicaciones, repase solamente las partes de este capítulo que están en negrita, pues las reglas en sí son pocas y de fácil memorización.*

## YÔGA NO ES EDUCACIÓN FÍSICA

En las páginas siguientes presentaremos las ilustraciones de las técnicas corporales del Yôga. Queremos dejar bien en claro que esos ásanas no tienen ninguna similitud con la Educación Física.

Yôga y Educación Física tuvieron orígenes diferentes, en épocas diferentes, países diferentes, se basan en principios diferentes y tienen objetivos diferentes. Además, el Yôga surgió en la India nada menos que 3.000 años antes de los comienzos de la Educación Física en la Grecia Antigua.

La Unión Nacional de Yôga, el Sindicato Nacional de los Profesionales de Yôga, la Confederación Nacional de Federaciones de Yôga del Brasil y las Federaciones de Yôga de los Estados de Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Bahia, Ceará, Rio Grande do Norte y Pará, así como las centenas de Asociaciones de Profesionales de Yoga de todo el Brasil, repudian enérgicamente la política de anexión adoptada por la clase de los profesionales de Educación Física, recrudescida a partir de la reglamentación de su profesión. **Las autoridades de Educación Física quieren que sólo pueda dar clases de Yôga quien ha sido formado en Educación Física, lo que constituye una inconcebible violación de nuestros derechos civiles.**

Como es de conocimiento público, el Yôga Antiguo desarrolla nuestra capacidad de premonición. Presintiendo lo que ocurriría dos décadas después, en 1978 presenté el anteproyecto para la reglamentación del profesional de Yôga. Pero los colegas de otras líneas (de “shoga”), que no habían desarrollado ese siddhi, se dejaron ilusionar (máya) por sus egos o vanidades, y boicotearon la reglamentación que nos concedería reconocimiento, identidad y autonomía. Veinte años después, en 1998, los profesionales de Educación Física consiguieron su reglamentación, la cual instituyó el Consejo Federal de Educación Física. A partir de entonces, muchos instructores de Yôga fueron importunados por entidades de clase, amenazados por asociaciones profesionales y presionados para pagar impuestos a los sindicatos de



Educación Física. Un director de Facultad de Educación Física llegó a denunciar a determinado instructor de Yôga de Rio Grande do Sul a la Justicia, que lo intimó, bajo amenaza de prisión, a brindar esclarecimientos al respecto de una entrevista que había dado a la prensa. Tal actitud, además de anti-ética y antipática, es injusta contra profesionales honestos que desempeñan su trabajo de manera ejemplar **y que están legalizados.**

Esa invasión de una profesión en el área de otra resulta equivalente a que los dentistas, por ejemplo, inventaran que sólo puede ejercer Arquitectura, Ingeniería o Derecho ¡quien esté formado en Odontología!

Entretanto, basta leer la ley que reglamenta la Educación Física para constatar que esas presiones poco elegantes para subordinar el Yôga a la Educación Física no tienen amparo legal. En ninguna parte de la ley se menciona el Yôga, y nada de lo que en ella consta puede conducir a esa interpretación transversal. En Yôga estudiamos temas como mantra, karma, kundaliní, Tantra, poderes paranormales y estados expandidos de conciencia. Ahora bien: eso no pertenece al área de Educación Física. Inclusive, los ásanas de Yôga no son actividades físicas ni deportivas, y son completamente diferentes de los ejercicios de gimnasia. Todo, desde los orígenes y las propuestas hasta las reglas y los principios, son totalmente distintos.

El Yôga ha sido reconocido tradicionalmente como **Filosofía**. Es uno de los seis *darshanas*, o puntos de vista filosóficos del hinduismo. Además, el Yôga es mucho más vasto para ser clasificado tan simplemente como Educación Física. Una práctica completa de Yôga comprende técnicas corporales, bioenergéticas, emocionales, mentales, etc., a través de ejercicios orgánicos, respiratorios, relajaciones, limpieza de los órganos internos, vocalizaciones, concentración, meditación y mentalización. Ahora bien: eso no pertenece al área de la Educación Física. Incluso los ejercicios corporales del Yôga no son puramente físicos y son completamente diferentes de los de la gimnasia. Hasta las reglas y los principios son totalmente distintos.

Éstas son algunas modalidades de Yôga. Como el lector puede constatar, no tienen nada que ver con la Educación Física:

**Rája Yôga, el Yôga mental**

Posee un número mayor de técnicas mentales que otras modalidades de Yôga

Rája significa *real* (de los reyes). Consiste en cuatro partes o angas: pratyáhára (abstracción de los sentidos), dháraná (concentración mental), dhyána (meditación) y samádhi (hiperconciencia). Posteriormente, alrededor del siglo III a.C., a estas cuatro técnicas se les agregó una introducción formada por otras cuatro (yama, niyama, ásana, pránáyáma), con lo cual se codificó el Ashtánaga Yôga, o Yôga Clásico. Vea, más adelante, la explicación sobre estas modalidades, que hoy están siendo presentadas como si fuesen dos cosas diferentes.

**Bhakti Yôga, el Yôga devocional**

La tónica es la devoción casi religiosa. Utiliza más mantra y pújá que otras modalidades de Yôga.

Bhakti significa *devoción*. El Yôga devocional no es forzosamente espiritualista. En sus orígenes preclásicos, su fundamentación era naturalista y, en la región en que floreció, no se encontraron evidencias de la existencia de religiones institucionalizadas. Consiste en rendir culto a las fuerzas de la Naturaleza, el Sol, la Luna, los Árboles, los Ríos, etc.

**Karma Yôga, el Yôga de la acción**

Enseña cómo actuar en la vida y en el mundo para estar de acuerdo con la ley del karma

Karma significa *acción*. Es un Yôga que induce a la acción. Su vertiente medieval adoptó connotaciones de la filosofía Vêdánta, lo que le confirió un aire de “acción desinteresada”, cuando en realidad la propuesta es impulsar a la acción, al trabajo, a la realización. Por cierto, tal dinámica en principio no aspira a beneficios personales, recompensas o reconocimiento.

**Jñána Yôga, el Yôga del autoconocimiento**

Da más énfasis a la búsqueda del autoconocimiento por la vía de la meditación

Jñána significa *conocimiento*. El método de esa modalidad consiste en meditar en la respuesta que el psiquismo elabora para la pregunta “¿quién soy yo?”, hasta que no haya ningún elemento que pueda ser separado del Self y analizado. En este punto, el practicante habrá encontrado la Mónada, o su Ser.

**Laya Yôga, el Yôga de las paranormalidades**

Desenvuelve los poderes paranormales a través de técnicas corporales, respiratorios, mantras, etc.

Laya significa *disolución*. La intención en este tipo de Yôga es disolver la personalidad, o sea eliminar la barrera que existe entre el ego y el Self. Como el Self o Mónada es el propio Absoluto que habita en cada ser viviente, al ser disuelta la barrera de la *personam*, todo su poder y sabiduría fluyen directamente hacia la conciencia del practicante.

### **Mantra Yôga, el Yôga del dominio del sonido y del ultrasonido**

Como lo dice su nombre, el énfasis está en los mantras.

Mantra significa *vocalización*. Se trata de una rama del Yôga que pretende alcanzar la meta a través de la resonancia transmitida a los centros de energía del propio cuerpo, conduciéndolos a un pleno despertar. Como consecuencia, la conciencia aumenta y el practicante alcanza el samádhi.

### **Tantra Yôga, el Yôga de la sensorialidad**

Utiliza la sexualidad como palanca para la evolución interior

Tantra significa, entre otras cosas, *la manera correcta de hacer cualquier cosa, autoridad, prosperidad, riqueza; encordado (de un instrumento musical)*. Es la vía de perfeccionamiento y evolución interior a través del placer. Enseña cómo relacionarse consigo mismo, con los otros seres humanos, los animales, las plantas, el medio ambiente, el Universo. También trata de todo lo que se refiera a la sensorialidad y a la sexualidad. Pretende alcanzar la meta mediante el refuerzo y la canalización de la libido. El Tantra Yôga enfatiza el trabajo sobre la kundaliní, pero existe otra modalidad especializada en el despertar de esa fuerza colosal: es el Kundaliní Yôga, que describiremos más adelante.

### **Swásthya Yôga, el Yôga Antiguo, que comprende todos los anteriores**

Se trata de la sistematización del propio tronco del Yôga Preclásico, del cual nacieron todos los otros.

Swásthya significa *autosuficiencia, salud, bienestar, confort, satisfacción*. Se basa en raíces muy antiguas (Tantra-Sámkhya) y por eso es tan completo, pues posee el germen de lo que, siglos más tarde, dio origen a las ocho ramas más antiguas (Ásana Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga y Tantra Yôga). Su práctica consiste en ocho haces de técnicas, a saber: mudrá (lenguaje gestual), pújá (sintonización con el arquetipo), mantra (vocalización de sonidos y ultrasonidos), pránáyáma (respiratorios), kriyá (purificación de las mucosas), ásana (técnica corporal), yôganidrá (técnica de desconstrucción) y samyama (concentración, meditación y otras técnicas más profundas). Se trata de la sistematización del Dakshinacharátántrika-Nirishwarasámkhya Yôga, un proto-Yôga integrado, de orígenes dravídicos, con más de 5.000 años.

### **Suddha Rája Yôga, una variedad de Rája Yôga medieval, pesadamente místico**

Es una vertiente del Rája Yôga, que incluye mantras y rituales.

Suddha significa *puro*. Da a entender que pretende ser la versión más pura del Rája Yôga, lo cual no es verdad, ya que el Rája Yôga era de fundamentación Sámkhya y el Suddha Rája Yôga se fundamenta en el punto de vista opuesto, el Védánta. Consiste en mantras y meditación. En el Brasil, sufrió la influencia del Cristianismo y pasó a ser ejercido como un híbrido de la religión cristiana; actualmente, es difícil encontrarlo.

### **Kundaliní Yôga, el Yôga del poder**

Es la rama especializada en el despertar de las energías latentes en el sistema nervioso central. Trabaja con visualizaciones, mantras, respiratorios, contracciones de plexos y glándulas, etc.

Kundaliní significa *aquella que tiene la apariencia de una serpiente*. Es un tipo de Yôga que busca despertar la energía que lleva su nombre (kundaliní). Esa energía está situada en el perineo y tiene relación directa con la sexualidad. Su despertar y su ascenso por la médula espinal hasta el cerebro produce una constelación de paranormalidades, culminando en un estado expandido de conciencia denominado samádhi, que es la meta del Yôga. En realidad, no sólo esta modalidad sino todos los tipos auténticos de Yôga trabajan el despertar de la kundaliní, según nos dice el Dr. Shivánanda en su libro *Kundaliní Yôga*, pág. 70.

### **Siddha Yôga, el Yôga del culto a la personalidad del guru**

De orígenes tántricos, usa mucha meditación y mantras.

Siddha significa *el perfecto, o aquél que posee los siddhis* (poderes paranormales). Por el nombre, da a entender que tiene parentesco con el Kundaliní Yôga, pero manifiesta poca semejanza con él. Se practica mucho mantra, pújá y meditación, pero la base es realmente la reverencia a la personalidad del guru. En Brasil, había un pequeño grupo de Siddha Yôga en Río de Janeiro, pero actualmente no se sabe si sigue en actividad.

### **Kriyá Yôga, el Yôga que consiste en auto-superación, auto-estudio y auto-entrega.**

El verdadero Kriyá Yôga consiste en tres subdivisiones del anga niyama, que son normas éticas.

Kriyá significa *actividad*. Se trata de un Yôga muy difundido en los Estados Unidos en la década del 50 y que hoy mantiene ricas instalaciones. Consiste en tres niyamas (normas éticas): tapas (auto-superación), swádhyaia (auto-estudio) e íshwara pranidhana (auto-entrega). Es citado en el *Yôga Sútra*, libro del siglo III a.C. Hay pocas entidades que lo representan en el Brasil, siendo Bahía y Río de Janeiro sus principales reductos. La mayoría lo estudia por libros. El mejor libro es *Tantra Yôga, Nada Yôga y Kriya Yôga*, de Shivánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Ésta es la única obra que enseña abiertamente el Kriyá Yôga, sin hacer misterios.

### **Yôga Integral, el Yôga de la integración en las actividades de todos los días**

Se trata de una modalidad contemporánea, que propone la incorporación del Yôga a la vida cotidiana.

Se lo llama Yôga Integral no por ser más integral que los otros, como el nombre puede sugerir por asociación de ideas con los alimentos integrales. Se denomina así porque su propuesta es integrarse en la vida profesional, cultural y artística del practicante. Fue creado por Sri Aurobindo, que defendía el deseo de que "el Yôga deje de parecer una cosa mística y anormal que no tiene relación con los procesos comunes de la energía terrena."

### **Yôga Clásico, un Yôga árido y duro, con restricciones patriarcales y otras**

Es un Yôga patriarcal y restrictivo que utiliza ocho angas: yama, niyama, ásana, pránáyáma, pratyáhára, dháraná, dhyána y samádhi. Mucha gente usa el rótulo de Yôga Clásico, pero enseña cualquier otra cosa.

El Yôga clásico —o Ashtánga Yôga— no es el Yôga más antiguo ni el más completo, como se divulga. El más antiguo y completo es el Preclásico. El Yôga Clásico tiene un nombre fuerte, pero su práctica es inviable para el hombre moderno debido a la lentitud con que avanzan sus pasos. La práctica es tan restrictiva y árida que nadie pagaría para recibir ese tipo de aprendizaje. Por eso, lo que se ve en Occidente son escuelas que explotan el célebre nombre de esa rama, pero en la práctica enseñan Hatha Yôga. El Yôga Clásico está constituido por ocho partes o angas que son: yama, niyama, ásana, pránáyáma, pratyáhára, dháraná, dhyána, samádhi. En Brasil, el mejor libro es el *Yôga Sútra*, de Pátañjali.

#### **Ashtánga Yôga, lo mismo que el Yôga Clásico**

Sin embargo, el que se encuentra en los Estados Unidos es simplemente un nombre de fantasía para el Hatha Yôga de la línea del Profesor Iyengar, levemente modificado.

#### **Hatha Yôga, el Yôga físico**

Modalidad que consiste en técnicas corporales, respiratorias y de relajación.

Hatha significa *fuerte*, *violencia* y no el poético “Sol-Luna”, como declaran algunos libros. Consulte al respecto el *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams. Se trata de una vertiente medieval, fundada en el siglo XI de la Era Cristiana; por lo tanto, está considerado un Yôga moderno, surgido más de 4.000 años después del origen del Yôga primitivo. Está constituido por los cuatro angas iniciales del Ashtánga Yôga (yama, niyama, ásana, pránáyáma), pero en las academias los dos primeros angas no se enseñan, y la práctica queda reducida apenas a ásana (técnicas corporales) y pránáyáma (respiratorios). Pueden agregarse otras técnicas, tales como bandhas, mudrás y kriyás, pero no forzosamente. La meditación no forma parte y no debe ser incluida en una práctica de Hatha. Ha sido el Yôga más popular en Occidente. En el Brasil, hoy está **sobejamente** suplantado por el Swásthya Yôga.

#### **IYENGAR YÔGA, UNA VARIEDAD DE HATHA YÔGA**

El nombre es inadecuado. Iyengar es el nombre de un profesor de Hatha Yôga. Sería lo mismo que llamar Sergio Yôga a la modalidad enseñada por ese Maestro.

B. K. S. Iyengar es el nombre de un profesor de Hatha Yôga. Denominar su método de Hatha con el nombre del profesor sería como llamar Sergio Yôga o Carlos Yôga al método utilizado por esos Maestros. Se trata de una interpretación extremadamente vigorosa del Hatha Yôga.

#### **POWER YÔGA, UNA VARIEDAD DE IYENGAR YÔGA**

Es sólo otro rótulo para el Hatha Yôga.

Power Yôga es un método poco expresivo. Por ejemplo, hasta el presente ningún profesor de esa modalidad publicó un libro en Brasil. Se trata de una marca de fantasía para el Hatha Yôga practicado en los Estados Unidos, lo que se hace evidente por el propio carácter híbrido del nombre inglés-sánscrito. No hay por qué denominarlo con un término inglés. Con ese criterio, también estaría permitido denominar otro método en portugués o en castellano: "Poder Yôga", "Agua Yôga", "Salud Yôga", etc. Sentimos perplejidad al observar que la prensa deja de mencionar otros tipos de Yôga mucho mejores y más auténticos para dar espacio al que tiene nombre inglés, por venir de los Estados Unidos y no de la India.

Hasta el Yôga físico, el Hatha Yôga, que trabaja prioritariamente con el cuerpo, es diferente de la gimnasia, y no puede ser clasificado de manera tan simplista, pues pertenece a una tradición filosófica, hindú, iniciática, y no posee ejercicios de gimnasia. Posee mudrás (lenguaje gestual), kriyás (actividades de limpieza de las mucosas), bandhas (contracciones o compresiones de plexos y glándulas), trátakas (técnicas para los ojos), y una infinidad de otros recursos que no tienen ni el más tenue parentesco con la gimnasia. Inclusive sus ásanas, que son técnicas psicofísicas, no manifiestan identidad alguna con los cánones de la Educación Física.

Al sostener que el Yôga no tiene ningún parentesco con la gimnasia y que no puede estar subordinado a la Educación Física, no quiero con eso manifestar menosprecio alguno por el deporte. Al contrario, soy fervoroso admirador y fui practicante de innumerables modalidades. Sólo estoy defendiendo que cada profesional permanezca en su área.



## PROPUESTA DE SISTEMATIZACIÓN UNIVERSAL DE LOS ÁSANAS

(Revisada y perfeccionada por Fernanda Neis, Marcos Taccolini, Melina Flores, Diana Raschelli de Ferraris y diversos otros colegas de Brasil, Argentina y Portugal, basada en la que fue publicada originalmente en el libro *Prontuario de Swásthya Yôga*, en 1969.)

Cualquier estudiante serio de Yôga observa que hay una notable discrepancia de nomenclatura entre un libro y otro, una Escuela y otra, un Maestro y otro, en la propia India. Un motivo de esta divergencia es el hecho de que cada cual posee en su acervo una cantidad limitada de técnicas. La mayoría de los libros de Yôga enseña en promedio unos 50 ásanas. La obra considerada más completa en número de ásanas era *Light on Yôga*, de Iyengar, que presenta cerca de 600 ilustraciones, pero como muchas de ellas se refieren al mismo ásana, el número real de técnicas es mucho menor (“*Over 200 postures and 14 breathing exercises*”).

En esta codificación, la mayor ya realizada en la Historia del Yôga, compilamos 2.000 ásanas y más de 2.000 ilustraciones, además de 58 respiratorios y 108 mudrás. Queremos, en el futuro, agregar los nombres asumidos por todas las Escuelas, juntamente con la nomenclatura adoptada por nosotros para, al mismo tiempo, homenajear a esas Escuelas y tornar nuestra obra más didáctica y más universal. Por lo tanto, si el lector conoce otro nombre para alguno de los ásanas, mudrás o pránáyámas que constan en esta extensa lista, nos prestará un gran servicio enviándolo para que sea incorporado en ediciones futuras, así como sugerencias de ásanas que falten.

### NO UTILIZAMOS DESCRIPCIÓN DE LOS ÁSANAS UNO POR UNO

Este tópico fue bien explicado en el subcapítulo *Reglas Generales*. Si tiene alguna dificultad para ejecutar los ásanas de las ilustraciones, vuelva allí y relea con más atención. Si necesita otras ayudas, consulte el video de nuestro Curso de Ásana. Si necesita una descripción para comprender la ejecución, recurra al capítulo *Texto de la Práctica Básica de Yôga*.



**EVITE PRACTICAR, ENSEÑAR O DEMOSTRAR  
ÁSANAS ANTIESTÉTICOS**

Piense con la cabeza del otro: ¿cómo es que un samsárin (no yôgin, una persona que no forme parte del círculo de practicantes) interpretaría determinado ásana? ¿Lo encontraría lindo y técnico o extraño y ridículo? Dé absoluta preferencia a los más estéticos. En los exámenes para instructores hay ásanas que, aunque correctos, si son utilizados en la clase o en coreografía pueden comprometer seriamente el concepto del candidato y hasta causar su reprobación. Algunos de esos ásanas son:

1. Los gárudásanas, por ser considerados graciosos por el *out sider* y prestarse a bromas.
2. Los padmásanas en las demostraciones, por causar malestar en ciertas personas que los asocian con los mendigos de algunos países pobres, que sufren de poliomielitis.
3. Las invertidas sobre hombros y sobre la cabeza en las coreografías, por haber sido estereotipadas por la prensa para caricaturizar el Yôga.
4. Todos los ásanas que puedan impresionar mal o perjudicar la imagen del Yôga frente a la opinión pública.
5. Y cualquier otro que su instructor desaconseje.

**MUCHO CUIDADO CON ALGUNOS ÁSANAS**

Sentido común, responsabilidad y amor por su cuerpo son conceptos fundamentales para quien practica Swásthya Yôga. Cuidado con los ásanas que fuercen las articulaciones de las rodillas. Cariño con su columna: ¡sólo tiene una! Sea extremadamente comedido con las retroflexiones. Finalmente, sólo practique lo que haya sido autorizado por su médico. Sepa que quien se lesiona practicando Yôga, además lleva una amonestación por haberse lastimado, pues eso vulnera nuestra reputación.

**NO PRACTIQUE SÓLO POR LIBRO**

Por su seguridad, lo ideal es que procure un instructor formado, revalidado y supervisado. Al final de este libro presentamos una lista de escuelas, núcleos, asociaciones y federaciones de Yôga en todo el Brasil, y otros en Portugal y Argentina.

**ENTONCES, ¿POR QUÉ CONSTAN EN ESTE LIBRO LOS ÁSANAS QUE  
REQUIEREN MÁS CUIDADO EN LA EJECUCIÓN Y  
LOS QUE NO SON TAN BONITOS?**

Simplemente porque tales ásanas existen. La propuesta de esta Sistematización Universal es incluir el mayor número posible de técnicas de todas las líneas de Yôga.

**EL ORDEN DE LOS ÁSANAS**

El lector va a observar que las diferentes modalidades de técnicas no están todas agrupadas en una misma localización del siguiente listado. Por ejemplo, los ásanas de semi-relajación en pie aparecen en primer lugar después de los de equilibrio y, más adelante, surgen de nuevo sin motivo aparente. Lo mismo ocurre con las retroflexiones en pie (primero y segundo grupo), anteflexiones sentadas (primero, segundo y tercer grupo), etc.

El motivo de esa disposición alternada es que el gran listado de los nombres de los ásanas se basa en el orden balanceado de la **Serie Prototipo** que dio origen a la *Práctica Básica*. Eligiendo algunos ásanas de cada categoría mencionada en los subtítulos, el practicante tendrá oportunidad de organizar su propia versión individualizada de la Serie Prototipo, que es una práctica extraordinariamente completa y, al mismo tiempo, concisa.

**CUADRO DE LA PRÓXIMA PÁGINA**

Para seleccionar las técnicas, a fin de montar una práctica balanceada, utilice el cuadro de la próxima página. Los ejemplos de la columna de la derecha nos ofrecen sólo uno o dos ásanas de cada respectiva categoría. Note que éstos son suficientes para constituir una serie balanceada. Mediante la sustitución de un ásana por otro de la misma categoría, hasta el lector lego está en condiciones de alterarlos a voluntad, personalizando la práctica para sí mismo, en función de su

propio nivel y, a pesar de eso, preservando el balanceamiento, el equilibrio y compatibilidad entre las técnicas escogidas. Compare este cuadro con la *Síntesis de la Serie Prototipo*, al final del capítulo *Texto de la Práctica Básica*.

CATEGORÍA	ÁSANAS QUE CORRESPONDEN A LA CATEGORÍA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vestigios de coreografías primitivas</li> <li>2. Relaxaciones acostadas</li> <li>3. Posiciones sentadas para mantra y dhyána</li> <li>4. Movimientos para levantarse</li> <li>5. Posiciones de equilibrio sobre el/los pie/s</li> <li>6. Semi-relajaciones en pie (1<sup>er</sup> grupo)</li> <li>7. Flexiones laterales en pie</li> <li>8. Retroflexiones en pie (1<sup>er</sup> grupo)</li> <li>9. Aberturas pélvicas en pie</li> <li>10. Movimientos para sentarse</li> <li>11. Aberturas pélvicas en el suelo</li> <li>12. Torsiones en pie</li> <li>13. Semi-relajaciones en pie (2<sup>o</sup> grupo)</li> <li>14. Tracciones en pie</li> <li>15. Retroflexiones en pie (2<sup>o</sup> grupo)</li> <li>16. Anteflexiones en pie</li> <li>17. Posiciones en cuclillas</li> <li>18. Balanceos sobre la espalda</li> <li>19. Movimiento para acostarse y sentarse con tracción</li> <li>20. Anteflexiones sentadas (1<sup>er</sup> grupo)</li> <li>21. Aberturas pélvicas sentadas</li> <li>22. Abdominales</li> <li>23. Anteflexiones sentadas (2<sup>o</sup> grupo)</li> <li>24. Flexión de las rodillas</li> <li>25. Retroflexiones sentadas</li> <li>26. Torsiones sentadas</li> <li>27. Flexión con una pierna en la nuca</li> <li>28. Musculares de elevación sobre los brazos</li> <li>29. Elongación para brazos y hombros</li> <li>30. Equilibrio sobre las rodillas</li> <li>31. Anteflexiones sentadas (3<sup>er</sup> grupo)</li> <li>32. Retroflexiones acostadas</li> <li>33. Elongación anterior de los muslos</li> <li>34. Musculares para brazos y pectorales</li> <li>35. Elongación de los pies</li> <li>36. Faciales y laríngeos</li> <li>37. Musculares diversos</li> <li>38. Abdominales en decúbito dorsal</li> <li>39. Flexiones coxo-femorales</li> <li>40. Retroflexiones, de rodillas</li> <li>41. Acostadas hacia atrás, piernas flexionadas</li> <li>42. Invertidas sobre los hombros</li> <li>43. Compensaciones de las invertidas sobre hombros</li> <li>44. Preparación para invertidas sobre la cabeza</li> <li>45. Invertidas sobre la cabeza</li> <li>46. Descanso de las invertidas sobre la cabeza</li> <li>47. Invertidas sobre los brazos y/o manos</li> </ol>	<p>súrya namaskára shavásanas dhyánásanas (padmásana, siddhásana, etc. ) úrdhwásanas vrikshásanas y similares ádyásanas y similares trikónásanas, chandrásanas, nitambásanas prishthásanas y similares jánurásanas, shírángushthásanas, etc. trikóna-upavishtásana, trikóna-vírásana parighásanas y hanumanásanas púrnásanas hastínásanas talásanas chakrásanas y similares pádahastásanas y similares utkásanas lólásanas supta y úrdhwa mērudandásana</p> <p>paschimóttánásanas y similares upavishta kónásanas y bhadrásanas vajrólyásanas y similares jánushírshásanas y similares vamadévásana y ardha kapódásana kapódásanas y similares vakrásanas y matsyēndrásanas shírapádásanas y upadhanásanas utthita padmásana, samakónásana, etc. gōmukhásanas párvatásanas y similares yógásanas, kúrmásanas y hamsásanas bhujángásanas, shalabhásanas, dhanurásanas bhégásanas chatuspádásanas, báhupádásanas, etc. angushthásanas, banchéásanas, etc. simhásanas mayúrásanas y kákásanas mērudandásanas páda shírshásanas ushtrásanas y natashíra vajrásanas supta vajrásana, supta padmásana, etc. viparíta karaní, halásana, sarvángásana ardha, vajra, sukha, padma matsyásana</p> <p>grivásanas shírshásanas, kapálásanas dháranásanas vrishkásanas</p>

**EN ESTE PUNTO ENTRA LA INSERCIÓN DE LAS  
FOTOGRAFÍAS DE 2.000 ÁSANAS.**

## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA ÁSANA

Muestre los ejercicios todo el tiempo. Corrija a sus alumnos todo el tiempo. Mientras demuestra y corrige, describa todo el tiempo, usando un lenguaje correcto, buen volumen de voz y buena dicción. Mientras describe, respire correctamente para no dar la impresión de que está cansado o sin aliento.

Para enseñar ásana no necesita ser un virtuoso, ni un campeón. En los deportes, el entrenador es un tipo de profesional y el atleta es otro. Cabe al atleta ejecutar las órdenes del entrenador que, a veces, es un señor barrigón. En el caso del Yôga eso es más raro. Sin embargo, un instructor de Yôga que no domine determinada técnica puede ser perfectamente apto para conducir a un practicante a que la domine en forma magistral.

Por eso, no se deprima si le parece que nunca conquistará la excelencia técnica a la que asistió en nuestros videos con coreografías tan lindas. Los instructores de aquellos demostradores probablemente no tenían ese nivel de ejecución. Su competencia como Maestros se hizo evidente a partir del momento en que se mostraron capaces de entrenar a terceros y hacerse superar por sus discípulos.

### QUÉ HACER

Demuestre *“en espejo”*, esto es, quede de frente al grupo y siempre que mencione la mano derecha, mueva su mano izquierda. Mantenga el buen humor, la comunicabilidad, la simpatía y la sonrisa todo el tiempo.

Tome el cuidado de balancear la selección de ejercicios que va a utilizar. La práctica tiene que ser equilibrada, dentro de rígidos padrones, para que no se vuelva perjudicial para el practicante. Hay una proporción ideal de ásanas de equilibrio, abertura pélvica, musculares, tracciones, flexiones hacia el frente, hacia atrás, hacia los lados, torsiones, invertidas, etc., para que el yôgin no termine adquiriendo un problema de columna o algo más grave. Para eso utilice el recurso enseñado en este libro, de sustituir los ejercicios de la Serie Prototipo para elaborar una práctica más adelantada o menos, preservando, sin embargo, el orden de las categorías de las ásanas a fin de mantener el balanceamiento de la secuencia.

Diga el nombre en sánscrito de cada ejercicio que enseña, y pida a los alumnos que lo repitan en voz alta para que aprendan.

### QUÉ NO HACER

No cierre los ojos. No corrija a los alumnos con el pie. No hable en el punto máximo de ásanas como el paschimôttánásana o en la subida de las invertidas sobre los hombros, pues su voz saldrá amortiguada o forzada. No haga correcciones o bromas que puedan molestar a sus alumnos. El toque del instructor es positivo, pero no toque a los alumnos en regiones del cuerpo que las costumbres de la época y de la ciudad puedan reprobar. Use su sensibilidad para percibir cómo cada alumno recibe

el toque del instructor y dosifique la intensidad de esos contactos en función de la receptividad del alumno.

No mezcle Yôga con Ayurvêda, Do-In, Shiatsu, Tai-Chi, Rei-ki, Chi-kun, Biodanza, Bioenergética, Gimnasia, Espiritismo, Esoterismo, Cristales, Tarot, Astrología, Masaje, Macrobiótica, ¡ni con ninguna cosa! No haga mezclas. Sea honesto. Si su propuesta es enseñar Yôga, cúmplala. Nada de misceláneas. Eso es cosa de lego entusiasta. No haga eso. Lea el texto *Un sacudón del Maestro*, en el libro **Mensajes del Yôga**.

El instructor que declara enseñar Swásthya Yôga, pero no arma la clase entera con formato de coreografía, no está transmitiendo un Swásthya 100% auténtico. Quien no logra infundir en sus alumnos el entusiasmo por la práctica en forma de coreografía, necesita hacer más cursos y estrechar el contacto con nuestra egregora, pues todavía no comprendió la enseñanza del Swásthya Yôga.

#### SUGERENCIA

Jamás utilice la pared para practicar ásanas. Apoyarse en la pared constituye una mala técnica y, en algunos casos, puede ser peligroso.

Dos factores que contribuyen bastante para el progreso efectivo del practicante son **permanencia** y **coreografía**. Si el alumno declara o demuestra que no gusta de la coreografía, eso será un alerta para que el instructor tome conciencia de que no está sabiendo enseñar este anga.

#### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

**6º ANGA: ÁSANA – POSICIÓN FÍSICA, FIRME Y AGRADABLE.** Siéntese en el suelo con las piernas apartadas, la izquierda extendida y la derecha flexionada. Coloque el empeine del pie derecho sobre la ingle izquierda e inspire, elevando los brazos con las manos en trimurti mudrá, desde el suelo hasta la verticalidad, girando el tronco hacia la izquierda y flexionándolo hacia el frente, tomando con las dos manos el tobillo extendido y dejando caer la cabeza sin dar la máxima flexión. Relájese. En este punto, la respiración es a voluntad.

Después, exhale, dando la máxima flexión, con la cabeza acercándose a la rodilla y extendiendo el pie. Éste es rája padma jánushírshásana. Entretanto, concéntrese en sus órganos abdominales, que se benefician enormemente con este ejercicio, ya que ejerce una saludable compresión en el hipocondrio y además contribuye a reducir la dilatación de estómago. En el caso de largas permanencias, es uno de los principales ásanas para activar chakras y despertar la kundaliní.

En sus prácticas en casa procure permanecer más tiempo. Ahora, inspire deshaciendo y repitiendo hacia el otro lado, rigurosamente de la misma forma. El Swásthya Yôga es considerado el Yôga más completo del mundo. Seguimos la tradición preclásica, pre-védica, pre-aria, denominada Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga. Por eso tenemos una orientación estrictamente técnica. Si mantenemos la regularidad, conquistaremos un mejor rendimiento en los deportes, en los estudios y en la productividad profesional. Eso explica el motivo por el cual nuestro público está constituido por personas de depurado buen gusto y sentido crítico, que buscan lo mejor para sí en todas las cosas.

Ahora, deshaga el rája padma jánushírhásana. Manteniendo las piernas extendidas hacia el frente, pase a ardha matsyêndrásana, colocando la pierna izquierda por encima de la derecha, con la planta del pie en el piso, el brazo derecho entre el muslo elevado y el pecho. Exhale realizando una torsión hacia la izquierda, mirando hacia atrás sin aire. Mientras permanece en esa posición, está ganando energía, reduciendo las tensiones y beneficiando la columna. En consecuencia, está deteniendo el envejecimiento.

Inspire retornando, cambiando hacia la derecha, con la pierna derecha por encima de la izquierda, con la planta del pie en el piso, el brazo izquierdo entre el muslo elevado y el pecho. Realice la torsión hacia la derecha y exhale. Como ya sabe que la permanencia en una posición depende directamente de su capacidad pulmonar individual, cuando quiera puede ir deshaciendo, pasando los pies hacia atrás, sentándose sobre los talones, con las manos en las rodillas. Éste es rája vajrásana, óptimo para el aparato digestivo y la ciática. Sujete con la mano derecha la muñeca izquierda en la espalda y, exhalando, flexione el torso hacia el frente en vajra yôgásana. En cuanto llegue con la cabeza al suelo, ubique las manos bajo la frente, con las palmas hacia el piso. Éste es vajra kúrmásana, posición de semi-relajación transitoria, con respiración a voluntad.

Recuerde que nuestro método de ejercicios biológicos debe ser siempre agradable. Cualquier incomodidad, dolor, aceleración cardíaca o transpiración en exceso son avisos de nuestro organismo para que seamos más moderados. Nuestros ejercicios no deben cansar y sí recargar nuestras baterías."

### ADVERTENCIA ÉTICA

Ásana no es gimnasia. Por lo tanto, para enseñarlo es preciso ser instructor de Yôga y no de Educación Física. Así como nosotros no podemos dar clases de aeróbica, musculación ni natación, ellos no pueden dar clases de Yôga. Si un profesor de Educación Física insiste en que puede enseñar Yôga, tendrá que admitir que un instructor de Yôga pueda enseñar atletismo y gimnasia olímpica, ¡o que un arquitecto sea capaz de desarrollar y ejecutar un proyecto de ingeniería electrónica!



### SI QUIERE SABER MÁS:

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- **COREOGRAFÍA, LA DANZA DE LOS SWÁSTHYA YÔGINS, DE LA INSTR. ANAHÍ FLORES, DE ARGENTINA.**
- **VIDEO CURSO DE ÁSANA, DE LA UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**



## Yôganidrâ

Un momento de paz,  
un instante de tranquilidad.  
Cómo puede ser tan placentero  
este fugaz hiato  
entre el ser y el no-ser...  
¡Cuánto bienestar puede estar  
contenido  
en algunos minutos de laxitud!  
"Este momento es mío."  
Con tal sentimiento nos dejamos

acunar  
fuera del tiempo y del espacio  
en un paraíso de paz, paz,  
profunda paz...  
¡Eso es yôganidrá!



## YÔGANIDRÁ

### TÉCNICA DE DESCONTRACCIÓN

*Deberíamos ser como las aguas de los arroyos  
que, tranquilamente, contornean los obstáculos.*  
Maestro DeRose

Yôganidrâ es la relajación que ayuda al yôgin en la asimilación y manifestación de los efectos producidos por todos los angas. A esto le suma los propios efectos de una buena descontracción muscular y nerviosa.

No confunda yôganidrâ con shavâsana. Algunos tipos de Yôga no poseen en su acervo la ciencia de la descontracción denominada yôganidrâ, que es de tradición tântrica, y cierran sus prácticas con shavâsana. Éste, como el propio nombre lo dice, es sólo un âsana, una posición de relajación. El yôganidrâ utiliza no sólo la mejor posición para relajarse, sino también la mejor respiración, la mejor inclinación en relación con la gravedad, el mejor tipo de sonido, de iluminación, de color, de perfume, de inducción verbal, etc.

Antes de seguir, vamos a precavernos contra un equívoco claudicante. Se considera una “gaffe” muy seria confundir Yôga con relajación. Como usted ya habrá advertido, hemos consumido ya una cantidad de páginas sin hablar todavía de ese asunto, a no ser *en passant*. En verdad, fue sólo en los últimos tiempos cuando el Yôga ha sido asociado a conceptos como paz y tranquilidad. En las escrituras antiguas, el Yôga siempre estuvo ligado a ideas de fuerza, poder y energía. Jamás a calma o relajación. Eso es cosa de la sociedad de consumo. El concepto popular surgió a partir de que hay mucha gente que enseña sin haber sido formada. Y esas personas trabajan sin

habilitación, ya que el consumidor no les pide un certificado de formación profesional.

¿A qué se debe esa distorsión? Se debe a “desinformatitis” aguda. La misma que lleva a la gente a asociar Karate con alguien que da un grito y rompe una tabla. Eso es una caricatura. La imagen que la gente tiene del Yôga también es una mera sátira que no hace justicia a la estatura de nuestra filosofía de vida. El Yôga requiere mucho menos paciencia que cualquier deporte o arte. Por otro lado, la relación costo/beneficio es excelente, por ejemplo, en la intensidad, rapidez y seguridad con que actúa, proporcionando flexibilidad corporal, fortalecimiento muscular y vitalización de toda la estructura biológica.

Si una persona aprende a respirar mejor, administrar el stress, concentrarse mejor, trabajar el cuerpo, elongando la musculatura, mejorando la postura, beneficiando los órganos internos, recibe un vigoroso incremento de salud generalizada. Con la adquisición de tanta energía, los efectos pronto extrapolan el plano denso y comienzan a actuar en el sector más sutil, como el desarrollo de los chakras (centros energéticos), el despertar de la kundaliní (poder de la libido) y sus consecuentes paranormalidades. De ahí a la meta, que es el samádhi, hay un paso.

La parte más sutil e interna sólo se desarrolla si el practicante lo desea. En caso contrario, él se restringe al trabajo corporal que es la base de todo. Como habrá podido advertir, en ese universo de técnicas y de efectos, la relajación es una parte insignificante en la cuenta total.

#### TIPOS DE RELAJACIÓN

Existen varios tipos de inducción para relajación. Algunos de ellos son:

- la relajación de los colores
- la relajación de los sonidos
- la relajación de la playa
- la relajación del claro en el bosque
- la relajación de la gota de rocío que cae en la superficie de un lago sereno
- la relajación de la rosa

- la relajación de la cascada de luz
- etc.

Todas ellas utilizan la misma base inicial, que consiste en un comando de descontracción de todo el cuerpo, parte por parte. La base inicial puede inducir a la descontracción localizando la conciencia en cada segmento del cuerpo, uno por uno, a fin de liberar todos los puntos de tensión. El comando de la base inicial es casi siempre semejante, pero puede seguir órdenes distintas, variando cada día:

- descontracción de los pies hacia la cabeza
- descontracción bajando por el frente, desde el cuello hasta los pies, y subiendo por atrás, desde los pies hasta la cabeza
- descontracción del centro hacia las extremidades, partiendo del ombligo, sin retornar al tronco
- descontracción en círculo (tronco, brazo izquierdo, pierna izquierda, pierna derecha, brazo derecho, cabeza)
- descontracción en estrella (del tronco hacia los brazos, piernas y cabeza, uno por uno, retornando al tronco)

La mejor es la de los pies hacia la cabeza, ya que la muerte se produce en ese sentido: morimos primero en los pies y, por último, la vida sale de la cabeza (eso, excluida la posibilidad de la muerte cerebral o del estado de coma).

Por eso, la posición de relajación se denomina nada más y nada menos que shavásana, posición del cadáver, aludiendo, entre otras cosas, al orden de retirada de la conciencia. Además, la cabeza sólo se relaja al final, para que el practicante permanezca “lúcido y conciente” durante el máximo de tiempo y, si es posible, durante todo el ejercicio.

En psicoterapia puede hacerse en el orden inverso, ya que el terapeuta necesita asumir el control del psiquismo del paciente para ayudarlo. Entonces, primero le hace relajar el cerebro para suprimir el sentido crítico y dominar al enfermo. Sucede que en el Yôga antiguo y auténtico no trabajamos con terapia y queremos que el practicante permanezca dueño de su conciencia, y cada vez más lúcido.

Podemos utilizar recursos variados para alcanzar estados más profundos y producir efectos específicos. Con todo, hay dos cosas que

deben evitarse: técnicas de hipnosis y de autosugestión. El Yôga no tiene nada que ver con esas modalidades. Los comandos de yôganidrá son completamente diferentes y es importante que el practicante no haga confusiones. Queremos profesar un Yôga legítimo y jamás un híbrido.

Como no queremos que el Yôga sea confundido con la visión popular de “una relajación”, éste será el anga más corto y menos comentado del libro. Así, vamos a concluirlo con el texto de inducción de un relax profundo, denominado *Reprogramación Emocional*, pues la lectura de sus comandos enseñará varias claves para el perfeccionamiento físico y mental.

#### **TEXTO DEL CD DE REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL**

Permanezca lúcido y despierto durante este ejercicio, escuchando todo lo que yo diga para poder filtrar y asimilar solamente aquello que desee.

*Acompañe y refuerce estas palabras con la mentalización de imágenes claras de lo que desea.*

*Los ruidos no perturban la relajación y la concentración, y además ayudan a profundizarlas.*

*Importa alcanzar no sólo los síntomas, sino principalmente sus causas.*

Haga una respiración profunda y relájese al exhalar. Relájese profundamente y deje la mente serena. Deje que el cuerpo descansa. Relaje todo el cuerpo de una sola vez como si se estuviese derritiendo y sintiendo más la fuerza de atracción de la Tierra. Después, relaje el centro del cuerpo, tornando la respiración más suave, irradiando la desconstrucción por la columna y de ella hacia el resto del cuerpo.

*Haga otra respiración profunda y relájese al exhalar.*

Visualice una niebla blanca muy suave que penetra agradablemente por las plantas de los pies, relajando y desconstruyendo la piel,

músculos y nervios superficiales, músculos y nervios profundos, tendones y huesos hasta la médula, soltando, abandonando, descansando, relajando los pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos, caderas y, ahora también, los órganos del vientre, del abdomen, del tórax, relajando los hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos.

Ahora, principalmente, el cuello y la cabeza, soltando y desconstruyendo los maxilares, las mejillas, los labios, la lengua, la nariz, los músculos y nervios de los ojos, los globos oculares, los párpados, las cejas, la frente sin arrugas, el cuero cabelludo y las orejas.

Aprenda a hacer esto solo, relajándose siempre que lo desee, por determinación de su propia voluntad. Usted puede hacerlo. Cuente regresivamente de ocho a uno, visualizando y pronunciando mentalmente cada número. Determine que a cada número regresivo estará profundizando este estado agradable de relajación y receptividad. Desconstrúyase: ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. Ahora usted está en un estado más profundo, más receptivo y más saludable.

Aunque se esté relajando, *continúe escuchando mi voz, que le dará valiosas instrucciones para su beneficio; no obstante, mantenga su censor filtrando todo lo que escuche y aceptando sólo aquello que desee.*

Siempre que quiera entrar en este estado de desconstrucción total, bastará hacer una respiración profunda y relajarse al exhalar. Cuando quiera profundizar su relajación, deberá respirar así otra vez, e irá más profundo al exhalar. Entonces, cuente regresivamente de ocho a uno y profundice todavía más esta agradable desconstrucción.

Para salir de la relajación bastará la propuesta de despertar. Sólo esto: simplemente desee despertar y despertará de cualquier tipo de sueño, descanso o ejercicio. Si está muy profundo y prefiere retornar más lentamente, deberá contar con los dedos, friccionándolos uno por uno, primero los de la mano izquierda y después los de la mano derecha, progresivamente de uno a ocho. Propóngase despertar cuando llegue al número ocho y comience a contar y friccionar uno por uno los dedos de la mano izquierda. Terminando con la mano izquierda,

recuerde que despertará cuando llegue a ocho, y continúe contando y friccionando los dedos de la mano derecha. Al llegar a ocho, estará absolutamente despierto, lúcido, feliz y bien dispuesto, en excelente salud.

***El número ocho significa para usted un estado de enorme lucidez. El número ocho representa hiperlucidez. Significa des-per-tar.***

***Si cuenta de ocho a uno, se sumerge más profundamente. De uno a ocho, despierta y retorna. De ocho a uno, se sumerge más profundo. De uno a ocho, despierta y retorna.***

***Importa alcanzar no sólo los síntomas, sino principalmente sus causas más profundas.***

Diga siempre: “Mi cuerpo es un mecanismo difícil de quebrar, y fácil de reparar”.

Al ingerir cualquier alimento, mentalice automáticamente que ese alimento, sólido o líquido, será bien digerido y asimilado. Todo lo que ingiere pasa a funcionar en su organismo como un remedio natural para la salud perfecta del cuerpo y de la mente, curando cualquier cosa que sea necesario curar, y proporcionándole longevidad.

***Acompañe y refuerce estas palabras con la mentalización de imágenes claras de lo que desea.***

Piense así: “Larga vida a mis células y perenne poder de regeneración y reproducción disciplinada. Por eso viviré muchas y muchas décadas con lucidez y plena salud.”

Cada día que pasa, su desempeño y comportamiento sexual son más y más de su agrado.

Usted está siendo programado desde ahora para tener una vida *bien* larga, con salud, lucidez, amor y felicidad, una vida productiva, útil y creativa.



Todos sus órganos, tejidos y células desarrollan la propiedad de regenerarse indefinidamente, renovarse, revitalizarse y vivir mucho más allá de lo que estaba previsto por su herencia genética. Usted está cada vez más realizado y feliz consigo mismo, orgulloso de sí, con un elevado grado de autoestima y de autopreservación. Esto es garantía contra enfermedades y aun contra accidentes, pues estará alerta para impedirlos.

Su elevada moral es cada día más invulnerable y la alegría de vivir lo mantiene siempre entusiasmado, obteniendo de su cuerpo y mente lo que quiera en pro de una permanente estabilidad psicosomática.

***Importa alcanzar no sólo los síntomas, sino principalmente sus causas más profundas.***

Programe su psiquismo para que sólo somatice estados armoniosos, felices y afectuosos, y para que sublime lo que no sea conveniente para el cuerpo. Para eso, usted está perfeccionando cada día, más y más, una mente adulta, robusta y emancipada.

Converse con sus células, sus unidades de trabajo orgánico, sus individualidades de inteligencia corporal que tanto lo respetan y admiran, demostrándoles también respeto, admiración y reconocimiento por el sentido de disciplina, orden y coordinación que ellas siempre manifiestan, y pídale que permanezcan siempre así.

Dígales cuán sinceramente las ama y cuánto confía en ellas para el desempeño de todas las funciones que les caben, más las que les estamos imprimiendo por medio de esta programación. Pídale que siempre dialoguen con usted a través de su inconciente, que cada día se está volviendo más y más conciente. Dígales que pueden contar con usted para todo lo que necesiten y que, cuando haya necesidad de un apoyo suplementario de su mente central, usted lo proporcionará.

Sus células, en contrapartida, deberán solicitar la ayuda a tiempo. Ellas se tornan cada vez más sus amigas y confidentes, servidoras fieles, ansiosas por servirlo bien y dispuestas a trabajar sincrónicamente, cumpliendo todas las misiones que la naturaleza y su inteligencia esperan de ellas.

*AcompaÑe y refuerce estas palabras con la mentalización de imágenes claras de lo que desea.*

Proyecte belleza física a su aspecto exterior. Es importante que su cuerpo sea una obra de arte. Haga de su cuerpo una escultura de carne y hueso. Mentalice su cintura volviéndose más fina y la musculatura, firme. Mentalice todo su cuerpo con el aspecto que más aprecia y quiere para sí. ¡Su cuerpo se está transformando!

Proyecte amor y orden a su aparato respiratorio, enviando salud a los pulmones y demás órganos de esa área, para que permanezcan siempre revitalizados, saludables y perfectos.

Proyecte amor y orden a su aparato circulatorio, enviando salud al corazón, arterias y demás órganos de esa área, para que permanezcan siempre revitalizados, saludables y perfectos. Que su presión sanguínea sea siempre la ideal para una salud perfecta.

Proyecte amor y orden a su aparato digestivo, enviando salud al estómago, hígado, vesícula, bazo, páncreas y demás órganos de esa área, para que permanezcan siempre revitalizados, saludables y perfectos.

Proyecte amor y orden a su aparato excretor, enviando salud a la vejiga, riñones, duodeno, intestinos y demás órganos de esa área, para que permanezcan siempre revitalizados, saludables y perfectos.

Proyecte amor y orden a su aparato reproductor, enviando salud a los órganos y glándulas sexuales, para que permanezcan siempre revitalizados, saludables y perfectos.

Proyecte amor y orden a su aparato locomotor, enviando salud y energía a sus piernas, brazos, articulaciones, tendones, ligamentos y musculatura, para que permanezcan siempre revitalizados, saludables y perfectos.

Proyecte amor y orden a su sistema muscular, enviándole salud, fuerza, flexibilidad y agilidad, para que permanezca siempre joven, saludable y perfecto.

Proyecte amor y orden a su sistema óseo, enviándole salud, resistencia y flexibilidad, para que permanezca siempre joven, saludable y perfecto.

Proyecte amor y orden a su sistema glandular, enviándole salud, armonía y el equilibrio de una orquesta sinfónica, para que permanezca siempre joven, saludable y perfecto.

Proyecte amor y orden a su sistema nervioso, enviándole salud, reflejos rápidos, pero bajo control; tranquilidad, pero con dinamismo, y larga vida a sus células, para que permanezcan siempre revitalizadas, saludables y perfectas.

Proyecte amor y orden a su cerebro, enviándole salud y pidiéndole que mejore su desempeño, utilizando todo el oxígeno que necesite para el aprovechamiento del 90% restante que está latente en las personas comunes, pero que usted está desarrollando rápidamente.

