YOGA



Un curso básico de seis semanas - Logre salud perdurable - Aptitud física. Quince minutos al día de estos ejercicios de suave estiramiento y respiración profunda le ayudarán a:

- Estar libre de tensión
- Reducir de peso
- Ser juvenilmente flexible
- Vencer la fatiga
- Incrementar su vitalidad
- Mantener una figura esbelta y firme
- Disfrutar de mayor circulación
- Mantener sus nervios calmados
- Dormir profundamente
- Estimular las glándulas y órganos vitales.

Por **Eve Diskin**

YOGA

Un curso básico de seis semanas - Logre salud perdurable - Aptitud física.

Por **Eve Diskin**

SEGUNDA EDICION

EDITORIAL DIANA, S. A.

TLACOQUEMECATL Y ROBERTO GAYOL

MEXICO 12, D. F.

PREAMBULO

Querida amiga:

Estas necesidades de yoga, a pesar de su antigüedad de miles de años, han demostrado llenar las necesidades modernas de aptitud física mejor que cualquier otro sistema conocido de cultura física.

El yoga no gasta sus energías ni la deja exhausta. A los pocos minutos de haber terminado uno de los periodos de yoga se encontrará con que, más que gastar su vitalidad y su energía, las ha restaurado. La razón de esto es que el método científico de estiramiento yoga libera la tensión que se ha quedado bloqueada en diferentes partes de su cuerpo. Cuando esta tensión es liberada se obtiene verdadera relajación. Cuando esto ocurra, su energía fluirá libre y naturalmente.

Las técnicas yoga de respiración renovarán generosamente la vitalidad natural de su cuerpo. Practique todos los días y obtendrá notables resultados. Después de unas cuantas semanas, cuando comience a sentir que adquiere su flexibilidad natural, podrá practicar dos veces al día: una por la tarde o en la noche y otra a la mañana siguiente.

Nosotros, desde el Instituto Americano de Yoga le hacemos extensivos nuestros más sinceros deseos de salud y paz mental. La dejamos con el pensamiento de que nadie, como no sea usted misma, podrá darle salud o paz y que su práctica de yoga es, probablemente, el paso más decisivo que ha tomado para alcanzar esta meta.

Sinceramente,

Eve Diskin

EVE DISKIN

2a. Edición, junio de 1969

Título original: YOGA — Traductora: Georgina Greco — DERECHOS RESERVADOS © — Copyright © 1967 by American Institute of Yoga — Copyright © 1968 por EDITORIAL DIANA, S. A. — Calles de Tlacoquemécatl y Roberto Gayol, México 12, D. F. — Sucursal en España: Gran Vía Carlos III No. 65, Barcelona 14 — *Impreso en México* — *Printed in Mexico.*

CONTENIDO

Preámbulo 1
Acerca de los autores 4
Qué es el yoga y qué puede hacer por usted 5
Cómo practicar yoga 6

Primera parte

YOGA EN SEIS SEMANAS

Primera semana

1. Extensión de piernas y espalda 7
2. Extensión de rodillas y muslos 8
3. Flexión hacia atrás 9
4. La vaca 10
5. Torsión de pie 11
6. Extensión de brazos y piernas 12
7. Respiración completa 13

Segunda semana

8. Expansión del pecho 14
9. Medio loto 15
10. La cobra 16
11. Extensión del cuello 17

Tercera semana

12. El arado 18
13. Flexión al frente 19
14. El león 20
15. Movimientos de los ojos 21

Cuarta semana

16. Erección sobre los hombros 22
17. Medio saltamontes 24
18. Respiración purificadora 25

Quinta semana

19. Contracción abdominal 26
20. El arco 27
21. Torsión 28

Sexta semana

22. Erección sobre la cabeza 30
23. Respiración nasal alternada 32

Segunda parte

Plan de práctica semanal para principiantes 33
Plan de práctica avanzado 34
Problemas especiales 36

ACERCA DE LOS AUTORES

Eugene S. Rawls es la principal autoridad en América sobre yoga y filosofía oriental Después de graduarse en la Universidad de Miami (Florida) se dedicó al estudio y práctica de todas las formas de yoga al lado de autoridades hindúes, chinas y japonesas mundialmente reconocidas.

Tras quince años de exhaustivo estudio y práctica el señor Rawls surgió como autoridad principal de este importante tema. Es ampliamente aclamado como un fascinante y dinámico conferenciante. Su enorme conocimiento se combina con una proximidad que permite aplicar las inspiradas ideas del yoga a los problemas de la gente moderna.

El señor Rawls es autor del tan vendido libro *A Handbook of Yoga for Modern Living* y creador del álbum de discos de larga duración *Yoga for Health and Beauty*.

En 1959 el señor Rawls fundó el Instituto americano de Yoga.

Eve Diskin es la mayor autoridad americana femenina de yoga.

Su diario programa de radio y sus numerosas apariciones ante la televisión han convertido su nombre en sinónimo de yoga. Aparece como instructora invitada en famosos hoteles de Miami como el Fountainebleau, el Doral y otros parajes de aguas minerales donde gente de todo el mundo recibe sus clases.

La señorita Diskin es cofundadora del Instituto Americano de Yoga y maestra superior de hatha yoga. Con ese carácter ha trabajado con el sistema escolar de Florida dentro del campo de educación para adultos.

Sus incontables artículos publicados en periódicos y revistas, así como sus conferencias y clases populares, han llevado los saludables beneficios del yoga a millones de personas en todo América.

El señor Rawls y la señorita Diskin son coautores del libro campeón de ventas *Yoga para la salud y la belleza*, de EDITORIAL DIANA, S. A.

QUE ES EL YOGA
y
QUE PUEDE HACER POR USTED

Yoga es una ciencia de autodesarrollo; la más antigua del mundo. Le enseña cómo controlar y mejorar la condición de cada parte de su cuerpo. Es simple, agradable y adecuada para que cualquiera la practique sin importar su edad o qué tan falto de condición física pueda encontrarse. Todo el mundo tiene alguna porción de su organismo en condición más pobre, endurecida, tensa o débil que las demás. El yoga supera esto en poco tiempo y con mínimo esfuerzo.

La parte física del yoga se denomina hatha yoga y consiste en ejercicios de purificación, estiramiento y respiración. Los resultados de estos agradables movimientos de hatha yoga son literalmente notables. La liberarán de tensión, normalizarán su peso, la harán juvenilmente ágil y flexible, vencerán su fatiga, le darán mayor vitalidad, restablecerán su figura, mejorarán su circulación, calmarán sus nervios, acrecentarán su sueño, estimularán las glándulas y los órganos vitales, perfeccionarán su postura, equilibrio y confianza, eliminarán la flaccidez del vientre, embellecerán su cutis, afirmarán los tejidos fofos de la cara y los músculos del cuello, fortalecerán sus pulmones, refrescarán su mente y harán mejorar el funcionamiento de sus órganos. Le enseñarán a relajarse, a mantenerse relajada y despertarán poderes que duermen en su interior. Si está enferma, es recomendable que consulte con su médico el programa de yoga que se propone desarrollar. Sin embargo, la mayor parte de los facultativos muestran una decidida aprobación por los ejercicios suaves y controlados del yoga.

El yoga alcanza y ejercita a todas las partes del organismo humano, tanto en forma externa como interna. *El yoga no requiere esfuerzo.* Cualquier persona puede iniciar de inmediato sus suaves y agradables posturas y movimientos. Este libro ha sido diseñado para que usted pueda sentarse, *ahora mismo,* a emprender el completo reacondicionamiento y rejuvenecimiento de cada parte, de cada músculo, de cada órgano y de cada glándula de su cuerpo.

Todo lo que se necesita para practicar el yoga es un lugar tranquilo, privado y un colchoncillo o toalla para sentarse. Practicar yoga por veinte minutos diarios será uno de los pasos más sabios y prácticos que haya dado en su vida. Con unas cuantas semanas de práctica regular se sentirá deleitada y satisfecha del mejoramiento de su salud general y condición física. Nunca le cansará el yoga; por el contrario, sus ejercicios la harán sentirse fresca.

COMO PRACTICAR YOGA

1. Practique de acuerdo con el tiempo establecido en el plan. No se aventure. El hatha yoga es una ciencia exacta, un arte delicado. *Sea tan metódica y mecánica como le sea posible.*

2. Nunca tire con fuerza, extienda con esfuerzo o jale violentamente. No debe forzar su cuerpo para que se vuelva más flexible. El hacerlo sólo logrará que su cuerpo se resista y que disminuya o, inclusive, evite su progreso. Estírese suavemente hasta llegar al punto donde lo "sienta".

3. El movimiento lento es la llave del hatha yoga. Desde el inicio de una postura hasta el momento en que sostenga el estiramiento deberán transcurrir, por lo menos, diez segundos. Cuente para sí diciendo "ciento uno, ciento dos", y así sucesivamente. Cuente el tiempo que sostiene su postura de la misma manera.

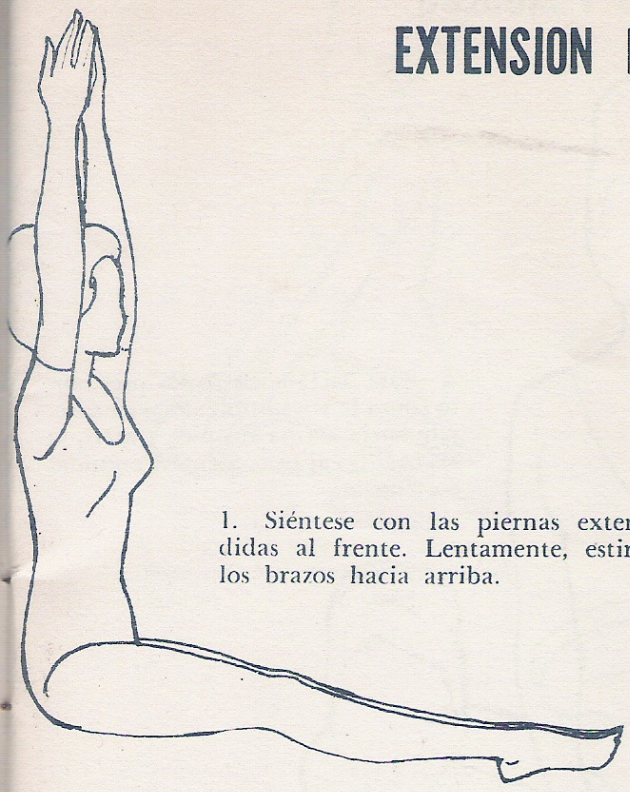
4. Quédese sin mover mientras mantiene una postura. No se mueva, tuerza o agite. No pretenda ajustar su cuerpo. Si lo mantiene tan firme como una roca en la posición final de cada postura, éste se encargará de lo demás. Cada movimiento mientras sostiene una postura disminuye sus beneficios.

5. Salga de una postura tan lentamente como la adoptó. Muchas estudiantes olvidan este importante punto. No abandone una postura o salga de ella más rápidamente de lo que la tomó ya que anulará sus beneficios. Mida el tiempo para salir de ella en la misma forma que lo hizo al adoptarla.

6. Practique en un sitio privado, tranquilo y ventilado. Cuando lo haga, use tan poca ropa como le sea posible.

7. Consulte el plan de práctica, que se encuentra al final de este libro, para sostener el tiempo correcto y cuente para que sepa cuándo incrementar la aplicación de sus técnicas mientras avanza de la manera deseada.

