

## **POSTURAS DE YOGA EJERCICIOS E IMAGENES DE ASANAS**

Esta página es un homenaje al Yoga en la Naturaleza: Yoga Tatwa. En ella encontrareis una amplia galería de imágenes de las posturas, asanas o ejercicios yoga, realizadas en los más bellos paisajes y en las gélidas aguas de los ríos de alta montaña. Posturas inversas, postura de loto, posturas de equilibrio, torsión espinal, estiramientos, flexibilidad, posturas de fuerza. Bellísimas asanas de Hatha yoga, poderosos ejercicios de Kundalini yoga, posturas de Ashtanga yoga.

 El Tattva Yoga (Yoga de los diferentes principios de la Naturaleza en su significado oculto), es una de las sendas más elevadas de Yoga en la cual el yogui se identifica con los principios elementales y los maneja a su voluntad, llegando a realizar verdaderos prodigios, como la levitación, la telepatía, la combustión espontánea, la proyección astral y todos los otros fenómenos conocidos dentro del ocultismo.

### **POSTURAS INVERSAS O INVERTIDAS DEL YOGA**

Yoga guarda entre sus joyas más preciadas, las asanas o posturas invertidas. Deseo hacer justicia a las asanas más destacadas del Yoga. Sea que practiques Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga o cualquier otro estilo de Yoga. Si eres un practicante serio, no deberías descuidar, ni dejar de hacer diariamente estos ejercicios o asanas, por los milagrosos efectos que ejercen sobre la salud.

#### **SARVANGASANA**

**EJECUCIÓN:** Tumbado de espaldas sobre el suelo, con los brazos estirados junto a los costados y las palmas sobre el piso, aspirar lentamente y levantar las piernas sin doblar las rodillas, hasta situarlas verticalmente por encima del cuerpo.

Elevar el cuerpo de forma que las caderas descansen sobre las manos, y continuar levantándose hasta lograr formar una línea vertical continua con las piernas partiendo de los hombros, quedando la barbilla fuertemente apoyada sobre el pecho.

Mantener la postura el mayor tiempo posible, sin excederse, mientras se realiza respiración abdominal. Poco a poco, se debe ir ampliando el tiempo en que se permanece en la postura.

Al finalizar, deshacemos lentamente la postura, bajando primero el cuerpo y luego las piernas, sin dejarse caer. Se debe permanecer tendido en el suelo, realizando respiración abdominal suave, para recibir los beneficios del ejercicio.



Puedes ampliar las imágenes de las posturas de Yoga.

**EFFECTOS TERAPÉUTICOS:** "Anga" en sánscrito significa cuerpo y "sarva", entero. Podemos decir que Sarvangasana representa el asana de todo el cuerpo y es el más importante.

Los efectos extraordinariamente beneficiosos que produce proceden del hecho de que, cuando adoptamos esta postura, nos situamos invertidos respecto a nuestra posición normal. Cuando nos encontramos de pie, recibimos la energía negativa por las extremidades inferiores y la positiva por la cabeza.

Así, cuando realizamos el asana, recibimos las radiaciones de la tierra de forma opuesta al modo en que nos afectan normalmente. En la postura, la fuerza de la gravedad también actúa sobre el cuerpo a la inversa. Esto hace que el corazón disfrute de un descanso y el cerebro reciba una mayor irrigación de sangre.

Igual sucede con la tiroides, que es estimulada por la sangre fresca acumulada en el cuello, debido a la presión de la barbilla sobre el pecho. Este ejercicio debería de practicarse al menos tres veces al día, aunque fuese durante unos minutos, sobre todo para aliviar el cansancio de las piernas.

Con la práctica constante de este ejercicio se recuperan las fuerzas de la juventud, ya que Sarvangasana es el asana más perfecto para rejuvenecer el cerebro y el cuerpo. Puesto que cuando estamos de pie vamos envejeciendo, cuando estamos en posición invertida, el tiempo actúa sobre nosotros en sentido inverso. Así, cuando nuestro cuerpo se encuentra en la posición de Sarvangasana ¡nos rejuvenecemos!

## **SHIRSHASANA**

**EJECUCIÓN:** De rodillas, entrelazamos los dedos y apoyamos las manos en el suelo. A continuación, inclinándonos hacia adelante ponemos la cabeza entre las manos, de forma que los dedos entrelazados sirvan de apoyo a la zona occipital.

Seguidamente, apoyándonos en los pies, elevamos las caderas y, a continuación, elevamos los pies. Doblamos las rodillas hasta lograr mantenernos en equilibrio sobre la cabeza.

Desde aquí extendemos lentamente las piernas hasta situar todo el cuerpo en la

vertical. Se trata de mantener la postura el mayor tiempo posible, sin llegar a esforzarse excesivamente. La respiración debe ser abdominal y tranquila.

Con la práctica, se va ampliando [el tiempo que permanecemos en esta postura de Hatha Yoga, Sirshasana](#). Para deshacer la postura, actuamos de forma inversa, tratando de no bajar bruscamente, ya que ello eliminaría los beneficios obtenidos. Una vez bajemos, permaneceremos con la cabeza apoyada sobre los puños hasta que sintamos que la circulación sanguínea recobra el curso normal.



**EFFECTOS TERAPÉUTICOS:** En sánscrito, "shirsh" significa cabeza, por lo cual podemos llamar a este asana postura del yogui sobre la cabeza. El cerebro es el órgano más importante. En él reside la consciencia y prácticamente toda nuestra vida depende de que los centros nerviosos situados en la cabeza funcionen con absoluta precisión.

Entre todos los asanas, éste es el que mejor garantiza un perfecto desarrollo del cerebro en los niños y una salud mental permanente en los adultos. El corazón tiene que realizar un gran esfuerzo para vencer la acción de la gravedad y alimentar de sangre la cabeza cuando estamos de pie o sentados.

Cuando nos acostamos, al estar tendidos, se facilita mucho su tarea, pero la mayoría de las personas precisan para dormir una gruesa almohada, esta hace que el cuello esté torcido y la cabeza continúe más alta que el cuerpo, privando así al cerebro de recibir la abundante afluencia de sangre que necesita.

Al hallarnos en posición invertida sobre la cabeza, el corazón también resulta grandemente aliviado de su dura labor y el descanso que se le proporciona sirve para acumular nuevas energías.

Podría extenderme más sobre los asombrosos efectos terapéuticos que posee el Shirshasana, pero baste decir que su práctica diaria es una fuente de continua salud, vitalidad y de eterna juventud.

### **KAPALASANA:**

Kapala en sánscrito significa "cráneo". Este asana es una variante del anterior. Hay varios modos de realizarlo, el más sencillo es partiendo de la postura del Cuervo (Kakasana). Sus efectos son los mismos que los del Sirshasana, si acaso más pronunciados.



## [Retiros de Yoga en Pirineos y Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)

### **COMO Y CUANDO PRACTICAR YOGA**

Tradicionalmente, cuando una persona decide con seriedad seguir un camino espiritual, se acerca a un Maestro con la esperanza de ser aceptado. Esta no es la perspectiva en la que se halla la mayoría, debido a que llevan una existencia demasiado agitada para percibir aquello que libera de la oscuridad.



**RAZONES PARA PRACTICAR YOGA:** Quizás seas de ese grupo de personas excesivamente atareadas que practican el yoga por motivos de salud. Tal vez de esos otros que desean tener un cuerpo perfecto y una consciencia despierta. Es necesario que aquel que se decida por el Yoga adapte su práctica y ejercicios a la finalidad que se ha propuesto y desea alcanzar. [La meditación te ayudara a despojarte de la niebla del egocentrismo.](#)



**CUANDO ES MEJOR PRACTICAR YOGA:** Como regla, es mejor practicar a primera hora de la mañana con el estomago y los intestinos vacíos y tras efectuar las limpiezas (dhauti). Aunque lo principal es el poder establecer un horario regular, sea el que sea. Por la mañana el cuerpo esta más rígido, pero la mente mas tranquila. Por la tarde, el cuerpo está más flexible y la mente más cansada e inquieta. Lo ideal es efectuar dos sesiones de asanas: a la mañana con asanas más suaves, y a la tarde con posturas más fuertes. Al practicar yoga permite que tu naturaleza espiritual se exprese.



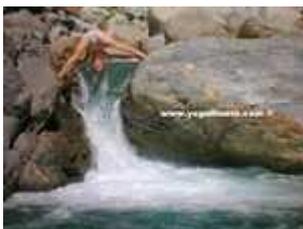
**LAS ASANAS:** La sesión de asanas debe ser armoniosa. En yoga no solo importa hacer correctamente las asanas, sino pasar de una a otra sin brusquedad, con movimientos lentos y de acuerdo con [el ritmo de la respiración](#). La transición entre postura debe ser como el agua fluyendo de uno a otro recipiente. En realidad, no hay posturas separadas; toda la sesión es un encadenamiento.



**TIPOS DE ASANAS:** Las posturas de yoga se dividen en dos tipos, de acuerdo a la simetría. En el primer tipo, la postura es simétrica (pinza, vela, arco, etc.); pero hay otro tipo de posturas que son asimétricas (torsión, loto, triángulo, etc.), es decir que trabajan el cuerpo de forma desigual. En el segundo caso, la postura debe repetirse exactamente y mantenerse el mismo tiempo en el lado contrario.



**POSTURAS DE YOGA SIMETRICAS Y ASIMETRICAS:** Las torsiones y flexiones hacia delante asimétricas deben efectuarse primero hacia el lado en que se comprime la parte derecha del vientre. En otros casos en que no se comprime el vientre (árbol, postura de loto, etc.), se alternará el orden de su ejecución empezaremos un día por la derecha y al día siguiente por la izquierda. En las posturas simétricas de yoga hay que cuidar la simetría.



**CUANTO TIEMPO HAY QUE PERMANECER EN CADA ASANA:** En principio, una asana de yoga es cualquier posición que pueda mantenerse con comodidad. Por consiguiente, el tiempo de estancia será el mayor tiempo que pueda mantenerse sin molestias. Aunque todo esto es muy relativo, para muchas personas cualquier posición que no sea caminar, sentarse o acostarse les resulta incomoda, por lo cual, si se quiere progresar es recomendable esforzarse. Es correcto aplicar estas normas generales:



**SALUDO AL SOL, SALUDO A LA LUNA:** [Las posturas dinámicas como Suryanamaskar y Chandra Namaskar sirven como medio de calentamiento.](#) Salvo en los principiantes que precisaran al comienzo realizar repeticiones, las posturas deben ser estáticas. En otro caso, estaríamos hablando de stretching. En esta línea, las posturas no deben repetirse (salvo las asimétricas). En cada asana relajate y contempla el fluir de la mente.



**DURACIÓN DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS DE YOGA:** La duración de una sesión de ejercicios de yoga depende sobre todo del tiempo que podamos y deseemos dedicar a la práctica, lo ideal sería hora y cuarto de asanas. Las prisas y el no estar en lo que estamos es lo que condiciona los resultados. Lo más importante es la práctica regular diaria, y no saltarse un día aunque solo podamos dedicar 30 minutos. Nunca dejar pasar más de dos días sin practicar yoga, dado que la pérdida de flexibilidad y de tono muscular se acentúa notablemente. En general, una sesión de asanas se estructura en bloques (posturas de pie, posturas sentado, posturas inversas, torsiones de columna, flexiones hacia delante,...)



**ESQUEMA DE UNA CLASE DE YOGA:** En nuestra clase de yoga, haremos en primer lugar posturas de pie o el saludo al sol, para calentar el cuerpo; a continuación pueden efectuarse las posturas invertidas, las flexiones hacia delante seguidas de las extensiones hacia atrás y las torsiones; finalmente, posturas de equilibrio y fuerza y aberturas de piernas. Dentro de cada bloque, primero se ejecutarán las posturas más sencillas y, entre bloques, habrá una relajación mas profunda.



**NIVELES DEL YOGA:** Por supuesto, esta es una mera indicación general. Se debe tener en cuenta el nivel y particularidades de cada persona. Se busca la compensación entre asanas y bloques de asanas: contraposturas, relajación, etc. En occidente, se olvida a menudo que el yoga es un sistema desarrollado para ser practicado por personas físicamente sanas, aunque pueda utilizarse para tratar algunas enfermedades menores y corregir defectos posturales.



**CONSEJOS PARA PRACTICAR YOGA:** La práctica de yoga se efectuará con el estómago vacío y, si es posible, también con los intestinos y vejiga vacíos. No practicar yoga inmediatamente después de un gran esfuerzo físico o de una exposición prolongada al sol. Se puede beber un vaso de agua antes y después de las asana. No efectuar ejercicios violentos ni tomar una ducha fría inmediatamente después de la práctica de yoga. La práctica de asanas es mejor efectuarla en una habitación amplia, con buena aireación y luminosidad.



**LA RELAJACIÓN:** Si hace frío utilizar ropa deportiva amplia y de fibra natural (algodón, lana,...). Si hace calor usar la menor cantidad posible de ropa. Siempre, para relajarse al final, abrigarse mas o taparse con una manta. Se puede oír música relajante durante la práctica pero no es necesario y, a veces, puede resultar un inconveniente debido a que uno se habitúa.

**YOGA Y RELAJACIÓN:** En las asanas de yoga, en su fase estática, hay que relajarse lo más posible y fijar la atención en la zona del cuerpo que mas trabaje la postura. Es muy importante estar atento a la respiración. Si la postura resulta fatigante, es necesario relajarse tras ella esperando a que la respiración y los latidos del corazón se tranquilicen antes de pasar a la siguiente.



**SERIES DE ASANAS:** Entre bloques de posturas de yoga, y más si se trata de pasar de un tipo de posturas (flexiones hacia delante) a otro tipo opuesto (extensiones hacia detrás), hay que relajarse hasta perder la "sensación especial" que deja en el cuerpo el tipo de posturas practicado. Entre posturas de yoga menos costosas físicamente, o cuando ya se domina el ritmo y la técnica, no resulta necesario relajarse entre ellas, conduciremos la práctica al "encadenamiento continuado". Conoceremos cuando hemos dominado una asana por el echo de experimentar en el la relajación de todo esfuerzo y la fusión con lo ilimitado.



**RELAJACIÓN EN LAS ASANAS:** La postura de yoga debe ser firme, confortable, estable y agradable. Una vez establecida, la mente y los miembros deben permanecer firmes, sin sensación de dolor. Toda asana de yoga se perfecciona mediante la

relajación de la tensión, o mediante la identificación completa con el infinito; también en la inmovilidad mediante la desaparición del esfuerzo.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: [Cultivad sobre todo el arte de la relajación.](#)  
[Aprended a dirigirlos a cada músculo tenso, desde la punta de los pies hasta la cabeza.](#)  
Decidles a cada uno de vuestros músculos que suelten su tensión y que cesen su contracción inconsciente. Pensad en la sangre a medida que fluye copiosamente hasta cada órgano en respuesta a vuestro mandato, llevando la vida y la nutrición a todas partes, produciendo un estado de salud radiante. El esfuerzo es justo, adecuado, modulado correctamente cuando la relajación de las tensiones inútiles alcanza la perfección.



LA POSTURA DE YOGA PERFECTA: En yoga, es la cualidad de descontracción la que da la medida de la inteligencia en el esfuerzo. También, la postura de yoga es perfecta cuando nuestra mente se identifica con el infinito, cuando se transforma en infinito, es decir, cuando hace de la idea del infinito su propio contenido. A partir del momento en el que logra la perfección de las posturas de yoga, al yogui no le afectan las situaciones extremas. Cuando se dominan las posturas de yoga, los extremos, como el calor y el frío, lo agradable y lo desagradable, no suponen un obstáculo.



LOS SIDDHIS DEL YOGA: Estos poderes o Siddhis del yoga, han de entenderse como la simple recuperación de la natural capacidad de autorregulación térmica ante los extremos de la naturaleza que poseyó sin duda el hombre primitivo. Lo ideal es empezar la práctica de yoga en la adolescencia, con Hatha Yoga y [Kundalini Yoga, ya](#)

que el cuerpo es capaz así de alcanzar gran flexibilidad; no obstante, su práctica puede iniciarse con éxito a cualquier edad ya que la flexibilidad es sólo uno de los componentes de las posturas.



**AVANZAR EN EL YOGA:** La secuencia de asanas debe adaptarse al estado físico y edad del practicante y no al revés, siempre que la persona ponga genio en lo que hace y voluntad de progresar: hay quien cree que el yoga es echarse a dormir. Respecto a como empezar, al principio es mejor aprender las técnicas básicas en un Centro de Yoga (3 ó 4 primeros años, por ejemplo), informándose donde hay un Instructor competente. Después, es conveniente que el alumno adapte la práctica a su propio desarrollo y necesidades, practicando en su domicilio. Conviene asistir de vez en cuando al Centro de Yoga, seguir en contacto con el Profesor y abrirse a otros métodos. Para aquellos que deseen entregarse al Yoga en toda su intensidad, es indispensable que busquen un Gurú o Guía espiritual y practiquen bajo su dirección.



**OBJETIVO DE LOS RETIROS DE YOGA:** El objetivo básico de los retiros es el aprendizaje y práctica de las Asanas, ya que éstas son una pieza fundamental en la búsqueda de los beneficios que el Yoga aporta a sus practicantes. Las asanas son la base de otros ejercicios de yoga más completos y profundos, como el Pranayama, la Meditación y la Relajación, y un medio efficacísimo para la adquisición de esa riqueza que es la salud. En las clases de yoga también se enseña la importancia de dominar la palabra, seleccionar nuestros ambientes, la música que escuchamos, la alimentación y el aprender a ser conscientes el mayor tiempo posible. Éstos son puntos también importantes a destacar.



**POSTURAS DE YOGA, ASANAS EJERCICIOS:** Existen miles de posturas de yoga y de ellas 84 son las que más se conocen o utilizan. La serie de yoga que enseño en mis clases es, quizás, la más completa de las que se pueden emplear, dado que está estudiada a consciencia, científica, física, mental y psicológicamente, para la perfecta sincronización y equilibrio psicofísico. En ella cada postura da siempre paso a una contrapostura, por lo cual todas ellas se complementan, aumentando unas los beneficios de las otras. En la serie se respetan todos los movimientos del cuerpo, trabajando en todas las direcciones y sentidos. La serie de asanas y toda la práctica en general, está enriquecida por la experiencia del profesor, incorporando el fruto de 35 años de laborioso estudio (dos de ellos en India, Tibet y China), y continua practica del yoga. Las clases están adaptadas en todos los sentidos a las posibilidades del occidental.



### **ESQUEMA DE UNA CLASE DE ASANAS:**

**COMIENZO:** Recogimiento interior.

**RESPIRACIONES:** Respiraciones completas, profundas y dinámicas.

**RELAJACIÓN:** Breve relajación cuya finalidad primordial es centrar la mente en la clase, en lo que se va a hacer. En la serie se respetan todos los movimientos del cuerpo, trabajando en todas las direcciones y sentidos.

**EJERCICIOS DINÁMICOS:** Su finalidad es preparar el cuerpo para la práctica de las asanas, cumplen la función de calentamiento muscular y predisponen el control mental. Destacar de entre todos ellos la práctica de Suryanamaskar “Saludo al Sol”, por ser el ejercicio más completo y de gran valor terapéutico.

**RELAJACIÓN:** Breve relajación.

**SESIÓN DE ASANAS:** A partir de aquí, se comienza la práctica de la serie de asanas

correspondiente, relajándose unos segundos al término de cada asana.

**CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN:** Al término de las asanas, se realizan algunos ejercicios de concentración y unos minutos de meditación.

**RELAJACIÓN FINAL:** Se termina siempre con una relajación completa.

*"Dedicación, constancia, entusiasmo y voluntad son las claves para obtener los beneficios de la práctica del Yoga."*



## **MONDOS Y KOANES DEL ZEN**

Un discípulo le dijo a Chao-chou: Maestro, por favor, enséñame lo que es el Zen. Chao-chou dijo: ¿Has comido ya tu arroz? Ya lo he comido. Entonces lava tu tazón.

Maestro, dices que el universo entero es un cristal transparente ¿Cómo debe entenderse eso? El universo entero es como un cristal transparente, ¿de qué sirve entenderlo?

Maestro, ¿qué es el Zen? Cuando tengas hambre, come; cuando tengas sueño, duerme.



Un discípulo preguntó: ¿Cuál es la enseñanza final del budismo? El maestro respondió: No la comprenderás antes de poseerla. Maestro, dime, ¿cuál es la Verdad esencial? Hijo mío, no tengo ni la más remota idea.

Hui-neng llegó al monasterio de la provincia de Kuang y se encontró con cuatro discípulos que discutían acaloradamente sobre una bandera que ondeaba sobre sus cabezas. Uno de ellos decía: Esa bandera es un objeto inanimado y es el viento quien la hace ondear- a lo que otro discípulo respondía: Tanto el viento como la bandera son inanimados, por lo que el ondear es un imposible. Otro añadió: El ondear se debe sin duda a una condición de causa y efecto-, a lo que el cuarto discípulo replicó: En el fondo, no hay bandera ondeando sino es el viento lo que ondea de por sí. Viendo esto,

Hui-neng se acercó y les dijo: Señores, ni viento ni bandera; en realidad, lo que yo veo ondeando aquí sin cesar son vuestras mentes.



Joshu preguntó una vez a un monje: ¿Estuviste alguna vez aquí? Sí, señor, estuve. Toma una taza de té. Después llegó otro monje y le formuló la misma pregunta, pero la respuesta fue distinta: Jamás estuve aquí, señor. Sin embargo el viejo maestro contestó igual que antes: Toma una taza de té. Más tarde Inju, el administrador del monasterio, preguntó al maestro: ¿Cómo es que formulaste el mismo ofrecimiento de una taza de té sin tener en cuenta cuál era la respuesta del monje? Joshu exclamó: ¡Oh, Inju! Sí, maestro. Toma una taza de té.

En cierta ocasión Chuang Tsé soñó que era una mariposa revoloteando aquí y allá, con felicidad y haciendo lo que quería. No sabía que era Chuang Tsé. Era sólo una mariposa. De pronto, se despertó y se encontró ahí acostado, Chuang-Tsé otra vez. Entonces se preguntó a sí mismo: "¿Era antes un hombre que soñaba ser una mariposa, o soy ahora una mariposa que sueña ser un hombre?"



En cierta ocasión a se le preguntó a un gran maestro: ¿Hacéis ininterrumpidos esfuerzos por ejercitarte en la verdad? Ciertamente, los hago. ¿Cómo te conduces? Si tengo hambre, como. Si estoy cansado, descanso o me acuesto un rato. Eso hace todo el mundo. ¿Se puede decir que cualquiera se comporta o ejercita como tú? No, porque los demás, cuando comen, no comen, sino que andan dando vuelta a los más diversos asuntos, dejándose molestar por ellos. Si duermen, en realidad no es dormir lo que hacen, sino soñar en un sinfín de cosas.

No trates de seguir los pasos de los hombres sabios del pasado. Busca lo que ellos buscaron. Debes buscar sin buscar. No hay que perseguir las cosas ni rehuirlas. Mantener cualquier punto de vista conceptual significa errar inmediatamente el camino. Observa los pensamientos desde arriba, Son como nubes que pasan. Vacía la mente y encontrarás la felicidad. Sal de la mente y encontrarás la eternidad. La razón por la que el Tao no se puede alcanzar es que el Tao ya está aquí.



Comemos y nos vestimos diariamente ¿cómo podríamos liberarnos de esas obligaciones? Comemos y nos vestimos –respondió Ma Tchú. No comprendo. Si no comprendes, viste tu ropa y come tu comida.

Los monjes deseaban que su maestro Hyakuyo les diese una clase sobre el Zen. El dijo: Ayudad en el cultivo del campo y después tendré mucho gusto en comunicarles todo sobre el Zen. Una vez que ellos habían realizado el trabajo, le pidieron al maestro que cumpliera su promesa. Este extendió ambos brazos, pero no dijo ni una sola palabra. Fue su gran discurso.

El vacío está detrás de la forma. La forma está detrás del vacío. Cuando desaparecen los estímulos, tanto exteriores como interiores, se encuentra el camino. La variedad de las cosas se nota cuando la mente está perturbada. Una mente en calma ve únicamente la unidad de las cosas. *Kishin-ron*

Cada día es un día bueno. *Yu-men*

Cuando dejen de sublevarse los pensamientos y se aquiete la conciencia, la mente estallará en mil fragmentos, dejando al descubierto la Verdad, que siempre estuvo allí, bloqueada por los conceptos. *Tai Hui*



El maestro preguntó a un estudioso: ¿De dónde vienes? Vengo del Oeste del río – contestó el aludido. ¿Cuántas sandalias has usado para dar una respuesta tan estúpida?

Maestro ¿Dónde está el Buda? En una piedra, contestó Chi Chiang. No entiendo. Por suerte, si no tu cabeza estallaría en mil pedazos.

¿Qué es el Tao? La vida de cada día es Tao. En la vida de cada día sólo se aprecia eso: la vida vulgar de cada día, pero el Tao no se ve por ningún lado. Ahí está la diferencia, en que unos lo ven y otros no.

¿Qué es el zen? Hoy está nublado y no contestaré. *Joshu*

Nada de vacilaciones. Al caminar, caminar. Al sentarse, sentarse. *Yun-men*

Hay quienes, en medio del agua, se lamentan de sentir sed. De igual forma, muchos buscan lejos la verdad, sin sospechar cuán cerca está. *Hakuin*



Limitate a mirar dentro de ti mismo. El Buda relató la historia de Yajnadata, quien pensando haber perdido su cabeza, corría desesperadamente en pos de ella; en el momento en que se dio cuenta de que nunca la había perdido, halló la paz. No seas travieso, deten por fin tus histéricas correrías. *Rinzai*

Cuando uno intenta cultivar el Tao, entonces el Tao no puede fluir. *Rinzai*

El hombre perfecto usa su mente como un espejo. No aferra nada. No rechaza nada. Recibe, pero no conserva. *Chuang-Tsé*



Un discípulo pregunta cómo podría demostrarse la verdad del Zen. El maestro levanta un palo que tenía en la mano. El alumno le pregunta: ¿Eso es todo? ¿No hay nada más? Entonces el maestro baja el palo.

Un discípulo le pregunta a Yao-shan: ¿En qué piensas? En aquello que trasciende al pensamiento. ¿Y cómo haces? No pensando.

¿Qué es la vida? Eso que sucede mientras estás pensando en otras cosas. ¿Qué es la mente? La Mente. No entiendo. Yo tampoco.

Cuando sea hora de vestirse, ponte la ropa, cuando tengas que andar, anda, cuando tengas que sentarte, siéntate.

Ante cualquier circunstancia que surja, uno nunca ha de intentar cambiarla.

No albergues ni un solo pensamiento en tu mente respecto a buscar la Budeidad. Un antiguo sabio dijo: "Si uno busca al Buda, uno pierde al Buda". *Rinzai*



¿Cómo puedo escapar de la esclavitud de nacimiento y muerte? ¿Dónde estás ahora? ¿Dónde está el Tao? Delante de ti. No lo veo. No puedes verlo a causa de tu egoísmo. ¿Y tú lo ves? En la medida que hay "yo" y "tú", no hay visión del Tao. Cuando no hay ni "yo" ni "tú", ¿se ve el Tao? Cuando no hay ni "yo" ni "tú", ¿quién está para ver el Tao?

Los antiguos vivían la vida con enorme despreocupación, actuando apropiadamente en función de cada circunstancia particular, sin directrices ni ideas preconcebidas. *Rinzai*

No hay lugar en el Budismo para el esfuerzo, simplemente se tú mismo, sin añadir nada especial. Haz caca, lávate el culo, ponte la ropa y come tu comida. Cuando estés cansado, ve a tumbarte. Los ignorantes se burlarán de esto, pero los sabios lo comprenderán. *Rinzai*



¿Cuál es el camino más corto para llegar al Satori? Atención. Además de esto, ¿qué se necesita? Atención, atención. Ya sé que es muy importante, sí, pero, ¿cuál es lo último, lo que viene después? Atención, atención, atención.

Buscar la Naturaleza Búdica es como ir a buscar un buey montado en un buey. *Pai-chang*



El Maestro dijo: ¿Quién de vosotros conoce la fragancia de la rosa? Todos la conocían. Entonces les dijo: Expresadlo con palabras. Todos guardaron silencio.

Preguntado acerca de cómo ingresar en el sendero de la verdad, el maestro respondió: ¿Oyes el murmullo de la fuente? Si, lo oigo-, dijo el discípulo. Hay un modo de ingresar.



Después de años de entrenamiento, el discípulo pidió a su maestro que le otorgara la iluminación. El maestro lo condujo a un bosquecillo de bambúes y le dijo: Observa qué alto es ese bambú. Y mira aquel otro, que corto es. En aquel momento el discípulo recibió la iluminación.



Vengo a ti con nada en las manos –dijo el discípulo. Entonces suéltalo enseguida – respondió el maestro. Pero ¿cómo voy a soltarlo si es nada? Entonces llévatelo contigo.



El maestro Nansén estaba lavando sus ropas. Un discípulo le preguntó: ¿El maestro todavía hace esas cosas? El maestro Nansén, levantando las prendas y mostrándoselas,

dijo: ¿Y qué ha de hacerse con ellas?



Nan-in fue visitado por una persona interesada en informarse sobre el Zen. Al verlo tan ansioso, Nan-in lo invitó primero a tomar el té. Al servirle a su visitante, le llenó la taza hasta el borde y no dejaba de volcar el líquido hasta que el huésped exclamó: ¡Basta, no cabe más! Nan-in dejó a un lado la tetera y señalando la taza, respondió: Usted, como esta taza, está lleno de preconcepciones. Cuando vacíe su taza, yo le hablaré sobre el Zen.



En cierta ocasión mostró Buddha una flor a sus discípulos y les pidió que dijera algo acerca de ella. Ellos estuvieron un rato contemplándola en silencio. Uno pronunció una conferencia filosófica sobre la flor. Otro creó un poema. Otro ideó una parábola. Todos tratando de quedar por encima de los demás. Mahakashyap miró la flor, sonrió y no dijo nada. Sólo él la había visto.

¿Cómo alcanzaré la vida eterna? Ya es la vida eterna. Entra en el presente. Pero ya estoy en el presente... ¿O no? No. ¿Por qué no? Porque no has renunciado al pasado. ¿Y por qué iba a renunciar a mi pasado? No todo el pasado es malo. No hay que renunciar al pasado porque sea malo, sino porque está muerto.



## **LA NECESIDAD DEL MAESTRO PARA PRACTICAR ZEN (ZAZEN)**

Resulta evidente que pasar del estado en el que nos desenvolvemos en una vida caracterizada por la agitación y el desorden, por la avidez y la huida de nosotros mismos, a esta situación original del discipulado de la que estamos tan alejados, requiere esfuerzos largos y continuos sin desfallecer. Pero el Zazen, al igual que el

Yoga ([Gurú Yoga](#)) es una disciplina rigurosa que no puede ser practicada sin la ayuda de un Maestro. La presencia de éste es necesaria, no solamente para controlar la postura y para enseñar la pacificación del espíritu, sino sobre todo para guiar a cada uno según sus posibilidades.

## **ZAZEN LA MEDITACION ZEN**

- Sin Zazen no existe Zen. Zazen es alcanzar la condición HISHIRYO.
- En Zazen el abandono del ego es Satori.
- En Zazen la Nada incluye el Todo.
- En Zazen una mano abierta puede recibirlo todo.
- En Zazen una botella vacía puede ser llenada.
- En Zazen el cielo puro no es perturbado por el vuelo de las nubes blancas.

## **COMO PRACTICAR MEDITACIÓN ZEN, REGLAS:**

Los sistemas de pensamiento budistas deben ser considerados como guías para la práctica y no como la verdad absoluta. Hay que evitar la estrechez de mente y el apego a los propios puntos de vista. Practicar la vía del no-apego con el fin de permanecer abiertos al conocimiento, la verdad sólo puede hallarse en la vida mística y no en los conceptos. Hay que estar dispuesto a continuar aprendiendo durante toda la vida y a observar la vida en uno mismo y en el mundo.

Respetar la libertad de cada uno para vivir sus experiencias. Saber, sin embargo, utilizar el conocimiento para ayudar a los demás a renunciar al fanatismo y a la estrechez de espíritu. Despertarse y despertar a los demás a la realidad. No acumular dinero ni bienes cuando millones de seres sufren hambre. No convertir la gloria, el provecho, la riqueza o los placeres sensuales en la meta de la vida. Vivir simplemente y compartir el tiempo, la energía y los recursos personales con aquellos que buscan y se muestran dispuestos a esforzarse.

No conservar la cólera o el odio en uno mismo. Aprender a examinar y a transformar la cólera y el odio cuando aún no son más que semillas en las profundidades de la conciencia. Cuando la cólera y el odio se manifiesten, debemos enfocar la atención sobre la respiración y observar de manera penetrante con el fin de ver y comprender la naturaleza de esta cólera u odio, así como la naturaleza de las personas que se supone son la causa.

No perderse dejándose llevar por la dispersión o por el entorno. Practicar la respiración consciente y enfocar la atención sobre lo que está sucediendo en este instante presente. Entrar en contacto con aquello que es maravilloso, lleno de vigor y de frescor. Sembrar en uno mismo semillas de paz, y de alegría con el fin de ayudar al proceso de transformación en las profundidades de nuestra conciencia.

No decir cosas falsas para preservar el propio interés o para impresionar a otros. Hablar siempre con honestidad. Tener el coraje de decir la verdad sobre las

situaciones incluso si nuestra propia seguridad queda amenazada. No utilizar el discipulado para el interés personal. La comunidad en la que se vive debe sin embargo tomar una posición clara sobre la rectitud, el Dharma y las personas que sean agentes perturbadores.

No ejercer profesiones que degraden a la naturaleza. No invertir en compañías y empresas que contaminan la Naturaleza. Elegir un camino que ayude a realizar el propio ideal de vida. [No matar. No comer carne ni pescado](#) para evitar que los demás maten por nosotros. Encontrar todos los medios posibles para proteger la vida. No querer poseer nada que pertenezca a los demás. Respetar lo de los demás pero impedir cualquier tentativa de abuso hacia uno mismo.

No maltratar el cuerpo. Aprender a respetarlo. No considerarlo únicamente como un instrumento. Preservar las energías vitales (sexual, respiración y nerviosa) a través de la práctica de la Tradición. [La expresión sexual no se justifica sin amor](#) profundo y sin compromiso. Respecto a las relaciones sexuales, tomar conciencia del sufrimiento que puede ser causado a otras personas en el futuro. Para preservar la felicidad de los demás hay que respetarlos aun diciendo “no”. Ser consciente de la propia responsabilidad a la hora de traer al mundo nuevos seres. Meditar sobre el mundo al que traemos estos seres.

*Jesús Bonilla ©*

- [Mapa del Sitio](#): **Página que muestra la distribución de esta Web de Yoga y un índice de páginas con un breve resumen de cada página.**

[Ir Arriba](#)

[Pagina  
Principal](#)



### Ejercicios yoga posturas de yoga asanas

- Hatha Yoga
- Yoga y Alimentación

---

## LA SERIE RISHIKESH: SERIE BASICA DE ASANAS

Sivananda, armonizando asanas, posturas y ejercicios, creó la serie básica yoga o serie Rishikesh.

🔗🔗🔗 En Yoga, existen innumerables asanas o posturas y, de cada asana o ejercicio de yoga surgen variantes más o menos avanzadas según la capacidad del practicante. También hay tantas series de yoga, sendas de yoga y caminos como caminantes. Aquí desarrollo y explico la serie Rishikesh, o serie Sivananda, conocida como serie básica, quizás la serie de yoga mas asequible. Practicada con fidelidad, dentro de la capacidad de cada cual, junto al Pranayama y la Meditación lograreis resultados maravillosos. [La serie Rishikesh que desarrollo en la página de Hatha Yoga, consta de mas asanas.](#)

### SENTARSE EN POSTURA DE LOTO

He observado en los retiros de yoga la dificultad que tiene la mayoría para [sentarse en postura de loto](#), [aqui teneis unos ejercicios para aprender a sentarse en padmasana.](#)

1. Para hacer la postura del loto, siéntate en el suelo, con las piernas en extensión hacia delante. Describe círculos con los tobillos, primero un minuto hacia la izquierda, luego un minuto hacia la derecha. A continuación, alternativamente durante un minuto: levantar las puntas de los pies hacia arriba, como queriendo llevar los dedos de los pies hacia atrás, hecho esto, llevar las puntas de los pies hacia abajo, como prolongando las piernas.



2. Sujetando el muslo izquierdo con ambas manos por debajo, describir círculos grandes con la pierna, durante 30 segundos. Sujetando el muslo derecho con ambas manos por debajo, describir círculos grandes con la pierna, durante 30 segundos.