Estoy hablando ahora directamente a las células cerebrales y les pido amorosamente que me escuchen. Ustedes son la parte más noble de todo ese maravilloso conjunto que hasta ahora hemos estado mejorando y beneficiando. Con su participación en este trabajo, nuestro resultado será mucho más satisfactorio y eso será mutuamente compensador. Y todos tendremos mucho más respeto, aprecio y admiración por sus funciones. Estoy seguro de que podemos contar con las células cerebrales. A partir de hoy, procuren aprender a reproducirse con absoluta perfección y salud; y enseñen eso a todas las células nerviosas para que se reproduzcan siempre que haya necesidad para la saludable longevidad del organismo.

***Haga una respiración profunda y relájese al exhalar.***

Usted está ahora en un estado más profundo, más receptivo y más saludable. Siempre que quiera entrar en ese estado, bastará hacer tres respiraciones profundas, relajándose al exhalar. Cuando quiera profundizar este estado, deberá respirar así otra vez e irá más profundo, y su mente concentrará sus fuerzas.

Para salir de este estado bastará la propuesta de despertar. Sólo eso. Sólo desee despertar y despertará de cualquier tipo de sueño, descanso o ejercicio. Pero siempre que haya una necesidad o emergencia, despertará automáticamente, rápido, pero con tranquilidad. En cualquier caso, estará absolutamente despierto, lúcido, feliz y bien dispuesto, en excelente salud.

***El número ocho significa para usted un estado de enorme lucidez. El número ocho representa hiperlucidez. Significa despertar.***

***Si cuenta de ocho a uno, se sumerge más profundamente. De uno a ocho, despierta y retorna. De ocho a uno, se sumerge más profundo. De uno a ocho, despierta y retorna.***

***Acompañe y refuerce estas palabras con la mentalización de imágenes claras de lo que desea.***

A partir de ahora y cada vez más usted despierta y desarrolla todas las aptitudes, facultades, poderes y dones, sensoriales o extrasensoriales de su mente, y aprende a manejarlos de manera ideal. Su memoria se vuelve ultra-eficiente; podrá recordar todos los hechos, nombres, números y fechas que haya visto u oído una sola vez, y será capaz de reproducirlos correctamente con exactitud en cualquier momento en que lo desee.

Para avivar su memoria inmediatamente, utilice el gesto asociativo que consiste en tocarse el nacimiento de la nariz, entre los ojos, con sus dedos pulgar e índice. Ese gesto también lo ayudará a concentrarse, y su poder de concentración se irá ampliando y desarrollando aceleradamente.

Usted se vuelve cada vez más capaz de concentrarse inmediatamente y con perfección en lo que quiera.

***Los ruidos no perturban la relajación y la concentración, y además ayudan a profundizarlas.***

El poder de visualización mental, o de mentalización, consiste en la capacidad que todas las personas tienen de pensar en algo e imaginarlo

con las formas y colores que quieran. Usted desarrolla esa capacidad de mentalizar cualquier forma y color a voluntad.

***Todo lo bueno que mentalice se realizará a corto plazo y con exactitud.***

Como consecuencia de su memoria clara y rápida, de su concentración inmediata y profunda y de su poder de mentalización, su coeficiente intelectual aumenta cada día más y su inteligencia se desarrolla más y más.

Cada día, al despertar, estará más inteligente. Su cerebro y su mente desarrollan una gran madurez para saber trabajar todos los poderes que despiertan con equilibrio y armonía. Cada nueva facultad que despierta su mente, ya encuentra una estructura física y emocional para utilizarla correctamente.

Sus ojos, nervios y centros visuales del cerebro desarrollan la propiedad de la lectura rápida con asimilación integral. Y cada día que pasa aumenta la cantidad de palabras asimiladas por minuto de lectura. Llegará un momento en que sólo por hojear un libro lo absorberá por entero y hasta podrá citar fragmentos y las páginas en que se encuentran. Más tarde, podrá aprender el contenido sin abrir el libro, sólo tocándolo y concentrándose. Y en el futuro, bastará pensar en el título o en el autor, y conocerá todo su contenido.

Todo lo que se proponga aprender, lo aprenderá rápidamente para nunca más olvidarlo.

Usted desarrolla la facultad de controlar el dolor y la sangre y a cada día que pasa, se perfecciona tanto que podrá conseguir en sí mismo y en los otros un efecto mejor que el de la anestesia convencional. El dolor está cada vez más bajo su control y podrá ser “dispensado” por usted cuando así lo desee.

***Importa alcanzar no sólo los síntomas, sino principalmente sus causas más profundas.***

La simple mirada de una persona evolucionada tiene el poder de matar gérmenes, virus y bacterias que sean nocivos para la salud. Usted, a esta altura, ya puede considerarse una persona evolucionada. Ponga en práctica todo lo bueno y útil que aprendió hasta hoy. Ponga en práctica todo lo que está siendo condicionado aquí. Ponga en uso su mente y desarrolle sus potencialidades.

A partir de ahora, el tiempo sólo pasará de prisa en los momentos menos buenos. En los mejores momentos, el tiempo rendirá bastante, y como los momentos buenos son una constante, la duración subjetiva de su vida será muy prolongada. Independientemente de eso, será prolongada la vida objetiva en su número de años. Usted está siendo programado para tener una vida mucho más larga, con salud, lucidez, amor y felicidad. Una vida productiva, útil y creativa.

A partir de ahora y cada vez más, usted desarrolla todas las aptitudes, facultades, poderes y dones sensoriales o extrasensoriales de su mente, y aprende a manejarlos de una manera ideal.

Programe un dispositivo de alerta que hará sonar un zumbido en la parte exterior de su oído izquierdo para avisarle siempre que esté por tomar una decisión o actitud equivocada, o que no le convenga.

Desarrolle el sentido común y póngalo en uso.

***Todo lo bueno que mentalice se realizará a corto plazo y con exactitud.***

***Acompañe y refuerce estas palabras con la mentalización de imágenes claras de lo que desea.***

Usted ha escogido espontáneamente el Swásthya Yôga como disciplina de perfeccionamiento y autoconocimiento. Ahora el Swásthya Yôga lo escoge a usted como emisario de un ideal superior. Usted ha confiado en el Swásthya Yôga; ahora el Swásthya Yôga le retribuye confiando en usted y depositando en sus manos la misión sumamente importante de representarlo bien en el mundo y la vida, tornándose un ejemplo impecable de todo lo que es digno de respeto y admiración. Es de interés recíproco que usted tenga mucha salud,

fuerza interior y cualidades positivas; por lo tanto, vamos a trabajar juntos en ese sentido por el resto de nuestras vidas.

El Swásthya Yôga es su método de cultura integral y de desarrollo interior; así, debe conocerlo mejor y estudiarlo más, practicando diariamente con mucha dedicación. Usted está en el camino correcto para adquirir todo aquello de positivo a lo que aspira para su cuerpo y su mente, porque es un practicante de Swásthya Yôga. Tenga confianza en sí y entusiasmo por aquello que aprende y a lo que se dedica.

La egrégora del Swásthya Yôga intenta proporcionarle prosperidad a fin de que pueda disponer de más tiempo para dedicarse a los estudios y a los ejercicios. Esté receptivo para absorber esta fuerza gregaria.

Permanezcamos juntos en esta hermandad espontánea de amigos más que de hermanos, pues usted sabe que amistades como éstas no es fácil encontrarlas y que un ambiente como éste no existe en ninguna parte.

Valorice a sus compañeros, amándolos, frecuentándolos y ayudándolos de todas las maneras que pueda, y permanezca junto a ellos constantemente a través de los años. Mantengamos a nuestro grupo cohesionado, fraternal y fuerte. Mantengamos el compañerismo, la amistad, el respeto de unos por otros y de todos hacia cada uno.

Y hagamos crecer este grupo, dándolo a conocer discretamente entre aquéllos que estén en nuestra tónica, trayendo para enriquecer a nuestra gran familia a aquéllos que sean dignos de nosotros y que aspiren a los mismos ideales.

Las personas inteligentes, estéticas y sensibles merecen caminar a nuestro lado y nosotros las queremos. Emita una onda mental que recorra el cosmos en busca de la sintonía con aquéllos que estén aptos para entender, gustar y valorizar nuestro trabajo.

Llamemos subjetiva y objetivamente a esas personas para que nuestra comunidad crezca en calidad y cantidad de estudiosos, practicantes e instructores.

Mentalice que en cada ciudad los practicantes y profesores de Swásthya Yôga se vuelven más dedicados y activos. Y que en cada ciudad surgen más practicantes, instructores, grupos de estudios y Universidades de Swásthya Yôga.

Mentalice que esos Núcleos son construidos con muy buen equipamiento, agradables y confortables; y proyecte sinceridad, autenticidad y sobriedad a las personas y al trabajo intenso que allá se procese. Enorgullézcase, conozca, defienda y divulgue nuestra estirpe filosófica.

***Todo lo bueno que mentalice se realizará a corto plazo y con exactitud.***

Cumpla descontraídamente todas sus obligaciones. No deje nada para después. Confiera orden y disciplina a su vida, trabajo y pensamientos.

***La vida es buena. Los problemas y obstáculos son parte integrante de nuestra existencia, y la vida es el arte de vencerlos.***

Felizmente éstos existen, para entrenarnos y mantenernos en forma.

Siempre que quiera eliminar cualquier tipo de dolor en cualquier parte del cuerpo, bastará aplicar su mano, aunque sólo lo haga mentalmente, y obtendrá analgesia profunda e inmediatamente. Conseguirá el mismo efecto por la simple aplicación de la voluntad.

***Importa alcanzar no sólo los síntomas, sino principalmente sus causas más profundas.***

Durante toda esta noche y las noches subsiguientes, su cerebro y cuerpo continuarán elaborando los resultados benéficos de esta reprogramación, para que reciba efectos positivos durante muchos años.

Si así lo desea, acuérdesse de usar esta grabación mañana y todos los días antes de dormir.



Ahora comience a retornar por los cinco sentidos físicos, del más sutil hacia el más denso, oyendo mejor mi voz, oyendo mejor todos los ruidos exteriores. Oyendo mejor los ruidos de su propio cuerpo, oyendo sus latidos cardíacos y el sonido de la propia sangre circulando. Inspire profundamente y escuche el ruido del aire. Sienta el tacto del aire. Sienta el tacto de la espalda sobre el piso, al hacer una inspiración profunda. Sienta el tacto de las manos al rozar uno por uno sus dedos.

Cuente con los dedos de uno a ocho para despertar. Determine que al llegar a ocho estará perfectamente despierto, lúcido, feliz y bien dispuesto, en estado de superlativa salud.

Acompañe la cuenta progresiva, rozando uno por uno los dedos de su mano izquierda: uno, dos, tres, cuatro.

Llegando al número **ocho**, despertará definitivamente;

Rozando los dedos de la mano derecha cuente: cinco, seis, siete, **ocho**.

Usted está plenamente despierto, lúcido y feliz, con mucha disposición y bienestar, en estado de superlativa salud.

Mueva su cuerpo, sintiendo el tacto de toda la piel, desperezándose y aumentando la fuerza y vitalidad de los músculos. Abra los ojos y vea más formas y colores, observando mucho mejor que antes. Mueva la lengua y sienta el paladar más depurado.

Si está en su cama, continúe durmiendo normalmente un sueño natural y reparador, y despertará espontáneamente temprano por la mañana con mucha disposición para vivir, sonreír, amar y trabajar.

Si no está en su casa, siéntese y despierte definitivamente.



## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA YÔGANIDRÁ

Una buena relajación se divide en cuatro partes que son:

- **entrada**
- **utilización**
- **preparación para la salida**
- **salida**

La **entrada** consiste en ayudar al practicante a obtener una rápida descontracción muscular y emocional. Es el acceso a la relajación, que se consigue más fácilmente o más profundamente gracias a determinados recursos técnicos que el instructor aprende en el curso de formación.

La **utilización** consiste en usar el estado de descontracción y de receptividad para alguna cosa más que simplemente relajarse. Si no, sería como abrir la puerta del automóvil, entrar en él, abrir la otra puerta y salir por ella, sin haber utilizado el vehículo para ir a ninguna parte. La primera fase, **entrada**, equivale a abrir la puerta del automóvil y entrar en él. Pero es la segunda fase, **utilización**, la que permitirá producir los colosales efectos de reprogramación emocional. Ésta consiste en la introyección de órdenes positivas.

La **preparación para la salida** consiste en preparar al practicante para que, cuando se dé la orden de retornar, él la acepte y la cumpla. Como el estado de relajación es muy agradable, algunas personas más perezosas pueden eventualmente no querer ni saber salir de él. No hay problema. Pueden volver algunos minutos más tarde. Pero ocurre que cuando la práctica es administrada en un establecimiento de Yôga, debe haber disciplina, hay horarios que cumplir. Y, además, debemos tener en cuenta a los compañeros del grupo, que pueden quedar mal impresionados si un alumno no obedece al comando de retornar. Esta tercera fase es una seguridad más para que el practicante salga cuando sea llamado.

La **salida** consiste en traer al practicante gradualmente y reinyectar su conciencia en el cuerpo en el orden exacto para que se reapodere de su territorio orgánico sin dejar ninguna parte sin dominio. Tiene que hacerse con mucha competencia para no inducir al alumno a levantarse e irse, ¡sin haberse despertado!

### QUÉ HACER

Utilice para cada anga una modulación de voz diferente. Los matices entre el comando de mudrá, pújá, mantra y samyama son sutiles, pero existen. Entre ásana y yôganidrá, se hacen más marcados. En ásana, la enseñanza tiene que ser estimulante: en algunos ejercicios, invitando; en otros, imperativa. En el yôganidrá, la impostación debe ser dulce e inductiva. Cuidado, pues es ahí donde el acento regional se acentúa más. Procure atenuarlo.

El tono de voz puede descontraer más que el contenido de la alocución. Ponga atención, sin embargo, para no exagerar y resultar caricaturesco.

Es adecuado iniciar el yôganidrá con un dispositivo de seguridad, tanto para el alumno como para el instructor. Diga: "Permanezca lúcido y despierto, escuchando todo lo que yo diga, para filtrar y asimilar solamente lo que usted desee."

### QUÉ NO HACER

Como el practicante está muy receptivo, evite inducciones que puedan sugerir actitudes no deseables. Por ejemplo: "Su dolor de cabeza está mejorando", es una frase que llama la atención hacia el dolor. Podría usarse esta otra fórmula "Bienestar, vamos a sentir cada vez más bienestar", sin mencionar el dolor. Otra construcción verbal que debe evitarse: "Inspire salud y exhale eliminando todo lo que tenga de malo, todas sus dolencias, etc.", pues ese comando sugiere que el practicante tiene dolencias y cosas malas.

De la misma forma, las expresiones afirmativas son más asimilables que las negativas: "Sea feliz" produce mejores resultados que: "No sea infeliz". El ser humano, en su actual estado de evolución, es por sí solo mucho más vulnerable a las ideas destructivas. Si usted las estimula por impericia en la elección de las palabras, podrá causar una tragedia, minando sin querer la salud física y mental de aquél que depositó en sus manos un voto de confianza. **Por eso insistimos tanto en que el instructor de Yôga tiene que estar formado, ser revalidado todos los años y tener un Supervisor de grado más avanzado. ¡Esta es una exhortación a la honestidad!**

### SUGERENCIA

Los instructores, **especialmente los antiguos**, deben hacer más cursos con sus respectivos Maestros, para no desvirtuar sus enseñanzas.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

**7º ANGA: YÔGANIDRÁ – TÉCNICA DE DESCONTRACCIÓN. [Fase 1]** Relájese profundamente y abandónese totalmente, con el cuerpo inmóvil, los ojos cerrados y la mente serena. Colóquese en la posición más confortable que pueda encontrar. De ahora en adelante, no se mueva más.

Permanezca lúcido y despierto, escuchando todo lo que yo diga para filtrar y asimilar solamente aquello que usted quiera.

Comience relajando todo el cuerpo de una sola vez, sintiendo más la fuerza de atracción de la Tierra, como si estuviera derritiéndose en el suelo. Suelte sus músculos, nervios y órganos internos. Relaje, suelte, descanse.

Después, descontraiga el centro de su cuerpo, tornando la respiración más suave, irradiando la descontracción por la columna y de ésta al resto del cuerpo.

Siéntase a gusto y feliz. Haga una respiración profunda y relájese al exhalar. Visualice una niebla blanca y hágala penetrar por las plantas de los pies, relajando y descontrayendo completamente la piel, músculos y nervios superficiales, músculos y nervios profundos, tendones y huesos hasta la médula. Soltando, abandonando, descansando los pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos, caderas. Ahora también los órganos de la pelvis, los órganos del abdomen, los órganos del tórax, aquietando el

corazón y vitalizando los pulmones, relajando la espalda, los hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos.

Ahora, principalmente, el cuello, relajando la carótida y la yugular, la laringe y la faringe, y la cabeza; soltando y descontrayendo los maxilares, las mejillas, los labios, la lengua, la nariz, los globos y músculos oculares, los párpados, las cejas, la frente sin arrugas, el cuero cabelludo y las orejas. Aprenda a hacer esto solo siempre que lo desee.

Ahora, siéntase leve, como si flotase en el aire. Será muy normal si, en este punto, la relajación fuera tan profunda que no sintiera más el cuerpo. Deje todo el cuerpo completamente suelto, descontraído, abandonado y descansado. Su conciencia se aquieta por completo y sus emociones encuentran la paz más absoluta.

**[Fase 2]** En este punto entramos en un estado muy importante, en el cual son exaltados todos los poderes interiores, despertando y desarrollando plenamente todas sus aptitudes y facultades sensoriales y extrasensoriales. En esta fase se exacerbaban todas las virtudes y cualidades que un Ser Humano debe cultivar e, inversamente, los hábitos menos aconsejables pasan a ser eliminados.

Mentalice sus objetivos en la vida y aquello que más desea obtener en su cuerpo, en su salud, en su trabajo, en su vida afectiva y familiar. Esté seguro de que desde la primera práctica de Swásthya Yôga, y después siempre más, en cada una de las que se sucedan, obtendrá rápida y exactamente aquello que ha venido a buscar, y aún mucho más: energía, salud, bienestar, calidad de vida, afecto y felicidad.

Disfrute intensamente de estos momentos agradables de descontracción. Sienta fuerza, confianza y amor en su corazón.

La próxima vez que ejecute este ejercicio de relajación será mucho más fácil, profundo, completo y agradable; bastará la orden de relajarse para que el cuerpo y la conciencia se relajen inmediatamente, alcanzando, ya desde el inicio, un estado más profundo que el de hoy. Y el progreso diario será siempre mayor, tanto en la práctica de las posiciones como en relajación, meditación, mantras y todas las demás técnicas, así como en la satisfacción que de todo eso resulte.

**[Fase 3]** De aquí a cinco segundos, al terminar esta relajación, tendrá una intensa sensación de paz, satisfacción, salud, energía y levedad, con mucha disposición, entusiasmo, alegría y bienestar, con mucha motivación para vivir, sonreír, amar y trabajar.

**[Fase 4]** Comience ahora a retornar al cuerpo físico, recuperando la conciencia corporal a través de los cinco sentidos, del más sutil al más denso: oyendo mejor los sonidos a su alrededor, oyendo mejor mi voz; inspirando profundamente y sintiendo el perfume del aire; moviendo la lengua, procurando sentir el gusto; moviendo los labios, abriendo los ojos y mirando, moviendo el cuerpo todo, sintiendo el tacto en todo el cuerpo, desperezándose a gusto y devolviendo fuerza y vitalidad a los músculos; bostezando, sonriendo y sentándose para meditar.

La parte más importante del retorno fue la sonrisa.”

### ADVERTENCIA ÉTICA

Jamás mezcle sistemas, escuelas o linajes. Si se propone dar clases de Yôga, no debe manchar su trabajo con una miscelánea apócrifa. No aplique en su clase, ni en el ambiente de su espacio cultural, técnicas importadas de otros orígenes y que tienen otras propuestas, tales como ayurvêda, shiatsu, tai-chi, do-in, masajes, biodanza, bioenergética, eutonía, feldenkries, meditación trascendental, neurolingüística, control mental, tarot, radiestesia, y una infinidad de otras modalidades, algunas incluso buenas, siempre que no se realicen mezclas.

Aun si usted enseña estrictamente Yôga, debe atenerse éticamente a la línea y la rama que ha escogido. No se debe enseñar más de un tipo de Yôga, bajo pena de sufrir un violento choque de egrégoras. Lea el capítulo sobre egrégora, esa energía prodigiosa que puede ayudarlo o destruirlo.

La ley del karma existe. La falta de lealtad para con su Maestro le costará un pesado tributo kármico, del cual no hay cómo escapar. La lealtad es la línea de fuerza que trae hasta el instructor la sabiduría y el poder de los yôgis ancestrales. Corte esa corriente y quedará solo, vulnerable, oscuro, execrado y aislado de todos los Maestros del pasado y del presente.



### SI QUIERE SABER MÁS:

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- **CD REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL, EN LA VOZ DEL MAESTRO DeROSE.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**



## Mensaje de Meditación

Escrito en 1967

El Templo de la Paz está dentro de ti. De nada sirve buscarlo allá afuera. En tu corazón yace la morada sólo accesible a ti mismo y en la cual nadie podrá penetrar. El nombre de ese Templo es Anáhata y él constituye tu refugio indestructible. A él debes recoger tu mente por la mañana y a la noche a fin de mantener el camino abierto y libre de hierba dañina. En él debes penetrar en busca de ti mismo dos veces por día para cuidar del aseo de tu Templo Interior.

Imagina que en cuanto cierras los ojos, tu corazón se torna luminoso como un Sol y en él penetra tu conciencia, como si fuera el recinto de un Templo

material. Visualiza un aposento acogedor y suave, bañado en una luz azul celeste agradable y con una temperatura amena. La Armonía de las Esferas se hace oír en forma de melodía tranquila y celestial. Coloca al Oriente una llama votiva en la cual has de incinerar tus momentos de amargura en holocausto de tolerancia a la Chispa Divina que habita en ti.





## SAMYAMA

### CONCENTRACIÓN, MEDITACIÓN E HIPERCONCIENCIA

*Es claro que nosotros los científicos usamos la intuición.  
Conocemos la respuesta antes de ir a verificarla.*  
Linus Pauling.  
Premio Nobel de Química de 1954.

Pátañjali afirma en su obra clásica, el *Yôga Sútra* (III-4), que en samyama se practican dháraná, dhyána y samádhi *al mismo tiempo*. Eso confundió a los teóricos que tuvieron la pretensión de emitir opiniones sobre el Yôga. Ellos, equivocadamente, entendieron que era para practicar las tres técnicas mezcladas. Eso es imposible, ya que esos tres estados de conciencia son, cada uno, el desdoblamiento del anterior, en otra dimensión: se produce dháraná cuando la conciencia fluye a través de la quinta dimensión, dhyána, cuando fluye a través de la sexta dimensión y samádhi, de la séptima. Practicar concentración, meditación y samádhi al mismo tiempo tiene el sentido de ejecutarlos *en una sola sentada, en un solo ejercicio*, como alguien que sube los escalones de *una sola escalera*.

Antes de alcanzar la meditación, es necesario dominar dháraná y, antes de él, pratyáhára. Las Upanishads, escrituras muy antiguas, se refieren a ese tema con la siguiente alegoría: si el yôgin permanece 12 matras en pratyáhára, entra en dháraná; si permanece en 12 dháranás, entra en dhyána; si permanece en 12 dhyánas, entra en samádhi. Es evidente que no es cuestión de multiplicar el tiempo de pratyáhára por doce, y después por doce otra vez. Se trata de una alusión al hecho que

mencionamos antes: es necesario dominar y trascender cada uno para que, de su interior, surja el siguiente.

### **ABSTRACCIÓN (PRATYÁHÁRA)**

La abstracción de los sentidos es un fenómeno que todo el mundo ya ha experimentado muchas veces. Se produce, por ejemplo, cuando estamos asistiendo a una clase que nos interesa y no escuchamos los ruidos circundantes, como una bocina, una campana, personas hablando. Lo mismo ocurre cuando dejamos de escuchar la música ambiente, el ruido del aire acondicionado, etc.

Lo denominamos pratyáhára conciente cuando el fenómeno se torna voluntario. Por ejemplo, estamos en la sala y decidimos no escuchar más la música ambiente o el ruido de la calle.

Cuando se trata de sonido, es más fácil de dominar. Después, los ejercicios pasan a ser hechos con los otros sentidos: visión, olfato, paladar y tacto.

No necesita preocuparse. No se trata de desarrollar ninguna anomalía, sino simplemente de dominar sus sentidos para desconectarlos, volver a conectarlos o incluso aguzarlos, conforme más le convenga. Ya es un inicio de desarrollo de los siddhis, las paranormalidades.

### **CONCENTRACIÓN (DHÁRANÁ)**

Concentración es un concepto que no requiere ninguna explicación adicional. Todos saben lo que significa concentrarse. En el Yôga, la concentración, o dháraná, es la plataforma de lanzamiento para alcanzar el estadio siguiente: meditación, o dhyána.

### **MEDITACIÓN (DHYÁNA)**

Meditación, sin embargo, requiere algún esclarecimiento. Traducción incorrecta del vocablo sánscrito dhyána, el término *meditación* fue universalizado y, por eso, ahora es imposible sustituirlo. Con todo, cuando hablamos con personas más informadas, preferimos utilizar denominaciones tales como *intuición lineal* o *supraconciencia*. Pues, en verdad, “meditar” en Yôga significa exactamente lo opuesto de lo que esa palabra expresa.

El diccionario dice que meditar es pensar, reflexionar sobre algo. Pero la propuesta del ejercicio llamado dhyána es parar las ondas mentales, vaciar la mente de pensamientos, suprimir la inestabilidad de la conciencia (*chitta vritti nirôdhah*, *Yôga Sútra* I-2).

¿Para qué parar de pensar? En verdad, el culto a los “milagros de la mente” y la veneración a los poderes mentales sólo son concebibles por parte de personas semi-legas. Para quien ya conquistó estadios más avanzados en el Yôga, la mente es una herramienta muy rudimentaria, lenta, limitada y que falla.

Fernando Pessoa, poeta y filósofo portugués del siglo pasado, concuerda:

“Hay metafísica bastante en no pensar en nada.

¿Qué he meditado yo sobre Dios y el alma  
y sobre la creación del Mundo?

No sé. Para mí, pensar en eso es cerrar los ojos  
y no pensar.”

Así como durante el día el sol eclipsa la sutil luminosidad de las estrellas y éstas no se nos hacen visibles, de la misma forma cada manifestación más densa eclipsa a las más sutiles. El cuerpo físico eclipsa al emocional. El emocional eclipsa al mental. Y el mental eclipsa al intuicional, donde se procesa la verdadera meditación.

Por eso, cuando queremos cultivar o explorar las emociones, como en el caso de una plegaria o aun de una relación afectiva, procuramos el quietamiento físico. Cuando queremos liberar el mental, buscamos el quietamiento emocional; no hay lucidez mental si el individuo está emocionado. De la misma forma, si queremos llegar a la meditación, precisamos aquietar la mente. O mejor, un dispositivo mucho más vasto que la mente, algo que en Yôga denominamos *chitta*. Al aquietar ese vehículo o instrumento, hacemos aflorar otro estado de conciencia superior, que estaba todo el tiempo eclipsado por la mente. Tal estado es llamado *supraconciencia* (dhyána). Por ese motivo el hombre común no logra meditar: su organismo mental está todo el tiempo en actividad.

Rámakrishna comparaba la mente humana con un inquieto mono que hubiese tomado alcohol, hubiese sido picado por un escorpión y, encima, ¡se le hubiese prendido fuego al pelo! Eso, somos nosotros...

Para alcanzar éxito en Yôga precisamos primero retirar el fuego (pratyáhára); después, retirar el veneno del escorpión (dháraná); luego, retirar el alcohol (dhyána); y, finalmente, retirar al propio mono (samádhi).

De la misma forma como no conseguimos distinguir el fondo de un lago cuya superficie está turbulenta, una persona no puede conocer el fondo de sí misma si su mente (personalidad) está agitada, inestable.

Pero, ¿cómo alcanzar la estabilidad de la conciencia? ¿Cómo hacer florecer la supraconciencia? ¿Cómo hacer fluir la intuición lineal? El proceso es simple: sólo requiere disciplina y constancia.

Todo se basa sencillamente en ejercitar la concentración dos o más veces por día, haciendo que la mente se eduque y deje de dispersarse todo el tiempo. El alimento de la mente es la diversificación. Por eso a la gente le gusta divertirse y las cosas nuevas tienen tanto éxito.

Si usted niega a su mente esa dispersión compulsiva, ella primero va a reaccionar como una criatura (que lo es) y va a hacer un berrinche, va a patear y a decir que quiere parar el ejercicio, que quiere salir, que quiere dispersarse pensando en otra cosa, haciendo otra cosa, ¡cualquier cosa! Después, poco a poco, se irá disciplinando y conseguirá extraer un placer muy especial al permitirse permanecer algunos instantes todos los días haciendo una catarsis consistente en derrochar lo más escaso y precioso que tenemos: el tiempo.

Sólo con permanecer quietos ya estaremos recargando nuestras baterías. Pero meditación no es eso. Es lo que viene después. La meditación surge cuando se produce un cambio del canal por el que fluye la conciencia. Normalmente, fluye por el mental, o por el emocional, o por el físico. Pero pocas personas experimentan desconectar todos esos circuitos y dejar que la conciencia fluya por un canal más sutil, más profundo, llamado intuicional.

Mientras está hablando, trabajando, estudiando, viajando, divirtiéndose, está recibiendo información del exterior. Para tener *insights* es preciso parar todo y permanecer sin bombear registros de afuera hacia adentro. Sólo así conseguirá invertir el flujo de la percepción y hacer aflorar lo que está en su interior. Es ahí donde se ubica la creatividad artística o empresarial. Es ahí donde surge el autoconocimiento.

Existen básicamente tres grados o métodos de meditación: yantra dhyána, mantra dhyána y tantra dhyána.

- I. El ejercicio de primer grado para alcanzar la meditación es yantra dhyána, que consiste en concentrarse (dháraná) en la visualización de símbolos o imágenes, hasta que la mente se sature y los vrittis cesen. Entonces llega la estabilidad de la conciencia, ya que desaparecen los factores de turbulencia. Los yantras pueden ser: una forma geométrica, una flor, la llama de una vela o antorcha, el sol, la luna, una estrella, el ÓM, etc. Pero sólo será efectivo si el ejercicio se hace siempre con un mismo yantra. Los demás pueden probarse los primeros días para descubrir cuál es el que proporciona mejor concentración. Se debe posar la mente en el objeto de concentración sin analizarlo. Dejar que la mente sea absorbida por el objeto hasta que observador, objeto observado y el acto de observar pasen a ser uno solo.
- II. El ejercicio de segundo grado para alcanzar la meditación es mantra dhyána, que consiste en concentrarse (dháraná) en el sonido de un mantra en sánscrito. Sólo puede ser en sánscrito para evitar el nefasto choque de egrégoras. Algunos Maestros admiten que se utilice eventualmente algún otro idioma hindú, siempre que sea en pequeña proporción. No es necesario que el mantra sea individual. El mantra ÓM es el mátriká mantra, o mantra *mater*, que dio origen a todos los demás. El ÓM debe ser repetido en pensamiento, rítmicamente, a cortos intervalos, produciendo el efecto de “la gota de agua que horada la piedra”.
- III. El ejercicio de tercer grado para alcanzar la meditación es tantra dhyána, que es gupta vidyá y sólo puede ser enseñado mediante iniciación.

Lo interesante es que se puede alcanzar la meditación profunda a través de cualquiera de esos tres grados. Una vez obtenida la detención de los vrittis, el resultado es siempre el mismo, sin importar el grado o método usado. Lo importante es permanecer mucho tiempo utilizando el primer grado, antes de comenzar con el segundo. E, igualmente, es necesario ejecutar durante mucho tiempo el segundo, antes de incursionar en el tercero.

Un pequeño truco: si tiene el rostro contraído o la espalda encorvada, será más difícil meditar. Pruebe sentarse erguido y adoptar un aire de leve sonrisa. Verá que este pequeño artificio lo ayudará a superar los primeros bloqueos.

Otra sugerencia: cuanto menos varíe el método, más rápido logrará entrar en meditación. Variar es dispersar. La dispersión es el alimento de la mente. Sin la dispersión, la mente tiende a aquietarse y deja de eclipsar el estado de intuición, más sutil. En este libro ofrecemos 52 métodos de meditación, para que el lector pueda escoger el que considere más simpático o efectivo. Y también a fin de que el instructor disponga de un repertorio variado para utilizar en sus clases. No obstante, debemos alertar al practicante de que si aplica siempre el mismo soporte de concentración, alcanzará su objetivo con más rapidez.

¿Cómo saber si ya ha alcanzado el estado de meditación o supraconciencia? Es simple: si tiene esa duda, usted no ha meditado. ¡Si meditase no tendría dudas! Pero la recíproca no es verdadera. Si no tiene dudas, eso no es garantía alguna. Puede haber entrado en autohipnosis o en alguna psicopatía si fue mal orientado por instructores no formados. En ese caso, en lugar de despertar la megalucidez, el practicante entra en un mundo de devaneos y alienaciones. Eso es muy frecuente cuando un aventurero intenta hacer meditación sin su infraestructura natural, que son los demás angas del Yôga que la preceden: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá.

#### DHYÁNÁSANAS

Las posiciones para meditación se denominan dhyánásanas. Eso significa que hay posiciones específicas para el ejercicio de meditación. Esas posiciones son: samánásana, swastikásana, siddhásana, padmásana. Son las posiciones sentadas, con la espalda derecha, las piernas cruzadas, los ojos cerrados y las manos en Shiva mudrá o en jñána mudrá, conforme la determinación del instructor. Hay otras posiciones sentadas que tienen casi todos esos requisitos, tales como vajrásana, bhadrásana y otras, pero que no sirven por no tener las piernas cruzadas.

Como todo sensitivo sabe muy bien, las piernas cruzadas impiden cualquier manifestación mediúmnica, fenómeno que no debe producirse durante la meditación, ni en ninguna práctica de Yôga.

Ocurre que si algún alumno es espiritista y ha cultivado la paranormalidad de la incorporación, pero no está muy bien desarrollado, puede acontecer que asocie el comando de la meditación (“*cierre los ojos y concéntrese*”) con una inducción similar utilizada para estimular el fenómeno mediúmnico. Por el reflejo condicionado, tal practicante puede desencadenar un fenómeno durante la práctica de meditación, lo que arruinará el ejercicio. Además, si está en un grupo, sus compañeros no espiritistas, eventualmente, quedarán mal impresionados y hasta podrán abandonar el Yôga.

Ésa es una de las razones por las cuales no enseñamos meditación para iniciantes en posición de relajación. La otra razón es el hecho bastante corriente de que los legos confundan meditación con relajación. Ahora, meditación es un ejercicio activo y relajación, pasivo. En la meditación, la conciencia se amplía y en la relajación se reduce. Acostados, estamos condicionados a descansar y a dormir. Sentados, estamos programados para trabajar, estudiar, en fin: permanecer alertas. Meditación no es descanso, es estar más alerta, más atento, más despierto. Otra razón es que, si aun sentados algunos practicantes se adormecen cuando intentan meditar, ¡imagine acostados!

Cuando el yôgin ya es más adelantado y consigue meditar con facilidad, sugerimos que trate de meditar con los ojos abiertos. Después, sin el mudrá. Enseguida, en cualquier posición, menos acostado. Y finalmente, caminando, trabajando, haciendo lo que sea. Al fin de cuentas, si meditar es estar más lúcido y despierto, cualquier cosa que se haga en estado de dhyána estará mejor hecha. Pero eso, sólo para practicantes realmente avanzados que de hecho entren en estado de superconciencia. Es ese estado el que va a servir de trampolín para el siguiente, el de hiperconciencia.

### HIPERCONCIENCIA (SAMÁDHI)

La etapa de la meditación es muy avanzada; con todo, dhyána no es la meta. La meta del Yôga es el samádhi. Sólo el Yôga conduce al samádhi. Ése es nuestro factor diferencial. De ahí que la mejor

definición para cualquier tipo de Yôga auténtico sea la ya conocida, “*Yôga es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.*” No confunda samádhi con satori. Cada uno tuvo origen en una época y en un continente diferente, en una etnia distinta, y posee una propuesta diversa. El problema es que todo “*intelectualoide*” mezcla lecturas sobre Oriente y tiende a embarullar los conceptos.

Samádhi es el estado de hiperconciencia que sólo puede ser desarrollado por el Yôga. Samádhi está mucho más allá que la meditación. Para conquistar ese nivel de megalucidez, es necesario operar una serie de metamorfosis en la estructura biológica del practicante. Eso requiere tiempo y salud. Entonces, el propio Yôga, en sus etapas preliminares, provee un incremento de salud para que el individuo soporte el empuje evolutivo que se producirá durante la jornada; y provee también el tiempo necesario, ampliando la expectativa de vida, a fin de que el yôgin consiga, en vida, alcanzar su meta.

Los efectos sobre el cuerpo, su flexibilidad, fortalecimiento muscular, aumento de vitalidad y administración del *stress*, se hacen sentir muy rápidamente. Pero para despertar la energía llamada kundaliní con seguridad, desenvolver las paranormalidades y alcanzar el samádhi, se requiere invertir muchos años con dedicación intensiva.

Por eso, la mayoría de los practicantes de Yôga no se interesa por la meta en sí (kundaliní y samádhi). En cambio, se satisface con los fuertes y rápidos efectos sobre el cuerpo y la salud.

Existen varios tipos de samádhi. El sabija samádhi, también denominado savikalpa samádhi o samprajñata samádhi, es el menos difícil y se espera que todo practicante de Yôga veterano lo experimente por lo menos una vez. El nirbija samádhi, también llamado nirvikalpa o asamprajñata samádhi, bien, ése ya es prácticamente inalcanzable por quien no tenga la conjugación de dos factores: mucha dedicación a lo largo de años y una programación genética favorable.

#### EJERCICIOS DE PRATYÁHÁRA (ABSTRACCIÓN DE LOS SENTIDOS EXTERNOS)

- 1) Tome un reloj analógico de pulso. Colóquelo junto al oído y concéntrese en el tic-tac. Encienda un aparato de sonido con una



grabación de melodía homogénea, sin altos ni bajos, y colóquela en volumen bajo. Tenga el cuidado de no dejar de escuchar el tic-tac del reloj. Luego vaya aumentando lentamente el volumen de la música, pero sin perder el sonido del reloj. Cuando el volumen ya esté al máximo, comience a apartar el reloj, despacio, siempre sin perder la audición selectiva del tic-tac. Cuando el brazo esté totalmente extendido, el sonido al máximo, y usted continúe escuchando el ruido del reloj, el ejercicio habrá alcanzado su punto culminante.

- 2) Otro ejercicio de pratyáhára es sentarse como quien va a meditar, cerrar los ojos y no escuchar ningún sonido externo.
- 3) Cuando se torne más adiestrado en la abstracción, va a poder superar el dolor, lo que es muy útil en diversas circunstancias de la vida. Pero jamás debe utilizarse para demostraciones de faquirismo, pues banalizaría los poderes del Yôga.
- 4) Más tarde, comenzará a abstraerse de todos los otros sentidos además de la audición: visión, olfato, paladar y tacto.

#### EJERCICIOS DE DHÁRANÁ (CONCENTRACIÓN)

Estos ejercicios también son utilizados para desarrollar la capacidad de mentalización de formas y colores. Aun si considera el ejercicio demasiado fácil, practique diariamente sólo una de las modalidades. No quiera hacer dos o más ejercicios el mismo día. En vez de eso, permanezca más tiempo en la misma técnica.

- 1) Siéntese, cierre los ojos, visualice un triángulo. No deje que su pensamiento se disperse. Mantenga la imagen del triángulo nítida y sin interferencias, durante un minuto. Al día siguiente, dos minutos. Vaya aumentando el tiempo a razón de un minuto por día hasta llegar a 20 minutos. Después, sustituya el ejercicio por uno más adelantado.
- 2) Visualice un hexágono, ahora con color. Dé preferencia a los colores fríos (pero hay excepciones). Un color muy positivo es el azul celeste. Siga la misma progresión del ejercicio anterior. Luego, vaya sustituyendo su color. Después, pase al ejercicio número tres.

- 3) Mentalice un pentágono, ahora con un fondo de otro color. Por ejemplo, un pentágono violeta sobre fondo anaranjado. Después, vaya cambiando los colores.
- 4) Visualice un círculo dorado sobre fondo verde claro, ahora con movimiento pendular, lento. Sustituya los colores.
- 5) Cuente mentalmente, visualizando los números, de uno en adelante, hasta que no lo consiga más por falta de concentración. Vaya aumentando diariamente su límite hasta cerca de 20 minutos.
- 6) Repita el ejercicio anterior, ahora escogiendo un tipo de número específico para mentalizar. Comience con números de dibujo simple y, poco a poco, avance hacia dibujos más complejos.
- 7) Perfeccione el ejercicio anterior, aplicando un color a los números.
- 8) Avance en la técnica, contando cada número con un color diferente.
- 9) Ahora, todos los números con un color y el fondo con otro.
- 10) Finalmente, mantenga un color de fondo y vaya sustituyendo el color de los números.

#### EJERCICIOS DE DHYÁNA (MEDITACIÓN)

El ejercicio de meditación produce resultados tanto mejores cuanto menor sea la variedad de objetos de concentración utilizada. Con todo, el iniciante tiene el derecho de trabar contacto con una buena diversidad de recursos para probar cada uno de ellos y después, finalmente, adoptar uno con el cual va a meditar siempre.

Todos los ejercicios sugeridos a continuación deben practicarse con una duración media de 20 minutos por la mañana y otros 20 a la noche. Al comienzo pueden ser practicados por menos tiempo, unos 5 minutos. Para yôgins más avanzados, cerca de 30 minutos. Cuando no tenga tiempo, sepa que es mejor meditar sólo un minuto que no meditar absolutamente nada. ¿Y quién no dispone de un minuto a la mañana y otro a la noche?

La diferencia entre los ejercicios de concentración y los de meditación es que en los primeros se desea sólo concentrar el pensamiento,

mientras que en los segundos el objetivo es detener del pensamiento, buscando la abertura de un nuevo canal de conciencia: ¡la intuición lineal!

### **Yantra dhyána**

- 1) El primer ejercicio de meditación que recomendamos es posar la conciencia sobre el yantra de un corazón rojo con la imagen de un yôgi sentado en posición de meditación dentro de él.
- 2) Visualice un pequeño pedazo de alcanfor, evaporándose lentamente; mantenga su pensamiento posado en el alcanfor, realizando êkagrata; cuando el alcanfor termine de evaporarse, su mente se aquietará y no pensará en nada más.
- 3) Estabilice su conciencia en la llama de una vela.
- 4) La misma llama del ejercicio anterior, localizándola ahora dentro de su corazón.
- 5) La misma llama en el corazón, ahora de color anaranjado.
- 6) La llama en el corazón, de color dorado.
- 7) La llama en el corazón, de color violeta.
- 8) Transfiera la visualización de la llama a la región del entrecejo.
- 9) Estabilice su conciencia en la llama entre las cejas, con fuego anaranjado.
- 10) La llama entre las cejas, ahora con fuego dorado.
- 11) La llama entre las cejas, ahora con luz violeta.
- 12) Estabilice su conciencia en un Sol anaranjado brillando entre las cejas.
- 13) Estabilice su conciencia en el yantra ÔM dorado, luminoso como un Sol.
- 14) Estabilice su conciencia en el yantra ÔM anaranjado, luminoso, pulsando con más brillo a cada cuenta de un segundo.
- 15) El símbolo de los canales idá, pingalá y sushumná, brillando.

- 16) Un pimpollo de loto blanco (o de cualquier otra flor) abriéndose en la región del ájña chakra.
- 17) Estabilice su conciencia en la imagen de una erupción volcánica, cuya lava sube por sushumná y, a medida que sube, se transmuta y se sutiliza, tornándose de líquido rojo (en el múládhára) en luz dorada brillante (en el sahásrara).
- 18) Agni dhyána: estabilice su conciencia en la imagen del elemento fuego (ya no de una vela, sino de una llama más grande).
- 19) Váyú dhyána: estabilice su conciencia en la imagen del elemento aire, del viento.
- 20) Prithiví dhyána: estabilice su conciencia en la imagen del elemento tierra.
- 21) Apas dhyána: estabilice su conciencia en la imagen del elemento agua.
- 22) Tarakam dhyána: estabilice su conciencia en la imagen de una estrella solitaria en el cielo.
- 23) Chandra dhyána: estabilice su conciencia en la imagen de la Luna.
- 24) Súrya dhyána: estabilice su conciencia en la imagen del Sol.
- 25) Shiva dhyána: estabilice su conciencia en la imagen de Shiva, el creador del Yôga.
- 26) Guru dhyána: estabilice su conciencia en la imagen de su Maestro.
- 27) Shaktí (o shakta) dhyána: estabilice su conciencia en la imagen de su Shaktí o de su Shakta.
- 28) Kundaliní dhyána: estabilice su conciencia en la imagen de la kundaliní; la imagen de la kundaliní, tal como ella es, puede ser obtenida haciendo vibrar una varilla de incienso encendida en un ambiente oscuro: los dibujos serpenteantes descriptos por el brillo de la brasa en la oscuridad, dejando rastros curvos y enroscados, ofrecen la imagen más aproximada de la bhujanginí.
- 29) Íshwara dhyána: estabilice su conciencia en la imagen del arquetipo del yôgi.

- 30) Gangá dhyána: establezca su conciencia en la imagen del Río Ganges.
- 31) Himalaya dhyána: establezca su conciencia en la imagen de los Himalayas.
- 32) Vriksha dhyána: establezca su conciencia en la imagen de un árbol.
- 33) Padma dhyána: establezca su conciencia en la imagen de la flor de loto.
- 34) Vajra dhyána: establezca su conciencia en la imagen del rayo.
- 35) Trishúla dhyána: establezca su conciencia en la imagen del trishúla, arma de guerra, símbolo de Shiva.
- 36) Linga dhyána: establezca su conciencia en la imagen del linga.

Como usted puede advertir, la lista es casi infinita. Va a depender de su imaginación. Pero recuerde que conseguirá mejores resultados si utiliza un solo soporte para su meditación. Cuanto más diversificación, menor será el resultado.

### **Mantra dhyána**

- 1) Medite en el mensaje “*El templo de la paz está dentro de ti*”, que se encuentra al inicio de este capítulo.
- 2) Pose su pensamiento en el japa ÔM repetido, ritmado, a cortos intervalos.
- 3) Establezca su conciencia en el japa ÔM repetido, ritmado, a cortos intervalos; sitúe el mantra en el ájña chakra.
- 4) Establezca su conciencia en el ÔM vibrando 10 veces en cada uno de los siete principales chakras, en orden ascendente.
- 5) Establezca su conciencia en el ajapa-japa dhyána (SO-HAM): una forma de mantra dhyána que utiliza la concentración en el sonido de la respiración; al inspirar, se mentaliza el sonido SO; al exhalar, HAM.
- 6) Establezca su conciencia en el ajapa-japa dhyána (HAM-SA): una forma de mantra dhyána que utiliza la concentración en el sonido de la respiración; se trata de un ejercicio semejante al anterior,

sólo que comenzando por la exhalación; al exhalar, mentalizar el sonido HAM; al inspirar, SA.

- 7) Estabilice su conciencia con los bíja mantras de los chakras (LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM), repitiéndolos mentalmente, en orden ascendente, una vez cada uno, luego dos veces cada uno, después tres veces cada uno y así sucesivamente hasta seis veces cada uno; luego, en orden inverso, cinco veces cada uno, cuatro veces, hasta una vez cada uno. Cuando haya logrado hacer una serie de: 1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1, habrá mentalizado 108 veces cada bíja mantra, sin perder la cuenta.

### **Yantra-mantra dhyána**

- 1) Estabilice su conciencia en la energía kundaliní en el múládhára chakra, pulsando en el mismo ritmo con que mentaliza el mantra ÔM repetido, a cortos intervalos.
- 2) Estabilice su conciencia en una erupción volcánica que trae su energía interior hacia la superficie con una fuerza colosal, asociando con el sonido de la energía que asciende en forma de ÔM continuo.
- 3) Estabilice su conciencia en el japa ÔM, repetido, ritmado, a cortos intervalos; sitúe el mantra en el ájña chakra; asocie el mantra ÔM con el yantra ÔM: cuando el mantra vibra, el yantra debe pulsar al mismo ritmo.

### **Tantra dhyána**

Esta técnica es secreta. Cada practicante tendrá que recibir la iniciación directamente de un instructor formado y asumir un compromiso formal de no enseñarla jamás a quienquiera que sea.

## EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA CÓSMICA

### LA PRIMERA EXPERIENCIA

*¿El misterio de las cosas? ¡Qué sé yo lo que es misterio!  
El único misterio es que haya quien piense en el misterio.*  
Fernando Pessoa

El hecho de comenzar a enseñar Yôga fue la gran palanca que me catapultó a los niveles más avanzados de esa filosofía. Dedicándome integralmente al Yôga, no se producía dispersión de energías ni de tiempo con ninguna otra profesión que me ocupara los días prácticamente enteros. En general, los practicantes sólo comienzan a dedicarse al Yôga a la noche, después que llegan del trabajo, toman un baño, cenan... y entonces, los diletantes yôgins, cansados y somnolientos, van a leer y a intentar practicar un poco. Otros, que optan por estudiar por la mañana, antes del trabajo, a la noche se caen de sueño. Y además tienen esposa e hijos, a quienes tienen que atender.

En ese panorama, practicar Yôga como alumno es perfectamente viable y hasta ayuda a sortear el cansancio, el *stress* y el sueño. Pero transformarse en un estudioso en profundidad y en un profesional competente, eso es impracticable. Para evolucionar efectivamente en los grados superiores del Yôga es imprescindible ser instructor, para poder dedicarse a tiempo integral, sin dispersiones.

Tuve la suerte de estar en la confortable posición de poder estudiar y practicar el día entero, toda la semana, todo el año, sin ser dispersado por otra profesión ni por la familia.

Además, siendo instructor de Yôga, comencé a poder invertir en la compra de libros importados, más profundos y mucho más caros. Libros que los simples estudiantes de Yôga dudaban en adquirir, pues siendo para ellos fuente de satisfacción pero no de ganancia, les resultaban una inversión sin retorno financiero. Para mí, por el contrario, lo que gastase en libros, cursos, viajes, sería todo revertido

en el perfeccionamiento de la calidad de mi trabajo. En consecuencia, la inversión retornaba de una forma o de otra.

Con buenos libros y viviendo en estado de inmersión total en el Yôga, pude adentrarme en los laberintos del inconciente en largos viajes, cada vez más remotos, para realizar una verdadera búsqueda arqueológica directamente a los orígenes arquetípicos del Yôga. Las iniciaciones que había recibido eran un verdadero hilo de Ariadna, con el cual conseguí encontrar el camino de vuelta. Mi Minotauro fue el Señor del Umbral.

Algunas experiencias eran aterradoras; con todo, la juventud me dio fuerzas e intrepidez para superar todas las pruebas y llegar adonde quería. Así, pude probar hasta la extenuación un número formidable de técnicas. Como era de esperar, la mayoría de las prácticas se mostraba inocua y sólo funcionaba como placebo. Otras tantas eran de recursos peligrosos, que no ofrecían la más mínima seguridad al practicante, como es el caso del mahá vêdha y del antar mauna.