EXTENSION DE PIERNAS Y ESPALDA

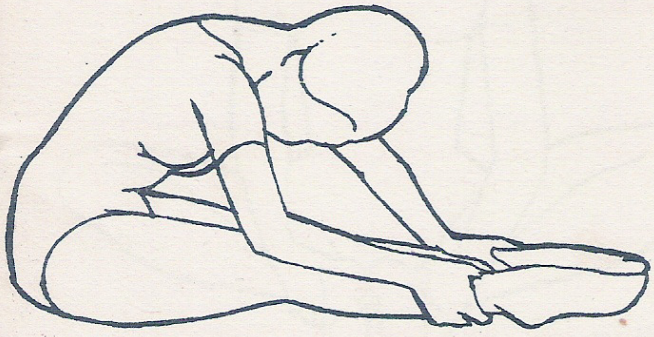


1. Siéntese con las piernas extendidas al frente. Lentamente, estire los brazos hacia arriba.



2. Lentamente, estírese hacia adelante y tómese de las piernas tan lejos como pueda, sin esforzarse.

3. Suavemente, jálese hacia adelante sin esforzarse. Apunte su frente hacia las rodillas. Sosténgase.





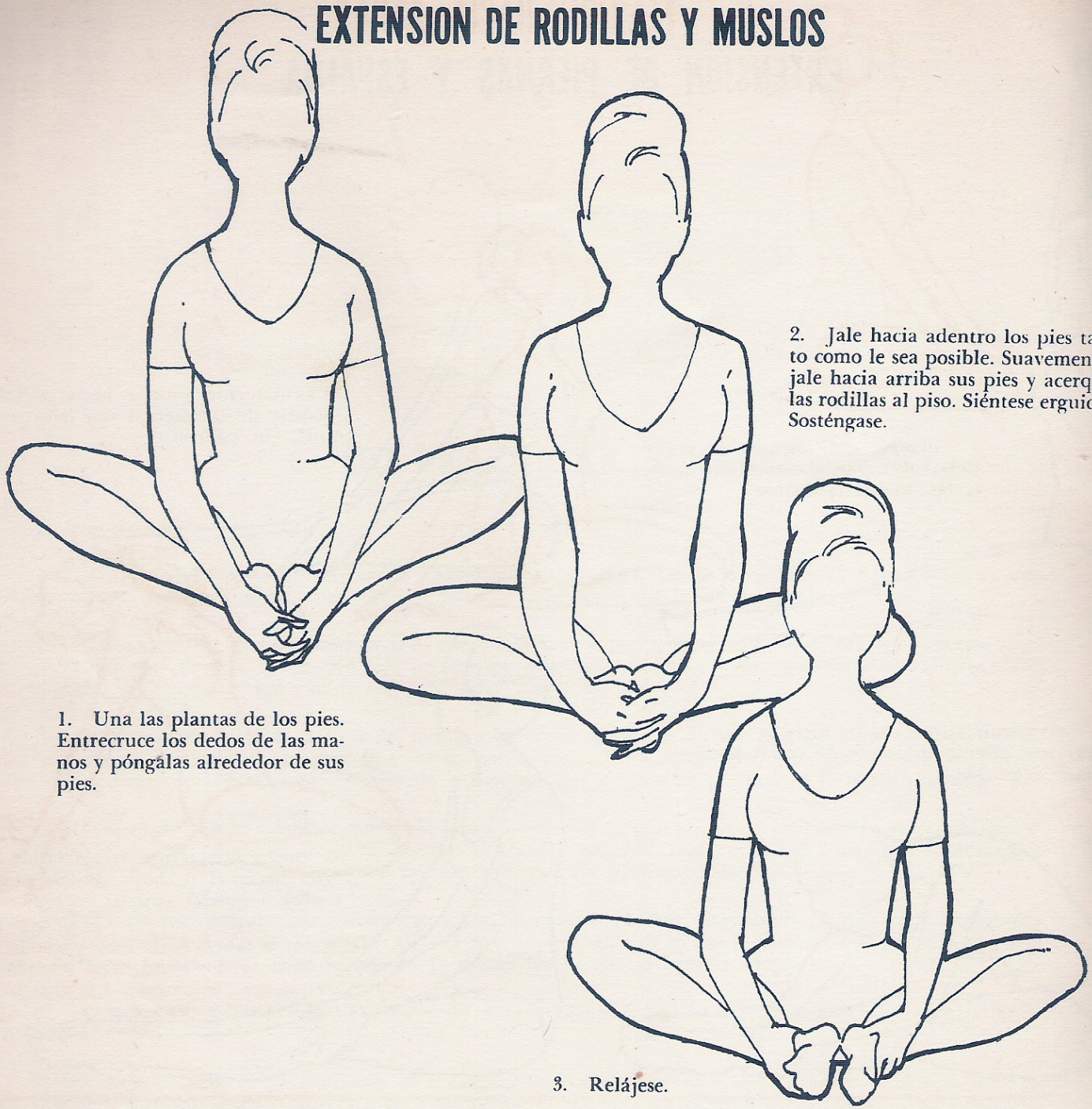
4. Suelte sus piernas, recoja la barbilla hacia el pecho y lentamente vuelva a quedar sentada.

PRACTICA: Sostenga el estiramiento hasta la cuenta de diez. Haga este ejercicio tres veces.

BENEFICIOS:
Afirma los muslos
Relaja la espalda y el cuello.
Alivia la tensión de las piernas.
Estira músculos y tendones de rodillas y piernas.

SUGERENCIAS: Mantenga las piernas juntas y las rodillas estiradas. Apunte la frente hacia las rodillas y acerque a ellas la cabeza tanto como le sea posible. Tómese de la parte más alejada de las piernas, como las pantorrillas o tobillos. Jálese hacia abajo hasta sentir un cómodo estiramiento en la espalda y sostenga esta posición. "Curvando" su espina al erguirse ejercitará toda la espalda. Según progrese y adquiera flexibilidad, vaya acercando los codos al suelo.

EXTENSION DE RODILLAS Y MUSLOS



1. Una las plantas de los pies. Entrecruce los dedos de las manos y póngalas alrededor de sus pies.

2. Jale hacia adentro los pies tanto como le sea posible. Suavemente, jale hacia arriba sus pies y acerque las rodillas al piso. Siéntese erguida. Sosténgase.

3. Relájese.

PRÁCTICA: Sostenga la posición hasta la cuenta de diez. Haga este ejercicio tres veces.

BENEFICIOS: Estira y afirma las piernas
Alivia la tensión de los muslos
Afirma y aprieta la piel y músculos de la parte interna del muslo.

SUGERENCIAS: Mientras atrae los pies, sus rodillas continuarán estirándose hacia abajo, lo cual, finalmente, las hará llegar al piso. Mantenga la espalda tan recta como sea posible. Los tendones de la parte interior de las piernas son muy difíciles de estirar y puede pasar algún tiempo antes de que sus rodillas toquen el piso.

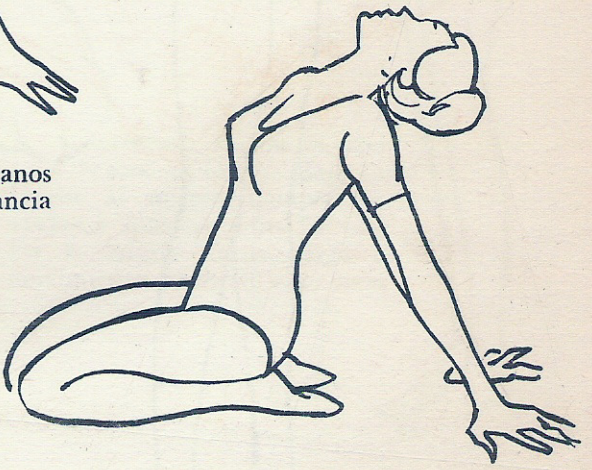
FLEXION HACIA ATRAS



1. Siéntese sobre los talones y descanse las manos sobre los muslos.



2. Lentamente, mueva las manos hacia atrás, hasta una distancia cómoda.



3. Deje caer la cabeza hacia atrás y arquee la espina hacia arriba. Permanezca sentada sobre los talones. Sosténgase. Levante la cabeza con lentitud y siéntese.

PRACTICA: Sostenga este estiramiento hasta la cuenta de diez. Haga este ejercicio tres veces.

BENEFICIOS:
Afirma la barbilla y el cuello.
Aligera las líneas del cuello
Es un excelente estiramiento convexo para la espina
Alivia dolores menores de la espalda
Facilitando la circulación, refresca el cerebro.

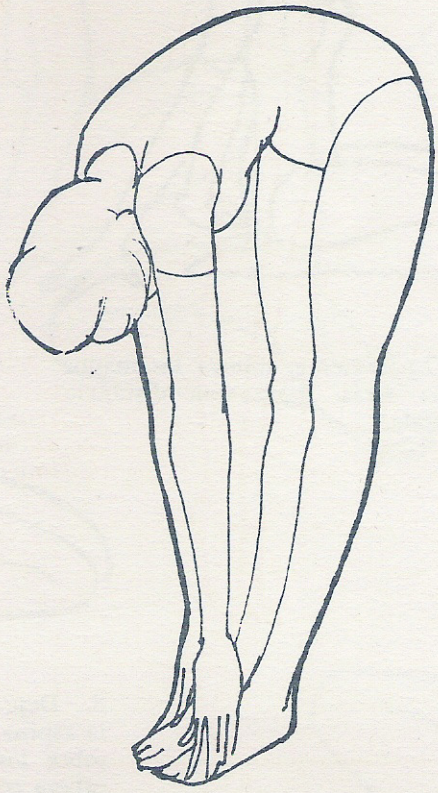
SUGERENCIAS: Para muchas personas éste es un ejercicio muy difícil, ya que los pies son de los miembros menos ejercitados del cuerpo. Si tiene dificultad con la poca flexibilidad de sus pies, no se incline hacia atrás. Siéntese sobre sus pies hasta que se hayan estirado y pueda echarse hacia atrás con facilidad. Cuando haya adquirido suficiente flexibilidad en los pies haga el ejercicio sobre los dedos de los pies.

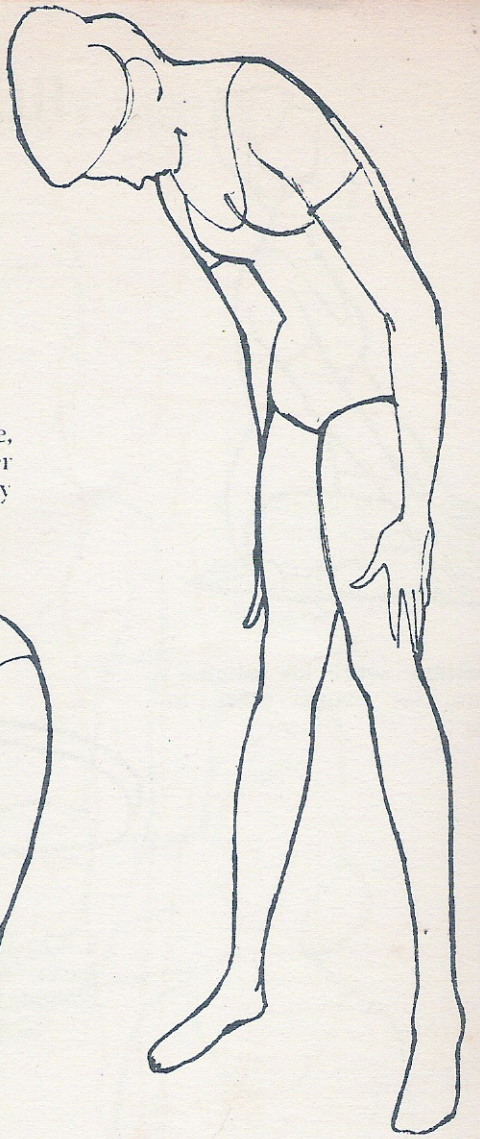
LA VACA



1. Párese erecta, con los pies ligeramente separados. Estire los brazos por encima de la cabeza.

2. Inclínese hacia adelante, desde la cintura. Deje caer la cabeza, los brazos lacios y relajados. Sosténgase.





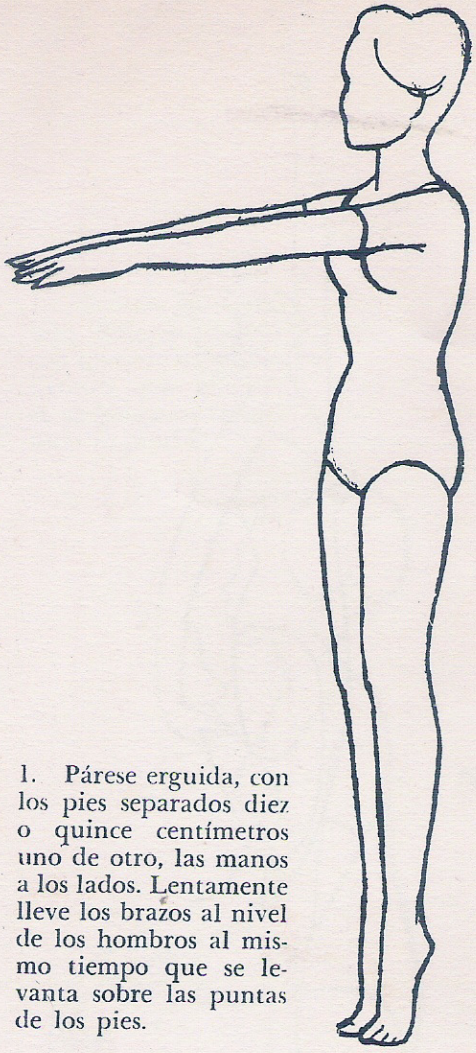
3. Levántese con lentitud, recoja la barbilla hacia el pecho y mantenga los brazos a los lados.

PRÁCTICA: Mantenga esta posición hasta la cuenta de diez. Haga este ejercicio tres veces.

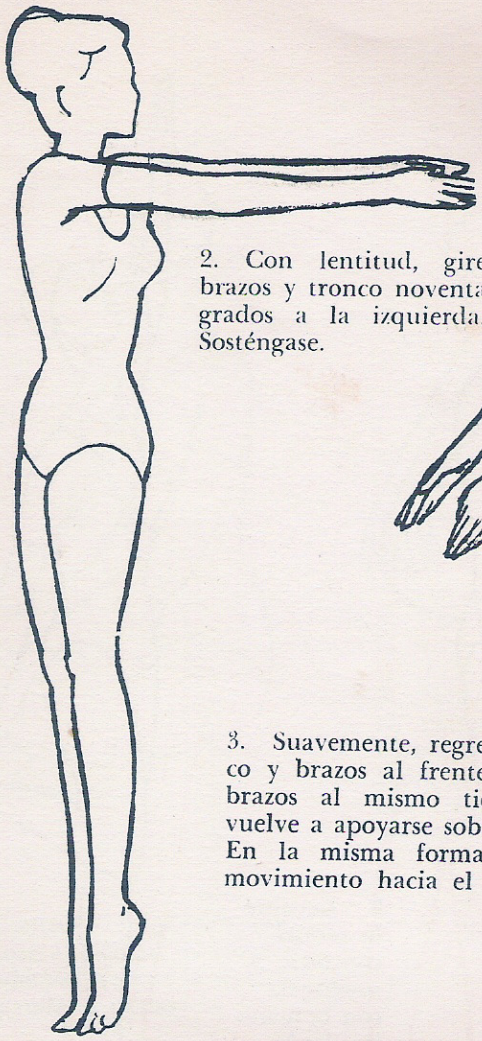
BENEFICIOS:
Maravilloso para despabilar los ojos por la mañana
Relaja y alivia la tensión del cuello y espalda
Lleva sangre a la cabeza refrescando el cerebro
Mejora la circulación en todos los órganos y en las glándulas situadas encima del corazón.