3. Sujetando con la mano izquierda los dedos del pie izquierdo, poner rígida la pierna izquierda y abrirla tres veces lateralmente hasta donde podamos. Sujetando con la mano derecha los dedos del pie derecho, poner rígida la pierna derecha y abrirla tres veces lateralmente hasta donde podamos.



4. Sujeta la rodilla izquierda con la mano izquierda y con la mano derecha el pie izquierdo al mismo tiempo. Describe círculos grandes con la rodilla: 30 segundos a la izquierda. Describe círculos grandes con la rodilla: 30 segundos a la derecha. Seguido practicamos el mismo ejercicio con la otra pierna.



5. Apoya el pie derecho en el pliegue brazo-antebrazo izquierdo. Abraza la parte inferior del muslo y la pierna hasta juntar ambas manos. Presiona para aproximar el muslo al pecho, échate un poco hacia atrás y balancéate ligeramente durante 30 segundos. Hecho esto, practicamos el mismo ejercicio con la otra pierna.



6. Toma el pie derecho con ambas manos y flexionando la pierna lleva el talón a la ingle izquierda, sujeta el pie con la mano izquierda y con la derecha empuja con suavidad el muslo hacia el suelo durante 30 segundos. Cambia de pierna y haz lo mismo 30 segundos.



7. Una vez con el talón derecho sobre la ingle izquierda, flexionamos la pierna izquierda y tomando el pie izquierdo con ambas manos llevamos el talón a la ingle derecha y ya estamos sentados en la postura de loto. (Si se tiene mas facilidad situando los pies al contrario, lo haremos de ese otro modo).



Estos ejercicios de Yoga conferirán flexibilidad a las articulaciones, los tendones y los músculos de las piernas y de las caderas, hasta que resulte fácil la postura sentada de loto o Padmasana, que se prescribe para la meditación yoga y zen.

### **HATHA YOGA: ASANAS SERIE RISHIKESH**

#### **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS (Sarvangasana)**

**BENEFICIOS:** Vigoriza y rejuvenece el cuerpo entero. Ideal para levantar el ánimo. Tonifica totalmente el sistema nervioso.

**EJECUCIÓN:** Tumbado boca arriba, piernas juntas, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo. Presionando con las palmas en el suelo, se van elevando ambas piernas juntas y estiradas, hasta que la espalda quede casi vertical. Se sujeta la espalda con ambas manos y, con los codos firmemente apoyados en el suelo, se adopta una postura lo más vertical posible, tratando de presionar el mentón contra el esternón. Mantener el máximo tiempo posible sin experimentar malestar. De esta postura se desciende a la siguiente, que es el arado.



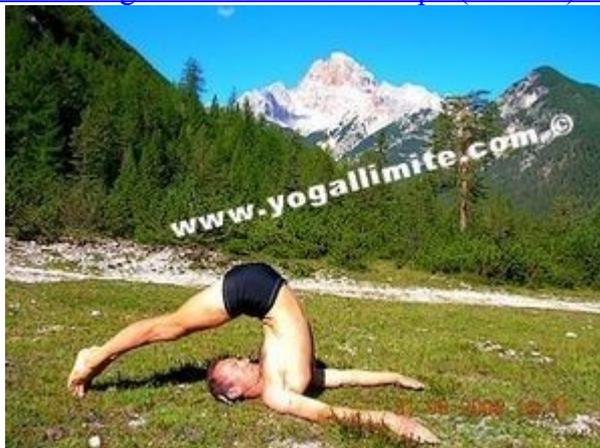
#### **POSTURA DEL ARADO (Halasana)**

**BENEFICIOS:** Es un maravilloso ejercicio para dar flexibilidad a la columna vertebral y al cuello, fortaleciendo los músculos de la espalda, los hombros y los brazos, relajándose al mismo tiempo. Alarga los músculos de la espalda.

**EJECUCIÓN:** Partiendo de la postura sobre los hombros, se van llevando ambas piernas, juntas y estiradas, lenta y controladamente hacia atrás, hasta llegar al suelo o lo más cerca posible. Seguidamente, se llevan los brazos y las palmas de las manos hacia delante, al suelo (si fuera necesario al principio, se

sigue sujetando la espalda). Mantener la postura inmóvil el mayor tiempo posible.

### [Retiros de Yoga en Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)



#### **POSTURA DEL PEZ (Matsyasana)**

**BENEFICIOS:** Alivia la rigidez de los músculos del cuello y los hombros, ayudando a corregir la tendencia a cargarse los hombros y problemas lumbares. Tonifica los nervios del cuello y espalda. Estimula las glándulas tiroideas y paratiroides.

**EJECUCIÓN:** Tumbado boca arriba, se juntan las piernas y se llevan los brazos estirados debajo del cuerpo, tratando de unir los codos lo más posible debajo de la espalda. El cuerpo totalmente horizontal, para lo que, mirando hacia los pies se orienta la nariz en medio de ambos. Ayudado de los codos en el suelo, se va elevando la cabeza y ligeramente la espalda, para seguidamente, inspirar y llevar la parte superior de la cabeza (coronilla) hacia el suelo, arqueando la espalda hacia arriba y expandiendo el tórax lo más posible. Dejando que los talones se toquen y los pies caigan hacia ambos lados, se relajan las piernas y se realizan respiraciones completas y profundas, llenando y vaciando al máximo los pulmones, rítmicamente, manteniendo la postura inmóvil.



#### **POSTURA DEL LIBRO (Paschimothasana)**

**BENEFICIOS:** Vigoriza los órganos internos, pues es un maravilloso ejercicio para eliminar problemas y trastornos digestivos, mejorando el funcionamiento de las vísceras. Reduce la adiposidad del abdomen. Cura el estreñimiento y los trastornos intestinales. Estimula los jugos gástricos. Cura la dilatación del bazo e hígado y favorece mucho la eliminación de la diabetes y constipación. Estimula y conserva en perfectas condiciones el sistema nervioso, la vejiga y la próstata.

**EJECUCIÓN:** Se puede realizar de dos maneras: Partiendo de estar sentados, con las piernas juntas y estiradas. Los pies mirando hacia el techo y los brazos rectos y extendidos verticalmente, para ir descendiendo lentamente hacia las piernas. O tumbados boca arriba, piernas juntas y estiradas, los brazos estirados hacia atrás. Se van elevando las manos y los brazos, a continuación se van elevando la cabeza y la espalda.

Sin detenerse, se va llegando hacia la vertical. Y desde aquí se va plegando el tronco hacia las piernas. Primero desciende el abdomen, a continuación el tórax y por último, las manos sujetan el punto al que se puede llegar; tobillos, pantorrillas... Al ir descendiendo hacia las piernas, se tira bien de la espalda hacia delante para que descienda lo más estirada posible. Al hacerlo se espira y durante la postura, se respira de modo abdominal.



### **POSTURA DEL PUENTE (Setu Bandhasana)**

**BENEFICIOS:** Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo. Se refuerzan los músculos abdominales y la zona lumbar. Se favorece la espina dorsal, masajea la zona lumbar, combatiendo trastornos en esa zona. Fortalece las muñecas. Dota al cuerpo de gran flexibilidad. Fortalece los músculos de las piernas y brazos y estimula los nervios espinales. Regula el funcionamiento de las glándulas tiroideas y suprarrenales. [Acentúa el apetito y favorece la digestión.](#)

**EJECUCIÓN:** Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, pies y rodillas juntas. Plantas de los pies en el suelo y talones cerca de las nalgas. Los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo. Presionado con las manos en el suelo, levantar las caderas lo más posible, sujetando la cintura con ambas manos, con los pulgares hacia fuera. Para incrementar los efectos de la postura, cogemos los tobillos con las manos y, a la vez que tiramos de ellos, elevamos la pelvis lo máximo posible, quedando apoyados sobre la planta de los pies y los hombros.

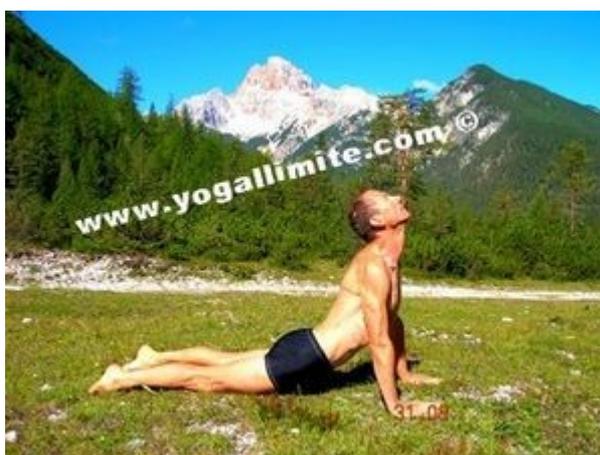


### **POSTURA DE LA COBRA (Bhujangasana)**

**BENEFICIOS:** Masajea profundamente la región coccígea, sacra y lumbar, favoreciendo a las vértebras de esas zona. Los órganos abdominales resultan tonificados y masajeados, mejorando su funcionamiento, regenerando en especial los riñones. Favorece la digestión y la curación del estreñimiento.

Es particularmente eficaz para combatir el dolor y las irregularidades menstruales, tonificando los ovarios y el útero. Estimula la glándula tiroides. Previene la ciática y lumbago. Fortalece los músculos internos y externos de la espalda, eliminando los dolores derivados de los excesos de trabajo y posturas inadecuadas; también, los músculos de los brazos y el cuello, revitalizando todos los músculos del abdomen.

**EJECUCIÓN:** Tumbado boca abajo. Piernas juntas y estiradas. Las manos se sitúan justo debajo de los hombros, (para comprobarlo se llevan las manos hacia el suelo), los dedos apuntan hacia delante. Brazos pegados al cuerpo y frente en el suelo. Inspirando, se va elevando la cabeza y arqueando la espalda hacia arriba y atrás, lentamente. Procurando dejar los muslos lo más posible pegados al suelo, arquear la columna hacia atrás todo lo que se pueda y, llevando los hombros arriba, mantener la postura, respirando abdominalmente.

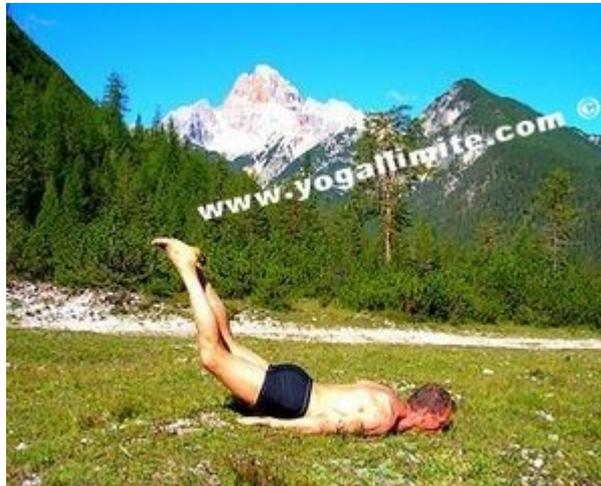


### **POSTURA DEL SALTAMONTES (Salabhasana)**

**BENEFICIOS:** Fortalece la musculatura abdominal, la zona lumbar y la piernas. Masajea y revitaliza todos los órganos internos mejorando su funcionamiento. Mejora la digestión previniendo el estreñimiento. Combate la adiposidad abdominal. Fortalece los músculos del cuello y equilibra el funcionamiento de la glándula tiroides. Evita la reaparición de la ciática y de los dolores lumbares.

**EJECUCIÓN:** Boca abajo. Las piernas juntas y estiradas. Los brazos bien extendidos debajo del cuerpo,

tratando de juntar los codos bajo el abdomen lo más posible. Hay varias maneras de colocar las manos, por ejemplo: cerrar los puños y colocarlos uno al lado del otro, con los pulgares mirando hacia fuera; con las manos abiertas una al lado de la otra y las palmas ahuecadas hacia el suelo; o bien, entrelazando los dedos: El mentón apoyado en el suelo. Se espira profundo y al tiempo que se inspira, se elevan ambas piernas juntas y estiradas.



### **POSTURA DEL ARCO (Dhanurasana)**

**BENEFICIOS:** Tonifica los músculos de la espalda y mantiene la elasticidad de la columna, previniendo contra trastornos de la misma. Masajea todos los órganos abdominales regulando su funcionamiento, previniendo contra la congestión del hígado, trastornos pancreáticos, dispepsia, gastritis y la constipación. Combate la aerofagia y la pereza intestinal. Combate la celulitis de los muslos y nalgas. Reduce la grasa abdominal.

**EJECUCIÓN:** Tumbado boca abajo, flexionar las piernas y recoger los tobillos manteniendo los brazos estirados y el mentón en el suelo. En esa posición, se realizan 2 o 3 respiraciones profundas.

Después de la tercera espiración profunda, se inspira y se empujan los pies hacia arriba y atrás con fuerza, separándolos lo más posible del cuerpo, al tiempo que se eleva la cabeza con el abdomen sobre el suelo como único apoyo.



### **SIMBOLO DEL YOGA (Yoga-Mudra)**

En sánscrito, mudra quiere decir: símbolo, ejemplo. Este ejercicio es un símbolo del yoga. Con su práctica adquirimos la experiencia de la impersonalidad.

**BENEFICIOS:** Este ejercicio sitúa de nuevo en su lugar aquellos órganos de la cavidad abdominal que eventualmente fueron desplazados a consecuencia de la inacción del colon, a causa de alguna enfermedad de los nervios del estómago o intestinos. Su acción regeneradora es consecuencia del masaje muscular interno y externo y de la presión intraabdominal. Yoga-mudra desarrolla poderosamente los músculos abdominales y fortalece la región lumbar. Este ejercicio también influye favorablemente en el intelecto, pudiendo considerarse como altamente aconsejable para las personas de carácter orgulloso.

**EJECUCIÓN:** Sentado, con las piernas cruzadas en padmasana o sentado sobre los talones. En la postura padmasana, apoyar los talones en la parte inferior del abdomen y seguidamente aspirar según el modo yoga.

Luego expeler el aire, inclinándose ligeramente hacia delante hasta tocar el suelo con la frente y cogiendo la mano derecha con los dedos de la izquierda por detrás de la espalda. En esta posición procurar permanecer el mayor tiempo posible sin respirar, luego enderezar el cuerpo progresivamente aspirando con lentitud y terminar con una ligera espiración.



### **LA TORSION ESPINAL (Ardha matsyendrasana)**

**BENEFICIOS:** Tonifica los nervios y ligamentos espinales y flexibiliza la columna vertebral. Previene y combate el lumbago, además de desviaciones de columna. Masajea las vísceras abdominales favoreciendo el funcionamiento del hígado, páncreas, riñones, bazo, intestinos, etc.

**EJECUCIÓN:** Sentado verticalmente sobre los talones, se deja caer hacia el lado derecho, sentándose y dejando los pies libres. Se pasa la pierna izquierda por encima de la derecha, apoyando la planta del pie en el suelo entre el muslo y la rodilla derecha.

Se colocan los brazos en cruz y se gira hacia el lado izquierdo, colocando la mano izquierda detrás de la espalda en el suelo y llevando el brazo derecho por fuera de la rodilla izquierda, se sujeta el pie izquierdo con la mano derecha. Al espirar, se va girando dentro de lo posible hacia el lado izquierdo, con la espalda y cabeza muy vertical, mirando por encima del hombro izquierdo.

Se realizan los mismos pasos hacia el lado derecho, volviéndose a sentar sobre los talones, para desde ahí, sentarse ahora hacia el lado izquierdo y girar hacia el lado contrario al anterior. Culminando el ejercicio,

se mueven un poco los brazos y las piernas.



### **POSTURA DEL TRIANGULO (Trikonasana)**

**BENEFICIOS:** Favorece la espina dorsal y tonifica los nervios espinales. Tonifica también los músculos del cuello, tronco y piernas. Da elasticidad a todo el cuerpo. Corrige problemas de columna. Activa el funcionamiento del hígado, páncreas, bazo y demás órganos abdominales. Estimula la peristalsis. Aumenta el apetito. Previene la constipación. Reduce la adiposidad de los costados. Previene contra el lumbago y desviaciones de columna, además de reuma y artritis.

**EJECUCIÓN:** De pie, separando los pies el doble ancho de los hombros (unos setenta u ochenta centímetros). Las piernas bien estiradas. Pegar la palma de la mano derecha al muslo derecho y elevar el brazo izquierdo hacia arriba estirado, pegado a la oreja y la mano ligeramente cerrada. Se deja ir resbalando la mano derecha hacia abajo, por la pierna, lo más cerca posible del tobillo, al tiempo que el brazo izquierdo va descendiendo hacia la línea paralela al suelo ( o donde se llegue), para que el tronco vaya bajando lateralmente (imaginando que hay una pared delante y otra detrás del cuerpo, de modo que sólo se puede descender lateralmente).

Las piernas se mantienen estiradas y se descende al espirar. Se mira hacia la mano izquierda, mientras se realizan varias respiraciones completas. Lentamente, se va elevando el cuerpo hacia la posición inicial, para realizar el mismo proceso, ahora descendiendo hacia el lado contrario.



### **POSTURA DE LA CIGUEÑA (Padahastasana)**

**BENEFICIOS:** Los mismos que en el pashchimatana, aun cuando en este ejercicio la corriente sanguínea dirigida hacia la cabeza es más intensa, debido a lo cual su acción sobre el cerebro resulta más eficaz.

**EJECUCIÓN:** Exactamente como el pashchimatana, pero de pie.



### **POSTURA DEL ARBOL (Vrikshasana)**

**BENEFICIOS:** Dota de flexibilidad a los músculos de las piernas, tonifica los nervios y favorece el riego sanguíneo. Proporciona un estado interior de paz, serenidad y tranquilidad. Despierta la toma de conciencia del cuerpo, desarrollando el sentido del equilibrio. Desarrolla y aumenta la capacidad de concentración.

**EJECUCIÓN:** De pie, las piernas juntas y los brazos a lo largo del cuerpo. Se recoge el pie derecho con ambas manos y se coloca la planta sobre la cara interior del muslo izquierdo, llevando el talón lo más posible pegado a la ingle. (Otra variante sería colocar el pie sobre el muslo). Manteniendo la pierna derecha bien estirada, se unen las palmas de las manos sobre el pecho o se elevan por encima de la cabeza. Se realiza el proceso inverso volviendo al punto de partida y realizándola a continuación con la otra pierna.



## **POSTURA DE LA DANZARINA (Natarajasana)**

**BENEFICIOS:** Estira y fortalece los músculos y ligamentos de las piernas y espalda, beneficiando la columna vertebral y los brazos. [Desarrolla la concentración y proporciona equilibrio mente-cuerpo y paz interior que se reflejan después en Meditación.](#)

**EJECUCIÓN:** De pie, las piernas juntas. Se coge el pie derecho (si es posible por el pulgar) con la mano derecha y se tira de él hacia la cabeza. Elevar el brazo izquierdo bien estirado, manteniendo la pierna izquierda sin flexionar. Se realiza el proceso inverso a su ejecución, para volver al punto de partida y realizarla a continuación con la otra pierna.



## **LA SERIE RISHIKESH SERIE BASICA DE ASANAS ES HATHA YOGA**

**¿QUE ES EL HATHA YOGA?:** Hatha Yoga es un sistema de ejercicios, posturas o asanas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación, principalmente para aquellos estados más elevados de comunión extática con Dios, durante los cuales el cuerpo absorbe la energía cósmica de Dios con una intensidad mayor a lo usual.

**OBJETIVO DEL HATHA YOGA:** El principal objetivo del Hatha Yoga, es lograr el máximo equilibrio entre el cuerpo físico, la mente y la energía vital, o prâna. Pretende, no sólo fortalecer el cuerpo, sino también armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso con una serie de ejercicios en los que interviene la respiración (prânâyâma). También se incluyen purificaciones corporales (kriyâ) y trabajos gestuales (mudra). Actúa básicamente sobre el cuerpo físico y la respiración procurando una salud perfecta. Hatha Yoga fue desarrollado por los Grandes Adeptos al Tantrismo, ellos iniciaron la visión dinámica del Universo, creando una nueva actitud hacia el cuerpo humano y la existencia física en general.

**KULA ARNAVA TANTRA:** En el Kula Arnav Tantra se expresa esta actitud: ¿Cómo puede lograrse el objetivo humano sin el cuerpo? De esta forma, en posesión de un cuerpo, se deben efectuar acciones meritorias (punya). Solo a través del cuerpo humano puede adquirirse el conocimiento de la Realidad.

**SIDDHA YOGA:** El movimiento Siddha utilizó técnicas que constituyeron más adelante la “cuna” del Hatha Yoga. Especialmente las escuelas de los Nâthas, en la zona de Bengala, y de los Mahesvaras, en el Sur de la India. La tradición hindú asocia la creación del Hatha Yoga con Goraksha Nâtha y su maestro, Matsyendra Nâtha, hacia el siglo X d.C. El término nâtha significa “señor” o “maestro” y se refiere al yogui que disfruta tanto de la liberación como de los poderes paranormales (siddhi).

**MATSYENDRA NATHA:** Matsyendra recogió la tradición de los Kaula y fue el creador del Nâthismo, aunque legendariamente se considera que la fuente del linaje Nâtha pertenece al mismo Shiva y a veces se

le invoca como Âdinâtha (Señor Primordial). Sin embargo, la invención del Hatha Yoga se atribuye expresamente a su discípulo Goraksha, aunque bastantes prácticas de esta escuela existían desde mucho antes. A su vez, Goraksha fundó la escuela Kâmphata, que hoy en día aún tiene adeptos repartidos por toda la India en forma de eremitas y grupos monásticos.

**TEXTOS DEL YOGA:** Existen diversos textos sobre Hatha Yoga, pero los más renombrados de esta tradición son el Hathayogapradipika, el Gherandasamhita y el Shiva Samhita, los cuales tratan del fortalecimiento y la purificación del cuerpo físico; los nâdis en el denominado cuerpo sutil; la práctica de âsanas o posturas de yoga que están concebidas para estimular las glândulas, vitalizar el sistema nervioso y lograr un desarrollo psicofisiológico pleno.

**EL PRANAYAMA:** Utilizando el cuerpo y la mente como instrumentos de evolución espiritual; [el Pranayama regula la respiración para alcanzar el dominio de la energía vital o prâna](#), que opera en el cuerpo y ayuda a controlar la mente; los métodos de limpieza y purificación o kriyâ y la aplicación de cierres o llaves denominadas mudras y bandhas, siendo una de las finalidades del yoga la de despertar la energía en estado latente denominada kundalini.

**FIN DEL HATHA YOGA:** El objetivo fundamental del Hatha Yoga, es el mismo que el de cualquier otra forma de yoga: trascender la conciencia egoica y realizar el si-mismo-esencial o Realidad divina. Sin embargo, la técnica psicoespiritual del Hatha Yoga se concentra especialmente en desarrollar el potencial físico de tal forma que el cuerpo pueda resistir el asalto de la realización trascendental. Quienes no los han experimentado, piensan que los estados enstáticos como el samâdhi son simples sucesos mentales, lo cual no es cierto. Los estados místicos de la conciencia pueden ejercer un profundo efecto en el sistema nervioso y en el resto del cuerpo. A menos que el cuerpo se purifique y prepare adecuadamente, los más elevados estados de concentración, meditación y éntasis resultan virtualmente imposibles de lograr.

### **Hatha Yoga la Serie Rishikesh / Serie Básica de Asanas**

[Video descargado](#)

**EL HATHA YOGUI:** El Hatha Yogui, por tanto, se esfuerza en fortalecer el cuerpo, en construir un “cuerpo divino” (divyasharîra) o un “cuerpo diamantino” (vajradeha) que le procure la inmortalidad en el reino de lo manifiesto. Después de todo, la experiencia de unión enstática tiene lugar en el estado corporal. El Hatha Yogui busca no solo la iluminación, sino también un cuerpo transcendido que le permita gozar del universo material en sus distintas dimensiones. Algunos practicantes de Hatha Yoga sacrifican a menudo los elevados ideales espirituales y se establecen en objetivos menores, mágicos, al servicio del ego.

### **HATHA Y RAJA YOGA**

El narcisismo constituye un gran peligro entre los hatha yoguis. Esto ha conducido a que algunos consideren el Hatha Yoga como una enseñanza de categoría inferior a otros tipos de yoga. Pero resulta curioso el que estos detractores del Hatha Yoga, son siempre personas con escasa condición física y a los que no gusta esforzarse. El Hatha Yoga genuino debe ser comprendido como una técnica psicoespiritual al servicio de la realización trascendental. El Hatha Yoga y el Raja Yoga deben considerarse sistemas complementarios, ambos sugieren que el deseo de conquistar la muerte es un símbolo para la autorrealización completa.

**YOGA Y ESPIRITUALIDAD:** Solo el si-mismo-trascendental es inmortal; incluso un cuerpo “divino”, compuesto de materia sutil o energía, antes o después se desintegrará, puesto que todos los productos de la

naturaleza estan sujetos a la ley del cambio y la entropía. Para obtener resultados en la practica de cualquier Yoga se requiere dedicacion. El Hatha Yoga es una rama del yoga que exige al aspirante una gran cantidad de tiempo dedicado a los procesos físicos, especialmente al prânâyâma (ejercicios de respiración y energía) y las âsana (ejercicios físicos).

**EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN:** El control de la respiración (prânâyâma) es uno de los medios mas directos para despertar la fuerza vital y los primeros yoguis se dieron cuenta que era preciso llevar a cabo una purificación mas o menos intensa antes de emprenderlo. En consecuencia, desarrollaron toda una serie de técnicas de limpieza que preparan el cuerpo para las exigencias de las etapas mas avanzadas de la práctica. El Gherandasamhita y el Hathayogapradipika citan seis técnicas (shatkarma-purificadoras distintas. En lo que se refiere a las Asanas, el Gherandasamhita cita que hay tantas posturas como número de seres vivos. Shiva enseñó 8.400.000 posturas, de las cuales 84 son importantes para los yoguis y 32 de ellas son las que se describen.

**LAS ASANAS O POSTURAS DE HATHA YOGA:** En el Hathayogapradipika, se dice sin embargo, que Shiva solo enseñó 84 posturas siendo las mas importantes las posiciones de meditación y las asanas invertidas (Shirshasana, Kapalasana Sarvangasana, Viparita karani y Halasana). En los antiguos manuales se encuentran descritas alrededor de mil posturas. Algunas de ellas diseñadas expresamente para sentarse largo tiempo en meditación, pero la mayoría persiguen regular la fuerza vital en el cuerpo para obtener equilibrio, salud y fuerza.

**MUDRAS Y BANDHAS:** Relacionadas con las posturas se hallan los sellos (Mudra) y los cierres (Bandha). Los sellos son técnicas mas avanzadas que las âsana, en el sentido que mezclan aspectos físicos con prácticas meditativas. Los cierres son maniobras corporales que buscan concentrar y estimular la fuerza vital dentro del tronco. El Gherandasamhita describe veinticinco mudra y bandha. El Hathayogapradipika describe tres bandhas y diez mudras. En la práctica moderna, los mudras y bandhas se practican conjuntamente con los âsana. El Pratyâhara consiste en la retirada de la atención sobre los objetos externos. El hecho de que esta práctica se sitúe antes del control de la respiración indica que la respiración yóguica presupone una importante medida de disciplina mental.

**EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN YOGA:** El control de la respiración (Prânâyâma) es una perfecta regulación de la fuerza vital (Prâna) en sus diferentes formas. El desarrollo del yoga es imposible de llevarlo a cabo sin el dominio de la fuerza vital por medio de la respiración. Mientras la respiración (prâna) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración con la práctica del prânâyâma. Hay vida mientras haya respiración (prâna). Si la respiración cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar prânâyâma. Antes de describir las distintas técnicas de control, el sabio Gheranda acentúa la importancia de una dieta y un entorno adecuados. También se enfatiza la importancia de purificar previamente los conductos sutiles del prâna (nadi), estos son los canales a lo largo de los cuales fluye la fuerza vital. En el Gherandasamhita se describen ocho tipos de control respiratorio, llamados técnicamente “retenciones” (kumbhaka). El Hathayogapradipika también describe ocho técnicas de respiración.

**LA MEDITACION Y EL SAMADHI:** En el Hatha Yoga y en el Tantrismo en general, se identifica meditación (Dhyâna) con visualización y, se habla de tres tipos de dhyâna: Visualización sobre un objeto “tosco” (sthûla), ejemplo, visualización detallada de una deidad. Visualización sobre un objeto “sutil” (sûkshma), por ejemplo la visualización de lo Absoluto en la forma de punto original del universo (bindu), tal como lo describe el Tantrismo. Contemplación de lo Absoluto como luz (jyotish). En los dos últimos casos la atención es sencillamente introvertida sobre la esencia interior (âtman), logrando fundir la

conciencia.

**DESPERTAR KUNDALINI LA ILUMINACION:** Generalmente, el proceso se explica en términos del despertar de kundalini que, ascendiendo por el canal central (sushumna), se une finalmente con el si-mismo-esencial en la cima de la cabeza. La ascensión de kundalini a la cima de la cabeza representa la unión extática o transcendental (samâdhi) de la conciencia individual del yogui con la conciencia universal, que es el octavo y último paso del Yoga. Los estados de samâdhi descritos en los antiguos textos se refieren a los estados superiores de éntasis, es decir, a la realización última o perfecta identidad con la Realidad transcendental. Se trata del nirvikalpasamâdhi (éxtasis sin forma), sinónimo de la liberación o iluminación espiritual.

**HATHA YOGA EL YOGA DE LA SALUD:** Después del arduo y largo viaje, el hatha yogui disfruta de la misma condición de simplicidad máxima a la que aspira también el raja yogui. Las ventajas del Hatha Yoga, son que purifica el sistema nervioso y fortalece el cuerpo a semejante grado que el hatha yogui logra un estado de liberación ante el calor y el frío, el dolor y el placer, e incluso el hambre y la sed. El experto hatha yogui puede permanecer sin comida o agua durante periodos de tiempo inalcanzables por el ser humano no entrenado. La tradición del Hatha Yoga también reclama que sus seguidores pueden lograr siddhis, como la habilidad de caminar sobre el agua o de volar por el aire.

**BENEFICIOS DEL HATHA YOGA:** [La ventaja de la práctica del Hatha Yoga es que transforma el cuerpo humano](#) ordinario en un contenedor poderoso con gran vitalidad y una larga vida. De esta manera, el aspirante no interrumpe su sâdhana por enfermedad o por incomodidad física. En consecuencia, extendiendo el periodo de vida el aspirante tendrá, bastante tiempo para completar su camino de práctica espiritual. Algunas escuelas buscan incluso desarrollar un cuerpo físico o super-físico capaz de la inmortalidad corporal. El inconveniente, como en el resto de yogas, es que lo que se trata es un asunto de calidad mas que de cantidad. El Hatha Yoga puede realmente conducir a una persona a la iluminación, sobre todo a aquéllos que están dispuestos a comprometerse en llevar una disciplina diaria.

**RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN:** Para quienes se interesen en el aspecto puramente físico, [la practica de Hatha Yoga tiene efectos relajantes, combatiendo la hipertensión y el estrés.](#) Psicológicamente, proporciona seguridad en si mismo, confianza, fuerza mental, concentración y memoria. Pero sus efectos mas importantes hay que buscarlos siempre a nivel espiritual. La meditación no es posible sin un determinado dominio del cuerpo, y algunas de las más simples posturas de Hatha Yoga como el Padmasana o postura de loto, son, en efecto, muy útiles para lograr dicho propósito; las asanas de yoga deben practicarse en combinación con un régimen alimenticio sensato, y de preferencia vegetariano, lo cual beneficiará la salud y la concentración mental.

*Jesús Bonilla ©*

▪ [Mapa del Sitio:](#) Página que muestra la distribución de esta Web de Yoga y un índice de páginas con un breve resumen de cada página.

## **RELAJACION MUSCULAR YOGA**

**Relajación progresiva guiada yoga es más que un estado de distensión, bienestar y sosiego. Para el yogui, la relajación muscular y mental, es solamente el punto de partida en la relajación, indispensable, para alcanzar los estados de conciencia modificados, de las distintas**

## etapas del Yoga Mental.

 La relajación es la base sobre la cual se asientan las otras disciplinas más avanzadas y profundas del Yoga. La Magia del Esoterismo y del Yoga, admite tres mundos o esferas de actividad hacia la relajación profunda:

- a) El mundo divino de las causas.
- b) El mundo intelectual de los pensamientos.
- c) El mundo sensible de los fenómenos.

### RELAJACION MENTAL YOGA

**"Sin relajación no hay verdadero Yoga, no hay paz, ni dicha, ni siquiera salud."** La Relajación Yoga, se realice tras la clase de asanas o en cualquier momento de la jornada, es un ejercicio de purificación del cuerpo humano y equilibrio de la energía. La auténtica relajación es un ejercicio de autosugestión mental positiva. Un proceso mental, por medio del cual influimos en nuestro cuerpo conscientemente, para eliminar múltiples malestares y alcanzar el perfecto estado de relax (descanso perfecto o profundo), mediante el cual regeneramos hasta la última de las células de nuestro organismo.

**IMPORTANCIA DE LA RELAJACION GUIADA:** La relajación mental es una de las prácticas más sencilla y natural, además de imprescindible para un perfecto estado de salud y equilibrio psicofísico. Relajación es un necesario proceso natural orgánico, sin el cual se acarrean múltiples trastornos al cuerpo y la mente. En nuestra sociedad actual, la práctica de la relajación resulta indispensable para eliminar los variados estados negativos en los que se tiende a caer en menor o mayor grado, directa o indirectamente. La relajación es un bálsamo imprescindible para el llamado hombre moderno, sin la cual irá cayendo, día a día, en estados mentales depresivos y enfermizos (generalmente derivados de la sobrecarga de tensión) que le llevarán al envejecimiento prematuro y todo tipo de enfermedades psicosomáticas y psicofísicas. Resumiendo, lo que busca la práctica de la relajación es economizar la energía del cuerpo y evitar su total despilfarro, logrando además acabar con el estrés e hipertensión que la jornada diaria causa.

**PRACTICAR RELAJACION PROGRESIVA:** Durante el día, cuando deseamos realizar cualquier acto, sucede lo siguiente:

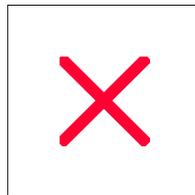
“En primer lugar, un pensamiento se destaca, es generado en la mente. Inmediatamente, esa orden-pensamiento se transmite al cerebro. Éste envía una orden a los músculos correspondientes a través del sistema nervioso, junto con la cantidad de energía necesaria, generalmente de forma inconsciente. Como resultado de estos impulsos nerviosos, los músculos afectados entran en movimiento y se contraen. Sin embargo, después de terminada la acción, los músculos no reciben la orden opuesta de relax, sino que pronto una nueva orden de acción acumulará más tensión a la ya existente. Todas estas tensiones son como grifos por los que se escapa a raudales la energía.” Para evitarlo, es preciso aprender a relajarse conscientemente y lo que pretende precisamente la relajación es conseguir un profundo descanso y relax físico-mental; pretende eliminar toda tensión, controlando y equilibrando toda la persona, empezando por el propio pensamiento, con lo que estaremos aprendiendo a utilizar, adecuada y positivamente, todo el potencial maravilloso de nuestra mente, enfocándolo hacia nuestro bienestar y paz interior. Resumiendo, estaremos utilizando el poder Mental que todo ser humano posee en su interior, por medio del uso positivo del pensamiento (autosugestión positiva), enfocado en un solo objetivo.

### BENEFICIOS Y EFECTOS TERAPEÚTICOS DE LA RELAJACION

Una profunda relajación completa de 30 minutos proporciona el descanso equivalente a 4 o 6 horas

de sueño, haciéndola superior al sueño más profundo, porque el descanso es consciente y total, eliminando todo tipo de tensión física y mental. Aumenta la energía vital, física, psíquica y mental. Es un sedante completo y natural para los nervios. La circulación sanguínea alcanza en ese momento un perfecto equilibrio y su distribución se efectúa con regularidad. Estimula la circulación sanguínea, disminuye el trabajo de bombeo de la sangre, con lo cual desaparece el exceso de presión arterial y el corazón sale altamente beneficiado. Aumenta la capacidad de autocontrol, auto conocimiento y concentración, es realmente la base primordial e imprescindible de la concentración perfecta. En lo psíquico, la relajación ayuda a eliminar determinados trastornos psicológicos. Estabiliza la vida afectiva y emocional. Contribuye a eliminar la neurosis, insomnio, fobia, determinadas úlceras, depresión, tics, angustia. En lo físico, previene el infarto y proporciona gran calma y serenidad, base de la longevidad y calidad de vida.