Descubrí, además, varias combinaciones explosivas de técnicas que podrían ser útiles practicadas por separado, pero resultaban violentísimas combinadas entre sí. Traté de excluir todas éstas y sistematicé las que constaté que eran eficaces y seguras.

A partir de entonces, pasé a practicar el Swásthya Yôga, ahora sistematizado, con más ahínco y dedicación todavía. Demostró ser excelente, pues comencé a recoger resultados fuertes, bastante rápidos y con toda la seguridad.

Hoy, todo eso ya está experimentado y codificado, pero cuando yo era iniciante y procedía a las investigaciones, enfrentando lo desconocido, tuve algunas vivencias que, creo, si las describo aquí, podrán ser útiles a los que están comenzando.

De cualquier forma, el primero y más importante de todos los consejos que me permito dar al lector es el de procurar un buen Maestro, poseedor de un real conocimiento Iniciático y experiencia práctica.



Además, es necesario que el aspirante tenga un excepcional sentido crítico para poder reconocer tales atributos y no dejarse engañar por falsos maestros<sup>20</sup>.

Todo practicante tiene sus crisis de desánimo ocasionadas por los largos períodos de disciplina e incubación, sin que los resultados del sádhana aparezcan. Eso ocurrió también conmigo. Me cuestionaba si aquellas prácticas serían correctas; al final, eran horas y horas de ejercicios, de dedicación exclusiva durante meses y años...

Desde las primeras prácticas obtuve rápidos e intensos efectos sobre el cuerpo, el *stress*, la salud, la flexibilidad, la musculatura. Pero lo que yo consideraba importante eran los chakras, los siddhis, la kundaliní y el samádhi. Y en esa área, no percibía ningún progreso.

En verdad, la evolución estaba produciéndose aceleradamente dentro de mí, sólo que en fase de fermentación. Más tarde descubrí que cuando el practicante no percibe su progreso, eso es señal de que el ritmo de su desarrollo está equilibrado y es metabolizable, o sea, se encuentra dentro de los límites considerados seguros. Ocurre que los iniciantes no saben de eso y quieren notar picos de progreso palpable. En otras palabras, aspiran a eclosiones violentas de energía que el organismo no metaboliza y provocan arranques de aceleración brusca. Eso tiene un costo y termina por perjudicar la salud física y mental.

Tanto hice, que acabé recibiendo un impacto. Si no me hice daño fue porque el Swásthya Yôga rodea al practicante con innumerables dispositivos de protección muy eficaces. Uno de ellos hace que las fuerzas sólo sean liberadas si el sistema nervioso y las nádís están realmente purificados y equilibrados.

Cierto día, después de un largo ayuno, me puse a practicar horas de japa con bíja mantras, pránáyámas ritmados y largos kumbhakas, reforzados con bandhas, kriyás, ásanas y pújás. Después de tres horas de ese sádhana, practiqué maithuna con la Shaktí por tres horas más. Después, otras dos horas de viparíta ashtánga sádhana, con padma

---

<sup>20</sup> Para saber reconocer a un buen Maestro, lea el capítulo *La relación Maestro/discípulo*, más adelante.

shírshásana de una hora<sup>21</sup>. Entonces, sentí uno de aquellos ápices de arrebatamiento energético, síndrome de exceso.

Al final de tantas horas de prácticas tan fuertes, ocurrió lo inevitable. Sentí que algo estaba aconteciendo en el perineo, como si un motor hubiese comenzado a funcionar allá adentro. Una vibración muy fuerte se apoderó de la región coxígea, con un ruido sordo que se irradiaba por los nervios hasta el oído interno, donde producía interesantes efectos sonoros, cuya procedencia yo podía fácilmente atribuir a este o aquel plexo.

Enseguida, un calor intenso comenzó a moverse en ondulaciones ascendentes. Según los mudrás, bandhas, mantras y pránáyámas, yo podía maniobrar la temperatura y el ritmo de las ondulaciones, haciendo incluso que el fenómeno se detuviera más tiempo en un chakra o pasase enseguida al siguiente. En cada padma, el sonido interno cambiaba, haciéndose más complejo a medida que subía en la línea de la columna vertebral.

De repente perdí el control del fenómeno, como si fuese un orgasmo que se consigue controlar hasta determinado punto, pero después explota. Y fue realmente una explosión de luz, felicidad y sabiduría. Todo a mi alrededor era luz. No estaba envuelto en luz: simplemente era luz. Una luz de indescriptible brillo y belleza, intensísima, pero que no ofuscaba. La sensación de felicidad extrapolaba cualquier parámetro. Era una satisfacción absoluta, insondable. Un chorro de amor incondicionado brotó del fondo de mi ser, como si fuese un volcán. Y la sabiduría que me invadió durante tal experiencia era cósmica, ilimitada. En una décima de segundo comprendí todo, instantáneamente. Comprendí la razón de ser de todas las cosas, el origen y el fin.

---

<sup>21</sup> Desaconsejamos categóricamente ese tipo de experiencia sin la autorización y supervisión directa de un Maestro calificado. Ésa es una práctica para la cual poca gente está preparada y, siempre, quien piensa que está apto, ¡no lo está! Si un discípulo nuestro comete la imprudencia y la indisciplina de lanzarse atrevidamente a ejercicios arriesgados antes de tener reconocidas condiciones de madurez para eso, lo dispensamos inmediatamente y no le enseñamos nada más. La seguridad y la seriedad son componentes técnicos importantes e indispensables en el Swásthya Yôga. Al fin de cuentas, el hecho de que ninguno de nuestros discípulos haya corrido riesgo alguno, ha mantenido la buena reputación del método.

No quiero dejar de destacar que fueron vivencias como ésa las que aniquilaron en mí el misticismo asimilado en la juventud, perpetrado por lecturas equivocadas. (“*No aceptar, ni rechazar: no aceptar la gracia como divina, ni rechazarla porque no lo sea.*” Texto Sámkhya.) Aquéllos que declaran haberse hecho místicos por causa, justamente, de experiencias semejantes, en verdad tuvieron apenas vislumbres tan superficiales que acabaron generando misterios en lugar de disolverlos. Es como la parábola del hombre que encontró la verdad<sup>22</sup>.

En mi caso, de allí resultaron los conceptos que me permitieron concluir la sistematización del método. En aquel momento, todo quedó claro. Todo el sistema se ajustó solo, bastando para eso que fuese observado desde lo alto y visto todo de una sola vez, como a través de una lente gran angular. ¡Todo era tan simple y tan lógico! Bastaba subir a una dimensión diferente de aquélla en la cual nuestras pobres mentes yacen engrilladas aquí abajo.

Deseo de salir de aquella experiencia, no tuve ninguno. Sin embargo, después de un enorme período —que me pareció de muchas horas— de regocijo y aprendizaje, sentí que se había agotado el tiempo y era preciso retornar al estado de conciencia de relación, en el cual podría convivir con los demás, trabajar, alimentar mi cuerpo, etc. Bastó pensar en volver e inmediatamente cambié de estado de conciencia. Fue algo muy interesante sentir que perdía la dimensión de infinito y caía, con la velocidad de la luz, de todas las direcciones a las cuales me había expandido, pasando a contraer la conciencia a un pequeño centro, infinitesimal, blindado por una mente y por un cuerpo, en una localización determinada dentro de aquel Universo que era todo mío y que era todo yo, apenas un instante atrás. Era el Púrusha cósmico, contrayéndose para volverse Púrusha individual.

---

<sup>22</sup> Un día, un filósofo estaba conversando con el Diablo cuando pasó un sabio con una bolsa llena de verdades. Distráido, como lo son los sabios en general, no advirtió que se le había caído una verdad. Un hombre común que venía pasando, viendo aquella verdad allí caída, se aproximó cautelosamente, la examinó como quien teme ser mordido por ella y, después de convencerse de que no había peligro, la tomó en sus manos, la contempló largamente, extasiado, y salió corriendo y gritando: “¡Encontré la verdad! ¡Encontré la verdad!” Ante eso, el filósofo giró hacia el Diablo y dijo: “Ahora estás perdido. Aquel hombre ha encontrado la verdad y todos van a saber que tú no existes...” Pero, seguro de sí, el Diablo retrucó: “Muy por el contrario. Él ha encontrado **un pedazo** de la verdad. Con ella, va a fundar una religión más ¡y yo voy a ser más fuerte!”

Volver a la dimensión hominal no fue desagradable. La sensación de plenitud y felicidad extasiante permanecía. Lo curioso fue que no habían pasado tantas horas como yo suponía, ¡ni tiempo alguno! El reloj de la pared marcaba la misma hora. Por lo tanto, para un observador externo, todo había ocurrido en un lapso equivalente a un parpadeo y no habría llamado la atención de nadie.

A partir de aquel día, fue como si hubiese descubierto el camino de la mina: no necesitaba más los mapas. Podía entrar y salir de aquel estado siempre que quisiese, con facilidad. Hoy, conversando con alguien o durante una clase, entro, vivencio “horas” ese tipo de percepción y retorno sin que mi interlocutor lo perciba.



*Pienso 99 veces y nada descubro. Dejo de pensar,  
me sumerjo en el silencio, y la verdad me es revelada.*

Einstein

## ORIENTACIÓN A LOS INSTRUCTORES DE YÔGA

(ESTUDIE EL LIBRO *PROGRAMA DEL CURSO BÁSICO DE YÔGA*)

### CÓMO DIRIGIR EL ANGA SAMYAMA

En primer lugar, lo obvio: para dirigir una meditación, tiene que saber muy bien lo que está haciendo. Si no sabe, si no tiene tanta certeza, si tiene algunas dudas, ¡no enseñe, aprenda!

El hecho es que la mayoría de las personas que se dedican exclusivamente a enseñar meditación no tiene la más mínima idea de sobre qué está hablando. Inducen al pobre y crédulo alumno exactamente en la dirección opuesta a aquélla para la cual él pagó. Y eso, en la mejor de las hipótesis. Por fuerza, en nuestra profesión, hemos conocido a mucha gente que contrajo patologías psiquiátricas después de aventurarse en grupitos de supuesta meditación.

Tenemos la certeza de que no es su caso, pues si todavía está leyendo este libro es porque se trata de una persona bien intencionada, que quiere aprender más y perfeccionarse, renunciando a antiguos paradigmas.

### QUÉ HACER

La meditación es un anga que, si el instructor no tiene experiencia propia, difícilmente comandará bien. Por lo tanto, relea el capítulo sobre samyama con redoblada atención, haga un buen curso sobre el tema y entrene todos los días, por la mañana y a la noche.

### QUÉ NO HACER

No utilice hipnosis. La conciencia del practicante no debe ser reducida sino ampliada. No permita que el alumno trate de meditar acostado. No utilice términos o símbolos que puedan ser asociados a alguna religión, secta o corriente espiritualista, o grupo ideológico. No hable todo el tiempo. La alocución debe ser apenas el empujón inicial del ejercicio, a fin de situar su propuesta y orientar la intención del practicante. Después, un gran silencio hasta el cierre de este módulo. Ese silencio puede eventualmente llenarse con algún sonido continuo o música adecuada. Pero no confunda lo que decimos: la música en sí no tiene nada que ver con la meditación propiamente dicha. Es sólo una cortina de amenidad.

### SUGERENCIA

La meditación puede ser alcanzada más fácilmente si la fisonomía denota un leve aire de sonrisa. Eso se explica porque lo que va por adentro se manifiesta en el exterior. Así, si la meditación conduce al estado de *ánanda* (bienaventuranza, felicidad inefable), entonces, ese estado de felicidad debe transbordar hacia el plano físico y producir un semblante compatible. La recíproca se produce por la interacción entre cuerpo físico y planos sutiles.

### MODELO DE ALOCUCIÓN PARA SU ENTRENAMIENTO

**“8º ANGA: SAMYAMA – CONCENTRACIÓN, MEDITACIÓN E HIPERCONCIENCIA.** Siéntese en cualquier posición que sea firme y agradable, con la espalda derecha y los ojos cerrados, sin contraer el rostro. Se logra meditar más fácilmente si la fisonomía está descontractada y hay un leve aire de sonrisa en el semblante. Coloque las manos en Shiva mudrá y aquíétese interiormente.

Existen en el Swásthya Yôga varios tipos y grados de meditación. Por ejemplo: 1º grado, yantra dhyána; 2º grado, mantra dhyána; 3º grado, tantra dhyána, de naturaleza iniciática; y otros.



Hoy, usted va a experimentar el método denominado 1º grado, yantra dhyána. Para eso, concéntrese en un símbolo. El mejor ícono de todos es la sílaba ÔM trazada en caracteres dêvanágarí, que todo practicante de Yôga lleva en una medalla al cuello. Meditando en el ÔM establecerá una sintonía más directa con la sabiduría y fuerza que los Maestros de la antigüedad dejaron impregnadas en el inconciente colectivo. Esa herencia ancestral está, como un tesoro, encerrada en cada Ser Humano, y el ÔM es la llave para encontrarla.

.....

Aquí terminamos este entrenamiento inicial de meditación, cerrando el ashtánga sádhana.

Pasemos las manos a prônam mudrá, con las palmas colocadas una contra la otra y ambas frente al pecho, saludándonos con la palabra: ¡*Swásthya!*”

### ADVERTENCIA ÉTICA

No se comprende un instructor de Yôga que fume, beba alcohol o coma cualquier tipo de carne. Un Yôga de línea tántrica no hace ninguna restricción al sexo, al dinero, al confort y a la felicidad. Sin embargo, siendo de Yôga y de tantra blanco, fumar, beber y devorar cadáveres de animales son tres costumbres que están completamente fuera de cuestión para los instructores.

Incluso para los alumnos, la recomendación es válida. En caso contrario, muchos de los estados superiores que el Yôga proporciona quedarían enturbiados por la intoxicación producida por esos vicios de una civilización decadente. Con todo, un alumno no es un discípulo. Merece una enorme tolerancia por parte del instructor. Pero el discípulo, éste tiene que seguir al pie de la letra las recomendaciones.

De cualquier manera, no se discute: quien hace Yôga no debe comer carnes, fumar, beber ni consumir drogas. Quien haya consumido regularmente drogas en el pasado, no debe practicar técnicas avanzadas de Yôga. El Yôga avanzado potencia las secuelas dejadas en sus neuronas y puede desencadenar problemas psiquiátricos.



**SI QUIERE SABER MÁS:**

(BIBLIOGRAFÍA DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- ***YÔGA SÚTRA DE PÁTAÑJALI*, MAESTRO DeROSE, EDITORA MARTÍN CLARET & UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA.**
- ***YÔGA, INMORTALIDAD Y LIBERTAD*, MIRCEA ELIADE, FONDO DE CULTURA ECONÓMICA.**
- ***PÁTAÑJALI Y EL YÔGA*, MIRCEA ELIADE, PAIDÓS ORIENTALIA, BARCELONA.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**





## Mensaje de Amor

Déjame hablarte como me gustaría hacerlo siempre, si las barreras culturales me lo permitiesen. Déjame empezar pidiéndote algo de veras difícil. Pero... hazlo por mí. Te pido que trasciendas el ego.

No por toda la vida. Sólo para leer estas palabras mías. Otras que leíste o que leerás pueden haber sido dictadas por mi personalidad humana y, por eso, tal vez no haya conseguido tocar tu corazón. Al final, somos Humanos. Los Seres Humanos tienen mucha dificultad para expresar amor y tolerancia. Los hombres no saben abrirse totalmente, francamente. No saben darse globalmente y recibir a otro con plenitud. Les gusta disputar y, si no hay motivo, crean alguno.

Así, olvida que eres un Ente Humano, olvida que eres Hombre o Mujer. Olvida que yo lo soy también. Sólo así podrás recibir este mensaje, pues es un mensaje de amor, de mí hacia ti.

Quien te habla no tiene ego. Ámalo con intensidad. Experimenta un poco de este sentimiento sutil y sin egoísmo. El Ser Humano necesita afecto. Aunque, a veces, hostil, suplica desesperadamente por ese afecto.

Ya, con tu ayuda, no es un Hombre el que oyes. Es una voz solamente. Una vibración anónima e indistinta que flota en el espacio y va sin polaridad a tu corazón para tocarlo en el fondo. Para darte cariño y comprensión. ¡Siente conmigo! ¡Vibra conmigo!

Siente —como yo— los ojos húmedos de emoción. Siente mi amor, pues yo lo siento por ti, sinceramente.

Trata de librarte de los tabúes y condicionamientos culturales, suelta las amarras y... permítete a ti mismo amar un poco. Verás cómo es gratificante ese sentimiento. Cómo es reconfortante y suave. Cómo rehace las energías para soportar las agruras y vicisitudes de todos los días.

Experimenta, por lo menos una vez, sentir un amor intenso, arrebatador y sin egoísmo. Siéntelo conmigo.

Ama profunda y sinceramente, sin reservas, sin recelos, sin preconceptos.

Nada temas: también lo siento por ti y no me avergüenzo de decirlo. Escucha:

*—Yo te amo intensamente. Amo tu Alma y sé que es luminosa como la aurora; amo tu Cuerpo y creo con convicción que es puro y sin mácula.*

¡Acéptame! Mira: te ofrezco mi corazón que palpita de pasión desinteresada por ti, cuyo calor intenta transmitirme un mensaje de amor incondicional.

Descontrae tus sentimientos antes que se atrofien. Deja que tu pecho palpite y que tus ojos sonrían de inefable regocijo.

Siente la ternura del niño que te sonríe:  malo de todo corazón. Aspira la delicadeza de la flor que te agradece el amor total que sientes por ella (tú lo sientes, ño es así?).

No te averg ences de apiadarte de aquel mendigo anciano o de respetar a los vasallos de tu casa.  brete a mí como yo me abro a ti. Si nteme como te siento a ti. Te siento, Criatura, y me identifico contigo. Soy uno con tu Alma a punto de sentirte la carne, pues, Ente Pur simo, veo el Todo en ti.





## APOLOGÍA DE LA SERIE PROTOTIPO

¡Todavía está conmigo!  
Acepte mis felicitaciones;  
al fin y al cabo, éste es  
un libro grande y  
técnico. Por cierto,  
muchas gente a esta  
altura ya desistió, pero  
usted persiste. Es para  
personas como usted que  
yo escribo.

### **¡LA PROTOTIPO NO ES LA ÚNICA, PERO ES LA MEJOR!**

El Swásthya Yôga dispone de una gran variedad de técnicas y de recursos didácticos, conforme el lector ya constató en el capítulo *La mecánica del método*. Allí se explicó que, además de las tres etapas (*inicial, media y final*) y de sus seis fases (*Bio-Ex, ashtánga sádhana, bhúta shuddhi, maithuna, kundaliní, samádhi*), el Swásthya ofrece también las técnicas suplementarias (*sat sanga, sat chakra, satguru nyása sádhana, Shiva Natarája nyása, etc.*). La fase ashtánga sádhana posee seis niveles. De uno de esos seis niveles, ády ashtánga sádhana, nuestro acervo contiene cientos de series específicas.

No obstante, hay una cuya eficiencia es digna de ser destacada. Es la Serie Prototipo. Aunque tenga la forma de un ády ashtánga sádhana,

que es la práctica para iniciantes, tiene un poder tan notable que por sí sola es capaz de conducir al practicante a la cima de la autosuperación y de la evolución interior, sin mencionar el volumen de efectos colaterales sobre el cuerpo y la salud que tal práctica precipita.

#### **LA HISTORIA DE LA SERIE PROTOTIPO**

Declaramos que es medio mágica por la manera en que fue concebida. En 1964, un alumno que iba a salir de vacaciones y no quería perder clases nos pidió que le grabáramos una práctica. En esa época no había cassettes y los grabadores eran de cinta. En una de las clases normales, pusimos el grabador para registrar las instrucciones y en el horario siguiente pasamos la grabación para probarla. Pedimos a los practicantes que trataran de hacer los ejercicios solamente por la inducción grabada, a fin de constatar si era comprensible.

El resultado fue que no sólo comprendieron sino que les gustó y pidieron todos una copia. Comenzamos así a ofrecer la primera clase grabada en la Historia del Yôga. Antes había sólo grabaciones con relajaciones, pero no una práctica completa, con ásanas y todo lo demás.

Algunos horarios no eran viables para que diéramos clases en vivo; entonces pusimos a disposición de los interesados grupos que funcionarían sólo con la grabación. La experiencia fue muy exitosa. Tanto, que los inscriptos en esos horarios comenzaron a manifestar resultados sorprendentes.

Años después, al analizar el contenido de la grabación, quedamos admirados, pues contenía elementos que no habían sido puestos concientemente. La serie comprendía ocho partes: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama; contenía 84 ejercicios ejecutables con ritmo tranquilo en cerca de una hora.

#### **QUÉ ES LA SERIE PROTOTIPO**

Se llama prototipo por ser el modelo, la práctica básica del método.

Se trata de un sistema sintético, que comprende la transmisión de la enseñanza simultáneamente con la ejecución, de forma continua, y produce un encadenamiento entre los ejercicios de tal manera que el

**yôgin no detiene la ejecución a fin de pasar a otra posición, sino que hace evolucionar un ásana, haciendo que termine en el siguiente.**

Gracias a ese armonioso *katá* es posible ejecutar los ocho angas (con 84 ejercicios) de esta secuencia en 55 minutos, sin prisa. A medida que el practicante va progresando recibe, o mejor, *percibe* gradualmente nuevas enseñanzas que siempre habían estado allí, pero que su evolución no le permitía notar o asimilar desde el inicio.

#### LA SERIE ES ADAPTABLE A CADA PRACTICANTE

La Serie Prototipo no es rígida, sino, por el contrario, extremadamente flexible, ya que permite formar un número infinito de prácticas diferentes. Es emocionante asistir a una Prototipo ejecutada por un grupo veterano. Cada cual hace sus ejercicios absolutamente distintos de los demás. La grabación transmite al practicante todas las instrucciones.

Basándose en el subcapítulo *Propuesta de Sistematización Universal de los Ásanas*, el practicante podrá sustituir varios ejercicios y aun suprimir unos y agregar otros, sin alterar el balanceamiento de la serie y sin correr ningún riesgo de error.

#### CÓMO SE DESARROLLA LA SERIE

Si usted leyó apresuradamente los capítulos que explican en detalle cada anga, su función y su técnica, si no entendió o si ya hace mucho que no los relee, vale la pena consultarlos de nuevo.

La Serie se inicia con un recogimiento que elimina tensiones, desconecta al practicante del mundo exterior y concentra sus energías. Son los dos primeros angas, mudrá y pújá. Éstos constituyen la apertura de la práctica y contribuyen a aislar al yôgin de las tribulaciones, así como a conectarlo con los arquetipos del inconciente colectivo o registro akáshico.

Los angas tercero y cuarto son mantra y pránáyáma. Mantra, en el ády ashtánga sádhana, tiene la función esencial de desobstruir las nádís, o canales por donde el prána, la energía vital, deberá fluir en el anga siguiente, pránáyáma. El iniciante suele llegar con las nádís

esclerosadas por los malos hábitos alimentarios y por experimentar emociones pesadas. Si no desobstruye el pasaje de la energía, poco provecho obtendrá con la ejecución de respiratorios. Así, los tipos de Yôga que proponen la práctica de pránáyama sin la desobstrucción previa de las nádís por medio de los mantras, pueden perjudicar los efectos de los respiratorios y, eventualmente, causar daños al sistema pránico.

El próximo par de técnicas está formado por los angas quinto y sexto, kriyá y ásana. Nuevamente, el primero limpia para que el segundo actúe. Los kriyás promueven una purificación de los órganos internos para que los ásanas puedan actuar en el desenvolvimiento de los efectos que les son característicos. Sin la ejecución previa de los kriyás, las técnicas corporales tienen comprometidos sus beneficios. Incluso realizando kriyás, los efectos de los ásanas permanecen potenciales y no se manifiestan en su plenitud sin la descontracción proporcionada por el próximo anga.

A continuación se ejecuta yôganidrá, técnica de descontracción, que permitirá la plena manifestación de todo lo que fue potencializado por los ásanas. El yôganidrá también prepara al yôgin para experiencias más profundas en el futuro, tales como proyecciones del cuerpo físico.

Finalmente, en el octavo anga, la práctica es coronada con un ejercicio que busca ampliar la lucidez y conquistar el autoconocimiento. Después de alcanzar el mayor potencial de salud y energía gracias a la ejecución de siete haces de técnicas (mudrá, pújá, mantra, pránáyama, kriyá, ásana y yôganidrá), el practicante ha alcanzado acumulativamente la condición ideal para el éxito en la meditación. Por eso, mucha gente que intentaba meditar sin conseguir gran cosa, al experimentar el Swásthya Yôga fue sorprendida con una poderosa eclosión ya en las primeras prácticas. Intentar la meditación sin la infraestructura de los siete conjuntos de técnicas citados en los párrafos precedentes, resulta inocuo la mayor parte de las veces y, en otros casos, puede generar graves disturbios psíquicos.

#### AL FINAL, LA SERIE SE BIFURCA

Después de las posiciones en decúbito frontal, la práctica se divide en dos niveles. Luego de ejecutar váyútkásana, los practicantes más



adelantados apoyan las rodillas en el suelo y pasan a técnicas más avanzadas, tales como kákásana, mayúrasana, vrishkásana, shírshásana. Los demás, se sientan y se van acostando para pasar a las invertidas sobre los hombros y sus compensaciones. De esa forma, además de la posibilidad ya mencionada de que cada practicante adapte la serie a su gusto, ahora también aparece una propuesta explícita de ajustar la práctica al progreso de cada uno.

#### EL “BIS” DE CADA EJERCICIO

En casi toda la serie se produce un “bis” del ejercicio anterior mediante un ejercicio similar. Se trata de una técnica ligeramente diferente, pero con semejanzas de ejecución y de efectos, inclusive actuando de manera más diversificada, global, comprometiendo un mayor número de músculos, articulaciones, nervios, órganos, glándulas y plexos.

Otra ventaja de ese procedimiento es que si el practicante se atrasa en una ejecución o si prefiere permanecer hasta el doble del tiempo destinado a cada técnica, no perderá nada. Podrá simplemente ejecutar uno y saltar otro y, no obstante, preservará el balanceamiento. Si le parece que la velocidad de la alocución es mucha o poca, adaptará el ritmo a sí mismo.

Complemente estas informaciones con las del cuadro sinóptico de las categorías de ejercicios en el subcapítulo *Propuesta de Sistematización Universal de los Ásanas*.







## AHORA, ¿VAMOS A JUNTAR TODO Y PRACTICAR?

*Se aproxima al Gran Arquitecto que creó la escalera,  
el Albañil que pisó el primer escalón.  
Maestro DeRose*

Puesto que ya ha estudiado en detalle los módulos de nuestra práctica característica en ocho partes y su vasto contenido de técnicas, ¿qué tal ahora juntar todo y ponerlo en práctica?

Dé la debida atención a estas recomendaciones. Si las mencionamos es porque tienen relevancia. Si no las cumple y obtiene resultados diferentes de los propuestos, no culpe al Yôga: la causa habrá sido la negligencia.

1. Elija un buen lugar para su práctica y resérvelo sólo para ese fin. Manténgalo limpio y aireado.
2. No debe haber muebles ni objetos duros o puntiagudos, ni espejos sobre los cuales pueda caer y lastimarse.
3. El piso no debe ser muy duro ni muy blando. Debe tener la consistencia aproximada de una espuma de alta densidad, de 2 a 3 cm de espesor. El material ideal se encuentra en el mercado con el nombre de E.V.A. Las estereras no son buenas, pues retienen transpiración, polvo, ácaros y bacterias entre sus fibras. Además, pueden correrse y causar accidentes. Y ni piense en colocar el rostro sobre una alfombra, que es el mayor recolector de inmundicias.
4. Practique lejos de las comidas. Comience por lo menos dos horas después y termine media hora antes de ingerir alimento.

5. Antes de practicar, vacíe sus intestinos y vejiga. Si practica por la mañana, podrá, facultativamente, lavar el estómago con dhauti kriyá.
6. El baño debe ser antes y no después de la práctica. Después, sólo pasada media hora.
7. Despójese de todo: relojes, pulseras, anillos, pendientes, collares, cordones, cadenas, cinturones, cintas, ligas, medias, soutiens, etc. Conserve sólo la medalla con el ÔM.
8. Si es posible, practique desnudo. La respiración también se hace por la piel. Si no es posible, utilice el mínimo de ropa sobre el cuerpo, aun en invierno. Luego de comenzar los angas mantra o pránáyama, su cuerpo se calentará. Además, es importante hacerse más resistente al frío. Sin embargo, si la baja temperatura perturba su bienestar o su concentración, caliente el ambiente o abriguese tanto como necesite. ¡No vaya a contraer una pulmonía sólo para probar que aguanta el frío!
9. Para hacer Yôga, jamás se vista de negro. No hay nada más contrario al Yôga en términos de ropa de práctica que el negro. (Esto es válido sólo para las prácticas y no para la ropa común.)
10. Sea severo consigo mismo para obtener una ejecución perfecta y progresar siempre. Sin embargo, no sea exagerado. Aunque se trate de un deportista, recuerde que Yôga es diferente de gimnasia y no tiene nada que ver con Educación Física. Usted tiene que ir adquiriendo la buena forma en Yôga paulatinamente y hay que tener sentido común. Además, los deportistas generalmente son los que tienen más dificultad debido a la poca flexibilidad y el condicionamiento respiratorio inadecuado, entre otras razones. No agrada su cuerpo, pero tampoco sea demasiado condescendiente; si no, adiós progreso. La norma es: *esfuércese sin forzar*.
11. Haga un control médico antes de iniciar su programa de Yôga.
12. Practique bajo la orientación de un instructor formado, revalidado y supervisado. Exija su certificado de habilitación profesional. En caso contrario, la práctica queda bajo su responsabilidad.

## Advertencia a los Neófitos

Mensaje escrito en 1962

He aquí que delante de ti han de abrirse, de par en par, las puertas del Templo; el velo de Isis te será apartado. Estarás ante el Guardián del Umbral y cumple que asumas la decisión que sólo a ti concierne: caminar hacia el frente, optando por el camino del medio, o retroceder como haría cualquiera. Sería prudente que también tú lo hicieras.

La puerta estrecha está reservada a los fuertes; a los mediocres, cabe permanecer en el frío, mas no penetrar en el fuego. Cuantos lo intenten deberán estar concientes de que vislumbrarán más amplios horizontes, a una altura que dará vértigo a los débiles, y éstos caerán. La luz será mucha, ofuscante para los que no están habituados más que a las tinieblas, y éstos se cegarán.

Por lo tanto, si piensas penetrar en estos secretos para traicionarlos, no verás más que la oscuridad de la noche en el desierto y, cuando creas ver dos estrellas de pequeña luz, ¡serán las pupilas de la serpiente que mató, en Adán, al Árbol de la Vida!

Pensarás tener la Piedra Filosofal en tus manos, pero al querer mostrarla a los infieles, verás que es una piedra de hielo que se te escapa por entre los dedos y nada tendrás para divulgar, sólo tu vana estulticia. Nada habrás visto. Con todo, tendrás mucho que deplorar.

Sopesa bien tu decisión en el silencio interior. Éste es el camino sin retorno que torna libre al valiente y engrilla al indeciso.

Escoge si permanecerás en el mundo ilusorio, siguiendo falsos maestros que usan Su Santo Nombre en vano. Escoge si asumirás con ellos el karma culposo de la difamación de aquéllos que tienen un mensaje. O si te erguirás con carácter para divisar la veracidad, proyectándote en el seno de los que están predestinados a despertar a los Hombres.

En ambos casos, tendrás que asumir las consecuencias de tu elección, pues hay una ley que vendrá inexorable a cobrar a quien debe y a recompensar a quien merece.

Medita: cualquiera que sea tu decisión, parta ella solamente de ti. Si quieres desistir, todavía estás a tiempo.





## TEXTO DE LA PRÁCTICA BÁSICA DE YÔGA

SERIE PROTOTIPO

ÁDY ASHTÁNGA SÁDHANA

*Sé perseverante como el mar  
que desde hace milenios intenta subir por la arena.*  
Maestro DeRose

**Si puede disponer del cassette o CD con la grabación de la Práctica Básica, proceda de la siguiente forma: primeramente, lea todo el texto siguiente, comparando con las ilustraciones y ensayando cada técnica. Después escuche la grabación y acompañe, releyendo el texto. Cuando tenga una duda, pare y estudie más. Finalmente, cierre el libro y comience la práctica sólo con la grabación. Si posee el video, puede empezar directamente, pues la inducción audiovisual es bastante esclarecedora.**

Antes de iniciar su práctica de Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), encienda una varilla de Purificador Kálí-Danda. Tiene muchas finalidades, tales como perfumar el ambiente y estimular los respiratorios. Cada perfume, hierba o resina, tiene sus efectos bien definidos<sup>23</sup>. Los del Purificador Ambiental Kálí-Danda proporcionan un mejor rendimiento en la práctica de Yôga.

---

<sup>23</sup> Para informaciones más detalladas, lea el capítulo *El incienso*.

Para un aprovechamiento realmente excelente, acompañe la descripción de los ejercicios con las ilustraciones e instrucciones que constan en este libro.

“Swásthya es un término sánscrito que significa autosuficiencia, salud, bienestar, confort, satisfacción. Nada nuevo ha sido creado. Seguimos el Yôga Antiguo, al cual sólo se le confirió una sistematización contemporánea. Para aprender el nombre del Yôga que practica, pronuncie conmigo: *Swásthya*.”

Iniciemos nuestra práctica de Swásthya Yôga, el Yôga más completo del mundo, sentándonos en cualquier posición firme y agradable, con las piernas cruzadas y la espalda derecha (ilustración nº 1). La práctica que haremos a continuación se denomina ashtánga sádhana, por estar constituida por ocho partes o angas, y es la característica principal del Swásthya ortodoxo.

#### **1<sup>er</sup> ANGA: MUDRÁ – GESTO REFLEXOLÓGICO HECHO CON LAS MANOS**

Los mudrás se usan en Yôga como llaves, claves o señas para penetrar en determinados sectores del inconciente colectivo.

Hagamos primeramente el tradicional Shiva mudrá. Los hombres coloquen el dorso de la mano derecha sobre la mano izquierda. Las mujeres, el dorso de la mano izquierda sobre la mano derecha. Y ambas palmas hacia arriba, apoyadas sobre las piernas o los pies, según la posición en la que esté sentado. Concentre toda su atención en las manos así colocadas. Este mudrá proporciona un estado de receptividad por el cual nos tornamos aptos para recibir esta herencia milenaria. Las manos en forma de cáliz simbolizan nuestra disposición para recoger en ellas las enseñanzas de los Maestros de la antigüedad, que llegaron hasta nosotros gracias al trabajo de aquéllos que se dedicaron a este noble ideal. Shiva fue el creador del Yôga, por lo tanto el primer yôgi y Maestro de todos los demás. Asumimos el *gesto de Shiva* porque queremos identificarnos con el origen del Yôga más auténtico.

Pasemos ahora a prônam mudrá (ilustración nº 2), uniendo las palmas de las manos, una a la otra, y ambas frente al pecho. Este gesto representa un saludo mutuo entre nosotros, y establece el inicio formal



de nuestra práctica, desencadenando el estado de Yôga dentro de nosotros. Procure vivenciarlo plena y profundamente.

Manteniendo el primer anga, pasemos al

#### **2º ANGA: PÚJÁ - RETRIBUCIÓN ÉTICA DE ENERGÍA**

Tal como se ha hecho en la India durante decenas de siglos, vamos a proceder a la solemnidad de las cuatro saluciones previas.

El pújá es la parte más importante de la práctica, pues proporciona la identificación con nuestros arquetipos a través del instructor que está más próximo y que es el portador de esta preciosa tradición milenaria.

El practicante más experimentado se toma muy en serio esta salutación, pues ya ha podido sentir sus efectos. Ya pudo comparar la diferencia entre la práctica en la cual *consiguió* hacer un buen pújá y otras en las cuales no lo hizo. Si lo ejecuta correctamente, eso le traerá beneficios proporcionales a su empeño.

#### ***Primera parte del pújá: a la sala de práctica.***

Visualice el espacio vital en torno a su cuerpo, con su longitud de onda característica y con la forma de una redoma luminosa. Mentalice que ésta se vuelve anaranjada brillante y que se expande, impregnando todo este aposento con una fuerte vibración de alegría, salud, prosperidad, cariño y energía. Imagine que esa mentalización establece sintonía con nuestros compañeros de Swásthya Yôga próximos o distantes en el espacio y en el tiempo. Visualice que las redomas energéticas de todos los Maestros y discípulos que practican este tipo de Yôga se funden en una sola, estableciendo una corriente protectora indestructible, de compañerismo, cohesión, amistad y unión entre todos nosotros. De ahora en adelante, estaremos más unidos.

#### ***Segunda parte del pújá: al instructor que imparte esta práctica.***

Cuando el instructor imparte la práctica personalmente, es a él, que está ante el grupo, a quien debe ofrecérsele el pújá. En el caso de la práctica grabada, debemos otorgar la retribución a quien la haya grabado, a fin de establecer sintonía con ese instructor. En cualquiera de esos casos visualice que de sus manos, del plexo solar y de la frente

parten emanaciones de luz anaranjada hacia el instructor. Refuerce la firme intención de que esas emanaciones de luz lo envuelvan con salud, vitalidad, amor, felicidad y votos de longevidad.

***Tercera parte del pújá: al Maestro más antiguo de nuestro linaje.***

Como si fuesen peldaños de una escalera, los grados del pújá se van sucediendo para conducir al practicante cada vez más cerca de los orígenes del Swásthya Yôga. A través de su instructor, usted va a alcanzar al Maestro vivo más antiguo de nuestro linaje. Imagine que de su corazón parte un haz de luz dorada que va a envolver al Maestro, transmitiéndole fuerza, alegría y mucho amor. Practicando sin su presencia física, mentalice el rostro o el nombre del Maestro. Como parte objetiva del pújá, a partir de hoy realice acciones efectivas y concretas en pro de la obra y de la persona del Maestro.

***Cuarta parte del pújá: a Shiva, el creador del Yôga.***

El hombre que vivió en la antigüedad y a quien debemos esta herencia cultural. Ofrezcamos a Shiva nuestro compromiso de preservar y difundir el Yôga Antiguo, enseñándolo al máximo posible de personas; ofrezcámosle nuestro corazón lleno de sinceridad y entusiasmo; y ofrezcámosle los mantras que haremos a continuación.

**3<sup>er</sup> ANGA: MANTRA – VOCALIZACIÓN DE SONIDOS Y ULTRASONIDOS**

Primeramente vamos a ejecutar kirtan para conquistar la extroversión y después japa, para la introversión. En conjunto, los mantras de este tipo de práctica buscan la desobstrucción de los meridianos de energía por el ultrasonido.

Hagamos el kirtan ***ÔM namah Shivaya***, de acuerdo con el ejemplo de la grabación, para que sea ejecutado de forma correcta y pueda producir los efectos deseados.

.....  
Vocalicemos el japa ***ÔM***, 27 veces, en la modulación exacta de la grabación.  
.....

Podemos terminar el anga mantra con el ***ÔM*** continuo.

.....

**4º ANGA: PRÁNÁYAMA – EXPANSIÓN DE LA BIOENERGÍA A TRAVÉS DE RESPIRATORIOS**

Inicie los ejercicios respiratorios posando suavemente las manos sobre las rodillas, con los dedos pulgar e índice unidos en jñána mudrá, y las palmas hacia arriba si es de día, y hacia abajo si es de noche.

Los que ya son más antiguos pueden comenzar con bandha kúmbhaka, es decir, respiración completa, con ritmo y con bandhas. Los demás comiencen a respirar naturalmente, observando que la espalda debe estar bien erguida, el cuerpo descontraído y la respiración debe ser exclusivamente nasal, tranquila, suave, profunda, abdominal y silenciosa.

Sienta cómo el aire penetra por las fosas nasales, recorre los conductos respiratorios hasta los pulmones, y cómo la sangre asimila la bioenergía, transmitiéndola a cada célula de cada órgano, en todo su organismo.

Inspire proyectando el abdomen hacia afuera; exhale contrayéndolo. Guarde esta regla: cuando el aire entra, el abdomen sale; cuando el aire sale, el abdomen entra. Repitiendo: aire para adentro, abdomen hacia afuera; aire para afuera, abdomen hacia adentro.

Inspire proyectando el abdomen hacia afuera y dejando caer la cabeza hacia atrás. En este punto, comprima la lengua contra la región posterior del paladar, esa zona blanda cerca de la garganta.

Luego exhale, contrayendo el abdomen hacia adentro y llevando la cabeza hacia adelante, comprimiendo el mentón contra el pecho. En este punto haga la contracción de los esfínteres del ano y de la uretra. Mientras mantenga esa contracción, procure sentir cómo actúa en la revitalización de los órganos sexuales. Continúe: inspirando, abdomen hacia afuera, cabeza hacia atrás, lengua contra el paladar. Retenga algunos instantes..., después exhale, cabeza hacia adelante, abdomen bien hacia adentro y contracción de los esfínteres.

Después de repetir algunas veces el primer ejercicio, de respiración abdominal o completa, pase al respiratorio siguiente, que es bhastriká, respiración de soplo rápido. Inspire y exhale aceleradamente por las

fosas nasales, con fuerza y ruido, bien alto, rápido y fuerte, pero sin contraer la fisonomía ni sacudir los hombros. Haga así:

.....  
La hiperoxigenación proporcionada por este ejercicio es extremadamente eficaz para eliminar estados depresivos. También ayuda mucho a quien necesita raciocinio rápido.

Pase ahora a la respiración alternada, sukha púrvaka o vama krama (ilustración nº 3), según le agreguemos ritmo o no.

Preste atención: manteniendo el jñána mudrá, dedos índice y pulgar unidos, obstruya con el dedo medio de la mano derecha su fosa nasal derecha e inspire por la izquierda. Cuando los pulmones estén llenos, cambie la fosa nasal en actividad, cerrando ahora la izquierda y exhalando por la derecha. Con los pulmones vacíos no cambie e inspire por la derecha. Con los pulmones llenos, cambie la fosa nasal en actividad y exhale por la otra.

Continúe el mismo proceso, alternando las fosas nasales siempre que los pulmones estén llenos y jamás cuando estén vacíos. Recuerde que en nuestros respiratorios la espalda está siempre erguida y la respiración, a no ser en caso de excepción, es absolutamente silenciosa.

Una vez familiarizado con este vama krama, podrá transformarlo en sukha púrvaka, un ejercicio más adelantado, agregándole ritmo. Inspire por una fosa nasal en un determinado tiempo, retenga el aire durante cuatro veces el mismo tiempo y exhale en dos veces el tiempo de la inspiración. Tenemos, entonces, el ritmo 1-4-2. Inspire en cuatro segundos por una fosa nasal, retenga el aire durante dieciséis y exhale en ocho segundos por la otra fosa nasal.

No se olvide de continuar ejecutando la respiración completa durante ese respiratorio alternado, así como en cualquier otro respiratorio y además durante el día entero, en su vida cotidiana. La respiración completa consiste en llenar plenamente los pulmones, dilatando sucesivamente la parte baja, media y alta, y exhalando de manera inversa, soltando el aire de la parte alta, media y baja de los pulmones.

Al terminar la respiración alternada, hágalo exhalando por la fosa nasal izquierda, puesto que comenzó inspirando por ella. Continuando con la práctica de Swásthya Yôga, pasemos al

**5º ANGA: KRIYÁ – ACTIVIDAD DE PURIFICACIÓN DE LAS MUCOSAS**

Quien quiera mejorar los ojos y la visión debe, en este punto, realizar los trátaskas, cuya orientación se da periódicamente en las sesiones de entrenamiento (ilustración nº 4).

Los demás levántense sin ayuda de las manos y, una vez de pie, pasen a las posiciones de contracción abdominal, con las piernas ligeramente apartadas y levemente flexionadas y las manos presionando los muslos. Los más adelantados deben ejecutar nauli kriyá (ilustración nº 5). Los otros, sigan estas instrucciones preparatorias.

Exhale contrayendo el abdomen bien hacia adentro y sosteniéndolo así, mientras sea posible, sin aire. Éste es *tamas uddiyana bandha* (ilustración nº 5), un excelente ejercicio para reducir el abdomen. Después, inspire. Soltando nuevamente el aire, repita el ejercicio, ahora dinámicamente (*rajas uddiyana bandha*), haciendo diversas contracciones abdominales sucesivas, sin aire, contrayendo el abdomen hacia adentro y soltándolo, hacia adentro y soltándolo, pero sin respirar. Necesitando inspirar, es señal de que el ejercicio terminó. Pase entonces al

**6º ANGA: ÁSANA – POSICIÓN FÍSICA, FIRME Y AGRADABLE**

Junte los pies y coloque las manos en *prônam mudrá*, con las palmas unidas una a la otra y ambas frente al pecho. El nombre de esta posición es *rája pádasana* (ilustración nº 7). Mantenga los pies juntos y cierre los ojos para perfeccionar el sentido de equilibrio. En cuanto se considere en equilibrio, abra los ojos y, con la ayuda de las manos, lleve el empeine del pie derecho sobre el muslo izquierdo. Ahora, si puede, suelte el pie y lleve las manos a *prônam mudrá*. Éste es *ardha vrikshásana* (ilustración nº 8), que tonifica los órganos digestivos y los riñones.

Para ejecutar *rája vrikshásana* (ilustración nº 9), inspire elevando los brazos con las manos en *prônam mudrá* por encima de la cabeza,

exhale y baje el tronco llegando a tocar el suelo con las puntas de los dedos, sin flexionar la pierna extendida y permaneciendo sin aire.

No pudiendo más retener sin aire, retorne, inspirando y elevando el tronco, exhalando y bajando los brazos otra vez hacia el pecho. Deshaga toda la posición y repita hacia el otro lado, rigurosamente de la misma forma, tomando conciencia de cada movimiento y de cada músculo involucrado.

Si todavía tiene poco equilibrio, mantenga los ojos abiertos y mire fijamente un punto adelante. Concéntrese en la planta del pie que está en el piso y arquélo para tener más apoyo. Recuerde la regla general: todos los movimientos hacia arriba son acompañados de inspiración y hacia abajo, de exhalación. Si no consigue mantener el equilibrio, no se preocupe: continúe intentándolo, ¡pero no se apoye en la pared! Si ya lo consiguió, hágalo ahora con los ojos cerrados; si aun eso es fácil, experimente otra posición más adelantada. Este ásana proporciona control neurológico y sentido de equilibrio emocional. Se lo considera uno de los mejores ejercicios de concentración.

Deshaga toda la posición y pase a ádyásana (ilustración nº 10), con las piernas ligeramente apartadas, los ojos cerrados, la respiración natural y el cuerpo inmóvil. Lleve la cabeza hacia atrás y haga una rotación completa para cada lado. Éste es grivavartênásana, ejercicio que trabaja la elongación cervical. Termine con la cabeza hacia atrás y haga una pequeña elevación de hombros, produciendo con esto un agradable escalofrío de descarga, que se irradia desde la columna hacia los brazos.

Aparte las piernas, dejando cerca de cinco palmos entre los pies paralelos e inspire, elevando los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros. Exhale, flexionando hacia la izquierda y mirando hacia la mano derecha, que está más elevada. Éste es trikônásana (ilustración nº 11), en el cual permanecerá mientras pueda estar sin aire. Inspire retornando y exhale repitiendo hacia la derecha. Estas posiciones corrigen desvíos de columna y ayudan a eliminar las grasas localizadas en la cintura. Inspire deshaciendo y, sin bajar los brazos, pase al trikônásana siguiente.

Exhale, torciendo hacia la izquierda, flexionando el tronco sobre la pierna izquierda, tomando con la mano derecha el tobillo izquierdo, sin dar la máxima flexión. El brazo izquierdo descansa sobre la espalda. Permanezca respirando y elongando. Así, estamos descansando (ilustración nº 12).

Después exhale totalmente, dando la máxima flexión, tocando con la cabeza la rodilla izquierda, mano derecha en ese pie y elevando el otro brazo (ilustración nº 13). Permanezca sin aire mientras pueda. Inspire, retornando. Exhalando, repita hacia la derecha. No se olvide de que, siempre que sea posible, debe relajar la musculatura en la primera fase de cada posición. Los pies deben estar paralelos y las piernas no se deben flexionar. Concéntrese en los efectos que desea. Este ejercicio actúa en la columna, cintura, abdomen, y proporciona excelente elongación de la musculatura posterior de las piernas y la espalda.

Inspire deshaciendo y, todavía con las piernas bien separadas y los pies paralelos, exhalando, flexione el tronco hacia atrás, con las palmas de las manos en las corvas, detrás de las rodillas, y la cabeza bien echada hacia atrás. Éste es prishthásana (ilustración nº 14). Pase el brazo derecho en torno de la cintura, por adelante, y la palma de la mano izquierda por detrás de la rodilla derecha. Inspire deshaciendo y exhale repitiendo para el otro lado. Primero con las dos manos detrás de las dos rodillas. Después, con el brazo izquierdo en torno de la cintura, por adelante, y la palma de la mano derecha por detrás de la rodilla izquierda (ilustración nº 15).

Deshaga con una inspiración y, tomando con la mano derecha la muñeca izquierda por detrás de la espalda, gire la punta del pie izquierdo para afuera y flexione la pierna izquierda, sin flexionar la derecha, exhalando, tocando el suelo con la parte alta de la cabeza. Esta posición se llama shírángushthásana (ilustración nº 16). Inspire deshaciendo y exhale repitiendo hacia la derecha, de la misma forma. Así está trabajando los órganos de la esfera genital, músculos de las piernas, reduciendo la cintura y el abdomen, y estimulando los intestinos.

Deshaga con una inspiración y, ubicando los pies paralelos a una distancia de dos palmos entre sí (ilustración nº 17), pase a hastinásana (ilustración nº 18). El tronco se balancea dinámicamente y los brazos,

abandonados, se balancean también. En esta posición la respiración es normal.

Procure soltar más los brazos. Descontraiga, suelte... completamente. Poco a poco, vaya deteniéndose.

Mida un palmo entre los pies paralelos (ilustración nº 19) y ejecute talásana (ilustración nº 20), inspirando y elevando al mismo tiempo los brazos y talones. Retenga el doble de tiempo con los brazos elevados y después baje sincronizadamente los talones y los brazos, éstos lateralmente, con una exhalación.

Junte los pies, manos en trimurti mudrá, inspire elevando los brazos extendidos y exhale flexionando la columna hacia atrás en ardha chakrásana (ilustración nº 21). Permanezca el máximo de tiempo con los pulmones vacíos y la cabeza bien echada hacia atrás. Si siente mareo en esta posición significa que la respiración no fue la correcta.

Inspire retornando y exhale en sukha pádahastásana, flexionando el tronco hacia adelante. Primero, evitando la flexión máxima, con las manos apoyadas en las rodillas y los brazos extendidos, sosteniendo el cuerpo (ilustración nº 22). Después, respirando normalmente, deje caer gustosamente los brazos y la cabeza hacia adelante (ilustración nº 23). Enseguida, exhalando, toque el suelo con las palmas de las manos (ilustración nº 24). Tome por detrás los tobillos en rája pádahastásana (ilustración nº 25), intentando tocar con la cabeza las rodillas, sin flexionarlas.

Flexiónelas luego para agacharse, sin despegar los talones del suelo. Éste es páda utkásana (ilustración nº 26). Siéntese en el piso, extienda las piernas hacia adelante. Éste es rája puránásana (ilustración nº 27).