SUGERENCIAS: Esté de pie con el abdomen ligeramente sumido. Esto ayudará a afirmar y a templar los músculos abdominales. Cuando se incline al frente relájese por completo. El peso de la parte superior de su cuerpo, lentamente estirará los músculos de los muslos y tendones de la espalda. Cada semana verá que sus dedos llegan más abajo hasta que las palmas de las manos alcanzan a descansar en el piso. No olvide "curvar" la espalda enderezando ciertas vértebras a la vez, hasta quedar de pie.

TORSION DE PIE



1. Párese erguida, con los pies separados diez o quince centímetros uno de otro, las manos a los lados. Lentamente lleve los brazos al nivel de los hombros al mismo tiempo que se levanta sobre las puntas de los pies.



2. Con lentitud, gire brazos y tronco noventa grados a la izquierda. Sosténgase.



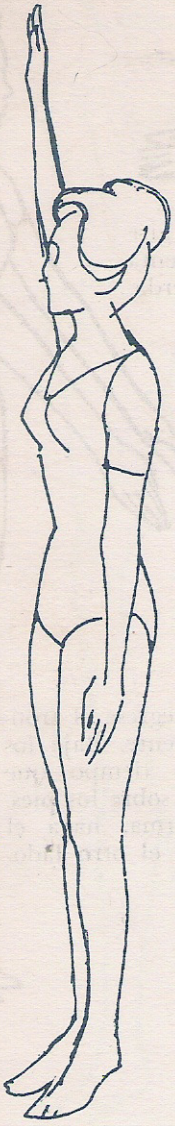
3. Suavemente, regrese el tronco y brazos al frente. Baje los brazos al mismo tiempo que vuelve a apoyarse sobre los pies. En la misma forma, haga el movimiento hacia el otro lado.

PRÁCTICA: Sostenga esta posición hasta la cuenta de diez a cada lado. Haga este ejercicio tres veces.

BENEFICIOS:
Mejora el equilibrio
Afirma la cintura
Fomenta la buena postura y confiere la gracia
Fortalece el arco, los dedos de los pies y los tobillos
Tuerce todas las vértebras de la columna dorsal en un movimiento espiral que alivia la tensión y la rigidez de la espalda.

SUGERENCIAS: Si pierde el equilibrio en cualquier parte de la torsión no vuelva a empezar. Recupere el equilibrio y siga adelante con el giro. Si tiene dificultad en conservar el equilibrio mientras se encuentra sobre las puntas de los pies, haga el ejercicio sobre las plantas durante una o dos semanas. Mantenga la parte inferior del cuerpo hacia el frente y gire solamente de la cintura hacia arriba. Mantenga los ojos puestos en el dorso de sus manos, de modo que la cabeza se vuelva al mismo tiempo que mueve las manos. Esto relajará y aliviará la tensión de los músculos del cuello. No mueva los pies.

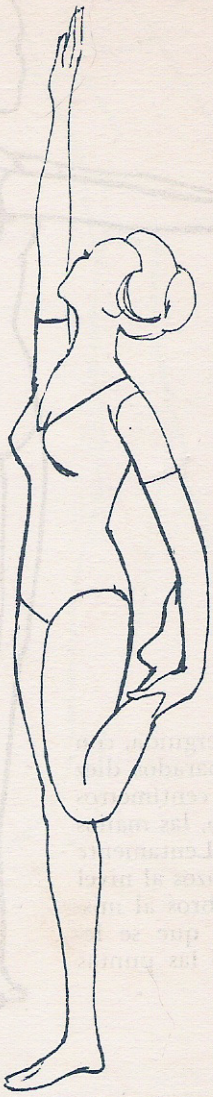
EXTENSION DE BRAZOS Y PIERNAS



1. Párese erguida, recargue su peso sobre la pierna derecha y levante el brazo de ese lado encima de la cabeza.



2. Levante la pierna contraria y sosténgala con la mano izquierda.



3. Lentamente jale la pierna izquierda hacia arriba y atrás y suavemente lleve el brazo derecho y la cabeza un poco atrás. Sosténgase. Repita del lado contrario.

PRÁCTICA: Sostenga la posición hasta la cuenta de diez para cada lado. Haga este ejercicio tres veces.

BENEFICIOS: Afirma los muslos
Relaja los músculos del cuello
Mejora la postura y el equilibrio.
Un maravilloso estiramiento convexo de la espalda que alivia tensión y rigidez.

SUGERENCIAS: Puede apoyarse en la pared hasta que adquiera equilibrio. Sus pies estarán separados diez o quince centímetros del muro. Según vaya mejorando su equilibrio, podrá ir alejándose de la pared. Conforme vaya teniendo mejor equilibrio podrá echar brazo y cabeza más atrás al mismo tiempo que levantará más la pierna. Fije la mirada en un punto de la pared o del techo para ayudarse a sostener el equilibrio.

RESPIRACION COMPLETA

1. Siéntese en medio loto. Relájese. Inhale con lentitud al mismo tiempo que empuja el abdomen al frente, todo lo posible.





2. Continúe inhalando lentamente al tiempo que retrae el abdomen, yergue la espalda y expande el pecho.



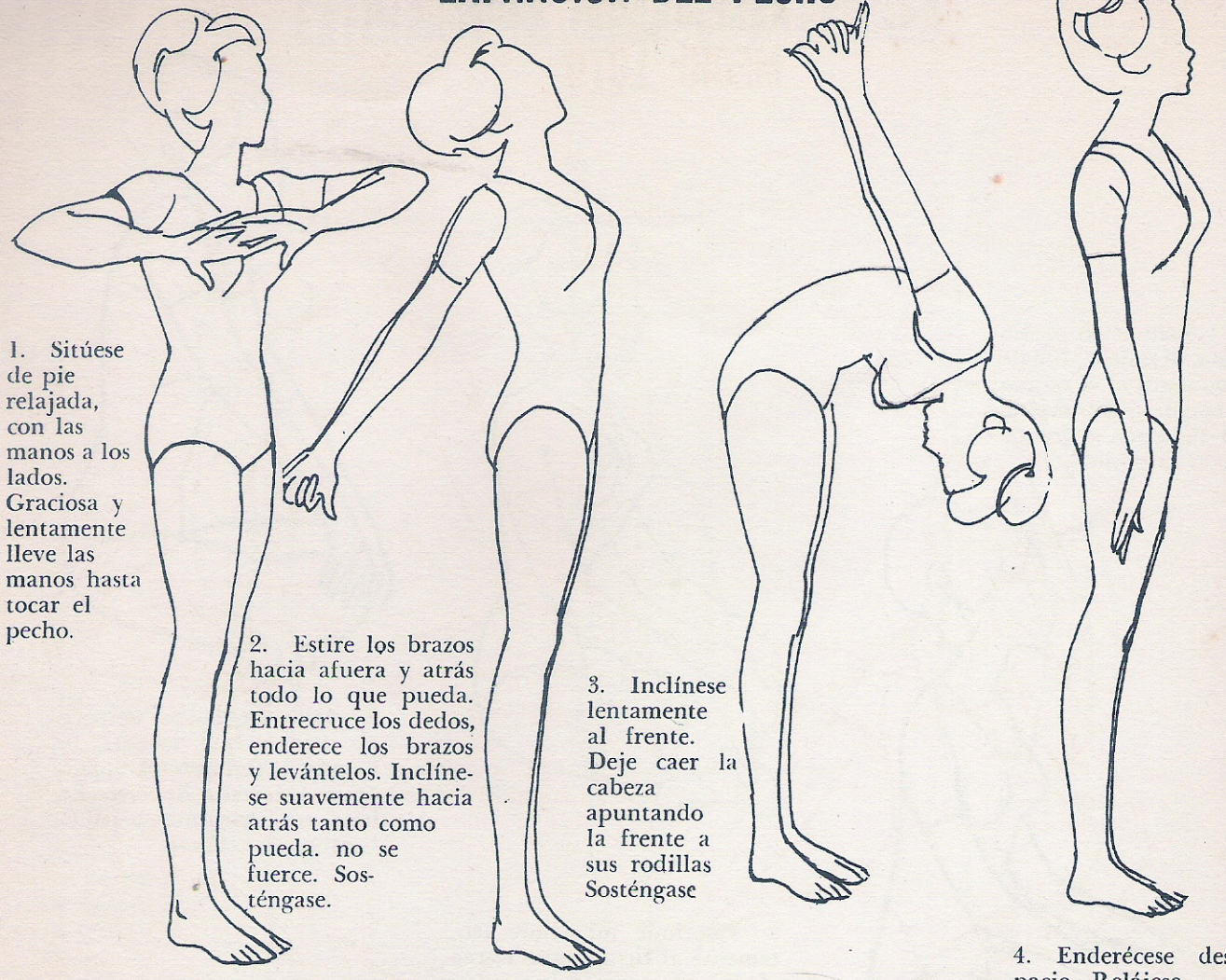
3. Siga inhalando despacio al tiempo que levanta los hombros. Retenga el aliento hasta la cuenta de diez. Exhale con lentitud, baje los hombros y relájese.

PRÁCTICA: Inhale hasta la cuenta de diez. Sostenga el aliento hasta cinco. Exhale hasta contar diez.

BENEFICIOS: Induce a un sueño más tranquilo y profundo
Aumenta la cantidad de oxígeno en el cuerpo
Es uno de los mejores ejercicios para calmar y tranquilizar los nervios.

SUGERENCIAS: La parte más difícil de este ejercicio es aprender a *empujar* el abdomen hacia afuera inhalando simultáneamente. Practique sólo esta primera parte durante unos cuantos días. Inhale y exhale por la nariz. No llene los pulmones por completo al principio de este ejercicio. Sincronice la respiración de modo que cuando termine de levantar los hombros haya inhalado tanto aire como sus pulmones puedan contener. Inhale y exhale a ritmo lento. *Nunca* se fuerce a sostener el aliento más allá de un límite cómodo. Practique este ejercicio al aire libre o en una habitación bien ventilada. Elija para ello una hora tranquila del día.

EXPANSION DEL PECHO



1. Sitúese de pie relajada, con las manos a los lados. Graciosa y lentamente lleve las manos hasta tocar el pecho.

2. Estire los brazos hacia afuera y atrás todo lo que pueda. Entrecruce los dedos, enderece los brazos y levántelos. Inclínese suavemente hacia atrás tanto como pueda. no se fuerce. Sosténgase.

3. Inclínese lentamente al frente. Deje caer la cabeza apuntando la frente a sus rodillas Sosténgase

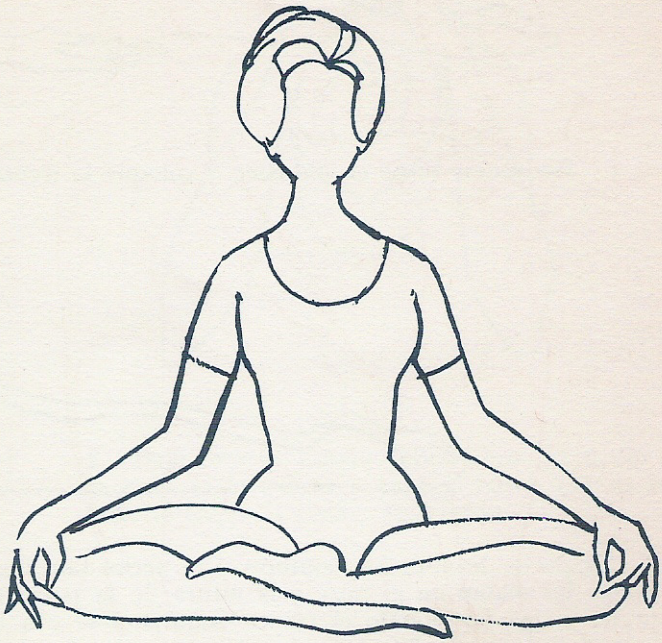
4. Enderécese despacio. Relájese.

PRÁCTICA: Inclínese hacia atrás a la cuenta de cinco y al frente a la de diez. Haga el ejercicio tres veces.