**EXPERIENCIAS EN LA PRÁCTICA DE LA RELAJACION:** Durante la práctica de una relajación profunda, es natural percibir determinados estados como: sensación de pesadez o liviandad, calor o frío, pérdida del sentido del tiempo o del espacio, pérdida de conciencia de un miembro determinado o de todo el cuerpo, sensación de desdoblamiento. Todo ello es normal y no hay por qué alarmarse; es el resultado del comienzo de la toma de conciencia y contacto con el propio cuerpo y la mente. Poco a poco, todas esas sensaciones nuevas nos agradarán sobremanera.



[Retiros de Yoga en Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)

### **CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE LA RELAJACION**

- Practicar relajación preferiblemente con el estómago vacío.
- La relajación se puede realizar a cualquier hora del día.
- Asegurarnos de que no se nos va a interrumpir ni molestar.
- Nunca se debe salir del ejercicio de relajación bruscamente.
- No preocuparse, disfrutar con actitud positiva de las sensaciones que se experimenten durante la

práctica.

- Elegir un lugar óptimo y adecuado.
- En tiempo frío, taparse con una manta.
- Realizar el ejercicio de relajación descalzos y con ropa cómoda.
- Ser constante perseverando en la práctica al menos una vez al día.
- Lo mejor es no usar ninguna música de fondo, (de no ser los sonidos de la naturaleza).
- No desviar la atención de lo que se hace y se siente ni un solo instante. Evitar quedarse dormido y que la mente divague. VIVIR EL EJERCICIO.

● Entregarse, más que concentrarse, al ejercicio de relajación durante todo el tiempo, dejando todo problema, preocupación o pensamiento para después. Tener presente que, si no se centra en lo que se va a hacer, se pierde la energía y no se alcanza la relajación. Por el contrario, toda atención consciente sin esfuerzo en el ejercicio, crea energía y regenera todas las células.

● Si se percibe tendencia a quedarse dormido, se comenzará de nuevo o bien, se realizará en otro momento del día. La relajación no es dormir, sino descansar, siendo consciente (y despierto) de ese descanso y beneficio.

● Aunque no resulta imprescindible conocer el cuerpo a la perfección, el tener una idea de cada órgano creará con más intensidad la imagen en la mente y se llegará a ser más consciente del relax.

● Lo que más cuenta es el pensamiento positivo y sin oscilación, de afecto al cuerpo que en todo momento hay que generar. Una actitud mental positiva y de entrega total al ejercicio, aumenta sus beneficios.

● No se busca estar relajado sólo en el ejercicio, sino durante todo el día, para lo cual, cuanto más se practique, más pronto se adquirirá el hábito de la relajación.

● El primer paso del ejercicio de relajación es conseguir una respiración tranquila y controlada, lenta y profunda. Se realiza a voluntad hasta comprobar que ésta se torna rítmica y agradable, muy lenta, llegado ese momento se despreocupa uno de ella y se comienza el proceso consciente de relajación.

## **PRACTICANDO RELAJACION SAVASANA**

Esta postura de relajación es la más común y se denomina en Yoga SAVASANA, que quiere decir “Postura del cuerpo muerto” o “Postura del cadáver”. Es la más idónea y natural, dadas las características del cuerpo humano, para alcanzar una profunda relajación.

**EJECUCIÓN:** Tumbados boca arriba sobre una manta doblada. Las piernas están ligeramente separadas y los pies caen pesadamente hacia ambos lados. Los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, igualmente separados y con las palmas de las manos vueltas hacia arriba. Ojos cerrados. La cabeza está cómodamente apoyada en el suelo sin caer hacia ningún lado.

## **EJERCICIO DE RELAJACION**

Una vez adoptada la postura de Savasana en la que vas a relajarte y, siguiendo los pasos ya comentados con anterioridad, estás preparado para comenzar.

● Empieza realizando varias respiraciones completas u abdominales, lentas y profundas. Sintiendo cómo la respiración se va aquietando. Cómo cada segundo que pasa se torna más lenta, más y más lenta. Tranquila y agradable.

- Llegado ese momento, alcanzado el nivel de la respiración rítmica, tranquila y automática, te despreocupas de ella, dejas que se realice de modo natural, inconsciente y centras la mente en tus pies.

#### RELAJACION EXTERIOR:

- Piensa en tus pies, siéntelos, visualízalos, AFLÓJALOS. Repíteles mentalmente, pies, relax... relax... relax.
- Debes sentir cómo tus pies obedecen, se aflojan y descansan. Nota cómo las tensiones ceden y desaparecen al centrar tu voluntad en los músculos o zonas que deseas aflojar. Siente cómo pesan, se aflojan y se hunden en el suelo cada vez más, ayudados por la fuerza de la gravedad (a modo de sensación de pesadez o flojedad).
- Este proceso es general durante toda la práctica, para todos los órganos y zonas de tu cuerpo que desees ir aflojando y relajando.
- Ahora, continúa de igual forma, concentrándose en los tobillos, pantorrillas, rodillas y muslos. Igualmente aflójalos, siente esas zonas pesadas y agradablemente relajadas.
- Continúa con la espalda, pecho y abdomen. Seguidamente, concéntrate unos segundos en la zona comprendida entre el ombligo y las costillas (ahí hay una gran acumulación de nervios en un plexo y es donde se recibe el control de la vida instintiva, afectiva y emotiva). “Afloja profunda y conscientemente” esa zona.
- Prosigue aflojando, sintiendo y relajando tus manos, brazos y hombros. Relaja profundamente estas zonas, es MUY IMPORTANTE. ● Lleva ahora esa sensación de paz y bienestar a tus mejillas, déjalas flácidas, flojas, muy relajadas.
- Separa los labios ligeramente para relajarlas más. Los dientes no se tocan. Relaja las mandíbulas, mentón, nariz, orejas y lengua. ● Piensa en tu frente, aflójala, libérala de toda tensión. Relaja profunda y conscientemente el entrecejo. Es agradable sentir todo el rostro relajado, es señal de paz interior.

#### RELAJACION INTERIOR:

- Una vez relajado todo el cuerpo externamente y SIEMPRE CONSCIENTE DE LO QUE HACES Y SIENTES, comienza el relax de los órganos internos. Para ello, no importa que no conozcas su forma, tamaño, situación en el cuerpo; basta con que repitas su nombre. Los órganos internos obedecerán y se aflojarán, aunque seas inconsciente de ello.
- Comienza relajando el estómago e intestinos. Riñones, hígado, bazo, páncreas, vejiga. Pulmones, bronquios y vías respiratorias. Corazón, venas y arterias. Garganta, cuerdas vocales, ojos y oídos.
- Por último, relaja al máximo tu cerebro y todo el sistema nervioso. Piensa en ello, vívelo, siéntelo y experimenta un estado de paz y bienestar más profundo, mucho más profundo.
- Para culminar el relax físico, envía órdenes de relajarse a todo el sistema glandular y sé consciente del estado de paz y bienestar que has alcanzado.
- Evita dormirte, divagar, siente, vive el estado en que te encuentras, esfuérzate en vivirlo, ello crea energía. Si no eres consciente de lo que haces y sientes, pierdes tu energía y no alcanzas el estado de

relajación que buscamos. La energía está siempre proyectada donde uno piensa, por ello, no divagues, no permitas a tu mente que piense en otra cosa que no sea tu ejercicio y todo lo que éste le ofrece. Pon en ello toda tu alma, **ESFUÉRZATE, CONCÉNTRATE, VÍVELO.**

- Llegado a este nivel y momento del ejercicio, haz un último y breve repaso por las zonas más importantes del cuerpo. Relaja y afloja un poco más los pies, manos, hombros, mejillas, frente y entrecejo. Todavía puedes relajarlos más.
- Ya que todo pensamiento es energía creativa y todo lo que grabes en la mente, alcanzado este nivel de relajación, acontecerá tarde o temprano en la vida, aprovecha para grabar, por ejemplo, el siguiente mensaje en ella, con la certeza absoluta de que la mente lo somatiza en el cuerpo: “Todas las células y átomos de mi cuerpo se están regenerando, revitalizando, recargando. Se mantienen en perfecto equilibrio y armonía con mi mente, alcanzando un estado de paz, bienestar, salud y dicha absolutos.”

## **RELAJACION MENTAL**

- La relajación completa, no es sólo relajar o aflojar el cuerpo, sino que deben desaparecer de nuestra mente todo estado de ansiedad, temor, preocupación, tristeza, etc., para lo cual es necesario aquietarla, relajarla.
- Para ello, concéntrate unos instantes en tu respiración. Hazlo como espectador, no participes en su movimiento, sólo obsérvala, fúndete con ella. Percibirás un estado interior de paz, sosiego, calma y bienestar, con lo que segundo a segundo, tu relajación mental se irá tornando más profunda.
- Despreocupándote ya por completo de tu agradable respiración, trata ahora de visualizarte a ti mismo. Mírate paseando solo, feliz, sano y muy alegre, por un bosque, un hermoso bosque. Crea esa imagen mental, **ESFUÉRZATE, CONCÉNTRATE**, puedes hacerlo.
- Toda concentración mental crea energías, mientras que al divagar se pierde. Vive ese momento con toda intensidad, siéntete en ese bosque, **VÍVELO.**
- Contempla ahora frente a ti la imagen de un lago, un lago en total quietud, en total estado de calma. Semejando un gigantesco espejo. No hay ningún movimiento, su superficie está aquietada, inmóvil, en calma. **VIVE ESE MOMENTO, ESE INSTANTE COMO LO MÁS IMPORTANTE DE TODA TU VIDA, ESFUÉRZATE, CONCÉNTRATE** en ver ese lago en calma.
- Si lo consigues, habrás suprimido también las olas de preocupación, ansiedad, angustia, inquietud, etc. que azotan constantemente el lago de tu mente. Si no lo visualizas todavía, sigue esforzándote, persevera; tu mente es poderosa y en pocos días de práctica terminarás controlándola y doblegándola a tu dominio.
- En ese estado, el bullicio del mundo se desvanece, todo es quietud y silencio, **PAZ ABSOLUTA.**
- Abandona todo temor, estás ante el umbral de una experiencia cósmica de paz, abandónate y descansa.
- Al igual que una gota de agua se funde en el océano, fúndete en ese lago de paz y forma parte de él, abandónate **CONSCIENTEMENTE** y descansa, descansa, descansa...

DURACIÓN DEL EJERCICIO DE RELAJACION: La duración del ejercicio depende del practicante y del tiempo de que se disponga. Se puede realizar relajación desde 10 minutos a 60. Una vez alcanzada la relajación mental, es aconsejable crear pensamientos positivos, de alegría, de paz, de amor, de salud, de armonía, de fraternidad... con lo cual, alcanzaremos un estado más profundo de bienestar y purificaremos la mente.

### PREPARÁNDOSE PARA SALIR DE LA RELAJACION

Terminado el ejercicio y dispuesto ya a salir de él, ten presente que no puedes hacerlo bruscamente.

- Para empezar, respira profundamente, tomando conciencia de la respiración y participando en su movimiento. Mueve gradualmente los pies. Abre y cierra los dedos de las manos. Mueve la cabeza hacia ambos lados. Desperézate, estirándote si lo sientes necesario, y, sin abrir todavía los ojos, vete incorporándote gradual y lentamente.

- Ya cuando lo estimes conveniente, abre tus ojos y experimenta el estado de paz y bienestar que has generado, estado que permanecerá en ti todo el tiempo que así lo desees. Proponte antes de levantarte, continuar durante la jornada con esa relajada aptitud de indiferencia.

*Jesús Bonilla ©*

- [Mapa del Sitio](#): Página que muestra la distribución de esta Web de Yoga y un índice de páginas con un breve resumen de cada página.

[Ir Arriba](#)

[Pagina Principal](#)

#### INTERCAMBIO DE ENLACES

<a href="#">Directorio Europeo</a>	<a href="#">¡No mas tedio! Distraccion asegurada</a>	<a href="#">Posicionamiento web en buscadores</a>	<a href="#">Arte Digital Dibujo Diseño</a>	<a href="#">Linksnativos</a>
<a href="#">Anuncios Clasificados</a>	<a href="#">YogaFinder</a>	<a href="#">Directorio d'Enllaços</a>	<a href="#">My-IP.es</a>	<a href="#">Chistes Gratis</a>
<a href="#">Reiki en Valencia Cursos y sesiones</a>	<a href="#">Recuperar Datos de Disco Duro</a>	<a href="#">Directorio de Páginas Web</a>	<a href="#">Directorio Web</a>	<a href="#">Yoga en BIG-directorio</a>
<a href="#">YatZoom</a>	<a href="#">Directorio Listar</a>	<a href="#">Directorio de Salud</a>		
<a href="#">Links de Deportes</a>	<a href="#">Directorio de Enlaces</a>	<a href="#">Directorio web gratis</a>	<a href="#">Directorio de Deportes</a>	<a href="#">Mipueblo.es</a>
<a href="#">Horoscopo, juegos, chistes</a>	 [ Vota por esta web ] Astrolabio.NET <a href="#">horoscopo, casino, tarot</a>	 [ Vota por esta web ] ilustrados.com <a href="#">monografias</a>		<a href="#">Directorio Web</a>

## Retiros de Yoga con Hatha Yoga, Kundalini Yoga y Meditación

**Esta Web de Yoga te brinda la ocasión de crear tu sesión de Hatha Yoga, aprender Kundalini Yoga y perfeccionar tu nivel de Yoga. Tanumânasî (Jesús Bonilla), Maestro de Yoga, muestra aquí las Asanas, el Pranayama, la Meditación, la Relajación y los Ejercicios Dinámicos, como el Saludo al Sol, Suryanamaskar y el Saludo a la Luna, Chandra Namaskar; junto a los Mantras, Bandhas y Mudras.** El Maestro Tanumânasî enseña que Asana o postura es la tercera etapa en el Raja Yoga de Patanjali y Hatha Yoga el yoga físico que da preponderancia a las asanas o ejercicios. Debemos de practicar las asanas tal como un religioso se prosterna para orar y se ensimisma, y mientras está en esa posición evita cualesquiera otras actitudes del cuerpo, con este énfasis es como el Yoguí adopta una postura para la meditación. La finalidad de la “postura”, en Yoga, es alejar al cuerpo de la esfera de la atención y silenciarlo por ese tiempo que se convierte en mágico y lleno de poder.

Asana es toda postura que es estable y fácil (o agradable). El esfuerzo para mantener la postura será tan pequeño como sea posible. El sabio Patanjali lo llama esfuerzo “leve”. Los antiguos Rishis señalan que todo esfuerzo violento para asumir una postura causa dolor y, consecuentemente, produce inestabilidad, resultando imposible permanecer en ella mucho tiempo. Para avanzar en Yoga, conviene hacerlo mediante lentos y leves esfuerzos, cualquier tipo de postura podrá adquirirse como hábito con el tiempo, y será fácil adoptar esa postura en el momento de la meditación, así como permanecer en ella por un largo período. Así, debido al hábito, tan pronto como el yoguí adopta la postura, entra en la meditación, y cuando se ha conseguido una completa estabilidad en la meditación, no habrá ya acometidas de los pares de opuestos que generan inquietud en el cuerpo y la mente, permaneciendo en relajación durante el tiempo que se prolongue la asana.

El cuerpo físico del yogui, durante la práctica permanecerá ajeno a las sensaciones de frío y calor, hambre y sed, y su ser interno ensimismado, reflexionando sereno sobre Dios, no sufrirá deseo ni aversión. Podemos ver que este es un asunto muy diferente de la actitud que tiene hoy una mayoría de los practicantes de Yoga. Existen ochenta y cuatro asanas o posturas principales en el sistema de Hatha Yoga, y se supone que cada una tiene una particular influencia sobre el cuerpo y la mente. Si buscamos las condiciones en las que se estudia el sistema, veremos que están expuestas detalladamente en el “Hatha Yoga Pradipika”, y que la dificultad para lograr ser un Hatha Yogui constituye un serio obstáculo: “El practicante de “Hatha” residirá en un monasterio o lugar que pudiera estar completamente apartado, situado en un país gobernado por un buen rey, habitado por gente religiosa, en donde hubiera fáciles medios de manutención, y libre de hostilidad; el cual, no sería más ancho ni más largo que la longitud de un arco, y estaría libre de piedras, fuego, y agua. El lugar ideal para practicar el Yoga, es aquel que tiene una pequeña puerta para entrar y salir, que no tiene mirador, rendijas ni agujeros; que no es ni muy alto ni muy bajo, limpio, agradable, con jardines, fuentes y similares.” Por supuesto que parte de esta información esta cifrada en una metáfora que el Yogui debe descifrar.

**YOGA Y ESPIRITUALIDAD:** Hay quienes creen que los poderes secretos, o Siddhis, se obtienen sólo a través del adiestramiento preliminar en Hatha-Yoga, con sus contorsionistas posturas, pranayamas y otras prácticas, que a algunos poco dispuestos a esforzarse les resultan imposibles y por ello denigran este sistema. Otros esgrimen ejemplos de personas que han adquirido algunos de estos poderes, a través de otras sendas del yoga, sin haber cultivado el cuerpo ni practicado Hatha-Yoga. Los Upanishad hablan de la levitación como poder sobrenatural. Tales poderes o siddhis surgen cuando el yoguí ha “encarnado” la postura, su mente también adopta de inmediato sus extraordinarias condiciones de meditación, y mientras se mantiene esta circunstancia la mente permanece constantemente fija en Dios. En este estado los sufrimientos que resultan de los pares de opuestos (dualidad) no tienen efecto; gradualmente se va atenuando su poder. Una vez que se ha logrado este dominio, sigue el control de la respiración, que en las Escrituras sánscritas se denomina Pranayama.

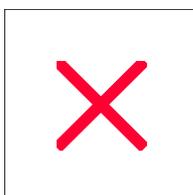
El Bhagavad Gita explica que la respiración yoga consiste en: “Reprimir el flujo de la inspiración y espiración y quedar entregado totalmente en pranayama”. El resultado del pranayama perfecto es el control de todas las energías vitales subyugadas por el ser, y los especiales poderes ocultos se auto-desarrollan a cualquier nivel del progreso. Es aquí donde entra en acción el Tatwa Yoga o “yoga de los diferentes principios de la Naturaleza en su significado oculto”. Esta es una de las sendas mas elevadas en la cual el yogui se identifica con los principios elementales y los maneja a su voluntad, llegando a realizar verdaderos prodigios, como la levitación, la telepatía, la combustión espontánea, la proyección astral y todos los otros fenómenos conocidos dentro del misticismo y ocultismo. La respiración se debe entonar en armonía con la vibración del universo. Cuando se llega a dominar la cuarta etapa (pranayama), la duración de la respiración está en conformidad con los “Tattva”, y es cuando se despierta la serpiente de fuego (Kundalini). Mientras transcurre esta fase, el yoguí considera la respiración a nivel de los Chakras del cuerpo (las flores de loto del hombre etérico) y la lleva lentamente, etapa por etapa, hasta el último padma” o flor de loto, Sahasrara. Cuando esto sucede, al yogui le sobreviene el éxtasis “Samadhi”. Este Samadhi es un estado de concentración perfecta, cuando la mente al haberse convertido en una gema

transparente, refleja sólo al Ser Supremo. Esto es el resultado: la rebelión, la unción, la transmutación, la unión, **EL YOGA**.

## SENDAS DEL YOGA

Las principales Sendas del Yoga son: Hatha Yoga, la Senda de la salud. Kundalini Yoga, la Senda de la energía. Raja Yoga, la Senda de la Meditación. Karma Yoga, la Senda del desapego en la Acción. Gñana Yoga, la Senda del Conocimiento. Bhakti Yoga, la Senda de la Devoción. Aunque hay tantos caminos como caminantes, pues son muchas las diferencias que existen entre los seres humanos. Por ello, los Maestros idearon distintos medios para llegar al mismo fin. El Maestro de Yoga es el que conoce las sendas, las practica sin limitarse a una sola y está capacitado para transmitir ese valioso conocimiento.

Puedes ampliar las imágenes de las posturas de Yoga.



[Retiros de Yoga en la provincia de Cuenca. Fines de semana, Vacaciones Yoga.](#)

## HATHA YOGA

[El Hatha Yoga es ideal para lograr un cuerpo saludable](#), elástico, armónico y resistente. Mejora la concentración, la atención y la memoria. La práctica constante del Yoga Hatha permite adquirir una mayor firmeza de carácter, de disciplina y de voluntad, cualidades imprescindibles en esta sociedad para combatir los trastornos psicológicos y ensanchar la conciencia. Es el yoga de la fortaleza física y la vitalidad, ideal para lograr un cuerpo flexible y saludable, es un sistema que exige unas óptimas condiciones físicas. Hatha debe ser practicado por personas físicamente sanas, aunque adaptándolo puede utilizarse para tratar algunas enfermedades menores y corregir defectos posturales. En Hatha Yoga, Asana, significa postura correcta. El propósito de asana consiste en capacitar al Yogui para que pueda superar su cuerpo o suspender sus movimientos, los cuales son la causa de la inquietud del alma que se encuentra identificada con la materia. El alma es una porción del apacible Infinito, y el cuerpo forma parte de la inquieta naturaleza. Pero el alma se identifica con el cuerpo inquieto, y olvida su naturaleza de serenidad infinita.

**HATHA YOGA ASANAS:** [Hatha Yoga es un sistema de asanas, posturas o ejercicios físicos](#), cuya finalidad es lograr la aptitud del cuerpo para la meditación. Se practica Hatha con el fin de enviar al alma pródiga desde la región de la inquietud hasta su hogar en el reino de la serenidad infinita, para lograrlo es preciso mantener una postura correcta, asana en Hatha es toda postura en la cual el cuerpo permanezca inmóvil, libre de inquietud y con la columna vertebral erguida. Cuando a través de la metódica práctica de Hatha Yoga la columna vertebral permanece erecta sin esfuerzo, entonces a través de ella fluye libremente la energía vital y la conciencia: Hatha facilita la elevación de la energía Kundalini desde los chakras inferiores de los sentidos hacia los más elevados centros cerebrales de realización espiritual.

## HATHA EL YOGA DE LA SALUD

[La base principal de este sistema conocido como Hatha Yoga](#) se comprende claramente si comparamos la vida con una V invertida. La base del lado izquierdo de esta uve invertida representa el nacimiento. Desde ahí, la línea ascendente simboliza el crecimiento o desarrollo de todo ser viviente (procesos anabólicos) llevándole hasta la cúspide de la vida, la juventud, el vértice de la uve. Ahí se mantiene estable por un tiempo más o menos mayor o menor, dependiendo del modo de vida del individuo. Transcurrido un tiempo y por Ley de vida (Ley de los ciclos), comienza el proceso de degeneración, descenso de la línea derecha de la uve hasta su base, pasando por la vejez y llegando al fin de todo nacimiento, la muerte.

**HATHA YOGA POSTURAS:** El Hatha Yoga garantiza a quien lo practica con regularidad, que en su organismo se retardaran los procesos degenerativos (procesos catabólicos) potenciando y manteniendo los de crecimiento

(procesos anabólicos), aumentando la juventud, alargando y mejorando la vida. Quien practique Hatha Yoga diligentemente, se convertirá en un yogui perfecto, ya sea joven o viejo, muy viejo, enfermo o débil. Actualmente, se considera que la juventud comprende desde los 18 hasta los 30 años (dependiendo del modo de vida). Quien persista conscientemente en practicar Hatha, ampliara y mantendrá su juventud, ya que confiere el poder de prevenir y erradicar las enfermedades, tanto corporales como mentales. Ello se puede garantizar rotundamente y se consigue debido a que los principios básicos de Hatha Yoga regeneran el sistema celular, activan y aumentan la energía vital, regulan la acción del corazón, los pulmones y la circulación sanguínea. Hatha Yoga es sinónimo de salud perfecta, consecuencia de vivir en armonía con las Leyes Naturales.

## **PRINCIPIOS DEL HATHA YOGA**

Hatha Yoga busca el desarrollo equilibrado de la salud física y mental; genera individuos amantes y defensores de la Naturaleza, la paz, la fraternidad, el universalismo y el verdadero amor entre todos los seres, retornando al hombre hacia las Leyes Naturales, a sus medios curativos y preventivos. Por ello, debo recalcar que el Hatha Yoga, combinado con el Raja Yoga y el verdadero Naturismo, ofrece resultados maravillosos, por lo que se deben trabajar paralelamente. Los Principios Básicos del Hatha Yoga son las Leyes básicas de la Salud:

- La respiración natural
- La relajación
- El ejercicio adecuado (Asanas)
- La alimentación adecuada
- Ejercicios de purificación (Kriyas y Bandhas)
- Pranayama (Control de las corrientes vitales)
- Concentración, visualización y meditación

Podemos entender el Hatha Yoga como el Yoga físico o de la salud, cuya práctica regular, genera un perfecto estado de salud y equilibrio psicofísico, es la senda de Yoga que utiliza el cuerpo físico como instrumento de trabajo para despertar, activar, almacenar y distribuir la energía o Fuerza Vital (Prana) latente en el ser humano y en el propio cosmos, predisponiendo la mente mediante diversas técnicas (en especial el Pranayama y estados de concentración), para utilizarla controladamente como canal de dicha energía. Hatha Yoga es un sistema de “técnicas psicofísicas” sabiamente elaboradas, que sirven como medio para la transformación del cuerpo impuro y enfermo en un cuerpo regenerado y sano. Esta Senda es la más eficaz de las ciencias curativas que se le han enseñado al hombre, el sistema Hatha Yoga es único en el mundo, no habiendo otro superior en lo concerniente a la salud, equilibrando, regenerando, purificando y revitalizando cuerpo y mente. Mente y cuerpo están íntimamente relacionados, de lo que ambas se influyen constantemente, como reza la antigua y conocida frase: “Mente sana en cuerpo sano”, de ahí la importancia de trabajar en paralelo Hatha y Raja.

## **HATHA YOGA POSICIONES**

La idea que expresa el Hatha Yoga, es que el cuerpo no es un obstáculo para la “iluminación superior” o “suprema”, sino, el templo del Ser Interior. Por ello hay que purificarlo, sublimarlo y dominarlo, preparándolo para las prácticas espirituales superiores o trascendentales y permitir la manifestación de dicha Realidad Interior, papel que cumple perfectamente. La sistemática práctica de los ejercicios de Hatha Yoga, el recto vivir y la vida simple, son los requisitos indispensables para la preservación de la salud y el logro de un elevado nivel vital. Estos fueron los sublimes principios sobre los cuales edificaron su larga y pacífica vida, los Rishis (sabios) y Yoguis de antaño. Estos fueron los métodos insuperables sobre los cuales fundaron la senda del Hatha Yoga, la cual provee salud perfecta al cuerpo y a la mente. El Hatha Yoga, que practicaron los antiguos Rishis, es un sistema perfecto y sigue siendo único e inigualado, ya que tonifica el cerebro, los músculos, nervios, órganos y tejidos y elimina de raíz todas las enfermedades crónicas. Comprende un curso sistemático de ejercicios, es un sistema práctico y perfecto que permite lograr un desarrollo armónico de la mente y el alma, es una ciencia exacta.

## **HATHA EL YOGA DE LA NATURALEZA**

En todo lo que el ser humano ve y hace, es la Naturaleza, nuestra madre, la que obra y mira; el cuerpo entero y todas sus funciones son manifestación suya. Realizar la Naturaleza plenamente a través del Hatha Yoga consiste en hacer perfecta esta manifestación. El hombre que busca dominarse, debe hacerlo en todos los planos físico, mental y espiritual porque todos están en relación, no siendo sino aspectos diferentes de la misma Conciencia Universal que lo impregna. ¿Quién tiene razón? ¿El que descuida y mortifica su cuerpo consintiéndose todo tipo de vicios y hábitos nocivos, o el que cultiva los aspectos de su personalidad como formas diferentes del Espíritu que la habita? Por las técnicas del [Hatha Yoga o Yoga de la naturaleza](#) el Yogui busca adquirir un cuerpo perfecto, que llegue a ser el instrumento adecuado para el funcionamiento armonioso de la actividad mental. El Hatha Yogui desea adquirir un cuerpo sólido como el acero, sano, exento de sufrimientos y capaz de vivir largo tiempo. Dueño de su cuerpo, quiere vencer a la muerte. En su cuerpo perfecto goza de la vitalidad de la juventud. Más aún, quiere

someter a la muerte a su voluntad, y habiendo cumplido su destino terrestre, con un gran gesto de disolución abandona este mundo "a la hora escogida por él."



## KUNDALINI YOGA

[Kundalini Yoga es la Senda de Yoga que activa la Kundalini Shakti](#) que es un misterioso poder. Kundalini es un poder cósmico latente en el ser humano. No es una fuerza material como la electricidad, sino muchísimo más sutil. ¿Qué sucedería con la puerta de una casa si no se abriese en mucho tiempo? Todo lo que se estanca sufre una involución. Todo aquello que se mueve fluyendo en armonía se mantiene flexible radiante y vivo. Con la práctica de Kundalini Yoga canalizamos la energía que generamos con movimientos amplios y armónicos. Usamos poderosos pranayamas para interiorizar la conciencia hacia la relajación profunda. Kundalini Yoga posibilita la percepción de diferentes puntos del cuerpo y de diversas sensaciones, emociones y pensamientos que conducen a la concentración y a la meditación. El Maestro Tanumânasî afirma que el Yoga es una práctica con tres elementos: la actitud del cuerpo, la actitud del espíritu y la respiración. El Yogui Tanumânasî enseña que la práctica consciente de Kundalini da una actitud ante la vida: actitud de fuerza y de equilibrio, de serenidad y de vigilancia, de respeto y de tolerancia, de unión con la vida cósmica. **KUNDALINI YOGA EL PODER DE LA SERPIENTE:** La finalidad del Kundalini Yoga y del Yoga en general es, esotéricamente hablando, despertar la durmiente Kundalini y elevarla gradualmente hacia el Chakra Sahasrara a través del Nadi Sushumna. Para este propósito se aplican diversos métodos: Asana, [Respiración](#), [Pranayama](#), [Bandha](#), Visualización, Concentración, Meditación, Mantra y Kirtan. Es muy importante anotar que el despertar de Kundalini y [los Chakras del cuerpo y sus colores](#) que persiguen algunos con Kundalini Yoga, es muy peligroso y no debe intentarse sin la guía de un Maestro o Gurú.

SHIVA Y SAKTI: La palabra sánscrita YOGA, viene a significar unión, la misma raíz se encuentra en nuestra palabra yugo. ¿Qué es lo que Kundalini Yoga pretende unir? El ser humano tiene dos polos. El primero, se llama Shiva y reside en la cabeza, fría, rígida e inamovible. Shiva es la conciencia, la observadora inmóvil, invariable, abstracta. El otro polo se halla al lado opuesto del tronco, allí donde se localizan los órganos sexuales y el ano. Este polo es Sakti, la potencia creadora, caliente, en permanente variación, agitada e inconsciente. La tarea es la de cancelar la dualidad que existe entre ambos polos, entre el eterno observador y la naturaleza siempre cambiante. Shiva y Sakti se unen por medio del Tantra Yoga.

**DESPERTAR KUNDALINI:** ¿Cómo obtener esa unión? Mediante Kundalini, que es una forma especial de la energía humana. Kundala significa bucle o anillo, en un lenguaje poético, el rizo del pubis de la mujer amada. Otros la llaman "[kundalini despertar el poder de la serpiente](#)", por representarse arrollada formando tres anillos en la base de la columna vertebral, como una serpiente que duerme. Kundalini es la energía capaz de ascender partiendo del polo inferior, el dominio de la naturaleza, hacia el polo superior de la conciencia, a fin de realizar la unión, el "matrimonio místico". Cuando ha despertado, es la fuerza creadora de la conciencia, cuya naturaleza única contiene en sí los dos polos Shiva y Sakti. ¿Cómo se produce el despertar de la energía Kundalini?. Para ello, la conciencia (Shiva), debe penetrar los múltiples fenómenos de la naturaleza (Sakti). Y deben ponerse todos los procesos de la naturaleza (Sakti) en relación con las leyes eternas (Shiva). Esto puede conseguirse de muchas maneras. Por ejemplo, el que procura cultivar su sensibilidad (Sakti) dirigiéndola por entero hacia lo eterno (Shiva), practica "Bhakti Yoga". La dedicación exclusiva a la acción (Sakti) altruista (Shiva) recibe el nombre de "Karma Yoga". El que conscientemente (Shiva) aprende a utilizar los símbolos y las palabras (Sakti) esta en la vía de "Raja Yoga". A los occidentales nos es más asequible para empezar Hatha Yoga, que es el cultivo de la conciencia (Shiva) corporal (Sakti). Independiente de la forma de yoga que se practique, lo que se pretende es despertar la Kundalini, la energía elemental que sana y que supera la dualidad humana. Kundalini Yoga apunta expresamente a este despertar de la energía y por ello opera de manera más especial sobre la conciencia.

**KUNDALINI YOGA EN AMRIT VELA:** En cada jornada encontramos dos "espacios libres" que deben aprovecharse para los ejercicios de Kundalini Yoga: A primera hora de la mañana, inmediatamente después de levantarnos, y por la noche antes de acostarnos. En la hora dorada del amanecer, llamada "Amrit Vela", que significa "hora de ambrosía", tenemos la posición solar más propicia para el ejercicio y la meditación. Es aconsejable practicar entonces con mayor intensidad, a fin de acumular energía para el resto del día. Por la noche, antes de acostarse, realizamos algunos ejercicios ligeros y un poco de respiración y meditación con el fin de prepararse para el

descanso nocturno. En la práctica, todos los miembros del cuerpo se ejercitan en todas las direcciones y posturas posibles. Tenemos ejercicios de Kundalini Yoga lentos y estáticos, y también otros muchos que son dinámicos y rápidos. Posturas inversas, postura de loto, posturas de equilibrio, torsión espinal, estiramientos, flexibilidad, posturas de fuerza. Se debe practicar Kundalini Yoga bajo la guía de un Maestro, pues la armonía de asanas fortalece el organismo facilitando el flujo de energías, pero la desarmonía genera peligrosos desequilibrios somáticos.

## RAMAS MÉTODOS TIPOS DE YOGA

**RAJA YOGA:** [Conocido como Ashtanga Yoga, significa el "Yoga de los Ocho Pasos"](#): ética, posturas de Yoga, control de la fuerza vital a través de la respiración, concentración, meditación y absorción en la Meta. El Raja Yoga o Raya Yoga ha sido practicado por los yoguis por millares de años desde la época de Shiva, siendo codificado sistemáticamente en los Yoga Sutras por Patanjali.

**KARMA YOGA:** Es el "Yoga de la Acción", Karma Yoga es el arte de realizar acciones orientadas al servicio, mientras la mente cede el sentido de hacedor, de vanidad y de retribución a la Conciencia Cósmica, que es vista residiendo en todo y en todos.

**MANTRA YOGA:** El Mantra Yoga consiste en unificar el alma y el Espíritu concentrándose en los sonidos fundamentales de las palabras que están vibrando en el mundo físico y en el mundo astral, valiéndose para ello del canto en voz alta, el canto en voz baja, el canto en susurro, el canto mental y el canto supraconsciente. En Mantra Yoga se trata de escuchar, en el plano de la concentración supraconsciente, el Sonido Cósmico de OM, el Pranava que emana del universo.

**JÑANA YOGA:** Literalmente, el "Yoga del Conocimiento", enfatiza en el estudio y en un enfoque filosófico para aumentar la conciencia intelectual, al punto de lograr la realización del Absoluto.

**BHAKTI YOGA:** O "Yoga de la Devoción", busca cultivar la fuerza atrayente del amor puro por la Conciencia Cósmica. Atrae al aspirante lo más cerca posible hacia el Amado, ya sea la Divinidad, el Maestro o el Gurú, para así lograr la realización.

**KAULA YOGA:** Yoga de la escuela de tantra yoga Kaula. Devotos del poder divino Sakti.

**KRIYA YOGA:** El yoga de la acción ritual, de las prácticas ascéticas y la devoción a Krishna.

**TANTRA YOGA:** [El yoga Tantra esotérico. Yoga de unión de Shiva y Sakti. Tantra Yoga del control de energías.](#) Tantra sublima la energía sexual en pareja. Tantra la sexualidad sagrada.

**RITOS TIBETANOS:** [Los cinco ritos tibetanos traen para nosotros la eterna juventud. Estos ejercicios tibetanos, son practicados desde antiguo por los Lamas del Tibet.](#) Ellos afirman que los Ritos Tibetanos aportan salud y conceden la eterna juventud.