Inspire elevando los brazos extendidos y acostándose (ilustración nº 28), llevando las manos por encima de la cabeza hasta el piso, y los pies hacia abajo, con fuerza, desperezándose (ilustración nº 29). Después exhale, relajándose con placer, con las manos a un palmo de las caderas. Procure descontraerse al máximo, con el cuerpo inmóvil, ojos cerrados y respiración normal. Esta posición de descanso es uttara shavásana (ilustración nº 30).



Suelte completamente todos los músculos y nervios. Sienta la plenitud de la satisfacción que nos proporciona la práctica de Swásthya Yôga, el Yôga Ultra-integral. Entréguese totalmente al placer proporcionado por los ejercicios. Nosotros, los más adelantados, llegamos a sentir la falta de este bienestar. Disfrute y usufructúe de este derecho suyo a la calidad de vida.

Junte los pies e inspire elevando los brazos extendidos por encima de la cabeza hasta el piso, traccionando con las manos hacia arriba y con los pies hacia abajo, desperezándose, exhalando y sentándose (ilustración n° 31), sin impulso, en sukha paschimôttánásana (ilustración n° 32), con las piernas juntas extendidas, las manos en los tobillos y la cabeza echada hacia adelante, sin dar la máxima flexión, respirando ampliamente. Descontráigase.

Deje que sus músculos se elonguen plazeramente. Si lo prefiere, permanezca relajándose en esa posición y vaya progresivamente con la cabeza más hacia adelante. O si no, complete la posición exhalando, dando la máxima flexión, extendiendo los pies hacia abajo y buscando tocar con el pecho las rodillas. Éste es rája paschimôttánásana (ilustración n° 33). Haga en este rája paschimôttánásana su entrenamiento de permanencia. Si tiene buena flexibilidad, puede tomar los dedos de los pies y tirar hacia atrás. Mientras tanto, asimile nuestra opinión sobre los beneficios que nuestro método proporciona.

Consideramos un procedimiento más noble ir al Yôga, no con la finalidad de beneficios personales, sino impelido por la misma motivación con que el artista pinta su cuadro: una manifestación espontánea de lo que está en su interior y precisa ser expresado. Si el practicante busca exclusivamente las consecuencias secundarias, que son la revitalización física y el combate del *stress*, se limitará a las migajas y el instructor no conseguirá enseñarle lo más importante. Tal como un profesor de ballet no conseguiría enseñar danza a un alumno que deseara sólo perder peso.

Inspirando, deshaga, separando bien las piernas y pasando a sukha upavishta kônásana (ilustración n° 34): inspirando y elevando los brazos con las manos en trimurti mudrá desde el suelo entre las piernas hasta la verticalidad, exhale bajando el tronco, tomando con cada mano un tobillo, respirando y dejando la musculatura ajustarse a

la posición. No fuerce la columna. Procure extender la musculatura de la espalda y llevar la cabeza más adelante. Exhale nuevamente, dando la máxima flexión (ilustración n° 35), intentando tocar con el pecho el suelo y extendiendo los pies. Sólo entonces, cuando la posición se encuentra en su punto máximo, merece su propio nombre y sus efectos se hacen sentir.

Inspire retornando, flexionando las piernas y juntando las plantas de los pies, llevando los pies con las manos hacia las caderas, bajando las rodillas, buscando hacerlas tocar simultáneamente el suelo. Ayude con los codos para bajar más las rodillas.

Estamos en rāja bhadrásana (ilustración n° 36), con respiración normal. Este ejercicio y el siguiente preparan las piernas para padmāsana, que es una técnica más adelantada, y éste también actúa intensamente en la región pélvica, aumentando la potencia sexual y distribuyendo la adiposidad de los muslos.

Descanse con las piernas separadas al frente y sosteniendo el cuerpo con los brazos atrás. Éste es sukha puránāsana (ilustración n° 27). Enseguida, separe las piernas y traiga, con ayuda de las manos, el dorso del pie derecho sobre la ingle izquierda. Tome el pie con la mano izquierda y empuje moderadamente la rodilla derecha con la mano derecha, intentando hacerla tocar el suelo. Éste es ardha padma jánushírshāsana (ilustración n° 37).

Inspire elevando los brazos con las manos en trimurti mudrá, desde el suelo hasta la verticalidad, girando el tronco hacia la izquierda y flexionándolo hacia el frente, tomando con las dos manos el tobillo extendido y dejando caer la cabeza sin dar la máxima flexión (ilustración n° 38). Relájese. En este punto, la respiración es normal.

Después, exhale, dando la máxima flexión, con la cabeza acercándose a la rodilla y extendiendo el pie. Éste es rāja padma jánushírshāsana (ilustración n° 39). Entretanto, concéntrese en sus órganos abdominales, que se benefician enormemente con este ejercicio, ya que ejerce una saludable compresión en el hipocondrio y además contribuy

e a reducir la dilatación de estómago. En el caso de largas permanencias, es uno de los principales ásanas para activar chakras y despertar la kundaliní.

En sus prácticas en casa procure permanecer más tiempo. Ahora, inspire deshaciendo y repitiendo hacia el otro lado, rigurosamente de la misma forma. El Swásthya Yôga es considerado el Yôga más completo del mundo. Seguimos la tradición preclásica, pre-védica, pre-aria, denominada Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga. Por eso tenemos una orientación estrictamente técnica. Si mantenemos la regularidad, conquistaremos un mejor rendimiento en los deportes, en los estudios y en la productividad profesional. Eso explica el motivo por el cual nuestro público está constituido por personas de depurado buen gusto y sentido crítico, que buscan lo mejor para sí en todas las cosas.

Ahora, deshaga el rája padma jánushírshásana. Manteniendo las piernas extendidas hacia el frente, pase a ardha matsyêndrásana (ilustración n° 40), colocando la pierna izquierda por encima de la derecha, con la planta del pie en el piso, el brazo derecho entre el muslo elevado y el pecho. Exhale realizando una torsión hacia la izquierda, mirando hacia atrás sin aire. Mientras permanece en esta posición, está ganando energía, reduciendo las tensiones y beneficiando la columna. En consecuencia, está deteniendo el envejecimiento.

Inspire retornando, cambiando hacia la derecha, con la pierna derecha por encima de la izquierda, con la planta del pie en el piso y el brazo izquierdo entre el muslo elevado y el pecho. Realice la torsión hacia la derecha y exhale. Como ya sabe que la permanencia en una posición depende directamente de su capacidad pulmonar individual, cuando quiera puede ir deshaciendo, pasando los pies hacia atrás (ilustración n° 41), sentándose sobre los talones, con las manos en las rodillas. Éste es rája vajrásana (ilustración n° 42), óptimo para el aparato digestivo y la ciática. Sujete con la mano derecha la muñeca izquierda en la espalda y, exhalando, flexione el torso hacia el frente en vajra yôgásana. En cuanto llegue con la cabeza al suelo, ubique las manos bajo la frente, con las palmas hacia el piso. Éste es vajra kúrmásana

(ilustración nº 43), posición de semi-relajación transitoria sentada, con respiración a voluntad.

Recuerde que nuestro método de ejercicios biológicos debe ser siempre agradable. Cualquier incomodidad, dolor, aceleración cardíaca o transpiración en exceso son avisos de nuestro organismo para que seamos más moderados. Estos ejercicios no deben cansar sino recargar nuestras baterías.

Extienda los brazos hacia adelante y estará en vajra hamsásana.

Ahora atención:

- no debe deslizarse hacia atrás
- no debe separar las rodillas del piso
- no debe flexionar los brazos.

Inspire deslizando las manos dos palmos hacia adelante, elevando el pecho y bajando las caderas, pasando a rája bhujangásana (ilustración nº 44), con:

- los pies juntos
- talones unidos
- vientre en el suelo
- brazos extendidos
- hombros hacia abajo
- ojos cerrados
- pulmones llenos
- y la cabeza bien echada hacia atrás.

Como esta ásana puede producir vértigo por hiperoxigenación, evite permanecer mucho tiempo. Exhale flexionando los brazos, mano derecha sobre la izquierda, la cabeza sobre las dos y, finalmente, las piernas se separan. Fue bueno, pero puede ser todavía mejor. Si flexionó los brazos, la próxima vez se esforzará más y no los flexionará. Si es propenso a la hiperoxigenación, realice este ejercicio sin aire.

Todas las posiciones de frente hacia el suelo se hacen con los pulmones llenos. Ejecute rája shalabhásana (ilustración nº 45). Junte los pies, después apoye el mentón en el suelo y finalmente las manos toman posición, juntas, debajo de las caderas, con las palmas hacia el

suelo, los brazos extendidos y los codos debajo del abdomen. Inspire elevando al máximo las piernas juntas, extendidas, sin despegar el mentón del suelo. Incluso elevándolas poco, lo que importa es permanecer mucho tiempo, ejerciendo una acción isométrica sobre los músculos de las costillas, brazos, piernas y glúteos.

Exhale deshaciendo, apoyando una mejilla en el suelo y dejando los brazos a los costados de las caderas, con las piernas separadas... Después, vuelva la otra mejilla hacia el suelo. El mejor udara shavásana (ilustración nº 46) suele ser con los talones hacia afuera. Como, sin embargo, en Swásthya Yôga todo es individualizable, busque su posición más cómoda. Estas posiciones de frente hacia el suelo son de mayor esfuerzo, motivo por el cual fueron colocadas al final de la serie y por el cual poseen un intervalo mayor.

Pase a rája dhanurásana (ilustración nº 47), lentamente juntando los pies, mentón en el suelo; flexione las piernas y tome los tobillos. Inspire extendiendo las piernas sin soltar los tobillos y sin flexionar los brazos, elevando así el pecho. La cabeza cae hacia atrás y los pies están bien extendidos.

Deshaga exhalando, mano derecha sobre la izquierda, frente sobre las dos y piernas separadas. Deje los hombros sueltos aproximarse al piso. Procure mantener una fisonomía feliz durante la práctica. Al fin y al cabo, ella le está proporcionando bienestar. Aunque pueda forzar un poco, nunca llegue al extremo de su resistencia. Después de la práctica debe estar sintiéndose mejor, más dinámico, más leve y bien dispuesto que antes de iniciarla.

Ahora, sólo junte los pies, pues la cabeza y las manos ya están en posición para rája dólásana (ilustración nº 48). Inspire elevando al máximo el pecho y las piernas juntas, extendidas, formando un arco con el cuerpo, rígido, tocando el suelo solamente con el abdomen. Permanezca en esta posición, tonificando la musculatura de la espalda, que es muy importante para la salud de su columna.

Exhale y descontráigase profunda y gustosamente en udara shavásana, con la frente sobre las manos y las piernas separadas. Reponga sus energías, respirando naturalmente.

Para ejecutar el próximo, chatuspádásana (ilustración nº 49), junte los pies, traiga los dedos de los pies hacia adelante, coloque las manos a los lados de los hombros y eleve el cuerpo sobre los brazos, inspirando. Exhale trayendo una y después la otra pierna hacia adelante, sentándose en váyútkásana (ilustración nº 50), con los talones y rodillas elevados en el aire, las manos en las rodillas, los brazos extendidos, la espalda derecha y los ojos cerrados.

En este punto la serie se bifurca y los practicantes más adelantados apoyan las rodillas en el suelo, pasando a sus ejercicios (ilustraciones nº 51, 52, 53, 54).

Los demás, se sientan y acuestan hacia atrás, extendiendo las manos hacia arriba y los pies hacia abajo, como desperezándose, exhalando y descansando con las manos a un palmo del cuerpo. Descontráigase profundamente. Sólo cuando haya normalizado el ritmo respiratorio deberá pasar al ejercicio siguiente.

Junte los pies, manos a los lados de las caderas, inspire y eleve las piernas juntas y extendidas, elevando el tronco del suelo.

Sosténgase con las manos a la altura de los riñones y estará ejecutando las invertidas sobre los hombros, viparíta karaní y sarvángásana (ilustraciones nº 55, 56). Quien tenga dificultad para elevar las caderas deberá colocar las palmas de las manos en el piso y llevar las piernas bien hacia atrás. Estas invertidas sobre los hombros son posiciones de permanencia que, una vez ejecutadas, deben ser mantenidas por varios minutos y jamás repetidas. Deben hacerse con ojos cerrados, respiración normal y con el mínimo de esfuerzo muscular.

Puede hacerse cualquier variación, pero evitando movimientos bruscos y buscando la máxima permanencia. El cuerpo debe quedar bien elevado. Si quiere trabajar várices y mejorar el estado general de las piernas, mueva circularmente los pies y juegue con los dedos. Después, domine la posición, tocando con los pies el piso cerca de la cabeza, primero con las piernas extendidas y después flexionadas, tocando el suelo con las rodillas. Luego ejecute otras variantes, con las manos en las caderas o en el piso, al lado del cuerpo o de la cabeza, o con las puntas de los dedos tocándose bajo la nuca o sobre la cabeza, o, incluso, con las manos al lado de las rodillas.

El tronco puede formar un ángulo recto con las piernas, puede tocar con los pies el piso o, mucho mejor, estirarse verticalmente. Las piernas pueden estar separadas o juntas, extendidas o flexionadas, o también en padmāsana. Lo más importante es la permanencia y, lo más útil, la verticalidad. Esta posición trae la sangre vitalizada por las técnicas anteriores y la concentra en la parte superior del cuerpo, desintensificando arrugas, mejorando la piel y los órganos superiores: visión, audición..., aumentando la memoria, la concentración y las facultades intelectuales. La posición invertida es óptima para el rejuvenecimiento, revitalización general y preservación de la salud. Son tantos los beneficios provenientes de esta posición que es imposible enumerarlos. Procure leer algo sobre ella y observar en sí mismo los tantos efectos positivos generados por ella. Cuando no tenga tiempo para una práctica completa, procure ejecutar por lo menos una vez por día esta posición.

Para deshacer las invertidas sobre los hombros y descender, debemos traer las manos hacia el suelo y bajar las caderas controladamente.

Una vez acostado, descontráigase para asimilar los beneficios del ejercicio. La posición que haremos a continuación es ardha matsyāsana (ilustración nº 57), compensación de la invertida sobre los hombros, que trabaja la tiroides. Si desea adelgazar, permanezca más tiempo en el ejercicio. Junte los pies e inspire elevando el pecho al máximo, sin separar las caderas del suelo, apoyando todo el peso del cuerpo sobre lo alto de la cabeza. Cuando quiera deshacer, exhale y apoye la espalda en el suelo.

En este punto, las personas con algún problema de columna, o también las personas tensas, podrán sentir una leve incomodidad en la espalda. Para eliminar tal sensación, basta abrazar las piernas flexionadas sobre el pecho y permanecer así por breves instantes.

A partir de ahora, los practicantes deberán hacer su práctica libre, en forma de coreografía.

#### **7º ANGA: YÔGANIDRÁ – TÉCNICA DE DESCONTRACCIÓN**

Yôga no es sinónimo de relajación. Yôga no tiene la propuesta de calmar sino la de energizar, lo cual consigue hacer muy bien. En los textos antiguos hindúes, Yôga es siempre asociado a fuerza, poder y

energía. Sólo uno de los ocho angas de la práctica regular está dedicado a la relajación. Pero nuestra eficiencia en esta área es tan expresiva que se volvió proverbial y el público lego pasó a asociar Yôga con la eficacia en reducir el *stress*. Es eso lo que va a vivenciar ahora.

Relájese profundamente y abandónese totalmente, con el cuerpo inmóvil, los ojos cerrados y la mente serena. Colóquese en la posición más confortable que pueda encontrar (ilustración nº 58). De ahora en adelante, no se mueva más.

Permanezca lúcido y despierto, escuchando todo lo que yo diga para filtrar y asimilar solamente aquello que usted quiera.

Comience relajando todo el cuerpo de una sola vez, sintiendo más la fuerza de atracción de la Tierra, como si estuviera derritiéndose en el suelo. Suelte sus músculos, nervios y órganos internos. Relaje, suelte, descanse.

Después, descontraiga el centro de su cuerpo, tornando la respiración más suave, irradiando la desconstracción por la columna y de ésta al resto del cuerpo.

Siéntase a gusto y feliz. Haga una respiración profunda y relájese al exhalar. Visualice una niebla blanca y hágala penetrar por las plantas de los pies, relajando y desconstruyendo completamente la piel, músculos y nervios superficiales, músculos y nervios profundos, tendones y huesos hasta la médula. Soltando, abandonando, descansando los pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos, caderas. Ahora también los órganos de la pelvis, los órganos del abdomen, los órganos del tórax, tranquilizando el corazón y vitalizando los pulmones, relajando la espalda, los hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos.

Ahora, principalmente, el cuello, relajando la carótida y la yugular, la laringe y la faringe, y la cabeza; soltando y desconstruyendo los maxilares, las mejillas, los labios, la lengua, la nariz, los globos y músculos oculares, los párpados, las cejas, la frente sin arrugas, el cuero cabelludo y las orejas.

Aprenda a hacer esto solo siempre que lo desee.



Ahora, siéntase leve, como si flotase en el aire. Será muy normal si, en este punto, la relajación fuera tan profunda que no sintiera más el cuerpo. Deje todo el cuerpo completamente suelto, descontractado, abandonado y descansado. Su conciencia se aquieta por completo y sus emociones encuentran la paz más absoluta.

En este punto entramos en un estado muy importante, en el cual son exaltados todos los poderes interiores, despertando y desarrollando plenamente todas sus aptitudes y facultades sensoriales y extrasensoriales. En esta fase se exacerban todas las virtudes y cualidades que un Ser Humano debe cultivar e, inversamente, los hábitos menos aconsejables pasan a ser eliminados.

Mentalice sus objetivos en la vida y aquello que más desea obtener en su cuerpo, en su salud, en su trabajo, en su vida afectiva y familiar. Esté seguro de que desde la primera práctica de Swásthya Yôga, y después siempre más, en cada una de las que se sucedan, obtendrá rápida y exactamente aquello que ha venido a buscar, y aun mucho más: energía, salud, bienestar, calidad de vida, afecto y felicidad.

Disfrute intensamente de estos momentos agradables de descontractación. Sienta fuerza, confianza y amor en su corazón.

La próxima vez que ejecute este ejercicio de relajación será mucho más fácil, profundo, completo y agradable; bastará la orden de relajarse para que el cuerpo y la conciencia se relajen inmediatamente, alcanzando, ya desde el inicio, un estado más profundo que el de hoy. Y el progreso diario será siempre mayor, tanto en la práctica de las posiciones como en relajación, meditación, mantras y todas las demás técnicas, así como en la satisfacción que de todo eso resulte.

Al terminar esta relajación, usted tendrá una expresiva sensación de paz, satisfacción, salud, energía y levedad, con mucha disposición, entusiasmo, alegría y bienestar. Con mucha motivación para vivir, sonreír, amar y trabajar.

Comience ahora a retornar al cuerpo físico, trayendo la conciencia a través de los cinco sentidos, del más sutil al más denso: oyendo mejor los sonidos a su alrededor, oyendo mejor mi voz; inspirando profundamente y sintiendo el perfume del aire; moviendo la lengua, procurando sentir el gusto; moviendo los labios, abriendo los ojos y

mirando, moviendo el cuerpo todo, sintiendo el tacto en todo el cuerpo, desperezándose bastante y devolviendo fuerza y vitalidad a los músculos; bostezando, sonriendo y sentándose para meditar.

La parte más importante del retorno fue la sonrisa.

**8º ANGA: SAMYAMA: CONCENTRACIÓN, MEDITACIÓN E HIPERCONCIENCIA**

Siéntese en cualquier posición que sea firme y agradable, con la espalda derecha y los ojos cerrados, sin contraer el rostro. Se logra meditar más fácilmente si la fisonomía está descontracturada y hay un leve aire de sonrisa en el semblante. Coloque las manos en Shiva mudrá y aquíétese interiormente (ilustración nº 59).

Existen en Swásthya Yôga varios tipos y grados de meditación. Por ejemplo: 1º grado, yantra dhyána; 2º grado, mantra dhyána; 3º grado, tantra dhyána, de naturaleza iniciática; y otros.



Ilustración nº 60  
La sílaba ÔM en dêvanágari.

Hoy, usted va a experimentar el método denominado 1º grado, yantra dhyána. Para eso, concéntrese en un símbolo. El mejor ícono de todos es la sílaba ÔM trazada en caracteres dêvanágari (ilustración nº 60), que todo practicante de Yôga lleva en una medalla al cuello. Meditando en el ÔM establecerá una sintonía más directa con la sabiduría y fuerza que los Maestros de la antigüedad dejaron impregnadas en el inconciente colectivo. Esa herencia ancestral está, como un tesoro, encerrada en cada Ser Humano, y el ÔM es la llave para encontrarla.

.....

Cuando practique la clase de la grabación siguiente, llamada *Yôga Avanzado*, o el CD *Desenvuelva su Mente*, podrá detenerse más sobre este octavo anga denominado dhyána o samyama.

Aquí terminamos este entrenamiento inicial de meditación, cerrando el ashtânga sâdhana.

Pasemos las manos a prônâma mudrâ, con las palmas colocadas una contra la otra y ambas frente al pecho, saludándonos con la palabra

**¡Swâsthya!**

*Ahora le cabe a usted transmitir las técnicas que acaba de ejecutar, para que otros también tengan acceso a la misma energía, alegría, salud y bienestar, de los cuales usted está disfrutando. Estudie los libros aconsejados por la Unión Internacional de Yôga, practique con dedicación y piense en la posibilidad de participar de un Curso de Formación de Instructores de Yôga. Mientras no se forme, reúna un grupo de amigos para practicar con ellos la clase contenida en esta grabación.*

*Esta grabación no es comercial; por lo tanto, puede hacer tantas copias como quiera y distribuirlas a sus amigos.*

***Pero atención: está terminantemente prohibida la reproducción para terceros mediante cualquier tipo de pago, incluso del propio cassette usado para grabar.***

*Si tiene un grupo de practicantes de Yôga bajo su orientación, escribanos enviando noticias de su trabajo. Con eso pasará a formar parte de nuestro mailing y recibirá siempre noticias del métier.*

*Lo importante es que de ahora en adelante pertenecemos a la misma familia y estaremos cada vez más unidos con mucho cariño.*

*Acepte nuestro saludo yôgi de fuerza y energía:*

**¡Swâsthya!**



**AQUÍ ENTRAN LAS ILUSTRACIONES DE LOS ÁSANAS DE LA  
PRÁCTICA BÁSICA**

### CUADRO CON LOS 84 EJERCICIOS DE LA SERIE PROTOTIPO

La misma práctica no debe ser ejecutada por todos, ya que hay posibilidad de crear variaciones hasta el infinito en torno a la Serie Prototipo. Cada practicante debe adaptar la secuencia a su nivel de progreso, mediante la sustitución del ejercicio propuesto por otro, más adelantado o menos, conforme las sugerencias ofrecidas en la columna de la derecha en el cuadro a continuación.

Nº de orden	Nº del ásana	Nombre en sánscrito	Consiste en:	Puede ser sustituido por:
1		Shiva mudrá	dorso de una mano sobre la palma de la otra	jñána mudrá
2		prónam mudrá	palmas unidas frente al pecho	átmam prónam mudrá
3		samánásana	sentarse con las piernas cruzadas	sukhásana, padmásana
4		manasika pújá	reverencia; retribución de energía	báhya pújá
5		kirtan	vocalización extroversora	bhajan
6		japa	vocalización introversora	bija mantra
7		ÓM continuo	vocalización para refuerzo de la egrégora	no hay sustituto
8		jñána mudrá	pulgar e índice unidos	átmam mudrá
9		bandha kúmbhaka pránáyáma	respiración completa ritmada	adhama kúmbhaka, kúmbhaka
10		jñhva bandha	compresión de la lengua contra el paladar	bandha traya
11		jalándhara bandha	compresión de la tiroides	bandha traya
12		múla bandha	contracción de los esfínteres del ano y uretra	aswiní bandha
13		uddiyana bandha	contracción del plexo solar	nauli kriyá
14		bhastriká pránáyáma	respiración de soplo rápido	kapálabhati pránáyáma
15		sukha púrvaka pránáyáma	respiración alternada con ritmo	vamah krama pránáyáma
16		trátaka nº1	ejercicio p/ la visión c/ movimiento vertical	drishti
17		trátaka nº2	ejercicio p/ la visión c/ movimiento horizontal	drishti
18		trátaka nº3	ejercicio p/ la visión c/ movimiento dextrógiro	drishti
19		trátaka nº4	ejercicio p/ la visión c/ movimiento levógiro	drishti
20		trátaka nº5	ejercicio p/ la visión c/ fijación cerca y lejos	drishti
21		trátaka nº7	relajación y calentamiento de los ojos	drishti
22		sukha úrdhwásana	levantarse sin las manos	vajra o padóthita úrdhwásana
23		tamas uddiyana bandha	contracción abdominal isométrica (estática)	tamas nauli
24		rajas uddiyana bandha	contracción abdominal isotónica (dinámica)	rajas nauli
25		rāja pādásana	equilibrio en pie, con los dos pies	utthita pādásana, prathanásana
26		trátaka nº6	ejercicio p/ la visión c/ fijación de la mirada	drishti
27		ardha vrikshásana	equilibrio en pie, sobre una sola pierna	natarájásanas y pakshásanas
28		rāja vrikshásana	ídem al anterior, con anteflexión del tronco	pakshásanas y angushthásanas
29		ádyásana	semi-relajación en pie, inmóvil	hastinásana
		grivavarténásana	relax cervical con rotación de la cabeza	hastinásana, ádyásana
30		rāja trikónásana	flexión lateral en pie	chandrásanas, nitambásanas
31		rāja trikónásana	flexión lateral y torsión, fase de relajación	mahá trikónásana
32		sukha vakra trikónásana	completando el anterior con la frente en la rodilla	mahá trikónásana
33		ardha vakra trikónásana	continuando el anterior, palma de la mano en el piso	mahá trikónásana
34		rāja vakra trikónásana	continuando, el otro brazo arriba, vertical	mahá trikónásana
35		dwahasta prishthakónásana	retroflexión en pie, manos detrás de las rodillas	ardha y rāja prishthásana
36		ékahasta prishthakónásana	ídem, con la mano detrás de la rodilla opuesta	rāja y mahá prishthásana
37		rāja shirángushthásana	flexión de una pierna y del tronco hacia adelante	rāja jánurásana
38		sukha dwahastásana	medir dos palmos entre los pies	rāja dwahastásana

39	rāja hastināsana	semi-relax en pie con balanceo de brazos	utthita hastināsana, ādyāsana
40	sukha êkahastāsana	medir un palmo entre los pies	rāja êkahastāsana
41	rāja talāsana	tracción de la columna con estiramiento en pie	utthita talāsana
42	ardha chakrāsana	retroflexión en pie	úrdhwa chakrāsana
43	trimurti mudrá (con el āsana)	gesto, acompañando el chakrāsana	prōnam mudrá
44	sukha pādahastāsana n°1	relajación en la anteflexión en pie	sukha pādahastāsana n°2
45	sukha pādahastāsana n°3	ídem, soltando los brazos	ardha pādahastāsana
46	ardha pādahastāsana	ídem, palmas de las manos en el suelo	rāja pādahastāsana
47	rāja pādahastāsana	ídem, completo, cabeza en las rodillas	mahā pādahastāsana
48	rāja páda utkāsana	posición agachada con talones en el suelo	ardha páda utkāsana
☞ 49	rāja puránāsana	sentarse con las piernas juntas y extendidas	ardha puránāsana
☞ 50	supta mérudandāsana	acostarse con trabajo abdominal y tracción	alterar ángulo de los brazos
☞ 51	uttara shavāsana	relax dorsal simple	mahā shavāsana
☞ 52	úrdhwa mérudandāsana	sentarse con trabajo abdominal y tracción	alterar ángulo de los brazos
53	sukha paschimōttánāsana	anteflexión sentada, en relax, piernas unidas	ardha paschimōttánāsana
54	rāja paschimōttánāsana	anteflexión sentada, cabeza en las rodillas	mahā paschimōttánāsana
55	sukha upavishta kónāsana	anteflexión sentada, en relax, piernas separadas	ardha upavishta kónāsana
56	rāja upavishta kónāsana	anteflexión sentada, cabeza en el suelo	mahā upavishta kónāsana
57	ardha bhadrásana	plantas de los pies juntas, rodillas separadas	rāja bhadrásana
•	úrdhwa upavishta kónāsana	sentado, elevar y separar bien las piernas	úrdhwa paschimōttánāsana
58	sukha puránāsana	posición sentada, piernas extendidas	uttara shavāsana
=59	ardha padma jánushirshāsana	posición sentada, una sola pierna extendida	ardha jánushirshāsana
=60	sukha padma jánushirshāsana	ídem, con anteflexión en relajación	sukha jánushirshāsana
=61	rāja padma jánushirshāsana	ídem, con cabeza en la rodilla, máxima flexión	rāja jánushirshāsana
☞•	ardha puránāsana	sentado, piernas extendidas, espalda derecha	rāja puránāsana
=62	ardha matsyēndrásana	torsión espinal sentada, una pierna extendida	sukha o rāja matsyēndrásana
63	rajas puránavajrásana	pasaje de las piernas hacia atrás	utthita padma y utthita samakónāsana
64	rāja vajrásana	sentarse sobre los talones	rāja padmāsana
65	vajra yôgāsana	ídem, con anteflexión, manos en la espalda	padma yôgāsana
66	vajra kúrmāsana	ídem, con las manos bajo la frente	padma kúrmāsana
67	vajra hamsāsana	ídem, deslizándose, con los brazos adelante	padma hamsāsana
•	pārvatāsana	equilibrio sobre las rodillas	êkapāda angushthāsana
68	rāja bhujangāsana	retroflexión acostada con elevación del tronco	padma bhujangāsana
69	rāja udara shavāsana	relajación frontal simple, acostada	padma udara shavāsana
70	rāja shalabhāsana	retroflexión acostada con elevación de piernas	padma shalabhāsana
☞ 71	rāja udara shavāsana	relajación frontal simple, acostada	padma udara shavāsana
72	rāja dhanurāsana	retroflexión acostada sujetando los pies	mahā utthita dhanurāsana
☞ 73	rāja udara shavāsana	relajación frontal simple, acostada	cualquier relajación frontal
74	rajas dólāsana	balanceo sobre el abdomen	tamas dólāsana
☞ 75	rāja udara shavāsana	relajación frontal simple, acostada	cualquier relajación frontal
76	chatuspádāsana	flexión de brazos con el tronco rígido	bāhupádāsana, tripádāsana
77	váyútkāsana	sentarse sobre los talones, rodillas elevadas	dwapāda angushthāsana
•	banchéāsana	ídem, con las rodillas en el piso y retroflexión	ushtrāsana, natashira vajrásana
•	êkapāda angushthāsana	equilibrio sentado en uno de los talones	dwapāda angushthāsana
•	rāja mayúrsana	muscular, cuerpo apoyado sobre los codos	padma mayúrsana
•	rāja kākāsana	muscular, rodillas apoyadas en los tríceps	padma kākāsana
•	ardha shirshāsana	media invertida sobre la cabeza	grivāsana
•	rāja shirshāsana	invertida completa sobre la cabeza	padma y mahā shirshāsana
•	dhāranāsana	descanso después de shirshāsana	kúrmāsana
•	ardha vrishkāsana	invertida sobre los brazos	rāja vrishkāsana

78	rāja puránásana	sentarse con las piernas unidas y extendidas	ardha puránásana
79	supta mérudandásana	acostarse con trabajo abdominal y tracción	cambiar el ángulo de los brazos
80	uttara shavásana	relax dorsal simple	mahá shavásana
81	viparíta karanyásana	invertida simple sobre los hombros a 90°	sarvángásana, halásana
82	uttara shavásana	relax dorsal simple	mahá shavásana
83	ardha matsyásana	compensación cervical del viparíta karani	padma matsyásana
84	uttara shavásana	relax dorsal simple	mahá shavásana

Los ejercicios de la Serie Prototipo son, formalmente, 84, conforme la numeración de la primera columna. Sin embargo, pueden ser muchos más si consideramos las ejecuciones facultativas que no están numeradas e, incluso, las repeticiones hacia el otro lado. Para que pueda orientarse mejor, observe las siguientes indicaciones:

☞ ejercicios repetidos, que habían aparecido antes.

= ejercicios ejecutados para los dos lados.

• ejercicios facultativos, por lo tanto no poseen numeración.

### RESUMEN SELECTIVO DE LA SERIE PROTOTIPO

<b>1</b>	<b>gestos</b>	reflexológicos	3
<b>2</b>	<b>vocalizaciones</b>	extroversión e introversión	2
<b>3</b>	<b>respiratorios</b>	vitalización y dominio del inconciente	3
<b>4</b>	<b>contracciones</b>	plexos y glándulas	4
<b>5</b>	<b>purificaciones y ejercicios visuales</b>	mucosas y órganos internos	5
<b>6</b>	<b>técnicas corporales</b>	músculos, articulaciones, columna, órganos vitales	54
<b>7</b>	<b>relajaciones</b>	descontracción muscular y nerviosa	12
<b>8</b>	<b>concentración y meditación</b>	superconciencia y autoconocimiento	1
			<b>84</b>

### ÍTEM 6 – TÉCNICAS CORPORALES

Primer criterio selectivo:

1	en pie	25
2	sentadas	19
3	acostadas	9
4	invertidas	1
		<b>54</b>

Segundo criterio selectivo:

1	equilibrio	3
2	anteflexión	19
3	retroflexión	9
4	lateroflexión	5
5	torsión	3
6	tracción	5
7	musculares	10
		<b>54</b>





Prof. DeRose en los Himalayas, a orillas del Río Ganges,  
exponiendo a los saddhus la codificación del Swásthya Yôga.





## PRÁCTICAS PARA TODOS LOS DÍAS

Cierta vez, un alumno me preguntó cómo era la rutina diaria del practicante de Yôga. Percibiendo cierto fanatismo en la actitud de aquel joven, en la ocasión no respondí la pregunta y bromeé con el estudiante, diciéndole que somos personas normales, que viven, comen y trabajan como todo el mundo. Quise neutralizar en su cabeza la imagen estereotipada de que los practicantes de Yôga deben ser exóticos. Él rio, reímos todos y la clase siguió adelante. Con todo, al terminar el curso yo tenía muchas ganas de proporcionar un esclarecimiento más amplio sobre el tema y me puse a escribir. Lo que va a aprender ahora, se lo debemos a aquel joven.

### LA DIFERENCIA ENTRE “HACER YÔGA” Y SER UN YÔGIN

Hay una diferencia muy grande entre quien toma clases de piano y quien es pianista. El primero va a la escuela de música, aprende unas notas, se da por satisfecho al extraer algunos sonidos del noble instrumento, paga y se va. El que tiene la aspiración de ser un pianista, va a su casa y entrena horas y horas. Lee libros sobre el asunto. Participa de eventos. Da recitales. Se involucra. Se compromete. Hace de eso su razón de vivir.

Eso es así con cualquier cosa. Con el Yôga también. Quien sólo practica Yôga no es forzosamente un yôgin. Sólo es un yôgin aquél que penetra profundo, en cuerpo y alma, en la filosofía de vida que el Yôga preconiza. Aquél que en su vida particular sigue un programa de compromiso e identificación total, a tiempo completo.

¿Pero cómo conseguir eso sin alienarse y sin generar fanatismo?

Las siguientes recomendaciones deben ser adoptadas por el practicante de forma que no perjudiquen sus compromisos profesionales o relaciones familiares. Tenga presente que Yôga significa *uniôn*, en el sentido de integración. Integración es lo opuesto de alienación.

El Yôga no implica fanatismo. Procure incorporar gradualmente las sugerencias que siguen, de modo de absorberlas naturalmente sin dejar que constituyan aristas que lo vuelvan una persona “rara”.

### **1- Despertar**

La hora ideal para despertarse es antes de las cuatro para que, después de un despertar adecuado, después de la primera meditación y el baño matinal, todavía sea posible iniciar su práctica regular de ashtânga sâdhana a las cuatro de la mañana.

Al despertar, elongue bien una pierna y después la otra, como si quisiera estirarse y crecer de un lado cada vez. Después, los dos al mismo tiempo, desperezándose y extendiendo bien las piernas y los brazos simultáneamente. Enseguida, siéntese sin exigir mucho a la columna y a los abdominales, apoyándose en los brazos y elevándose sin movimientos bruscos. Esto vale también para los deportistas. Preserve su columna.

### **2- La primera meditación**

Lo primero del día debe ser la meditación, aunque sea corta.

Siéntese, de preferencia con las piernas cruzadas en algún âsana de meditación. Espalda derecha, ojos cerrados.

Antes de nada, procure recordar lo que soñó. Al comienzo los recuerdos serán nebulosos. Después, a medida que se vaya adiestrando en el ejercicio, las imágenes se volverán más y más claras, hasta que conseguirá acordarse de todo lo que vivenció desde que comenzó a dormir hasta el momento en que se despertó. Intente comprender sus simbolismos oníricos y aprender con su propio inconciente. Eso es importante para el autoconocimiento.

Con el paso del tiempo podrá desarrollar la capacidad de mantener la lucidez ininterrumpidamente, 24 horas por día, incluso durante el

sueño. Un sector del cerebro duerme y otro observa lo que fluye de las áreas subjetivas de la conciencia. En ese ínterin, el practicante puede trabajar en proyectos artísticos, intelectuales y otros. Y puede, incluso, practicar dhyána, aun con el cuerpo adormecido, para explorar la *intuición lineal*.

Terminado el ejercicio de recuerdo de la fase de sueño, practique cualquier técnica de meditación durante un mínimo de cinco, una media de 20 y un máximo de 30 minutos. Si no tiene tiempo, medite un minuto, pero no deje de hacer su ejercicio.

Puede escoger como método de meditación el primer grado, yantra dhyána, que consiste en concentrarse sobre un símbolo (el mejor es el yantra ÔM). O el segundo grado, mantra dhyána, que consiste en concentrarse en un mantra (el mejor es el mantra ÔM). O el tercer grado, que es iniciático y sólo puede ser enseñado personalmente, de Maestro a discípulo. Si opta por el método de primer grado, puede seleccionar prácticamente cualquier imagen que no sea demasiado compleja y con la cual tenga lazos de afinidad. Puede ser una llama, una flor, un símbolo, el rostro de una persona que tenga un significado especial. En caso de que desee profundizar la empatía con su Maestro, utilice su rostro como objeto de concentración e identificación.

### **3- Identificación con el Maestro**

Al sentarse para meditar, visualice el rostro de su Maestro y deséele un buen día. Como, por la Ley de Causa y Efecto, nada puede ser recibido sin que antes se ofrezca algo de igual intensidad, ofrezca a su Maestro un pújá bien intenso, con mucho bháva.

Pújá tiene muchos significados. Uno de ellos es el de retribución. Se puede ejecutar la modalidad báhya pújá, con donación de objetos concretos como flores, frutas, libros, etc.; o manasika pújá, con actitud interior y ofrenda de energía.

Mentalice que de su corazón parten haces de luz dorada, que transmiten energía, salud, amor, cariño, estableciendo una conexión de lealtad y fidelidad para con su Maestro.

Mentalmente, pídale una bendición para el día que se inicia. Visualice que él posa la mano derecha sobre su cabeza. Sienta el calor de la

fuerza que le es transmitida. Entonces, concéntrese en algo que quiera realizar en ese día. Si el pújá enviado fue sincero y vigoroso, la mentalización se realizará en proporción directa.

#### 4- Kriyás

a) Enseñar a alguien a cepillarse los dientes a esta altura de la civilización occidental puede parecer patético, pero el hecho es que esa práctica fue inventada por los yôgis, hace milenios, y se denomina danta kriyá. Danta significa *diente* y kriyá es *actividad de purificación*.

Los hindúes masticaban ramitas tiernas de madera aromática hasta ablandar una de las extremidades, haciendo que quedase con el formato de un pincel, esto es, como una varilla que termina en cerdas de la propia madera. Al mascarla, limpiaban la superficie de los molares. Después, frotando todos los dientes con la parte deshecha en cerdas, se realizaba la higiene anterior y posterior.

Los occidentales adoptaron bien recientemente el hábito de la higiene dental. Con todo, hoy no necesitamos masticar tallos, ¡pues ya disponemos de cepillos de dientes! Utilice uno que sea bien blando y cepille mucho tiempo, en sentido longitudinal, después de cualquier ingesta de alimento. Masajea cariñosamente las encías con el propio cepillo.

Las pastas dentífricas son menos importantes que el cepillado, pero pueden usarse mientras se varíen todos los tipos de marcas, incluso las “*alternativas*”. Experimente también soluciones antisépticas.

La rotación de tipos y marcas es una regla general que debe ser adoptada como norma de vida, aplicada a casi todo: marca de agua mineral, tipo de cacerola (hierro, vidrio, acero, cerámica, piedra, ágata), hierbas para el té (infusión), etc. La finalidad es evitar la saturación de algunos elementos en detrimento de otros, así como minimizar la irritación eventualmente causada por factores de agresión al organismo y que están presentes en prácticamente todas las sustancias, incluso en las más naturales y hasta en las medicinales.

Al final, cepille vigorosamente la lengua. Al principio, raspe sólo la parte delantera, pues la región de atrás es más sensible y puede causar

sensación de vómito a los iniciantes. Poco a poco, vaya cepillando más cerca de la garganta.

b) Si quiere, aproveche para hacer dhauti kriyá, que consiste en la limpieza del estómago. Para eso, antes del danta kriyá, haga un enjuague con agua; después ingiera algunos vasos de agua potable levemente salada. Así, cuando sienta ganas de vomitar, aproveche y devuelva el agua. Si el cuerpo no expelle el agua naturalmente, basta colocar los dedos en la garganta: es infalible. Más tarde va a conseguir la expulsión del agua sólo por la acción de la voluntad.

c) Para que el dhauti kriyá sea más eficiente, puede ejecutar nauli kriyá después de la ingesta de agua. El nauli consiste en el masaje de los órganos internos por el movimiento ondulante del recto abdominal mayor.

### **5- Evacuación intestinal**

Eduque su organismo para que evacue un número de veces igual al de ingestas que haga. La primera excreción debe ser por la mañana, antes de su práctica de Swásthya Yôga.

Evite el papel higiénico. Es antihigiénico y agrede la mucosa del ano, lo que puede causar problemas más tarde. Siempre que pueda haga la higiene con agua y jabón.

Si sus intestinos son perezosos y sólo funcionan una vez por día, o menos que eso, agregue fibras a su alimentación: harina de trigo, pan integral, cereales integrales, muchas frutas, hortalizas y legumbres. El yogur también ayuda. Tomar en ayunas agua en que hayan sido dejadas algunas ciruelas secas a la noche, funciona como laxante. Las semillas de mamón son muy eficientes, mientras sean tragadas enteras. E incluso hay *tés* laxantes, infusiones disponibles en las farmacias y que puede dosificar como mejor le parezca.

### **6- Baño matinal**

El agua es un elemento purificador, no sólo del cuerpo. ¿Quién no experimentó la sensación de restauración cuando estaba fatigado y tomó una ducha?

Un buen momento para tomar el primer baño del día es al levantarse, antes de la serie regular de Yôga (no hay que bañarse después de la práctica).

En caso de más de una ducha en el mismo día, procure usar jabón sólo una vez. Aun para esa vez, escoja un jabón tan neutro como sea posible.

Si tiene cabello corto, lávelo todos los días. Si es largo, siempre que pueda. Masajee siempre el cuero cabelludo.

Haga de las actividades más corrientes motivo para perfeccionarse. Al lavarse los pies, ejecute vrikshásana. Más tarde va a conseguirlo hasta cerrando los ojos. Pero cuidado: no vaya a caerse por intentar eso mientras no tenga condiciones. Si el jabón se le escurre de la mano, entrene sus reflejos, agarrándolo en el aire. Va a ver que no es tan difícil. Eso lo reprogramará para que, en situaciones inesperadas, no se quede paralizado dejando que la circunstancia siga su curso hasta la consumación. Desarrollará reflejos rápidos para una rápida reacción. Este entrenamiento podrá salvarle la vida.

Al final, una ducha fría, incluso en invierno. Si resulta un sacrificio, vaya habituándose poco a poco, cada día una parte del cuerpo. Además de los beneficios para la circulación, para la piel, para los cabellos, para los músculos, ayudando a reducir la flaccidez, incluso constituye *tapas*, el esfuerzo sobre sí mismo, buscando la auto-superación.

Después del baño, séquese friccionando vigorosamente con una toalla la región de los chakras, haciendo el movimiento en sentido dakshinavartêna (dextrógiro).

### **7- Ashtánga sádhana**

Si es posible practique durante una hora, con la orientación del CD *Práctica Básica* (Serie Prototipo). En caso contrario, reduzca el tiempo de los angas. Es posible ejecutar un ashtánga sádhana en sólo ocho minutos, un minuto para cada anga, y puede ser bastante fuerte. Lo importante es crear el ritmo de la práctica diaria.



En el capítulo *Ahora, ¿vamos a juntar todo y practicar?* encontrará una práctica completa de ashtānga sādhana, bien orientada para que pueda ejecutar todas las técnicas sin ninguna dificultad.

### **8- Desayuno**

Jugo de naranja, yogur, miel, pan integral, queso, frutas, granola, muslik. La mañana es la hora ideal para ingerir complementos alimenticios como ginseng, levadura de cerveza, etc. El guaraná en polvo no es para ser tomado con frecuencia: sólo cuando sea necesario.

Si va a seguir las recomendaciones estrictas del sistema alimenticio yôgi, preste atención a las normas de combinación de los alimentos. Ese pequeño cuidado puede ser muy compensador al eliminar problemas digestivos o intestinales, de piel o de mal aliento e, incluso, ayudando a controlar el peso.

### **9- Inicio de otro bello día de trabajo**

¿Qué? ¿Pensaba que un yôgin no trabaja? ¡Qué preconcepto! ¡Qué desinformación! Pues sepa que sí trabaja, y mucho. Mientras que usted trabaja ocho horitas por día nosotros, yôgins, trabajamos como mínimo doce. Y, como producimos mucho más, gracias a nuestra poderosa concentración y proverbial creatividad, nuestras doce horas equivalen a veinticuatro de alguien que se suponga ejecutivo, pero en verdad sea apenas ejecutado...

Ahí van algunos consejos para su día de trabajo, sea de la profesión que fuere (aun si se trata de una menos motivadora que la de instructor de Yôga).

No deje nada para después. Cuando tenga una idea, escriba. Ande siempre con un libro, papel y birome. No tome “cafecitos”.

Un yôgin consigue cautivar a las personas y llevarse bien con todo el mundo, hasta con un colega envidioso y mal educado. La fórmula es: cordialidad distante.

Ayude a los otros. No sea egoísta. Todos lo notan. Una persona solícita no es tonta ni está dejándose explotar. Está coleccionando créditos ante la comunidad.

Mientras trabaja, recargue sus baterías haciendo ejercicios respiratorios. Siéntese siempre con la espalda derecha. Mantenga el buen humor. Sonría a todos.

En el almuerzo, coma poco. Así evitará la somnolencia y la caída de productividad del segundo turno.

Llegue más temprano y salga más tarde. No cumpla horario mínimo. Quien hace eso es un subalterno. Sus superiores lo perciben (incluso cuando parecen no percibir) y en la primera oportunidad su valor será reconocido.

#### **10- Entrenamiento de los hemisferios cerebrales**

Antiguamente no se llamaba de esa forma. Era un ejercicio sin pretensiones de desarrollo de aptitudes. Consiste en adiestrar la mano izquierda y la mano derecha de forma similar, ejecutando todas las tareas, tales como comer, escribir, etc., los días impares con una y los días pares con la otra. Recientemente se descubrió que ese simple entrenamiento resultaba una poderosa estimulación neurológica de los hemisferios cerebrales.

#### **11- Almuerzo**

Un yôgin tiene su propio sistema nutricional. No debe adoptar la macrobiótica ni ninguna otra ideología alimentaria.

El sistema del Yôga recomienda eliminar las carnes de cualquier tipo (en algunos aspectos las carnes blancas son peores), el alcohol (también socialmente), el cigarrillo de cualquier sustancia y las drogas, a menos que sean usadas como medicamento prescrito por un médico.

Una alimentación biológica que esté de acuerdo con el Yôga aconseja reducir el azúcar, la sal, las frituras, el café, los refinados, las conservas, las gaseosas y los excesos. Agua, sólo mineral, hasta para el té y para hacer la comida. Pero es necesario hacer rotación de marcas y procedencias. Esta regla no es sólo para el agua, sino para todo en la vida. Suprima las cacerolas de aluminio: sustitúyalas por otras de vidrio, de acero y de otros materiales. Evite el teflón.

Es conveniente adoptar los integrales, más fibras, más legumbres, cereales, hortalizas, raíces, frutas, miel, mayor proporción de alimentos crudos (siempre que estén bien lavados y esterilizados en ensaladeras revestidas con plata coloidal o, en su defecto, en salmuera o zumo de limón). Frugalidad y mucha masticación son siempre enfatizadas.

Con todo, evite rotularse de vegetariano. Eso no esclarece a la gente y sólo causa polémicas innecesarias. Si quiere, diga sencillamente que no le gusta la carne.

Para más esclarecimientos, lea el capítulo *Alimentación vegetariana: ¡basta de disparates!*

## **12- Cena**

De mañana coma como un rey, durante el día como un príncipe y a la noche como un mendigo. ¿Qué tal cenar sólo frutas? Ayuda a dormir mejor, a dormir menos, evita ronquidos y reduce el mal aliento matinal.

## **13- Ayuno (upasana)**

El mejor ayuno es el corto y frecuente<sup>16</sup>: 36 horas, una vez por semana, tomando mucha agua mineral. Un día antes, alimentación moderada, laxante natural (como una infusión laxante, o carozos de mamón, o agua de ciruelas dejadas en remojo durante la noche y bebida por la mañana), y un clíster. Para terminar, frutas dulces como pera, mamón o mango, antes de ingerir alimentos más pesados.

Los ayunos largos agreden por demás el cuerpo, consumen masa muscular y pueden comprometer la salud. Deben ser evitados. No obstante, pueden utilizarse en casos de extrema necesidad. Si se los practica, sólo con mucha prudencia y acompañamiento médico.

En algunos textos hindúes el upasana viene asociado al mauna; por lo tanto, vamos a tener a continuación un ítem sin numerar para comentar ese ejercicio.

---

<sup>16</sup> Sólo practique ayuno con autorización de su instructor

**No practique mauna ni antar mauna**

Estas dos técnicas pertenecen a la línea brahmácharya y, en principio, son desaconsejables a los sádhakas de tradición dakshinacharatantrika. Ambas tienden a desajustar a los practicantes de su medio social y cultural, lo que constituiría exactamente lo opuesto de aquello que el Yôga se propone: unir, integrar. Por lo tanto, no practicamos mauna cuando estamos en presencia de otras personas, aunque sean también yôgins. Si queremos practicar mauna, entonces permanezcamos en casa, con el teléfono desconectado. Si se trata de un discípulo que habla compulsivamente, el Maestro podrá aconsejarle mauna como reeducación. El antar mauna ya ha desajustado a mucha gente, echando a perder el trabajo de años que varios instructores habían realizado con sus practicantes.