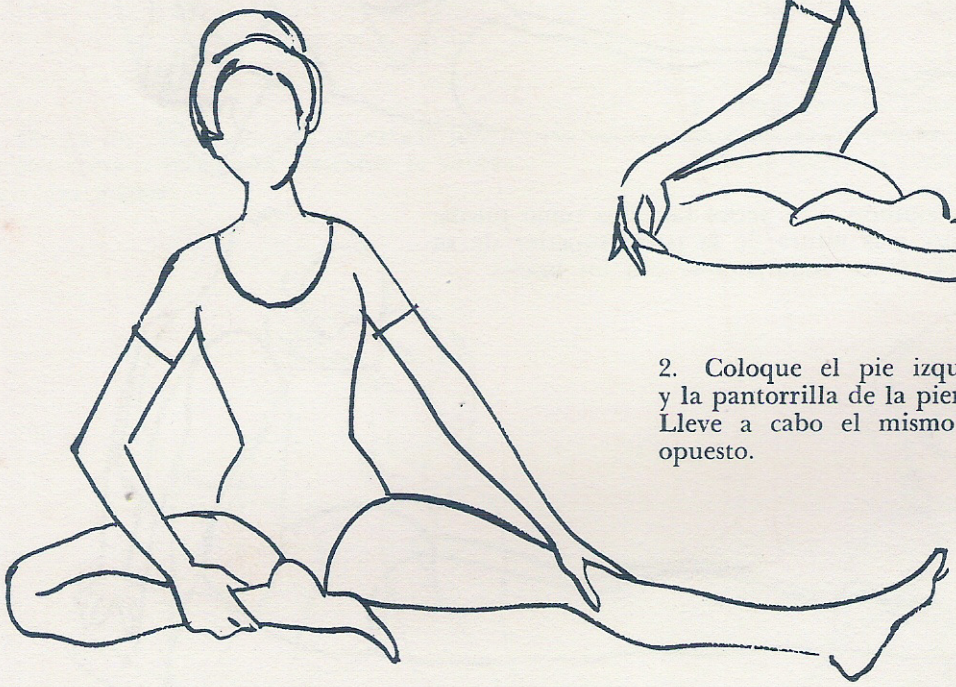
BENEFICIOS:
Mejora la postura
Es una buena forma de "despertarse" en la mañana
Relaja los músculos de cuello y espalda
Lleva sangre a la cabeza, nutriendo al cerebro
Alivia tensión y rigidez de los hombros, así como del área situada entre los omoplatos
El "curvar" la espina relaja, fricciona y estimula todas las vértebras de la espina dorsal.

SUGERENCIAS: Muévase lentamente y mantenga los ojos abiertos. Este ejercicio es excelente para cualquier ocasión en que necesite levantar el ánimo. Asegúrese de meter la barbilla en el pecho y "curvar" la espina al tiempo de erguirse de la posición inclinada. Cuando se incline al frente lleve la cabeza tan cerca de las rodillas como pueda hacerlo sin forzarse. Puede doblar ligeramente las rodillas cuando se estira hacia atrás, pero manténgalas rectas al inclinarse al frente. Mantenga los brazos levantados al inclinarse atrás o adelante.

MEDIO LOTO



2. Coloque el pie izquierdo entre el tobillo y la pantorrilla de la pierna derecha. Sosténgase. Lleve a cabo el mismo movimiento del lado opuesto.



1. Ponga el pie derecho sobre la parte superior interna del muslo izquierdo.

PRÁCTICA: Manténgase sentada en la postura de medio loto tanto tiempo como le sea cómodo.

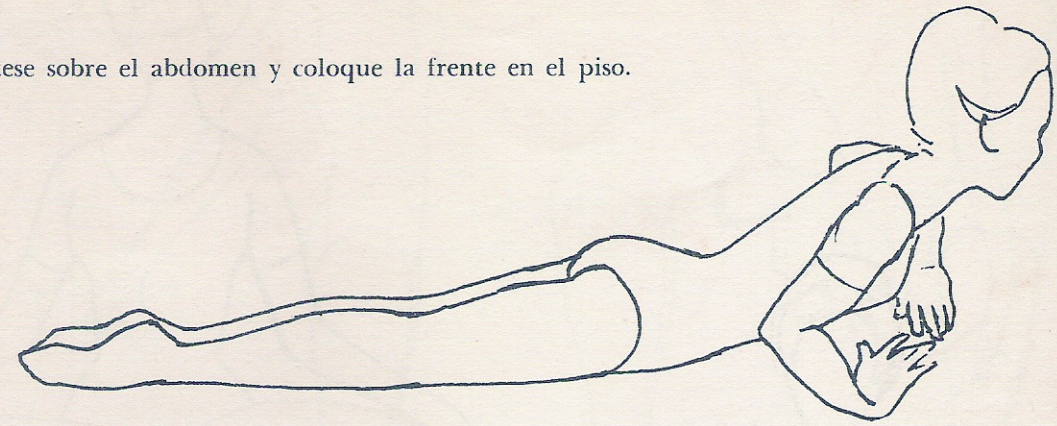
BENEFICIOS: Tranquiliza la mente y retarda la respiración.
Estira y suelta músculos y tendones de pies, tobillos y rodillas.
Proporciona una cómoda postura para meditar y relajarse
Mantiene erecta la espalda y desarrolla una correcta postura.

SUGERENCIAS: Ésta es una maravillosa forma de sentarse que podrá utilizar durante el día, mientras lee, cose o ve televisión. Trate de hacer un hábito de esta postura practicando este ejercicio en toda oportunidad. Puede asumirla cuando practique la respiración nasal alternada, la respiración purificadora, la respiración completa y el esfuerzo abdominal.

LA COBRA



1. Recuéstese sobre el abdomen y coloque la frente en el piso.



2. Despacio, levante los hombros y el pecho tan alto como pueda: Ponga las manos en el piso, a la altura de la parte superior de su pecho y siga levantando el tronco empujándose con los brazos.

3. Lentamente arquee el tronco tan arriba y tan lejos como le sea posible.



PRACTICA: Cuente quince segundos para levantar su cuerpo (fig. 3). Sostenga hasta la cuenta de diez. Cuente quince segundos para bajar el cuerpo. Haga este ejercicio tres veces.

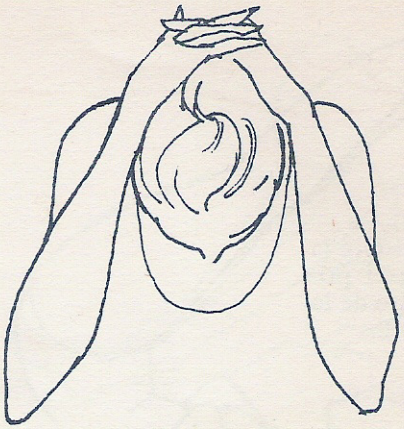
BENEFICIOS:
Mejora la postura
Refresca todo el cuerpo
Afirma cuello y mentón
Alivia la tensión en la espalda
Desarrolla los músculos del pecho, busto y espalda
Estimula, fricciona y relaja todas las vértebras de la espina dorsal.

SUGERENCIAS: Si su cuerpo se encuentra extremadamente rígido puede regular este ejercicio y facilitarlo manteniendo los codos doblados. Según sus músculos y tendones se estiran y va ganando flexibilidad podrá estirar los brazos como en la figura 3. Mantenga la cabeza hacia atrás mientras sube y baja el cuerpo. Esto le ayudará a afirmar el mentón y la línea del cuello. Asegúrese que la parte inferior del cuerpo descanse en el piso. Si es necesario, puede doblar los codos. Éste es uno de los mejores ejercicios que hay para aliviar la tensión de la espalda.

EXTENSION DEL CUELLO



1. Ponga los codos sobre la superficie plana de una mesa o escritorio. Descanse la cabeza entre las manos.



2. Deje caer la cabeza. Entrecruce los dedos en la base de la cabeza y empuje hasta que su barbilla le toque el pecho. Sosténgase.



3. Vuelva la cabeza lentamente, sin mover los brazos y descanse el mentón en la palma derecha. Ponga la mano izquierda contra la parte posterior de la cabeza y utilizando ambas manos vuelva la cabeza a la derecha tanto como pueda. Sosténgase.



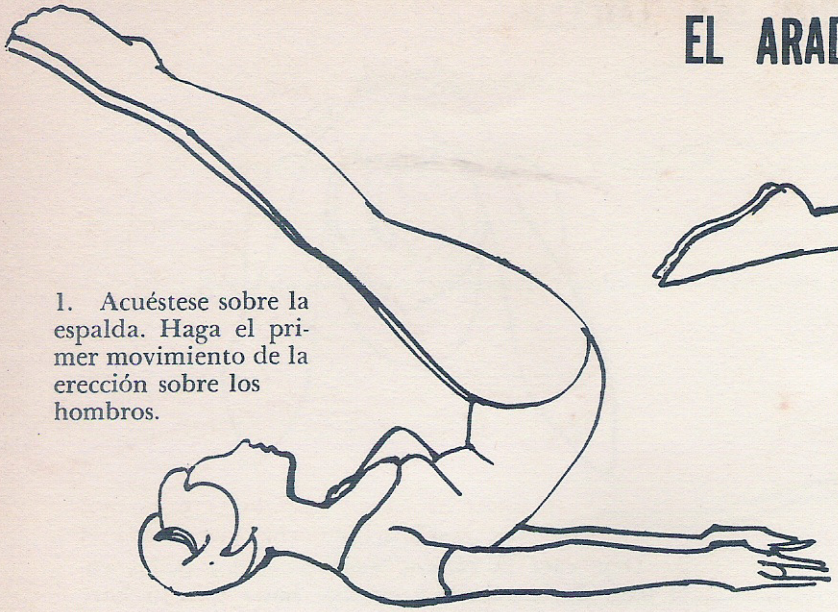
4. Vuelva la cabeza y descanse la barbilla en la palma de su mano izquierda. Ponga la mano derecha contra la parte posterior de la cabeza. Usando sus manos, vuelva la cabeza despacio, hacia la izquierda, tan lejos como pueda.

PRÁCTICA: Sostenga cada posición hasta la cuenta de diez. Haga el ejercicio tres veces.

BENEFICIOS:
Relaja los nervios
Ayuda a aliviar las jaquecas
Fortalece los músculos del cuello
Alivia la tensión del cuello.

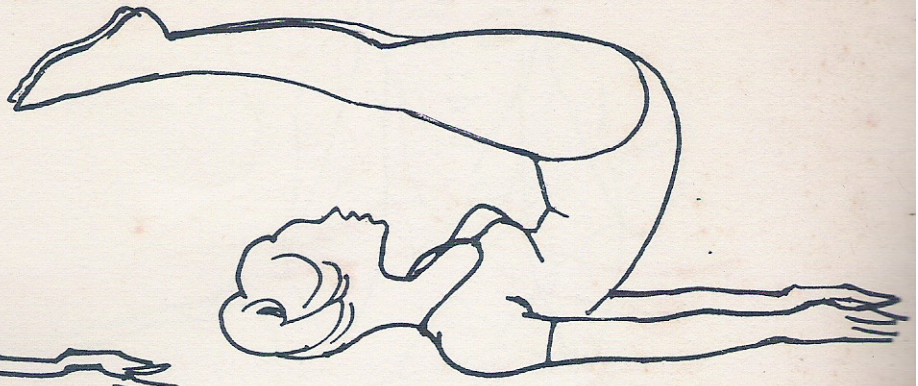
SUGERENCIAS: Asegúrese que ambos codos están sobre una superficie plana. Sus codos deberán estar colocados a una distancia aproximadamente igual al ancho de su cabeza. Use las manos para empujar, jalar o torcer la cabeza en estiramiento máximo. No fuerce la cabeza a volverla; muévala con cuidado para evitar tensión.

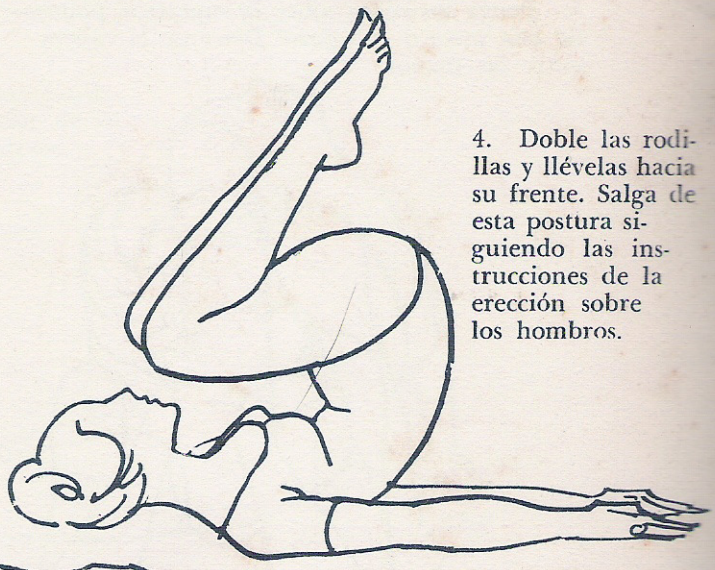
EL ARADO



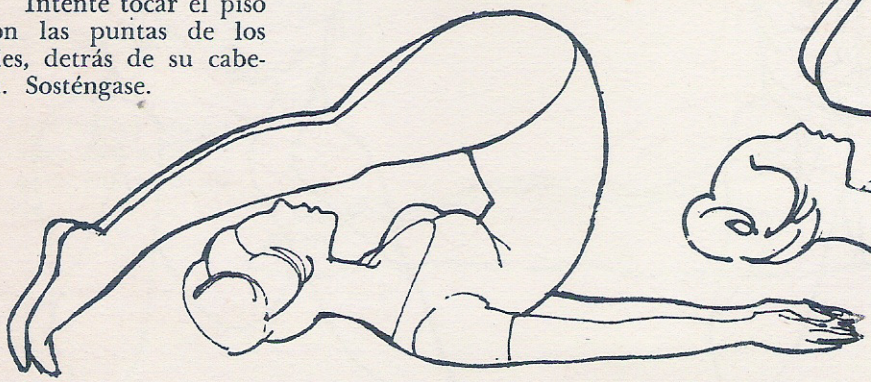
1. Acuéstese sobre la espalda. Haga el primer movimiento de la erección sobre los hombros.