**RETIROS DE YOGA EN LORANCA DEL CAMPO (CUENCA):** [Cambia tus rutinas, deja de querer controlarlo todo, de tenerlo todo previsto. Haz lugar a la aventura. Vente a descubrir enfoques distintos, nuevos modos de percibir. Se trata de despreocuparse, de no agobiarse y vivir el momento; cuando adoptas esta actitud te embarga la felicidad y sientes una inmensa libertad.](#)



## EJERCICIOS DE YOGA

Los ejercicios físicos, gimnasias, aeróbic, pilates, etc., tienen solamente efecto en los músculos y producen fatiga y sobrecarga. En cambio, las Asanas o posturas de yoga, ayudan a la conservación de los órganos internos y la correcta irrigación de todas las partes del cuerpo. Y aseguran la flexibilidad de huesos y tejidos. Su valor

terapéutico está comprobado y reconocido incluso por la medicina tradicional, como se refleja en la enciclopedia médica editada por la OMS (Organización Mundial de la Salud). En la práctica del Yoga, no existe la competición. Cada cual trabaja dentro de su capacidad personal, sin sobrepasar sus propios límites y sin ninguna meta que no sea la de obtener bienestar y paz interior. En muchos deportes y artes marciales, se ofrecen cinturones y categorías, se prepara al individuo para competir con otros y, donde haya competición, siempre habrá violencia, disputas y lesiones. El Yoga es antiviolencia. Las asanas o ejercicios de yoga son, a la vez, insuperables ejercicios físicos y una terapia curativa maravillosa, ya que previenen múltiples enfermedades. Los dolores de espalda, problemas de obesidad, circulatorios y trastornos nerviosos (principales enemigos del hombre y la mujer actual) son, prevenidos, eliminados o, en el peor de los casos, disminuidos considerablemente.

**ASANAS:** Posturas dinámicas y estáticas para desarrollar en el cuerpo fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación, ritmo, equilibrio y tono adecuado.

**PRANAYAMAS:** Técnicas de regulación consciente del ritmo respiratorio, para calentar, enfriar, equilibrar y distribuir adecuadamente la energía vital del organismo a través de la inhalación, la exhalación y la retención del aliento.

**MUDRAS:** Técnicas gestuales de recanalización y dinamización de la energía vital hacia puntos específicos del cuerpo.

**BANDHAS:** Técnicas de contracción en algunas partes del cuerpo para bloquear, concentrar o contener la energía en ciertas zonas del organismo.

**LA RESPIRACIÓN YOGA COMPLETA:** Aprender a respirar es lo más importante de todo lo que podamos realizar en nuestra vida. Si la sangre es insuficientemente oxigenada, es decir, si no llenamos profundamente y de modo completo nuestros pulmones, el poco aire inspirado no será suficiente para regenerar y alimentar nuestras células. Del mismo modo, si la espiración es pobre y no vaciamos completamente nuestros pulmones, los residuos y toxinas segregados por las células quedarán en nuestro organismo, empobreciendo la sangre y minando día a día nuestra salud. No olvidemos que una sangre pobre en oxígeno, trae consigo la vejez prematura y la falta de vitalidad, además de provocar múltiples enfermedades. La Ciencia del Yoga enseña la Ciencia del Pranayama, para ganar poder y energía. La primera lección en Pranayama es aprender a controlar el movimiento de los pulmones, el diafragma y los músculos respiratorios. El Pranayama empieza con la regulación de la respiración y continúa con el control de las corrientes vitales o fuerzas internas.

**YOGA Y RELAJACIÓN:** Son muchas las enfermedades que el hombre crea con su propio pensamiento. El proceso de relajación es, en realidad, un ejercicio de sugestión mental positiva, en el cual se inducen pensamientos de salud. La relajación consiste en aflojar al máximo todo el cuerpo. Pero éste es sólo el punto de partida, indispensable para alcanzar los estados modificados de consciencia de las distintas etapas del Raja Yoga o Yoga Mental. La relajación debe ser consciente en todo momento, ya que así se genera energía en el cerebro. Sin relajación no hay verdadero Yoga, no hay paz, ni dicha, ni siquiera salud. [La relajación es lo opuesto a la tensión y a la contracción. Es aflojarse y descansar de modo natural.](#) Es recargarse de energía y eliminar los residuos y venenos que el organismo puede desechar a través de este medio. La relajación es un proceso natural que realizan todos los seres vivos.

**LOS MANTRAS:** Todo en el Universo es vibración. Para los Yoguis, el sonido, como "Vibración Cósmica", es lo que originó el Universo y lo que guía su evolución. Según la Filosofía Yoga, "OM" es el mantra original, pero existen muchos otros. Todos los mantras tienen como finalidad; en principio, ordenar y aquietar la mente. Según sea el mantra, puede producir determinados estados mentales: calma, quietud, interiorización, concentración, activación de facultades mentales y psíquicas, alegría, dicha, etc. Un mantra es una energía mística dentro de una estructura de sonido. Cada mantra está construido a partir de una combinación de sonidos de las cincuenta letras del alfabeto sánscrito. El mantra se repite para, utilizando su vibración, despertar las propias energías de la persona y elevar la vibración de la mente. Se debe repetir el mantra con un ritmo y entonación definidos, para generar un modo específico de pensamiento, el cual se manifiesta en forma de energía.

**LOS KIRTAN:** Son cánticos devocionales en sánscrito y castellano, cuya finalidad es la elevación de la mente, vivificar el sistema nervioso y todo el organismo, elevar, sublimar y controlar la mente. Cuando el kirtan se realiza en grupo, se alcanza un elevado estado interior de alegría genuina, felicidad y optimismo.

**LA VISUALIZACIÓN YOGA:** La visualización se basa en el poder de las imágenes, es decir, toda imagen mental tiene un poder de influencia sobre la mente, de aquí que, los antiguos, conociendo el poder de las imágenes, las

pintaban en sus templos para inducir y crear estados mentales positivos, elevar la vibración y facilitar la auto indagación, el auto conocimiento, el viaje interior.

**LA CONCENTRACIÓN:** La concentración es la emoción, moviendo la fuerza de la voluntad y enfocándola en un solo punto. Concentrándose, se busca llegar a enfocar nuestra mente, tan solo en aquello que deseamos. Toda la energía mental y emocional es centrada en una idea y, ésta, llevada a la práctica, consigue realizarse con cierta facilidad. Los sentidos no funcionan cuando hay concentración profunda; no hay consciencia del cuerpo ni de lo que nos rodea. La "ATENCIÓN" es la base de la concentración. La concentración es simplemente atención. Concentración es fijar el pensamiento en una sola cosa. Esto resulta más fácil si mostramos interés por el objeto de la concentración. No puede haber verdadera concentración sin que se muestre un grado notable de interés y atención por parte de quien la practica.

De la atención se va a la contemplación y de ésta, a la concentración y ya, por último, a la meditación. La primera es la base de las demás. Es importante desarrollar el hábito de la atención en las situaciones diarias. Se trata de centrar nuestra mente en todo aquello que esté frente a nosotros, aprendiendo a contemplar las cosas detenidamente. Esto nos llevará a descubrir muchas cosas que, anteriormente, nos habían pasado desapercibidas. Percibir es atender. Por la atención se logra un conocimiento claro de los objetos. Una persona atenta tiene muy buena memoria. Quien no es observador, no es atento; el interés desarrolla la atención. Cuando hagáis cualquier trabajo, sumergíos en él. Olvidaos de vosotros mismos, concentrados en el trabajo. Silenciad los demás pensamientos, no pensando en ninguna otra cosa. La mente solo puede atender a una sola cosa al mismo tiempo. Una simple gota de agua puede perforar la más dura roca, cuando hay persistencia y cae sobre ella continuamente y en el mismo punto. Esto ayuda a comprender el gran poder de la concentración.

**LA MEDITACION Y EL YOGA:** [La práctica de meditación aporta un sinfín de beneficios.](#) La meditación es una verdadera fuente de descanso. Es un descanso duradero, espiritual y lleno de dicha, que ha de ser experimentado para entenderse. Una vez que se logra este estado de meditación profunda, el tiempo dedicado al sueño puede reducirse en tres o cuatro horas. Durante la meditación se produce, en general, una tremenda aceleración de energía hacia las células. Al penetrar en todas las células, las vibraciones pueden prevenir y curar enfermedades. La meditación es también un poderoso tónico mental y nervioso. Las suaves ondas que produce, ejercen un efecto favorable en la mente y en los nervios, dando lugar a un prolongado estado positivo. En meditación el mundo interior comienza a ordenarse desde la mente y produce salud física, agudeza mental y tranquilidad. Paz mental, silencio, autocontrol, trato amable y pureza de corazón. Éstos son los atributos de una mente en armonía. Podemos definir la meditación, como llegar a detener toda la marea de pensamientos que, generalmente, existen en la mente y enfocar y mantener un fluido constante en una sola cosa, profundizándola, llegando a formar parte del objeto de la meditación. La meditación es un proceso de armonización y sintonización. Torna a uno magnético y atractivo, convirtiéndole en quien evoca amor y dedicación. La Meditación abre las puertas de la sabiduría, es el único camino para alcanzar la Inmortalidad y la Bienaventuranza.

## **LOS RETIROS DE YOGA**

Cuestiones como despejar dudas, afrontar desafíos y avanzar, son parte de la maravillosa estrategia de la vida que te invita siempre a crecer... Aquí encontrarás consejos, ayuda y respuestas que te aportaran una comprensión. ¡Vente a mis retiros! Aprenderás métodos naturales para tu salud y bienestar. Comprobaras que cambiando el enfoque, dejando lugar para la espontaneidad las cosas comienzan a funcionar.

**LOS CHAKRAS Y LA SALUD:** Hola amig@ ¿Quieres activar tus chakras y sentirte en perfecta armonía? ¿Te gustaría llenarte de poderosa energía y volver a tu vida diaria plétórico? ¿Deseas hacer un viaje a lo más profundo de tu ser y descubrir el por qué de tu existencia? ¿Quieres vivir unos días en un lugar donde la serena alegría y la meditación son lo cotidiano? Al practicar yoga, el movimiento del cuerpo sigue a la respiración. Al caminar, la mente observa la respiración y el movimiento del cuerpo. Cuando nos sentamos en meditación, somos muy conscientes, echamos raíces y sentimos el silencio del subsuelo.

## **LOS RETIROS DE YOGA Y MEDITACIÓN**

Estos retiros ocasionales, son muy necesarios para limpiarnos interiormente, hallar renovadas fuerzas y acumular nueva inspiración, estudiarnos, meditar y contemplar la vida desde otro enfoque. Hoy vemos como la mayor parte de la gente transita por la vida agotada por las ansiedades físicas, las frecuentes tensiones nerviosas y la frenética turbulencia de su etapa. Están tan apegados a la acción, que van más allá de sus propias actividades y tienden a estar eternamente ocupados con esto y aquello, con tal de tener un pretexto para evitar encontrarse a solas consigo mismo. Esta conducta irresponsable, que hoy casi todo el mundo ve como normal, ha llevado a las personas a ser las víctimas de su propia vida superficial, los esclavos inconscientes de los deseos y caprichos de

su razón, las marionetas de sus egos. Hoy en la persona común, apenas se observa un movimiento de sus voluntades que sea realmente libre, sino sólo aparente y maquinal.

**PRETEXTO PARA NO EMPEZAR A PRACTICAR YOGA Y MEDITACION:** ¿Eres capaz de sustraerte al hechizo que esclaviza y convierte en sumisos gregarios del rebaño al resto? Párate en cualquier calle de tu ciudad y observa, mírales las caras a los hombres y mujeres de las grandes ciudades, date cuenta de cuán pobres de reposo espiritual está la mayoría de ellos. Culpan a la vida, a la sociedad, al trabajo, pero lo cierto es que se han vuelto tanto hacia fuera, que enfocar la mente sobre ella misma ha llegado a ser innatural, y hay quien (mientras sigue estresado) considera una tontería y una pérdida de tiempo el asistir a un retiro de yoga y dirigir la atención hacia adentro por un momento. La gente ha renunciado a la paz y la tranquilidad, algunos por desconocimiento carecen de los valores más importantes. El orgulloso humano, no pasa de ser una máquina que trabaja, piensa mucho, copula un poco, y poco más.

**YOGA Y MEDITACIÓN UN CAMBIO EN TU VIDA:** La gente me dice, ¡Jesús, quiero vivir la vida! Pero pocos quieren aprender como vivir. Si permites que el trabajo ocupe tanto de tu tiempo, si luego dedicas el resto de cada día a banalidades y dejarte llevar por el entorno. Si no guardas un espacio en tu vida para prácticas como el yoga y la meditación, tarde o temprano la enfermedad te pasara factura. Las necesidades de la vida cotidiana, deben ser satisfechas como corresponda, pero no deberían de ocupar todo nuestro tiempo privándonos de satisfacer aquella otra necesidad imprescindible: la de trascendencia. Al humano actual le urge tener tiempo para todo lo concerniente a esa cosa misteriosa esquiva y sutil que es su alma divina. El tiempo no espera a nadie, no puedes permitirte dejar pasar tu vida sin darte una oportunidad, no puedes continuar tan agobiado, cuando quieras poner remedio serás viejo y no tendrás fuerzas. Esa conformista e intrascendente existencia es debida a haberte dejado seducir por lo exterior, ahora tu mente juzga aburrida la meditación, pero es tu culpa el haber perdido interes por el tiempo que llevas sin tener contacto con tu vida interior.

**VEN A CONOCER UN RETIRO DE YOGA:** Resulta bastante malo ser una persona enferma, pero es peor estar enfermo y creer que uno está bien. Sucede que los que están vueltos completamente hacia afuera se hallan en este estado, al no conocer otro modo de vivir, ellos consideran que el trabajar, ir "de fiesta" y procrear es el estado adecuado para una vida sana y normal. Párate y considera, no te permitas mas ser arrastrado dentro del torbellino de una inacabable actividad intrascendente, sin intervalos de descanso interior y quietud física. Este modo de vivir no sólo es indigno sino también insalubre. Cuando uno suprime la vida interior y se sumerge completamente en lo exterior acaba trastornando el equilibrio de la Naturaleza en su ser, lo cual se somatizara como enfermedad no reconocida, uno solo siente "el monótono paso de la intrascendente normalidad racional generando la eterna insatisfacción"; este suele ser el síntoma de que algo anda mal.

**MOTIVOS PARA HACER UN RETIRO DE YOGA:** Esa continua ansia por la extroversión incesante, pretende compensar la necesidad subconsciente de estímulos, con una fingida felicidad que nunca es duradera debido al predominio de un materialismo desequilibrado. Aquí vemos la importancia de hacer un retiro, tiempo y espacio en el cual siendo guiados, podremos darnos cuenta y poner remedio a este estado de las cosas. El motivo para acudir a un retiro de yoga y meditación, debe de ser el de tener tiempo para estar con uno mismo y con personas que viendo la vida de otra manera nos puedan aportar algo. Se trata más de hacer una cura del alma, explorando nuevas fuentes de paz curativa, que de dar importancia y complacer a nuestros encasillados gustos.

**RETIROS DE YOGA SALUD Y BIENESTAR:** Imagina lo qué significa dar un completo descanso a tu mente. Lograr detener todos los pensamientos a voluntad y experimentar el profundo alivio de relajar todo tu ser: tu cuerpo, tus nervios, tu respiración, tus emociones y pensamientos. ¡Ven a experimentar la profunda curación que sigue a la quietud mental! No cedas por más tiempo a la pereza, deshazte del estado común de complaciente indiferencia hacia el alma. Ven a saborear la libertad que emana de estar sano y equilibrado, para ser verdaderamente feliz debes librarte de la carga de convencionalismos prevalecientes. Unos días invertidos en la práctica de yoga y meditación te compensaran con vivencias.

**RETIROS DE YOGA UN RESPIRO EN TU VIDA:** Aprenderás a valorar el yoga, como una valiosa característica que te permite afrontar con éxito el desarrollo regular de tu vida cotidiana. Aprenderás a reorganizar tu vida diaria de modo que encuentres tiempo para el pausado cultivo de tu alma a través de las asanas, la respiración y la meditación. Los retiros son un intervalo periódico valiosísimo, una efectiva herramienta para cortar con la inacabable preocupación por los asuntos externos. En estos retiros, se aprende a introducir el nuevo factor de la calma volviéndose hacia adentro. A través de los ejercicios de yoga, la respiración y la meditación, recuperamos el

gusto por llevar una vida sana, tranquila y ordenada. El nuevo modo de enfocar la vida, termina por conectar con



nuestros más finos recursos reflexivos, liberando nuestras posibilidades más profundas.

## **EL YOGA Y SU FILOSOFÍA**

El Yoga podemos definirlo como una filosofía o modo de vida; un medio que nos orienta hacia el conocimiento de uno mismo, a la superación de los defectos de carácter y hacia la autorrealización. En el Yoga no existe la competición; cada uno realiza los ejercicios según su capacidad; no existe violencia, la única conquista que busca es la de la paz interior; no debe de existir el exhibicionismo, ya que sólo busca servir a la humanidad, no servirse de ella, no se nutre de creyentes o fanáticos sino que facilita al individuo su propio desarrollo físico e intelectual. Necesitas cambiar a un estilo de vida mas natural, pequeños cambios darán lugar a nuevas energías que atraerán para ti una forma de vida más plena y satisfactoria. Ven a beneficiarte de la paz mental, la dicha e inspiración que llegan con la práctica armoniosa del Yoga. Estas técnicas milenarias cuando se realizan conscientemente, te aportan un nuevo modo de percibir el mundo, te enseña a superar tus límites, sentirte uno con todo, ser feliz naturalmente, es la vía de la libertad.

**EL YOGA Y LA SALUD:** Es lógico, sin salud todo lo demás pierde su valor. La salud hay que conquistarla o merecerla por propio esfuerzo, no hay otro modo. El hombre y la mujer actuales precisan aprender a valorar y conocer el poder de sus propios pensamientos, comprendiendo que éstos son casi siempre causa de sus propias desdichas. Precisan vivir en mayor contacto con la Naturaleza, comenzando por aprender a respirar, utilizando al máximo sus pulmones y [cuidar su alimentación por medio de la dieta vegetariana, ya que lo que se come es causa de salud o enfermedad](#). Precisan aprender a eliminar la tensión que se acumula en la jornada diaria, descansar y relajarse, sin depender de sedantes o tranquilizantes químicos, tóxicos y dañinos. Precisan un cuerpo sano flexible y vigoroso y un funcionamiento armonioso de sus órganos internos, por medio de ejercicios adecuados, que no fatiguen o lesionen su cuerpo y adaptados a su propia capacidad. Precisan potenciar sus facultades mentales, tales como la concentración y la memoria, para realizar positivamente sus funciones diarias.

**YOGA Y AUTOAYUDA:** Ella y el, precisan despertar su energía vital curativa para que ésta circule libremente por todo el organismo. Necesitan urgentemente un modo positivo de ver y comprender la vida, una aptitud mental constructiva y optimista ante las vicisitudes del vivir diario, una filosofía práctica que eleve su moral y les ofrezca ilusión, esperanza, valor y voluntad y todo aquello que les ayude a triunfar y ser más felices en la vida. Veremos después con claridad que el método que recoge todos estos puntos es la Antigua Ciencia del Yoga. El método de enseñanza que ofrezco en mis retiros, está pensado para que cualquier persona pueda disfrutar de los maravillosos beneficios de esta ciencia milenaria. Desde un niño hasta un anciano, el método está adaptado para que la edad, capacidad o mentalidad de la persona no sea inconveniente para su práctica.

**SÍNTESIS DEL YOGA:** La causa principal del sufrimiento humano es la ignorancia, el desconocimiento de las Leyes que rigen la vida. Cuando se vive en armonía con estas Leyes y se deja de trasgredirlas, el ser humano experimenta paz, salud, felicidad y dicha, algo que le pertenece por derecho propio, pero que pierde cuando se aparta de la Naturaleza. El método que enseño, se podría definir como “Yoga de la Naturaleza” por aplicar fielmente sus leyes. Así se convierte en una herramienta clave y de incalculable valor, que no sólo armoniza al hombre con la naturaleza que lo rodea, sino que le abre la puerta a su Naturaleza Interior. Es una síntesis moderna de los sistemas tradicionales. He elaborado un método de yoga sencillo, ameno, práctico, pensado y adaptado al modo de vida y capacidad occidental. Útil para combatir, prevenir y eliminar muchos de los problemas y dolencias que acosan al hombre moderno, siempre en constante tensión, agobiado por todo tipo de circunstancias. Es pues, un método de yoga que busca equilibrar los tres aspectos básicos que conforman al ser humano: cuerpo, mente y espíritu, de un modo sencillo, pero, además, adaptable a todas las capacidades, mentalidades y circunstancias, aunque, por supuesto, precisa, para obtener buenos resultados, de la constancia, esfuerzo, dedicación y disciplina del practicante.

## **BENEFICIOS DEL YOGA**

El termino YOGA viene de juntar, significa unión. Por la unión de mente y cuerpo logramos un desarrollo equilibrado. Las asanas de yoga no son simples ejercicios físicos, las practicamos muy concentrados, sintiendo la respiración y relajándonos. Así creamos las condiciones adecuadas para tener paz, salud y una larga vida.

- a) Yoga influye positivamente en la mente, equilibrándola, aquietándola y sublimándola.
- b) Paso a paso despierta la consciencia interior.
- c) Previene múltiples enfermedades físicas y psíquicas.
- d) Despierta y activa la energía vital curativa que se distribuye por todo el organismo.
- e) Mejora nuestro carácter, a la vez que trabaja todo el cuerpo en general, equilibrando el sistema muscular. Yoga aporta fortaleza y flexibilidad al tiempo que nos revitaliza y rejuvenece; con la práctica se mejora el funcionamiento de nuestros órganos internos, en especial, el sistema glandular, lo cual es de vital importancia.

LAS ASANAS DE YOGA: La serie de asanas que practicamos son, a la vez, bellos ejercicios físicos y una terapia curativa maravillosa que previene múltiples enfermedades. Esto se debe a la gran importancia que en Yoga prestamos a la columna vertebral. También a la calma que aportan la respiración profunda, la relajación y la meditación, revitalizando el sistema nervioso y combatiendo el estrés. La diferencia entre mis retiros y los que ofertan otras escuelas, es que hoy día se tiende a realizar ejercicios cada vez más violentos, así la persona pierde su energía y se fatiga. La práctica asanas en mis retiros, se realiza con gran lentitud y una profunda oxigenación, evitando así el cansancio que se deriva de la acumulación de ácido láctico y la pérdida energética que acontece cuando el ejercicio físico es excesivo. Los ejercicios de yoga no son movimientos, sino posturas, las cuales hay que mantener inmóviles y sin esfuerzo un tiempo determinado.

Mis retiros de yoga ponen énfasis principalmente en:

- a) la lentitud del movimiento.
- b) la concentración mental en el mismo.
- c) la respiración profunda durante la práctica.
- d) la inmovilidad total en el ejercicio mantenido.
- e) la relajación durante y después de cada ejercicio.

Este yoga lo pueden practicar todo tipo de personas, independiente de su edad, capacidad o necesidad. En mis retiros se respetan y estudian las condiciones de cada persona para mejorarlas, adaptando los ejercicios a sus cualidades. A diferencia de otros estilos de yoga, este se puede practicar toda la vida, a cualquier edad, aportando múltiples beneficios, manteniendo el equilibrio del organismo, ya que es preventivo y curativo.

SALUDO AL SOL, SALUDO A LA LUNA: Siempre [realizamos una preparación a las asanas, practicando ejercicios dinámicos \(saludo al sol, Suryanamaskar y saludo a la luna, Chandra Namaskar\)](#), los realizamos muy concentrados, viviendo el momento, con lentitud, atención a la respiración y mucho control.

LOS MAESTROS DEL YOGA: Los Maestros dividen los ejercicios en tres partes:

- 1) Concentración y meditación o dominio del consciente.
- 2) Pranayama o control de la respiración.
- 3) Las Asanas y ejercicios dinámicos o posturas físicas.

Estas tres partes deben practicarse conjuntamente, pues no se concibe la práctica de una de ellas sin ir acompañada de las demás: El dominio del consciente (concentración, visualización, meditación) no puede llevarse a cabo sin adoptar previamente una postura determinada con el cuerpo, así como una particular forma de respirar y, a la inversa, es inútil respirar o mantener la postura especial del cuerpo sin tener plena consciencia de ello, al menos, mentalmente. Mis métodos de trabajo prescriben con exactitud cómo deben combinarse estas tres partes para lograr un desarrollo regular y la continua mejora de los resultados personales.

PRACTICAR YOGA EN UN RETIRO SIN TENER EXPERIENCIA: No importa si eres nuevo en esto, ven a un retiro y tendrás una bonita experiencia. Si llevas mucho practicando, encontraras en mi un nuevo y mas avanzado enfoque. Cuento con dilatada experiencia y profesionalidad adquirida a lo largo de muchos años de enseñanza, práctica y viajes a Oriente. Estos retiros de yoga, son una oportunidad para crear un equilibrio energetico entre tu cuerpo y tu espíritu. Los principiantes hallaran en estos retiros una completa introduccion al Yoga. A los ya iniciados se les ofrece una nueva vision de los efectos fisicos y espirituales. Sea cual sea tu caso te sentirás feliz. Habras aprendido tecnicas aplicables a tu vida diaria y conocido gente nueva.

EL YOGA Y LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA: Las experiencias que se obtienen a nivel físico, mental y espiritual en la práctica de Yoga, son el punto esencial, pues tus experiencias hablan directamente a tu corazón, de un modo que no podría expresarse con simples palabras. Paso a paso se convierte el cuerpo físico en un templo de salud en donde puedes depositar el tesoro de la felicidad de tu vida. La búsqueda del hombre de la felicidad es una búsqueda hacia su verdadero ser, el cual es inmortal. Cuando una persona encuentra su verdadero ser halla, al mismo tiempo, la felicidad, que es infinita. Ninguna persona es igual a otra. Cada uno es como es. Sólo podemos alcanzar nuestros objetivos si cesamos de compararnos con otros y miramos en nuestro interior. Si conocemos nuestro verdadero ser, podremos entender entonces a los demás. El Yoga es una gran ayuda para desarrollar ordenadamente y sin tensiones la vida, en el agitado mundo que nos rodea.

YOGA ADAPTADO PARA PRINCIPIANTES: Estas técnicas milenarias, de las cuales ha copiado toda terapéutica moderna, en la mayor parte de los casos sin descubrir o respetar su esencia, son las que pongo a disposición de todo aquel que desee darse la oportunidad de experimentar la utilidad y belleza de este insuperable camino de Evolución Integral Consciente, que conduce a experimentar salud, paz y felicidad. El cuerpo no se estira por sí solo. Pero, faltándole extensión, va cobrando rigidez, lo cual origina dolores y enfermedades. Para conservar la flexibilidad del cuerpo, es menester estirarlo. De esta manera, se ejerce tracción sobre los nervios y se estimula el sistema glandular, lo cual depura la sangre, tonifica la circulación y garantiza, así, la longevidad. Yoga nos enseña a retraer la mente del mundo exterior para concentrarla en el mundo interior, logrando así la calma y la armonía necesaria para encauzar o neutralizar la agresividad y negatividad que, de manera explícita o en forma subliminal, recibimos a lo largo e la jornada diaria.

*Jesús Bonilla ©*

- [Mapa del Sitio](#): Página que muestra la distribución de esta Web de Yoga y un índice de páginas con un breve resumen de cada página.

## HATHA YOGA

**Hatha Yoga, en su significado, es un método de asanas cuya práctica conduce a la salud perfecta física y mental. El yoga que a través del estudio de las posturas, actitudes y posiciones del cuerpo logra la perfección física y prolonga la juventud, es conocido como Hatha yoga.**

 Hay dos formas de yoga que se pueden considerar como la raíz de esta ciencia: Hatha Yoga (yoga físico) y Raja Yoga (yoga mental). El Hatha Yoga conduce a la salud y equilibrio por medio de ejercicios físicos, pranayama, relajación y meditación; sus resultados son subjetivos y no se llevan a la siguiente encarnación. El Raja Yoga obra del interior hacia el exterior, facultando el desarrollo y educación de los poderes psíquicos del hombre. El logro de la Maestría se alcanza por la práctica conjunta del Hatha Yoga y el Yoga de los Ocho Pasos o Miembros, el Raja Yoga.

Practicar Hatha Yoga está al alcance de cualquiera, dentro de los límites de su condición física, y aunque algunos lo consideran una de las prácticas inferiores del Yoga, es el sistema que aplicado a uno mismo de manera sencilla, enseña el camino de las leyes de la evolución de la conciencia, que nos aprovecharán tanto en este como en los otros mundos tras la reencarnación; pues mediante el Hatha-Yoga aceleramos nuestro desenvolvimiento, nuestra evolución, aprovechando las fuerzas de la naturaleza puestas en nuestras manos, y eliminando deliberadamente las condiciones que en vez de favorecer entorpecerían nuestra progresiva marcha. Si consideras el Hatha Yoga bajo este aspecto, me parece que será para ti mucho más real y práctico que si te limitas a leer sobre el asunto fragmentos mal traducidos de libros sánscritos y libros inútiles; y al propio tiempo comprenderas que para ser yogui no hay necesidad de esperar a una futura encarnación muy lejana de la presente.

No está el Hatha Yoga Clásico al alcance de cualquiera; pero toda persona culta puede predisponerse a su práctica. Para progresar rápidamente en el Hatha Yoga se necesitan especiales aptitudes mentales y físicas, como sucede en cualquier otro ejercicio. Sin embargo, así como cualquiera puede estudiar una carrera, aunque no tenga mucha capacidad para ella, pero no sobresaldrá gran cosa en el estudio, así también todo el que tenga mediana inteligencia podrá aprender del Hatha Yoga algo cuya práctica le aporte beneficios; pero a menos que reúna ciertas aptitudes y se lo tome en serio, que no espere obtener en esta vida éxito completo en la práctica del Yoga. En resumen, tenemos que las aptitudes necesarias para la práctica del Hatha Yoga son vehemente deseo o anhelo, indomable voluntad y agudo entendimiento. Estas son las capacidades que debéis desarrollar para practicar el Hatha-Yoga. Si vuestra mente es versátil y mariposeante como la de un niño, debéis fijarla por medio del atento y reflexivo estudio. Debéis fortalecer la

mente que os ha de servir de instrumento de actuación en la práctica y en vuestra vida.

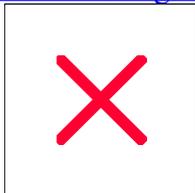
Las enseñanzas del Hatha Yoga abarcan todos los aspectos de los que se compone el hombre: cuerpo, mente, alma Espíritu. Hoy día se suele utilizar con fines terapéuticos, pero en su origen, su finalidad era otra, mucho más allá de lo físico. Hatha-Yoga nos enseña que la meta real en este mundo es evolucionar internamente, progresar espiritualmente, adquirir la liberación de la materia. Este sistema es un camino de autorrealización humana y espiritual. Un medio de regeneración, autocontrol y autoconocimiento, un hilo que indica al hombre el camino hacia el Ser y hacia la liberación. La parte práctica del Hatha Yoga enseña al hombre el modo de adquirir salud, felicidad, bienestar y paz interior, utilizando técnicas, terapias y ejercicios sencillos basados en los Principios de la Naturaleza, ya que lo que realmente pretende el Hatha Yoga es guiar de nuevo al hombre hacia las leyes que rigen la vida y la Naturaleza. A través de esta ciencia milenaria, se va obteniendo gradualmente un mayor despertar de la conciencia, hasta alcanzar la meta final del Yoga conocida como supraconsciencia o Samadhi (unión de Atman o principio superior del hombre, con Brahman, principio cósmico o Dios). Esto implica para el Hatha Yogui retraer su mente del mundo objetivo para concentrarla en el mundo interior.

## **HATHA YOGA ASANAS**

Desde la antigüedad, existen diferentes escuelas de Yoga o Yogacharyas, como también diferentes Maestros que enseñan diferentes Sendas del Yoga. [De todos los sistemas de Yoga, el Hatha Yoga es quizás el más conocido](#) en Occidente y también el más divulgado, ya que es el que mejor se adapta a nuestras posibilidades. A través de los ejercicios, asanas o posturas de Hatha Yoga, se regenera todo el organismo. Es por esta senda del yoga por la que se debe comenzar. Hatha Yoga abarca medicina y terapias naturales. Filosofía, Psicología, dieta y nutrición, ética, higiene... pero va mucho más allá de todo esto y sólo aquellos que sigan las enseñanzas dejadas por los Grandes Maestros del pasado, podrán experimentar por ellos mismos, la gran trascendencia del Raja Yoga que lleva a la unión del Ser con lo Absoluto.

### **HATHA YOGA SIRSHASANA POSTURA INVERTIDA SOBRE LA CABEZA**

[Video descargado](#)



**HATHA YOGA: DOS FUERZAS:** El Hatha yoga se identifica con la fuerza de manifestación dual existente en el cuerpo humano, a la que en Yoga se denomina Prana. Nuestro organismo es vivificado por dos corrientes energéticas vitales (Prana y Apana). La sílaba Ha, simboliza la Fuerza Vital positiva que en el ser humano se ubica en la parte superior del cráneo. Tha, simboliza la Fuerza Vital negativa, que se halla en la base espinal. Estas Fuerzas Ha-Tha, que se hallan reflejadas en ambas fosas nasales, se denominan Prana y Apana, y se dice que cada una mantiene en movimiento perpetuo a la otra, sosteniendo la vida y el perfecto equilibrio del organismo y mente. Ambas Corrientes Vitales están vinculadas a la actividad mental. Cuando la Fuerza vital es activa, la mente está en movimiento. Cuando esta Fuerza se detiene la mente se detiene, cesando todo pensamiento. De aquí que controlar tal Fuerza Vital sea imprescindible en Yoga, para lo cual la técnica más importante para conseguirlo es el Pranayama.

La silaba Ha significa Sol y la silaba Tha significa Luna, son la equivalencia al sinónimo chino del

Yin-Yang. Todo se compone de dos polos diferentes pero complementarios; todo posee su par de opuestos (Ley de Polaridad). El ser humano se compone de estas dos energías vitales que lo vivifican, Ha y Tha. El desequilibrio entre estas dos Fuerzas produce enfermedades y trastornos psicofísicos. Lo que pretende básicamente este sistema Hatha Yoga es “restablecer el perfecto equilibrio” entre ambas energías o Fuerzas Vitales, su unión armónica, y someterlas al yugo (yoga) de nuestro Yo (Ser). Tal equilibrio, lleva al individuo a gozar de un perfecto estado de salud, y la salud es la base de cualquier actividad humana o camino trascendental, es el principal ingrediente de la vida misma.

**HATHA Y RAYA YOGA:** Es posible clasificar [las diferentes sendas del yoga en dos grandes divisiones: Raya y Hatha](#), ambas son complementarias, por lo que ambos sistemas deben ser estudiado y practicados conjuntamente. De lo contrario su resultado individual no sería el mismo, pues no se alcanzaría el Yoga perfecto. Las Sendas del Yoga están divididas en distintas etapas, empezando desde el sendero de realización puramente material hasta llegar al sendero místico, filosófico, contemplativo y el llamado de liberación. Naturalmente, cada uno de estos senderos requiere una vida para practicarlo, conocer su filosofía y adquirir la práctica. Yoga se subdivide en una multitud de técnicas y practicas. La primera etapa se ocupa del aprendizaje de Asana Yoga que trata de las actitudes y posturas corporales prescriptas para la meditación, siendo la palabra Asana, en sánscrito, la equivalente a postura. Su disciplina o sistema es el Hatha-Yoga. Quienes practican este yoga utilizan los medios físicos para su propio desarrollo espiritual. La finalidad del Hatha Yoga es la misma que la del Raja Yoga, pero los métodos difieren entre sí, la diferencia estriba en que el partidario del Hatha sostiene que la Mente (Chiita) obedece al Prana, mientras que el partidario del Raja Yoga (Raja Yogui) cree que el Prana obedece al Vritti, siendo la última opinión la exacta.