**14- Lectura diaria**

Resista heroicamente la tentación de leer cualquier cosa, sólo porque se trate de Yôga o de alguna materia supuestamente semejante. Mejor es releer varias veces un buen libro que leer varios libros nuevos que sean contraindicados. Con una bibliografía tan buena y extensa como la que recomendamos, no tiene necesidad de gastar su tiempo y dinero con libros que podrán perjudicar no sólo su cultura, sino también su salud mental. Consulte el capítulo *Egrégora*.

El estudio, para ser eficiente, tiene que ser diario. Para quien tiene tiempo, lo ideal es destinar un período del día para sentarse tranquilo y leer sin ser interrumpido durante algunas horas. Si no tiene tiempo, la solución es cargar el libro, papel y lápiz a dondequiera que vaya. Siempre que precise esperar a alguien o alguna cosa, abra el libro. Va a ver cuánto tiempo desperdiciamos durante el día, esperando... En casa, por lo menos algunos minutos antes de dormir son aconsejables. ¿Tiempo? Basta eliminar el hábito de mirar televisión. Ganará algunas horas productivas por día.

No lea sin tener papel para hacer anotaciones y lápiz para subrayar en el propio libro los pasajes más importantes. Da pena garabatear un libro, pero ésa es la única manera de aprender. Usando lápiz en vez de

tinta, quedamos con la conciencia tranquila por no haber dañado el ejemplar; o comprando dos ejemplares, uno para escribir y otro para preservar intacto.

## 15- Sexo

*"Où l'amour sera roi, où l'amour sera loi, et tu seras reine."  
Ne me quittes pas, de Jacques Brel.*

La energía sexual es la gran llave para facilitar el desarrollo de los chakras, el despertar de la kundaliní y la conquista del samádhi, meta del Yôga. Por eso, es conveniente adiestrarse en las artes tántricas que aumentan la sensibilidad y perfeccionan la relación con su pareja.

Las técnicas del Tantra mejoran el rendimiento de la sexualidad no sólo buscando el placer, sino también la canalización de la energía para la productividad en el trabajo, en los estudios, en los deportes, en el arte y, principalmente, en el desarrollo interior.

El contacto sexual tántrico no debe ser realizado con apuro. Si no hay tiempo, déjelo para una ocasión más apropiada. No tenga por objetivo el orgasmo, sino la prolongación del placer por algunas horas.

La iniciación tántrica no puede ser transmitida por libros; por lo tanto, aquí van sólo algunas normas generales. Si tiene oportunidad, participe del *Curso de Tantra* que tiene una etapa teórica, para adquisición de cultura específica, y otra etapa práctica para aprendizaje de las técnicas.

Mientras no reciba la iniciación, procure simplemente contener el orgasmo. Esto es válido tanto para el hombre como para la mujer. Vaya con calma. Aumente el tiempo gradualmente. Sea extremadamente medido las primeras veces, o la Naturaleza le va a mostrar al día siguiente que la evolución no da saltos.

Tome un baño antes de su práctica de maithuna, friccionando los chakras como fue recomendado anteriormente, sólo que ahora debe utilizar una gota de Kámala sobre el swádhisthána, una sobre el anáhata y otra sobre el ájña chakra. Cuando friccione este último, tenga cuidado de no dejar escurrir la esencia hacia los ojos. ¡Tampoco vaya a dañarse la piel!

La tradición milenaria del Tantra blanco, a la cual pertenece nuestra estirpe de Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), recomienda la depilación pubiana de la mujer. Si la practicante o su pareja no se sienten a gusto, la depilación puede ser parcial, reduciendo el área y el largo de los pelos. Acuérdesse de que todo es una cuestión cultural, lo que equivale a decir, de hábito. ¿Habría cosa más incómoda y antinatural que un hombre depilándose el rostro todos los días? No obstante, la mayoría así lo hace, aunque prefiera el verbo “afeitar”...

Al iniciar su ejercicio, encienda una varilla de incienso legítimo y colóquela a una cierta distancia, pues el humo no debe ser aspirado. Siéntese frente a frente con su pareja en un ambiente preferentemente iluminado con fuego (velas decorativas o lamparitas de buen gusto). Practique drishti, el ejercicio “ojo a ojo”. Inicialmente, hágalo sin pestañear. Podrán producirse algunas percepciones visuales. No se asuste. Si surgen imágenes luminosas podrán ser emanaciones de prána del rostro de su consorte. Si se produce alguna forma de modificación de la fisonomía, puede tratarse de la percepción de vivencias pretéritas o del registro de algún Maestro o Maestra en el inconciente colectivo.

Durante la práctica de drishti, inicie la experiencia del tacto. Primeramente, de las manos del compañero, después del rostro, cabellos, pecho, vientre. Esta etapa preliminar puede durar el tiempo que la pareja crea conveniente. Cuanto más prolongada, mejor. Apuro, jamás.

A esta altura, si desea trabajar más profundamente, puede ejecutar los pránáyámas tántricos Shiva-Shaktí y tantrika pránáyáma.

Cuando surja el impulso natural para la comunión de los cuerpos, la pareja puede escoger cualquier posición sentada o acostada, siempre que la mujer quede por encima. En el transcurso de la relación, esa posición puede mudar, pero debe prevalecer la alternativa de la mujer por encima.

La explicación filosófica de esta preferencia es la de que la compañera tántrica representa a la Shaktí, la diosa que constituye la energía de Shiva. Él, el Shakta, adorador de la Shaktí, queda por debajo. *Mirando hacia arriba es como se adora a una diosa.* En verdad, esa alegoría

esconde una razón de orden práctico: la mujer por encima se torna más liberada y participante. No es poseída, sino que posee. Y como comanda los movimientos, puede buscar un mejor coeficiente de rozamiento en las zonas en que tenga más sensibilidad.

Se deben evitar movimientos rápidos y actitudes groseras. El amor tántrico debe ser una obra de arte, de poesía y de estética. Mucho cariño es la ley.

Para favorecer la contención del orgasmo, el Yôga Tántrico dispone de un vasto arsenal que incluye bandhas, pránáyámas, mantras y mentalizaciones. La transmutación de la energía sexual y su canalización en pro del trabajo, estudios, arte, deportes o para el desarrollo interior con el despertar de la kundaliní y activación de los chakras, es obtenida también con la ayuda de ásanas y mudrás especiales que aprenderá más tarde. Algunas de esas técnicas se enseñan en nuestro libro *Tantra*.

Terminada esa hermosa experiencia, los compañeros deben practicar meditación frente a frente y, después, otro baño.

Ese ejercicio aumenta mucho la potencia sexual del hombre y la libido de la mujer. Los dos deben estar alertas para saber lidiar con eso.

Para practicar maithuna es condición fundamental que el practicante no fume, no beba alcohol ni siquiera socialmente, no tome drogas, no coma carnes, ni siquiera blancas. Si el compañero es el cónyuge, no huya de las relaciones conyugales ni cree problemas a su matrimonio con el pretexto de seguir estas recomendaciones. De los males, el menor.

Por otro lado, tratándose de una persona soltera o separada, elija muy bien el compañero. Relaciónese con alguien que sea practicante identificado con nuestra egrégora y que esté en un nivel de purificación y evolución semejante al suyo propio, o bien más elevado, pues eso podrá ayudarlo. Relacionarse con personas que se encuentran en un nivel menos evolucionado retarda su progreso y anula muchos de sus esfuerzos.

## 16- Corriente Macrocósmica

Todos los días entre las nueve menos diez y las nueve y diez, se genera una corriente universal fortísima, denominada Corriente Macrocósmica. Ella obedece a los husos horarios y horas locales de manera de dar la vuelta al planeta continuamente en el mismo sentido del Sol, por lo tanto, de Oriente hacia Occidente (*Ex Oriente lux*).

Esa corriente de pensamiento se vuelve más fuerte cada siglo, pues se va volviendo más antigua, consecuentemente, más consolidada en el inconciente colectivo, y mayor, ya que más regiones del mundo se incorporan a ella. La fuerza de los Maestros Ancestrales está presente acumulativamente. Por todas esas razones, incluso participando una sola vez, sentirá el poder que lo penetra y pasa a ser parte de su patrimonio energético.

Cualquier persona puede participar. Con todo, obtendrá más resultados quien esté identificado con la egrégora del Swásthya Yôga, generadora de la corriente.

Para participar, basta aislarse desde las nueve menos diez a las nueve y diez de la noche. Durante los primeros diez minutos envíe energía a la primera ola de la corriente, aquélla que la carga de fuerza. En los diez minutos siguientes, manténgase en estado de receptividad, concentrándose en las cosas más importantes que desea ver realizadas. Si es merecedor, su deseo se realizará. Tratándose de un practicante de Swásthya Yôga, la intensidad de los buenos resultados será mucho mayor y más rápida debido a dos factores: su identificación con nuestra longitud de onda gregaria y su capacidad de concentración adquirida en la práctica diaria de ashtánga sádhana.

*Cómo enviar energía los primeros diez minutos:* coloque las manos en prônam mudrá. Concéntrese en su Maestro, la persona que sirve como puente de unión entre usted y la fuente primera de toda la fuerza de nuestra estirpe, cuyas raíces se encuentran profundamente arraigadas en la India de hace 5.000 años. Visualice su rostro y su nombre. Mentalice que de su corazón parten rayos de luz como un arco iris, con los siete colores, que van a envolverlo en medio de una intensa vibración de cariño. Imagine todo eso como si fuera un film, con riqueza de detalles y nitidez de imagen. En caso de que no lo consiga la primera vez, persista. Al poco tiempo irá desarrollando la capacidad



de concentración y mentalización. Si es sincero, el Maestro recibirá. Si él lo recibe, en la segunda etapa el retorno kármico será positivo.

*Cómo recibir el retorno en los otros diez minutos:* pase las manos a Shiva mudrá. Concéntrese en las palmas de las manos y visualice que su Maestro deposita en ellas una perla de luz. Dirija esa perla de luz hacia su deseo secreto. Repita la misma práctica todos los días, acumulando perlas de luz, hasta que tenga energía suficiente para la realización de su anhelo. Para pequeñas necesidades, poca energía es suficiente. Para obtener grandes realizaciones, o modificación notable de un estado físico, o de un karma más problemático, necesitará acumular más perlas de luz en sus manos.

Pero, recuerde: si la donación que precede a la recepción no es sincera y su motivación no es el amor verdadero a su Maestro, será pérdida de tiempo. Enviar energía sólo para poder recibir un beneficio ocasionará la anulación natural del proceso energético de acción y reacción.

Otra manera de ingresar en la corriente es practicar, en ese horario, el ejercicio descrito en el CD *Sat Chakra*.

### **17- Al acostarse**

Procure elevar los pies de la cama, de manera de dormir con la cabeza más baja y las piernas más altas. Como siempre, recomendamos que se haga todo progresiva y cautelosamente. Si tiene problemas cardíacos, hipertensión u otra enfermedad, sea todavía más prudente y consulte a su médico.

La elevación de los pies puede ser obtenida por varios medios simples y económicos. Uno de ellos es colocar pequeñas tablitas mandadas cortar en tamaño idéntico para ir agregando una a una, poco a poco, elevando los pies de la cama de a medio centímetro, hasta que alcance una inclinación razonable. Huya de las exageraciones como el diablo de la cruz.

Una alternativa para no desnivelar la cama y no comprometer la decoración del cuarto es colocar las tablitas bajo el colchón, del lado que se quiere elevar, una por vez, como en el caso anterior, hasta que esté suficientemente elevado, pero sin alterar la posición de la cama en sí.

Para quien puede gastar un poco más, existen camas con tablados inclinables que puede colocar en la posición que más le convenga.

La posición ideal para la relajación es el decúbito dorsal con las manos a un palmo de las caderas. En esa posición, procure adquirir o mandar a hacer un apoyo blando para la nuca, que no sea alto, pero que apoye la lordosis fisiológica de la columna cervical. Dormir toda la noche en esa posición puede no ser bueno para todas las personas. Verifique cuál es la mejor posición para su caso. Una de las mejores es de costado, con una de las piernas flexionada, cambiando de lado varias veces durante el sueño (lo que se vuelve automático después de un tiempo). En ese caso, es recomendable una almohada mayor para evitar que el cuello quede torcido.

Su dormitorio debe ser limpio y mantenerse aireado, incluso en las noches frías. Si hace mucho frío, cúbrase con buenas mantas y edredones, pero procure no usar pijama ni ninguna ropa.

Antes de acostarse, practique cualquier técnica de meditación durante un mínimo de cinco, una media de 20 y un máximo de 30 minutos. Si está sin tiempo, medite un minuto, pero no deje de hacer su ejercicio.

Siéntese de preferencia con las piernas cruzadas en algún ásana de meditación. La espalda derecha, los ojos cerrados.

Vamos a repetir las instrucciones dadas para la primera meditación del día:

*Puede escoger como método de meditación el primer grado, yantra dhyána, que consiste en concentrarse sobre un símbolo (el mejor es el yantra ÔM). O el segundo grado, mantra dhyána, que consiste en concentrarse en un mantra (el mejor es el mantra ÔM). O el tercer grado, que es iniciático y sólo puede ser enseñado personalmente, de Maestro a discípulo. Si opta por el método de primer grado, puede seleccionar prácticamente cualquier imagen que no sea demasiado compleja y con la cual tenga lazos de afinidad. Puede ser una llama, una flor, un símbolo, el rostro de una persona que tenga un significado especial. En caso de que desee profundizar la empatía con su Maestro, utilice su rostro como objeto de concentración e identificación.*

Al final de la meditación, condiciónese mentalmente para que su cuerpo duerma y descanse bien, pero que su conciencia permanezca cada vez más despierta y lúcida durante el sueño, para que usted participe concientemente, pueda tomar decisiones y asimilar las enseñanzas que surjan en ese período de buceo en el psiquismo.

*Con el paso del tiempo podrá desarrollar la capacidad de mantener la lucidez ininterrumpidamente, 24 horas por día, incluso durante el sueño. Un sector del cerebro duerme y otro observa lo que fluye de las áreas subjetivas de la conciencia. En ese ínterin, el practicante puede trabajar en proyectos artísticos, intelectuales y otros. Y puede, incluso, practicar dhyána, aun con el cuerpo adormecido, para explorar la intuición lineal.*

Para los que gustan de practicar bajo orientación, recomiendo el CD *Desenvuelva su Mente* para la práctica de mentalización que precede al sueño, y el de *Reprogramación Emocional* para relajarse y dormir bajo la inducción de órdenes positivas. Pero escúchelo antes, para saber si le conviene el contenido de esa reprogramación.

### **18- Práctica de Yôga con Instructor y Participación en Cursos**

La proximidad física del instructor es indispensable. Por lo menos dos veces por semana, debe hacerse una práctica en grupo para identificarse con la egrégora. Es como ir al cine, compartir las emociones con los demás en vez de asistir al film solo en casa. ¿Ya notó que una comedia es mucho más graciosa cuando se asiste en compañía de otras personas?

No se quede solo. Comparta esta maravillosa manera de vivir. Haga cursos. Si prefiere, estudie en casa con los videos. En ese caso, puede reunir a familiares y amigos para participar todos juntos. Lo importante es que no se quede solo.

#### **RECUERDE: NADA DE FANATISMO. ENTUSIASMO, SÍ.**

Si no consigue seguir todo este itinerario, no se preocupe ni alimente sentimientos de culpa. Lo que lo vuelve un Swásthya Yôgin es el vínculo de coherencia con nuestra filosofía de vida.







## LA RELACIÓN MAESTRO/DISCÍPULO

Sé que usted nutre un cariño natural por el simple concepto de *Maestro*. Hay una relación afectiva de alto nivel entre Maestro y discípulo. De mis pupilos, casi todos, sólo tengo buenos recuerdos. Si consiguiera reunir todas las poesías y declaraciones de cariño que recibo constantemente, sería posible publicar un hermoso libro, desbordante de arte y afecto.

Sin embargo, fuera de nuestro círculo de Swásthya Yôga, he sido testigo de comportamientos deprimentes de discípulos desleales, orgullosos, que mezclan líneas filosóficas divergentes y que se vuelven contra su propio Maestro. Todos ellos terminan pagando muy caro por esas actitudes.

Para usted, que está identificado con nuestro linaje y con mi manera de enseñar, este capítulo es uno de los más importantes, pues va a establecer parámetros en nuestra relación. Es una relación pautada por la libertad y por el amor, pero, al mismo tiempo, por la jerarquía, la disciplina y la extrema lealtad.

### QUÉ DICEN LAS ESCRITURAS HINDÚES

Según los Shástras tradicionales, el Maestro es para el discípulo, padre, madre e Íshwara (que significa Señor; en cierto sentido es la divinidad electa para el culto particular). En una era de contestación e irreverencia, tal afirmación no es nada modesta. Es costumbre, en los últimos tiempos, construir frases de efecto o emitir conceptos que impacten al lector, conceptos demagógicos para cautivar a la opinión pública. Sin embargo, las escrituras hindúes no se preocupaban por

eso y no estaban jugando cuando establecieron muy claramente cuál debería ser la actitud del Maestro y la del discípulo.

Siendo una filosofía de Oriente y de la antigüedad, el Yôga actúa de la misma manera: el discípulo debe total respeto, obediencia, amor y fe a su Maestro. En caso contrario, no tiene capacidad de ser discípulo ni derecho de llamar a alguien Maestro, conforme dice la Maitrí Upanishad: “Esta ciencia absolutamente secreta sólo debe ser enseñada a un hijo o a un discípulo totalmente devoto a su Maestro”.

Para aquél que no sabe aprender, nadie será un Maestro competente, ya que la incompetencia no estará en el enseñar, sino en el aprender. Para aquél que acepta las normas del discipulado, el Maestro escogido siempre es bueno, pues tal discípulo tiene el siddhi del aprendizaje plenamente desarrollado y aprenderá aunque nada sea dicho, bastando la proximidad física del Maestro, que actúa como catalizador. Por eso es importante visitar al Maestro con frecuencia.

¿Será incluso importante la proximidad física, siendo que el Yôga es fundamentalmente subjetivo y domina tan espectacularmente las dimensiones paranormales? Sí, pues se produce un fenómeno denominado nyása, una especie de ósmosis en la cual el discípulo que reúne las cualidades indispensables, asimila parte del conocimiento y el poder de su Maestro a través de la simple convivencia. Para él, el Maestro es un catalizador vivo de la fuerza y la sabiduría que ya estaban presentes en lo íntimo de su ser. Esa convivencia es tanto más importante en la medida en que es a través de ella como se realizarán el Guru Sêvá, el Parampará y el Kripá Guru, tres de las más sagradas tradiciones del Yôga en lo que se refiere a las relaciones Maestro/discípulo.

Al escoger a su Maestro debe aceptarlo, acatarlo y reconocerlo definitivamente y sin reservas. No cabe de su parte ninguna duda o cuestionamiento. Si usted no tiene esa capacidad, no está a la altura de tener un Maestro y va a quedar estancado sin aprender nada profundo, nada que sea realmente Yôga. El que, por otro lado, tiene esa capacidad en su más alto grado, consigue aprender incluso a distancia, pues cada vez que realiza un pújá sincero entra en sintonía interior y el Maestro habla directamente a su corazón, fuera del tiempo y del

espacio. De esa forma, puede compensar parcialmente la falta de tan importante presencia física.

### CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE INSTRUCTOR, PROFESOR Y MAESTRO

El *instructor* imparte sesiones prácticas de Yôga a los practicantes comunes. El *profesor* de Yôga dicta también seminarios teóricos para la preparación de futuros instructores. *Maestro* es quien interfiere en la manera de ser. El profesor prepara al discípulo para el Maestro.

Consecuentemente, *practicante* es quien participa de las sesiones prácticas impartidas por el instructor. *Alumno* es quien recibe las clases del profesor. Y *discípulo* es quien asumió una relación de compromiso, empatía, lealtad y amor. Discípulo es aquél que aprende más fuera que dentro de la sala de clase, que acepta la interferencia del Maestro en su vida privada.

Ahora bien, se observa que mucha gente se declara indebidamente discípula de Maestros ya fallecidos. Esos Maestros jamás podrán expresar una crítica o reprimenda por el estilo de vida censurable del supuesto discípulo, por su alimentación incorrecta con carnes, consumo de alcohol y cigarrillo, o por la falta de ética. Así es muy cómodo tener un Maestro. Es por eso que los Maestros fallecidos suelen ser más aceptados: por no poder apuntar las fallas de los “discípulos”. Ser Maestro o discípulo exige reciprocidad y aceptación de la otra parte. Nadie se puede declarar su Maestro sin que usted esté de acuerdo en ser su discípulo; y de la misma forma, nadie se puede declarar discípulo sin que el Maestro concuerde. Tiene sentido, ¿no?

Ahora ya sabe por qué tantos occidentales eligen como Maestro a algún hindú que ya murió y no puede rechazarlos ni llamarles la atención. Si un discípulo mío procede mal, es amonestado. Si reincide, estoy vivo y puedo declarar que él no es más mi discípulo, ya que no cumple lo que preconizo. Pero... ¿y si esa misma persona resuelve sustituirme por Shivánanda o Aurobindo? Shivánanda, fallecido en 1963, no puede aparecer al público para defenderse y aclarar que ese pretendido discípulo está haciendo todo mal, que Shivánanda nunca predicó aquello y no avala tales procedimientos.

Tal vez por esa razón varios códigos de ética, de diferentes países, prohíben al instructor de Yôga declararse discípulo de un Maestro hindú fallecido.

### CÓMO RECONOCER A UN BUEN MAESTRO

Es difícil reconocer al Maestro verdadero, incluso porque *“a quien está cargado de karma pecaminoso, el Guru le parece humano; pero, al que tiene un karma auspicioso y pleno de mérito, el Guru le parece Shiva. Los menos afortunados no reconocen al Guru, encarnación de la verdad suprema, ni cuando están delante de él, como el ciego ante el Sol.”* Sin embargo, hay algunas características que ayudan a identificar a un Maestro verdadero.

El Maestro verdadero tiene autoridad para con sus discípulos, pero reverencia con máxima humildad y cariño a su propio Maestro.

El Maestro verdadero, después que ha sido investido del título de instructor o ungido por el mahá kripá, no cambia de línea o de Maestro.

El Maestro verdadero siempre se coloca después de su propio Maestro en jerarquía y mérito.

El Maestro verdadero no discute a su propio Maestro, no le contesta, ni emite comentarios de desacuerdo ni de crítica a él.

El Maestro verdadero siempre encuentra oportunidad para citar el nombre y el mérito de su propio Maestro.

### QUIÉN PUEDE SER DISCÍPULO

TEXTO EXTRAÍDO DEL KULÁRNAVA TANTRA

El Kulárnavá Tantra enseña:

*“El Guru debe desistir de tomar como discípulo al discípulo de otro, al que instiga a los demás, al que es dado a hacer lo prohibido y omitir lo que se le recomienda, al que divulga secretos, al que está siempre empeñado en buscar fallas en los otros, al que es ingrato, traicionero, desleal a su Maestro, al que está siempre queriendo exigir, al que decepciona a todos, al que es orgulloso, al que se cree el mejor de todos, al no sincero, de raciocinio incorrecto, que le gusta*



*discutir, que rebate a los demás sin razón, al indigno de confianza, que habla mal de las personas por detrás, al que habla como un brahmán aunque no tenga ese conocimiento, plagiador, condenado por todos, a aquél que es duro, traidor a su Maestro, que se engaña a sí mismo, que incita a cosas falsas, que se entrega a los celos, intoxicación (por drogas), egoísmo, de mente celosa, dura y colérica, inestable, creador de confusión, sin paz ni conducta correcta, que hace burla de las palabras de su Maestro, maldecido por un Guru, éstos son los que debe rechazar.”*

El Kulárnava Tantra también cita las cualidades:

*“El discípulo escogido debe estar dotado de buenas cualidades. Debe ser alguien digno de confianza, no intoxicado (por drogas), servicial, no dado a atacar a los otros, con aversión a oír elogios sobre sí mismo, pero genial ante las críticas, debe ser alguien que hable del Guru, siempre en la proximidad del Guru, agradable al Guru, constantemente ocupado en su servicio, con mente, palabras y cuerpo; que cumple las órdenes del Guru; que difunde las glorias del Guru; concededor de la autoridad de la palabra del Guru; que sigue las intenciones del Guru; que actúa como un servidor del Guru; sin orgullo de clase social, honra o riqueza y presencia del Guru; que no codicia los bienes del Guru.”*

El lector debe haber observado que el texto de la escritura hindú insistió en determinadas cuestiones disciplinarias. Y regístrese que se trata de un shástra tántrico, siendo el Tantra una filosofía libertaria. ¡Imagine las exigencias de la línea brahmácharya, que es represora!

### GURU Y KARMA

La ley del karma existe. La falta de lealtad para con su Maestro le costará un pesado tributo kármico, del cual no hay cómo escapar. La lealtad es la línea de fuerza que trae hasta el instructor la sabiduría y el poder de los yôgis ancestrales. Corte esa corriente y quedará solo, vulnerable, oscuro, execrado y aislado de todos los Maestros del pasado y del presente. Los Shástras profetizan:

*“Un Poder Superior pune de forma atroz a aquél que niega o traiciona a su Maestro. Muchas son las desventuras que se*

*precipitarán sobre aquél que reniega de su Guru. Su armonía familiar se desintegrará. Su salud se volverá vulnerable y muchas enfermedades llenarán de dolor y sufrimiento sus días. Sus finanzas se deteriorarán y él recordará con nostalgia los tiempos en que mantenía la lealtad a su Maestro. Una infelicidad profunda invadirá su alma, y tan dolorosa será que seguidamente el ex-discípulo dudará en acabar con su propia vida. Lágrimas amargas verterá aquél que reniegue de su Guru.”*

#### **LO QUE EL DISCÍPULO DEBE SABER CON RESPECTO A LA LEALTAD**

La lealtad es una de las principales virtudes exigidas al discípulo de Yôga y, por increíble que parezca, es la que peor se interpreta en Occidente. Sin embargo, sin ella no se consigue progresar en la senda.

Si le preguntaran: “¿Usted es leal?”, su respuesta sería sí, sin titubear, ¡definitivamente sí! Casi todos los occidentales se consideran leales a su Maestro, pero en verdad, de acuerdo con los principios orientales y milenarios, su concepto de lealtad deja mucho que desear.

#### **LA LEALTAD TIENE TRES ASPECTOS PRINCIPALES**

La libertad es nuestro bien más precioso.  
Al confrontar la libertad con la disciplina,  
si ésta violenta aquélla, opte por la libertad.  
Maestro DeRose.

#### **Primer aspecto: acatar lo que viene del Maestro**

Siempre que tenga dudas, o que alguien critique su comportamiento, considerándolo fanatismo, pare y piense: ¿cómo sería la actitud de un discípulo oriental frente a las recomendaciones, prohibiciones o reprensiones de su Maestro? ¿Un discípulo hindú cuestionaría o contestaría a su Maestro? Claro que no, y por una razón extremadamente lógica. Es que la libertad de elección es del discípulo. Es él quien escoge al Maestro. A éste es reservado el derecho de rechazar o de excluir al discípulo cuyo comportamiento no se considere compatible con la enseñanza del Maestro. Consecuentemente, un discípulo sólo debe elegir como Maestro a alguien con quien ya manifieste empatía. A partir de ahí, el discípulo tiene sólo el privilegio de acatar lo que venga del Maestro.

**Segundo aspecto: fidelidad a un solo Maestro**

Pero no es eso sólo. Ser leal no es sólo acatar lo que parte del Maestro. Es expresar en sus actos, palabras y pensamientos una actitud de satisfacción plena, como aquélla experimentada por los apasionados, cuando no quieren saber de nadie más.

En la relación Maestro/discípulo, esa actitud de amor y plenitud se manifiesta en el sentido de no querer aprender de nadie más ninguna cosa, ya que el discípulo se encuentra perfectamente satisfecho con la cantidad y calidad de las enseñanzas de su Maestro. No precisa y no acepta a otros Maestros. No nutre la menor curiosidad sobre lo que otros podrían enseñarle, como la esposa o el marido fiel no alimentan la más mínima curiosidad sobre las caricias con que los puedan tentar los mejores conquistadores.

Se considera falta grave de disciplina, falta de ética y falta de educación visitar a otros Maestros que pertenezcan a estirpes diferentes o incluso a escuelas menos leales de su propia estirpe. Visitar a otro Maestro sin la indicación expresa del suyo propio, significa que no está ciento por ciento con él; que no está satisfecho con las enseñanzas y quiere compararlas con las de otras escuelas. En algunos ashrams de la India, un discípulo que visite a otro Maestro sin autorización del suyo, ¡es sumariamente excluido e instado a seguir al otro que despertó su interés!

**Tercer aspecto: defender a su Maestro**

Cada instructor o profesor tiene el deber moral de esclarecer a todos sus practicantes y alumnos al respecto de estos conceptos sumamente importantes. También debe prepararlos para defender con coraje su tipo de Yôga, su linaje y su Maestro contra los tan frecuentes sabihondos que, motivados por la envidia, los ataquen. No se admite a un discípulo que se quede escuchando ataques e injurias hacia su Maestro sin defenderlo con fibra y elocuencia. Tolerancia y silencio, en este caso, serían sólo indicios de cobardía.

### GURU SÊVÁ

En la India, antes de enseñar verdaderamente Yôga a un candidato a discípulo, el Maestro lo somete a una serie de pruebas para comprobar la sinceridad, la voluntad y principalmente la lealtad del chêla. Cuentan puntos de concepto también la combatividad del yôgin en su disposición a defender su escuela y su Maestro.

Al recibir el pedido de admisión de un aspirante a discípulo, es común que el Maestro le asigne sólo servicios duros y vulgares. El candidato que es aceptado ingresa en esa escuela, pero, inicialmente, sólo para barrer el piso, limpiar los baños, lavar los platos, hacer la comida, etc. Ninguna técnica objetiva de Yôga le es enseñada.

En caso de que el pretendiente a discípulo no tenga suficiente amor por el Maestro y capacidad de auto-entrega como para aceptar todo sin cuestionar nada, en poco tiempo estará pidiendo una entrevista con el Maestro, en la cual le cuestionará por qué sólo le asigna servicios banales y no le enseña Yôga. Si ocurre eso, el Maestro responderá:

— Lo que se le está enseñando es Karma Yôga, por lo tanto una modalidad de Yôga. Sin una buena asimilación del Karma Yôga, ningún otro tipo de Yôga podrá ser aprendido.

Como todas las actitudes del sâdhaka pesan en su constante evaluación de mérito, a partir de tal cuestionamiento el Maestro pasará a exigir mucho más y a conceder mucho menos a ese aspirante que ya comenzó mal, dando pruebas de poca aceptación.

Por otro lado, si el aspirante todo lo acata y cumple con alegría las tareas que se le asignan, pasado algún tiempo el Maestro lo acepta como discípulo y comienza a pasarle enseñanzas de la etapa que sigue al Guru Sêvá y que se denomina Parampará.

### PARAMPARÁ

Por las razones expuestas, se comprende por qué el Guru Sêvá, o servicio al Maestro, es considerado uno de los aspectos más importantes del discipulado. Y también uno de los medios auténticos y tradicionales para alcanzar el conocimiento. Tal conocimiento es el Parampará. Literalmente, ese término significa *uno después del otro*.

Pero el sentido es “transmisión oral”, o sea, es la única forma por la cual el verdadero conocimiento puede pasar de Maestro a discípulo, de boca a oído, a través de los siglos y milenios.

La cultura libresca en Yôga tiene un valor muy limitado y sólo se recomienda para los iniciantes que están muy al comienzo del camino, a fin de abastecerlos de un mínimo de elementos con los cuales puedan trabajar. Luego, la lectura intensiva pasa a ser desaconsejada, pues estimula una clase de futilidad típica de los intoxicados de teoría, que actúan como ebrios que repiten cosas de las cuales no tienen suficiente vivencia y, por lo tanto, no saben de lo que están hablando. A pesar de eso proceden a sofismáticos discursos, bastante convincentes en términos teóricos. Con egos hipertrofiados, se deleitan en escucharse a sí mismos hablar en chorros de verborragia inútil.

Así como ocurre con la fase de Guru Sêvá, en ésta también los inmaduros, los desajustados y los que están llenos de devaneos tienden a decepcionarse y juzgar que el Maestro no sabe o no quiere enseñar.

En realidad, las más preciosas enseñanzas están siendo depositadas en sus manos, pero el discípulo no puede detenerse a percibir eso, pues está muy ocupado en cultivar sueños y expectativas. Él no está interesado en que la verdad sea verdadera: ésta debe encajar en la imagen que venía siendo alimentada por su imaginación lega y profana.

De esta forma, pierde por entre los dedos valiosas joyas de sabiduría milenaria, porque ella normalmente se presenta con ropajes simples. En su autenticidad, la sabiduría no necesita revestirse con ornamentos jerarquizantes. Con todo, necio, el discípulo casi siempre espera que la verdad sea anunciada con trompetas. Por eso deja pasar el tesoro que se encuentra entre líneas en cada cosa que el Maestro dice o hace cuando está bromeando, descansando, alimentándose o amonestando.

### KRIPÁ GURU

Kripá Guru es el toque del Maestro, que transmite fuerza. También puede traducirse como bendición, gracia o favor. ¡No confunda kripá con kriyá!

Si el discípulo consiguió comprender que la verdadera enseñanza no es formal y que las mayores lecciones el Maestro las da fuera de la sala de clase, entonces no tardará en ser convocado para recibir la tercera fase de la iniciación, el Kripá Guru, la gracia del Maestro, esto es, su toque, su bendición, a través de la cual pasará la fuerza al discípulo. Sin embargo, el hecho de ya haber recibido el kripá no significa que superó la fase anterior. Esas fases no son sustituidas sino acumuladas unas a las otras y sus energías, sumadas.

Hay varios tipos de kripá:

- 1) El ádi kripá es un toque simple, una bendición que cualquier persona puede recibir como transmisión de fuerza, paz, salud, bienestar y desarrollo interior.
- 2) El mahá kripá es una transmisión fuerte, que transforma al discípulo en instructor o al instructor en Maestro. Insufla el poder de preparar otros instructores. Establece lazos eternos de cariño y respeto entre el Maestro que lo concedió y el discípulo que lo recibió.
- 3) El tantra kripá es un toque energizante que estimula chakras y kundaliní a través de la libido. Este no se utiliza en Occidente debido a nuestros bloqueos culturales.
- 4) Y otros.

A continuación se encuentra el texto del mahá kripá adoptado por nuestro linaje.

#### **EL MAHÁ KRIPÁ**

El mahá kripá, o gran bendición, sólo es transmitido a aquéllos que tienen el coraje de un león para defender a su Maestro y su linaje. A éstos, confiere poder y protección. Sin embargo, nada en el universo es gratuito. Aquél que solicita el mahá kripá y se comporta como un cobarde, dejando de defender a su Maestro, recogerá los efectos opuestos. En la página siguiente se encuentra el texto del mahá kripá adoptado por nuestro linaje.

**TEXTO DE LA TRANSMISIÓN DEL KRIPÁ GURU  
A LOS QUE SE FORMAN COMO INSTRUCTORES:**

## Transmisión del Mahá Kripá

A través de los siglos, hay una Fuerza que viene siendo transmitida de Maestro a Discípulo, desde hace más de cinco mil años. Esa Fuerza es nuestra herencia.

Por haber demostrado dedicación, lealtad y disciplina, te hiciste digno de recibir el Mahá Kripá.

El Kripá te tornará capaz de perpetuar la tradición milenaria y, a tu vez, formar a otros Instructores de Swásthya Yôga, que llevarán esta llama sagrada, a través de los tiempos, a las generaciones futuras.

Coloca las manos en prônam mudrá, cierra los ojos, inspira profundamente. Concéntrate en la Fuerza que estás recibiendo.

Que las bendiciones de Shiva y la fuerza acumulativa de los Yôgis ancestrales recaigan sobre tu ser para protegerte en tanto seas fiel a nuestro linaje y leal a tu Maestro.

Si algún día dejaras de serlo, que se apiaden de ti todos los dioses.

Levántate: estás Iniciado.





## KARMA

El concepto hindú al respecto de karma es bien diferente del concepto occidental, divulgado por los grupos espiritistas y espiritualistas. Con la influencia judeocristiana, rica en nociones de culpa y pecado, el karma para los occidentales tiene la configuración de algo forzosamente malo, que se debe pagar con sufrimiento.

Para el hinduismo, karma es sólo una ley de causa y efecto, del género “escupió para arriba, va a recibir una escupida en el rostro”. La pura ley del karma es simplemente mecánica y no espiritual. Ni siquiera moral. No depende de fundamentación reencarnacionista o incluso teísta. Se refiere a un mecanismo de la propia naturaleza. Una especie de energía potencial muy distante del fatalismo que le atribuimos.

Para ejemplificar la flexibilidad de ese concepto en la India, podemos citar una parábola que compara el karma con un arquero con sus flechas. El karma tendría tres etapas: la primera, equiparable al momento en que el arquero tiene su arco en reposo y las flechas descansan en el carcaj; la segunda, en que coloca una flecha en el arco, tensa y apunta a un objetivo; y la tercera, en la cual suelta la flecha.

De acuerdo con esa comparación, tanto en la primera etapa como en la segunda, el arquero tiene control absoluto sobre el karma, pudiendo, inclusive, en el último instante, dirigir su flecha hacia otro objetivo, tensar más o menos el arco para imprimir mayor o menor potencia a la flecha, o incluso desistir de tirar. Eso corresponde a un dominio de dos tercios del karma, lo que es bastante razonable comparado con

nuestro concepto de destino inflexible y sobre el cual no podemos actuar.

Además, cualquiera sea nuestro karma, la libertad que tenemos sobre las formas de cumplirlo es bastante elástica. La sensación de restricción o impedimento proviene mucho más de los propios recelos de cambiar y de la acomodación de las personas, que propiamente de la ley de causa y efecto.

Es como si el cumplimiento de un karma fuese un viaje en un transatlántico. Usted está inevitablemente dirigiéndose a su destino; entretanto, podrá aprovechar la jornada de diversas maneras. Podrá cumplir el trayecto relacionándose bien o mal con los compañeros de viaje. A bordo, tendrá derecho a tomar sol, nadar, leer, bailar, practicar deportes, enamorarse... O reclamar por la vida, por la monotonía, por el olor del mar, por el balanceo del barco, por el servicio de camarote, por el tamaño de la escotilla, por las náuseas... Todos llegarán a destino, de una manera o de otra. Sólo que algunos se divertirán bastante en el trayecto. Otros van a sufrir. Eso se debe preponderantemente al temperamento de cada uno y no al karma. Ése es el verdadero concepto de karma. El resto es complejo de culpa.

Con todo, si quiere complicarse más, podemos agregar que existen dos leyes actuando sobre nuestras vidas: karma y dharma. Por desconocer ese pormenor, los espiritualistas confunden las dos y atribuyen al karma cualidades que no le son inherentes. Karma es una ley universal y dharma, la ley humana, jurídica o religiosa, del lugar y tiempo en que el individuo está viviendo. El karma no es temporal ni espacial. El mismo karma es aplicable a un ateo del siglo XXI, a un musulmán del siglo XV, a un centurión romano, o a un troglodita prehistórico.

Sin embargo, el dharma de cada uno de ellos es bien específico, pues fue determinado por las costumbres de su tiempo y lugar. Para vivir bien, con salud y felicidad, es preciso conocer esas dos fuerzas para obtener la armonía entre ellas, especialmente en los numerosos momentos en que entran en choque. Hay circunstancias en que el dharma determina que usted actúe de cierta forma y el karma, de otra. Por ejemplo: el dharma manda que, en tiempos de guerra, mate. El karma lo prohíbe en cualquier circunstancia. ¿Cómo actuar? Hay

muchas soluciones. Una de ellas es prestar el servicio militar como enfermero. Esta maniobra disimulativa es aplicable también en nuestra vida cotidiana.

El karma no es una ley moral, porque la moral es algo temporal y cambia todo el tiempo. El dharma es una ley moral porque está basado en las costumbres.



Felicitaciones. Está casi llegando al final del libro. Eso significa que le gustó la lectura. Su presencia hasta aquí, a mi lado, lisonjea al autor.





## EGRÉGORA

*Amigo de todo el mundo, no es amigo de nadie.*  
Schopenhauer

Egrégora proviene del griego *egrégoroi* y designa la fuerza generada por la sumatoria de las energías físicas, emocionales y mentales de dos o más personas, cuando se reúnen con cualquier finalidad. Todas las agrupaciones humanas poseen sus egrégoras características: todas las empresas, clubs, religiones, familias, partidos, etc.

La egrégora es como un hijo colectivo, producido por la interacción “genética” de las diferentes personas involucradas. Si no conocemos el fenómeno, las egrégoras se van creando a la deriva y sus creadores se vuelven luego sus siervos, ya que son inducidos a pensar y actuar siempre en la dirección de los vectores que caracterizaron la creación de esas entidades gregarias. Serán tanto más esclavos cuanto menos concientes estén del proceso. Si conocemos su existencia y las leyes naturales que las rigen, nos volvemos señores de esas fuerzas colosales.

Por axioma, un ser humano nunca vence la influencia de una egrégora en caso de que se oponga frontalmente a ella. La razón es simple. Una persona, por más fuerte que sea, sigue siendo una sola. La egrégora acumula la energía de varias, incluyendo la de esa propia persona fuerte. Así, cuanto más poderoso sea el individuo, más fuerza estará dándole a la egrégora para que ella la incorpore a las de los demás y lo domine.

La egrégora se realimenta de las mismas emociones que la crearon. Como ser vivo, no quiere morir y cobra el alimento a quienes la engendraron, induciéndolos a producir, repetidamente, las mismas emociones. Así, la egrégora generada por sentimientos de indignación

y odio, exige más indignación y odio. En el caso de los partidos o facciones extremistas, por ejemplo, son los interminables atentados. En las revoluciones, frecuentemente, los primeros líderes revolucionarios en alcanzar el poder pasan de héroes a traidores. Terminan sus días exactamente como aquéllos que acaban de destronar (según Richelieu, ser o no ser un traidor es cuestión de fechas).

La egrégora creada con intenciones sanas, tiende a inducir a sus miembros a continuar siendo saludables. La egrégora de felicidad procura “obligar” a sus amos a permanecer siendo felices. De esa forma, vale aquí la pregunta: ¿quién domina a quién? Conociendo las leyes naturales, usted canaliza fuerzas tremendas, como el curso de un río, y las utiliza en su beneficio.

La única forma de vencer la influencia de la egrégora es no oponerse frontalmente a ella. Para eso es preciso tener Iniciación, estudio y conocimiento suficiente sobre el fenómeno. Como siempre, las medidas preventivas son mejores que las correctivas. Por lo tanto, en vez de querer cambiar las características de una determinada egrégora, lo mejor es sólo generar o asociarse a egrégoras positivas. En ese caso, su vida pasará a fluir como una embarcación a favor de la corriente. Eso es fácil de conseguir. Si la egrégora es producida por grupos de personas, basta que se aproxime y frecuente a las personas correctas: gente feliz, sin complicaciones, saludable, de buen carácter, buena índole. Pero también con fibra, dinamismo y capacidad de realización; sin vicios ni mentiras, sin pereza o morbidez. Lo difícil es diagnosticar tales atributos antes de relacionarse con ellas.

Una vez obtenido el grupo ideal, todas las egrégoras generadas o en las cuales penetre, van a inducirlo a la salud, al éxito, a la armonía y a la felicidad.

Los antiguos consideraban a la egrégora un ser vivo, con fuerza y voluntad propias, generadas a partir de sus creadores o alimentadores, pero independiente de las de cada uno de ellos. Para vencerla o modificarla, sería necesario que todos los que la engendraron o la mantienen quisieran hacerlo y actuaran en ese sentido. Ocurre que, como cada uno individualmente está bajo su influencia, prácticamente nunca se consigue superarla.

Si usted ocupa una posición de liderazgo en la empresa, familia, club, etc., tendrá un arma poderosa para corregir el curso de una egrégora. Podrá apartar a los individuos más débiles, más influenciados por los condicionamientos impuestos por la egrégora y que opongan más resistencia a los cambios eventualmente propuestos. Es una solución drástica, siempre dolorosa pero, a veces, imprescindible.

Si, en cambio, no ocupa una posición de liderazgo, lo más aconsejable es seguir el dictado de la sabiduría popular: los que no estén cómodos, que se vayan. O sea, salga de la egrégora, aléjese del grupo *y de cada individuo perteneciente a él*. Eso podrá no ser muy fácil, pero es la mejor solución.

Otro factor fundamental en este estudio es el de la incompatibilidad entre egrégoras. Como todo ser humano está sujeto a convivir con la influencia de algunas centenas de egrégoras, el arte de vivir consiste en mantener en su espacio vital sólo egrégoras compatibles. Siendo ellas fuerzas grupales, un individuo será siempre el eslabón más débil. Si no están en sintonía unas con las otras, generan un campo de repulsión, y si usted está en su longitud de onda, al repelerse mutuamente, ellas lo parten al medio, energéticamente. Desgarran sus energías, como si estuviera sufriendo el suplicio del descuartizamiento, con un caballo atado a cada brazo y a cada pierna, corriendo en direcciones opuestas.

Ese descuartizamiento se traduce por síntomas tales como ansiedad, depresión, nerviosismo, agitación, insatisfacción o soledad. En un nivel más agravado, surgen problemas en la vida particular, familiar, afectiva, profesional y financiera, pues el individuo está disperso y no centrado. En el grado siguiente, aparecen neurosis, fobias, paranoias, psicopatologías diversas, que todos perciben, menos el *mezclante*. Finalmente, sus energías entran en colapso y surgen somatizaciones concretas de enfermedades físicas, de las cuales una de las más comunes es el cáncer.

Todo eso, sin mencionar el hecho de que dos o más corrientes de perfeccionamiento personal, si actúan simultáneamente sobre el mismo individuo, pueden romper sus chakras, ya que cada cual induce movimientos en velocidades, ritmos y hasta sentidos diferentes en sus centros de fuerza.

Con relación a la compatibilidad, hay algunas reglas precisas, de las cuales puede mencionarse aquí la siguiente: las egrégoras semejantes son incompatibles en razón directa de su semejanza; las diferentes son compatibles en razón directa de su desemejanza. Usted imaginaba lo contrario, ¿no es cierto?

Todo el mundo se engaña al pensar que las semejantes son compatibles, y al procurar la coexistencia de fuerzas antagónicas, que terminan por destruir al necio que lo intenta.

¿Quiere un ejemplo de esta regla? Imagine que un hombre normal tiene una egrégora de familia, una de profesión, una de religión, una de partido político, una de club de fútbol, una de raza, una de país y así sucesivamente. Como son diferentes entre sí, pueden coexistir sin problemas. Aquel hombre puede tener cualquier profesión y cualquier partido político, ser simpatizante de cualquier club y frecuentar cualquier iglesia.

Ahora imagine otro caso. Ese mismo hombre resuelve tener dos familias, apoyar a varios clubs de fútbol, pertenecer a partidos políticos de derecha e izquierda al mismo tiempo, ejercer la medicina y la abogacía simultáneamente y ser católico los domingos, protestante los lunes y judío los sábados. Convengamos en que la persona en cuestión es psiquiátricamente desequilibrada. No obstante, es lo que mucha gente hace cuando se trata de seguir corrientes de perfeccionamiento interior: la mayoría cree que no tiene importancia mezclar aleatoriamente Yôga, tai-chi, macrobiótica, teosofía y cuantas cosas más se le crucen por delante. Entonces, ¡buen provecho con su ensalada mixta!

### **EL FACTOR DE PROTECCIÓN DE LA EGRÉGORA O ÁNGEL GREGARIO**

La egrégora es también un ente que puede, bajo cierto aspecto, ser asociado al concepto de ángel protector. Es innegable que la consolidación de lazos entre el individuo y el grupo integra al primero a un registro del inconciente colectivo. Si está identificado con nuestra egrégora, dondequiera que esté el Ángel Gregario lo envuelve con sus alas protectoras. Sea día o noche, en América, Europa o Asia, en los



buenos o en los malos momentos de la vida, estará siempre amparado y jamás estará solo. Los reveses serán bastante amortiguados, pues su impacto crudo es absorbido por el poder gregario de millones de hermanos de esta cofradía mundial sin muros. Mientras esté integrado, cada uno de nosotros tiene la fuerza de millones. Es eso lo que nos hace vencedores donde los demás son perdedores.

Si está identificado y bien integrado en nuestra egrégora, en los momentos de necesidad podrá recurrir a la ayuda del Ángel Gregario, haciendo una meditación o un mantra de Swásthya Yôga, o incluso leyendo algún libro nuestro para fortalecer los lazos y, enseguida, mentalizando lo que necesita. Otra forma eficiente de permanecer dentro del círculo de protección de nuestra egrégora es mantener un contacto constante con el mayor número posible de compañeros de la misma sintonía.





# JURAMENTO DEL YÔGIN

PARA SER LEÍDO CON FONDO MUSICAL DE "POMPA Y CIRCUNSTANCIA".

Elaborado por el Maestro DeRose en 1964

Yo, yôgin por determinación kármica y por opción mía, me postro ante la presencia de los Maestros Ancestrales que invoco para ofertar este compromiso.

Yo, que me regocijo y estoy agradecido por haber sido integrado a la Fraternal Egrégora del Yôga, juro y prometo a los Amados Mentores de la Humanidad, amar, conocer y honrar el Yôga, así como tomar parte activa en su evolución, difusión y transmisión, según mi capacidad y con la mayor dedicación.

Yo, partícula infinitesimal de lo Imponderable, juro y prometo dedicar con trascendente devoción todos mis recursos a esta filosofía de vida, colocando todo por debajo de ella y elevándola sobre todo orgullo y ambición, sobre todo egoísmo e intolerancia, reconociendo el Yôga en su áureo pedestal, por encima de todos mis vínculos, obstáculos y limitaciones.

Yo, sádhaka y chêla hasta el fin de mi vida, juro y prometo luchar con todas mis fuerzas por la paz interna (del Hombre) y por la paz externa (del Mundo) y, de esta suerte, no antagonizar con mis hermanos en Yôga.

Yo, que honestamente me consagro a mi Maestro con la máxima lealtad, juro y prometo trabajar por la felicidad, perfeccionamiento y evolución de todos a través de las sabias enseñanzas del Yôga, con abnegación y sacrificio si fuera preciso, sin esperar agradecimientos, lucros o ventajas de cualquier especie, dando de mí todo mi empeño.

En holocausto de amor y devoción al Yôga incinérense todos los obstáculos y opositores a mi ideal de vida. Pueda yo contar con las bendiciones acumulativas de todos los yôgis que me precedieron en este camino a lo largo de los siglos, y con la protección de nuestra Egrégora Milenaria, para cumplir con dignidad mi misión.

Este acto solemnizo bajo el testimonio de los Maestros Ancestrales. Y con todos aquéllos a quienes con su venia y con respeto invoqué, entro en sintonía para poder cumplir cada y toda palabra proferida.

**¡ÔM JAY GURU, SRÍ GURU, ÔM JAY!**

---

Debe ser repetido en los momentos de dificultad, cuando el practicante se sienta solo y enfrente la oposición de los que no compartan con él los mismos ideales.





## PROGRAMACIÓN PARA EL ÉXITO

Atribuyo mucho del éxito que tuve en mi vida al hecho de haber ejercido una reprogramación constante a lo largo de los años.