2. En vez de enderezar las piernas llévelas hacia atrás, tan lejos como la sea posible.





4. Doble las rodillas y llévelas hacia su frente. Salga de esta postura siguiendo las instrucciones de la erección sobre los hombros.



3. Intente tocar el piso con las puntas de los pies, detrás de su cabeza. Sosténgase.

PRÁCTICA: Mantenga el estiramiento de la figura 3 hasta la cuenta de diez. Repita tres veces.

BENEFICIOS:
Desarrolla los músculos abdominales
Es un excelente estiramiento cóncavo para la espalda
Mejora la circulación de la parte superior del cuerpo
Alivia la atracción que la fuerza de gravedad ejerce sobre los órganos viscerales
Alivia la tensión, rigidez y falta de flexibilidad en espalda y cuello.

SUGERENCIAS: Este ejercicio se hará lentamente y con precaución. "Pruebe" su flexibilidad bajando las piernas *lentamente* sobre la cabeza. Si, al principio, los dedos de sus pies no alcanzan el suelo, mantenga la posición hasta que los tendones de su espalda comiencen a dar de sí. Con el tiempo tocarán el piso. No tire, jale o se esfuerce. No doble las rodillas. Poco a poco el peso de su cuerpo irá estirando con lentitud los músculos rígidos de su espalda. Usted experimentará la maravillosa liberación de tensión que se alcanza con un estiramiento completo de la espalda.

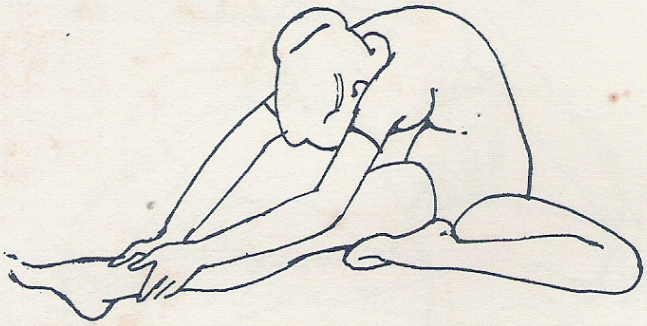
FLEXION AL FRENTE



1. Siéntese con las piernas estiradas al frente. Ponga el pie izquierdo sobre la parte interna superior del muslo derecho. Lentamente, estire los brazos hacia arriba.



2. Inclínese al frente asiendo la parte más alejada de la pierna derecha que pueda alcanzar sin esfuerzo.



3. Lleve el cuerpo tan lejos como pueda hacerlo sin esforzarse. Apunte la frente hacia la rodilla. Intente acecar los codos al piso.



4. Suelte su pierna y enderécese con lentitud. Repita del lado opuesto.

PRÁCTICA: Mantenga el estiramiento hasta la cuenta de diez para cada lado. Haga tres veces este ejercicio

BENEFICIOS:
Afirma los muslos
Desarrolla la espalda
Alivia la tensión, particularmente en el área lumbar y de los hombros
Produce un estiramiento cóncavo de toda la columna vertebral
Estira y fortalece tendones, ligamentos y músculos de piernas y pies.

SUGERENCIAS: No doble la rodilla. Deje caer la cabeza y dirija la frente a la rodilla. Estírese al frente hasta sentir un agradable estiramiento en la espalda y sostenga esta posición sin moverse. No obligue a su cuerpo a estirarse más allá de un límite cómodo.

Conforme los músculos de su espalda vayan adquiriendo mayor elasticidad, intente llevar la frente más cerca de la rodilla y los codos al suelo.

EL LEON



1. Siéntese en la postura de medio loto. Descanse las manos sobre las rodillas.



2. Separe los dedos de las manos. Inclínese ligeramente al frente, abra bien los ojos, saque la lengua y estírela hacia abajo todo lo posible. Sosténgase. Relaje la cara y los dedos.

PRÁCTICA: Sostenga esta posición hasta la cuenta de diez. Haga tres veces este ejercicio

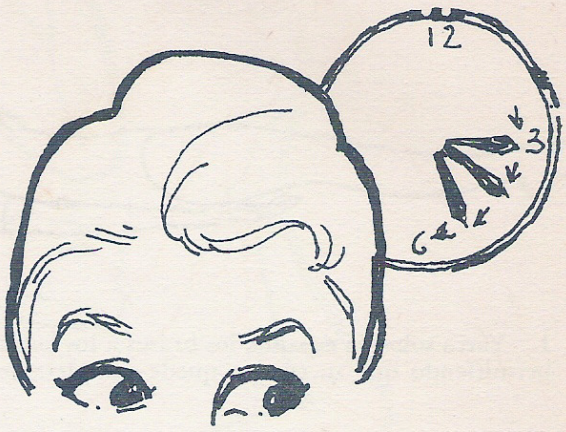
BENEFICIOS: Alivia la garganta irritada.
Previene el aflojamiento de los músculos de la cara y el cuello
Con frecuencia elimina arrugas y *patas de gallo.*
Mejora la piel y su complexión, haciéndola tersa y juvenil.

SUGERENCIAS: Intente tocarse la barbilla con la lengua. Inclínese un poco al frente, como un león feroz a punto de saltar. Mantenga los ojos bien abiertos. No es necesario que este ejercicio se haga sentada. Puede practicarlo a cualquier hora del día, en cuanto tenga oportunidad de hacerlo.

MOVIMIENTOS DE LOS OJOS



1. Imagine que se encuentra sentada en el centro de un gran reloj. Mueva los ojos hacia la parte superior de su cabeza, como si estuviera mirando el número doce.



2. Sin mover la cabeza, siga girando los ojos en el mismo sentido de las manecillas del reloj y con movimiento vivo. Deténgase un momento en cada número.





3. Cuando llegue de nuevo a las doce, haga el mismo movimiento, pero en sentido retrógrado, deteniéndose un momento en cada hora.

PRÁCTICA: Mueva los ojos cinco veces en el mismo sentido de las manecillas del reloj. Ciérrelos. Ábralos y repita el movimiento en el mismo sentido opuesto, cinco veces.

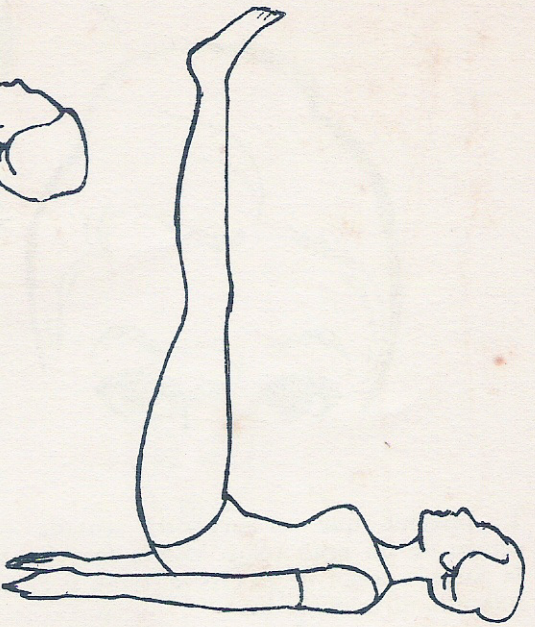
BENEFICIOS: Fortalece los músculos de los ojos
Los alivia de la tensión y la fatiga.

SUGERENCIAS: No mueva la cabeza. No haga rodar los ojos, muévalos con viveza. Cierre los ojos para descansar después de cada cinco vueltas. Puede hacer este ejercicio mientras ejecuta la erección sobre los hombros.

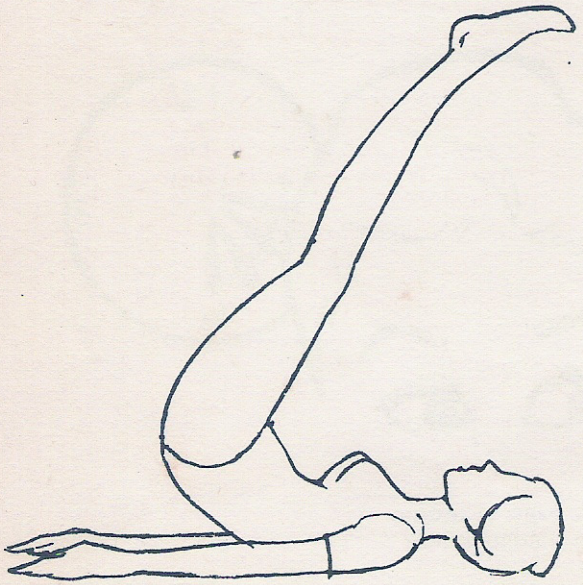
ERECCION SOBRE LOS HOMBROS



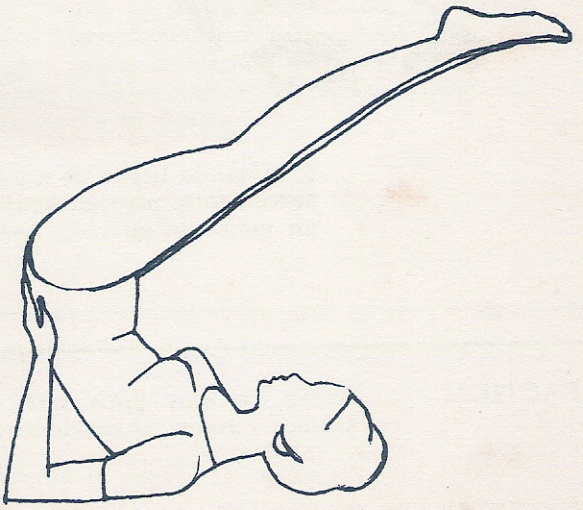
1. Yazca sobre la espalda, los brazos a los lados. Relájese permitiendo que su cuerpo quede completamente lacio.



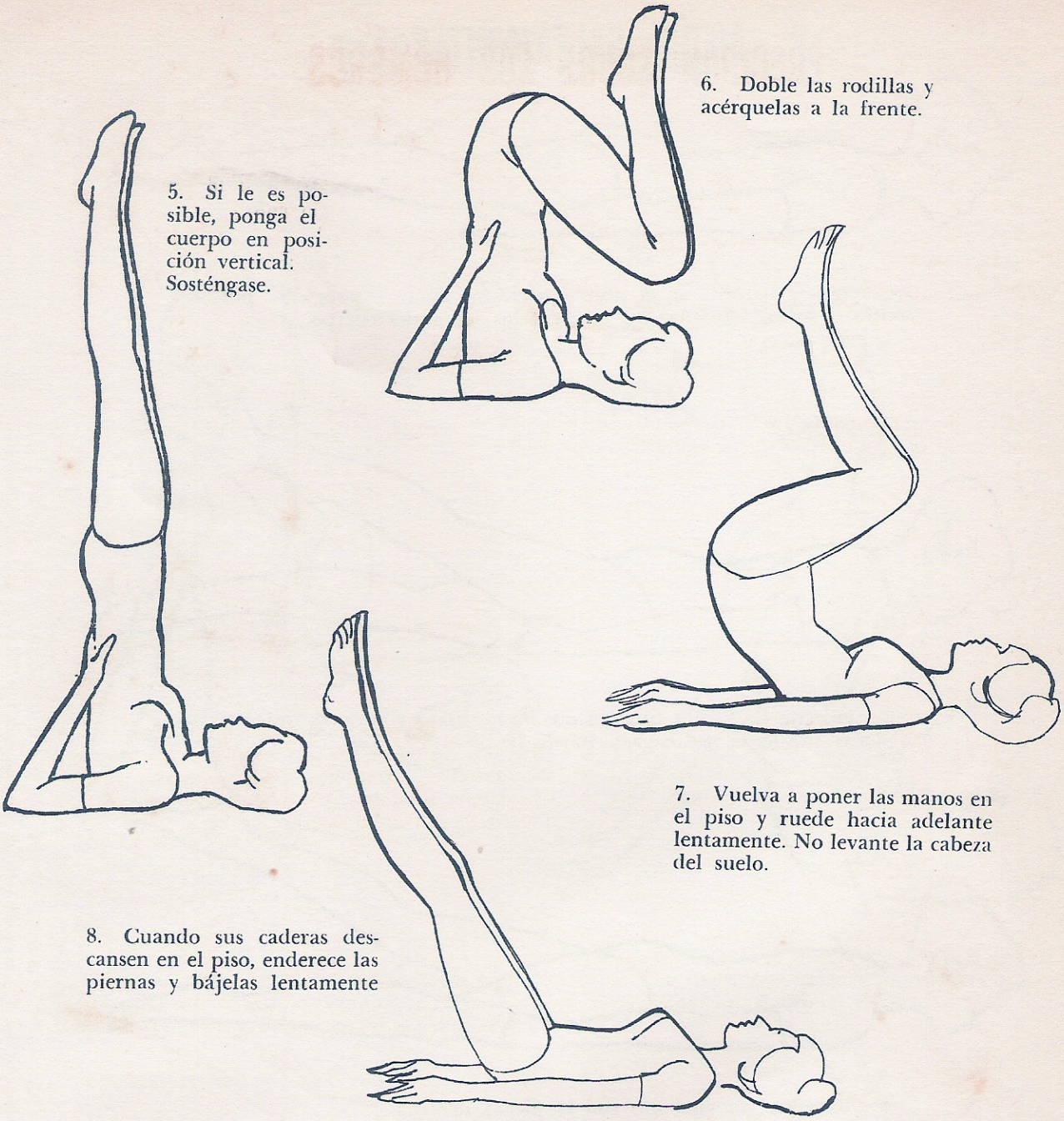
2. Vuelva las palmas de las manos hacia abajo, estire los dedos de los pies y apriete los músculos abdominales y comience a levantar las piernas lentamente, sin doblar las rodillas, hasta que formen ángulo recto con su cuerpo.