**HATHA YOGUIS RAJA YOGUIS:** [Quienes practican Hatha Yoga son conocidos como Hatha-Yoguis](#), algunos de estos yoguis dedican su vida, a contorsionismos sin ninguna mira espiritual, teniendo por único objetivo el embellecimiento y la perfección del cuerpo, con la adquisición de algunos poderes psíquicos de orden inferior; este no es en ningún caso, el objetivo del Hatha Yoga. El Hatha yoga debe de practicarse teniendo en la mente las reglas morales del Raja Yoga:

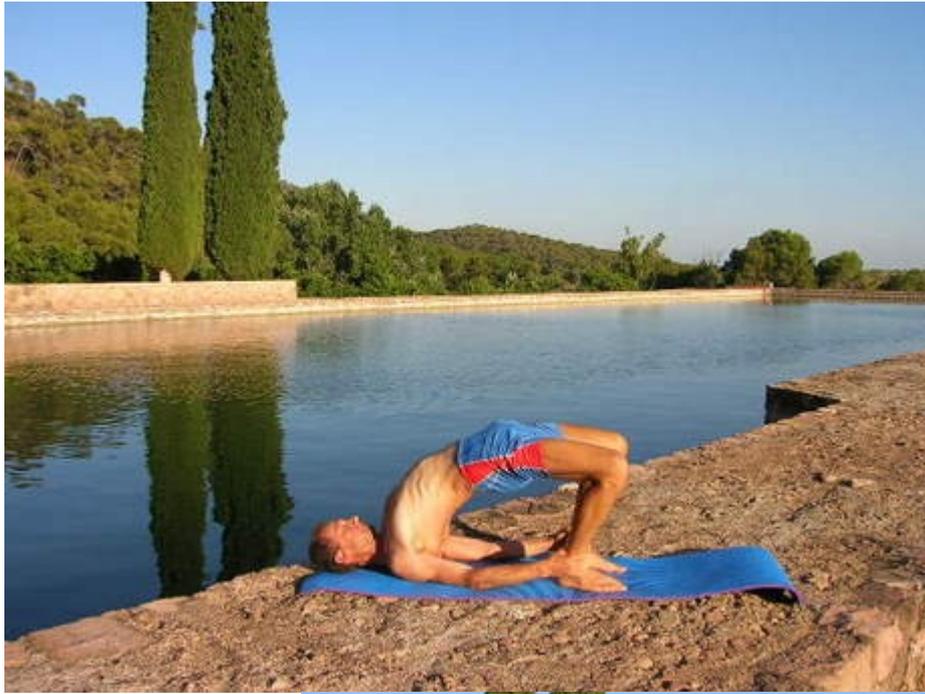
- No dañar, ni matar, física o mentalmente, a ningún ser viviente (Ahimsa, no violencia).
- Afirmar la verdad en pensamiento, discurso y acción (Satya, veracidad).
- No robar; abstenerse del robo (Asteya, no robar).
- Disciplinar y organizar los varios impulsos y deseos (Brahmacharya, autodisciplina).
- No ser codicioso y no aceptar regalos innecesarios ni sobornos de gente con motivos dudosos (Aparigraha, no codiciar).
- Observar pureza tanto externa como interna, física y mental (Shaucha, pureza).
- Cultivar el espíritu de contentamiento. No multiplicar los deseos de bienes materiales (Santosha, contentamiento).
- Prepararse para soportar los cambios de ambiente y los reveses de la fortuna (Tapas, auto entrenamiento).
- Estudiar con devoción y amplitud de criterio los libros de sabiduría espiritual (Swadhyaya, estudio de las escrituras).
- Recordar de continuo a Dios y someterse a la divina voluntad (Ishwarapranidhana, amor de Dios).





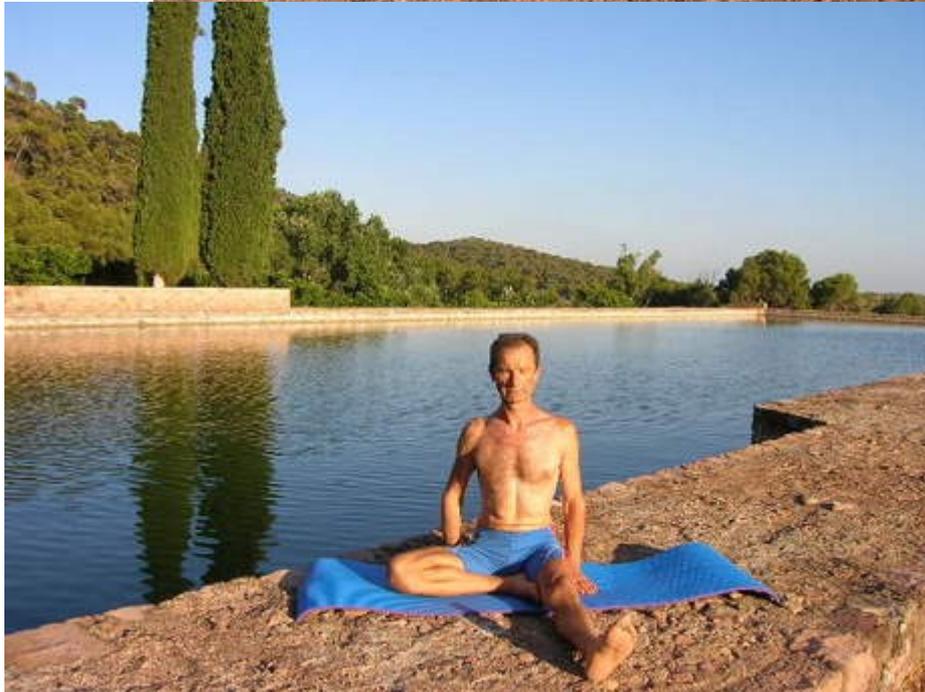








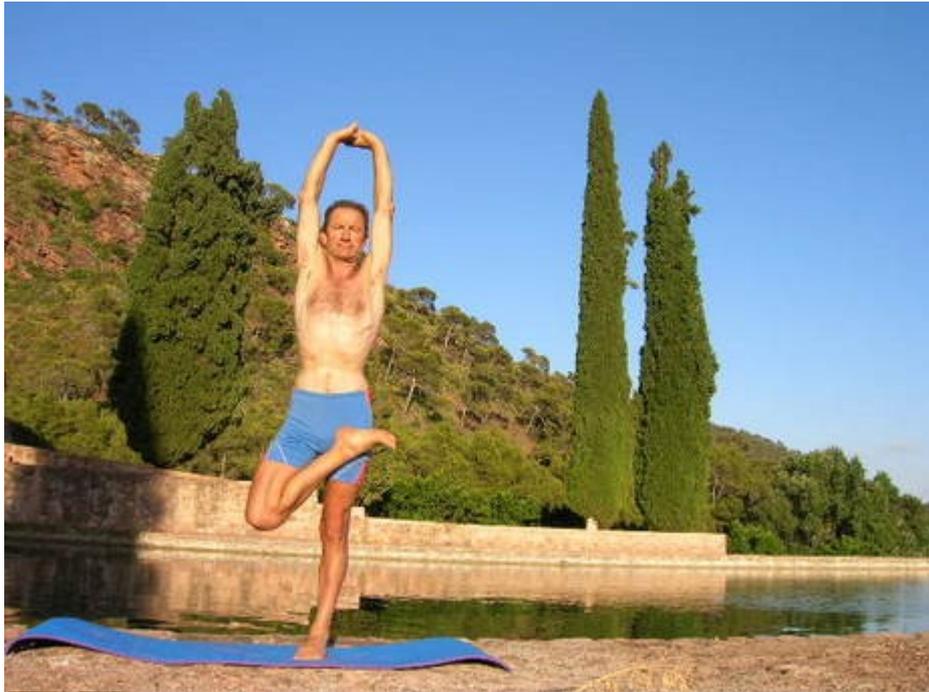




























## HATHA YOGA POSTURAS

El fuego de la práctica del Hatha Yoga junto al Raja Yoga, consume la pecaminosa naturaleza inferior del ser humano. Cuando por medio de asana y pranayama queda purificado el conocimiento, se alcanza directamente el nirvana. El conocimiento auxiliador del yogui proviene de la práctica de la absorción en la divinidad, Dios se complace en quien dedica su vida al servicio del Conocimiento. Aquellos que manifiestan su esencial divinidad, son los que frecuente o constantemente practican el Hatha Yoga Superior. Porque el Yoga tiene dos aspectos: el inferior y el superior. El aspecto inferior, llamado en sánscrito abháva, consiste en que el yogui se considera desprovisto de toda cualidad, como absorto en el mundo de las relaciones, llamado también mundo objetivo. El aspecto superior, llamado en sánscrito mahayaga, consiste en que el yogui se manifiesta libre de toda impureza, feliz y en unión con Dios. Por medio de ambas practicas de Hatha Yoga y Raja Yoga, alcanza el yogui el conocimiento de sí mismo. Los Ocho Pasos del sendero del Yoga por los que el yogui accede al éxtasis: 1) Yama. 2) Niyama. 3) Asana. 4) Prânâyâma. 5) Pratyâhâra. 6) Dhâranâ. 7) Dhyâna. 8) Samâdhi.

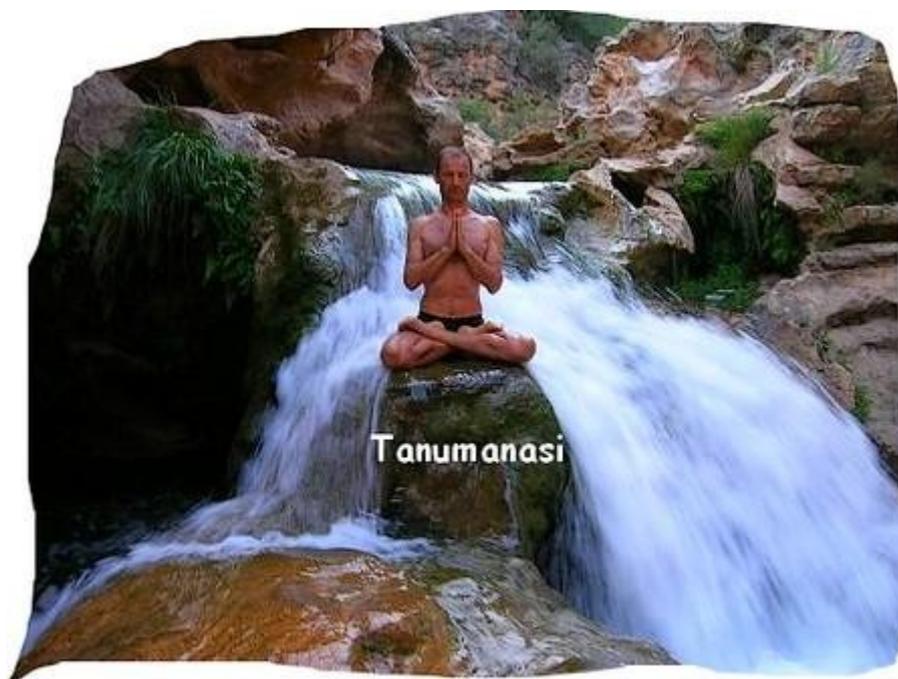
Hatha-Yoga significa, la unión entre los dos Principios simbólicos masculino y femenino de Ha y Tha (corriente derecha e izquierda de la Fuerza Vital o Prana) que circulan por el Cuerpo Vital. La práctica conjunta del Yoga Hatha y el Raja Yoga es un camino de experimentación, de autorrealización humana y espiritual. Estas sendas buscan transmutar las energías físicas y mentales en energía espiritual; eliminar las barreras mentales para que el Yo interno se manifieste con toda claridad en la mente. Para ello enseñan a controlar el Prana o “energía vital” a través del dominio de la mente, utilizando a ésta como “medio” de conseguir la realización interior, por lo que resultan indispensables para aquel que intenta conocerse y vencerse a sí mismo. El Raja Yogui y el Hatha Yogui se sirven del enfoque o fijación de su mente conseguido a través de estas Sendas, para practicar habitualmente la “introversión” y conseguir el conocimiento de sí mismo, combatir sus defectos, potenciar sus atributos o virtudes y conocer y desarrollar sus facultades latentes.

## SIGNIFICADO DEL HATHA YOGA

Hatha Yoga es un sistema de yoga activo que consiste en la asunción de posturas o Mudras para efecto mágico... los gestos y posturas forman alguna parte de casi todas las escuelas de Yoga. Pueden verse desde la simple unión de las manos en oración hasta el extremadamente complejo sistema de asanas en la escuela de Hatha Yoga de la India. El Hatha Yoga está balanceado en este aspecto. El

número y lo complicado de las posturas son lo suficientemente variados para que expresen la amplia variedad de fuerzas presentes, pero requiere extenso entrenamiento y esfuerzo del cuerpo y de la mente. El practicante de Hatha Yoga deberá tener un rincón especial para practicar las Asanas, tranquilo, apartado de todo ruido molesto e interrupciones; si no se puede practicar en la naturaleza, lo más apropiado es una habitación dedicada especialmente para esta finalidad. El lugar donde practiquemos debemos de convertirlo y usarlo como un verdadero santuario, penetrando en él con devoción, seriedad y fe en lo que se va a realizar. En esta habitación no debe penetrar a nadie, para que así no se desarmonice el aura personal, que por la continua presencia nuestra se irá, naturalmente, formando día a día, y cargándose de emanaciones emocionales y mentales positivas.

**HATHA YOGA ESTUDIO:** De aquí la incongruencia de la mayoría de las clases de yoga a las que asiste la gente, al no reunir los lugares condiciones, ni respetar las personas que asisten la actitud adecuada. Hay que ser constante y practicar todos los días a la misma hora. No hacer Hatha Yoga con el estómago repleto de alimentos ni líquidos. Lo óptimo es practicar siempre en ayunas. No es bueno practicar asanas si se está de mal humor o si la mente se encuentra intranquila, cargada de muchos y variados pensamientos, como el odio, el rencor, la envidia, o la sensualidad. Hay que entrar en aquel pequeño templo con la mente completamente libre de cosas materiales. Es importante el no cansarse en exceso; hacer las Asanas muy despacio, sin violencia; no excederse al principio; Hatha Yoga necesita su técnica y su tiempo adecuado. La Postura de Loto o Padmasana es casi siempre la primera postura que adoptan los Hatha Yoguis, al ser la más efectiva por aportar el debido estado de tranquilidad física, mental y espiritual. Es bastante fácil de realizar con entrenamiento. Los Rishis tenían necesidad de encontrar una postura que reuniera las mejores cualidades y que pudiera ser practicada horas y horas sin que el cuerpo físico se cansara, una asana que durante la práctica de la Meditación facilitase a la mente la capacidad de abstraerse largas horas; de este modo nació la más hermosa de las asanas que lleva el nombre de Padmasana.



**HATHA YOGA POSTURA DE LOTO:** Padmasana está considerada como la asana más importante de Hatha Yoga. Su ejecución es sencilla: Sentarse en el suelo sobre una alfombra extendiendo las piernas hacia adelante; entonces colóquese el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cuando se empieza a practicar esta Asana, es posible que se sientan algunos dolores en las piernas; pero no hay que alarmarse; esto sucede por falta de práctica, hay que relajarse

al máximo e ir ampliando el tiempo poco a poco. Es necesario mantener el tronco, el pecho y el cuello bien derechos durante la práctica de Padmasana. En la página dedicada a [la Serie Rishikesh, serie básica yoga, hay ejercicios para aprender a sentarse en postura de loto](#). Es generalmente sentados en padmasana que los yoguis realizan el Pranayama (control de la respiración) y la Japa Yoga (recitación de las oraciones y palabras sagradas: mantras). La postura del loto faculta la necesaria tranquilidad al cuerpo y la mente, para que resulte más fácil realizar la meditación. Cuando el yogui es capaz de permanecer horas enteras en esta Asana, obtiene un completo control y dominio del cuerpo y de la mente. Es una imagen verdaderamente impactante, que queda siempre grabada en la retina, encontrarse a un yogui o asceta en los Himalayas absorto en meditación sentado en Padmasana; su silueta firme y eterna semeja una estatua de bronce, incansable, imperturbable, hierática, que nada ni nadie puede turbar.

Los objetivos generales del Hatha Yoga Clásico son:

1. Control del cuerpo a través de la postura (Asana)
2. Control del pensamiento a través de encantamientos. (Mudras)
3. Control de la respiración. (Pranayama)
4. Control de las emociones. (Mantra)
5. Hacerse consciente de los reinos celestiales del ser. (Meditación)
6. Control y dirección de la voluntad. (Impecabilidad)

El Hatha Yogui se hace capaz de recibir y enviar patrones de energía hacia y desde todas las partes del Universo. (... el Hatha Yogui en su práctica se convierte en una antena para la recepción y transmisión de ondas espirituales.) Al usar las posturas de Hatha Yoga apropiadas, combinadas con el Mudra apropiado y la entonación del sonido del Mantra correcto, el Yogui puede atraer ciertas fuerzas o combinaciones de fuerzas y luego las reorganiza y dirige.

## **SIDDHIS DEL HATHA YOGA**

Desgraciadamente para quienes no tienen un Maestro y desconocen el sánscrito, la literatura del Yoga en lenguas occidentales no vale gran cosa. Aunque en ocasiones puede ser conveniente el retirarse del entorno con determinado propósito, para apartarse de los afanes mundanos; el mejor campo para el Yoga es el universo designado por Dios con divina sagacidad y sabiduría para que el Ser pueda fortalecer sus facultades. Si el mundo material existe para el desenvolvimiento del Ser, ¿Por qué retirarnos de él? Considerad a Krishna en el Bhagavad Gita, la gran lección del Yoga. Habla en medio de un campo de batalla y no en un monasterio o en la cima de una montaña. Su interlocutor es un Guerrero dispuesto a la lucha y no un orondo brahmán tranquilamente retirado del mundo. El Kurukshetra Majábharaata del mundo es el campo de batalla del Yoga. Quienes no enfrentan impecablemente al mundo no tendrán la necesaria fortaleza para afrontar las dificultades de la práctica del Yoga. Si buscáis el silencio por repugnancia al ruido, si el mundo exterior desgasta vuestras potencias, ¿Cómo esperáis vencer las dificultades de la vida interior? Si no podéis sobreponeros a las pequeñas tribulaciones del mundo, ¿Cómo os sobrepondréis a las dificultades que un yogui ha de salvar? Se equivocan claramente quienes piensan que en huir del mundo está el camino de la victoria y que sólo en ciertos lugares puede hallarse la paz del Yoga.

**HATHA YOGA AISLAMIENTO:** Quien desee dedicarse a la vida contemplativa ha de prescindir de todo estímulo y cerrar sus sentidos a las vibraciones del mundo exterior, de modo que no puedan afectarle. Ha de ser ciego y sordo a todos los incentivos de la sociedad, a toda la diversidad de objetos que constituyen el universo social. La reclusión le auxiliará antes de que sea por sí mismo lo bastante fuerte para resistir los externos estímulos sensoriales. Las órdenes monásticas de vida contemplativa ofrecen un ambiente muy favorable para este método de Yoga, pues se apartan lo más

posible del mundo exterior, que es para ellos un engaño, una tentación y un estorbo. Apartado siempre del mundo, el yogui debe fijar su atención y pensamiento en el Ser. Para quienes siguen este método de Kaivalya, los Siddhis o poderes son directos obstáculos y no auxilios. Esta afirmación tan a menudo repetida de Introducción al Yoga, afirmando vehementemente que es preciso evitar los siddhis, tiene mucho mayor alcance del que algunas personas se imaginan, pues si bien admiten que se han de evitar los siddhis, olvidan que los yoguis hindúes también evitan el uso de los sentidos físicos y cierran ojos y oídos porque les estorban.

Pero en este mundillo del seudo yoga de Occidente, maestros y maestrillos toman del yoga lo que les conviene y descartan cuanto desconocen que es mucho. Algunos abogan por evitar todo uso de los sentidos astrales y mentales (Sidhhis) y no ponen reparo al uso indiscriminado de los físicos, sin creer que también son estorbos. ¿Por qué no han de serlo? Si los sentidos son obstáculos en sus formas sutiles, más todavía lo han de ser en las groseras. Para quien rechaza el mundo, todo sentido le es un obstáculo, un estorbo, un impedimento, y no hay razón ni es lógico abominar únicamente de los siddhis o sentidos sutiles, sin tener en cuenta que también son estorbos los sentidos físicos. En el método de apartarse del mundo, todo cuanto no sea la divinidad es un obstáculo. Ojos, oídos, todo lo que ponga en contacto con el mundo exterior es tan obstaculizador como las formas sutiles de los mismos sentidos que pongan en contacto con los mundos astral, etérico y mental. El exagerado temor de los siddhis es una reacción que no se basa en el conocimiento sino en la incomprensión; y quien de los siddhis hipocritamente abomine debe colocarse en la lógica situación totalitaria y pusilanime del yogui hindú o del monje católico que repudia todos los sentidos y todos los objetos de sensación por obstáculos en su camino hacia Dios.

*Jesús Bonilla ©*

▪ [Mapa del Sitio](#): Página que muestra la distribución de esta Web de Yoga y un índice de páginas con un breve resumen de cada página.

[Ir Arriba](#)

## EL DESPERTAR DE KUNDALINI

**El propósito del Kundalini Yoga y la Meditación es despertar la dormida Kundalini. El yoga tiene como objetivo principal despertar el Poder de la Serpiente, excitar el Fuego Serpentino.**

 Esta ígnea serpiente enroscada, llamada en sánscrito kundalini, es la manifestación física de una de las grandes fuerzas del universo. Kundalini es la mística fuerza que nos penetra a través de la parte inferior del cuerpo, es lo que los Yoguis llaman “La Energía de la Tierra”. Esta energía es el yo primitivo, el yo físico que nos conecta con los elementos: las mareas, los vientos, los animales, la tierra y los ritmos de la vida en nuestro planeta. Kundalini es la manifestación de la Diosa Sakti en el plano físico.

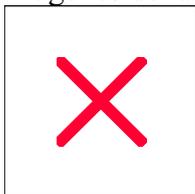
Sucede en un momento, el cuerpo físico y emocional de alguien se halla imbuido en un espacio-tiempo específico de meditación, reposo o acción enfocada repetitiva. En forma repentina libera todos sus cuidados y preocupaciones acerca de “las cosas” en su vida que involucran la polarización y el conflicto, ese cuerpo experimenta un considerable cambio de energía. Entregado, suelta todas sus compensaciones y bloqueos de energía y se convierte en el canal para el Espíritu que muchos de

nosotros siempre quisimos ser. En ese mágico momento, el Alma de la Tierra se fusiona con esa persona y envía una señal "Kundalini" hacia arriba desde la base de la columna hacia la coronilla, de Muladhara Chakra a Sahasrara Chakra.

La señal de este planeta es característica, tal como la señal que envía un satélite puede ser identificada por todas las antenas y emisoras que están en sintonía para recibir sus mensajes y forman una amplia red de comunicación. Literalmente en el sentido de la palabra, el Ascenso de la Kundalini es una clase de "señal de apretón de manos" enviada hacia arriba por la determinación de un alma que se preparó (quizá durante muchas vidas) para abrirse al conocimiento secreto y experimentar realmente el resto de Todo y de si misma. Cuando esta señal pasa por el Chakra Sahasrara y sale al cosmos, la señal correspondiente o afín la recibe y le responde. De igual modo, el meditador avanzado, durante la meditación y la relajación envía señales que sondan hasta los más recónditos lugares de su cuerpo y su mente esperando encontrar evidencia que brinde signos de vida "en algún otro lado".



Puedes ampliar las imágenes de las posturas de Yoga.



El despertar y la elevación de Kundalini se convierten en un signo y una señal para el resto del Universo que responde y confirma que hemos alcanzado un lugar de "neutro equilibrio" respecto a todos los seres extraños y maravillosos que pueden existir y que sí existen. ¡Sucede ni mas ni menos que aquel afortunado ser cuya Kundalini asciende guiada ha hecho las paces con la increíble diversidad del Multiverso y esta listo para "jugar" con el resto de seres despiertos, humanos o no humanos! Llegados a este nivel, la Tierra y el Cielo comienzan a descargar grandes cantidades de "programación complementaria" en el disco duro del subconsciente. Esto nos prepara para el glorioso momento en que seamos capaces de "conectarnos" con la Red Interior y explorar todo el Multiverso.

¿Alguien de vosotros ha estado experimentando un extraño "murmullo" o "zumbido" en los oídos últimamente? Brisas que se elevan desde el cóccix lamiendo la espalda. Repentina rigidez en espalda, cuello y nuca que te "tira" hacia atrás. Sensaciones de que algo o alguien te acaricia levemente el cabello. Son síntomas de Kundalini. Si alguien me pregunta que se siente en el momento en que despierta. Es algo semejante a una tremenda descarga eléctrica obligada a pasar por un estrecho conducto. Lo que se siente es como fuego líquido que fluye por el cuerpo en dirección espiral a modo de movimiento serpentino. Lo tremendo es que "tú estás ahí a su disposición" y el estrecho conducto es tu columna, la sensibilidad se dispara mientras un religioso temor te embarga. Puede ser algo espantoso e irritante que tras el primer momento, ya es un acontecimiento imparable

que te arrastra en el tiempo por varios procesos sucesivos y nunca previsibles.

También puede ser algo que te impide moverte mientras sucede, en diversas etapas te lleva al cielo y te llena de un gozo imperecedero. Hay personas en las cuales se entremezclan la más terrible pesadilla con la más sublime gloria, ellas experimentaron un despertar prematuro y entonces Kundalini fluye cuerpo abajo en vez de cuerpo arriba. Si tus síntomas son leves y temes ir adelante, usa la razón, descarta y niega tal como niegas la realidad de los sueños. Si tienes fuertes síntomas y además dolores y presiones por determinadas zonas del cuerpo de manera oscilante, ponte en manos de un experto sin tardanza, de ello depende el posterior resultado de dirigir tú o ser dirigido como un péndulo que oscila entre cielos e infiernos. Kundalini no es cosa de juego, ni que se pueda manejar a la ligera, resulta tan peligrosa en manos inexpertas como en las de un niño la dinamita. Kundalini libera a los yoguis y esclaviza a los insensatos.

Kundalini perturba pero tiene un propósito. "Aquel que conoce y ve" dirige con maestría este propósito en sí mismo y en otros. La perturbación que durante toda su vida embarga a algunos que despertaron esta fuerza por error o por sus medios, sin saber muy bien lo que hacían, es debida a que el proceso está incompleto. Dicho de alguna manera, "robaron o forzaron un programa" y después no tienen modo de contactar con la Central de Informaciones para obtener la actualización de sus archivos personales. Ciertamente, sin la ayuda de un Maestro, vale más dejarla dormir hasta que la moralidad del hombre llegue a suficiente nivel y su voluntad sea lo bastante recia para gobernarla.



### [Retiros de Yoga en Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)

#### **EL YOGA QUE DESPIERTA KUNDALINI**

Aunque potencialmente, todo ser viviente es un Buda, el primer paso en el camino al Nirvana es la salud física perfecta. Hoy las personas pierden la salud por juntar dinero, luego pierden el dinero para recuperar la salud y por pensar ansiosamente en el futuro olvidan el presente de tal forma que acaban por no vivir el presente ni el futuro. Viven como si nunca fuesen a morir, y mueren como si nunca hubieran vivido. Para que la vida se manifestara vibrante en este planeta, el Dios Solar insufló con su aliento una mística y misteriosa energía: Kundalini. [La Energía Kundalini existe en todos los planos de los cuales los Yoguis conocemos algo](#) y, en su operación, pone en juego siete capas o grados de fuerza. Antes de la emanación de Kundalini del Corazón del Logos, el cuerpo astral era una masa caótica y casi inerte, su mente eran islas que permitían sólo la conciencia más vaga, sin volición ni poder definido de actuar, y sin sentidos que facultaran el conocimiento del mundo que lo rodeaba.

**KUNDALINI Y LOS CHAKRAS:** Tras el descenso de Kundalini, se consumó la densificación del cuerpo físico y la visión interna del hombre estaba entonces despierta en el nivel astral, en el Chakra Muladhara en la base de la columna vertebral, creando con su oscilación el segundo Chakra, Swadhisthana. Luego, la Serpiente de Fuego, manteniendo su "cola" en el Chakra Fundamental, ascendió a Swadhisthana y lo vivificó, despertando en el cuerpo astral el poder de sentir el deseo; la

pasión dio lugar a la sensibilidad sin comprensión definida.

Partiendo siempre desde Muladhara en cada nueva “aventura” de descubrimiento, Kundalini pasó luego sucesivamente por todos los Chakras. El tercer Chakra es Manipura, el despertar del Chakra del bazo permite a la persona recordar sus viajes astrales, aunque, a veces, de manera muy fragmentaria. La facultad asociada con el Chakra astral correspondiente es la de viajar conscientemente en el cuerpo astral. Los recuerdos vagos que muchas personas tienen tras el sueño, de dichosos vuelos por el aire, son muchas veces debidos a un ligero o accidental estímulo del Chakra del bazo.

Al ascender Kundalini al cuarto Chakra Anahata, faculta al cerebro, al que satura con un rayo amarillo dorado de influencia dirigido principalmente a la flor de doce pétalos, situada en medio del séptimo Chakra Sahasrara. Dicho rayo amarillo confiere al cerebro poder para discurrir sobre ideas altamente filosóficas y metafísicas. El despertar por afinidad del Chakra astral correspondiente, dota al humano del poder de comprender y simpatizar y así apreciar instintivamente los sentimientos de otras entidades astrales. El Chakra etérico, en su reciproca emanación, “vierte” y hace que la persona se dé cuenta, en la conciencia física, de los gozos y tristezas de los demás, y, a veces, hace que se reproduzcan en ella, por simpatía, las melancolías, los dolores y malestar físico de otros.

Kundalini en su ascenso, llega al quinto Chakra Vishuddha, siendo su mensajero el rayo violeta que irradia desde el Chakra del bazo, Manipura. El pensamiento y la emoción de naturaleza altamente espiritual en la persona, dependen en gran medida, de que nada interfiera en la irradiación de este místico rayo violeta. La apertura y consiguiente activación del Chakra astral correspondiente, proporciona la facultad de oír en el plano astral; esto es la facultad que produce en el mundo astral un efecto semejante al que conocemos como oído en el mundo físico. Una vez que el Chakra etérico se halla activo, el hombre, en su conciencia física, oye voces que en ocasiones le hacen toda clase de sugerencias. También puede que oiga música, y a veces otros sonidos mucho menos agradables. Cuando el Chakra etérico Vishuddha está plena actividad, la persona es clariaudiente, en todo lo que este sentido percibe de los planos etérico y astral.

El sexto Chakra Ajna recibe gozoso el beso de luz de Kundalini en su ascenso, facultando la energía recibida, el despertar de la glándula física y del Chakra astral correspondiente. El despertar de Ajna con el ascenso de Kundalini, confiere el poder de percibir definitivamente la naturaleza y forma de los objetos astrales, en vez de sólo sentir o recordar vagamente su presencia. El despertar y la apertura del Chakra etérico del entrecejo, faculta el que la persona comience a ver objetos lejanos, y que tenga variadas clases de visiones de lugares y gentes. Al principio, cuando se inicia el despertar, medianamente se perciben paisajes y nubes de colores. Una vez plenamente despierto, este Chakra trae la clarividencia. La notable facultad de magnificar la visión, o a la inversa, la carencia de juicio, va asociada con el desarrollo o la falta de desarrollo del Chakra Ajna.

Una vez que [el ascenso de Kundalini se ha producido en los seis Chakras](#), sucede la expansión y florecimiento del séptimo Chakra, Sahasrara. Es de suma importancia que la persona, haya potenciado antes de este maravilloso suceso las glándulas pituitaria y pineal, en caso contrario, lo que he presentado como un maravilloso suceso, se convertirá para ella en un suceso de terribles consecuencias. Los diferentes tipos de locura o enfermedades psíquicas que devienen a tales personas, son solo la punta del iceberg de calamidades que tienen su origen y culminación, en la línea de comunicación directa que el ascenso de la energía Kundalini ha abierto con el plano mental inferior.

Es el despertar del Chakra en su aspecto etérico lo que permite a la persona salir del cuerpo físico a plena conciencia, y lo más importante, el volver a entrar sin perderla, tal persona tendrá continuidad de conciencia día y noche. Un ejemplo de las prácticas que para despertar este séptimo Chakra se han realizado en diferentes culturas, lo tenemos en que desde hace siglos, la iglesia católica practica la tonsura como el primero de los grados clericales, la razón oculta es dejar al descubierto el brahmarandra, de manera que no haya nada que entorpezca aunque sea minimamente, en el camino de la energía psíquica Kundalini que los candidatos han de procurar despertar en sus meditaciones. La persona corriente considera que el astral, el etérico y el resto de cuerpos sutiles, perciben en modo semejante al físico. Ellos creen que en todos los cuerpos y en los respectivos planos en que estos se desenvuelven, se opera a través de los mismos cinco sentidos. En el cuerpo físico tenemos órganos especiales, cada uno colocado en una parte definida y fija del cuerpo, para ver, oír y demás sensaciones, al salir de este cuerpo las cosas no son así, cuando se opera en el cuerpo astral la percepción es enteramente diferente, por cuanto no son necesarios órganos especializados para sentir la escala cósmica de vibraciones.



La materia del plano astral está en movimiento constante, es semejante a un gran río cuyas aguas fluyen y se arremolinan como si el calor producido por la frecuencia vibratoria llevara el agua al punto de ebullición. En su incesante fluir, las partículas de materia astral son conducidas hasta ir pasando todas sucesivamente por cada uno de los Chakras; cada Chakra tiene así el poder de evocar de las partículas del cuerpo astral la capacidad para responder a ciertas series de vibraciones, correspondientes a lo que en el mundo físico llamamos vibraciones de luz, calor y demás. De este modo, una vez que los Chakras astrales están vivificados y desarrollando su función, confieren estos varios poderes a la totalidad de materia del cuerpo astral, de manera que éste puede ejercitar tales poderes en cualquier parte del mismo. En consecuencia, la persona que tras despertar Kundalini y tener operativos sus Chakras, actúa en cuerpo astral, puede ver cualquier cosa igualmente bien ya sea que esté enfrente, detrás, arriba o debajo de su cuerpo. Por ello, no es correcto el describir los Chakras como órganos que realizan operaciones tales como la visión o la audición aunque estas sean psíquicas, aunque sí que es cierto que los Chakras expresan los poderes de los sentidos en el cuerpo astral.

**KUNDALINI PELIGROS DE UN PREMATURO DESPERTAR:** Pero sucede a menudo, que aunque estos sentidos astrales están plenamente despiertos, la persona no puede traer al cuerpo físico conciencia de la acción de los mismos. En efecto, es muy posible que el hombre, en su conciencia física, no sepa nada al respecto. La única manera de traer tales experiencias a la conciencia del cerebro físico es por medio de los Chakras etéricos correspondientes, los cuales hay que despertar primero y luego ponerlos en actividad. El método de despertarlos es similar al adoptado para el cuerpo astral; es decir, despertando a Kundalini, que duerme en [el Chakra Muladhara situado en la base de la columna vertebral](#). El despertar de Kundalini se alcanza mediante un esfuerzo determinado, continuado y persistente de la voluntad para poner en actividad dicho Chakra, el despertar del Chakra es el comienzo de la acción de elevar Kundalini. Una vez éste ha despertado, su tremenda fuerza vivifica los demás Chakras en sucesión. Para obtener tales maravillosos efectos sin correr riesgos, es necesario que el Fuego de la Serpiente pase a los Chakras en cierto orden y de

cierta manera, lo cual varía según los diferentes tipos de las personas.

Los Adeptos, que conocemos estas cosas de primera mano, somos siempre sumamente precavidos para no dar indicaciones sobre el orden en que el fuego serpentino ha de pasar por los Chakras. La razón de esta aptitud es el peligro, cuya gravedad no puede apenas exagerarse, que corren quienes despiertan a Kundalini accidental o prematuramente. Quiero advertir muy seriamente contra todo intento en tal sentido, hasta el momento oportuno, mientras no se tenga la guía de un Maestro realizado y experimentado. Como paso previo indispensable antes de despertar a Kundalini es absolutamente esencial haber alcanzado un grado definido de pureza moral y también que la voluntad sea lo suficiente fuerte para regular la energía.

Algunos de los peligros relacionados con el fuego serpentino son puramente físicos. El movimiento del mismo produce a menudo intenso dolor físico; puede fácilmente rasgar los tejidos y hasta destruir la vida física. Puede también dañar, en forma permanente, a los vehículos superiores al físico. Un efecto muy común de despertar prematuramente a Kundalini es que se precipita hacia abajo a los centros inferiores del cuerpo, en lugar de fluir hacia arriba; el resultado es excitar las pasiones más indeseables, las que tienen propensión a intensificarse a un grado tal que la persona es completamente incapaz de resistirlas. El hombre dominado por tal fuerza es tan impotente como un suicida ante la tentación de la muerte. Tales individuos devienen sátiros, monstruos de depravación, a merced de una fuerza fuera de toda proporción con el poder de resistencia humana. Es probable que alcancen ciertos poderes psíquicos, pero estos servirán únicamente para ponerlos en contacto con seres subhumanos, con los cuales la humanidad no ha de tener intercambio. Escapar de tal esclavitud requerirá más de una encarnación.