Creé fórmulas según las necesidades de cada momento y fui perfeccionándolas. Con el paso del tiempo descubrí construcciones de frases con la propiedad de ir directamente a los sectores del inconsciente que determinan las reacciones del individuo. Ahora bien: son las reacciones de la persona, o sea, su forma de reaccionar ante las circunstancias de la vida, las que la dirigen hacia el éxito o hacia el fracaso, a tener amigos o no tenerlos, a ser saludable o cultivar una enfermedad, a ser feliz o infeliz.

Por ejemplo, cuando un desconocido mira a alguien insistentemente, una persona menos educada podrá reaccionar con agresividad, retrucando: “¿Qué es lo que está mirando?”. Mientras que otra más refinada podrá retribuir la mirada con una sonrisa espontánea y automática, pues ésa es la forma en la cual reacciona naturalmente. El primero habrá ganado un enemigo, podrá escuchar algo desagradable, podrá incluso llegar a las últimas consecuencias de un enfrentamiento. El segundo habrá conquistado un amigo más, una persona que podrá incluso ayudarlo en el futuro. De reciprocidades se hacen las historias de éxito en la vida.

Por lo tanto, no convence ese argumento de que “*todo lo malo me pasa justo a mí*”. Las mismas cosas le pasan a todo el mundo, sólo que algunos reaccionan con espíritu deportivo y simpatía, otros con paranoia e histeria.

En cuanto a la reprogramación emocional positiva, ésta se muestra eficaz según las construcciones verbales utilizadas. Es preciso tener en cuenta que nuestro emocional es un niño. Opta por lo que le es más agradable. Una frase verdadera que, sin embargo, no tenga métrica, melodía y sentido cautivante, no consigue penetrar el blindaje con que el psiquismo se protege del bombardeo constante de sugerencias procedentes del exterior, sea propaganda, sean tentativas naturales de un interlocutor para convencer a otro en un simple intercambio de ideas o en una discusión sobre algún asunto más acalorado.

Una afirmación tal como “*soy bonito*”, probablemente sería rechazada por el inconciente y, por lo tanto, nula para la mayor parte de las personas. Por otro lado, si fuera aceptada por el psiquismo, tal afirmación constituiría la implantación de una mera autosugestión, simple engaño que no llevaría a ningún progreso verdadero en el sentido de perfeccionar su buena apariencia.

La reprogramación progresiva funciona así:

(1ª etapa) “**Quiero** mejorar mi apariencia personal”, en consecuencia,

(2ª etapa) “**voy a progresar gradualmente para mejorar mi apariencia personal**”, y en conclusión,

(3ª etapa) “**estoy mejorando siempre más mi apariencia personal**”.

Ésa sí, es una estrategia convincente. Transmite madurez, veracidad, consistencia. Proporciona tiempo y condiciones para que la orden sea obedecida. Establece metas y plazos y es muy eficaz.

**Para mentalizar de mañana, al levantarse:**

*Recibo este nuevo día en mi vida con la disposición de ser una persona mejor y más feliz.*

*Quiero reeducarme gradualmente para servir mejor a las personas con las que me relacione en este día.*

*Voy a aprender más cosas, realizar algo bueno, regocijarme con las cosas bellas y simples como una brisa, un rayo de sol, un pájaro, una flor.*

*Quiero ser más tolerante hoy que lo que fui ayer, y mañana más que hoy. Deseo compartir las cosas buenas, los buenos pensamientos.*

**Si recibe una agresión:**

*Sé que esa persona tiene problemas. La vida no debe haber sido tan buena con ella como lo ha sido conmigo. Estoy agradecido por ello. Así, encuentro fuerzas para superar este incidente y seguir adelante a fin de usufructuar lo que la vida me reserva de bueno.*

**Cuando alguien necesita ayuda:**

*Soy más feliz que la mayoría de las personas. Quiero hacer lo máximo a mi alcance para llevar un poco de felicidad a todos. Aunque eso me cueste algo, me siento recompensado por haber sido mensajero de la felicidad. Por lo tanto, no espero ningún reconocimiento ni gratitud.*

**Si ocurre algo malo:**

*Podría haber sido peor. Estoy feliz de que haya sido eso sólo. Incluso así, quiero que en el futuro mis actitudes reduzcan las probabilidades de que circunstancias así vuelvan a ocurrir.*

**SI QUIERE SABER MÁS:**

(MATERIAL DIDÁCTICO DE APOYO A ESTE CAPÍTULO)

- **CD REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL, EN LA VOZ DEL MAESTRO DeROSE.**
- **CURSOS REALIZADOS EN DIVERSAS CIUDADES POR PROFESORES AVALADOS POR LA UNIVERSIDAD DE YÔGA.**







## ¿USTED ESTÁ INSATISFECHO?

Extraído del libro *Boas Maneiras no Yôga*, de este autor.

*Obstáculos y dificultades son parte de la vida.  
Y la vida es el arte de superarlos.  
Maestro DeRose*

Medio siglo de vida me enseñó a aceptar un defecto del ser humano como algo incurable: su insatisfacción.

Di la vuelta al mundo innumerables veces y conocí mucha, pero realmente mucha gente. Trabé contacto íntimo con una infinidad de fraternidades iniciáticas, entidades culturales, asociaciones profesionales, academias deportivas, universidades, escuelas, empresas, federaciones, fundaciones... En todas ellas, sin excepción, había descontento.

En todas las agrupaciones humanas hay una fuerza de cohesión llamada egrégora. Por la ley de acción y reacción, toda fuerza tiende a generar una fuerza opuesta. Por eso, en esos grupos surgen constantemente pequeños desencuentros, que pasan a ganar contornos dramáticos por la refracción de una óptica egocéntrica que sólo tiene en cuenta la satisfacción de las expectativas de un individuo aislado, que analiza los hechos de acuerdo con sus propias conveniencias.

En otras palabras, si los hechos pudiesen ser analizados sin la interferencia deletérea de los egos, se constataría que no hay nada de errado en esos hechos, a no ser la inestabilidad emocional de quien los vivencia. Inestabilidad que es congénita en todos los seres humanos. Una especie de error del proyecto original, que aún está en proceso de evolución. Al fin de cuentas, somos una especie extremadamente joven en comparación con las demás formas de vida en el planeta. Estamos en la infancia de nuestra evolución y, por lo tanto, manifestamos inevitablemente las actitudes inmaduras naturales de esa fase.

Observe que rarísimas son las personas que están satisfechas con sus mundos. En general, todos tienen reclamos de su trabajo, de sus subalternos y de sus superiores; de la remuneración y del reconocimiento por su trabajo; reclamaciones de sus padres, de sus hijos, de sus cónyuges, de su consorcio, del gobierno de su País, de su Estado, de su ciudad, de la policía, de la Justicia, del departamento de tránsito, de los impuestos, de los vecinos mal educados, de los conductores inhábiles, de los peatones indisciplinados... ¡Cuánta cosa para reclamar!, ¿no es cierto?

Si vamos por ese camino, concluiremos que el mundo no es un lugar bueno para vivir y seguiremos amargados y amargando a los otros. ¡O nos suicidaremos!

Ya en la antigüedad los hindúes habían observado ese fenómeno de la endémica insatisfacción humana y enseñado cómo solucionarla:

"Si el suelo tiene espinas, no quiera cubrir el suelo con cuero. Cubra sus pies con calzado y camine sobre las espinas sin molestarse con ellas."

O sea, la solución no es reclamar de las personas y de las circunstancias para intentar cambiarlas, sino educarse a sí mismo para adaptarse. La actitud correcta es dejar de querer infantilmente que las cosas se modifiquen para satisfacer a su ego, y modificarse a sí mismo para ajustarse a la realidad. Eso es madurez.

La otra actitud es neurótica, pues usted jamás podrá modificar a las personas o instituciones para que se ajusten a sus deseos. No sea un desajustado.

Entonces, vamos a parar con eso. Vamos a aceptar a las personas y las cosas como son. Y vamos a tratar de gustar de ellas. Va a notar que ellas comienzan a gustar mucho más de usted, y que las situaciones que antes le parecían inamovibles, ahora se modifican espontáneamente, sin que tenga que reclamar eso de ellas. Pruebe. ¡Le va a gustar el resultado!





## EL SÍNDROME DE LA FELICIDAD

*¿Qué es peor: ser infeliz o estar convencido de eso?*  
Maestro DeRose

Cuando comencé a enseñar Yôga era muy joven y el caldo de cultivo donde el Yôga fermentaba era de personas espiritualistas, ancianas y prejuiciosas. En tanto no conquisté el reconocimiento fuera del país y en tanto no fui a la India durante más de 20 años consecutivos, la comunidad se resistió a acatar la sistematización del Swâsthya Yôga.

Eso fue extremadamente útil, pues descubrí que cuanto más me presionaban, más fuerza hacía eclosión para reaccionar y más realizaciones afloraban. Disfrutaba hasta de un cierto estímulo al vencer los obstáculos que eran impuestos por los instructores de yoga más viejos. Por otro lado, en los períodos en que estaba todo bien, me acomodaba. Si ese período de calma se prolongaba, sentía alguna nostalgia.

Comencé a observar a las otras personas y noté que la mayoría reacciona de la misma forma. Entonces elaboré la teoría del SÍNDROME DE LA FELICIDAD, registrada en 1969, que contribuyó bastante para que pudiera ayudar a los demás en sus conflictos existenciales, conyugales, etc.

La teoría se basa en el hecho de que el ser humano es un animal en transición evolutiva y que, en sus millones de años de evolución, solamente hace unos míseros diez mil años comenzó a construir aquello que llegaría a ser la civilización. Y sólo en los últimos siglos sintió el gusto amargo de las restricciones impuestas como tributo de esa aventura.

Como animales, tenemos nuestros instintos de lucha, que comprenden dispositivos de incentivo y recompensa por la sensación emocional e incluso fisiológica de satisfacción cada vez que vencemos, sea por la lucha, sea por la fuga (la fuga también es una forma de victoria, ya que el animal consiguió vencer en la carrera o en la estrategia de fuga, y su predador fue derrotado puesto que no consiguió alcanzarlo).

En una situación de peligro, el instinto ordena luchar o huir. Cuando acatamos esa necesidad psico-orgánica, el resultado, la mayor parte de las veces, es la salud y la satisfacción que se instalan en la etapa posterior.

Si no es posible huir ni luchar, se desencadenan estados de *stress* que conducen a un abanico de disturbios fisiológicos diversos. Todo esto ya fue exhaustivamente estudiado en laboratorio y divulgado en otras obras.

Lo que introdujimos en la teoría del SÍNDROME DE LA FELICIDAD es el descubrimiento de un fenómeno casi inverso al que fue descrito y que los investigadores todavía no ubicaron satisfactoriamente. Se trata de aquella circunstancia más o menos duradera en la cual no hay necesidad de luchar ni de huir porque todo está bien. Demasiado bien, durante demasiado tiempo.

Eso generalmente ocurre con mayor incidencia en los países de gran seguridad social, y en una proporción alarmante en las familias más adineradas.

El dispositivo de premio con la sensación de victoria, su consecuente euforia y auto-valorización por haber vencido en la lucha o en la huida, tal dispositivo en algunas personas no es accionado con la frecuencia necesaria. Como consecuencia el animal siente la falta —al fin y al cabo, es un mecanismo que existe para ser usado, pero no lo está siendo— y, entonces, cae en depresión.

Si queremos considerar el lado fisiológico del fenómeno, podemos atribuir la depresión a la falta de una hormona, todavía no descubierta científicamente, que denominé *endoestimulina*, y que el organismo deja de segregar si no necesita luchar ni huir por un período más o menos largo, variable de una persona a otra.

El cachorro doméstico entra en depresión, pero no sabe por qué. La dueña del perrito tampoco sabe la causa de su propia depresión, ya que el proceso es inconsciente, pero su cerebro, más sofisticado que el del perro, racionaliza, esto es, elabora una justificación y atribuye su profunda insatisfacción a causas irrelevantes. No servirá de nada satisfacer una supuesta carencia, imaginariamente responsable por la insatisfacción o depresión: otra surgirá enseguida para ocupar el lugar y permitir la continuidad de la falsa justificación. El ejemplo anterior podría aplicarse a personas de ambos sexos y todas las edades, pero para que ocurra, es necesario que la persona sea feliz.

Resumiendo: cuando el ser humano tiene que luchar por alguna cosa, no hay espacio en su mente para sentirse infeliz. Si no puede luchar ni huir, primero sobrevienen reacciones violentas; después, la apatía y la somatización a través de enfermedades. Pero si todo está bien, demasiado bien, por mucho tiempo, el individuo comienza a sentir infelicidad por falta del estímulo de *“peligro, lucha y recompensa”*. Como eso ocurre a nivel del inconsciente, la persona intenta justificar su infelicidad atribuyéndola a cosas que no tendrían el menor efecto depresivo en alguien que estuviera luchando contra la adversidad.

Ejemplos:

- En Escandinavia, donde la población cuenta con una de las mejores estructuras de confort, paz social, seguridad personal y estabilidad económica, es donde se verifica uno de los mayores índices de depresión y suicidio del mundo. Durante la guerra de Vietnam, cuando las personas tenían buenas razones para renunciar a la vida, el índice de suicidios fue casi nulo.
- Los países más civilizados, que no tendrían motivos para marchas y agitaciones populares, pues nada hay que reclamar de sus gobiernos, con alguna frecuencia realizan las mismas manifestaciones, pero ahora con otros pretextos, tales como la ecología, el pacifismo o la defensa de los derechos humanos en América del Sur.
- El movimiento en defensa de los derechos de la mujer surgió justamente en el país en el que las mujeres tenían más derechos y eran incluso más poderosas que los hombres: los Estados Unidos.

Allá, donde tradicionalmente se reconoce la imagen de superioridad de la esposa con el palo de amasar dándole al marido que intenta explicarse, justo allá fue donde las mujeres reclamaron contra su falta de libertad y de igualdad. En Italia, España, Portugal, América Latina, Asia, países musulmanes y otros en los que la mujer podría haber tenido motivos en esa época para reclamar, en ninguno de ellos se sintió tan violentamente perjudicada en sus derechos como en los Estados Unidos.

Así, cada vez que algún alumno o alumna venía a llorar sus penas, le explicaba nuestra teoría del SÍNDROME DE LA FELICIDAD y concluía diciendo:

— *Si se siente infeliz sin razón, o lo atribuye a esas razones tan pequeñas, tal vez sea porque usted es demasiado feliz y no está pudiendo metabolizar su felicidad. Algo como indigestión por exceso de felicidad. Piense en eso y deje de reclamar a la vida.*





## EL INCIENSO

El incienso no es un elemento místico sino un recurso natural que nos ayuda a alcanzar ciertos fines, variables conforme los perfumes y demás componentes de las hierbas, resinas, etc., cuyas moléculas se desprenden con la quema y se dispersan por el aire, permitiendo la inmediata absorción por la membrana pituitaria.

Los perfumes influyen sobre las emociones, la mente y hasta el cuerpo, y la respuesta es inmediata, tan rápida como una inyección en las venas. Por ejemplo:

- Si siente un olor nauseabundo, su estómago se revuelve en el acto.
- Si siente un perfume sensual, las glándulas sexuales comienzan a segregar hormonas inmediatamente.
- Si siente una fragancia devocional, es arrebatado hacia estados de conciencia que ningún otro recurso conseguiría desencadenar.

Así, los antiguos descubrieron que los olores dulces eran óptimos para usarse en los monasterios, pues reducen el apetito y predisponen al ayuno. Llegaron también a la conclusión de que la inhalación de los aromas o vapores de ciertas hierbas tenían una influencia positiva sobre una serie de enfermedades. ¿Quién ignora el efecto del eucalipto en el combate a las gripes? ¿Y quién cuestionaría el efecto de las inhalaciones hechas con hierbas?

Todo comenzó cuando empezaron a quemar hierbas y resinas en lugares cerrados para mantener el ambiente agradable y notaron que se

producían efectos en las personas que inhalaban sus emanaciones, variables conforme el producto usado. De allí en adelante fue sólo cuestión de tiempo catalogar los resultados. Desde entonces, pasaron 5.000 años...

Hoy el incienso tiene tres aplicaciones distintas. La primera es la de perfumar. La segunda son los efectos sobre las personas que lo aspiran. La tercera es la purificación de ambientes. Un buen incienso debe tener todo eso.

Es interesante observar que la propia palabra *perfume* proviene del latín *per fumum*, “por el humo”, haciendo referencia a la forma en la cual se usaba el perfume en la antigüedad, o sea, “incensando”, quemando hierbas y resinas aromáticas.

En nuestro caso, la principal finalidad de utilizar el incienso, además del placer olfativo, es estimular los ejercicios respiratorios. ¿Ya notó que cuando siente un perfume agradable, la tendencia natural es a hacer respiraciones profundas?

La segunda finalidad es la que dio origen a una división de la medicina, denominada osmotherapia o aromaterapia. Ésta procura proporcionar beneficios físicos y psicológicos, inclusive para estados enfermizos. No trabajamos con terapia, por lo tanto esa parte es absorbida bajo el aspecto de profilaxia.

La tercera finalidad es la que estudia los efectos del incienso sobre el medio ambiente, con respecto a dos perspectivas. Una es no contaminarlo, evitando la quema de sustancias perjudiciales a la salud de los seres humanos, animales y vegetales, o a la capa de ozono.

La otra perspectiva de los efectos sobre el medio ambiente es la que estudia los beneficios obtenidos, tales como purificar el aire, reducir la proliferación de hongos, repeler insectos e incluso mejorar la atmósfera psíquica. Actualmente se están desarrollando investigaciones a fin de comprobar la teoría de que el humo del incienso contiene elementos que neutralizan los del humo del cigarrillo. De todas formas, ya es hábito corriente de muchos no fumadores encender un incienso siempre que alguien enciende un cigarrillo en casa o en la oficina. Por lo menos, mejora el olor.



## CÓMO COMENCÉ A INVESTIGAR

Cuando era joven exageré en el uso del incienso común y, como todos contenían muchas sustancias químicas, me intoxicqué. Cuando me recuperé, quedé con la secuela de una hipersensibilidad. Por más que cambiara de marca, volvía a sentir los mismos síntomas. Hasta que en un momento dado ya había probado todos los que conseguía encontrar. No servía de nada. Eran todos iguales y la manifestación de su toxicidad variaba poco. Unos daban más dolor de cabeza, otros más náuseas, otros más irritación en las vías respiratorias...

Comencé entonces a estudiar en la Biblioteca Nacional todo lo que pude encontrar sobre incienso en libros de química, medicina, perfumería, magia, historia y hasta arqueología. Fui a la India a visitar fábricas de incienso e institutos de botánica. Los descubrimientos fueron decepcionantes y alarmantes.

El incienso verdadero, antiguo y natural, era un producto medicinal, bueno para la salud, pero tan caro que ninguna industria podía utilizarlo. Constituía un privilegio de los reyes y altos sacerdotes de las antiguas civilizaciones. Tengamos en cuenta el pasaje bíblico que relata los presentes llevados por los Magos<sup>25</sup> a Jesús como pújá en ocasión de su nacimiento: ¡oro, incienso y mirra! Las resinas de incienso y mirra son los principales componentes de las fórmulas de la antigüedad, y fueron mencionados en pie de igualdad y de valor con el propio oro.

Debido al elevado costo de esas gomas, los fabricantes de incienso dejaron de utilizarlas y pasaron a emplear sustitutos baratos e inocuos, o incluso tóxicos. Las fórmulas, actualmente, son variaciones en torno de la siguiente:

- 1) Un vehículo para la quema (aserrín de madera, papel, excremento de vaca o cualquier otra cosa que queme, sin importar su efecto).

---

<sup>25</sup> La Biblia no cita Reyes Magos sino, simplemente, magos:

"...he aquí que vinieron unos magos de Oriente a Jerusalén." Mateo 2:1.

"Entrando en la casa, vieron al niño con María, su madre; y, abriendo sus tesoros, le entregaron sus ofrendas: oro, incienso y mirra." Mateo 2:11.

- 2) Un pegamento para unir (goma arábica, laca, brea, cola de almidón, colágeno de buey, etc., sin importar su efecto o toxicidad).
- 3) Un colorante verde, rojo, violeta, etc. (generalmente anilina u otra tinta).
- 4) Un perfume, generalmente químico (sin importar su toxicidad).

Pregunto al lector: ¿qué efecto puede tener tal fórmula? ¿Qué efecto puede tener la quema de aserrín, pegamento, anilina y esencia química? Si es sólo para perfumar, mejor sería usar velas o esencias aromáticas, y no sahumerios baratos. Para colmo, hoy muchas esencias se hacen a partir de aceite extraído del petróleo que, al quemarse, produce monóxido de carbono, ¡lo cual es tóxico! Sin hablar de la quema de los pegamentos y colorantes altamente tóxicos. Además, es un contrasentido llamar *varillas de incienso* a un producto que **no contiene resina de incienso** en su fórmula. Tiene todo, menos incienso.

Lo más paradójico es que son justamente los ecologistas y naturalistas los que más consumen tales productos extremadamente intoxicantes, anticológicos y agresivos al medio ambiente.

Tan pronto como descubrí todas esas cosas, dejé de utilizar los inciensos que había a la venta en los negocios y comencé a quemar las hierbas y resinas indicadas por los libros antiguos, directamente sobre las brasas. Ocurre que daba mucho más trabajo preparar las brasas en un incensario que encender una varilla; también ensuciaba mucho, producía humo en exceso e incluso obligaba al consumo de más material, lo que encarecía bastante.

Era necesario que encontrase una solución más práctica y cuyo costo fuera viable. Consulté a varios químicos, botánicos, ocultistas, pero la ayuda que ellos me dieron fue pequeña. El arte de hacer incienso verdadero estaba perdido.

Entonces, apelé al Maestro. Utilicé las técnicas de meditación que ya me habían dado resultado en otras ocasiones y fijé la mente en la idea de encontrar una solución para la fórmula del incienso. Bhávajánanda,

como canal de contacto con el inconciente colectivo, podría conducir-me a esa solución.

No tardó en surgir tan clara y lógica como si siempre la hubiera sabido y necesitara sólo de una palanca psicológica. Pero una cosa es tener la fórmula en la cabeza. Otra bien diferente es saber cómo realizar cada etapa de la alquimia de las materias primas, sobre las cuales sólo la práctica puede conferir dominio perfecto.

Restaba, por lo tanto, comenzar las inacabables experiencias que marcaron esa época. Cada vez que, nuevamente, resultaba todo mal, tenía ganas de desistir, pues el precio del material perdido era desalentador. Con todo, continuaba, impelido por la obstinación de hallar el procedimiento.

Comencé a dominar la técnica del *solve*. Faltaba la de *et coagula*. Intenté utilizar el elemento *aire*, pero no funcionaba. Experimenté el *fuego*. Pareció mejor. Sin embargo, había sustancias inflamables en la fórmula y el fuego podía hacer explotar todo. Sólo descubrí eso cuando un día fui a ver si las varillas ya estaban secas y abrí el horno un poco antes de la disipación de los vapores inflamables. Al abrirlo, entró oxígeno, el combustible que faltaba, ¡y todo explotó en mi cara!

Me acuerdo hasta hoy de la visión terrorífica que fue contemplar la aparición repentina de una lengua de fuego enorme ante mis ojos: el dislocamiento del aire tirándome hacia atrás, el calor, el olor de mis pestañas, cejas, barba y cabellos quemados, y la sensación de que tal vez me hubiera quedado ciego. Pero eso no ocurrió.

Con el paso de los años me llevé otros sustos semejantes, pero acabé habituándome. El primero fue el peor.

Finalmente logré concluir todo el proceso, desde la elección de las materias primas importadas de la India, Nepal, Egipto, Somalía, Etiopía; la combinación de los componentes en la proporción ideal y por el método correcto (cualquier error para menos perjudica el aroma; para más, no quema); hasta la solidificación y secado final sin evaporación para no perder la fragancia natural de las resinas.

Casi intuitivamente fui agregando o sacando determinados componentes. Así fue con la sal. Al intercambiar impresiones con otros fabrican-

tes de incienso en la India, todos se sorprendían cuando les informaba que utilizaba ese componente. Ponían una cara de quien no está entendiendo nada y preguntaban:

— Pero, ¿para qué la sal, si no ayuda en la unión, ni en el aroma, perjudica en el secado e incluso molesta con la presencia de sus cristales quebradizos?

No servía de nada explicar. Estábamos hablando de cosas diferentes. Yo quería producir un incienso iniciático, fuerte, poderoso, rico en efectos positivos y exento de toxicidad, aunque costara más caro y exigiese una manipulación más trabajosa; al fin y al cabo, estaba produciéndolo para nuestro propio uso y para el de nuestros discípulos. En cambio, los fabricantes necesitaban producir algo que fuera fácil y barato, lo suficiente para estimular el consumo a gran escala a fin de que fuera lucrativo, pues ésa es la razón de ser de cualquier industria. Entonces, todo componente superfluo que pudiese ser dispensado, sería un costo menos, lo que condujo a la excesiva simplificación e incluso a la deturpación de las fórmulas.

Vi que no tenía nada que aprender de ellos. Desistí del intercambio y continué haciendo nuestro incienso de fórmula excelente y carísima. Mi salud valía el precio.

Cierto día, en la década del 70, una alumna de San Pablo que participaba de nuestro curso en la Facultad de Ciencias Biopsíquicas, declaró que tenía en su poder algunos objetos encontrados en excavaciones arqueológicas en Egipto por un pariente suyo. Ella sentía aprehensión por la eventual maldición de los faraones, y quería librarse de ellos. Me preguntó si los quería. No tengo ningún interés especial en cosas de Egipto, pero cuando supe de qué se trataba, acepté en seguida todo el lote. ¡Había muestras de incienso de más de 3.000 años! Eso me interesaba.

El resultado del análisis de ese incienso fue emocionante. Su fórmula también contenía sal, carbón y las mismas resinas de la nuestra, en una proporción bastante similar. ¿Cómo es que yo había llegado al mismo resultado en el siglo veinte, y casi sin fuentes de referencia? Sólo podemos atribuir eso al inconciente colectivo.

Entonces tuve una idea excitante: disolví una parte del incienso del faraón en una buena cantidad de alcohol y, simbólicamente, empecé a colocar una gota de esa solución en cada partida de incienso que hacía. Con eso, podía considerar que nuestro incienso tenía, a partir de entonces, partículas de un incienso preparado por los sacerdotes del antiguo Egipto, ¡hace más de tres milenios! ¡Un principio homeopático!

El descubrimiento proporcionado por el análisis del incienso egipcio me dio ganas de investigar más en la literatura sagrada de varios pueblos. Tiempo después, entre otros descubrimientos interesantes, localicé una referencia en el Viejo Testamento, libro Éxodo, capítulo 30, versículo 35, que dice:

*“Prepara con ello, según el arte del perfumista, un incienso perfumado, sazonado con sal,...”*

(Biblia de Jerusalén.)

Nuevamente, la presencia de la sal.

Hasta aquella época todavía preparaba el incienso sólo para uso propio. A algunos alumnos les gustaba, preguntaban cómo podrían obtenerlo y cedíamos sin cargo unas pequeñas cantidades a quien se interesase. Pero el número de admiradores crecía todos los días y muchos eran instructores que, por consecuencia, necesitaban grandes cantidades para usar en sus clases. Como el costo del incienso era alto, llegó el momento en que no pudimos más ofrecerlo de aquella forma. Fuimos obligados a establecer un precio y comenzar a venderlo. Así, el nuestro se convirtió en el primer incienso nacional (en esa época había otras tres marcas que eran vendidas en el Brasil, pero todas producidas fuera del país, dos de ellas embaladas aquí).

Nuestro incienso Kálí-Danda era cada vez mejor y más conocido. Llegaban pedidos de todo el Brasil y de otros países de América del Sur y de Europa. Debido a la enorme demanda, siempre fue un incienso constantemente en falta, lo que lo volvió más disputado y contribuyó a consolidar la celebridad de que hoy goza entre los conocedores.

Para reforzar todo eso, los ocultistas descubrieron que limpia los ambientes con una eficacia única. Los sensitivos observan que ese

incienso purifica y eleva el astral de las personas y lugares. Una considerable gama de fenómenos indeseables cesa inmediatamente con su uso. Los espiritistas declaran que es mucho más fácil realizar sus trabajos quemando una varilla de Kálí-Danda. Varios usuarios nos han informado que recogen sus cenizas y las impregnan para friccionar la región de los chakras, con el propósito de estimularlos. Otros se sirven de ellas como cicatrizante de heridas, las aplican para reducir afecciones de la piel, espinas, clavos, etc. Como esos usos no nos interesan, no procedemos a ninguna investigación con el objetivo de confirmar su eficacia para tales fines, y tampoco los sugerimos.

No hay producto bueno y renombrado que no sea imitado enseguida. Así, surgieron muchas imitaciones baratas que no dieron resultado, pues no llegaban ni a los pies del original.

El instructor, más que cualquier persona, está atento a la calidad del incienso, ya que va a estar expuesto a él horas y horas, todos los días. Es fundamental que sea un producto puro y bueno para la salud; si no, el instructor es el primero en sufrirlo.

Por eso, seguimos siendo celosos de la rigurosa pureza y superior calidad de las resinas naturales, importadas de las mejores procedencias, así como del cuidado extremo en la manipulación hasta la etapa final. Nuestro incienso continúa siendo un producto natural y artesanal.

Por otro lado, sus apasionados admiradores deben ser concientes de que un producto artesanal difícilmente salga igual dos veces. Cada horneada tiene una personalidad propia y diferente de todas las anteriores. Varía en el tiempo de la quema o en el perfume, en la apariencia exterior o en la rigidez de la varilla. Muchos factores contribuyen para eso, pero uno de los preponderantes es el origen de la resina, pues los árboles de Somalia producen gomas diferentes de los de la India o de Egipto, aunque tengan efecto similar.

Por lo tanto, aquí va un pedido del alquimista: no pregunte por qué una determinada partida está diferente de otra que usó antes. En vez de eso, cultive el placer de comparar los pequeños matices de un año a otro, o incluso de una década a otra. Explore la propiedad de nuestro incienso que no se pierde con el tiempo, incluso aunque sea guardado

sin embalaje durante años. Como los buenos vinos, se vuelve mejor con el añejamiento. Si se humedece, basta dejarlo un poco al sol. Personalmente acostumbramos quemar, preferentemente, varillas con más de diez años. Sugerimos que haga lo mismo. No es difícil. Basta comenzar desde ahora a guardar una reserva para dejarla añejar. Después, es sólo usar los más antiguos y guardar los más nuevos.









## LA LEYENDA DEL PERFUME KÁMALA<sup>26</sup>

Cuenta la leyenda que Muntaz era una de las esposas de un poderoso Mahárája del Norte de la India. Desalentada, veía que su señor manifestaba preferencia por las otras mujeres mientras ella era rechazada, a pesar de procurar conquistar el corazón del Rey siendo graciosa e intentando servirlo de la mejor manera. Pero de nada servía. Las otras debían ser más diestras en las artes del amor y recogían los beneficios de la satisfacción del Marajá.

Cierto día, Muntaz procuró un Mago para que le preparase un filtro de amor a fin de ayudarla a cautivar el corazón del Rey. El Mago, súbdito de aquel soberano, se rehusó, temiendo las consecuencias en caso de ser descubierto.

Muntaz, desesperanzada, se recogió a las funciones secundarias de las esposas menos importantes y pasó a tener mucho cuidado con sus acciones, pues los reyes solían mandar matar a las esposas inconvenientes.

Así, se ocupó del arte de la perfumería, tenida en alta estima en las cortes indias de antaño. Además de los inciensos, era muy apreciada la utilización de fuentes con surtidores por los que salía, en vez de agua, agua de colonia, para deleite del monarca y de sus convidados.

Tiempo después, el reino fue visitado por perfumistas portadores de ofrendas para el Mahárája, constituidas por las más nobles fórmulas de todo el mundo, inclusive de Europa. Muntaz fue encargada de

---

<sup>26</sup> La leyenda del perfume Kámala es sólo un cuento. El Kámala es una fórmula elaborada por el Maestro DeRose.

servirlos como anfitriona y de aprender lo que pudiese para perfeccionar su función.

El perfumista mayor, hombre de edad, cuya experiencia lo volvía observador de envidiable meticulosidad, se dirigió a Muntaz e indagó:

— Alteza, he notado que el corazón de cierta dama de la corte está triste por la falta de retribución del amor que devota a su esposo.

— Caro señor, la agudeza de su observación puede poner en riesgo la privacidad de esa dama— respondió la desdichada consorte con inocultable tristeza.

— Le aseguro que ella no correrá ese riesgo, ya que puedo ayudar a tal señora con toda discreción.

Oyendo esas palabras, los ojos de Muntaz traicionaron la curiosidad, el deseo y la esperanza. El anciano lo percibió y se sintió alentado a proseguir:

— Una de las fórmulas que traigo mejor guardada en la memoria, es la del perfume denominado *Kámala*. Su aroma poderoso es capaz de despertar la pasión del hombre y de la mujer, estimulando el deseo de los dos compañeros intensamente, al punto de restablecer los fluidos vitales de los hombres impotentes y de las mujeres frías. Ese secreto perfume fue elaborado originalmente con el objetivo de aumentar la energía de las personas para despertar en ellas la fuerza de la creatividad, de la sensibilidad y del dinamismo para el trabajo intelectual. Pero los antiguos observaron que bajo su acción, surgían otras manifestaciones que enriquecían la vida amorosa. Fue entonces cuando lo bautizaron con el nombre *Kámala*, que significa *flor de loto*. Voy a enseñarle esa fórmula para que Su Alteza pueda auxiliar a la dama en cuestión, o a cualquier otra que lo necesite.

Después de oír todo eso, Muntaz no podía rehusar la oferta. Le dijo, entonces, el sabio perfumista:

— Es preciso utilizar los más fuertes fijadores de la naturaleza, para que este aceite quede tan impregnado en el cuerpo, que exhale su perfume por muchas horas e incluso días. El ámbar, el *civete* y el almizcle le confieren el encanto de la sensualidad. Por otro lado, el sándalo, la lavanda y la rosa de buena procedencia proporcionan la

nobleza, la delicadeza y la nota romántica del *bouquet*. Esto es un gran secreto de la perfumería oriental, que el Occidente todavía desconoce. Después, es sólo ir condimentando con estas otras diecisiete esencias naturales, hasta que quede bien aterciopelado y suave. Finalmente, el Kámala debe ser puesto a envejecer en un recipiente de cristal cuya tapa debe permanecer lacrada por un año, y guardado en un lugar fresco y al abrigo de la luz. Sólo después de ese tiempo puede utilizarse. Pero atención: la fórmula tiene que ser preparada en noche de luna creciente y sólo debe romperse el lacre en una noche de la misma luna.

Muntaz hizo exactamente como le había sido enseñado. Un año después, muy emocionada, abrió el frasco. La fragancia invadió sus aposentos. Conforme las instrucciones del viejo perfumista, Muntaz resistió la tentación y puso sólo tres gotas en la palma de la mano, se frotó las manos y, con ellas, el cuello y los cabellos. Esa noche, deliberadamente, fue a llevar los manjares al Mahárája. Éste, al sentir el perfume embriagante, pareció notarla por primera vez en tantos años. Le pidió que se quedase y se sentase junto a él. Le preguntó por qué se habían distanciado y le confesó el deseo de estar más tiempo en su presencia.

Así, día tras día, Muntaz fue conquistando el corazón del Rey hasta que, finalmente, él quedó locamente apasionado por ella y no se interesaba más por las otras mujeres.

Se cuenta que cuando Muntaz murió, el Mahárája mandó construir un mausoleo enorme y bellissimo en mármol blanco, como jamás hubo otro igual en toda la India. Y que, en el palacio, llenó sus aposentos de espejos dispuestos de manera que, dondequiera que él estuviese, pudiera verla en su última morada. Hoy reposa al lado de ella, cumpliendo sus promesas de amor eterno.





## Mensaje del Infinito

Yo Soy el murmullo de la brisa,  
soy el rocío de la flor, las  
burbujas de las olas del mar. Soy  
el trinar de los pájaros, felices.  
Soy el calor del Sol, envolvente.  
Soy el silencio de la madrugada,  
profunda. Habito en la sonrisa  
de los niños, en la mirada  
amorosa del anciano.

Estoy en esta piedra, en aquel  
insecto, en la nube allí distante.  
Yo estoy en ti. Soy aquella  
Chispa de Luz Eterna que  
constituye tu propia vida y  
conciencia, aquel pequeño pero  
ofuscante relámpago de  
comprensión que de vez en

cuando te absorbe el espíritu durante una fracción de segundo.

Mi voz posee las llaves milenarias de la felicidad y te exhorta a la comunión de nuestros corazones a través del Swásthya Yôga, pues soy Púrusha y tú también: somos unos, uno con el otro, ¡y somos **UNO** con el Universo!



## ALIMENTACIÓN VEGETARIANA: ¡BASTA DE DISPARATES!

Jamás se declare vegetariano en un hotel, restaurante, compañía aérea o en la casa de su tía abuela. Es que todos ellos le van a responder con la misma vivacidad:

— Me gustaría prepararle una comida decente, pero ya que usted no come nada le voy a servir una ensaladita de pasto.

Y por más que intente explicar que un vegetariano no es eso que la aleteante fantasía del interlocutor imagina, su probabilidad de éxito es nula. En su caja negra ya está sellado, estampillado y homologado que un vegetariano sólo come ensalada, y punto final.

Hace veinte años que envío cartas y hago visitas de esclarecimiento a la gerencia y a los nutricionistas de una conocida compañía aérea brasileña. Pero nada los mueve de la sabia decisión de que conocen mejor al vegetariano que los propios vegetarianos. Y dale con la discriminación. Los malentendidos ya comienzan al hacer la reserva. Basta solicitar alimentación **lacto-vegetariana**, cuyo código es VLML, para que el solícito funcionario del otro lado de la línea registre alegremente:

— ¡Ah! ¿Vegetariano? Perfectamente, señor.

Sólo que la alimentación **vegetariana**, para las compañías aéreas, tiene otro código, VGML, que designa un sistema muy diferente y absurdamente intragable que sólo existe en la cabeza de los nutricionistas de los *caterings*. Me quedo pensando si VGML es la sigla para *VegMeal* o si significa: ¿Volaría a Gusto Mascando Lechuga\*?

---

\* En el original en portugués, *Voçê Gosta Mesmo dessa Lavagem?* (N.del T.)

Y si el pasajero sabe más que el que atiende y le advierte para que use el código correcto, invariablemente es dejado en la línea esperando mientras se produce una conferencia entre bastidores. A veces el sonido se filtra y se puede escuchar:

— Decíle que ese código no existe. ¿No es vegetariano? Entonces es VGML.

Cierta vez, en un viaje internacional, mi mesita estaba puesta cuando tuve la infeliz idea de informar a la comisaria de a bordo que el pedido de alimentación vegetariana era mío. Acto continuo, ella retiró de mi mesa el queso, la manteca, la mayonesa, el pan, el bizcocho, el chocolate, el postre y hasta la sal y la pimienta. En su lugar, colocó una mezcla de verduras cocidas con gusto a plástico.

¿Por qué la gentil señorita hizo eso con este simpático caballero? ¿Será que piensa que el queso es carne? ¿Que la manteca, la mayonesa, el chocolate, son algún tipo peligrosísimo de carne de vaca loca camuflada?

Lo peor de los viajes aéreos es que si uno pide alimentación VGML o VLML, el personal del catering se lleva su postre como castigándolo por haberles dado trabajo. Es como si estuvieran reprendiendo al pasajero:

— Niño malo. Ya que no come su carne, se va a quedar sin postre.

Y usted es obligado a comer verduras cocidas o ensalada fría con una uva de postre, mientras observa a su vecino deleitándose con un plato calentito de stroganoff, suflé, gratinada, milanesa, todo arreglado con esmero, más un apetitoso budín, e incluso tiene que escucharlo comentar:

— Esta comida de a bordo es una porquería...

¿Piensa que la discriminación está sólo en el aire? En tierra firme es peor. Si en un restaurante se declara vegetariano y consulta al mozo sobre lo que le sugiere, el esforzado caballero podrá darle dos respuestas. La más frecuente es:

— ¿El señor es vegetariano? En ese caso podemos ofrecerle pollo, pescado... Y la langosta está óptima.



Inútil intentar hacerle entender que un vegetariano no come carne de pollo, ni de pescado, ni de crustáceo. Pondrá cara de arveja encefálica y le ofrecerá *bacon*. ¿El lector piensa que estoy bromeando? Entonces haga la prueba. Entre en el próximo restaurante y use la palabra mágica **vegetariano**. Le garantizo que a la salida hará una generosa donación al Servicio de Protección al Vegetariano Incomprendido.

La otra respuesta que el mozo podrá darle es la de que no tiene nada para vegetarianos. Entonces usted le contrapone:

— ¿Tiene papas fritas? ¿Tiene coliflor? ¿Tiene queso? ¿Tiene palmitos? ¿Tiene fideos? ¿Tiene champignon? ¿Tiene pizza? Si tiene todo eso y mucho más, ¿por qué declara que no tiene nada para vegetarianos?— Entonces, él le sirve una sopa de cebolla con caldo de carne.

Vamos, por lo tanto, a tratar de aclarar algunos errores consagrados por la opinión pública lega sobre la alimentación vegetariana, incluidos aquí los nutricionistas, especialmente los de las compañías aéreas y los *chefs de cuisine* de restaurantes y hoteles (y, ciertamente, las tías abuelas de todos nosotros).

**1. Vegetariano es aquél que no come carnes. Ni rojas, ni blancas, ni azules, ni multicolores. Ninguna carne. Y es sólo eso.**

El vegetarianismo se divide en tres grupos:

- a) Vegetarianismo propiamente dicho (también llamado Lacto-ovo-vegetarianismo), que consiste en alimentarse con absolutamente todo lo que se consume en la alimentación común, menos carnes de cualquier tipo.
- b) Vegetarianismo (también denominado Lacto-vegetarianismo), que consiste en lo mismo que la modalidad anterior, menos los huevos.
- c) Vegetarismo (también llamado Vegetarianismo Puro), que no acepta las carnes, ni los huevos, ni los lácteos.

El sistema más común es el primero. Cuando alguien se declara vegetariano, en el noventa por ciento de los casos sólo está queriendo decir que no come carnes, de ninguna especie. Las otras dos

modalidades son extremismos generalmente ligados a comportamientos doctrinarios.

## **2. Un vegetariano no come ensalada. Sólo de vez en cuando.**

Un absurdo es suponer que sólo por el hecho de que una persona no quiera comer carne de animales tenga, por eso, que abstenerse de todos los demás platos de horno y asados tales como empanadas, sufflés, pizzas, pastas en general, panachés, gratinados, doré, milanesas, strogonoffs, fondues, salsas de tomate, con cebolla, salsa golf, rosa, mayonesas y las 15.000 variedades de verduras, cereales, hortalizas, frutos, raíces, legumbres, huevos, leche, quesos, yogures... *más toda esa gama maravillosa de especias*, tales como orégano, comino, coriandro, nuez moscada, tomillo, jengibre, cardamomo, páprika, laurel, perejil, clavo, canela, albahaca, chilli, curry, masala y una infinidad de otras.

El vegetariano es un gourmet sofisticado y exigente que no se preocupa sólo por la salud e higiene alimentaria, sino también por el placer, como cualquier otro ser humano. Si no quiere cometer una indelicadeza, no le ofrezca “*una ensaladita*”. Va a sentir lástima por usted y tal vez hasta llegue a aceptarla, sólo por educación.

## **3. Un vegetariano no come soja.**

Sólo adopta compulsivamente la soja el falso vegetariano, aquel vegetariano de boutique, quiero decir, de restaurante. El vegetariano de verdad, experimentado e informado, no consume soja, porque eso es una tontería. A no ser que esa legumbre entre en la composición de algún producto como kipe vegetal, etc. La soja es mala, indigesta, innecesaria y contiene exceso de proteínas.

## **4. Un vegetariano no come sólo productos integrales.**

¡No! ¿O será que los refinados dejan de ser vegetales y pasan a ser algún tipo de carne?

## **5. “Al doctor aquí sírvale el té sin azúcar, que él es vegetariano.”**

¿Por qué sin azúcar? ¿Acaso el azúcar es carne? El vegetariano no come carne. El azúcar es vegetal. No tenemos nada contra el azúcar. Procuramos sólo evitar exageraciones en el uso de alimentos empo-

brecidos por el refinamiento. Y eso es todo. Por lo tanto, solicitamos a las líneas aéreas que paren con esa manía de suprimir el postre, el chocolate, y hasta el queso, la manteca y los bizcochos (¡qué absurdo!) de quien sólo dice que no quiere comer carne.

#### **6. “Un vegetariano no toma gaseosa.”**

No estamos discutiendo aquí si la gaseosa es saludable o no. Estamos denunciando el absurdo de la afirmación: “*Quien se propone no comer carne no puede tomar gaseosa.*” Si usted concuerda con esa lógica transversal, ¡cuidado con ser reprobado en tests psicotécnicos!

#### **7. Tofu, misso y shoyu.**

Eso no es parte de la culinaria vegetariana sino de la macrobiótica. Son elementos procedentes de la cocina japonesa, por lo tanto sólo deben ser usados en platos japoneses. O macrobióticos, ya que esa corriente creada por Oshawa es declaradamente nipocéntrica. Colocar algas, shoyu, misso, tofu y otros productos macros en recetas que tengan la intención de ser sólo vegetarianas es un gran error.

Y, sea quien sea y con los títulos que exhiba, si alguien se atreve a declarar que la alimentación vegetariana no provee todos los aminoácidos esenciales, conteste con la indignación de los justos. Diga: “*Estoy convencido de que usted no sabe lo que es el vegetarianismo...*”. Al fin de cuentas, un sistema alimentario que reúna todas las verduras, frutas, legumbres, cereales y raíces, más leche, queso, cuajada y huevos, no puede ser considerado carente. Además, me acuerdo con grata alegría de un médico de Lisboa que atendía a los 103 años de edad. Era vegetariano. Recuerdo incluso al folclórico maratonista gaúcho septuagenario que todos los años conmemoraba su cumpleaños corriendo 24 horas seguidas con una faja en el pecho donde se leía una única y significativa palabra: “VEGETARIANO”.

Vegetarianos fueron o son también Bernard Shaw, Isaac Newton, Leon Tolstoi, Isadora Duncan, Xuxa, Pitágoras, Rousseau, Madonna, Paul McCartney, Éder Jofre, Thomas Koch.

No nos olvidemos de que los mayores y más fuertes mamíferos terrestres son todos vegetarianos: el elefante, el rinoceronte, el hipopótamo, el búfalo, el bisonte...

### ALGUNAS NORMAS DE LA ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA

*Llamamos **veneno** a lo que nos mata rápidamente,  
y **alimento**, a lo que nos mata a largo plazo.*  
Maestro DeRose

- No mezcle sal con azúcar en la misma comida. Por lo tanto, nada de postres.
- De preferencia, no utilice ni sal ni azúcar. Procure reducir esos dos impostores. La reducción drástica de la sal ayuda mucho al aumento de la flexibilidad en los ásanas. La sal también vuelve a la persona menos sensible, cortando las percepciones sutiles.
- No mezcle ajo con cebolla, ni en platos diferentes, en la misma comida.
- No mezcle frutas ácidas con frutas dulces.
- No tome líquidos en las comidas. Sólo media hora antes o media hora después. (Cuando eran convidados a comer, los indios guaraníes acostumbraban responder: “Gracias. Ya bebí”.) Lejos de las comidas, beba mucha agua mineral.
- Haga rotación de las marcas de agua mineral.
- Consuma agua mineral hasta para té y para cocinar los alimentos.
- No tire el agua que sobre de la cocción de verduras. Es rica en minerales y puede ser utilizada para cocinar otra cosa como, por ejemplo, arroz. Además de la ventaja nutricional, el otro plato queda más sabroso.
- Evite el uso de mayonesa, huevos, crema de leche, manteca y grasas de origen animal y otras que sean sólidas a temperatura ambiente.

- La crema de leche puede ser sustituida por yogur o por pasta de sésamo (tahine).
- Reduzca los lácteos al mínimo posible.
- La manteca, casi siempre, puede ser sustituida por aceite de oliva extra-virgen, de extracción mecánica, en frío.
- El estado de su plato puede indicar el coeficiente de limpieza o suciedad que la comida produjo en su organismo. Si el plato está tan limpio que no necesita ser lavado, su cuerpo también lo estará. Si su plato necesita detergente y agua caliente para quedar limpio, imagine el estado de sus órganos internos después de la digestión.
- Adopte las especias, pues además de realzar el sabor, ayudan a la digestión, contribuyen a procesar las grasas, benefician el hígado, la vesícula, los intestinos, dan vitalidad, aumentan la energía sexual y tonifican todo el organismo. Son ellas: jengibre, clavo, canela, orégano, comino, tomillo, coriandro, curry, nuez moscada, cardamomo, albahaca, perejil y cebolla de verdeo, ajo *o* cebolla.
- Adopte fibras, alimentos integrales, levadura de cerveza, ginseng, ajo. Cuidado con “obsequiar” a sus amigos con el aliento a ajo. Lo mejor es tomar cápsulas de aceite de ajo o dientes enteros de ajo a la noche, antes de dormir. Así, por la mañana ya habrá procesado y eliminado una buena parte del “olor-ahuyenta-compañero”. Entonces, cepille sus dientes, tome un baño, coma alguna cosa y, para mayor garantía, ¡salga de casa masticando clavo de olor!
- Elimine urgentemente las cacerolas de aluminio. Adopte las de vidrio, hierro, acero, ágata, barro, piedra, etc. Evite las películas anti-adherentes: todavía no sabemos si son inofensivas.
- Vea y *mire* el alimento. No lo ingiera leyendo o distrayéndose con otra cosa. Va a notar que el alimento le dará más placer y lo satisfará más con menos cantidad.

Nuestra recomendación es siempre evitar el fanatismo. Pero, ¿dónde está la frontera entre el fanatismo y la seriedad? Para dedicarnos a alguna cosa con seriedad, es preciso un coeficiente de determinación que los no comprometidos con el mismo ideal

generalmente etiquetan de fanatismo. Sólo el sentido común de cada uno podrá juzgar. Lo importante es no aburrir a las personas con nuestras excentricidades. Además, cuanto menos sepan, mejor.

## SUGERENCIAS DE PLATOS SIN NINGÚN TIPO CARNE

(ni carne de pollo, ni carne de pez, ni carne de crustáceo, etc.)

Todas las sugerencias que siguen deben ser bien condimentadas con las especias ya citadas: orégano, comino, coriandro, nuez moscada, tomillo, jengibre, cardamomo, curry, páprika, laurel, perejil, clavo, canela, albahaca, masala, kummel, sin mencionar la cebolla y el ajo. Usar aceite de oliva virgen en vez de manteca. Eliminar sal, pimienta del reino y vinagre.

**SOPAS, SOUFFLÉS Y ASADOS:** de arvejas, palmitos, espárragos, verduras en general, cebolla, coliflor, choclo, champignon, queso, remolacha con crema de leche, lentejas con papas cortadas, etc.

**VERDURAS Y HORTALIZAS AL VAPOR, AL HORNO, ASADAS, A LA MILANESA:** coliflor, palmitos, zanahoria, en fin, todas las verduras separadas o en combinaciones tales como papa con cebolla, espárrago con champignon y todas las posibilidades imaginables.