3. Empuje hacia abajo con las manos y trate de levantar del piso las caderas.



4. Apoye las manos contra la cintura o la espalda y enderécese lentamente.



5. Si le es posible, ponga el cuerpo en posición vertical. Sosténgase.

6. Doble las rodillas y acérquelas a la frente.

7. Vuelva a poner las manos en el piso y ruede hacia adelante lentamente. No levante la cabeza del suelo.

8. Cuando sus caderas descansen en el piso, enderece las piernas y bájelas lentamente

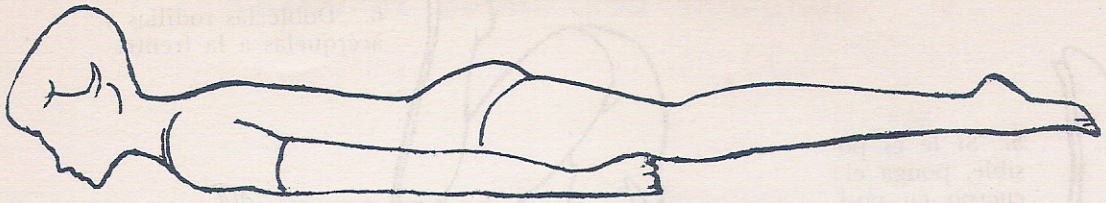
---

PRÁCTICA: Sostenga la posición de la figura 5 hasta la cuenta de treinta
Haga este ejercicio una sola vez.

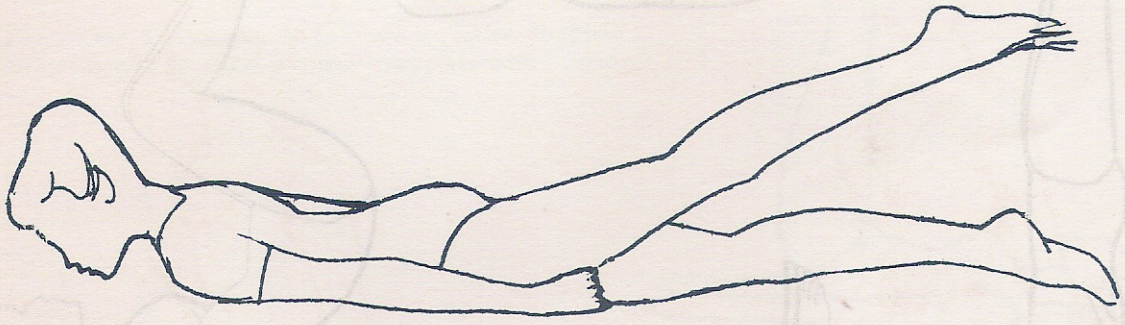
BENEFICIOS: Alivia las venas varicosas
Nutre la glándula tiroides que controla y normaliza el peso
Permite que las glándulas y órganos internos tomen el lugar debido al disminuir la fuerza de gravedad que recae sobre ellos.

SUGERENCIAS: Sus codos deberán estar situados a una distancia igual al ancho de su cuerpo. Procure tener el pecho cerca de la barbilla; esto mantendrá al cuerpo erguido. Mientras está en esta posición es una buena oportunidad para practicar los movimientos de los ojos. Mantenga cualquier ángulo que pueda lograr. Practicando, con el tiempo logrará erguir su cuerpo.

MEDIO SALTAMONTES



1. Apoye la barbilla en el piso. Apriete los puños y ponga los pulgares contra el suelo; mantenga los puños a los lados del cuerpo.



2. Empuje los puños fuertemente hacia abajo y levante con rapidez la pierna izquierda. Sosténgase. Bájela lentamente.



3 Repita el movimiento con la pierna derecha.

PRÁCTICA: Sostenga esta posición hasta la cuenta de tres. Haga el ejercicio tres veces.

BENEFICIOS: Estimula vitales órganos internos y glándulas
Reduce y afirma muslos, caderas y asentaderas
Fortalece los músculos de la espalda, brazos, hombros y abdomen.

SUGERENCIAS: Mantenga la barbilla en el piso. No doble las rodillas. Si empuja la barbilla y las manos contra el piso le será más fácil levantar las piernas. Este ejercicio incrementa la circulación de la parte superior del cuerpo.

RESPIRACION PURIFICADORA



1. Siéntese en posición de medio loto. Inhale lentamente al mismo tiempo que empuja fuera el abdomen tan lejos como sea posible.



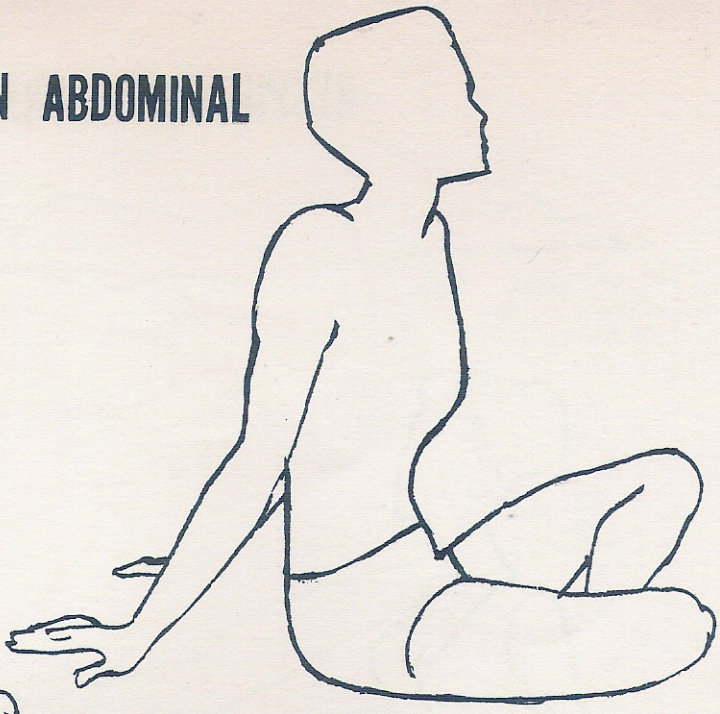
2. Exhale al mismo tiempo que con un fuerte movimiento súbito retrae el abdomen. Relájese. Repita.

PRÁCTICA: Haga tres respiraciones purificadoras y descanse. Repita cinco veces.

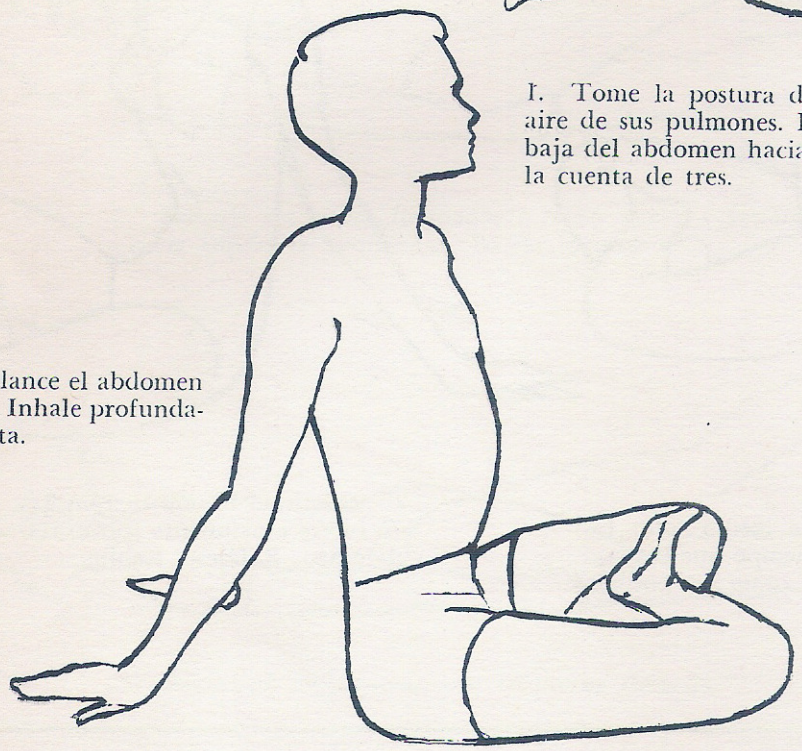
BENEFICIOS:
Suelta y expele flemas e impurezas de la nariz y pulmones
Actúa como un regocijador
Ejercita y fortalece los pulmones
Estimula el cuerpo aumentando la cantidad de oxígeno en la sangre
Cuando se hace en forma vigorosa aumenta la temperatura del cuerpo.

SUGERENCIAS: Exhale e inhale a través de la nariz. Cuando exhale asegúrese que hace un movimiento súbito y enérgico; esto aflojará las impurezas de sus pulmones. El retraer su abdomen tiene un efecto semejante al de recibir un empujón en el estómago. Trate de hacer este ejercicio al aire libre o en una habitación bien ventilada.

CONTRACCION ABDOMINAL



1. Tome la postura de medio loto. Exhale todo el aire de sus pulmones. Rápidamente retraiga la parte baja del abdomen hacia adentro y hacia arriba, hasta la cuenta de tres.



2. Suelte o lance el abdomen hacia afuera. Inhale profundamente. Repita.

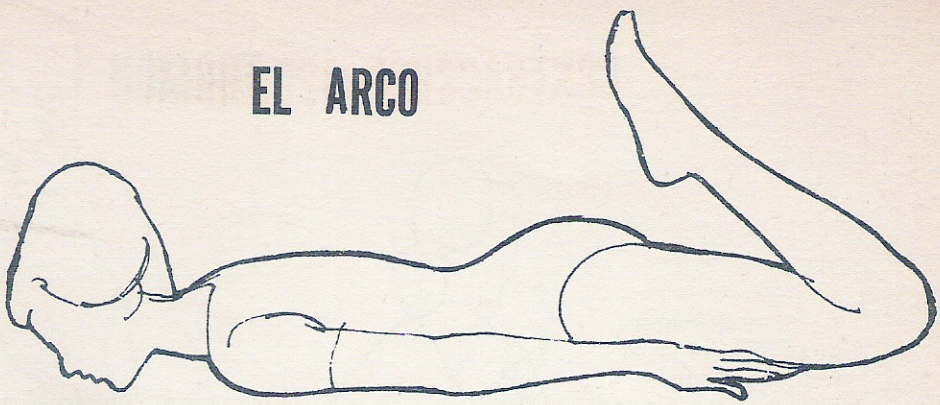
PRÁCTICA: Haga tres contracciones abdominales. Descanse. Repita cinco veces.

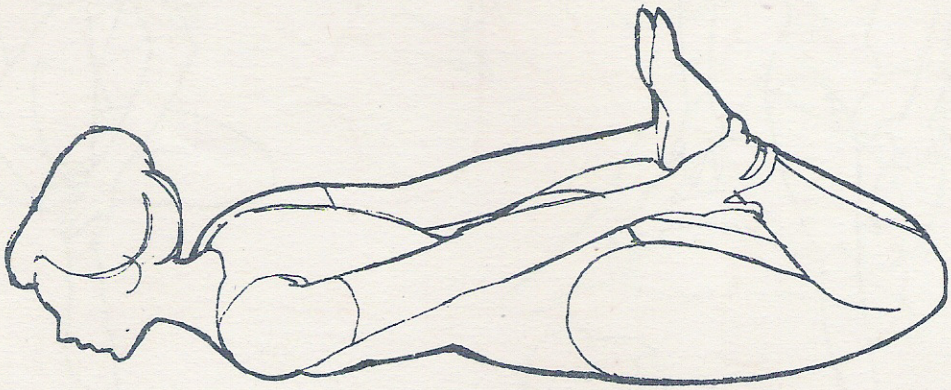
BENEFICIOS: Estimula vitales órganos internos
Afirma y aprieta los músculos abdominales
Promueve la acción peristáltica mejorando la regularidad.