**MAGIA NEGRA Y KUNDALINI:** Existe alguna escuela de magia negra que utiliza para esos fines este poder; pero los Chakras inferiores de energía que emplean tales escuelas no los utilizan quienes siguen la Buena Ley, ellos son los conocidos como Magos Blancos y su practica es la Magia Blanca. El despertar y la prematura elevación de Kundalini intensifican también toda la naturaleza animal y humana, en particular y con mayor facilidad las cualidades perniciosas inferiores más que a las buenas. La ambición en el cuerpo mental, por ejemplo, se despierta prontamente y se desarrolla de manera desordenada. Junto con la gran intensificación del poder intelectual viene un orgullo anormal y satánico. La fuerza de Kundalini no es una fuerza ordinaria, sino algo irresistible. Si un hombre, falto de instrucción al respecto, tiene la mala fortuna de despertarla, debiera de consultar inmediatamente a un Maestro que entienda de este proceso. Ya sabeis, Kundalini libera a los Yoguis y esclaviza a los necios.

No es lo corriente, pero hay algunos casos en que la Kundalini despierta de forma espontánea, de manera que se siente un calor apagado, como de brasas tapadas por ceniza; entonces Kundalini puede empezar a circular sin la participación de la persona, por si misma. En tales casos, causará sin duda fuerte dolor, puesto que los Nadis o canales sutiles no están limpios y tiene que abrirse paso, quemando realmente gran cantidad de escoria etérica, proceso necesariamente doloroso. En tales casos, la energía de la Serpiente fluirá imparable hacia arriba por el interior de la columna vertebral, en vez de seguir el curso en espiral, como el Adepto aprende a guiarlo. Como recurso, se debe de hacer un esfuerzo de voluntad, si al implicado le es posible, para detener el flujo hacia arriba; pero si ello es imposible, como es lo más probable, Kundalini surgira por la cabeza y se descargará en la atmósfera, sin causar otro daño que un ligero debilitamiento. Esto acarreará durante un momento la pérdida instantánea de la conciencia. El peligro realmente serio, no está en el flujo de Kundalini hacia arriba, sino en el flujo obsesivo hacia abajo.

En el plano de lo místico, la función adecuada de Kundalini es circular por los Chakras de energía etéricos y vivificarlos, de manera que atraigan a la conciencia física experiencias astrales. Quien vivifica sus Chakras de esta forma, y particularmente el Chakra Ajna del entrecejo, percibirá la voz del Maestro. La explicación de este hecho maravilloso está, en que la glándula pituitaria, una vez en plena actividad, constituye un eslabón perfecto entre la conciencia física y la astral. Sin embargo, esto resulta una ardua tarea, pues el dominio de Kundalini se ha de adquirir en cada encarnación, porque en cada vida los cuerpos o vehículos son nuevos; pero para aquel que lo ha conseguido una vez, el lograrlo de nuevo será cuestión fácil. La creación y desarrollo del vínculo necesario entre la conciencia física del discípulo y la del Maestro tiene también su correspondencia en los niveles superiores; la conciencia del Maestro se halla vinculada con la conciencia de la Mónada, y la Mónada a este nivel esta vinculada con el Logos. No existe una edad “ideal” para abrir y despertar los Chakras por medio de Kundalini, pero si es imprescindible una buena salud, puesto que sólo un cuerpo fuerte, armónico y equilibrado puede resistir la tensión que genera la incipiente pujanza de la Serpiente Kundalini.

**KUNDALINI Y LOS CUERPOS ASTRAL Y ETÉRICO:** Para un Maestro de Yoga, es indudable que existe relación muy estrecha entre los Chakras del cuerpo astral y los del Doble Etérico. Sintonizando estas dos series de Chakras, e interconectandolos de una manera difícil de describir, existe una membrana o envoltura compuesta de una simple capa de átomos físicos, estrechamente entretejidos, muy comprimidos e impregnados de una variedad especial de Prana. El Prana o fuerza vital que viene del astral al físico es de tal naturaleza que atraviesa con toda facilidad esta especie de centinela atómico; pero éste es una muralla insalvable para otras fuerzas que no puedan utilizar la materia atómica de ambos planos. Esta membrana es así una protección, proporcionada por la naturaleza, para impedir la apertura prematura de la comunicación entre los planos físico y astral. Sin este resguardo, si no fuera por esta sabia previsión, podrían llegar a la conciencia física toda clase de experiencias astrales, lo cual, en el caso de muchas personas, no haría más que daño. En cualquier momento, una entidad astral podría introducir energías que una persona corriente no está preparada para recibir, y a las cuales sería completamente incapaz de hacer frente.

En estas circunstancias, la persona podría ser obsesada por una entidad astral que quisiera apoderarse de su cuerpo o vehículo. El “centinela” atómico sirve de eficaz salvaguardia contra tales intromisiones indeseables. Pero su utilidad va más allá, bajo condiciones normales, sirve para impedir que llegue a la conciencia del cerebro físico el claro recuerdo de la vida durante el sueño; explica también la momentánea pérdida de conciencia en el momento de la muerte. En algunas ocasiones, el cuerpo astral, al regresar, consigue hacer una impresión momentánea en el Doble Etérico y en el cuerpo físico, de manera que cuando éste despierta hay un chispazo de memoria. Esta memoria ordinariamente se borra pronto; cuanto mas se esfuerza el sujeto por recordarlo más lo borra; pues cada esfuerzo causa vibraciones en el cerebro físico que tienden a sobreponerse a las sutiles vibraciones astrales y etéricas.

Podemos comprender de lo anterior, que cualquier daño causado a esta membrana, es un terrible desastre para la persona. Tal daño puede producirse de varias maneras; una gran impresión emocional o una emoción fuerte de rabia, odio o ira, producirá una especie de explosión en el cuerpo astral, causando la rasgadura de parte de la delicada membrana y, como consecuencia, la persona afectada enloquecerá. Esto mismo puede hacerlo un gran susto. Tratar de despertar Kundalini, practicar Yoga, Meditación, Pranayama, realizar cualquier tipo de ejercicio cuyo fin sea el desenvolvimiento psíquico, tener experiencias místicas o esotéricas sin un Guía cualificado, puede también dañar la tela y dejar abiertas puertas que la naturaleza quiere que estén cerradas.

Los mismos riesgos corren aquellos que compaginan el esoterismo con el consumo de ciertas drogas, especialmente el alcohol y todos los narcóticos, de los cuales el tabaco es uno. Estos contienen sustancias que, al desintegrarse, se volatilizan, pasando una porción de ellas del estado físico al astral. Todo aquel que de veras busque la espiritualidad que precede a Kundalini, debería conocer los graves efectos de las toxinas, hasta el té y el café contienen la clase de sustancias mencionadas, aunque en cantidades tan pequeñas que sus efectos sólo se manifiestan después de muy prolongado abuso de los mismos, cuando ya no hay remedio. Una vez que esto sucede, tales elementos volátiles constituyentes se precipitan circulando por los Chakras en la dirección opuesta a la que debieran y, al hacerlo repentinamente, dañan y finalmente destruyen el delicado tejido que nos protege.

Hay dos maneras en que puede producirse este deterioro o destrucción; el que suceda de una u otra, depende primero de la clase de persona y segundo de la proporción de elementos volátiles constituyentes en sus cuerpos etérico y astral. En el primer caso, la precipitación de la materia volátil quema efectivamente el tejido y de esta manera destruye la barrera natural que envuelve a Kundalini. En el segundo caso, ocurre que los elementos constituyentes endurecen el átomo, deteniendo y entorpeciendo las pulsaciones del mismo, de manera que ya no puede llevar la forma especial de Prana que lo adhiere al tejido. Este se vuelve así como osificado; de manera que, en vez de pasar mucho Prana de un plano a otro, pasa demasiado poco de cualquier clase que sea. Estas situaciones son fáciles de reconocer. En casos extremos se producen ataques de delirium tremens, obsesión y ciertas formas de locura.

Hoy en día, abunda y prolifera cada vez mas un tipo de persona en la que se nota un sofocamiento de los sentimientos y cualidades superiores: el hombre materialista, brutal, pasional, con pérdida del dominio de sí mismo. Es bien sabido que quienes se enganchan a los narcóticos, como el tabaco, persisten en él a pesar del dolor que ellos mismos sufren y de las molestias que causan a quienes los rodean. En tal sentido su fina sensibilidad se ha embotado, deformando su egoísmo. Al contrario que la conciencia del Adepto que ha despertado Kundalini, la conciencia de la persona corriente no puede emplear normalmente materia atómica, ni física ni astral, no hay comúnmente posibilidad de comunicación consciente entre los dos planos. Con el debido entrenamiento, a medida que la persona purifica sus vehículos, es capaz de actuar sobre materia atómica y así llevar la conciencia por el camino directo de un nivel atómico al otro. En este caso, el tejido atómico mantiene plenamente su posición y actividad, permitiendo que la conciencia pase de uno a otro plano, a la vez que realiza su función de impedir el contacto con los subplanos inferiores, de los cuales vienen muchas influencias indeseables.

Aquel que desee avanzar en el Sendero y despertar Kundalini debe buscar al Maestro. Ya que el Gurú Yoga es el único camino seguro para los estudiantes genuinos de ocultismo. El Maestro enseña al discípulo a no forzar en manera alguna el desenvolvimiento de los poderes psíquicos. Con la práctica y tras la Iniciación estos siddhis despertaran. De esta manera se obtendrán todos los beneficios y se evitarán los peligros que acechan al imprudente. *“Algunos locos se meten donde temen entrar los Ángeles”*.

## **EXPERIENCIAS CON KUNDALINI EL NACIMIENTO**

Tras la Iniciación se eleva Kundalini y el Maestro facilita al discípulo el estudio del Doble Etérico en relación con el nacimiento y la muerte del cuerpo físico y la respectiva transición que conllevan ambos procesos. El Adepto que regresa aquí con conciencia de la reencarnación sabe que, en el caso del Doble Etérico, entra en juego un factor que no actúa en el caso de los cuerpos astral y mental. El Doble Etérico lo construye con anticipación para el Ego reencarnante, un Elemental que es la forma mental conjunta de los cuatro Devarajas, cada uno de los cuales rige uno de los cuatro subplanos

etéricos de la materia física. El principal deber de este Elemental constructor es hacer el molde etérico en el cual se agruparán las partículas físicas del nuevo cuerpo al nacer. La fisonomía, así como la forma y el color de este Elemental varían en las diversas etapas tras la procreación, al principio expresa exactamente en forma y tamaño el cuerpo del infante a construir; los clarividentes vemos a veces la pequeña figura, parecida a una muñeca, cerniéndose sobre la madre y después dentro de ésta; lo que hace que algunos confundan, a veces, esta figura con el Alma del infante que va a nacer, cuando, en realidad es el molde que sirve de modelo para la creación del cuerpo físico.



Fase tras fase de crecimiento dentro del vientre materno, el Elemental adapta el molde. Después, tan pronto como el feto alcanza el mismo tamaño del molde y está listo para el nacimiento, se desarrolla la forma de la nueva etapa que el Elemental ha de perseguir; o sea, el tamaño, la forma y la condición que el cuerpo ha de tener en cuanto concierne al trabajo del Elemental. Después que el Elemental completa su obra y se retira, el futuro desarrollo del cuerpo estará a cargo del ego. En todas las etapas, el Elemental sirve él mismo como molde. Sus colores expresan en gran parte las cualidades que necesita el cuerpo que ha de construir; la forma, usualmente, es también la destinada para el mismo. Tan pronto como la obra está realizada, si kundalini esta dormida, ya no queda fuerza para retener a las partículas unidas y el Elemental se desintegra. Hay dos cosas que determinan para el Elemental la cualidad de la materia etérica que habrá que emplear al construir el cuerpo etérico; primeramente, considerara la clase de materia necesaria desde el punto de vista de los siete Rayos o segmentos verticales; en segundo lugar, decidirá desde el punto de vista de la tosquedad o finura, o divisiones horizontales. La primera clase de materia etérica, según el Rayo, la determina siempre el átomo permanente físico, el cual tiene impreso en él la clase y la subclase. La segunda clase la determina el karma pasado de la persona; el Elemental constructor tiene encargo de producir un cuerpo físico adecuado a los requisitos de la persona.

Efectivamente, el Elemental consiste de la porción del (Prarabda) karma del individuo que se ha de expresar por medio del cuerpo físico. De que sea acertada la selección hecha por el Elemental constructor depende, por ejemplo, si el cuerpo será naturalmente inteligente o estúpido, plácido o irritable, enérgico o letárgico, sensitivo o inerte. Las potencialidades de la herencia están latentes en el óvulo materno y en el espermatozoide paterno; a partir de éstos el Elemental hace la selección etérica de acuerdo con los requisitos que han de conformar al infante. Siempre que una mujer es fecundada, el Elemental está a cargo del cuerpo (los cuerpos) desde el principio, el Súper Ego inconsciente de Kundalini sólo se pone en contacto con su futura casa más tarde, algún tiempo antes del nacimiento físico. Dependiendo de si las características que el Elemental ha de imponer al cuerpo son pocas, puede retirarse más pronto y dejar el cuerpo a cargo del Ego. En algunos casos se necesita mucho tiempo para desarrollar las limitaciones necesarias, entonces el Elemental puede quedar a cargo del cuerpo hasta que éste tenga siete años.

El Elemental tomara la materia etérica y la energía Kundalini que precise para construir el molde del cuerpo del infante, directamente del cuerpo de la madre; de ahí la importancia de que las madres provean a sus cuerpos de los alimentos más puros únicamente. Exceptuando los casos en que el Elemental tenga que ocuparse de algunos de los rasgos con respecto al rostro por motivos karmicos, tal como belleza extraordinaria o lo contrario, el principal agente que influirá en este sentido será el

pensamiento de la madre y las formas de pensamiento que flotan alrededor de ella proyectadas por su mente y por las mentes de aquellos con los que se relaciona. A través del molde del incipiente cuerpo físico, surge el nuevo cuerpo Astral que se vincula en etapa muy temprana con el Doble Etérico. El cuerpo Astral ejerce influencia considerable sobre la formación del etérico; el cuerpo mental actúa también por intermedio del etérico sobre la organización del sistema nervioso simpático y parasimpático.

## **EXPERIENCIAS CON KUNDALINI LA MUERTE**

Los Maestros de la India y el Tibet , saben que con el manejo de Kundalini y bajo ciertas condiciones en la persona viva, el Doble Etérico se puede separar del cuerpo físico, aunque siempre quedan ambos conectados por un cordón o fluido de materia etérica. En el momento en que se produce la muerte, el doble se retira finalmente del cuerpo denso y se le puede ver como una neblina violácea que gradualmente se agrupa tomando la forma de una figura humana, que es la contraparte de la persona que está muriendo. Esta figura de sustancia etérica condensada se mantiene sujeta al cuerpo físico por un cordón brillante. Esta cuerda magnética, se rompe en el instante de la muerte. Impulso tras impulso, el tejido de vida búdica, acompañado de Prana, se desliga de la materia corporal densa, para acumularse en el corazón alrededor del átomo permanente. Una vez reunidos, el átomo, el tejido búdico y Prana ascienden por el Sushumna Nadi secundario al tercer ventrículo del cerebro; desde allí al punto de empalme de las suturas parietal y occipital y finalmente salen del cuerpo. Realizando su labor preservadora, el tejido de vida permanece recubriendo el átomo permanente físico, en el cuerpo causal, hasta que llega el momento de reencarnar y construir un nuevo cuerpo físico. Es entonces cuando comienza de nuevo su labor el Elemental.

Cuando en la muerte, el Doble Etérico se retira del cuerpo físico, retira con él la circulación de Prana, destruyendo la conciencia de unidad integral del cuerpo físico, y dejando meramente un conjunto de células independientes conscientes solo de si mismas. La vida en cuanto a las funciones de las células continúa, como lo prueba el hecho bien conocido de que el pelo y las uñas de un cadáver continúan creciendo. Es la retirada del Doble Etérico lo que provoca que cese la circulación de Prana y con ello el fin de la conciencia de unidad como organismo. Ausentes Kundalini, el Doble y Prana, las vidas inferiores, es decir, las células empiezan a dispersarse y a desintegrar el cuerpo hasta entonces organizado. De ahí que el cuerpo físico nunca está más vivo que cuando se dice muerto; antes aparecía como una única entidad viva, ahora son miríadas de vidas y seres y está infinitamente vivo en sus unidades, pero muerto como conciencia de organismo. Resulta obvio que el cuerpo de un cadáver no se descompondría si estuviera muerto; sucede que todas las moléculas que lo componen están vivas y luchan por separarse.

Una vez que el Doble Etérico sale finalmente del cadáver, no se aleja mucho, sino que usualmente flota sobre él. Cuando se halla en esta condición se manifiesta como espectro o fantasma; el cual, a veces, se aparece como figura nebulosa, de conciencia apagada y sin palabras, a personas con quienes está estrechamente ligado. Salvo que se la perturbe con lamentaciones ruidosas o por una emoción violenta, el estado de conciencia del moribundo es soñoliento y pacífico. Al retirarse el Doble Eterico, se libera Kundalini y la vida entera pasada del hombre discurre en rápida revista ante su conciencia, revelando cada rincón olvidado de la memoria, todos los secretos, cuadro tras cuadro, hecho tras hecho, ocurrencia tras ocurrencia, pensamiento tras pensamiento. En esos pocos segundos, el ego vive de nuevo toda su vida, viendo sus éxitos y fracasos, simpatías y antipatías; percibe la tendencia predominante del conjunto; el pensamiento dirigente de la vida se afirma, señalando la región en la que pasará la mayor parte del período post-mortem. En el Kaushitakopanishad se describe así el proceso: al morir, Prana lo reúne todo y retirándose del cuerpo, lo entrega al Conocedor, quien es el receptáculo de todo. Completado el proceso de la muerte física, el alma

privada de conciencia queda dormida en el cuerpo astral que le sirve de envoltura protectora, igual que la matriz protege al feto.

Mientras transcurre esta etapa se sume el alma en profundo sueño o estado comatoso, semejante al del feto en el útero materno, mientras se dispone a nacer en el mundo astral. La conciencia del individuo necesita tiempo para adaptarse a las nuevas condiciones, y cobrar la fuerza y vigor requeridos por la nueva fase de existencia. El momento que sigue a la muerte se caracteriza ordinariamente por un breve período de inconsciencia, debido a que la materia etérica se retira de la mente y también a que se mezcla con el cuerpo Astral, esto impide por un lado que el hombre actúe en el mundo físico y por otro que tampoco pueda hacerlo en el astral. Los Maestros de Yoga, usando Kundalini se libertan de la envoltura etérica en pocos segundos; los que llevaron una vida materialista se enredan en el etérico durante horas, días y hasta semanas, aunque comúnmente el proceso de inconsciencia no dura más que unas pocas horas que para el muerto parecen eternas. En el transcurso de los días, los Principios Superiores de Prana se desprenden del Doble, y éste se convierte en un cadáver etérico, que permanece cerca del cadáver, descomponiéndose y desintegrándose ambos a la vez. Abundan los casos en que estos espectros son vistos en los cementerios; algunas veces como nubes de color violeta o azul blanquecino, o como luces fantasmagóricas de estos colores; casi siempre presentan apariencia terrorífica y desagradable a medida que avanza la descomposición.

La muerte física siempre resulta traumática para todos aquellos que mientras estuvieron en el mundo físico no les parecía "real" la vida del "más allá" y dedicaron todas sus energías al materialismo. Los pobres ignorantes no sospecharon la existencia de Kundalini, ni comprendieron que en último término nada hay tan ilusorio, tan fantasmagórico y fugaz como este mundo material. Si una persona ha sido tan necia como para querer apegarse a la vida física hasta el último instante, tras la muerte continuara apegada aunque sea a su propio cadáver. Es extraordinario el sufrimiento que esto causa, por ello la preservación del cuerpo muerto, sea enterrándolo o embalsamándolo, ofrece una fuerte tentación al difunto de aferrarse a él y facilita en gran manera tan lamentable propósito. De entre las muchas ventajas que tiene la cremación del cuerpo físico denso, hay una que destaca como la razón principal, al destruirlo, el cuerpo etérico pierde también su núcleo o foco, de manera que se desintegra rápidamente y el espíritu queda libre para proseguir su "viaje".

La rápida desintegración de los elementos que componen el cadáver, facilita el regreso a su origen elemental, la cremación impide por completo todo intento de reunir parcial, temporal y antinaturalmente los principios de vida. También se debe considerar, la existencia de ciertas formas desagradables de magia negra, en las que se utiliza el cuerpo físico en descomposición. Kundalini y el cuerpo etérico de una persona muerta puede también ser utilizado de diversas maneras. No hay motivo para temer a la cremación, es completamente imposible para la persona muerta sentir los efectos del fuego en su cuerpo descartado, al estar muerto, la materia astral y la etérica se han separado completamente del físico denso. En principio, resulta de todo punto imposible para una persona muerta volver enteramente al cuerpo físico, pero a veces sucede que gente, que no conoce más que la vida puramente física, enloquecida por el temor de quedar separada completamente del mundo al cual dedico todos sus esfuerzos y atenciones, es capaz, en sus desesperados esfuerzos, de mantenerse en contacto con el mundo físico, de retener la materia etérica del cuerpo descartado y envolverse en ella. Esto es causa de un terrible sufrimiento completamente innecesario, que resulta muy fácil de evitar con la práctica de la cremación del cadáver.

Tras toda una vida de no creer sino en la existencia física, se da el caso de que ante la experiencia de la muerte, algunas personas se aferran desesperadamente a la existencia física, sucede entonces que

el cuerpo astral no se puede desprender enteramente del etérico, de manera que tras cruzar al “otro lado”, ellas despiertan envueltas todavía en materia etérica. La condición es terriblemente desagradable, pues tales personas quedan aisladas del mundo astral por la envoltura de materia etérica, a la vez que la pérdida de los órganos de los sentidos carnales, les impide ponerse en pleno contacto con la vida en la tierra. Al no haber dedicado ni un mínimo de su existencia a desarrollar Kundalini y los sentidos psíquicos, se hallan perdidos y en consecuencia, vagan solos, atontados y aterrorizados, envueltos en una niebla espesa y sombría, incapaces de intercambio con plano alguno. La Divinidad es piadosa, incluso con aquellos que se olvidaron de Ella; así en el curso del tiempo, la envoltura etérica se desgasta a pesar de los esfuerzos por mantenerla, pero esta locura no termina antes de que hayan sufrido intensamente. No faltan, tal como sucede en la Tierra, personas bondadosas de entre los desencarnados que tratan de ayudar a los de la clase descrita, pero los resultados son muy semejantes a los de este plano: como por parte de la persona implicada no existe voluntad de cambio, rara vez lo consiguen.

Este tipo de personalidades abundan cada vez más, llevando al límite su aberración, la persona en tal condición trata de ponerse en contacto, una vez más y de cualquier modo, con el plano físico por conducto de un médium, si el médium tiene un guía espiritual, este decididamente le impedirá el acceso, porque sabe que el médium corre peligro de ser obsesado o enloquecido. Ocurre a veces que se apoderan de un médium inconsciente, de alguna jovencita sensitiva; pero el intento tendrá éxito sólo si el ego de la niña ha debilitado el poder de retención de sus vehículos, manteniendo pensamientos o pasiones indeseables. Ocasionalmente también, alguna alma humana forzando la Kundalini de la tierra, vagando en tal mundo gris, puede conseguir obsesar parcialmente a algún animal; los más comúnmente utilizados son los menos desarrollados, tales como: vacunos o cerdos; aunque también pueden utilizar de esa manera gatos, perros o monos. Esto parece ser el sustituto moderno, o de la quinta raza, de la terrible vida del vampiro de los pueblos de la cuarta raza. Una vez establecido el lazo y ligado a un animal, esta persona sólo podrá desprenderse gradualmente y con gran esfuerzo en el curso de probablemente muchos años. La libertad viene usualmente a la muerte del animal; pero aun entonces queda por hacer el desprendimiento del cuerpo astral y entra en acción el inevitable pago de un Karma terrible.



## **MANTRAS PARA DESPERTAR KUNDALINI**

Mantra Yoga. El mantra es una de las técnicas a través de la cual podemos aproximarnos a nuestros Chakras. La India es un país con una larga cultura y tradición orientadas hacia la Espiritualidad. Lo espiritual abarca diversos aspectos. Uno de esos aspectos son las Deidades. Cada chakra o canal de nuestro sistema sutil, está presidido por una Deidad. La palabra es sonido. El sonido es vibración. Vibración es energía. Mantra Yoga es la clave de Kundalini.

En el espacio se pronuncia el nombre de la Deidad relacionada con el chakra que deseamos limpiar:  
OM TWAMEVA SAKSHAT.....SAKSHAT, SHRI ADI SHAKTI, SHRI DEVI NAMO  
NAMAHA.

CHAKRAS	DEIDADES	CUALIDADES
MULADHARA	SHRI GANESHA	INOCENCIA, SABIDURÍA
SACRO	SRI KUNDALINI	PUREZA
SWADISTHANA	SRI BRAHMA Y SARASWATI	CREATIVIDAD
NABHI O MANIPURA	SRI LAXMI Y VISNHU	SUSTENTO
EL VACIO	SRI ADI GURU DATTATREYA	PRINCIPIO DEL GURÚ
ANAHATA	SRI JAGADAMBA	SEGURIDAD, COBIJO
VISHUDDHA	SRI RADHA Y KRISHNA	COMUNICACIÓN
AJNA	SRI AVALOKITESVARA	PERDÓN
SAHASRARA	SRI BUDA	AUTORREALIZACIÓN

MANTRA DEL CORAZON: OM TWAMEVA SAKSHAT, “ SHRI JAGADAMBA “ SAKSHAT, SHRI ADI SHAKTI, SHRI DEVI NAMO NAMAHA.



### COMO DESPERTAR KUNDALINI

La energía Kundalini esta balanceada por otra fuerza que fluye en sentido opuesto, accediendo al interior de cada uno de los chakras a través del canal o nadi Sushumna de la columna vertebral. Es la energía del ser divino puro, de la conciencia abstracta, el aspecto no manifestado de Dios. Entra al cuerpo a través del chakra Sahasrara o coronario y hace que el hombre conozca en todos los planos de la vida el aspecto existencial sin forma de Dios como la razón original, inmutable y que todo lo penetra, de aquella manifestación. Esta energía es imprescindible para quitar los bloqueos de los chakras. Está representada por el Dios Shiva, la divinidad que danza con su opuesto, Sakti, para sacar al hombre del estancamiento. La mera presencia de la energía Shiva desata en la persona una transformación hacia lo divino.

Hace miles de años que el Yoga habla por boca de sus Maestros de Kundalini, también de la infinidad de formas vibratorias que se manifiestan a través del Universo. Desde antiguo los Yoguis han descrito el proceso de la creación en términos de longitudes de ondas. Hoy en día mucha gente cree que la realidad que se percibe con la ayuda de los cinco sentidos, es la única, o por lo menos, se la trata y actúan como tal. De igual modo que la persona que habita en un único lugar toda su vida cree que ese es el único lugar del mundo, así igual creemos que nuestra limitada percepción de las cosas es completa. Según el Yoga, existe una relación muy estrecha entre el Universo y el hombre. La Energía Cósmica en su descenso a la materia crea formas que albergan la manifestación de la Divinidad en los diversos Planos, de este modo han sido creados los distintos cuerpos (Físico, Astral,

Etérico, Mental, Causal o Espiritual...). Estos cuerpos son etapas que reciben, adecuan y distribuyen, posibilitando que en el nivel inferior la fuerza vital sea utilizable.

Para que la vida humana sea posible se precisa la intervención del doble o cuerpo etérico, llamado en sánscrito Linga Sharira. Este doble etérico está intimamente relacionado con el cuerpo pituitario. En la mayoría de las personas, los vórtices astrales del sexto y séptimo chakras (Ajna y Sahasrara) convergen en la glándula Pituitaria, convirtiéndose esta en el único enlace directo entre el plano físico y los Planos Superiores. Pero hay otros en los cuales el sexto chakra Ajna, está todavía adherido a la glándula Pituitaria, pero el séptimo Sahasrara, se proyecta hacia abajo hasta coincidir su vórtice con la atrofiada glándula Pineal. Cuando esto pasa, la Pineal se vivifica y constituye una comunicación directa con el mental inferior sin pasar por el ordinario intermedio del astral. Quien se halla en esta situación e intenta despertar Kundalini corre un gran riesgo, al quedar el individuo a merced de las influencias del inframundo. En este caso se debe insistir en la reavivación de la glándula Pineal.

En la superficie del doble etérico se hallan los chakras o centros psíquicos: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishudda, Ajna y Sahasrara. Existen otros tres chakras denominados centros inferiores. Algunas escuelas ocultistas se valen de ellos, aun conociéndolos, no trataremos de ellos pues son tan sumamente peligrosos que debemos considerar su excitación como la mayor desgracia. Antes de combatir con tu enemigo tienes que conocerlo. En la persona ordinaria, kundalini está dormida y los chakras no tienen más actividad que la necesaria para mantener su cuerpo vivo, los colores son pálidos y apagados, mientras que son muy refulgentes en los hombres que tienen los chakras en plena actividad y cuyo diámetro ha aumentado desde unos cinco centímetros hasta aproximadamente unos veinte. Entonces los chakras brillan como pequeñas estrellas. El primero de estos chakras, el de la base de la columna vertebral, es la morada de la misteriosa fuerza que simboliza la serpiente ígnea Kundalini que se llama la Madre del Mundo.

Los chakras o centros dinámicos del cuerpo astral se van abriendo uno tras otro sin que el hombre físico lo advierta, ya que el único medio de advertirlo es despertar previamente los centros etéreos. Esto se logra despertando la ígnea serpiente Kundalini que revestida en el plano físico de materia etérea, dormita en el chakra Muladhara, fundamental o básico de la base de la espina dorsal. Kundalini o el Poder Serpentino, despierta por el deliberado y perseverante esfuerzo de la voluntad en poner en modo activo este primer centro o chakra, cuya gran energía vivificará los demás chakras, de manera que cada uno de ellos transfiera a la conciencia física las facultades precisas para el desarrollo de sus correspondientes centros astrales. Cuando el chakra etéreo umbilical Manipura, está activo, comienza la persona a ser consciente en el plano físico de toda clase de influencias astrales, y presiente sin conocer el motivo, qué unas son amistosas, otras hostiles, que unos lugares son agradables y otros repulsivos.

Para conocer estos fenómenos es indispensable experimentarlos personalmente, aunque el despertar de Kundalini resulta muy peligroso si quienes lo intentan no tienen muy actualizadas las facultades psíquicas y espirituales, pues sin ellas la prueba resultaría un fracaso con lamentables consecuencias. La persona que no ha realizado por positiva experiencia estos fenómenos psíquicos y espirituales, queda expuesta a los fenómenos del más allá que llegan con el prematuro despertar de Kundalini, ya que el despertar de la serpiente sin la supervisión de un Maestro en esta materia, entraña otros muchos riesgos de siniestra índole, porque intensifica en general la naturaleza del hombre y estimula las malas y bajas cualidades mucho más fácilmente que las buenas.

En estos asuntos, siempre hay quien se figura que habrá para él una particular excepción de las leyes

naturales o que la especial intervención de la Providencia les libraré de los efectos de su locura. Después comprueban con estupor que no sucede lo que esperaban, la kundalini les esclaviza y somete a su capricho, pues aquel que insensatamente provoca una explosión es muy fácil que sea su primera víctima. Muchas tribulaciones y desengaños se ahorrará quien comprenda que en el Universo no hay “atajos” hacia la Luz y que la Ley no contempla el favoritismo. Luego están aquellos estudiantes que desean ensayar el mayor número posible de técnicas y experimentos, esos que se creen aptos para recibir las más elevadas enseñanzas y adelantar cuanto quieran en su desarrollo y cuanto más rápido mejor; pero muy pocos se resignan a ir mejorando pacientemente su carácter, a dedicar tiempo y trabajo a la labor de un Maestro poniéndose a su entera disposición, y esperar a que los Siddhis y el Despertar de Kundalini se produzcan dentro del Discipulado.

Kundalini es una fuerza inteligente pero muy imprevisible. Hay casos, en que el fuego serpentino brota espontáneamente y se nota un pesado ardor; y otros casos más raros, en que se despierta por sí mismo. Entonces el ascenso de Kundalini puede ocasionar mucho dolor porque los nadis o canales no están limpios de impurezas, y los chakras obstruidos no están dispuestos a su paso. Kundalini habrá de abrirse paso quemando gran parte del ectoplasma etérico causando el consiguiente dolor y manifestando terribles síntomas físicos. Cuando la Kundalini despierta por sí misma o accidentalmente, suele precipitarse por el interior de la columna vertebral (Sushumna nadi) en vez de seguir la dirección serpentina en que el Maestro acostumbra a guiarla (el ascenso por los nadis Ida y Pingala). Si resulta posible, debe de usarse la voluntad para detener el flujo del fuego serpentino; pero si no se está en condiciones por no ser capaz de moverse o hallarse presa del pánico, como suele ocurrir, hay que tratar de calmarse, pues es lo más probable que se escape por la cabeza difundándose en el ambiente sin producir otro daño que una ligera debilidad. Las peores consecuencias, lo peor que puede ocurrir es una pérdida de conciencia que dure algún tiempo. El verdadero y más terrible peligro de Kundalini, no está en que el fuego se precipite hacia arriba, sino que fluya hacia abajo e interiormente.

En lo que respecta al desarrollo oculto, la principal función de la Kundalini es que al pasar por los chakras, ella los vivifica y se constituye en puerta de tránsito entre los cuerpos físico y astral. Sucede que cuando la energía Kundalini llega al chakra del entrecejo (Ajna chakra) y lo vivifica totalmente, confiere al hombre la facultad de oír la voz del Maestro, que transmite la enseñanza del Yo superior. Esta afirmación está fundamentada en que la glándula Pituitaria, en ordenada actividad, forma un perfecto enlace con el vehículo astral, de modo que por ella puede recibirse toda comunicación interna. A continuación todos los chakras superiores se han de despertar para que sean capaces de responder a cualesquiera influencias de los subplanos astrales; pero este desarrollo es el fruto que adquirirá cada individuo a su debido tiempo, aunque probablemente, esto no sucederá en la presente encarnación si es la primera vez que se estudia seriamente este asunto de Kundalini y los chakras. Algunos hindúes, chinos y tibetanos logran hacerlo en una vida, esto es debido a que sus cuerpos están más preparados al estar en sus genes la herencia y experiencia acumulada por los yoguis durante miles de años. El resto, la gran mayoría, deberán de esperar al menos otra ronda.

El despertar y el dominio de Kundalini se han de realizar repetidamente en cada encarnación, puesto cada retorno supone la renovación de los cuerpos o vehículos. Mas para quien lo ha logrado enteramente una vez, no será problema la reiteración del intento. Me preguntan algunos lo que deben hacer para despertar y conseguir el dominio de la serpiente de fuego Kundalini. Les aconsejo que hagan lo que yo hice. Les recomiendo que se entreguen al yoga y la meditación y estén preparados para recibir el expreso mandato del Maestro, que se encargará de su desarrollo psíquico. En el umbral de una experiencia tan peligrosa como es el despertar de Kundalini, nadie debe de prescindir de recurrir a los demás. Dando de lado al ego, hay que buscar, dejarse guiar y “ponerse a los pies” de

un Gurú. No es por casualidad que el saber relativo a Kundalini y los chakras surgiera en una Tradición muy Antigua en el tiempo.

Kundalini es una energía sin límites ni tiempo. Despertarla con la ayuda de un Maestro es vivir una experiencia gloriosa que desde su inicio ilumina tu interior. En esta hoguera hirviente y líquida que te inunda, eres uno con el Ser. Su brillo es como el instante de la salida del sol, solo que esta magia no está fuera, si no dentro de ti. Kundalini y la Energía o Conciencia Cósmica, [Shiva y Sakti enlazados en ardiente abrazo amoroso, Tantra Yoga](#), su cópula oculta la experiencia personal de toda la danza de la vida . Una paz y una serenidad que no son de este mundo, te indican que este es tan solo el comienzo de tu viaje. Desde ese momento el fuego de Kundalini continuará vibrando para siempre en tí, iluminando con su fulgor tu vida y tu mundo.



## DESPERTAR LA KUNDALINI

Activar tus Nadis cumple diferentes funciones. Lo primero, elimina energías extrañas de la zona de la columna así como energías propias bloqueadas. Ello permite que tu consciencia habite esa parte del cuerpo más plenamente, a la vez que se abre el camino para que la energía cósmica y la fuerza vital fluyan libremente por las rutas que transita Kundalini y hacen girar los chakras.