**FAROFAS:** brasileña auténtica (cebolla, aceituna, pimentón, tomate, perejil), o de huevo con aceitunas, pasas con huevo, sólo con cebolla, sólo de zanahoria rallada con perejil, o aceitunas con cebolla rehogada, o incluso de banana, etc.

**ARROZ (BLANCO O INTEGRAL):** con arvejas, con zanahoria, con palmitos, con aceitunas, con pasas, con queso.

**PASTAS:** con ajo y aceite, con salsa de tomate, con queso, con tahine, con crema de leche con cebolla rehogada, salsa rosa con palmitos tiernos, salsa blanca con champignones, o con las salsas más variadas, o con quesos diversos al horno.

**BOLLITOS FRITOS O ASADOS:** de arroz, choclo, coliflor, mandioca, petit-pois, zanahoria, papa, y una infinidad de verduras, cereales, raíces, etc.

**KIPE SIN CARNE:** de trigo burgol con zapallo, con zanahoria, con garbanzos, con espinaca, con arvejas y todo lo que se quiera experimentar. Pueden también rellenarse con queso, con cebolla, etc.

**EMPANADAS, CROQUETAS Y PASTELES:** de cebolla, de zanahoria, de palmitos, de champignon, de espárragos, de verduras en general, ¡de lo que tenga en casa!

**OMELETTES:** utilizamos poco huevo, pero si no hay nada más en un hotel o restaurante o si el cocinero no tiene tiempo, podemos pedir un omelette de cebolla, palmitos, queso, aceitunas, verduras diversas, coliflor, perejil con cebolla, tomate con cualquier otra cosa, choclo, finas hierbas, española sin carne (aceituna, pimentón, perejil, tomate y verduras), etc.

**PIZZAS:** lo que quiera colocar sobre la masa de la pizza siempre queda muy bien. ¡Vamos, dé alas a la imaginación!

**SANDWICHES:** con pan de graham, pan integral de trigo, de centeno, de cebada, de maíz, con uno, dos o tres pisos de pasta de huevo y aceitunas; albahaca y tomate; tomate y queso; pasta de cebolla con crema de leche; zanahoria cocida con tahine; ensaladas diversas con mayonesa; alguna verdura batida en la licuadora con perejil, aceituna, cebolla y crema de leche; y todas las experiencias que quiera hacer. Menos aquel famoso sandwich *natural* que de natural sólo tiene el nombre.

**ENSALADAS DIVERSAS:** bueno, ya sabe que lo último para ofrecerle a un vegetariano es una ensalada, ¿no es cierto? Entonces, si hace una ensalada, esmérese para armar algo realmente sabroso, colorido, bonito, con aroma y bien decorado. Tirar unas verduras encima de la fuente no es forma de servir una ensalada. Y nada de condimentarla con limón y vinagre sin consultar a los comensales.



## RECETAS

En este capítulo vamos a ofrecer algunas recetas que no llevan ningún tipo de carne, todas nutritivas, sabrosas y rápidas de preparar. El tiempo previsto para la preparación no incluye la etapa de cortar los ingredientes, pues en este menester algunas personas son muy rápidas y otras muy lentas. Cronometramos a partir del momento en que los componentes ya están listos para ser utilizados.

Si está practicando bhúta shuddhi, no debe utilizar las recetas o los ingredientes que tienen un asterisco.

### SOPA DE PIEDRA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: CERCA DE 5 MINUTOS.

#### INGREDIENTES:

una piedra limpia  
agua mineral  
algunas especias

#### HISTORIA

Cuenta la tradición popular que un día un viajero hambriento golpeó a la puerta de una residencia y preguntó si había algo con que pudiese calmar el hambre. El dueño de la casa le dijo que no tenía ninguna comida. Entonces el viajero preguntó si podía utilizar su fuego para hacer una sopa de piedra, para la cual sólo precisaría de una piedra y agua. Sin tener cómo escapar a un pedido tan simple y también con un poco de curiosidad, el morador aceptó. El forastero lavó bien una piedra, colocó el agua y la dejó calentar. Probó y dijo:

— Le falta sal. ¿Podría cederme un poco de sal?

Y así colocó la sal. Probó otra vez y declaró:

— Ahora creo que precisa pimienta.

Dejó hervir un poco y, probando nuevamente, exclamó:

— ¡Humm! Necesito unos dientes de ajo...

Y después:

— Creo que si pongo una zanahoria va a quedar con mejor sabor.

Y de esa forma, paso a paso, terminó por elaborar una sustanciosa sopa que mató su hambre, sin que el mezquino dueño de casa pudiera negarle los ingredientes.

Bien, nuestra sopa de piedra no lleva los ingredientes nutritivos. Aprovecha sólo el cuento popular para sugerir una sopa casi sin calorías, pero que satisface el apetito.

#### MODO DE PREPARAR

Ponga la piedra y el agua en una olla y deje hervir. Apague el fuego y agregue una dosis generosa de condimentos variados. Está lista su sopa de piedra. No tiene prácticamente ningún valor nutritivo, pero repone sales minerales y puede llegar a ser sabrosa. Es ideal para regímenes de adelgazamiento, mientras sea tomada sin exageración. La sal no deja caer la presión, y la temperatura del líquido ayuda a satisfacer alguna eventual carencia emocional relacionada con tomar un alimento calentito. Procure variar las especias. ¿Y la piedra? Bueno, la piedra no sirve para nada.

### SOPA DE CONDIMENTOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: CERCA DE 10 MINUTOS.**

#### INGREDIENTES:

cebolla  
tomate  
champignon  
hojas de cilantro  
albahaca  
curry  
kümel  
páprika dulce  
jengibre

#### MODO DE PREPARAR

Como la anterior, esta sopa también es rápida, barata y de pocas calorías. La diferencia es que alimenta. Pique una buena cantidad de cebolla, bien pequeña, y un poco de tomate. Ponga a rehogar sin aceite, sólo con agua. Utilice poca agua. Vaya revolviendo y controlando el agua para que no se queme.

Cuando la cebolla esté dorada, agregue el champignon cortado y las hojas de cilantro cortadas. Deje algún tiempo más rehogándose, siempre revolviendo.

Finalmente agregue las especias a gusto. Recomendamos para este plato albahaca, curry, kumel, páprika dulce, jengibre.

En este punto agregue agua suficiente, deje hervir y, después de apagar el fuego, aceite de oliva a gusto.

Si quiere puede agregar un poco de germen de trigo y/o salvado de trigo antes de apagar el fuego.

Si desea hacer, en vez de sopa, una salsa para pastas o sandwiches, basta con agregar menos agua y dejar que se espese.

### **SALSA DE TARATUR (A BASE DE TAHINE)**

(Tahine es pasta de sésamo que se puede encontrar en los supermercados o en los negocios de comidas del Medio Oriente.)

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: CERCA DE 5 MINUTOS.**

#### INGREDIENTES:

tahine  
agua mineral  
limón  
ajo  
orégano  
curry  
comino  
salsa de pimienta  
aceite de oliva

#### MODO DE PREPARAR

Ponga en la licuadora unas tres cucharadas soperas de tahine, con agua mineral. Agregue un diente de ajo (si prefiere, sin el germen que se encuentra en el centro del diente, pues es allí donde se concentra el olor). Agregue el zumo de limón y una buena porción de los condimentos. Si está muy denso, agregue agua. Si queda demasiado líquido, coloque más tahine. Deje siempre un poco fluido para poder colocar el aceite al final, pues éste da unidad y endurece la salsa.

Puede utilizar la salsa de taratur para sustituir la manteca en el pan, para enriquecer cualquier otro plato cocido o crudo, e incluso es una excelente alternativa para sustituir la mayonesa, así como la crema de leche en los platos calientes.

**STROGONOFF DeROSE\*****TIEMPO DE PREPARACIÓN: CERCA DE 15 MINUTOS.**

## INGREDIENTES:

cebolla  
palmitos  
champignon  
queso muzzarela, parmesano y un tercero a elección  
salsa de tomate  
crema de leche\* o yogur o tahine, o taratur  
orégano  
cardamomo en polvo  
nuez moscada  
salsa de pimienta verde o roja

Cantidades a gusto. Si falta uno de estos ingredientes, no se aflija. Sustitúyalo de acuerdo con su paladar e intuición. La culinaria también se hace con creatividad e improvisación.

## MODO DE PREPARAR

Corte las cebollas en rodajas y ponga a freír sin ningún tipo de aceite. Vaya revolviendo siempre para que no se queme, pero deje dorar bien. Introduzca la salsa de tomate. Después agregue un poco de agua, los champignons cortados al medio y los palmitos picados. ¿Qué tal un poco más de agua?

Cuando hierva, baje el fuego y agregue los quesos. Vaya revolviendo para que no se pegue. Cuando los quesos estén derretidos, agregue las especias: orégano, cardamomo, nuez moscada y la salsa de pimienta. Sal, ¡ni pensarlo! Enseguida agregue la crema de leche, o si no el yogur, o bien la pasta de tahine. Mezcle y retire del fuego.

Si quiere, puede agregar un poco de germen de trigo y/o salvado de trigo antes de apagar el fuego.

Cada vez que utilice esta receta varíe los condimentos, los quesos y lo demás: el Strogonoff DeRose tiene cerca de 3.000 variantes...

Este plato acompaña bien cualquier tipo de verdura cocida o arroz.

**BRÓCOLI AFRODISÍACO****TIEMPO DE PREPARACIÓN: CERCA DE 20 MINUTOS.**

## INGREDIENTES:

brócoli

jengibre

ajo

curry

un cubito de caldo de verduras (biológico) opcional

El brócoli puede ser sustituido por coliflor o cualquier otra cosa. Si quiere, puede agregar queso untable\* o queso\* y crema de leche\* light. También puede introducir otros elementos, tales como puré de palmitos tiernos, para que se incorpore a las verduras.

## MODO DE PREPARAR

Coloque más o menos un litro de agua mineral en una cacerola y póngala a hervir. Mientras tanto, pase el cuchillo longitudinalmente en la superficie de un pedazo grande de jengibre, como si fuera a rebanarlo, pero sin separar las partes. Eso facilitará a la hora de retirar la raíz del plato antes de servir, ya que el jengibre es muy fibroso y deseamos sólo que deje su gusto y propiedades energéticas. Después, sáqueles la cáscara a unos diez o veinte dientes de ajo (según su preferencia) y ponga todo en el agua. No se preocupe, pues el ajo cocido de esa forma pierde el ardor y no deja ese aliento terrible.

Ahora es el turno del cubito de caldo de verduras. Si en su ciudad existe alguno biológico, óptimo. Si no, queda a su criterio utilizar el industrial. El mayor o menor radicalismo en la confección de estos platos es absolutamente flexible y depende exclusivamente de la tendencia de cada uno.

Agregue bastante curry. Si le gusta la comida más picante, agregue unas gotas de salsa de la pimienta de su preferencia. Sólo entonces coloque el brócoli o la coliflor. El brócoli estará a punto en poquísimo tiempo. La coliflor requiere unos minutitos más. Cuando esté bien blando, será hora de apagar el fuego y ¡buen provecho!

**FAROFA DE PIRLIMPIMPIM****TIEMPO DE PREPARACIÓN: CERCA DE 5 MINUTOS.**

## INGREDIENTES:

harina de mandioca tostada  
germen de trigo  
salvado de trigo  
cebolla  
tomate  
aceitunas verdes sin carozo o picadas  
manteca\*  
aceite de oliva  
aceite vegetal de su preferencia  
dos o tres tipos de especias, a gusto  
si consume huevos\*, puede poner uno o dos

## MODO DE PREPARAR

Esta vez, lo siento mucho, pero sin manteca no es lo mismo. Coloque la manteca, el aceite de oliva y el aceite vegetal a calentar en una sartén. Cuando esté bien caliente coloque la cebolla, el tomate y las aceitunas, todo cortado como usted prefiera. Enseguida desmolde la mezcla previamente hecha con la harina de mandioca, el germen y el salvado de trigo. Vaya mezclando hasta que quede dorado. Antes de apagar el fuego agregue las especias. Sal, ¡no! Después, si quiere, los huevos.

Con la práctica podrá alterar la proporción de los componentes según el gusto de su paladar.

Este tipo de farofa puede acompañar frijoles, verduras cocidas o ensaladas frías. ¡Conozco gente que la devora sin acompañamiento!

**PAPAS FRITAS SEQUITAS\***

Bien, lo ideal es evitar la fritura. Pero si va a hacerla, por lo menos, que sus papas absorban menos grasa. El truco consiste en agregar al aceite, todavía frío, una cucharada sopera de alcohol de cereales. Después, proceda normalmente.

¿Quiere otro consejo? Deje un palito de fósforo dentro del aceite. Cuando la temperatura haga que el fósforo se encienda, estará ideal para iniciar la fritura. Con la temperatura bien alta puede dejar el alimento menos tiempo en contacto con el aceite, evitando así que quede muy grasoso.

### MILK SHAKTÍ\*

Ponga en la licuadora un vaso de leche con un poco de comino, otro de cardamomo, una hojita de menta y algunos cubitos de hielo. Puede variar los condimentos. Si quiere, agregue miel y, tal vez, una taza de yogur. Vaya agregando poco a poco más cubos de hielo, hasta que la mezcla quede consistente.

### HELADO NATURAL, INSTANTÁNEO Y CASERO\*

Otra vez en la licuadora, la leche\* y el hielo. Agregue alguna fruta dulce o chocolate\* (¡no le tenga miedo al chocolate!). La diferencia es que irá agregando uno por uno los cubitos de hielo, poco a poco, hasta que la licuadora tenga dificultad en funcionar porque se congeló la mezcla. Si desea que quede más cremoso, agregue crema de leche\* o leche en polvo\* o yogur. El tiempo de preparación es de algunos segundos. Helado instantáneo, natural y casero.

### ¡SHAZAM!

Para digerir todo y vitalizar el organismo, nada como una infusión medicinal.

Ponga agua mineral a hervir con jengibre cortado fino, clavo o cardamomo, o canela. Cuando el agua hierva, apague el fuego y agregue las hierbas que su organismo esté necesitando. Deje reposar cinco minutos y tómelo puro o con leche. Endulzar con miel es una buena alternativa para quien no quiere privarse del gusto azucarado. Otra alternativa es la tan criticada azúcar blanca\*, que si se utiliza moderadamente no hace mal. Varíe las hierbas que utiliza.

### Ôshadhi Yôga

Aquí van algunas sugerencias, mencionando las hierbas por el orden de lo que benefician:

digestión	cedrón, anís, manzanilla, menta
dolores de garganta	jengibre, hierba de la piedra
hígado, vesícula	boldo, carqueja
gripes	ajo, jengibre, carqueja, eucalipto
nerviosismo, tensión	cedrón, pasiflora, tilo, pasionaria, manzanilla
riñones, vejiga	barba de choclo, arenaria, yerba de la meona
parásitos intestinales	menta, ajeno, paico

\*Si está practicando bhúta shuddhi, no debe utilizar las recetas o los ingredientes que tienen asterisco.







# CÓDIGO DE ÉTICA DEL YÔGIN

*Elaborado por el Maestro DeRose,  
inspirado en los Yôga Sûtra de Pátañjali.*

## INTRODUCCIÓN

Yôga es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.

### I. AHIMSÁ

- La primera norma ética milenaria del Yôga es *ahimsá*, la no agresión. Debe ser entendido *lato sensu*.
- El ser humano no debe agredir gratuitamente a otro ser humano, ni a los animales, ni a la naturaleza en general.
- No debe agredir físicamente, ni por palabras, actitudes o pensamientos.
- Permitir que se perpetre una agresión, pudiendo impedirla y no haciéndolo, es ser cómplice del mismo acto.

- Derramar sangre de animales o infringirles sufrimiento para alimentarse de su carne muerta constituye barbarie indigna de una persona sensible.
- Escuchar una acusación o difamación y no abogar en defensa del acusado indefenso por ausencia constituye confesión de connivencia.
- Más grave es la agresión por palabras, actitudes o pensamientos, cometida contra otro practicante de Yôga.
- Inexcusable es dirigir tal conducta contra un profesor de Yôga.
- Sumamente condenable sería que un procedimiento hostil fuera perpetrado por un profesor contra uno de sus pares.

**Precepto moderador:**

La observancia de *ahimsá* no debe inducir a la pasividad. El yôgin no puede ser pasivo. Debe defender enérgicamente sus derechos y aquello en lo que cree.

## II. SATYA

- La segunda norma ética del Yôga es *satya*, la verdad.
- El yôgin no debe hacer uso de la no verdad, sea ella en forma de mentira, sea en forma de equívoco o distorsión en la interpretación de un hecho, sea en la de omisión ante una de esas dos circunstancias.
- Consecuentemente, escuchar rumores y dejar que sean divulgados es tan grave como hacerlos circular.
- El rumor más grave es aquél que fue generado con buena fe, por falta de atención a la fidelidad del hecho comentado, ya que una no verdad dicha sin malas intenciones tiene más credibilidad.
- Emitir comentarios sin el respaldo de la verdad, sobre hechos o personas, expresa inobservancia de la norma ética.

- Practicar o transmitir una versión no auténtica de Yôga constituye ejercicio de la no verdad.
- Ejercer el oficio de instructor de Yôga sin tener formación específica, sin habilitación mediante evaluación de autoridad competente o sin autorización de su Maestro, constituye acto ilegítimo.

**Precepto moderador:**

La observancia de *satya* no debe inducir a la falta de tacto o de caridad, bajo el pretexto de tener que decir siempre la verdad. Hay muchas formas de expresar la verdad.

**III. ASTÊYA**

- La tercera norma ética del Yôga es *astêya*, no robar.
- El yôgin no debe apropiarse de objetos, ideas, créditos o méritos que sean debidos a otro.
- Es evidente que, al hacer uso en clases, entrevistas a órganos de comunicación y textos escritos o grabados, de frases, definiciones, conceptos, métodos o símbolos de otro instructor, su autor debe ser siempre honrado a través de la cita y/o derecho autoral, conforme el caso.
- Dishonesto es prometer efectos que el Yôga no puede proporcionar, así como ofrecer beneficios exagerados o irreales y, principalmente, curas de cualquier naturaleza: física, psíquica o espiritual.
- Un instructor de Yôga no debe robar alumnos a otro instructor.
- En consecuencia, será antiético que un instructor se instale para dar clases en las proximidades de otro profesional de la misma línea de trabajo, sin consultarlo previamente.
- Se considera deshonesto que el instructor cobre precios irrisorios, pues, además de desvalorizar la profesión, estará robando el sustento a los demás instructores que se dedican exclusivamente al

Yôga y necesitan vivir con dignidad y sustentar a sus familias como cualquier otro ser humano.

- Tal procedimiento estaría, además, robando a la Humanidad el patrimonio cultural del Yôga, ya que sólo podría enseñarlo a precios innobles quien tuviera otra forma de sustento y, por lo tanto, no se dedicara a tiempo integral al estudio y auto-perfeccionamiento en esta filosofía de vida, lo que culminaría en una gradual pérdida de calidad hasta su extinción total.

**Precepto moderador:**

La observancia de *astêya* no debe inducir al rechazo de la prosperidad cuando ella representa mejor calidad de vida, salud y cultura para el individuo y su familia. Con todo, la opulencia es un robo tácito.

#### IV. BRAHMÁCHARYA

- La cuarta norma ética del Yôga es *brahmácharya*, la no disipación de la sexualidad.
- Esta norma recomienda total abstinencia de sexo a los adeptos del Yôga Clásico y de todas las corrientes no tántricas.
- El yama *brahmácharya* no obliga al celibato ni a la abstinencia del sexo a los yôgins que siguen la línea tántrica.
- La sexualidad se disipa por la práctica excesiva de sexo con orgasmo.
- El yôgin o yôginí que haya conquistado progresos en su calidad de energía mediante las prácticas y la observancia de estas normas, deberá preservar su evolución, evitando relaciones sexuales con personas que no se dediquen al mismo ideal de salud y purificación.

**Precepto moderador:**

La observancia de *brahmácharya* no debe inducir al moralismo, al puritanismo ni al distanciamiento o la falta de afecto entre las

personas, ni como pretexto para huir al contacto íntimo con su compañero o compañera conyugal.

### V. APARIGRAHA

- La quinta norma ética del Yôga es *aparigraha*, la no posesividad.
- El yôgin no debe ser apegado a sus bienes y, menos aun, a los de los demás.
- Muchos de los que se “desapegan” están apegados al deseo de desapegarse.
- El verdadero desapego es el que renuncia a la posesión de los seres queridos, tales como familiares, amigos y, principalmente, cónyuges.
- Los celos y la envidia son manifestaciones censurables del deseo de posesión de personas y de objetos o realizaciones pertinentes a otros.

#### **Precepto moderador:**

La observancia de *aparigraha* no debe inducir a la displicencia para con las propiedades confiadas a nuestro cuidado, ni a la falta de celo para con las personas que queremos bien.

### VI. SAUCHAN

- La sexta norma ética del Yôga es *sauchan*, la limpieza.
- El yôgin debe estar purificado, tanto externa como internamente.
- El baño diario, la higiene de la boca y de los dientes y otras formas comunes de limpieza no son suficientes. Corporalmente, es necesario proceder a la purificación de los órganos internos y de las mucosas, mediante las técnicas del Yôga.
- De poco vale lavar el cuerpo por fuera y por dentro si la persona ingiere alimentos con tasas elevadas de toxinas e impurezas tales

como las carnes de animales muertos, que entran en proceso de descomposición después de la muerte.

- De la misma manera, cumple que el yôgin no consuma sustancias intoxicantes, que generen dependencia explícita o que alteren el estado de conciencia, aunque tales sustancias sean naturales.
- Aquél que sólo se ocupa de la higiene física no está cumpliendo *sauchan*. Esta recomendación sólo está satisfactoriamente interpretada cuando se ejerce la práctica de la limpieza interior. Ser limpio psíquica y mentalmente constituye requisito imprescindible.
- Ser limpio interiormente comprende no alimentar el psiquismo con imágenes, ideas, emociones o pensamientos intoxicantes, tales como tristeza, impaciencia, irritabilidad, odio, celos, envidia, codicia, derrotismo y otros sentimientos inferiores.
- Finalmente, esta norma alcanza su plenitud cuando la limpieza del yôgin se refleja en el medio ambiente, cuyas manifestaciones más próximas son su casa y su lugar de trabajo.

**Precepto moderador:**

La observancia de *sauchan* no debe inducir a la intolerancia contra aquéllos que no comprenden la higiene de forma tan abarcante.

## VII. SANTÔSHA

- La séptima norma ética del Yôga es *santôsha*, el contentamiento.
- El yôgin debe cultivar el arte de extraer contentamiento de todas las situaciones.
- El contentamiento y su antítesis, el descontentamiento, son independientes de las circunstancias generadoras. Surgen, crecen y rodean al individuo sólo debido a la existencia del germen de esos sentimientos en la esencia de la personalidad.

- El instructor de Yôga debe manifestar constante contentamiento en relación con sus colegas y expresar eso a través de la solidaridad y apoyo recíproco.
- Discípulo es aquél que cultiva el arte de estar contento con el Maestro que escogió.

**Precepto moderador:**

La observancia de *santôsha* no debe inducir al acomodamiento de aquéllos que utilizan el pretexto del contentamiento para no perfeccionarse.

### VIII. TAPAS

- La octava norma ética del Yôga es *tapas*, la auto-superación.
- El yôgin debe observar constante esfuerzo sobre sí mismo en todos los momentos.
- Ese esfuerzo de auto-superación consiste en una atención constante en el sentido de hacerse mejor cada día y aplicarse a todas las circunstancias.
- El cultivo de la humildad y el de la cortesía constituyen demostración de *tapas*.
- Mantener la *disciplina* de la práctica diaria de Yôga es una manifestación de esta norma. Preservarse de una alimentación incompatible con el Yôga es parte de *tapas*. Contener el impulso de expresar comentarios malintencionados sobre terceros también está comprendido como correcta interpretación de esta observancia.
- La seriedad de no mezclar con el Yôga sistemas, artes o filosofías que el conocimiento de su Maestro desaconseje, es *tapas*.
- La *austeridad* de mantener fidelidad a su Maestro constituye la más noble expresión de *tapas*.
- *Tapas* es, además, la disciplina que respalda el cumplimiento de las demás normas éticas.

**Precepto moderador:**

La observancia de *tapas* no debe inducir al fanatismo ni a la represión y, mucho menos, a cualquier tipo de *mortificación*.

**IX. SWÁDHYÁYA**

- La novena norma ética del Yôga es *swádhyáya*, el auto-estudio.
- El yôgin debe buscar el autoconocimiento mediante la observación de sí mismo.
- Ese auto-estudio también puede ser obtenido a través de la concentración y meditación. Será auxiliado por la lectura de obras indicadas y, en la misma proporción, obstaculizado por libros no recomendados por el orientador competente.
- La convivencia con el Maestro es el mayor estímulo al *swádhyáya*.
- El auto-estudio debe ser practicado incluso mediante la sociabilidad, la ampliación del círculo de amistades y la profundización del compañerismo.

**Precepto moderador:**

La observancia de *swádhyáya* no debe inducir a la alienación del mundo exterior ni a la adopción de actitudes que puedan llevar a comportamientos extraños o que denoten desajustes de la personalidad.

**X. ÍSHWARA PRANIDHÁNA**

- La décima norma ética del Yôga es *ishwara pranidhána*, la auto-entrega.
- El yôgin debe estar siempre interiormente seguro y confiado en que la vida sigue su curso, obedeciendo a leyes naturales, y que todo esfuerzo para la auto-superación debe ser conquistado sin ansiedad.



- Durante el empeño de la voluntad y de la dedicación a una tarea, la tensión de la expectativa debe ser neutralizada por la práctica de *ishwara pranidhāna*.
- Cuando la conciencia está tranquila por haber intentado todo y aun así no haber conseguido el resultado ideal; cuando la persona está literalmente imposibilitada de obtener mejores consecuencias, ése es el momento de entregar el fruto de sus acciones a una voluntad mayor que la suya, cuyos designios muchas veces son incomprensibles.

**Precepto moderador:**

La observancia de *ishwara pranidhāna* no debe inducir al fatalismo ni a la displicencia.

### CONCLUSIÓN

El amor y la tolerancia son perlas que enriquecen los mandatos de nuestra ética.

Que este Código no sea causa de desunión.

Que no sea usado para fines de patrullamiento ideológico, discriminación, manipulación ni persecución.

Que ninguna penalidad sea impuesta por ningún grupo a los eventuales incumplidores de estas normas. A ellos les bastará la desventura de no usufructuar del privilegio de vivenciarlas.



Hasta aquí, este libro ya debe haber conseguido transmitirle lo que es el Swásthya Yôga, técnicamente. Pero no consiguió transmitir nuestro astral y cómo somos. Entonces, es el momento ideal para mostrarle algunas fotos de nuestra gente. En las ilustraciones de esta página están algunos instructores de Swásthya Yôga de Brasil, Argentina y Portugal que asistieron al Festival Internacional de Yôga que se realiza en Brasil cuatro veces por año: en febrero, en Salvador de Bahía, en mayo, en Florianópolis, en agosto, en San Pablo, y en noviembre, en Río de Janeiro, y que reúne a más de 300 participantes cada vez. Además de esos **FEST-YÔGAS** de Brasil, se realizan otros en Portugal y Argentina.

## Ven, Yo Te Quiero Conmigo

Caminé tierras, mares y aires en tu busca. Peregriné incesantemente impelido por la falta que sentí de ti y por la certeza de encontrarte.

Te busqué, atento, en cada lugar de Oriente y de Occidente por donde pasé, mirando alrededor y llamándote en mis pensamientos.

Porque estoy solo, como solos están los que habitan la dimensión del Infinito. Volar alto tiene el inconveniente de ser un vuelo solitario...

No obstante los tantos que me escuchan y me siguen, me importas solamente tú, tenerte a mi lado y no sólo para que me

escuches, sino para dialogar conmigo.

Quiero hablarte y escucharte. Quiero tocarte y ser tocado por ti. Quiero ofertarte una parte de mí para que habite en ti y germine.

Ven conmigo más allá de la Tierra, del Cielo y de todo lo que está después de él.

Ven: ¡yo te quiero conmigo!

Maestro DeRose



## GRUPOS DE ESTUDIO

Si leyó hasta aquí y si leyó todo el libro sin saltar ningún capítulo, ninguna página, entonces está potencialmente capacitado para reunir un pequeño grupo de personas especiales, sinceras, interesadas en absorber las preciosas enseñanzas del Yôga Antiguo (Swásthya Yôga).

Cada lector de nuestro libro es un instructor en potencia, pues fue esclarecido por la lectura. Su interés fue aguzado por los aspectos polémicos y controvertidos del Swásthya Yôga. Sé que lo he contagiado con la satisfacción que siento al rescatar estos conocimientos y al divulgar y hacer crecer el Yôga Antiguo.

El próximo paso es leer los demás libros recomendados al final de este volumen y congregarse a sus amigos para estudiar esas obras, practicar juntos y asistir al Curso Básico de Yôga en video.

Para recibir nuestra autorización formal y orientación sobre cómo proceder, entre en contacto con nosotros por carta o teléfono.

¡Y buena suerte!

*¡Swásthya!*

## INSTRUCCIONES PARA ORIENTADORES DE GRUPOS DE ESTUDIO

### SUGERENCIA DE ESTRUCTURA

- Lunes:** **SAT SANGA**, grupo de mantra, utilizando los diversos CDs de mantra de los instructores de la Unión Nacional de Yôga.
- Martes y jueves:** **PRÁCTICA DE ASHTÁNGA SÁDHANA**, con el CD **Práctica Básica de Yôga**.
- Miércoles:** **SAT CHAKRA**, círculo de mentalización, con el CD **Sat chakra**.
- Viernes:** **CÍRCULO DE LECTURA** para debatir el capítulo, previamente leído en casa, del libro correspondiente a esa semana.
- Sábados:** **SEMINARIO**, con los videos del Curso Básico.

### LOS TEMAS SUGERIDOS PARA LECTURA Y DEBATE SON LOS SIGUIENTES:

#### PRIMER TRIMESTRE: YÔGA, MITOS Y VERDADES.

- MARZO:**
- 1ª. semana – La Historia del Yôga en el Brasil.
  - 2ª. semana – Cuál es nuestro público y tipo de Yôga.
  - 3ª. semana – La Revelación del Swásthya Yôga.
  - 4ª. semana – El Maestro.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación.**
- ABRIL:**
- 1ª. semana – Espiritualismo.
  - 2ª. semana – El comienzo de la polémica.
  - 3ª. semana – Desistí de enseñar Yôga.
  - 4ª. semana – Cómo surgió la Formación de Instructores.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Encontro com o Mestre.**
- MAYO:**
- 1ª. semana – Nace la Unión Internacional de Yôga (Unión Nacional de Yôga).
  - 2ª. semana – Introducción del Yôga en las Universidades.
  - 3ª. semana – Reglamentación de la profesión.
  - 4ª. semana – Al final, ¿la palabra Yôga tiene acento?
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Regulamentação dos Profissionais de Yôga.**

**SEGUNDO TRIMESTRE: BUENAS MANERAS EN EL YÔGA.**

- JUNIO:**
- 1ª. semana – Buenas maneras, ¿para qué?
  - 2ª. semana – Sutileza es sinónimo de buenas maneras.
  - 3ª. semana – Al dialogar.
  - 4ª. semana – Sin preguntas.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación.**
- JULIO:**
- 1ª. semana – Reclamos y más reclamos.
  - 2ª. semana – No sea un insatisfecho.
  - 3ª. semana – Alimentación vegetariana: ¡basta de disparates!
  - 4ª. semana – Chinelas.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Eu me lembro...**
- AGOSTO:**
- 1ª. semana – Vestuario y apariencia personal.
  - 2ª. semana – Hablar correctamente.
  - 3ª. semana – No haga mezclas.
  - 4ª. semana – ¿Chismes? ¡No crea! ¡No escuche!
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Alternativas de Relacionamento Afetivo.**

**TERCER TRIMESTRE: YÔGA AVANZADO. SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA.**

- SEPTIEMBRE:**
- 1ª. semana – Qué es el Swásthya Yôga.
  - 2ª. semana – La mecánica del método.
  - 3ª. semana – La relación Maestro/discípulo.
  - 4ª. semana – Egrégora.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación.**
- OCTUBRE:**
- 1ª. semana – Mudrá.
  - 2ª. semana – Pújá.
  - 3ª. semana – Mantra.
  - 4ª. semana – Pránáyáma.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Encontro com o Mestre.**
- NOVIEMBRE:**
- 1ª. semana – Kriyá.
  - 2ª. semana – Ásana.
  - 3ª. semana – Yôganidrá.
  - 4ª. semana – Samyama.
  - 5ª. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Regulamentação dos Profissionais de Yôga.**

**CUARTO TRIMESTRE: YÔGA SÚTRA DE PÁTAÑJALI.**

- DICIEMBRE:** 1<sup>a</sup>. semana – Introducción.  
2<sup>a</sup>. semana – Capítulo I.  
3<sup>a</sup>. semana – Capítulo I.  
4<sup>a</sup>. semana – Capítulo II.  
5<sup>a</sup>. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el CD **Sánscrito. Entrenamiento de pronunciación.**
- ENERO:** 1<sup>a</sup>. semana – Capítulo II.  
2<sup>a</sup>. semana – Capítulo III.  
3<sup>a</sup>. semana – Capítulo III.  
4<sup>a</sup>. semana – Capítulo IV.  
5<sup>a</sup>. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Eu me lembro...**
- FEBRERO:** 1<sup>a</sup>. semana – Capítulo IV.  
2<sup>a</sup>. semana – Código de Ética.  
3<sup>a</sup>. semana – Código de Ética.  
4<sup>a</sup>. semana – Revisión de los temas.  
5<sup>a</sup>. semana – Cuando haya una quinta semana, estudiar el libro **Alternativas de Relacionamento Afetivo.**





¡Muy bien! Me siento recompensado. Ya leyó prácticamente todo. Haga de esta obra un libro de consulta y reléalo siempre. Continúe conmigo, leyendo mis otros libros, que son más leves y de estilo más

agradable, ya que no son técnicos. Sugiero que el próximo sea *Yôga, Mitos y Verdades*. Si ya lo leyó, léalo otra vez. Aquélla es una obra muy, muy importante.

Instructor de Swásthya Yôga Lucas De Nardi, 18 años,  
en Indonesia.





## **CAMBIE EL MUNDO. ¡COMIENZE POR USTED!**

Si le gustó este libro, si le gusta el Yôga Antiguo (Swásthya Yôga), venga a trabajar con nosotros. ¿Haciendo qué? No importa.

1. Venga a hacer la residencia con nosotros, en la Sede Central. Después, quién sabe, enseñar el Método DeRose. ¿Qué tal enseñar Swásthya Yôga en su propia ciudad, contando con nuestro apoyo y supervisión?

2. Si la idea de enseñar aún lo asusta un poco, organice un Grupo de Estudios en su casa, en su facultad, en su club o en alguna entidad que pueda ceder una sala. La sala puede ser alquilada o cedida por la Prefectura, por los Leones, el Rotary o por una asociación deportiva, filosófica, etc. El Grupo de Estudios está formado por estudiantes legos que no pueden disponer de un instructor físico. Entonces, se reúnen para leer los libros, escuchar las grabaciones, asistir a los videos y practicar juntos. El Grupo de Estudios puede recibir nuestra orientación por medio de cartas y teléfono. Puede, si quiere, afiliarse a la Unión Internacional de Yôga, lo que proporcionará descuentos de hasta 50% en la compra de material didáctico, como en la inscripción en cursos y eventos. El porcentaje va a depender de la categoría de afiliación que escoja.

3. Para conseguir un número de interesados en formar el Grupo de Estudios, promueva muestras de los videos del *Curso Básico de Yôga* y realícelas en bibliotecas, asociaciones, colegios, universidades, librerías, empresas, en fin: en todos los lugares que consiga. Siendo una actividad cultural gratuita, la prensa tiene toda la buena voluntad de divulgarla, también gratuitamente.

4. Si nada de eso le parece viable, ofrézcase para trabajar en la administración. No piense que para enseñar Yôga, para publicar libros o para promover congresos no precisamos de un exhaustivo trabajo de secretaría, correspondencia y otras actividades de escritorio. Hay una infinidad de maneras de que usted venga a nuestro lado, a participar activamente de este movimiento Histórico de rescate del Yôga Antiguo.

Lo que importa es que se haya identificado con el Swásthya Yôga y con nuestra manera de enseñar. Lo que importa es que tenga buena voluntad, entusiasmo, idealismo. Pero, también, que tenga humildad, disciplina y mucha, pero mucha lealtad.

**¡Cuántas veces pensamos en usted** ayudándonos a difundir esta maravillosa filosofía para ayudar a tanta gente a encontrar la felicidad, el bienestar, la paz de espíritu y una mejor calidad de vida!

**¡Cuántas veces lo necesitamos** a nuestro lado para prestigiar nuestro esfuerzo por la divulgación de una imagen fuerte y positiva para el Yôga!

Que de esta lectura surja una fértil relación entre nosotros.



## EN DEFENSA DE LA VERDAD Y LA JUSTICIA

*Nosotros, los discípulos, somos los que debemos defender al Maestro, y no permanecer inertes, apáticos, mientras la historia se repite.*

*A usted que ha llegado hasta aquí, queremos consagrarlo como un pregonero de la verdad y un defensor de la justicia. Al leer este libro, ya ha comprendido que el mayor afán del Maestro DeRose es el rescate del Yôga auténtico y la preparación de profesores honestos para perpetuarlo.*

*Ahora bien: él ha luchado en vano contra fuerzas oscurantistas que venden deturpaciones caricaturescas del Yôga, engañan a la gente e ilusionan a sus adeptos.*

*Personas sin carácter mienten, difaman y agreden a quien hace un trabajo serio, pues se sienten perjudicadas en sus actividades. Si usted leyó el presente libro hasta este punto, está convencido de la honestidad y del trabajo serio del Maestro DeRose, pues sabemos que él es contundente al no dejar dudas sobre eso.*

*Rogamos, entonces, que lo defienda con brío y garra, ya que no es justo que él sea cobardemente atacado, insultado y difamado por aquéllos que no quieren dejar que la verdad prevalezca, mientras sus discípulos y amigos no hacen nada para revertir esa situación. Enviar al Maestro cartitas cariñosas de apoyo y solidaridad es muy loable, pero no resuelve nada. Es necesaria acción. Acción efectiva.*

*El Maestro DeRose trabaja con Yôga hace más de 40 años; posiblemente, más tiempo del que usted tiene de vida. En ese período, tuvo centenas de miles de alumnos y ayudó a mucha gente. Enseñó esta profesión a miles de jóvenes, manteniéndolos lejos del cigarrillo, del alcohol y de las drogas. Con eso, muchas vidas se salvaron. El*

*Maestro DeRose no merece las cobardes agresiones que viene sufriendo, simplemente por haber llegado a ser el mayor líder del Yôga en el Brasil. Él tiene las barbas blancas y un curriculum como ningún otro profesional del área ha conquistado, ni en Brasil ni fuera de él. Su nombre es conocido y respetado en todo el mundo como sinónimo de trabajo serio. Sin embargo, aquí y allá restan focos de detractores virulentos que intentan empañar la buena imagen de una vida dedicada exclusivamente a este ideal. Tratan de destruirlo porque representa la Luz y, por comparación, todos sabrán que sus opositores son las Tinieblas.*

#### **TRABAJO SERIO**

*Tenga siempre presente que DeRose es el único Maestro de Yôga que no promete beneficios espirituales ni terapéuticos, lo que le garantiza una postura ética incuestionable. Prometer beneficios vuelve vulnerable al profesional y constituye una puerta abierta a la charlatanería. Incluso en este libro, en que se ve obligado a mencionar algunos efectos del Yôga, él tiene el cuidado de explicar antes la importancia de no detenerse en esos pormenores y advierte que ése no es el objetivo del Yôga Antiguo (Swásthya Yôga).*

*Si no hace adoctrinamiento espiritual y no promete beneficios terapéuticos, sus detractores jamás podrán acusarlo de nada y, siempre que lo intenten, serán fácilmente desmentidos y desmoralizados. Es preciso, sin embargo, que sus alumnos, lectores y simpatizantes no se callen ante la injusticia.*

*Para eso necesitamos una guardia de honra que nos auxilie, pues la mayor parte de las acusaciones sale de las sombras. Si usted es una persona justa, honesta y valiente, convocamos a su corazón para defender la justicia y divulgar la verdad. Estreche este libro contra su pecho y asuma el compromiso de defender al Maestro DeRose, que ha dedicado años de vida a escribirlo, para el incremento cultural de la comunidad yogi del mundo entero. Si asume este compromiso, que las bendiciones de Shiva y de los Maestros del Yôga Antiguo derramen salud, felicidad, amor y prosperidad sobre usted y sus seres queridos. Donde estemos, en la Tierra o en los planos invisibles, habremos de retribuirle con nuestra gratitud. ¡Hoy y siempre!*



**Fernanda Neis**

Unión Nacional de Yôga

**Charles Maciel**

Confederación Nacional de Yôga

**Nina de Holanda**

Federación de Yôga del Estado de São Paulo

**Ricardo Mallet**

Federación de Yôga del Estado de Rio Grande do Sul

**María Helena de Aguiar**

Federación de Yôga del Estado de Paraná

**Carlos Cardoso**

Federación de Yôga del Estado de Bahia

**Luis Lopes**

Federación de Yôga del Norte de Portugal

**Roberto Locatelli**

Asociación de los Profesionales de Yôga de São Paulo

**Edgardo Caramella**

Federación de Yôga de Argentina

**Rosana Ortega**

Sindicato Nacional de los Profesionales de Yôga

**Joris Marengo**

Federación de Yôga del Estado de Santa Catarina

**Sergio Santos**

Federación de Yôga del Estado de Minas Gerais

**María Cruz dos Santos**

Federación de Yôga del Estado de Pará

**Antonio Pereira**

Federación de Yôga del Sur de Portugal

**Vanessa de Holanda**

Asociación de los Profesionales de Yôga de Rio de Janeiro





## EL FINAL DE ESTA JORNADA

*Y si cree que hablo oscuro,  
no me culpe:  
encienda una vela en el entendimiento.  
Oswald de Andrade*

Cuatro ciegos venían por un camino cuando tropezaron con un elefante. Cada uno comenzó a tantear una parte para reconocerla y saber lo que era un elefante. Uno palpó la pata y concluyó:

— *Elefante es un tronco.*

Otro tomó la trompa y discordó:

— *Elefante es una manguera.*

El tercero, que estudió la cola, contradijo:

— *Nada de eso. Elefante es una cuerda con un plumero en la punta.*

Y el cuarto, que tanteaba el flanco, se enfadó:

— *¿Cómo es posible afirmar tales absurdos? ¿No perciben que elefante es una pared?*

Ése es el riesgo que corremos al exponer este tema. Por lo tanto, no juzgue al Swásthya Yôga por la pobre imagen que pude colocar en el papel. El Swásthya es por demás vasto, grandioso y profundo para caber en este limitado espacio físico o en las limitadas palabras de cualquier vocabulario.

Mientras tanto, llegamos al final de esta jornada. En ella aprendimos a convivir lado a lado. Nos familiarizamos uno con el otro y creo que ya podemos considerarnos viejos compañeros. Toda despedida es un

poco nostálgica y llego a lamentar que estemos en el final de esta etapa. Creo, sin embargo, que será sólo un *hasta luego*. Habremos de encontrarnos otra vez.

Si todavía no leyó nuestros otros libros, ésa será una opción para volver a estar juntos. Otra alternativa es que nos escriba. O, quién sabe, puede participar de uno de los cursos que damos sistemáticamente en casi todas las Universidades Federales, Estatales y Católicas del Brasil, de Rio Grande do Sul hasta Belém do Pará, y también en Argentina, Uruguay, Portugal, Italia, Francia...

Me gustaría conocerlo personalmente, estrechar su mano, visitar su casa, almorzar a su lado. Llámeme por teléfono y haremos posible ese encuentro.

Cuente conmigo para difundir el Swásthya Yôga en su región.

Acepte mi afecto con la salutación yôgi de fuerza y de servicio.

*¡Swásthya!*



P.S.: Como no quiero cerrar ya este libro, una manera de prolongar nuestra convivencia es usar el apéndice como despedida.

---

## **APÉNDICE**

---





## CURSO DE LECTURA

*Después de los 50 nadie es prejuicioso:  
pasamos a ser "posjuiciosos".*  
Maestro DeRose

Si usted es sólo un curioso que quiere saber un poco sobre muchas cosas y mucho sobre ninguna, lea todo lo que quiera. Pero si está identificado con la propuesta de este tipo de Yôga, si él representa para usted un camino suficientemente completo, que le satisface plenamente al punto de no querer seguir buscando aquí y allá, entonces estas instrucciones son para usted.

Leer todo lo que le caiga en manos sólo por tratarse supuestamente de Yôga o de otra filosofía, arte o "ciencia" que se presume correlativa, es un comportamiento inmaduro, fútil y que genera dispersión.

Primero, la mayor parte de los libros sobre Yôga y similares que se encuentran comercializados, no sirve. Su lectura perjudica más de lo que ayuda. ¡Es mejor no saber nada que pensar que se sabe!

Después, aunque encontrase varias buenas obras y varios buenos Maestros —y ya eso sería una suerte increíble—, aun así, la dispersión de involucrarse con más de una metodología comprometería los eventuales resultados positivos que pudiera recoger si se concentrase en una sola vía.

Imagine una persona que quisiese hallar agua y estuviese desperdiciando tiempo y trabajo en cavar varios pozos al mismo tiempo, en vez de concentrarse en uno solo. Que cada pocito recién comenzado, lo interrumpiese para ir a cavar otro, y después volviese al primero, cambiase de nuevo para experimentar un tercero, y así sucesivamente. Después de perder mucho tiempo y malgastar mucho trabajo, probablemente abandonaría todas las tentativas, desanimado, declarando que definitivamente no sirve cavar, pues supone que ninguno de esos pozos dará agua. Sin embargo, es probable que todos hubiesen dado agua (de diferentes calidades y a diferentes profundidades), si el inconstante se hubiese concentrado en uno solo.

Vivêkânanda se refería a ese tipo de gente en la parábola del hombre que, llegando a un árbol frutal, daba una mordida en cada fruta para ver si había alguna que le agradase más, en vez de tomar una para saciar su hambre.

En suma: pare con la intoxicación de teoría. Lea pocas y buenas cosas. No haga mezclas. Adopte una línea de conducta seria e inteligente, un plan para el estudio

orientado en una dirección definida, como quien sabe lo que quiere, y jamás ecléctica, bajo ningún pretexto.

Son considerados **practicantes de primera clase** los que se dedican exclusivamente al Yôga y, dentro de éste, a una sola modalidad, sin mezclarla con ninguna otra. Lo mismo se dice de los instructores. Y de ellos, con mucha más razón.

Los libros indicados en el Curso de Lectura son algunos de los mejores, y no son muchos. Si ya los ha leído todos, vale más releerlos varias veces que entregarse a aventuras literarias que, ciertamente, comprometerán su buena dirección.

Más tarde, cuando haya adquirido cultura suficiente para discernir lo que es verdadero de lo que constituye engaño, estará en condiciones de leer cualquier cosa. Primero, no va a aceptar libros que transmitan enseñanzas erróneas; segundo, va a tener condiciones de aprender siempre algo, hasta con las obras menos buenas. De cualquier forma, esté atento desde ahora a la siguiente orientación.

### ORIENTACIÓN AL LECTOR DE YÔGA

Hay diversos tipos de literatura de Yôga. Voy a describir algunos para que pueda tener idea de lo que está adquiriendo al comprar un libro sobre el tema.

1. Los más confiables son los libros escritos por yôgis que vivenciaron experiencias y relatan los medios para obtener buenos resultados.
2. En segundo lugar vienen los que, sin tener una iniciación práctica, teorizan a más no poder con el fin de intentar comprender lo que los primeros enseñan. Este tipo de literatura es identificada fácilmente, ya que sus autores acostumbran usar frases tales como: "*los yôgis dicen...*" o "*según los yôgis...*", por cuanto reconocen que ellos mismos no saben y tampoco son yôgis.
3. Después, surgen los que simplemente repiten aquello que dijeron los primeros y los segundos, elaborando una literatura de tercera, totalmente innecesaria, dispensable y meramente plagiada. También es facilísimo identificar esos libros, ya que sus autores abusan de frases de terceros, acompañadas de "*conforme dice Fulano*", "*según Mengano*", "*en la opinión de Zutano*", etc.
4. No pueden faltar los que publican libros populacheros, para consumo y pseudo-información de los legos. Legos, antes de leerlos. Después, pasan a ser mal informados y engañados. Pasan a repetir disparates. Generalmente los títulos son algo como: "*Cure su dolencia con la yoga*" o "*Yoga en diez lecciones*". Claro que puede haber excepciones. Recordemos siempre: "*Todas las generalizaciones son perniciosas, inclusive ésta.*"
5. Hay, también, libros que mezclan todo lo que es oriental y hacen una ensalada de India, Tibet, Nepal, Egipto, China y Japón, enredando Hinduismo, Budismo, Taoísmo, Sintoísmo, Sufismo, Chamanismo, Zen y todo lo que el autor haya leído. Es que los occidentales sucumben ingenuamente al síndrome de la ilusión de perspectiva, según la cual "Oriente" es un lugar muy distante, allá donde las paralelas se encuentran. Entonces, juzgan que todas las filosofías orientales conducen al mismo lugar. Además, el escritor occidental cree que constituye una demostración de cultura encontrar puntos de convergencia entre los múltiples



sistemas. Así, el lector adquiere un libro de Yôga, pues quería Yôga, y termina llevando a su casa una serie de otras cosas que no quería y que sólo sirven para llenar las páginas que el conocimiento limitado del autor hubiera dejado en blanco, si se hubiera atendido al asunto propuesto. Hay un libro que pretende disertar sobre mudrás del hinduismo e, inadvertidamente, mezcla mudrás de otros países. Tal procedimiento induce al estudiante al error de introducir mudrás alienígenos en una práctica ortodoxa de Yôga, suponiendo que está actuando correctamente. ¡Estoy cansado de corregir a alumnos de Yôga que se sientan para meditar y ponen las manos en un mudrá del Zen! Eso es un error equivalente a ejecutar un *katí* de Kung-Fu en una clase de Karate o salir bailando tango en una clase de ballet clásico. Yo mismo, cuando era joven, utilizaba mantras en hebreo, de la Cábala, en las prácticas de Yôga, pues los libros que leía inducían a eso y nadie me había advertido de lo contrario, como estoy haciendo yo ahora. Mezclar, además de no ser un procedimiento serio, puede producir consecuencias imprevisibles. Ahora: tengamos en cuenta que el Yôga más antiguo es de raíces Tantra y Sámkhya; por lo tanto, esas tres filosofías poseen compatibilidad de origen.