SUGERENCIAS: Cuando exhale, asegúrese de que liberó todo el aire que tenía en los pulmones. Mantenga todo el aire fuera de sus pulmones durante este movimiento o no recibirá los máximos beneficios que confiere este ejercicio.

EL ARCO

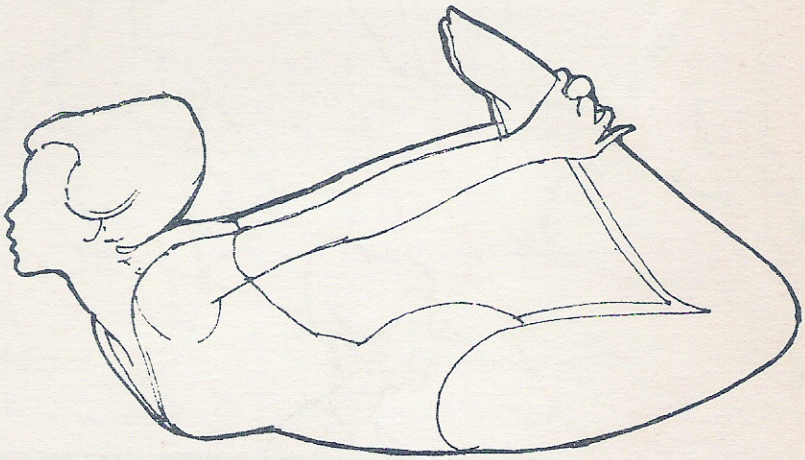
1. Acuéstese sobre el abdomen con la barbilla en el piso. Doble las rodillas.





2. Estírese hacia atrás intentando tomarse los pies con las manos.

3. Sostenga los tobillos con firmeza y tire de sus piernas para que rodillas y tronco se levanten del suelo. Sosténgase. Baje las rodillas, ponga la barbilla en el piso, suelte sus piernas y bájelas lentamente. Relájese.



PRÁCTICA: Mantenga este estiramiento hasta la cuenta de tres. Haga este ejercicio tres veces.

BENEFICIOS:
Favorece una postura correcta
Fortalece los músculos abdominales
Fortalece, desarrolla y tonifica al área de la espalda
Reduce peso en el abdomen, caderas y muslos.

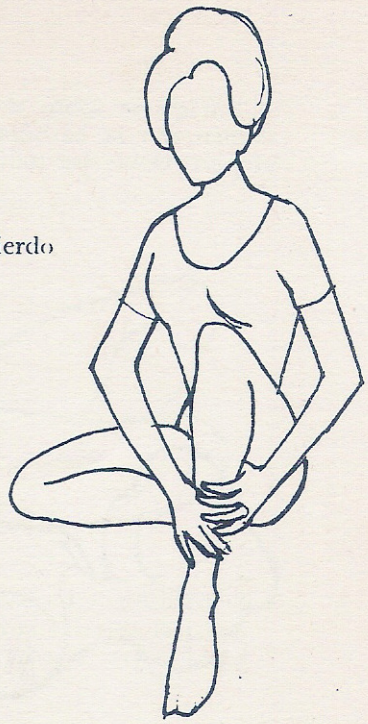
SUGERENCIAS: Este ejercicio es un poco difícil al principio. No fuerce el cuerpo y no se tuerza. Tire de las piernas con las manos para levantar las rodillas del suelo. Si lo hace correctamente, las rodillas y el pecho se levantarán en forma simultánea. Al principio no necesita levantar las rodillas del piso más de unos tres centímetros. Los músculos de la espalda, piernas y abdomen desarrollarán grandemente la fuerza necesaria para levantar más alto las rodillas.

TORSION

1. Siéntese con las piernas estiradas al frente. Coloque la planta del pie derecho contra la parte interna superior de su muslo izquierdo.



2. Tómese el pie izquierdo con ambas manos.

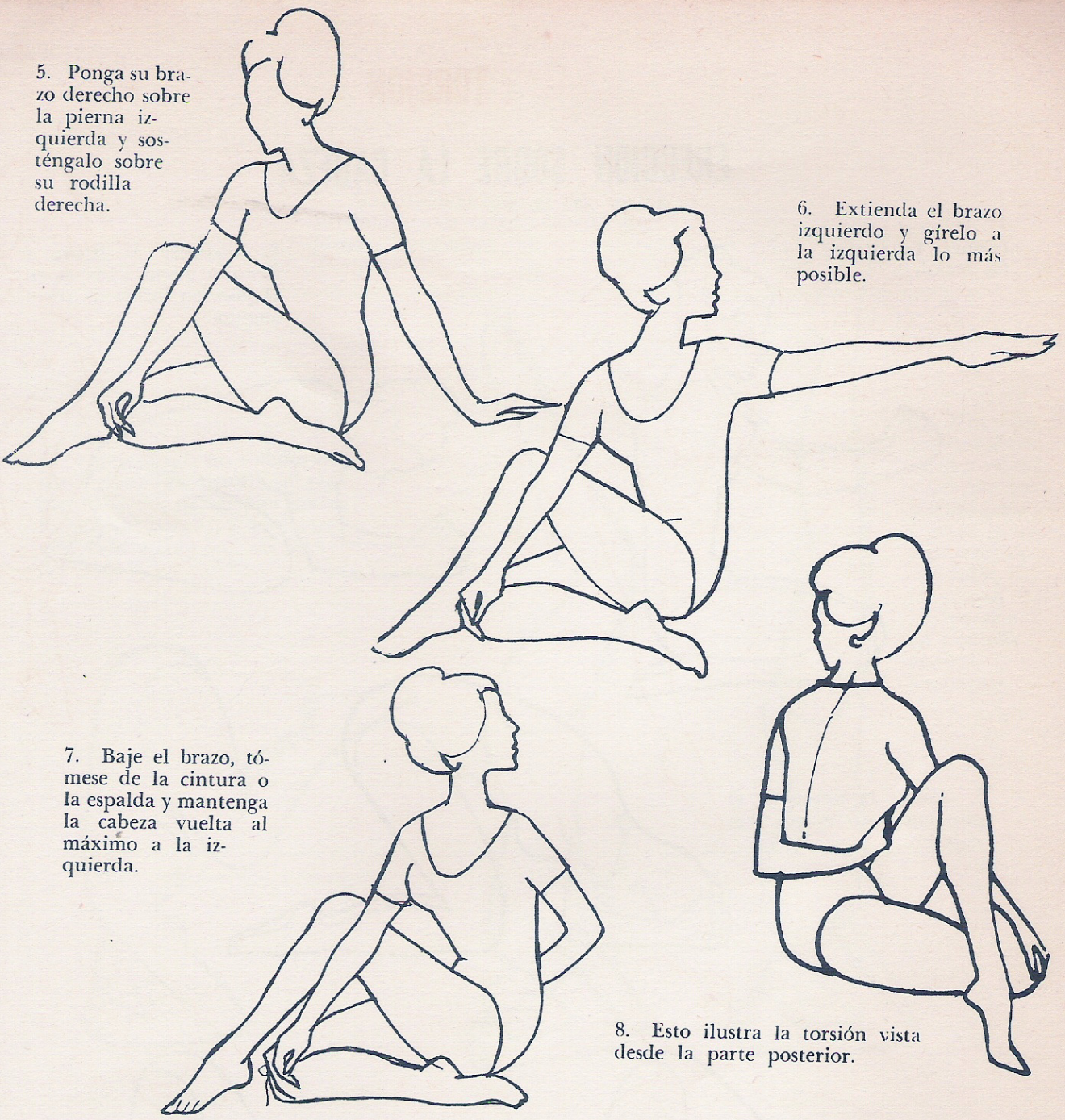




3. Mueva el pie izquierdo sobre la rodilla derecha y póngalo en el suelo.



4. Descanse la mano izquierda en el piso, detrás de usted.



5. Ponga su brazo derecho sobre la pierna izquierda y sosténgalo sobre su rodilla derecha.

6. Extienda el brazo izquierdo y gírelo a la izquierda lo más posible.

7. Baje el brazo, tómese de la cintura o la espalda y mantenga la cabeza vuelta al máximo a la izquierda.

8. Esto ilustra la torsión vista desde la parte posterior.

PRÁCTICA: Sostenga este estiramiento hasta la cuenta de diez para cada lado
Haga el ejercicio tres veces.

BENEFICIOS: Ayuda a corregir la postura defectuosa
Desarrolla los músculos poco usados de los hombros
Estira todas las vértebras de la espina en un movimiento espiral
Alivia la tensión estirando áreas rígidas de la espalda.

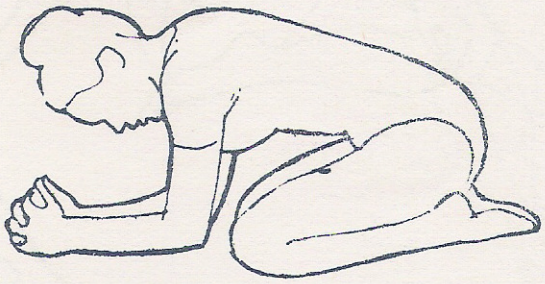
SUGERENCIAS: Si por falta de flexibilidad no puede realizar esta torsión como se ilustra, ajuste el ejercicio a la medida de su capacidad. Mientras su cuerpo recupera la flexibilidad juvenil baje la pierna de encima hasta que pueda tomar la de abajo cómodamente. Mantenga la cabeza ligeramente levantada y vuelta a un lado lo más posible. Procure mantener la espalda erguida.

ERECCION SOBRE LA CABEZA

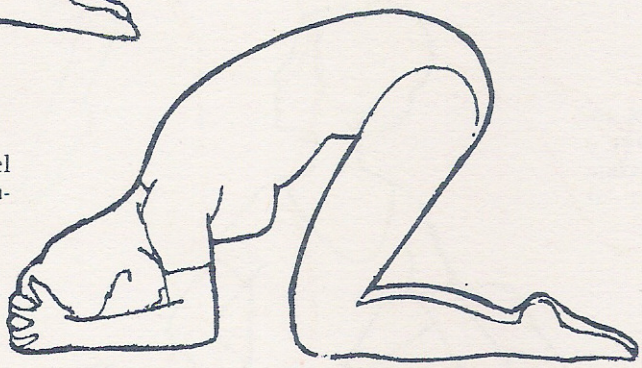
1. Siéntese sobre los talones. Entrecruce las manos.

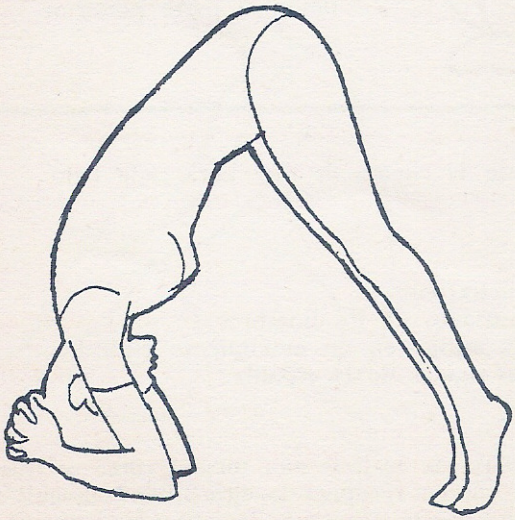


2. Inclínese al frente y descanse manos y brazos, en el piso, en forma de triángulo.

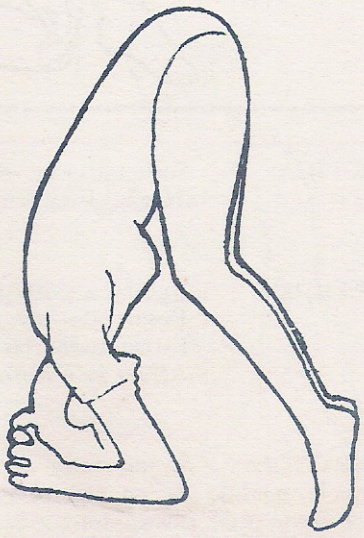


3. Ponga la frente en el piso entre sus manos cruzadas.





4. Ponga los dedos de los pies en el piso y levante su cuerpo apoyando todo su peso en la parte baja del brazo.



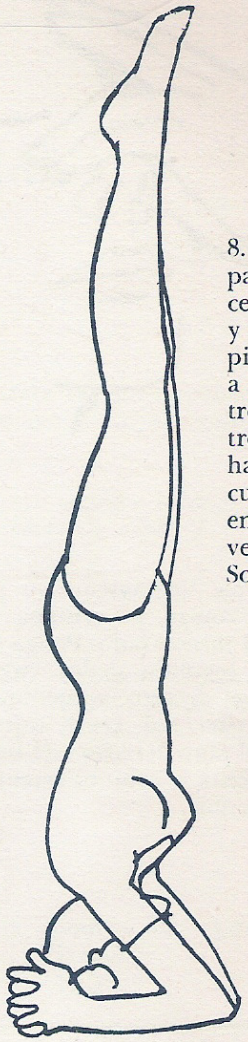
5. "Camine" adelante lentamente, con los dedos de los pies, hasta que las rodillas se acerquen a su pecho lo más posible.

7. Manteniendo todo el peso en los antebrazos y la cabeza, levante las piernas lentamente.

6. Manteniendo las rodillas dobladas empújese contra el piso con los dedos de los pies, transfiriendo su peso a los antebrazos y la cabeza. Levante los pies del piso.