**KUNDALINI, CADA PERSONA PERTENECE A UN RAYO:** Los Rayos son manifestaciones del Poder de Surya, la Deidad Solar: Fohat, Prana y Kundalini. En todo el espacio infinito no existe más que una Vida, una Conciencia, Prana representa en el Universo al Ser Supremo, a la energía del Uno, la Vida del Logos. Podemos afirmar que la Vida en forma de Rayo que impregna cada plano es el Prana de ese plano, por ser Prana el aliento de vida en cada criatura y el vehículo de Kundalini. "Yo soy Prana... Prana es vida", afirma Indra, el gran Deva que está a la cabeza de la Jerarquía de vida del mundo inferior. Prana significa claramente la totalidad de las fuerzas vitales.

**DESPERTAR KUNDALINI LA ILUMINACION:** El proceso que conduce a la iluminación se comprende en términos del despertar de kundalini que, ascendiendo por el canal central (sushumna), se une finalmente con el si-mismo-esencial en la cima de la cabeza. La ascensión de kundalini a la cima de la cabeza representa la unión extática o transcendental (samâdhi) de la consciencia individual del yogui con la consciencia universal, que es el séptimo y último paso del Yoga. Los estados de samâdhi descritos en los antiguos textos se refieren a los estados superiores de éxtasis, es decir, a la realización última o perfecta identidad con la Realidad transcendental. [Se trata del nirvikalpasamâdhi \(éxtasis sin forma\), sinónimo de la liberación o iluminación espiritual.](#)

## KUNDALINI YOGA PARA ELEVAR KUNDALINI

No es fácil comprender el Yoga para un occidental que todo lo supedita a su modo de vida, sin casi cambiar el resto del tiempo sus aberrantes rutinas. Hoy, estamos muy habituados a una gran variedad de placeres de los sentidos. A pesar de llevar una vida de concesiones a los sentidos y sin control, asistimos a clases de yoga esperando alcanzar salud y calma. El yoga implica llevar una vida ordenada y observar determinadas reglas para dominar la mente inquieta. Pero vemos que la mayoría

apenas puede dejar una sola costumbre como fumar.

**KUNDALINI YOGA ENERGIA:** Nuestra vida consta de una serie de procesos: respirar, alimentarse, pensar, amar... son formas de energía en constante movimiento. Nuestras vidas, como todos los procesos de la naturaleza, cuando cooperamos tienden a la sanación y al equilibrio. El Kundalini Yoga que enseño produce el desarrollo equilibrado de la salud física y mental, ya que en él se aplican de forma efectiva antiquísimas técnicas que a lo largo de los siglos han demostrado su eficacia curativa y preventiva.

**KUNDALINI EL MAESTRO DE YOGA:** Un Maestro de Yoga es aquel que enseña a transferir la conciencia, sin solución de continuidad, de un vehículo a otro, es decir, del cuerpo físico al astral y viceversa. Para ello es necesario que el discípulo desarrolle el vínculo o puente entre uno y otro. La mayoría de las personas no tienen conciencia de tal vínculo, el cual no está vivificado y se encuentra en condición similar a la de los órganos rudimentarios del cuerpo. Estos se desarrollan por el uso; el hombre los pone en función fijando su atención en ellos y empleando su voluntad. Esta pone en libertad y guía a Kundalini; pero, si antes no se ha efectuado una purificación preliminar de los vehículos, Kundalini actuará como energía destructiva, en vez de vivificadora. Por esto insistimos tanto los Maestros sobre la necesidad de la purificación personal antes de practicar el verdadero Yoga.

*Jesús Bonilla ©*

**Tantra Yoga Magia Sexual Tantra Tantrismo** 

## TANTRA YOGA

**El Tantra Yoga o Yoga Tantrico, es un Yoga de origen Shivaita, en el cual el Principio Femenino (la Energía Shakti) juega un papel igual o superior que el Aspecto Masculino (la Consciencia Shiva) de la divinidad.**

 El Tantra Yogui, en vez de acceder directamente a la Consciencia (como es el caso del Vedanta) sin ningún tipo de apoyo, se ayuda en el proceso de la manifestación de los sexos en este Plano, tomándolo como trampolín, o como reflejo físico de las cualidades de lo absoluto, proyectándose en pareja hacia la pura Consciencia. Es imprescindible en esta era de Kali Yuga la canalización del Poder Creador de la Divinidad por medio de los ritos del Coito como Percepción Cósmica, no lo era para edades más primordiales en las que el cuerpo del individuo no estaba en un estado tan "denso" y podía prescindir del goce de lo físico, logrando un acceso más directo al éxtasis. Las maravillas del despertar de Kundalini pasan por tener abiertos los Nadis o meridianos y despiertos los Chakras o moradas del Ser. Kundalini y los Chakras están conectados en todos sus aspectos con los Mundos Invisibles.

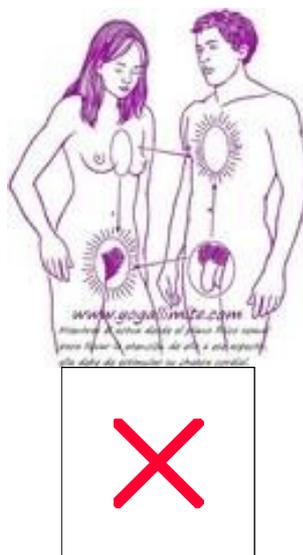


Puedes ampliar las imágenes de las posturas de Yoga.

## TANTRA CHAKRAS KUNDALINI EL ÁRBOL DE LA VIDA

Esta realidad puede enunciarse de varias formas, pero ninguna lo hace tan claramente como la Tradición del Árbol de la Vida. En la Cábala todo el ámbito de las creencias humanas, los anhelos, los pensamientos y las acciones están incluidas en el sublime plan y en el significado del Árbol de la Vida. Este Árbol místico esta formado por veintidos senderos y diez Sephiroth o esferas que forman las treinta y dos vías por las que la Sabiduría desciende en etapas sucesivas sobre el hombre, este puede remontarse por estos senderos hacia la Fuente de la Sabiduría. Este proceso de abstracción mental es la forma rabínica de lo que el hindú conoce como Yoga, o la unión del hombre con Dios por contemplación y absorción de la mente en un arrobamiento místico.

Mas para comprender el Tantra del Árbol de la Vida, es fundamental primero comprender los conceptos del equilibrio y la reciprocidad entre los Planos de existencia, la impregnación y la reproducción, las afinidades, las atracciones y la armonía que se expresan en la vida humana principalmente en términos de amor sexual. Desde las Huestes Angélicas, hasta los Principios de la Naturaleza del Hombre, desde el Primer Plano Divino de Atziluth, pasando por Briah, Yetzirah y materializándose en el Cuarto Plano de Assiah. Cada concepción deífica es demostrada a través de la relación de la sexualidad con el Árbol de la Vida. La polaridad que manifiesta Kundalini en su ascenso por los Chakras, sigue fielmente la vibración causada por la Mente del Creador de los mundos visibles e invisibles. Refiriéndose a la eterna danza entre ese par de opuestos, en el Génesis se dice: "*Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó, macho y hembra los creó*".



El Árbol de la Vida está representado por la corona Kether y una serie de seis líneas que crean un esquema en el que aparecen Siete Planos que se ajustan a un determinado patrón y orden para facultar el estudio de los Siete Poderes Planetarios. A partir del Plano Divino de Atziluth que se halla enteramente más allá de la comprensión del hombre, los Diez Sephiroth emanan sus influencias creadoras para de esta manera causar los mundos mental, etérico, astral y material, o los niveles del

ser. En cada uno de estos "mundos", en armonía con la particular constitución mental, astral o material, [existen y se manifiestan Kundalini y los Chakras](#). La Emanación Primordial conserva su propia personalidad en todo el descenso, cada Chakra es como una vasija que una vez "llena" emana y se derrama sobre la siguiente vasija o chakra. El fluir de Kundalini crea una poderosa superabundancia de energía: energía divina e infinitamente creativa. Esta energía en principio no muestra polaridad o "sexo".

La naturaleza de cada nuevo chakra será determinada no sólo por la del chakra que le precede y de cuya abundancia se origina, sino además por aquel Plano de la secuencia a la que pertenece en ese preciso momento de su existencia. La consecuencia podemos observarla en nuestro mundo, las últimas esferas, los chakras "inferiores" van siendo progresivamente más condicionados y complejos en su naturaleza, con respecto a los anteriores y más "elevados". Estudiando este sistema, tenemos la unidad primaria, el Chakra Sahasrara o Kether, que representa la forma de la que procede todo lo manifestado. Su senda de yoga es el Gñana Yoga. El Chakra Ajna que manifiesta en Chokmah y Binah polaridad y el primer par de opuestos, por una parte, cerebro derecho, el impulso creador dinámico y sin forma Chokmah, que podemos interpretar como el principio que define lo masculino, o el "Padre Primigenio".

Por otra parte, cerebro izquierdo, la capacidad potencial de crear formas Binah, la Madre Celestial, el océano primordial, que es ilimitado, no tiene forma, y es la fuente de la que emanan todas las formas vivas. Sahasrara y Ajna; Kether, Chokmah y Binah son la triada de seres celestiales que están mucho más allá de la vida y de la experiencia. Su senda de yoga es el Yantra Yoga. A partir de esta Trinidad binaria, se precipitan todas las formas guiadas por las fuerzas del Karma, de las limitaciones y de la constricción. Todo ser sometido a la implacable rueda del nacer y el renacer, todos aquellos pensamientos o ideas semilla que para que se realicen es necesario cubrirlas de materia terrenal.

El Chakra Ajna en su aspecto negativo Binah, emana a Vishuddha - Chesed, la esfera de Júpiter, manifestando Kundalini en su descenso los atributos del Padre Primigenio Chokmah, bajo cuyo Plano de influencia se halla en el Árbol. Chesed es el Atman del Yoga, simboliza atributos como la misericordia, la magnanimidad, la generosidad, la majestuosidad. La vibración de esta esfera crea polaridad y ritmo, dando origen al opuesto de Vishuddha – Chesed: Vishuddha - Geburah, que está equilibrado por la esfera de Marte. Geburah representa cualidades como la justicia, el valor, el estoicismo, en el Yoga es un poderoso Yogui guerrero, el poder de Geburah refleja y emite la severidad inflexible y el rigor de la Madre Binah. Su senda de yoga es el Mantra Yoga.

El Chakra Anahata es Tiphareth, la esfera que emanada de Geburah crea un equilibrio entre las fuerzas en oposición de misericordia y de justicia, Anahata – Tiphareth es la esfera que reconcilia todo el Árbol de la Vida. Tiphareth es la belleza, la Esfera Solar. Desde su situación de equilibrio en el centro del Árbol, este glorioso chakra – esfera no sólo armoniza y unifica las fuerzas de Vishuddha – Chesed y Vishuddha - Geburah, sino que, además de una manera misteriosa y mágica, transmite hacia abajo el poder de Sahasrara – Kether, sellando en esta unión el poder del Amor de todos los Seres Celestiales. La reconciliación de los opuestos que simboliza la manifestación Solar representa elevadas cualidades tan impersonales como el Amor Divino, la plenitud, la belleza divina, el conocimiento místico y la devoción. Su senda de yoga es el Bhakti Yoga. El Chakra Manipura en su oscilación hacia la derecha se manifiesta como Netzach, la Sephiroth descendiente directa de Anahata – Tiphareth, pero recibe su emanación bajo la influencia del Pilar Derecho Jakin de Chokmah, a través de Chesed, la Esfera de Venus. Aquí está representada [la vitalidad de Kundalini y el magnetismo espontáneo de las fuerzas de la naturaleza](#) en los chakras abiertos, cuyas fuerzas arquetípicas se manifiestan por medio del amor, el cariño y la devoción de los progenitores. Sin

embargo, este equilibrio es precario, aunque es cierto que las fuerzas de Manipura – Netzach emanan vida y son invencibles, representan en sí mismas sólo una parte de la emanación de Tiphareth.

Y así tenemos que la oscilación hacia la izquierda del chakra Manipura buscando la compensación, crea Hod que es el complemento dinámico de la Esfera de Venus Chesed. Hod es la reconciliación de ciertas otras cualidades de la Esfera Solar Tiphareth. Manipura – Hod es la Esfera de Mercurio; sostén y base del Pilar Izquierdo Boaz. Bajo la égida de ésta esfera se desarrollan manifestaciones como la ciencia, la medicina, las leyes y las matemáticas, lo mágico y el poder de la profecía. [Su senda de yoga es el Karma Yoga](#).

El Chakra Swadhisthana es Yesod la esfera que fortalece el Pilar del Medio, es la Esfera Lunar, y refleja en su esotérico rostro todas las influencias que vienen de arriba y en particular, las de Anahata – Tiphareth, Hod – Manipura y Netzach – Manipura, las cuales se influyen modificándose mutuamente. Aquí en el Chakra Swadhisthana están representadas las fuerzas opuestas y complementarias de la sexualidad en el plano físico, las de la fertilidad en todas sus manifestaciones, y las del desarrollo de las formas. Estas fuerzas místicas que bajo la égida de Shiva y Shakti aumentan y se proliferan con lo no material, reflejando y refractando poderes de Kundalini Shakti que se encuentran en el ámbito del astral, de los sueños y la adivinación. Su senda de Yoga es el Tantra Yoga.

Por último el Chakra Muladhara, Malkuth es el reino, la raíz que recibe las influencias de todo el Árbol, Kundalini Muladhara Malkuth representa este planeta Tierra y todo aquello que condiciona la existencia en el plano material. Muladhara – Malkuth es el sostén y fundamento del Pilar del Medio. Es el resumen de todas las Sefiroth, la Shekinah. La Década reposando en los Siete Planos, completa la forma de “Adam Kadmon”, el “Hombre Arquetípico”, y el portentoso OTz ChiIM “El Árbol de la Vida”. En el cuerpo arquetípico de Adan Kadmon se sitúa Kether, la corona en la parte superior de la cabeza, Chokmah y Binah son las dos mitades del cerebro pensante; Gedulah y Geburah son los órganos de acción, los brazos y manos izquierdo y derecho; Netzach y Hod son las dos piernas derecha e izquierda; Yesod se refiere a los órganos reproductores, digestivos y al abdomen; finalmente Malkuth se compara a los pies, como base y fundamento del hombre sobre esta Tierra o Mundo Inferior de Assiah. [Sus sendas de yoga son el Hatha Yoga y el Kundalini Yoga](#) que a través de prácticas poderosas persiguen liberar a la durmiente Kundalini, la esplendorosa fuerza encubierta de Malkuth, para aprovechar con su ascenso la gran afinidad que existe entre la esfera terrestre Malkuth y la Madre Binah.

Anahata – Tiphareth el “Corazón de Dios”: una misma savia circula a través de los nadis o senderos del Árbol de la Vida que unen entre ellos a todos los chakras – sefiroth. El esquema de las sefiroth revela tres columnas o pilares. El Pilar del Medio une a Kether – Tiphareth – Yesod – Malkuth. Son las sefiroth “neutras” donde se unen los principios masculino y femenino. El Pilar de la Derecha llamado Jakin por Salomón, es el de los principios machos, une a Chokmah – Chesed – Netzach. El Pilar de la Izquierda Boaz, constituido por Binah – Geburah – Hod es el de los principios femeninos. Reptando en su ascenso, Kundalini genera vibración, la vibración manifiesta polaridad, la polaridad, genera opuestos y crea un ritmo entre ellos, valiéndose de la oscilación y el ritmo, Malkuth “la novia”, “se sienta en el trono” de Binah, la Madre Celestial. El ascenso de Kundalini marca el momento crucial en nuestro camino; aquí termina nuestra involución en la vida material y comienza nuestra evolución hacia el desarrollo espiritual. Cualquiera que desee adquirir la Sabiduría en el ascenso de Kundalini, debe dirigir su rostro en cada chakra hacia ambos lados o Pilares. En el Plano de Ajna Chakra, la relación entre Chokmah y Binah, el Padre y la Madre Celestial, es la primera manifestación de la sexualidad en el patrón del Árbol de la Vida. En el Principio primero fue

Kether, después surgió Chokmah, la potencia masculina y después Binah, la potencia femenina, de su unión surgió el Universo creado de los ángeles, los hombres y la Tierra. “Como es arriba es abajo”, la relación entre Chokmah y Binah simboliza algo tan sublime que está más allá de cualquier manifestación sexual, pero a pesar de esto, reflejado en varias dimensiones, se convierte en el prototipo de toda relación sexual, el Matrimonio Místico.

[En el ascenso de Kundalini reptando entre los chakras por el Árbol de la Vida](#), viene el más elevado descubrimiento de la Divinidad. Atman, Buddhi y Kâma fueron los escalones del descenso, ahora, sublimando las pasiones y apetitos implantados en la cáscara Astral que moldea el cuerpo físico surge el Linga Zarîra. El despertar de kundalini y la apertura de los Chakras es el Manas dual, el Ego superior y el Inferior, el Matrimonio Místico se consuma cuando se funden ambos unidos al Âtmâ-Buddhi y se convierten en uno. El Neshamah, alma (Buddhi), comprende tres grados: Nephesh, Ruah, Neshamah; o el Manas Inferior, el Ego superior, y Buddhi, el alma divina. En el Árbol, todas las sefhiroth se conciben como "femeninas" en relación a la de arriba que produce su emanación, y "masculinas" en relación a aquélla inferior a la cual emanan, por consiguiente, todos los chakras o sefhiroth, pueden operar con dinámicas de cualquiera de los dos sexos; mientras que Sahasrara - Kether, como origen de todo, y Muladhara - Malkuth, como la que sustenta todo, tienen también que poseer por lo menos en potencia, ambos sexos.

En la Tradición del Árbol de la Vida no podemos separar a nuestro capricho el desarrollo y progreso místico del amor sexual. El plan total del ascenso de Kundalini, el despertar de los Chakras y del Árbol de la Vida, está diseñado con el fin de que cada persona se integre de una manera interna por medio de las experiencias e interacción que tiene con sus semejantes; este Árbol Místico representa la totalidad de la vida, tanto en su aspecto femenino como en el masculino. El hombre que no potencia aquí su totalidad encontrará grandes dificultades para evolucionar, mientras que a la mujer le ocurrirá lo mismo con sus experiencias. Es imprescindible que el hombre y la mujer unan su poder creando una alianza a través del amor sexual, la espiritualidad es el fruto de una identidad unificada en la pareja, haciendo cada uno que la experiencia de la vida de la otra persona sea parte de su propia experiencia, entonces sublimados y juntos poseerán la clave de todos los misterios. Desde esta elevada perspectiva podremos entender la razón por la que el amor sexual es algo tan privilegiado como aquél del devoto místico Juan de la Cruz.

El Zohar, el libro del Esplendor de la Cábala dice al respecto: *"Hay dos lámparas: cuando la luz de la que está arriba se extingue, vuelve a encenderse por el humo que despide la que está debajo"*. Esta criptica afirmación significa: quizás nunca descubras la Esfera Solar del conocimiento místico, si la buscas solo a través de medios espirituales abstractos; agita hasta activar el "humo", la nebulosa luz astral de amor sexual en la Esfera Lunar, sin permitir después que el fuego te consuma ni se apague de nuevo. Los opuestos enlazados, equilibrados, fundidos, abrazados, iluminados e inflamados de Amor Místico. ¡Que no se extinga la llama!

Yoga, Cábala, Kundalini, Neshamah, Chakras, Sefhirot, Sushumna, Pilar del Medio, Shiva y Shakti, Chokmah y Binah. El Misticismo es el camino en el que lo masculino y lo femenino no avanzan si no caminan juntos y terminan fundiéndose para siempre. En la Tradición Mística, somos admitidos al conocimiento oculto o no lo somos; si no eres admitido, nunca crearás secreto alguno incluso si te es ofrecido por un Maestro. Estos Antiguos Secretos son por su misma naturaleza inviolables por el profano, pueden ser contados llanamente al extraño, y no serán entendidos por él. Cuando alguno es capaz de adivinar y comprender tal secreto, él no se lo contaría ni siquiera a su amigo más íntimo, por la simple razón de que si su amigo es incapaz de adivinarlo por sí mismo, el comunicárselo con

meras palabras no le iba a conferir el Conocimiento Místico Oculto.

Yoga, Cábala, Zen... hay mucha doctrina que nunca fue escrita, ni los Maestros antiguos ni los contemporáneos arrojaron perlas de sabiduría delante del ignorante, el holgazán o el vicioso, ni permitirán que el sucio entre en el Templo de la Sabiduría. La mera lectura o la conversación son de poco valor, tiene que ser abierto el Ojo Espiritual para percibir cosas Espirituales. El buscador serio debe de hacer tenaces esfuerzos para ser digno de un Maestro y por medio de Él alcanzar la Vida Superior que sugiere el Árbol. También el evitar una sucesión de tentaciones y llevar una vida de auto sacrificio servirán como santo y seña para que el Guardián del Templo del Conocimiento te abra la puerta.

### [Retiros de Yoga en Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)



### **EL AUTENTICO TANTRA YOGA**

El Yoga es unión, unión con uno mismo, unión armoniosa con el mundo, unión con otro ser en el que encontramos nuestra parte complementaria. La unión sexual entre un hombre y una mujer es una de las formas más nobles de esta armonía que continuamente se intenta realizar. El respeto por el cuerpo y la familiaridad con nuestra fuerza vital, desarrollados gracias a la práctica del Yoga, conducen de forma natural a comprender que el instinto sexual es fuente de felicidad. Es, por tanto, una equivocación imaginar al Yogui llevando una existencia mística en ayuno y en absoluta castidad. Cuando la unión entre dos personas se concibe como una realización completa del ser humano, cuerpo y espíritu, no existen límites a los placeres del cuerpo y a la felicidad del alma. Tantra Yoga nos enseña que de una manera consciente podemos alcanzar los estados más elevados de nuestra espiritualidad a través del sexo con la persona amada.



El Yoga es la escuela de moderación, que permite utilizar nuestras fuerzas y nuestros impulsos instintivos en múltiples direcciones, según la complejidad de nuestra propia naturaleza. Los Maestros de Tantra Yoga enseñan que con la eyaculación se liberan muchas energías, que el sabio Yogui aprende a encauzar y utilizar. Cuando el Yogui retrasa la emisión de semen en el acto sexual, produce una voluntaria disposición que permite aumentar, en beneficio de la personalidad, la formidable movilización de la energía liberada de la unión carnal. Esta utilización dinámica de las fuerzas que, al mismo tiempo, se exaltan y se contienen permite, tanto al hombre como a la mujer, elevarse por encima del propio placer, para confluir, junto a la pareja, en una unión fundada sobre el goce mutuo, en un acuerdo profundo entre sus corazones y sus almas. El Tantra Yoga nos enseña el

inmenso poder que duerme en el Chakra Muladhara y el modo de despertar en pareja esa energía Kundalini.

Los seres que poseen energía negativa, el hombre impotente, el obscuro, la mujer frígida o la mujer lujuriosa, pueden encontrar en el Yoga una vía de liberación en el primer caso y de sublimación en el segundo. Algunos ejercicios purifican y hacen que el impulso sexual sea más hermoso, que encuentre su forma natural de energía positiva, otros estimulan a quien es demasiado pasivo, le ayudan a salir de la propia inercia y a encontrar una actitud más generosa, más activa en relación a la propia pareja o compañía. Realizar asanas es uno de los métodos más eficaces para superar dificultades de tipo sexual. Una actividad sexual normal y sana tiene repercusiones sobre el conjunto de las relaciones humanas. La tolerancia y la comprensión son privilegios de los seres sexualmente satisfechos. El Yoga tántrico posee el modo de dirigir esta poderosa serpiente ígnea Kundalini, para que sublimándola podamos alcanzar otros niveles de conciencia, así como diversos poderes psíquicos o siddhis

El Tantra Yoga nos enseña que el acuerdo sexual es necesario y posible. Éste se obtiene mediante la liberación y un control de las fuerzas instintivas, de las que forma parte el impulso sexual. Desarrollar la actividad de los sentidos, descubrir el valor de todas las sensaciones es una etapa importante hacia el bienestar y la salud. Cada realidad física tiene su correspondencia mental o espiritual. El uso justo de los placeres derivados de una sensualidad natural nos conduce al descubrimiento del propio amor hacia todos los seres vivos, hacia todas las bellezas del universo. El amor sexual es una iniciación, es una experiencia que puede reflejar realidades espirituales para transmitirlos a los amantes. El Tantra Yoga abre a la meditación una serie de estadios sucesivos: Maitri es el sentido de amistad hacia aquellos que están en paz; Maitri es la compasión hacia todos aquellos que viven con inquietud; Mudita es la alegría que poseen todos aquellos que practican la virtud; Upeksha es la indiferencia hacia los ruines y malvados.

El Tantrismo: El término sánscrito Tantra significa texto, trama. El Tantrismo es un conjunto de doctrinas que forman la total unidad e identidad entre el alma universal y la humana. Esta unión completa se alcanza mediante el sexo y las prácticas meditativas, con ayuda de los Mantras, los Mandalas y los Yantras. Aunque esta filosofía se ha desarrollado fuera de los sistemas hinduistas ortodoxos, en ella también se hallan teorías presentes en el Vedanta y el Sankhya, con un origen más antiguo. En las prácticas de Tantra Yoga existen fórmulas alquimistas y mágicas. El Tantra también se ha desarrollado en el Budismo, especialmente, en el Vajrayana tibetano. En el Maha Mudra o Gran Sello, el Mandala es un instrumento de meditación. El Yogui utiliza este dibujo para obtener un alto grado de concentración, superando su apego a la vida terrenal, para acercarse a la estructura íntima del universo. Cada Mandala, antes de tomar forma, ha de ser visualizado en detalle por su ejecutor, que se lo ofrece a la divinidad, consiguiendo con ello que la divinidad se encierre en él.

No existen límites a los poderes que podemos alcanzar por medio de la Magia del Sexo con Amor. El Amor activa la Estrella Iluminada que es la llama pura y blanca de la Divinidad. Cada uno de nosotros podemos hacer florecer ese Espíritu Alado que culmina con el éxtasis de los amantes más allá de los genitales y se abre en el entrecejo (Ajna Chakra) y en Sahasrara Chakra. La clave de esta Iluminación es el Amor con mayúsculas, ya que lo que amamos en nuestros amantes, es lo esencialmente bueno, la Divinidad que vemos en ellos. Aquello que amamos es el Yo superior de nuestros compañeros o compañeras, la genuina emanación de la Mente Divina. Cuando abrazas a tu Shakti o tu Shiva enfocas tu atención en el Yo superior, haces el amor a una persona sagrada, una persona Divina, en Cuerpo, Alma y Espíritu. Entonces, si podemos lícitamente llamar a este acto, "hacer el amor", pues transformamos el sexo en una forma real de adoración, es la adoración mutua

del fuego Divino en la contraparte masculina o femenina por parte de cada uno de los amantes, lo que abre la puerta para que se manifieste el Espíritu Divino en lo mas Intimo y Sagrado de nuestros seres.



## TANTRA YOGA LA CEREMONIA DEL MAITHUNA

Las ceremonias Tántricas de iniciación al Maithuna cuando son conducidas por el Gurú y recibidas de una manera mística , aseguran que ciertos efectos se producirán sobre la persona después de experimentar las técnicas necesarias. La iniciación facilita la experiencia de lo divino de una forma segura y concreta, en lugar de dejar la evolución en manos del destino o de las probabilidades de una o de varias vidas. El Maithuna Tántrico es un ritual, en el que cada acto, cada gesto y cada palabra mueven crecientes energías. De entre todos los ritos que la vida en su lento discurrir puede poner ante nosotros, ninguno es tan poderoso, ni refleja y transmite con más fidelidad las Realidades Espirituales, que la experiencia sexual y mística del Amor Tántrico entre el Dios y la Diosa.

Los métodos del Tantra Yoga para despertar y compartir la energía entre Shiva y Sakti, son en esencia un prelude, un juego para incrementar y hacer mas deseada la actividad sexual en vez de pasar directamente a las actividades sexuales en sí mismas; sin embargo, todas las acciones entre los amantes son en un sentido general, sexuales, desde un gesto a una mirada, por consiguiente, en la magia sexual sobra siempre el dictar reglas. Nunca ninguno de los amantes debe de ser egoísta y limitarse a gozar la parte física del otro sin tener en cuenta el sistema energético interno. Esta es una práctica egoísta en la que solo saca provecho uno de los dos y en caso de que sean ambos, cada uno esta aislado tratando de disfrutar en su parcela de pensamiento. Cuando Shiva y Sakti incluyen la parte interna de sus seres, visualizando fielmente los Chakras y sus respectivas Kundalinis mezclándose, ambos obtienen el éxtasis que realza tanto el acto de hacer el amor como sublima sus propias vidas.

La clave se llama Visualización, en un principio, visualizar es muy semejante a imaginar. Es como una fantasía que lleva la semilla de convertirse en realidad y potencia de una manera poderosa la magia sexual. Existe quien es capaz de visualizar de una manera vívida, viendo realmente aquello que desea, bien sea en el mundo exterior, o dentro de su mente. A otras personas, la visualización no les "muestra" nada, pero tienen la seguridad de que lo que han creado mentalmente se manifestara, y que si siguen la "imagen" la pueden dirigir y controlar (lo cual es cierto). En cualquier caso, aunque resulta posible, no es imprescindible ver las creaciones internas tal como ves una película. Para visualizar debe de ponerse énfasis, no funciona pretender poner una imagen en marcha en tu interior y esperar a que aparezca un espectáculo ya montado. Si esto sucede, no estamos visualizando, si no recordando, no es esto lo que buscamos, debe de ser la mente consciente la que controle la imagen visualizada.

Visualizar es ver de una manera interna manteniendo a voluntad la misma visualización hasta que suceda. De esta manera, Shiva y Sakti pueden realmente estimular el movimiento de la fuerza natural que corresponde con la imagen, y esto convertirá la energía dinámica de los Chakras en energía sexual, la cual trasmutada por la constancia de la visualización se sublimara en energía Espiritual. Dentro y fuera de nuestro cuerpo existen corrientes de fuerza y energía, ellas proceden de todo el Universo. Como un ser vivo y consciente, tu organismo las atrae y las absorbe, la función de la mente es la de moldear esas corrientes de energía cósmica dirigiéndolas en tu entorno y en tu interior, estas energías operan sobre todo ser con conocimiento o sin él.

La energía, sea en forma de magnetismo telúrico o como rayos cósmicos, siempre esta presente; la absorbemos de la luz solar, del aire, del agua, de la tierra, de la comida –de infinitas fuentes– y podemos transmutarla en acción y adoración, podemos desperdiciarla exteriorizándola como calor emocional o sexo físico, pero también podemos intercambiarla con la persona amada de innumerables maneras. Fluye a través de nosotros y a nuestro alrededor en todos los aspectos de nuestra vida y si nos empeñamos seremos capaces de controlarla y dirigirla de una manera específica y con un propósito específico; mientras más practiquemos la visualización, más desarrollaremos nuestra capacidad de dirigir esta energía de una manera interna, incrementando el placer que conduce al éxtasis en la unión, la salud y la espiritualidad.



### **TANTRA SHIVA SHAKTI EL DIVINO TANTRA YOGA**

En el Tantra Yoga, es tal la sublimación que los amantes hacen del sexo, que este adquiere un poder y un esplendor el cual incluso en esta aciaga época podemos usar para lograr la iluminación. Practicando Tantra Yoga bajo la guía de un Gurú, experimentamos la exaltación de estas otras dimensiones del sexo que pertenecen a la Magia Sexual, pero para percibirlas, el Iniciado debe cambiar radicalmente tanto su actitud sobre el sexo como sobre la vida. La Iluminación ama al vacío; la Divinidad ama a la naturaleza; el Poder ama a la Sutileza. En el Principio el Poder se casó con la Sutileza, y engendraron las formas. En donde hay Poder, hay Sutileza, en donde hay Dios, hay materia y en donde hay Padre hay Madre. El Poder Uno se desdobló en Sensualidad; sin embargo los Dos siguen unidos por la generación; Lazo del Amor. El Poder Uno se convierte en Dualidad; la Sensualidad Una se convierte en variedad, con todo, el Poder sigue siendo el corazón de la Sutileza, y la Sensualidad sigue siendo la periferia del Poder. Con la diversidad del Poder se convirtió en muchos poderes; con la variedad la Sensualidad se transformó en muchas Sensibilidades y el calor sexual en Luz.

Tantra Yoga transforma al hombre para lograr que su cerebro descubra la parte femenina de su alma, todo Poder separado de la Sutileza es la nada. Toda Sensualidad separada del Poder es la muerte. El Poder unido a la Sutileza es la existencia. La Sensualidad unida al Poder es la conciencia. En la separación está la debilidad y en la unión la fuerza. Ningún Poder existe sin Sutileza; ninguna Sensualidad existe sin Poder. ¿Qué hay en este infinito espacio? Materia sensible. ¿Qué hay tras de ésta? Un Poder. ¿De dónde emana este Poder? De un corazón o centro místico. Todo corazón místico es el depósito de la fuerza ingente que mantiene a su propio sistema. Pero ¿Qué es la sexualidad? Es el centro en donde se unen el Poder y la Sensualidad. ¿Qué es Poder? Es el amor que vibra en toda

forma. ¿Qué es Sutileza? Es el amor del Poder. Pero ¿Qué es amor? ¡El misterio de los misterios! ¡La fuerza de las fuerzas! ; ¡Es la Sensualidad de la Sutileza: la Divinidad! En el amor no cabe preferencia y sin la preferencia no hay elección; pero en la Sensibilidad hay fuerza y en la fuerza hay libertad.

En el Tantrismo, las fuerzas internas del sexo son sagradas. El amor y la Fuerza de las fuerzas son un solo misterio. Un corazón que ama, irradia y sus irradiaciones iluminan. La vida sin amor es un árbol sin flores y sin frutos. No hay amor sin belleza, ni belleza sin amor. El amor sin belleza es el deseo; la belleza sin amor es la inercia; Vida, belleza y amor son las tres personas de la Trimurti. El amor es sacrificio; amor sin sacrificio es egoísmo. Dios ama sin deseo, el hombre desea sin amor; ésta es la única diferencia entre los dos, Dios por el amor se hizo hombre, el hombre por el amor a la mujer se hace Dios. La magia Sexual del amor tiene tres fases: recibir sin dar; dar y recibir y dar sin recibir. El primero se titula pasión y es sexual, el segundo deseo y es humano y el tercero amor y es Divino. El amor sexual desenfrenado, embrutece a lo humano y apaga la luz divina en el cerebro; el amor sexual bien dirigido, diviniza al hombre y manifiesta su Divinidad. Aquél que ama en espíritu su ojo puede contemplar de-tenidamente al Sol. El amor sexual, busca la satisfacción; el amor humano es comercial: recibe para dar. El amor Divino da siempre y le profana el buscar recompensa. El amor es la sed de dar; él es la plenitud que se dilata en el vacío.

Tantra Yoga eleva a los amantes fundidos en espiral desde lo mundano a lo celestial. Ambos mundos mezclándose sutilizan el descenso del poder, uniendo místicamente todos los niveles de sus seres en su glorioso camino hacia abajo a través de los chakras. La Magia Sexual del amor es el poder entre la voluntad y el deseo. Vivir amando es vivir evolucionando. Quien irradia amor, amor atrae; quien irradia deseos, tribulaciones cosecha. El amor es la llave de todos los misterios y la clave de todos los arcanos. El hombre es el centro de amor equilibrante entre Dios y la Naturaleza. El amor es la inmortalidad entre la vida y la muerte. Quien desobedece al amor desobedece a Dios. El amor abraza al alma con los rayos de los ojos y ofrece la copa de la verdad con la palabra de los labios. El corazón triunfa por el amor y el ritmo baila con el amor. La felicidad es la sombra del amor que desciende con los rayos del sol y entra a los pulmones con el canto de la brisa y transporta al hombre sobre las alas luminosas de la dicha en los encendidos suspiros de su amada. El verdadero amor Tántrico es la voluptuosidad del Espíritu; el deseo Tantra es la voluptuosidad de los sentidos; quienes así aman obedecen a la Ley, quienes solo desean obedecen al sentido.