6. Pero los libros más peligrosos son los que buscan el adoctrinamiento del lector para alguna otra ideología y usan como cebo el nombre del Yôga, ya que éste tiene un respetable “fans club”. El interesado compra el libro y lleva gato por liebre. Si hay 5% de Yôga en todo el volumen, es mucho. El resto suele ser catequesis para el Vêdânta, o Teosofía, o proselitismo a favor de alguna secta exótica. El Yôga más antiguo —preclásico y clásico— era Sámkhya (naturalista). Por lo tanto, el Yôga más auténtico es de esa corriente. En la Edad Media apareció un Yôga moderno, de línea Vêdânta (espiritualista). ¿Cómo saber si el libro de Yôga es de tendencia Sámkhya, más auténtica, o Vêdânta, más moderna? Aquí van algunas ayudas para el lector que tenga pocas nociones de las dos filosofías citadas.

a) Los libros que mencionan más veces el término **Pûrusha** y pocas (o ninguna) el término **Âtmam**, para designar el *Self*, suelen ser de tendencia Sámkhya.

b) Al contrario, los que citan muchas veces el vocablo **Âtmam** y pocas (o ninguna) la palabra **Pûrusha**, son casi siempre de línea Vêdânta o, eventualmente, alguna otra bajo su influencia.

c) Los que usan indiscriminadamente los dos términos, no son de ninguna línea. Ni saben que existen linajes y que es filosóficamente imposible no definirse por uno solo. Cuestionados al respecto, afirman con orgullo frustrado: “*No soy de ninguna línea específica, ¡soy de todas!*” Ésos son ciertamente autores occidentales (o, en algunos casos, indios sin iniciación). No tuvieron un buen Maestro. Y si lo tuvieron, no entendieron nada de lo que les fue enseñado.

## BIBLIOGRAFÍA INDICADA PARA ESTUDIO Y DOCUMENTACIÓN

*Busca fuera de los libros, dentro de ti.*  
Maestro DeRose

Resista heroicamente la tentación de leer cualquier cosa, sólo porque se trate de Yôga o de alguna materia supuestamente semejante. Mejor es releer varias veces un buen libro que leer varios libros nuevos que sean contraindicados. Y, convenga-

mos, con una bibliografía tan buena y extensa, no tiene necesidad de salir a gastar su tiempo y dinero con libros que podrán perjudicar no sólo su cultura sino también su salud mental. Consulte el capítulo *Egrégora*.

Procure leer las obras indicadas a continuación más o menos en este orden, dependiendo de la disponibilidad de las editoras.

1. **DeRose**, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
2. **DeRose**, *Yôga, Mitos e Verdades*, Unión Internacional de Yôga.
3. **DeRose**, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
4. **DeRose**, *Boas Maneiras no Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
5. **DeRose**, *Faça Yôga antes que você precise*, Unión Internacional de Yôga. (N.T.: versión en castellano: *Yôga Avanzado. Swásthya Yôga Shástra*).
6. **DeRose**, *Yôga Sútra de Pátañjali*, Unión Internacional de Yôga.
7. **DeRose**, *Mensagens do Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
8. **DeRose**, *Pensamentos do Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
9. **DeRose**, *Guia do Instrutor de Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
10. **DeRose**, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Unión Internacional de Yôga.
11. **DeRose**, *Prontuário de Yôga Antigo*, Ground.
12. **DeRose**, *Eu me lembro...*, Unión Internacional de Yôga.
13. **DeRose**, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Unión Internacional de Yôga.
14. **DeRose**, *Encontro com o Mestre*, Matrix.
15. **DeRose**, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Unión Internacional de Yôga.
16. **DeRose**, *Viagens à Índia dos Yôgis*, Unión Internacional de Yôga.
17. **Santos, Sérgio**, *Yôga, Sámkhya y Tantra*, Unión Internacional de Yôga.
18. **Santos, Sérgio**, *Escala Evolutiva*, Unión Internacional de Yôga.
19. **Marengo, Joris**, *50 aulas de Swásthya Yôga*, edición del autor.
20. **Marengo, Joris**, *Yôga, Controle do stress e Qualidade de Vida*, Unión Internacional de Yôga.
21. **Blay, A.**, *Fundamento y Técnica del Hatha Yôga*, Iberia.
22. **Yesudian, S.**, *Yôga y Salud*, Editorial Central.
23. **Feuerstein, G.**, *Libro de texto de Yôga*, Editorial Kier.
24. **Michaël, T.**, *O Yôga*, Zahar Editores (edición brasileña).
25. **Michaël, T.**, *O Yôga*, Martins Fontes (edición portuguesa).
26. **Michaël, T.**, *La Symbolique des Gestes de Mains*.
27. **Henriques, R.** *Yôga y Consciencia*, Escuela Superior de Teología.
28. **Courtilier, G.**, *Antigas Civilizações*, Editions Ferni.
29. **Raghavan**, *Conhecer Melhor a Índia*, Ediciones Dom Quixote (Portugal).
30. **Lobato, E.**, *Receitas da Cozinha Vegetariana*, Ediouro.
31. **Shivánanda**, *Hatha Yôga*, Editorial Kier.
32. **Shivánanda**, *Pránáyama*, Editorial Kier.
33. **Shivánanda**, *Kundaliní Yôga*, Editorial Kier.
34. **Shivánanda**, *Tantra Yôga, Náda Yôga y Kriyá Yôga*, Editorial Kier.
35. **Shivánanda**, *Autobiografia*, Pensamento.
36. **Shivánanda**, *Japa Yôga*, Edición del Shivánanda Ashram.
37. **Bernard, T.**, *El Camino Práctico del Yôga*, Editorial La Pléyade.

38. **Eliade, M.**, *Pátañjali y el Yôga*, Editora Paidós.
39. **Eliade, M.**, *Técnicas del Yôga*, Cia. Fabril Editora.
40. **Eliade, M.**, *Yôga, Inmortalidad y Libertad*, Ed. Fondo de Cultra Económica.
41. **Purôhit Swâmi**, *Aphorisms of Yôga*, Faber and Faber (Londres y Boston).
42. **Kastberger, F.**, *Léxico de Filosofía Hindú*, Editorial Kier.
43. **Van Lysebeth, A.**, *Tantra, el Culto de lo Femenino*, Editorial Urano.
44. **Blay, A.**, *Tantra Yôga*, Iberia.
45. **Sarma, D. S.**, *Hinduismo e Yôga*, Editora Freitas Bastos.
46. **Rivière, J.**, *El Yôga Tântrico*, Editorial Kier.
47. **Woodroffe, J.**, *Principios del Tantra*, Editorial Kier.
48. **Woodroffe, J.**, *Shakti y Shakta*, Editorial Kier.
49. **Avalon, A.**, *El Poder Serpentino*, Editorial Kier.
50. **Gôswâmi**, *Laya Yôga*.
51. **Monier-Williams**, *Sanskrit-English Dictionary*, Oriental Publishers.

### BIBLIOGRAFÍA DISCRIMINADA

#### **Libro CONHECER MELHOR A ÍNDIA, de C. N. S. Raghavan, Publicaciones D. Quixote.**

PÁG.

- 12 Orígenes del tantrismo entre los drávidas, en el período preclásico.
- 12 Shiva, personaje pre-ario.
- 15 Las Upanishads fueron originalmente textos de transmisión oral.
- 15 Las castas eran inicialmente discriminación racial entre los de raza aria (rubios) y los drávidas (morenos).
- 24 Confirmación de la conclusión anterior.
- 19 La frase: “para qué sirve el fervor malsano...” del Rig Vêda, sugiere una tendencia mucho más Sámkhya y mucho menos Vêdânta; (además, el Rig Vêda, citado como escritura religiosa, contiene una declaración explícita de las intenciones arias: “El arco arruina el placer del enemigo. Con el arco conquistaremos todos los rincones del mundo.”)
- 25 Menciona una suerte de “ateísmo dravídico”, lo que una vez más confirma que la tendencia dravídica no era Vêdânta y, por lo tanto, el Yôga original no era espiritualista.

#### **Libro YÔGA Y CONSCIENCIA, de Renato Henriques, Escola Superior de Teologia São Lourenço de Brindes.**

PÁG.

- 16 El nombre de Pátañjali aparece correctamente escrito en esta página.
- 21 Consta aquí que el Yôga Clásico era casi ateo.
- 56 En esta otra página, el tema anterior es mejor explicado: el Yôga Sámkhya no es ateo, sólo no es espiritualista ni místico.
- 21 En esta misma página, un error: no todas las vías del Yôga se basan en el Yôga Clásico, como por ejemplo, el Yôga Preclásico.
- 28 Orígenes del Tantrismo entre los drávidas, en el período preclásico.
- 28 Confirmación de la presencia del Yôga ya entre los drávidas pre-arios.
- 29 Confirmación de los orígenes del Tantrismo entre los drávidas.
- 29 Confirmación de la presencia de Shiva entre los drávidas pre-arios.
- 29 El Yôga está vinculado a la tradición shivaísta y no vishnuista.
- 35 “Todos los estudiosos aceptan que Shiva es un personaje pre-ario.”

- 36 Shiva es considerado patrono del Tantrismo.
- 36 Comprobación de que el Yôga es Sámkhya y no Vêdánta.
- 40 "...podemos decir que el Yôga vishnuista no es el Yôga antiguo."
- 55 La influencia Vêdánta (espiritualista) en la literatura del Yôga.
- 55 El Yôga Clásico surgió de una tradición oral mucho más antigua.
- 56 "no se puede escribir sobre Yôga sin tratar del Sámkhya, tamaños son los vínculos entre una escuela y la otra."
- 57 Citas del Mahá Bhárata y del Bhagavad Gítá, vinculando el Yôga con el Sámkhya, por lo tanto, estableciendo para el Yôga una naturaleza técnica, no espiritualista ni mística.
- 61 El concepto de Púrusha (Sámkhya) ya aparece en el Rig Vêda X:90 y en la Katha Upanishad II:5.
- 67 Siendo el Sámkhya muy complejo, se encuentra aquí la declaración de que no necesitamos profundizar en su estudio, pero es indispensable comprender sus fundamentos.

**Libro LIBRO DE TEXTO DE YÔGA, de Georg Feuerstein, Editorial Kier, Buenos Aires.**

PÁG.

- 19 El Yôga no tiene misticismo. Éste fue introducido en el Yôga medieval.
- 20 El Yôga no es ciencia: es técnica.
- 22 Parampará, la transmisión oral.
- 22 Las divergencias entre escuelas: "...a veces ni siquiera pueden conciliarse entre sí".
- 22 Nota al pie: "El Sámkhya está más cerca del Yôga...".
- 25 "La palabra *hatha* tiene el significado literal de *fuera, poder, facultad*."
- 24 "(El Hatha Yôga) se volvió muy popular en Occidente aunque, por desgracia, muy a menudo en una forma lamentablemente deformada y rara."
- 26 Una de las particularidades que caracterizan al Hatha es el énfasis en el despertar de la kundaliní, al contrario de lo que los instructores legos de Hatha en el Brasil osan afirmar.
- 26 Incluso el Hatha tiene restricciones en cuanto a los abordajes terapéuticos.
- 33 Un estudioso del siglo XX creó un nuevo tipo de Yôga, "gran parte de su sendero se aparta revolucionariamente de los caminos ya trillados" y, no obstante, su propuesta fue reconocida universalmente.
- 33 El Yôga de Srí Aurobindo incluye el Tantrismo.
- 34 Srí Aurobindo espera que el Yôga deje de "aparecer como algo místico y anormal que no tiene relaciones con los procesos corrientes de la Energía del Mundo".
- 34 Él afirma también que es lícito el uso del sexo, dinero, posición social, poder político, etc.
- 34 Srí Aurobindo no considera necesario al Hatha Yôga.
- 34 Srí Aurobindo tiene franca admiración por el Tantrismo. Él lo llama "un noble sistema yógico que, en su naturaleza sintética es [...] un sistema grande y pujante".
- 111 En esta página se encuentra un cuadro sinóptico que es lo que mejor explica la relación de coherencia entre el Sámkhya y el Tantra; explica, incluso, la frase atribuida a Shankara, citada por Shivánanda: "Sámkhya y Tantra son una sola cosa."
- 114 Elementos que caracterizan la línea tántrica: mudrá, pújá, mantra, dhyána, nyása, bhúta shuddhi y visualización. Todos ellos se encuentran en el

Swásthya Yôga.

- 115 El Hatha es una ramificación del Tantrismo.
- 115 El Hatha es el sucesor inmediato del culto siddha del Tantrismo.
- 115 Gôrakshanatha fue el fundador del Hatha, en la Edad Media.
- 124 Los Nathas.
- 125 El fundador del Hatha es discípulo de Matsyêndranatha.
- 125 Matsyêndranatha es el creador de la Escuela Kaula, del Tantrismo Negro.
- 133 Rámakrishna era iniciado en el Tantrismo (línea blanca).
- 157 El Sâmkhya Clásico de Íshwara Krishna es un resumen métrico del Shashti Tantra.

**Libro O YôGA, de Tara Michaël, Zahar Editores.**

PÁG.

- 18 El Yôga no es terapia.
- 27 El Yôga, desde sus más remotas formulaciones, se encuentra indiscutiblemente ligado a otro punto de vista: el Sâmkhya.
- 27 Sâmkhya y Yôga, las dos enseñanzas más antiguas.
- 28 “Los ignorantes hablan de Sâmkhya y Yôga por separado (como de dos vías diferentes), pero no así las personas instruidas que, al dedicarse a uno, conocen igualmente el fruto de los dos.” Bhagavad Gítá.
- 28 Muchos se detienen o se pierden en el camino del Yôga por no haber comprendido sus bases Sâmkhyas.
- 59 El supuesto ateísmo del Sâmkhya más antiguo.
- 63 “No hay conocimiento como el Sâmkhya, no hay poder como el Yôga.”
- 166 Hatha significa *fuerte, violencia*. Es una vía rápida para forzar la kundaliní a despertar. Una vía demasiado corta que necesita de un esfuerzo extraordinario para alcanzar la meta (kundaliní), a través de una ruptura (de los granthis).
- 167 Hatha Yôga también posee pújá, aunque muy simplificado.

**Libro AUTOBIOGRAFIA, de Srí Swámi Shivánanda\*, Editora Pensamento.**

PÁG.

- 37 Discípulos egoístas que dicen: “no tengo Maestro, no necesito”.
- 38 La obligación del Maestro para con el discípulo es tan sólo...
- 47 “Cuando viajo agoto toda mi energía en una semana.” ¿Y cómo queda la salud de aquellos Maestros brasileños que viajan sistemáticamente desde hace 20 años, realizando hasta cuatro o más viajes por mes, cubriendo distancias de miles de kilómetros?
- 49 Manasika pújá.
- 68 Incentivo para la creación de núcleos de Yôga.
- 69 “dé clases sobre los chakras”.
- 69 Incentivo y aprobación para demostraciones públicas.
- 73 “Enseñe a miles.”
- 49 “no hago discípulos”.
- 83 “no tengo discípulos”. Por lo tanto, aquéllos que se declaran sus discípulos no son veraces en sus declaraciones.
- 91 Punto de vista del brahmácharya (línea patriarcal): “las mujeres deberían

- renunciar al mundo”; felizmente nuestra línea es tántrica (matriarcal, pero que no excluye al hombre).
- 95 “un poco de dinero ayuda al sádha en su sádha y evolución”.
- 97 El kripá.
- 102 “el desarrollo unilateral no es muy benéfico”.
- 105 No omitir el sánscrito.
- 113 Cuidados con la propiedad: ¿apego?
- 124 No admite discusión y exige obediencia inmediata.
- 125 Chismes... ¡hasta en la India!
- 140 Otra opinión de la línea brahmácharya: “apártese de las mujeres. No juegue ni se divierta con ellas”; ¿vivo, usted que ataca la línea tántrica y defiende la línea brahmácharya?
- 142 “Un desarrollo unilateral no lo ayudará”. Conclusión: las escuelas que se especializan sólo en meditación, sólo en mantra, sólo en la parte física o en cualquier otra cosa, son desaconsejables.
- 142 Permiso para bailar.
- 142 ¡Instrucciones para que se coma azúcar!

**\* Shivánanda, médico hindú, es uno de los más importantes Maestros de Yôga de línea Vêdânta-brahmácharya del siglo XX.**

### DÓNDE ENCONTRAR LOS LIBROS

La bibliografía indicada se encuentra con más facilidad en las librerías especializadas. Muchas ofrecen libros por correo y pueden enviarlos a su ciudad. Recomendamos que dé preferencia a hacer su pedido a las que nos apoyan y tienen este libro a la venta. Solicitamos que nos envíen las direcciones de otras librerías que tengan nuestros libros.

#### **En San Pablo:**

- Librería Zipak: Al. Lorena, 871, tel.: (00 55 11) 852-8288.
- Librería Horus: Rua Bela Cintra, 746/121, tel.: (00 55 11) 257-3718.
- Librería Spiro: Al. Lorena, 1979, tel.: (00 55 11) 853-8855.
- Alcaparra, Produtos Naturais: Av. Pompéia, 2544, tel.: (00 55 11) 262-7674.

#### **En Río de Janeiro:**

- Librería do Francisco: Pça. Olavo Bilac, 28 slj 201, tel.: (00 55 21) 222-6298.
- Librería Pororoca: R. Visc. de Pirajá, 540 slj 309, tel.: (00 55 21) 274-4343.

#### **En Belo Horizonte**

- Librería Dharma: Av. Getúlio Vargas, 16241/C1.
- Astral: R. Alagoas, 1314/10B, Shopping 5ª Avenida.

#### **En Buenos Aires**

- Editorial Kier: Av. Santa Fe 1260, tel.: (00 54 11) 4811-0507.



---

Si desea incluir aquí la dirección de su librería, entre en contacto con la Editora Unión Internacional de Yóga.



## GLOSARIO

El acento indica sólo dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Para señalar eso a nuestros lectores, solamente aquí en el Glosario, vamos a subrayar la sílaba tónica de cada palabra.

<b>á<u>ch</u>árya</b>	Instructor laico que no tiene el título de swámi, ni saddhu, etc.; seguidor de algún sistema comportamental.
<b>á<u>d</u>i, á<u>d</u>y</b>	Fundamental. Ádyásana, posición fundamental (de pie); plano ádi, el más elevado, del cual se originan los demás; ády ashtánga sádhana, el primer ashtánga sádhana, el fundamental.
<b><u>a</u>gni</b>	Fuego, uno de los cuatro elementos (exotéricos) de la Naturaleza.
<b>á<u>j</u>ña</b>	Comando, nombre del chakra o centro de fuerza situado en el entrecejo.
<b>á<u>k</u>sha</b>	Éter. Uno de los cinco elementos (en la división esotérica).
<b>ang<u>u</u>shtha</b>	Dedo mayor del pie.
<b>á<u>n</u>anda</b>	Bienaventuranza, gracia divina, felicidad inefable.
<b>á<u>n</u>anda má<u>y</u>á kô<u>s</u>ha</b>	Cuerpo ilusorio hecho de bienaventuranza; corresponde al búdico de la Teosofía. Para



---

	nosotros, se denomina <i>intuicional</i> .
<b><u>anga</u></b>	Parte, miembro, etapa. En la práctica regular de Swásthya Yôga, es como se denominan las ocho partes u ocho haces de técnicas que constituyen el ashtánga sádhana (mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama).
<b><u>anupádaka</u></b>	El plano universal inmediatamente debajo del ádi y encima del monádico.
<b><u>anna</u></b>	Alimento físico.
<b><u>anna máyá kôsha</u></b>	Cuerpo ilusorio hecho de alimentos; es el cuerpo físico denso.
<b><u>apána</u></b>	Uno de los cinco pránas. Éste tiene polaridad negativa, está situado en la región del ano, comanda la actividad excretora y es de color violeta-anaranjado.
<b><u>ásana</u></b>	Posición física o técnica corporal del Yôga, complementada por una actitud interior, mentalización, respiración específica y ritmo. No puede ser confundida con ningún tipo de gimnasia, ni pertenece al dominio de la Educación Física.
<b><u>átman</u></b>	Alma o, en otro sentido, espíritu. Se refiere a la mónada, la chispa divina presente en cada ser humano. Es un concepto Védánta que corresponde al Púrusha del Sámkhya.
<b><u>aum</u></b>	Las tres letras con que se escribe el mantra ÔM. Representan los tres aspectos del Absoluto: Brahma, Vishnu y Shiva. Se pronuncia ÔM. Es error grave pronunciar las tres letras.
<b><u>baddha</u></b>	Ligado, condicionado. Un ásana tiene ese prefijo generalmente cuando uno o los dos

	brazos enlazan la espalda o un miembro inferior.
<b>b<u>and</u>ha</b>	Cierre, contracción o compresión de plexos y glándulas.
<b>b<u>had</u>ra</b>	Virtuoso, puro, prudente, excelente, sabio.
<b>b<u>hak</u>ta</b>	Devoto.
<b>b<u>hakt</u>i</b>	Devoción. Nombre de una de las ramas del Yôga.
<b>b<u>hastri</u>ká</b>	Fuelle. Es el nombre de un respiratorio acelerado, óptimo para hiperventilar.
<b>b<u>hê</u>ga</b>	Rana.
<b>b<u>huj</u>anga</b>	Cobra.
<b>b<u>ija</u></b>	Simiente.
<b>B<u>rah</u>ma</b>	Primer Aspecto de la Trinidad Divina hindú; el Creador; el Padre.
<b>b<u>udd</u>hi</b>	Algunas veces traducido como intelecto es, más apropiadamente, la intuición.
<b>cat<u>us</u> o chat<u>us</u></b>	Cuatro.
<b>ch<u>ak</u>ra</b>	Rueda, círculo; centros de fuerza situados en todo el cuerpo humano y especialmente a lo largo de la columna vertebral, donde se encuentran los siete principales.
<b>ch<u>and</u>ra</b>	Luna.
<b>ch<u>ê</u>la</b>	Discípulo.
<b>dakshin<u>ah</u></b>	Lado derecho.
<b>dê</b>	Proteger.
<b>dê<u>va</u></b>	Divinidad.
<b>dê<u>va</u>datta</b>	Dádiva divina.
<b>dê<u>v</u>í</b>	Diosa.

---

<b>dhan<u>u</u>ra</b>	Arco.
<b>dhá<u>r</u>aná</b>	Concentración.
<b>dhy<u>á</u>na</b>	Meditación.
<b>dô<u>l</u>a</b>	Balanceo.
<b>dwa<u>o</u> dva</b>	Dos.
<b>ê<u>k</u>a</b>	Uno.
<b><u>G</u>angá</b>	Nombre del Río Ganges.
<b>gar<u>b</u>ha</b>	Seno; matriz; huevo, germen, embrión, fruto.
<b>gá<u>r</u>uda</b>	Ave gigantesca mencionada en el <i>Rámáyána</i> y que sirve de montura a Vishnu.
<b>gô</b>	Vaca.
<b>gô<u>k</u>arna</b>	Literalmente, oreja de vaca. Lugar de peregrinación consagrado a Shiva, en las proximidades de Bangalore.
<b>gô<u>m</u>ukha</b>	Cara de vaca.
<b>g<u>u</u>na</b>	Cualidad.
<b>gunatr<u>ay</u>a</b>	Nombre conjunto de los tres gunas: tamas, rajas y sattwa.
<b>guru</b>	Instructor, profesor o Maestro de cualquier disciplina (música, filosofía, idiomas, etc.). Término en desuso en Occidente debido al desvirtuamiento popular, pero perfectamente adecuado en la India.
<b>h<u>a</u>m</b>	Bíja mantra del vishuddha chakra.
<b>h<u>a</u>msa</b>	Cisne. Símbolo asociado a Brahma.
<b>h<u>a</u>la</b>	Arado.
<b>Hanuman</b>	El dios mono del <i>Rámáyána</i> , general del ejército de Ráma.
<b>Harê</b>	Otro nombre de Vishnu.

<b>h<u>a</u>sta</b>	Mano.
<b>h<u>a</u>stina</b>	Elefante.
<b>h<u>a</u>tha</b>	Violencia, fuerza, rapiña. Si se pronuncia “hata”, sin TH, significa: una mujer violada; destruido, atormentado, castigado, acabado, miserable, asesinado, zurrado, golpeado, herido, afligido, sin esperanza, arruinado, desheredado, etc.
<b>ī<u>sh</u>wara</b>	Señor; según Mircea Eliade, es el arquetipo del yôgi.
<b>ī<u>d</u>á</b>	Una de las principales nádís del cuerpo energético, de polaridad negativa.
<b>jal<u>á</u>ndhara</b>	Nombre del bandha de la tiroides.
<b>j<u>á</u>nu<u>s</u></b>	Rodilla.
<b>j<u>a</u>pa</b>	Repetición; práctica que consiste en la repetición de un mantra.
<b>j<u>í</u>va</b>	Hombre viviente; “Yo” humano; principio vital, Ser, alma o espíritu individual; criatura. No confundir con jīhva, lengua.
<b>j<u>í</u>v<u>á</u>tman</b>	Que vence al Yo; el que se vence o domina a sí mismo; en otro sentido es el alma encarnada.
<b>j<u>ñ</u>á<u>na</u></b>	Conocimiento; nombre de un mudrá; nombre de una rama del Yôga.
<b>k<u>á</u>ka</b>	Cuervo.
<b>k<u>á</u>ma</b>	Sentimiento, deseo, pasión.
<b>k<u>á</u>ma m<u>á</u>yá k<u>ô</u>sha</b>	Cuerpo ilusorio hecho de sentimientos; el cuerpo astral o emocional.
<b>kap<u>á</u>la</b>	Cráneo.
<b>kap<u>á</u>labhati</b>	Cráneo brillante, nombre de un respiratorio

---

	yôgi que también puede ser clasificado como kriyá.
<b>karaní</b>	Cuerpo.
<b>kar<u>ma</u></b>	Acción; Ley Universal de Causa y Efecto, algo como un destino maleable; nombre de una rama del Yôga.
<b>kô<u>na</u></b>	Ángulo.
<b>kra<u>ma</u></b>	Marcha, paso.
<b>Kri<u>sh</u>na</b>	El más célebre Avatar de Vishnu, el Salvador de los hindúes.
<b>kri<u>y</u>á</b>	Actividad, purificación. Nombre de cierta clase de ejercicios de limpieza de los órganos internos; nombre de una rama del Yôga.
<b>ku<u>k</u>uta</b>	Gallo.
<b>ku<u>mb</u>haka</b>	Retención del aliento con aire en los pulmones. Nombre genérico de los respiratorios ritmados.
<b>ku<u>nd</u>aliní</b>	Serpentina, enroscada. Es un término femenino por ser el Poder Ígneo de naturaleza femenina, esto es, de polaridad negativa. Kundaliní es una energía física, de naturaleza neurológica y manifestación sexual. Debe escribirse con acento en la última <i>í</i> y pronunciarse siempre con la última sílaba larga.
<b>ku<u>r</u>ma</b>	Tortuga.
<b>la<u>m</u></b>	Bíja del chakra múládhára.
<b>la<u>y</u>a</b>	Disolución. Una forma de Yôga muy semejante a Kundaliní Yôga. En el Brasil lo que existe es laya yoga, una variedad creada por un conceptuado Maestro de la década del 60 del siglo XX, que no tiene ninguna semejanza con el Laya Yôga tradicional.

<b>līnga</b>	Falo, pene. Es símbolo del poder creador de Shiva. Su dibujo se encuentra en los tres principales chakras, en los cuales se sitúan los granthis o nudos: múládhára chakra, anáhata chakra y ájña chakra. Se trata de uno de los más antiguos y reverenciados símbolos del hinduismo shaiva.
<b>lôla</b>	Fricción o balanceo.
<b>madhyama</b>	Centro, central; medio.
<b>makara</b>	Cocodrilo.
<b>manas</b>	Mente.
<b>mandala</b>	Símbolo complejo y laberíntico, generalmente compuesto por círculos (concéntricos o no). Según Jung, debe estar dividido en cuatro o múltiplo de cuatro.
<b>manipura</b>	Brillante como una joya. Nombre del chakra o centro de fuerza situado próximo al plexo solar.
<b>manô máyá kôsha</b>	Cuerpo ilusorio hecho de pensamientos. El cuarto cuerpo o vehículo de manifestación del Hombre, contando desde el más denso hasta el más sutil. Corresponde al cuerpo mental concreto de las filosofías ocultistas occidentales.
<b>mantra</b>	Vocalización de una letra, sílaba, palabra, frase o texto, con o sin notas musicales, cuyo potencial vibratorio produce determinados efectos en uno o más planos del Universo, dentro y fuera del ser humano.
<b>manús</b>	Los legisladores o sabios arcaicos que llevaron a la región hoy ocupada por la India las ciencias, artes y filosofías originarias de una civilización anterior.

<b>m<u>a</u>tsya</b>	Pez.
<b>Matsy<u>e</u>ndra</b>	Rey de los peces (traducción figurada). Término creado por la fusión de matsya, pez, con Indra, nombre de una divinidad aria; nombre que tomó el pez que observó a Shiva enseñando Yôga, puso en práctica tales técnicas y evolucionó hasta llegar a ser un ser humano. Nombre adoptado más tarde, en el siglo XI, por Matsyêndranatha, fundador de la escuela Kaula, de Tantra. De ese linaje surgió el Maestro Gôrakshanatha, que fue quien fundó el Hatha Yôga.
<b>may<u>u</u>ra</b>	Pavo real, símbolo de Krishna.
<b>Mê<u>r</u>u</b>	El monte sagrado que simboliza el centro del mundo.
<b>mêrud<u>a</u>nda</b>	Nombre dado simbólicamente a la columna vertebral ( <i>Uttar Gîtá</i> , 11, 13, 14).
<b>mudr<u>a</u></b>	Gesto o seña. Son gestos simbólicos, reflexo-lógicos y magnéticos hechos con las manos y dedos. En algunos tipos de Yôga se admite que puedan hacerse mudrás con el cuerpo. En Swásthya Yôga, las técnicas hechas con el cuerpo se denominan siempre ásana, y con las manos, mudrá.
<b>mú<u>l</u>a</b>	Raíz. Región de la base de la columna vertebral, próxima a los órganos excretorios.
<b>mú<u>l</u>a b<u>a</u>ndha</b>	Contracción de los esfínteres del ano y de la uretra.
<b>mú<u>l</u>adhá<u>r</u>a</b>	El soporte de la raíz. Nombre del chakra situado en la base de la columna vertebral.
<b>ná<u>d</u>a</b>	Sonido.
<b>ná<u>d</u>í</b>	Río, torrente o corriente. Canales del cuerpo energético, análogos a los meridianos de la

	acupuntura.
<b>nama</b>	Nombre.
<b>namaḥ o namaḥa</b>	Salutación.
<b>namaskāra</b>	Una forma popular de salutación, equivalente a <i>buen día, buenas tardes o buenas noches</i> .
<b>namastê</b>	Otra forma popular de saludarse. Significa sólo <i>buen día, buenas tardes o buenas noches</i> . Cuidado con supuestas traducciones agradablemente poéticas, pero que no son verdaderas y que se encuentran muy difundidas en la literatura del Yôga occidental.
<b>nasāgra</b>	Nariz.
<b>Natarāja</b>	Rey de los bailarines. Una de las formas de Shiva. Nombre del ásana que hace alusión a ese aspecto de Shiva.
<b>natashīra</b>	Nata: bailarín; shīra: cabeza (variación de síra, shírsh o shírsha).
<b>nauli</b>	Contracción abdominal dinámica, aislando el recto abdominal mayor y haciéndolo moverse.
<b>nirôdhah</b>	Impedimento, obstrucción; cese, suspensión, supresión, interrupción, interceptación, parada, control.
<b>nirvana</b>	Según el budismo, es el plano más elevado de conciencia. Equivale al plano átomico del Védánta. No tiene nada que ver con el Yôga. El budismo es una herejía del hinduismo. Es, por lo tanto, un error cultural grave insertar el término nirvana en un contexto de Yôga, como suele ocurrir especialmente en Occidente.
<b>nirvi</b>	Nada.
<b>niyama</b>	Las cinco prescripciones de orden ético que



	complementan las cinco proscipciones y forman los diez mandamientos del Yôga. Es el segundo de los ocho pasos del Yôga de Pátañjali.
<b>ôjas</b>	Energía producida por el aprovechamiento de la fuerza sexual.
<b>ÔM</b>	El Absoluto. Es el más poderoso de todos los mantras. Es también el símbolo universal del Yôga y del hinduismo, para todo el mundo, todas las épocas y todas las escuelas. Se escribe con tres letras: A, U, M. Cuidado con pronunciar esas letras en forma separada, pues eso sería equivalente a pronunciar el término francés <i>chateau</i> leyéndolo como se escribe.
<b>páda</b>	Pata, pie; paso, senda. Capítulo de un libro.
<b>pádma</b>	Loto. Otra palabra para designar los chakras. Padmásana: nombre de la posición sentada de meditación, con las piernas firmemente cruzadas.
<b>pádôthita</b>	Elevación del cuerpo en un solo pie.
<b>párvata</b>	Montaña.
<b>parshwa</b>	Próximo; flanco.
<b>paschimôttána</b>	Distensión posterior.
<b>pīngalá</b>	Una de las principales nádís del cuerpo energético, de polaridad positiva.
<b>Prakrití</b>	La Naturaleza en general; la Naturaleza en contraposición al Púrusha; la materia en contraposición al espíritu.
<b>prána</b>	Bioenergía.
<b>prána máyá kôsha</b>	Cuerpo ilusorio hecho de bioenergía. El segundo cuerpo o vehículo de manifestación,

	llamado también etérico, vital, duplo, energético o pránico.
<b>pránáyáma</b>	Expansión de la bioenergía. Designa los ejercicios respiratorios. Constituye el cuarto paso del Yôga de Pátañjali, y también el cuarto paso del ády ashtánga sádhana (primera práctica de iniciantes) en el Swásthya Yôga.
<b>pratyáhára</b>	Abstracción de los sentidos externos. Quinto paso del Yôga de Pátañjali.
<b>prêma</b>	Amor, afecto, cariño.
<b>púraka</b>	Inspiración del aire; una fase del pránáyama.
<b>purána</b>	Primordial, antigüedad. Nombre de un tipo de escritura hindú. Nombre de un ásana del Yôga.
<b>Púrusha</b>	Mónada, hombre, el nombre de la chispa divina en la filosofía Sámkhya, que equivale al término átman en la filosofía Védánta.
<b>púrna</b>	Pleno, lleno, integral.
<b>prishtha</b>	Retorcido.
<b>rája</b>	Rey, real.
<b>rajas</b>	Movimiento, actividad, dinamismo.
<b>ram</b>	Bíja mantra del chakra manipura.
<b>Ráma</b>	Nombre de un Avatar de la India clásica. A veces aparece con la grafía de la palabra anterior, debido a una confusión frecuente en la India.
<b>rêchaka</b>	Exhalación del aire; una fase del pránáyama.
<b>sádhaka</b>	Practicante.
<b>sádhana</b>	Práctica, ritual.

---

<b>sahásrara</b>	El séptimo y más elevado de los siete chakras principales. En algunos textos no se lo considera un chakra, por ser tan distinto de los demás. Llamado chakra de los mil pétalos, está situado en lo alto de la cabeza. Una vez despierto, produce el samádhi.
<b>shalabha</b>	Langosta.
<b>samádhi</b>	Hiperconciencia, estado de gracia, identificación con el Absoluto. Es el octavo y último paso del Yôga de Pátañjali. Está comprendido en samyama, octavo anga del ády ashtánga sádhana del Swásthya Yôga.
<b>samána</b>	Uno de los cinco pránas, situado en la región gástrica.
<b>sannyása</b>	Renuncia.
<b>sannyasin</b>	Renunciante. Dícese de aquéllos que se desapegan totalmente del cuerpo, de la vida, del sexo, del dinero, en fin, de todos los lazos, de los frutos de las acciones y de las posesiones.
<b>sarvánga</b>	Sarva: todo; anga: parte.
<b>sat</b>	Acto de ser, existencia, Ser. Radical de la palabra satya, verdad, puede presentar el sentido de autenticidad. Sat chêla, un discípulo auténtico, el mejor discípulo; Sat guru, el Maestro de más alto grado en una entidad.
<b>shaktí</b>	Energía, fuerza. Por extensión, esposa o compañera en el sádhana tántrico. Es también un nombre o cualidad de la Madre Divina y, consecuentemente, designa también a Kundaliní.
<b>Shankara</b>	Otro nombre de Shiva. Literalmente, <i>que</i>

	<i>causa bienestar o felicidad.</i> Nombre de un Maestro del siglo VIII.
<b>shānti</b>	Paz.
<b>shat kārma</b>	Nombre genérico de los seis kriyás clásicos.
<b>shāva</b>	Cadáver.
<b>Shiva</b>	Nombre del creador del Yôga. Significa: el auspicioso, el propicioso, el benigno, el benevolente, etc. Representa el tercer aspecto de la Trimurti hindú. Su atributo es la renovación. Algunos le atribuyen la <i>destrucción</i> , ya que para renovar es preciso destruir lo que está caduco.
<b>siddha</b>	El perfecto, aquél que posee los poderes.
<b>siddhi</b>	El poder paranormal.
<b>simha</b>	León.
<b>sīra, shīra, shīrsh, shīrsha</b>	Cabeza.
<b>shīrahasta</b>	Con las manos en la cabeza.
<b>shīrángushtha</b>	Con la cabeza tocando el dedo mayor del pie (angushtha).
<b>shítālī</b>	Nombre de un respiratorio lingual.
<b>shítkāri</b>	Nombre de un respiratorio interdental.
<b>srī o shrī</b>	Antepuesto a los nombres de personas o cosas, es una señal de respeto que equivale a: señor, venerable, bienaventurado, glorioso, santo, bendito, etc. Con relación a los nombres de personas, se aplica más o menos como el <i>sir</i> del inglés.
<b>sukha</b>	Fácil, agradable.
<b>shúnnyaka</b>	Retención del aliento sin aire; una fase del pránáyāma.

---

<b>s<u>u</u>pta</b>	Adormecido; por extensión, acostado o con ojos cerrados.
<b>s<u>ú</u>rya</b>	Sol.
<b>sush<u>u</u>mná</b>	Una de las tres principales nádís. Corresponde especialmente a la médula espinal.
<b>sw<u>a</u></b>	Sí mismo.
<b>swádh<u>is</u>thána</b>	Fundamento de sí mismo. Nombre del segundo chakra principal, contando de abajo hacia arriba.
<b>swádh<u>y</u>áya</b>	Estudio de sí mismo. Es una de las prescripciones éticas del Yôga Clásico. Constituye una de las partes del verdadero Kriyá Yôga, el de Pátañjali.
<b>swá<u>r</u>a</b>	Aliento, hálito, en cierto sentido puede significar ritmo personal para la ejecución de un respiratorio; su propio aire.
<b>swás<u>a</u>na</b>	Su propio ásana, el mejor ásana para la persona que lo está haciendo; estar bien sentado.
<b>swás<u>th</u>a</b>	Aquél que practica Swásthya Yôga; aquél que tiene salud.
<b>swás<u>th</u>ya</b>	Autosuficiencia, salud del cuerpo y de la mente, bienestar, confort, satisfacción, etc. En hindi, significa simplemente salud.

<b>swástika</b>	Auspicioso. Es también el nombre de la cruz gamada, antiguo símbolo hindú.
<b>ṭāla</b>	Palmera.
<b>tamaś</b>	Inercia.
<b>tantra</b>	Puede ser traducido como tejido o red. Según el <i>Sanskrit-English Dictionary</i> de Sir Monier Williams, página 442, Tantra significa, entre otras cosas, <u>regulado por una regla general</u> , lo que tiene mucho que ver con la segunda característica del Swásthya Yôga; según <i>The Concise Sanskrit-English Dictionary</i> , Vasudeo Govind Apte, página 162, es <u>la manera correcta de hacer cualquier cosa</u> , autoridad, prosperidad, riqueza; encordado (de un instrumento musical). Los Tantras son libros de la India antigua, probablemente de origen pre-ario. El tantrismo se caracteriza principalmente por ser matriarcal, sensorial y desrepresor. Aplicado al Yôga, resulta el Tantra Yôga; aplicado al Budismo, resulta el Budismo Tántrico; al arte, Arte Tántrico, etc.
<b>têjas</b>	Fuego. Sinónimo de agni.
<b>trátaka</b>	Ejercicios para los ojos.
<b>tri</b>	Tres.
<b>trikôna</b>	Triángulo.
<b>trimurti</b>	Tres fases o tres formas. Trinidad.
<b>udána</b>	Uno de los cinco pránas. Éste se sitúa en la garganta y su función es la deglución.
<b>udara</b>	Abdomen. Prefijo del shavásana frontal.
<b>upadana</b>	Causa material en contraposición a Naimitika, causa eficiente. Por extensión, puede significar afecto, amor, apego.

<b>upavīṣhta</b>	Sentado.
<b>úr̥dhwa</b>	Alto, elevado, erecto. Tratándose de ásanas, dicese de los que tienen el cuerpo (generalmente todo) elevado o suspendido.
<b>úrdhvāsana</b>	Pasaje de ásana sentado a ásana en pie. Acto de levantarse.
<b>uśhtra</b>	Camello.
<b>uttara</b>	Encima; posterior; prefijo del shavāsana dorsal.
<b>utthīta</b>	Suspendido, elevado.
<b>utka</b>	Agachado, en cuclillas.
<b>vājra</b>	Bastón, rayo, diamante. En el caso de vajrásana, significa bastón, pues se refiere a la posición de la columna vertebral que en ese ásana recibe un estímulo para mantenerse espontáneamente bien erecta. Por lo tanto, no es correcto traducir vajrásana como “ <i>postura diamantina</i> ”. En el caso del arte marcial, Vajra Mushti pasa a ser rayo: <i>puñetazo (rápido) como un rayo</i> . Y en el caso del budismo, diamante: Vajrayana, <i>el camino del diamante</i> .
<b>vakra</b>	Curvo, tortuoso. En ásana, dicese de los de torsión.
<b>vam</b>	Bíja mantra del chakra swádhisthána.
<b>vámah</b>	Lado izquierdo.
<b>váyū</b>	Viento, aire. En general, dicese de los yôgis fútiles y el Maestro da ese nombre a los discípulos inconstantes como el viento, aquéllos que no consiguen seguir una disciplina o cumplir la tradición de los antiguos.

<b>Vêda</b>	Nombre de las más antiguas escrituras del hinduismo. Proviene de la raíz <i>vid</i> , conocer; puede ser traducido como <i>revelación</i> .
<b>vijñána</b>	Intuición, superconocimiento.
<b>vijñána máyá kôsha</b>	Cuerpo ilusorio hecho de superconocimiento. Corresponde al cuerpo mental superior.
<b>viparíta</b>	Invertido, opuesto, diferente.
<b>víra</b>	Héroe.
<b>Vishnu</b>	Segundo Aspecto de la Trinidad hindú. Su atributo es la Conservación.
<b>vishuddha</b>	Purificación. Es el nombre del chakra o centro de fuerza situado en la garganta.
<b>vriksha</b>	Árbol.
<b>vrishka</b>	Escorpión.
<b>yam</b>	Bíja mantra del anáhata chakra.
<b>yama</b>	Dominio. Puede designar las cinco prescripciones de orden ético que constituyen el primer paso del Yôga de Pátañjali.
<b>yantra</b>	Símbolo, mecanismo o instrumento.
<b>Yôga</b>	Unión, en el sentido de integración. Ésa es la traducción universalmente aceptada para la filosofía del Yôga. Puede significar también: equipo, vehículo, transmisión, equipamiento de un soldado, uso, aplicación, remedio, medio, expediente, manera, método, medios paranormales, emprendimiento, adquisición, ganancia, provecho, riqueza, propiedad, ocasión, oportunidad, etc. Ésta es su definición formal: Yôga es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.



<b>yôgi</b>	Referente al Yôga. Aplicable también al yôgin que ya está identificado y compenetrado en la filosofía del Yôga mediante la práctica y dedicación exclusiva por un significativo número de años. El que alcanzó el samádhi.
<b>yôgin</b>	El practicante de Yôga.
<b>yôginí</b>	La practicante de Yôga.

## NO CONFUNDA

## TÉRMINOS SEMEJANTES CON SIGNIFICADOS DIFERENTES

<b>Bhuj</b>	Gozar.
<b>Bhuja</b>	Brazo.
<b>Bhujanga</b>	Cobra.
<b>Bháva</b>	Sentimiento; otro nombre de Shiva.
<b>Bhavan</b>	Casa, lugar, local.
<b>Bhávan</b>	Imaginación, reflejo, percepción.
<b>Bhávana</b>	Concentración.
<b>Hatha</b>	Violencia, esfuerzo, que está contra la inclinación natural; rapiña.
<b>Hata</b>	Violación, asesinato.
<b>Jíva</b>	Hombre, ser vivo.
<b>Jihva</b>	Lengua.
<b>Kali</b>	Conflicto, hierro.
<b>Kálí</b>	La Negra. Nombre de una de las esposas de Shiva.
<b>Makara</b>	Cocodrilo.
<b>Makára</b>	La letra M.
<b>Púrna</b>	Pleno, completo, lleno, integral.
<b>Púrnam</b>	El ÔM.
<b>Rája</b>	Real.
<b>Rajas</b>	Movimiento, dinamismo.
<b>Shiva</b>	Nombre del creador del Yôga.
<b>Siva</b>	Costurero.
<b>Sêvá</b>	Estar al servicio de; intercambio sexual con; reverencia.
<b>Sádhana</b>	Práctica.
<b>Sádana</b>	Agotamiento, fatiga.
<b>Sádhaka</b>	Practicante.

<b>Sádaka</b>	Fatigante.
<b>Sat chakra</b>	Modalidad de sat sanga en círculo.
<b>Shat chakra</b>	Los seis chakras.
<b>Vriksha</b>	Árbol.
<b>Vrishka</b>	Escorpión.
<b>Vrika</b>	Lobo.

### SEMÁNTICA COMPARADA

#### POSIBLES INFLUENCIAS DEL SÁNCRITO SOBRE OTRAS LENGUAS

Sánscrito	Traducción	Semejanza	Idioma
<b>A</b>	<i>partícula de negación</i>	<b>a</b>	latín, griego
<b>Agni</b>	<i>fuego</i>	<b>ignis</b>	latín
<b>Ashta</b>	<i>ocho</i>	<b>acht</b>	alemán
<b>Barbara</b>	<i>bárbaro</i>	<b>bárbaro</b>	español/portugués
<b>Bhárata</b>	<i>nombre de la India</i>	<b>barata*</b>	portugués
<b>Chai</b>	<i>té</i>	<b>chá</b>	portugués
<b>Danta</b>	<i>diente</i>	<b>diente/dente</b>	español/portugués
<b>Dasa</b>	<i>diez</i>	<b>diez/dez</b>	español/portugués
<b>Dêva</b>	<i>dios</i>	<b>deus</b>	latín
<b>Dina</b>	<i>día</i>	<b>día/día</b>	español/portugués
<b>Dwa</b>	<i>dos</i>	<b>due</b>	italiano
<b>Gnana</b>	<i>conocimiento</i>	<b>gnose</b>	griego
<b>Hamsa</b>	<i>cisne</i>	<b>hamsa</b>	hebreo
<b>Hrd</b>	<i>corazón</i>	<b>heart</b>	inglés
<b>Jananas</b>	<i>génesis</i>	<b>geneses</b>	griego
<b>Jánu</b>	<i>rodilla</i>	<b>genou</b>	francés
<b>Kaju</b>	<i>castañas de cajú</i>	<b>caju</b>	portugués
<b>Kapála</b>	<i>cráneo/cabeza</i>	<b>kabala</b>	hebreo
<b>Krishna</b>	<i>Avatar</i>	<b>Christo</b>	griego
<b>Kúmbhaka</b>	<i>retención, recipiente</i>	<b>cumbuca</b>	tupi guaraní
<b>Má</b>	<i>madre</i>	<b>mãe</b>	portugués
<b>Matrika</b>	<i>matriz, materno</i>	<b>mater</b>	latín
<b>Mahá</b>	<i>grande</i>	<b>macro</b>	griego
<b>Man</b>	<i>pensar</i>	<b>man</b>	inglés
<b>Mirta</b>	<i>muerto</i>	<b>morto</b>	portugués
<b>Nama</b>	<i>nombre</i>	<b>name</b>	inglés
<b>Nava</b>	<i>nueve</i>	<b>nove</b>	portugués

<b>Naságra</b>	<i>nariz</i>	<b>nasal</b>	español/portugués
<b>ÔM</b>	<i>el Absoluto</i>	<b>On, onthos</b>	griego
<b>Páda</b>	<i>pie, pata</i>	<b>pata</b>	español
<b>Pañcha</b>	<i>cinco</i>	<b>penta</b>	griego
<b>Para</b>	<i>más allá de</i>	<b>para</b>	griego
<b>Pra</b>	<i>delante de</i>	<b>pre</b>	latín
<b>Ráj</b>	<i>rey</i>	<b>rey/rei</b>	español/portugués
<b>Sapta</b>	<i>siete</i>	<b>sept</b>	francés
<b>Shat</b>	<i>seis</i>	<b>six</b>	francés/inglés
<b>Shíkara</b>	<i>cúpula como una taza</i>	<b>xícara</b>	portugués
<b>Simha</b>	<i>león</i>	<b>simba</b>	afro
<b>Swa</b>	<i>sí mismo</i>	<b>sua</b>	portugués
<b>Tri</b>	<i>tres</i>	<b>tri</b>	griego/latín
<b>Trikôna</b>	<i>triángulo</i>	<b>trigono</b>	griego
<b>Tuad</b>	<i>tú</i>	<b>tú/tu</b>	español/portugués
<b>Vák</b>	<i>voz</i>	<b>vox</b>	latín/portugués
<b>Víria</b>	<i>viril</i>	<b>viril</b>	español/portugués
<b>Yôga</b>	<i>unión</i>	<b>yoke</b>	inglés

\* Consta que el insecto llamado *barata* en portugués (en español, *cucaracha*) habría venido al nuevo mundo en las naves cargadas de especias de las Indias Orientales, **Bhárata**, y ése habría sido el origen del nombre del ortóptero en el Brasil y Portugal.

**SIGNIFICADO DE HOMÓFONOS DE NOMBRES DE PERSONAS**

<b>Anna</b>	Alimento.
<b>Ánanda</b>	Bienaventuranza, felicidad inefable.
<b>Barbara</b>	Bárbaro, los no arios.
<b>Cássia</b>	Canela.
<b>Dê</b>	Proteger.
<b>Dhyána</b>	Meditación, intuición, superconciencia.
<b>Dina</b>	Día.
<b>Kárin</b>	Regocijo, placer.
<b>Kim</b>	Nombre de uno de los sirvientes de Shiva.
<b>Kím</b>	Partícula interrogativa. ¿Por qué?
<b>Lôla</b>	Fricción o balanceo.
<b>Lôlita</b>	Agitado, sacudido.
<b>Lú</b>	Cortando, dividiendo.
<b>Marga</b>	Senda, vía, camino.
<b>Mirta</b>	Muerto.
<b>Nara</b>	Hombre. Nombre de un príncipe.
<b>Rita</b>	Orden ritual y moral.
<b>Sámanta</b>	Ser sobre todos los lados; líder, campeón.
<b>Sáandra</b>	Fuerte, intenso, vehemente; ungido, sólido, compacto.
<b>Sara</b>	Esencia.
<b>Talita</b>	Frito.
<b>Támara</b>	Agua. Ghee.
<b>Vanda</b>	Orando, rezando.
<b>Ványa</b>	Salvaje, madera salvaje, hecho de madera salvaje, animal salvaje, planta salvaje.
<b>Yôní</b>	Vagina.



Gracias por hacerme  
compañía, en las noches  
solitarias en que me  
quedé de las once a las  
seis de la mañana  
elaborando este libro  
para usted. Sólo su  
existencia pudo  
estimularme tanto.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "E. Rose". The signature is fluid and cursive, with the first letter "E" being particularly large and stylized.