8. Muy despacio, enderece las rodillas y levante sus piernas poco a poco (unos tres centímetros cada vez) hasta que su cuerpo esté en posición vertical. Sosténgase.

PRÁCTICA: Sostenga esta posición hasta la cuenta de diez. Haga este ejercicio una sola vez.

BENEFICIOS: Fortalece el cuello
Permite que los órganos internos vuelvan a su sitio natural al disminuirse el tirón de la gravedad
Facilita pensar con claridad al aumentar la circulación en la cabeza y refrescar el cerebro.

SUGERENCIAS: Este ejercicio debe hacerse con precaución. El éxito lo determina el equilibrio correcto y no tiene relación alguna con el peso de la persona. Si experimenta alguna tensión en el cuello, baje inmediatamente y trate de nuevo. Coloque una toalla doblada bajo su cabeza para evitar molestias. La primera vez que intente hacer este ejercicio use la pared como soporte.

RESPIRACION NASAL ALTERNADA



1. Apriete ligeramente su pulgar derecho contra la ventana de la nariz del mismo lado. Ponga el primero y segundo dedos entre las cejas y el tercero y meñique un poco arriba del poro izquierdo. Ahora, el poro derecho está cerrado. Inhale lenta y profundamente por el izquierdo.



2. Cierre ambas fosas nasales y retenga el aliento.



3. Mantenga cerrado el poro izquierdo, levante el pulgar y exhale despacio por la ventana derecha de la nariz. Repita del lado contrario. Inhale a través de la derecha. Cierre ambos poros, retenga el aliento y exhale por la fosa izquierda. Esto constituye un tiempo. Repita como en la figura 1.

PRÁCTICA: Use una cuenta de cuatro segundos cada vez para inhalar, retener el aliento y exhalar. Cuando sus pulmones se hayan fortalecido y tenga mayor control sobre su respiración podrá aumentar el tiempo. Repita el procedimiento completo siete veces, sin descansar.

BENEFICIOS:
Calma los nervios inmediatamente.
Previene el insomnio induciendo a un sueño reparador
Produce el inmediato alivio de jaquecas nerviosas.
Despeja los pasajes de la nariz permitiendo mejor respiración.

SUGERENCIAS: Éste es uno de los mejores métodos para calmar y relajar los nervios. Es un ejercicio excelente para hacerlo por las noches si tiene dificultad para conciliar el sueño. Este ejercicio se hace sin pausas y con ritmo. Respire profunda, lenta y silenciosamente. Use esta técnica a cualquier hora del día cuando se sienta nerviosa o inquieta. Empleando una cuenta de cuatro segundos le tomará aproximadamente tres minutos hacer este ejercicio siete veces. Cada vez comience con la figura 1; esto constituye un tiempo.

PLAN DE PRACTICA SEMANAL PARA PRINCIPIANTES

Planee su tiempo cada semana para incluir los ejercicios de esta lista y trate de practicarlos dos veces al día: en la mañana y en la tarde o noche. Añada los ejercicios de cada semana a los aprendidos previamente. Para método y tiempo refiérase siempre a la descripción ilustrada.

Nunca haga los ejercicios inmediatamente después de comer. Después de una comida formal espere dos o tres horas antes de practicar sus técnicas de yoga. Es mejor hacer el ejercicio antes de comer.

PRIMERA SEMANA	Extensión de piernas y espalda Extensión de rodillas y muslos Flexión hacia atrás La vaca Torsión de pie Extensión de brazos y piernas Respiración completa
SEGUNDA SEMANA	Expansión del pecho Medio loto La cobra Extensión del cuello
TERCERA SEMANA	El arado El león Movimientos de los ojos
CUARTA SEMANA	Erección sobre los hombros Medio saltamontes Respiración purificadora
QUINTA SEMANA	Contracción abdominal Torsión El arco
SEXTA SEMANA	Erección sobre la cabeza Respiración nasal alternada

PLAN DE PRACTICA AVANZADO

Al levantarse practique sus ejercicios matutinos como se indica. La práctica vespertina se divide en días alternados. Por ejemplo, el lunes por la tarde o noche practicará el grupo A y el martes, a la misma hora, ejercitará el grupo B. El miércoles por la tarde no hay práctica. Vuelva a iniciar el ciclo el jueves. Siempre haga los ejercicios de la tarde o noche dos días seguidos y descanse el tercero. Sin embargo, los ejercicios matutinos se hacen diariamente.

Es importante llevar un registro escrito de sus progresos, añadiendo los segundos o minutos requeridos para cada postura como se indica en la columna respectiva. Sea metódica al agregar minutos semanales. No aumente el tiempo que sostiene un día para disminuirlo al siguiente al encontrar que su cuerpo no ha estirado lo suficiente para acomodarse al aumento de tiempo. De ser ése el caso, vuelva a su tiempo de la semana anterior y trabaje a ese ritmo durante dos o tres hasta sentirse lo bastante flexible para intentar de nuevo aumentar su tiempo. Cuando haya llegado al tiempo indicado en la última columna continúe practicando en esa proporción.

EJERCICIOS MATUTINOS

EJERCICIO	COMIENCE LA PRÁCTICA CON	AÑADA CADA SEMANA	FINAL
Respiración purificadora**	3 Respiraciones purificadoras 5 veces	2 Respiraciones purificadoras	10 Respiraciones purificadoras 5 veces
Extensión de piernas y espalda	10 segundos 3 veces	5 segundos	30 segundos 3 veces
Extensión de rodillas y muslos	10 segundos 3 veces	5 segundos	30 segundos 3 veces
Flexión hacia atrás	10 segundos 3 veces	5 segundos	30 segundos 3 veces
La vaca	10 segundos 3 veces	5 segundos	30 segundos 3 veces
Torsión de pie	10 segundos de cada lado 3 veces	5 segundos de cada lado	30 segundos de cada lado 3 veces
Extensión de brazos y piernas	10 segundos de cada lado 3 veces	5 segundos de cada lado	30 segundos de cada lado 3 veces
Expansión del pecho	5 segundos atrás 10 segundos adelante 3 veces	5 segundos en la posición adelante	5 segundos atrás 30 segundos adelante 3 veces
Respiración completa**	Inhale y exhale hasta la cuenta de 10. Retenga el aliento hasta contar 5.	1 segundo a cada cuenta	Inhale y exhale hasta 15. Retenga el aliento durante 15 segundos.

** Siéntese en la postura de medio loto.

EJERCICIOS VESPERTINOS O NOCTURNOS

GRUPO A

EJERCICIO	COMIENCE LA PRÁCTICA CON	AÑADA CADA SEMANA	FINAL
Contracción abdominal**	3 contracciones 5 cinco veces	1 contracción	10 contracciones 5 veces
El león	10 segundos 3 veces	10 segundos	30 segundos 3 veces
Flexión al frente	10 segundos de cada lado 3 veces	5 segundos de cada lado	30 segundos de cada lado 3 veces
Arado	10 segundos 3 veces	5 segundos	30 segundos 3 veces
Extensión de piernas y espalda	10 segundos 3 veces	5 segundos	30 segundos 3 veces
Erección sobre la cabeza*	10 segundos una vez	10 segundos	3 minutos una vez
Respiración nasal alternada**	4-4-4 7 veces	1 segundo para cada cuenta	8-8-8 7 veces

* Si no puede hacer la erección sobre la cabeza sustitúyala por la erección sobre los hombros.

GRUPO B

EJERCICIO	COMIENCE LA PRÁCTICA CON	AÑADA CADA SEMANA	FINAL
Torsión	10 segundos de cada lado 3 veces	5 segundos de cada lado	30 segundos de cada lado 3 veces
La cobra	15 segundos para levantar y bajar el cuerpo Sosténgase durante 10 segundos 3 veces	5 segundos para cada cuenta	45 segundos para levantar y bajar el cuerpo Sosténgase por 30 segundos 3 veces
Extensión del cuello	10 segundos 3 veces		10 segundos 3 veces
Medio saltamontes	3 segundos 3 veces	1 segundo cada semana	5 segundos 3 veces
El arco	3 segundos 3 veces	1 segundo cada otra semana	5 segundos 3 veces
Movimientos de los ojos	5 veces a la derecha 5 veces a la izquierda		5 veces a la derecha 5 veces a la izquierda
Erección sobre los hombros	30 segundos una vez	30 segundos	5 minutos una vez
Respiración nasal alternada**	4-4-4 7 veces	1 segundo para cada cuenta	8-8-8 7 veces

PROBLEMAS ESPECIALES

Si tiene un problema particular sobre el que quiera trabajar, la siguiente lista le indicará ejercicios que son de máximo beneficio para áreas específicas. Tenga en cuenta que, frecuentemente, un ejercicio beneficia al cuerpo en más de una forma. Estos ejercicios de yoga solamente son sugerencias y jamás deberán sustituir a un tratamiento médico. Asegúrese de consultar a su médico si tiene alguna pregunta acerca del efecto de este programa de ejercicios. La experiencia ha demostrado que muchos médicos recomiendan este tipo de ejercicio para sus pacientes.

ABDOMEN

Contracción abdominal
Erección sobre los hombros
El arado
La cobra

TOBILLOS

Torsión de pie
Medio loto
Flexión hacia atrás

BRAZOS

Medio saltamontes
La cobra
Expansión del pecho
El arco

EQUILIBRIO

Torsión de pie
Flexión de brazos y piernas

ESPALDA

El arado
Medio saltamontes
El arco
Extensión de piernas y espalda
Flexión al frente
Expansión del pecho
La cobra
Torsión
Flexión hacia atrás

RESPIRACIÓN

Respiración nasal alternada
Respiración completa
Respiración purificadora

BUSTO Y PECHO

Expansión del pecho
El arco
Flexión hacia atrás
La cobra

ASENTADERAS

La cobra
El arco
Medio saltamontes

BARBILLA Y CUELLO

La cobra
Flexión hacia atrás
Expansión del pecho
Extensión del cuello
Torsión
Extensión de brazos y piernas

CIRCULACIÓN

Erección sobre los hombros
El arado
Medio saltamontes
La cobra
Erección sobre la cabeza
La vaca
Expansión del pecho
Erección sobre la cabeza

CONSTIPACIÓN

Contracción abdominal

ENERGÍA

Expansión del pecho
La cobra
Respiración purificadora
La vaca
Erección sobre los hombros
Erección sobre la cabeza

OJOS

Movimientos de los ojos

CARA

El león
La vaca
Erección sobre los hombros
Erección sobre la cabeza
Flexión hacia atrás
Expansión del pecho

PIES

Flexión hacia atrás
Torsión de pie
Medio loto

JAQUECAS

Respiración nasal alternada
Extensión del cuello
Respiración completa

CADERAS

Medio saltamontes
Flexión al frente
El arco
Extensión de piernas y espalda

POSTURA Y PORTE

Expansión del pecho
La cobra
Torsión
Extensión de brazos y piernas
Torsión de pie .

TENSIÓN

Respiración completa
Respiración nasal alternada
La vaca
Extensión del cuello
Expansión del pecho
La cobra

PIERNAS

El arco
Medio loto
Flexión al frente
Medio saltamontes
Extensión de piernas y espalda
Extensión de rodillas y muslos
Medio loto

CUERO CABELLUDO

Erección sobre la cabeza
La vaca
Expansión del pecho
Flexión hacia atrás
Erección sobre los hombros

MUSLOS

Extensión de rodillas y muslos
Medio saltamontes
El arco
Flexión al frente
Extensión de piernas y espalda
Extensión de brazos y piernas
Flexión hacia atrás

HOMBROS

El arado
Torsión
Flexión hacia atrás
Medio saltamontes
El arco
Flexión al frente
Extensión de piernas y espalda
Erección sobre los hombros
Extensión de brazos y piernas

PULMONES

Respiración purificadora
Respiración completa
Expansión del pecho
Respiración nasal alternada

DEDOS DE LOS PIES

Torsión de pie
Flexión hacia atrás

CINTURA

Torsión de pie
Flexión hacia atrás
Torsión

SUEÑO

Respiración nasal alternada
Respiración completa
La vaca
Extensión del cuello

CUELLO

Extensión del cuello
La cobra
Expansión del pecho
El arado
La vaca
Erección sobre la cabeza
Erección sobre los hombros

PESO (en conjunción con una dieta apropiada)

Reducir:
Erección sobre los hombros
El arado
Medio saltamontes
El arco

Aumentar:
Expansión del pecho
Erección sobre los hombros
Respiración completa

ESPINA

Expansión del pecho
Extensión de brazos y piernas
Torsión
La vaca
La cobra
Medio saltamontes
El arado
El arco
Flexión hacia atrás
Flexión al frente
Extensión de piernas y espalda
Torsión de pie

NERVIOS

Respiración nasal alternada
Respiración completa
Extensión del cuello
La vaca
Expansión del pecho
La cobra

ESTA EDICIÓN DE 4,000 EJEMPLARES SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EL 25 DE JUNIO DE 1969 EN LOS TALLERES DE LA E D I T O R I A L D I A N A, S. A. TLACOQUEMÉCATL Y ROBERTO GAYOL. MÉXICO, D. F.