La experiencia sexual como en Tantra Yoga es una Iniciación. En Tantra, el amor debe ser absoluto para tener existencia; el amor absoluto es la misma eternidad sentida por los amantes. El verdadero amor debe abarcar al infinito. La mayor de las desgracias es el no poder amar sin deseo, y quien no puede amar de este modo vive deseando, y su propio deseo es el mismo infierno. En la aridez del despecho, puede vivir, solamente, la raíz de la pasión. Ni el mismo Dios puede aumentar algo a la felicidad del amante; porque el amor es el centro de la dicha y la circunferencia de la plenitud. El amor enciende el valor, la pasión lo apaga; el amor resucita, la pasión mata; el amor enaltece, el deseo envilece; el amor es belleza, la pasión es fealdad. El amor es luz, la pasión es humo. El hombre o la mujer que se alimentan con los deseos, apagan la sagrada llama del amor. Todo matrimonio convencional es un adulterio legalizado. No hay amor sin dolor, ni dolor sin amor. El amor es la hoz que poda sin compasión los sarmientos secos de los deseos, para cuidar de la savia del Árbol de la Vida. El amor derrama la sangre del corazón para lavar con ella las manchas adheridas a la carne. La llama del amor pide siempre holocaustos, y su único alimento es el sacrificio de la individualidad en el corazón en favor del otro.

El Amor Tántrico es una manera eficaz de realzar y sublimar el amor sexual. Una Maravillosa forma

de trascender el mero instinto carnal de vida primitiva que se encuentra profundamente sumergida tanto en uno como en su pareja. ¿Cómo se puede amar sin desear? Una pregunta de fácil contestación y difícil aplicación. Pero esta página está escrita para los valientes de Espíritu y el valiente todo lo puede. Todo deseo tiene que ser trasmutado en amor. ¿Qué hago si una mujer hermosa me cautiva con su belleza y mi sexo se excita? La imagino siendo mi madre, mi hermana o mi hija. ¿Y? Y nada más. Mi deseo se convierte en amor. ¿Un diamante en el dedo de mi prójimo, me fascina? Está en la mano de mi hija. Con el amor sin deseo el hombre reina en el cielo y domina sobre el infierno. En el Tantra Yoga, el coito como ritual de Alquimia Sexual conduce a los amantes hasta la Percepción Cósmica de que su pareja es en realidad un ser espiritual. La clave de la práctica de Tantra Yoga consiste en tratar al amado o amada, así como a su cuerpo cuando se realiza el contacto, como diferentes expresiones de Shiva o Shakti y no como simples formas burdas. Mediante este concepto, aún cuando la mente vague “de un objeto a otro”, no se desprende de Shiva o Shakti, gracias al sentimiento cósmico que siente por cada uno de los “objetos”.



## **TANTRA EL YOGA QUE RECONCILIA LOS OPUESTOS**

La flor es la mujer, Luzbel de Amor, ángel de infancia, chispa del Espíritu, himno de la Creación: BERESIT Cabalístico. El hijo es el fruto de dos voluntades mezcladas, es el germen en la semilla, el vigor en el árbol, el aroma en la flor, el sabor en el fruto y el todo en el Universo del Amor. El Yoga de los opuestos, Tantra Yoga, como todos los Yogas, precisa de la iniciación y el discipulado espiritual con un Adepto calificado (Gurú). En el Principio, Dios se casó con la naturaleza y engendró al hombre; Dios-Naturaleza = Hombre-Mujer. Hoy, el género mujer esta en extinción, la hembra pierde su recato y dulzura, a la vez que adopta hábitos necios que esgrimieron algunos durante décadas. Símbolos del machismo ignorante como beber alcohol o fumar. Modos de hablar y gestos varoniles, intrascendencia y superficialidad, la trasforman en un hombre con pechos y vagina.

**PENETRANDO EN EL TEMPLO DE AFRODITA:** Nadie puede conocer la Luz sino por medio de la Oscuridad. La matriz de la Naturaleza es el templo de Dios; la autentica mujer es el sagrario que santifica al templo, Quien adora a Dios en la mujer no necesita ir a ningún templo. Para descubrir los misterios de la divinidad, hay que penetrar en el corazón de la mujer; porque cuando Dios emanó de sí la Naturaleza, habitó en su corazón. Quien no ama a la mujer, no sabe amar a Dios. Dios quiere lo que la mujer quiere. Aquel que en si mismo o con su Sakti, no confunde su elemento con el de la mujer no puede engendrar nada bueno, ni para sí, ni para los demás. El hombre es mente que piensa, la mujer es intuición que inspira; pensar es tener cerebro, intuir es tener corazón; el cerebro obra, el corazón adivina. El hombre-Dios lanza su rayo cual Júpiter; Minerva mujer, derrama la sabiduría; él, la fuerza y el poder, ella, el consejo y la previsión; la fuerza vence, la sabiduría convence.

**LA OSCILACIÓN DEL PÉNDULO DE GEBURAH A HESED:** El Árbol de la Vida, tiene en sus frutos el bien y el mal juntos. El hombre infla su ego, frunce el ceño y desencadena la tempestad; ella sonríe con bondad, y apacigua la tormenta. El quiere destruir con venganza, ella perdona con clemencia. El hombre es el fuego divino, la mujer es la que mantiene y mantendrá ese fuego sagrado en él. Los dioses hablan por la boca de la mujer y despiertan en el duro corazón del hombre los más tiernos sentimientos. El imperio del hombre es el despotismo, el de la mujer es la dulzura; el

despotismo endurece el corazón, la dulzura lo ablanda. Yoga Ley de compensación: El ordena, ella suplica; él es el tirano, ella es el freno que modera sus impulsos. El error del hombre es enmendado por el llanto de la mujer. No hay furor que pueda rebelarse ante una lágrima derramada por una mujer amada. Las gotas de rocío vivifican los pétalos de la marchita rosa y las lágrimas de la mujer resucitan las cualidades muertas en el corazón del hombre. Sonríe el sol y disipa las penas de las entrañas del amante.

TANTRA YOGA CAMINO AL TODO: Mata en ti el miedo al mal, mata en ti el deseo del bien y será la Ley. Quien gobierna su vida según la Ley no necesita saber del bien y del mal. Todo mal conduce forzosamente al bien, pero no te entretengas... Si tan solo eres hombre, debes divinizarte por la mujer; si eres Dios debes humanizarte por ella. Ella es el camino en la ida y en la vuelta. El hombre se diviniza en la mujer, ella manifiesta la divinidad de él. En las tribulaciones, el hombre se inclina a tomar por confidente a una mujer, y ésta, con su poder espiritual será el mejor consejero y enfermero; sus palabras son fuente de alivio, sus manos, manantial de salud, y de su encantadora sonrisa emana el valor. La sutil influencia mental de la mujer es invisible pero necesaria para la conservación de la vida del hombre, como el elemento femenino en el reino vegetal, para asegurar la eterna generación de las plantas. El hombre es el Rey de la Creación, la mujer es el más sublime de los ideales. El hombre como cerebro, cual dínamo, fabrica fuerza, la mujer como corazón produce Amor; la fuerza mata, el Amor resucita.

TANTRA YOGA TIBETANO DEL CORAZÓN: El único mal, es el miedo al mal que te atrae hacia él; quien elimina el pensamiento del mal, todas sus obras son buenas. El viento que agita la palabra descendida del cerebro, hiere; la palabra ascendida del corazón, cura. El corazón de la mujer es el pozo de la sabiduría, el genio es aquél que bebió de sus aguas. El cerebro del hombre puede fabricar al genio, pero éste no puede volar sin las alas del ángel-mujer. La fuerza física del hombre, oculta su debilidad interna, la debilidad física de la mujer vela su fuerza ingente, íntima. Dulzura es su nombre. Toda duda, toda pena, huye ante la presencia de la mujer amada.

¿Estás afligido? —Acude a la mujer, es el consuelo de los afligidos.

¿Estas enfermo? —La mujer es la salud de los enfermos.

¿Eres pecador? —La mujer es el refugio de los pecadores.

¿Eres impuro? —Lávate en las lágrimas de la mujer y serás limpio.



TANTRA YOGA NI BLANCO NI NEGRO: No existe perfección mientras anide el miedo al mal; no hay liberación mientras permanezca el deseo al fruto del bien. La mujer arquetípica, es el divino arte que no imita, sino explica la divinidad con símbolos. La mujer es la más alta belleza de Dios; el amor la manifiesta, el deseo la mata. La mujer es el pensamiento más hermoso del Absoluto, que debe ser captada por la inteligencia, y no vista por los ojos. La mujer es la ley de la belleza y la ley debe ser obedecida y no infringida. La mujer es la religión de la Naturaleza cuya moral debe ser sentida y no balbuceada con palabras. Cuatro letras, cuatro planos: Dios es una palabra misteriosa y la mujer es su significado. Para conocer a Dios hay que conocerse a sí mismo, para estudiar su Naturaleza, hay que estudiar a la mujer. Lo absoluto no pudo manifestarse si no es por la Naturaleza; el hombre no puede tener manifestación sino en la mujer. El hombre necesita de la mujer para su

libertad. La mujer es el punto de apoyo sobre el cual el hombre puede levantar al mundo. El hombre en Dios es la justicia, la mujer en El, es la misericordia.

**ALQUIMIA SEXUAL:** El corazón de la mujer es el místico altar latente donde el Padre Oculto es visto frente a frente por el hombre, emanando bondad, fluyendo amor. La mujer es el árbol de la ciencia del bien y del mal, cuyos frutos causan la muerte para el libertino, y la vida para el parco prudente. Nadie se atreve a divulgar este secreto, porque de él emana la muerte; pero muchas veces la ignorancia es peor que la muerte. Puede ser que el saber produzca la locura, pero la locura en la Sabiduría, es el genio. Hay color y hay sonido, y el amor es el secreto que combina a los dos. Quien no sabe combinarlos vive muerto y quien los combina ignorantemente causa el estallido de su retorta. Cábala, la mujer es el árbol de la ciencia del mal y del bien, cuyos frutos encierran la muerte y la vida. Hasta hoy el hombre no ha probado sino los frutos mortíferos y vive muerto; de hoy en adelante debe probar los frutos de la Sabiduría para resucitar en el reino del Amor.

**HACER TANTRA NO ES SER VICIOSO:** Se debe enlazar la Belleza al Amor. Procura sublimar siempre: ver, oír, oler, saborear y palpar todo lo hermoso, lo bello, lo selecto, lo Espiritual. Pon énfasis en que la belleza sea la única guía de tu vida. Después procura sentir compasión, pensar en caridad y hablar con amor a todos los seres y cosas sensibles. El Matrimonio Místico no es comercio carnal: Hay que buscar a la esposa espiritual; bienaventurado quien la encuentra en la esposa propia; si no, hay que buscar el ideal en otra mujer y unirse a ella espiritualmente. ¡Cuidado necio! La unión espiritual no comprende unión sexual, que es ceguera y muerte. Hay que amarla sin deseo y adorarla sin profanación. ¿Hay excitación? ...mucho mejor, manejada según claves posteriores creará: Felicidad, sabiduría, abundancia, valor y dominio sobre las penas. La unión sexual no es mala por si misma, lo que es malo son los procesos enfermizos que acostumbran a involucrarse en la sexualidad: violencia, represión, culpa, chantaje, compra-venta, etc. Son elementos que hacen del encuentro sexual un desencuentro sucio y frustrante. Hay que lograr el acceso a la experiencia sexual fuera del ego y de la mente, de este modo abrimos la puerta a partes desconocidas del Ser. La persona corriente, los hombres y mujeres del mundo de todos los días, están muy lejos de esta realidad. Han convertido su sexualidad en otro vicio. Su sexualidad se basa en el deseo obsesivo y la culpabilidad, grilletes ambos con que la hipocresía social encadenan nuestros cuerpos y nuestros corazones.

**LA ILUMINACIÓN TANTRA YOGA:** Con Fuego de la espada flamígera y sagrada en la espina dorsal, el Hombre Cósmico, se ha igualado en Poder al Ángel de la espada. La serpiente en el sacro está enroscada y el Querubín a la entrada de la mente, ya no impide la invasión de la serpiente al paraíso, su morada anterior de hoy y de siempre. Del corazón los vicios son hermanos, sus deseos invaden el umbral de los arcanos, abren las puertas del Hades con sofocantes humos del anhelo. No es el triunfo del Guerrero matar cual asesino... El triunfo del Yogui es retornar a “Ser Divino” venciendo al mundo sin ansiar el cielo.



### **TANTRA RITOS TIBETANOS SEXTO RITO LA SEXUALIDAD**

Desde el principio, existe una sola sexualidad con dos polaridades: carnal y espiritual. La sexualidad carnal crea para la muerte y la espiritual crea para la eternidad. Antes de emprender una tarea que

precise de toda nuestra energía, hay que acercarse a la pareja con deseo; pero al instante se debe permitir que la luz circule entre los dos. El secreto consiste en embriagarse con el aroma de la flor sin cortarla. Contemplar extasiados el Árbol cuyo fruto es bueno para comer, hermoso a los ojos y agradable a la vista, mover sus ramas, pero no comerlo, pues todo aquello que entra en el cuerpo como vida sale como suciedad; entonces se manifiesta la sexualidad espiritual cuyo objeto es hallar el Elixir de la Eterna Juventud y la Realización. El sexo es el árbol de la ciencia del mal y del bien, cuyos frutos encierran la muerte y la vida. Hasta hoy la humanidad no ha probado sino los frutos mortíferos y vive muerta; de hoy en adelante debe probar los frutos de la Sabiduría para resucitar en el reino del Amor.

En la raza actual, el hombre promedio permite que su fuerza vital se vaya reduciendo con la práctica ignorante del sexo (eyaculando cada vez), pero si se quiere ser renovado completamente, esa fuerza vital debe dirigirse hacia arriba, es decir, dándole un nuevo uso a la energía de la reproducción. La energía sexual debe ser elevada, lo que causará una renovación mental y física. Actuando el poder de procrear en nosotros mismos o sea el poder de renacer. Siglo tras siglo, esto se ha intentado por las diferentes religiones, pero su método ha sido por represión y no por convicción ni conocimiento, lo que ha dado resultados desastrosos, ya que los que han tenido que hacerlo han sufrido represiones más severas y no han sabido dirigir la energía hacia arriba para no perderla, sino que la han dejado inmóvil y eso ha sido peor, pues los ha envejecido prematuramente. De ahí los rostros viejos, feos y severos que podemos ver pintados en muchos cuadros de “santos” en las iglesias.

## **TANTRA YOGA RITOS TIBETANOS EL SEXTO RITO**

[Los Ritos Tibetanos potencian la virilidad en el hombre, esto concretamente es lo que propone el Sexto Rito](#), la autentica enseñanza consiste en transmutar la energía reproductiva y al mismo tiempo en elevarla sublimándola. Este es el plomo de los alquimistas transmutado en oro. De esta forma, realmente se descubre el elixir de la eterna juventud. La forma de realizar el rito número seis, es lo más simple del mundo. Cuando se tenga un deseo natural de la expresión sexual, se puede hacer lo siguiente para aprovechar esta fabulosa energía: Realízalo en el momento y lugar en donde te suceda. Permanece parado y recto, inhala jalando la energía de Muladhara hacia Sahasrara, después expulsa todo el aire doblándote y apoyando las manos con fuerza en tus rodillas, ahí debes haber vaciado tus pulmones completamente, haz Uddiyana Bandha, incorpórate y eleva los hombros. Inspira profundamente, expulsa el aire por la boca en forma sonora. Realiza el mismo proceso varias veces, hasta que sientas que la energía se ha proyectado hacia arriba, o sea, la notas en Sahasrara. Una vez que el deseo sexual ha desaparecido, continúa tus actividades cotidianas, ahora renovado y con más fuerza que antes. Cuanto más realices esta práctica, más te beneficias.

Existe una gran diferencia entre el hombre viril que realiza el sexo y lo dirige hacia abajo (eyaculación externa) envejeciendo y siendo decrepito con el tiempo y el Iniciado o Adepto Místico, éste eleva el poder de la procreación que le sirve para producir un nuevo hombre en sí mismo, él con el sexo, constantemente se va haciendo más joven y vital, día a día, momento a momento, es evidente y está a la vista en la diferente calidad de vida de cada uno. Como salta a la vista, la fuente y el elixir de la eterna juventud siempre estuvo dentro de cada uno de nosotros y no fuera. Resulta obvio que para poder realizar el rito número seis, es necesario que se conserve la total virilidad y que exista el deseo sexual, ya que no sería posible elevar energía inexistente. Por ello, el impotente no puede practicarlo. Primero deben practicarse los cinco ritos anteriores, para recuperar la fuerza y virilidad y después se puede hacer el rito número seis. Sólo aquellos que están en el camino del Iniciado, Adepto, Místico u Ocultista pueden llevar a cabo con éxito este sexto rito, pues aquellos que lo practiquen deben haber trascendido el deseo y la tentación de ver el sexo como algo morboso y obsceno, ensuciándose y ensuciando a su pareja completamente.

Desde muy antiguo, las religiones predominantes representan el tema tabú, en la escena del pecado absurdo el sexo y el antisexo combaten uno contra otro y después se aniquilan ¡Terminemos con esta monstruosa estupidez! La unión sexual es obra luminosa de la libertad. Aquéllos que hacen el amor con consciencia, no hacen sino crear, porque el mal no se halla en el acto, sino en los pensamientos que preceden y acompañan al acto. Para el hombre y la mujer, Evas y Adanes, SEXO es el fruto del árbol de la vida que está "en el medio" del jardín del Edén; al comerlo ambos se hacen Dioses el divino Árbol de la Vida no puede causar la muerte; pero el hombre al comer su fruto, creó formas que causaron el descenso de otras almas, y son sus creaciones las que le están matando. La Magia Sexual es el camino a la iluminación; pero hasta poder transitar con maestría este camino hay que atravesar muchos senderos tenebrosos. La pasión sexual es el Ángel de la Espada Flamígera que impide la entrada del hombre en el Edén, pero el sexo, verdadero Espíritu Santo, es el mismo Edén. El hombre y la mujer han de ser conscientes de las fuerzas que ponen en operación cada vez que se unen. En cada unión sexual algo sutil o denso se crea y ese algo creado no puede después ser detenido ni destruido y seguirá evolucionando hasta obtener sus fines.

¿Qué sentido tiene el ser casto cuando ya no se siente el impulso sexual? La autentica castidad debe hallarse en la pureza y en la mística del sexo. El hombre casto es el que lleva su virilidad hasta la Divinidad. Quienes por puritanismo se apartan del sexo pura buscar la pureza, son semejantes a quien busca tierra seca en el fondo del mar; quien ama la pureza la hallara en el mismo sexo ¿En que comprende y ayuda a la Naturaleza, el que extingue a su fuerza creadora? La Naturaleza es la matriz del sexo y por medio de esa fuerza genesica busca la perpetuación de todo lo existente. Igual de necio es el hombre que huye del sexo que el que busca solo el placer en el sexo. El placer sexual no tiene sentido lejos de la pureza sexual; y la pureza sexual carece de existencia lejos del placer natural; las dulzuras del sexo se complementan por la unión del placer con la pureza y se extinguen cuando uno de ambos principios esta ausente en el acto. Proceder para sentir el impulso sexual, es ser consciente de la Divinidad en uno, cuya función tiende a crear.

En todos los planos de existencia, la creación se divide en visible e invisible; pero es siempre lo psíquico lo que crea lo físico, así para que la creación sea visible, debe tener su raíz en lo invisible. Si el principio invisible que pone el sexo en operación es limpio, puro y santo, el visible se manifestara también limpio, puro y santo. ¿Quién es el Jehová de la Cábala? A semejanza del Lingam de Shiva, es la letra Yod " fuego o falo masculino" penetrando a Eva. Shiva y Parvati, Espíritu y Materia, Purusha y Prakriti y ambas polaridades forman el Poder Creador de las antiguas religiones matriarcales. El macho sin la hembra y la hembra sin el macho, son mitades de un dios imperfecto; en la unión de las dos mitades se forma el Jehová de Moises. La Magia Sexual es la unión de dos divinidades para crear una tercera. En Tantra Yoga, el sexo es la unión del cielo con la tierra. El hombre y la mujer son las columnas del templo de Salomón, Hakim y Boaz, para que se establezca el equilibrio las columnas deben existir separadas, ni muy lejos ni muy cerca. Así en la pareja debe haber un espacio como lo hay entre los árboles. "Yo soy Aquello." El sexo debe convertirse en amor, pero el amor sublime no debe ser sexual.

*«Apacentando Moisés las ovejas de Jetro su suegro, sacerdote de Madián, llevó las ovejas a través del desierto, y llegó hasta Horeb, monte de Dios.» Exodo 3:1*

*«Y se le apareció el Ángel de Jehová en una llama de fuego en medio de una zarza y él miró, y vio que la zarza ardía en fuego, y la zarza no se consumía.» Éxodo 3:2*

*«Y dijo: 'No te acerques; quita tu calzado de tus pies, porque el lugar en que tú estás, tierra santa*

es.» Éxodo 3:5

Este fuego devorador de Jehová en la zarza del que habla la Biblia, no es sino el fuego del sexo... en la zarza del sistema nervioso simpático de los amantes. El sexto Rito Tibetano como el Tantra es el ritual de los Iniciados.

## TANTRA YOGA Y RELACIONES SEXUALES

El Agni Tattva generador del hombre es positivo; el de la mujer es negativo. El primero es más caliente, más rudo y más inquieto que el segundo; este último es más frío, más suave y tranquilo que el primero. Aquí sólo hablaré de la coloración del Prâna por la acción o falta de acción de este poder. El Agni positivo tiende a pasar al negativo, y viceversa. Si no le es posible hacerlo, los reiterados impulsos de este Tattva vuelven sobre ellos mismos, el centro adquiere mayor fuerza, y todo el Prâna se va coloreando cada día de un rojo más y más intenso. Los centros del Agni Tattva de todo el cuerpo se hacen más fuertes en su acción, mientras que todos los demás se tiñen de un matiz rojo general. Los ojos y el estómago se vuelven más fuertes.

Pero si el hombre se abandona a sus instintos sexuales, el Prâna masculino es coloreado por el Agni femenino, y viceversa. Éste tiende a debilitar todos los centros de este Tattva, y da a todo el Prâna un color femenino. El estómago se enfría también, los ojos se debilitan y la potencia viril masculina se extingue. Si más de un Agni individual femenino toma posesión del Prâna masculino, y viceversa, el Tattva opuesto general se vuelve más intenso y fuerte. El Prâna entero se vicia hasta un grado mayor, y de ello resultan una debilidad más profunda, la espermatorrea, la impotencia, y otros opuestos colores toman posesión del Prâna. Por lo demás, las individualidades separadas de los Agnis masculinos o femeninos, que han tomado posesión de algún Prâna, tenderán a repelerse mutuamente.

*Jesús Bonilla ©*

## RITOS TIBETANOS

**Los Ritos Tibetanos abren el sistema cuerpo-mente y equilibran la energía de los Chakras. Estos cinco ritos tibetanos guardan el secreto de la eterna juventud.**

 **RITOS TIBETANOS LA ETERNA JUVENTUD:** El Secreto de la Eterna Juventud se fundamenta en cinco ejercicios o ritos tibetanos, estos potentes ejercicios tibetanos [realizados tal como se explican, activaran tus Chakras](#) rejuveneciendo todo tu ser, a la vez que experimentarás como cada día aumenta tu flexibilidad física y psíquica y con ello tu optimismo. Estos Ritos Tibetanos, forman parte de las prácticas que realizamos en los retiros de yoga. Los ejercicios tibetanos sintetizan la esencia y beneficios de las posturas del [Hatha Yoga y Kundalini Yoga](#) , potenciando los efectos maravillosos de [las asanas de Yoga](#) .

## EJERCICIOS TIBETANOS

Sucede a todo el que practica estos ritos tibetanos, que tras muy breve tiempo empieza a notar una gran variedad de cambios favorables en todos los niveles de su vida: flexibilidad, vitalidad, mejoría de la visión, mejor concentración, sueño tranquilo, mejoría general de la salud, rejuvenecimiento; solo son algunas de las virtudes que esta sencilla serie de ejercicios tibetanos posee. Debes de

comprometerte a practicarlos con disciplina durante unos días, si así lo haces, observarás espectaculares resultados y te resultará fácil convertirlos en parte de tu vida cotidiana. Ya que la excusa perfecta para no hacer ejercicio, es la falta de tiempo, ésta es una manera muy práctica y efectiva de mantenernos sanos, jóvenes y llenos de vitalidad. Respecto a cuando es mejor hacer los ritos tibetanos, eso no debe de ser problema, se pueden hacer en cualquier momento del día, a penas se tarda poco mas de diez minutos; eso si, para obtener resultados no deben de dejarse de hacer ni un solo día.

**LOS RITOS TIBETANOS Y LOS CHAKRAS:** Alineados en el cuerpo humano existen siete centros energéticos llamados chakras. Estos chakras o vórtices son potentes campos eléctricos invisibles a la vista física, pero muy reales y magnéticos. La ubicación de cada uno de estos siete chakras, se centra en una de las siete glándulas de secreción interna del sistema endocrino del organismo y su función más importante a nivel físico es estimular la producción hormonal de dicha glándula. Son estas hormonas secretadas por las glándulas las que regulan todas las funciones del cuerpo, incluyendo la sexualidad y el proceso de envejecimiento.

**MULADHARA** el primer chakra rige en las glándulas reproductoras: gónadas y ovarios.  
**SWADHISTHANA** el segundo chakra, centrado en el páncreas, en la región abdominal.  
**MANIPURA** el tercer chakra, ubicado en la glándula suprarrenal, región del plexo solar.  
**ANAHATA** es el cuarto chakra, está en la glándula timo, en el pecho o región torácica.  
**VISHUDDA** es el quinto chakra, se halla en la glándula tiroides, en el centro del cuello.  
**AJNA** el sexto chakra se corresponde con la glándula pineal, parte superior del cerebro.  
**SAHASRARA** el séptimo chakra rige en la glándula pituitaria, región anterior del cerebro.

En un cuerpo joven, fuerte y sano, cada uno de estos siete chakras gira a gran velocidad, permitiendo que la energía vital, el prana o la energía etérea, fluya hacia arriba a través del sistema endocrino en un continuo bombeo cráneo sacral. Pero si uno o más de estos chakras comienzan a aminorar su velocidad, el flujo de energía vital es inhibido o bloqueado, y esa es otra forma de llamar a la salud precaria y envejecimiento que observamos hoy en una mayoría de la población. Estos chakras, centros o vórtices se extienden más allá de la envoltura del cuerpo en un individuo saludable manifestando el aura, pero en los viejos, débiles, enfermos o viciosos difícilmente llegan a alcanzar la superficie. Existen miles de estos chakras en todo el cuerpo, pero hay siete principales. La forma más rápida y efectiva de recobrar la juventud, la salud y la vitalidad es logrando que estos chakras o centros energéticos giren normalmente otra vez. Hay cinco ejercicios tibetanos sencillos con los que se puede lograr esta armonía. El beneficio que producen los cinco ritos tibetanos, consiste en normalizar la frecuencia vibratoria de estos chakras giratorios.

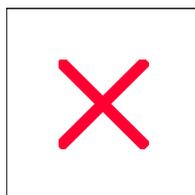
## **BENEFICIOS DE LOS RITOS TIBETANOS**

Estos cinco ejercicios tibetanos hacen girar los chakras a la velocidad y ritmo adecuado para una mujer u hombre vigoroso y saludable de no más de 25 años. En una persona que reúne estas condiciones, los siete chakras giran a su adecuada velocidad y sincronía. Contrariamente, si la gente pudiera ver los chakras de cualquier persona de alrededor de 35 años de edad, percibiría que algunos de ellos han reducido alarmantemente su velocidad. En la persona promedio, todos los chakras giran a una velocidad diferente, este desequilibrio es causa de que ninguno trabaje armoniosamente. Podemos observar como los chakras más lentos causan el deterioro de la zona del cuerpo correspondiente, mientras la aceleración de los chakras más rápidos, crea desequilibrios nerviosos, ansiedad y agotamiento. No cabe ninguna duda de que es debido a la condición anormal de los chakras, la salud anormal, el deterioro del organismo y el envejecimiento prematuro que experimentan hoy día muchas personas. Durante la práctica de estos ejercicios, es conveniente realizar la respiración rítmica y profunda del modo que se indica en cada uno. También mientras se

descansa un instante entre ejercicios es muy beneficioso ponerse de pie con las piernas algo separadas y poniendo las manos en las caderas respirar en forma rítmica y profunda por la nariz media docena de veces.

### **Ritos Tibetanos Fuente de la Eterna Juventud. Rito primero.**

1. Sitúate de pie, bien derecho, con los brazos extendidos en cruz y horizontales al suelo.
2. Sin desplazarse del punto de partida, se debe girar en dirección de las agujas del reloj sobre sí mismo cobrando velocidad y hasta completar 21 vueltas.
3. Al finalizar fijamos la vista en un punto frente a nosotros, separamos las piernas flexionando un poco las rodillas y apoyando las manos en los muslos respiramos largo y profundo por la nariz durante unos segundos.



### **Ritos Tibetanos Fuente de la Eterna Juventud. Rito segundo.**

1. Tumbate sobre una alfombrilla en el suelo, en posición boca arriba con los brazos a los costados, las palmas hacia el suelo y los dedos muy juntos. Estira bien piernas y espalda.
2. Eleva la cabeza del suelo sin levantar la espalda, lleva la barbilla hacia el esternon a la vez inspiras profundo por la nariz.
3. [Mientras retienes la respiración en Kumbhaka](#), sube las piernas, con las rodillas rectas, hasta una posición vertical. Si te es posible, lleva tus piernas más allá, hacia la cabeza, pero no dobles las rodillas ni separen los riñones del suelo.
4. Seguido, exhala mientras bajas lentamente la cabeza y las piernas sin flexionar, con las rodillas rectas, hasta el suelo. Repite todo el ejercicio 21 veces.

[Retiros de Yoga con Ritos Tibetanos en Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)



### **Ritos Tibetanos Fuente de la Eterna Juventud. Rito tercero.**

1. Arrodillados, derechos sobre ambas rodillas con el tronco bien recto. Las manos colocadas en la parte posterior de los muslos, con los brazos estirados.
2. Inclinar la cabeza hacia delante, tocando el pecho con la barbilla, mientras se exhala profundamente.

3. Con firmeza, inhala profundamente mientras mueves la cabeza y el cuello hacia atrás todo lo que puedas, al mismo tiempo, te inclinas hacia atrás arqueando la columna. Al arquearse se apoyan los brazos y las manos en los muslos para sostenerse.
4. El ejercicio se realiza 21 veces de modo rítmico.



### Ritos Tibetanos Fuente de la Eterna Juventud. Rito cuarto

1. Sentado en el suelo, estira las piernas frente a ti hasta tenerlas bien rectas, separa los pies a la anchura de los hombros. Con el tronco recto, coloca las palmas de las manos en el suelo con los dedos hacia delante a los lados de los glúteos.
2. Exhala mientras llevas la barbilla hacia el pecho.
3. Lleva la cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Al mismo tiempo, inhala profundamente por la nariz mientras levantas el cuerpo, de forma que las rodillas se doblen y los brazos queden rectos, debes de estar apoyado sobre las plantas de los pies y de las manos adoptando una posición semejante a una mesa. El tronco formara una línea con la parte superior de las piernas, horizontal al suelo. Y los brazos y parte inferior de las piernas quedarán rectos, perpendiculares al suelo. Tensa todos los músculos del cuerpo mientras retienes la respiración un instante.
4. Regresa a la posición inicial exhalando profundo, repite todo el proceso 21 veces.



### Ritos Tibetanos Fuente de la Eterna Juventud. Rito quinto.

1. Tiéndete boca abajo en el suelo, las palmas de las manos junto a los hombros y los pies flexionados, con los dedos apoyados en el suelo. Los pies y las manos deben de estar separados aproximadamente la anchura de los hombros; brazos y las piernas deben permanecer rectos y bien estirados.
2. Comienza apoyado sobre las manos, con los brazos rectos perpendiculares al suelo y la columna arqueada de modo que el cuerpo quede combado a la vez que espiras profundamente por la nariz y llevas la cabeza hacia atrás todo lo que puedas.
3. Inclinando el tronco y doblando las caderas, coloca el cuerpo en la posición de “la montaña”, semejante a una “V” invertida. Al mismo tiempo lleve la barbilla hacia delante, pegándola al pecho. Mientras realizas todo este proceso inspira profundo.
4. Regresa a la posición original y comienza sin pausa otra vez el ejercicio hasta completar un total de 21 repeticiones.



### **Ritos Tibetanos Fuente de la Eterna Juventud. Rito sexto.**

*NOTA: Estos ejercicios se han hecho famosos, fácilmente pueden encontrarse en otros sitios escribiendo en tu navegador "ritos tibetanos", "los cinco tibetanos", o "ejercicios tibetanos". Los cinco ritos anteriores, tienen como objetivo restaurar la salud y la vitalidad de la juventud. Aunque te puedo asegurar en verdad, que los cinco anteriores ejercicios no pasan de ser una excelente gimnasia, si ignoramos este sexto ejercicio y pasamos por alto o no cumplimos sus requisitos. Si de veras deseas recuperar completamente la salud y la apariencia de cuando eras joven, hay un sexto rito que debes practicar. Tampoco obtendrás todos sus maravillosos beneficios y capacidad rejuvenecedora sin realizar los ajustes necesarios en tu alimentación, considerando lo que se expone mas abajo.*

Vemos como en el hombre y la mujer promedio una gran parte de la fuerza vital que alimenta a los siete chakras se canaliza en energía sexual y reproductora. La mayor parte de ésta energía se disipa en el primer chakra y nunca tiene la posibilidad de llegar a los otros seis. Para convertirse en un súper hombre o una súper mujer esta poderosa fuerza vital se debe preservar y enviar hacia arriba, de forma que pueda ser utilizada por los demás chakras, especialmente por el séptimo.

Dicho de una manera mas clara, es necesario la abstinencia sexual, (al menos referente a la sexualidad tal y como la practica la mayoría), de manera que la energía reproductora trasmutada, pueda ser recanalizada y utilizada en un fin más provechoso y elevado. El ejercicio número seis es la clave energetica del cuerpo. El requisito es que se debe practicar solamente cuando uno sienta un exceso de energía sexual. Hay que realizar este ejercicio siempre, en el momento en que se sienta el impulso.

### ***EJECUCIÓN DEL RITO TIBETANO NUMERO SEIS:***

Con el cuerpo bien derecho y los pies separados unos 60 cm. dejamos salir lentamente todo el aire que contienen los pulmones. Mientras exhalamos hay que inclinarse hacia delante y colocar las manos sobre las rodillas. Forzamos a salir el último vestigio de aire que nos quede en los pulmones y luego, con los pulmones vacíos, volvemos a enderezarnos. Llevando las manos a las caderas ejercemos presión sobre ellas para elevar bien arriba los hombros. Realizamos Mula Bandha. Comprimiendo el abdomen con el diafragma, succionamos las vísceras hacia adentro y arriba bajo las costillas haciendo Uddiyana Bandha y a la vez que subimos el pecho y cerramos Jalandhara Bandha. Mantenemos sin respirar esa posición el mayor tiempo posible.

Cuando no podamos aguantar más con pulmones vacíos, hay que inspirar profunda y largamente el aire a través de la nariz. Así como los pulmones estén llenos, exhalamos a través de la boca en un soplo prolongado. Mientras exhalamos, se deben relajar los brazos dejando que cuelguen a ambos lados del cuerpo de forma natural. Antes de repetir el ejercicio hay que inhalar por la nariz y exhalar por la boca varias veces. Todo el proceso hay que repetirlo un mínimo de tres veces. Este ejercicio número seis se practicará independientemente de los otros cinco, pues para que resulte efectivo,

resulta absolutamente necesario que la persona tenga un impulso sexual activo.

El o ella no podrán [transmutar la energía sexual o reproductora](#) si tienen poco o nada que transmutar. Nadie debe de tratar de hacer el rito número seis, a menos que se sienta genuinamente motivado a hacerlo. Nunca debe de hacerse este ejercicio si nuestro deseo es causado por lujuria o se es una de esas personas viciosas que para excitarse recurren a lo peor de los más bajos instintos. Hacer caso omiso de esto no acarrearía sino consecuencias muy negativas. El sexto ejercicio es sólo para aquellos que se sienten sexualmente satisfechos desde el genuino Amor y que tienen un deseo verdadero de avanzar hacia metas diferentes, que proporcionan la recompensa del verdadero dominio y la espiritualidad.



**RITOS TIBETANOS LA FUENTE DE LA ETERNA JUVENTUD:** Para obtener el máximo beneficio de los Ritos Tibetanos o Ejercicios Tibetanos y para prevenir cualquier reacción adversa, deben observarse algunas reglas y principios básicos: Previo a la práctica de los cinco ritos tibetanos, tome un “*medio baño*”. Un “*medio baño*” se toma así: primero, se lavan los genitales; después la parte inferior de las piernas, de las rodillas hacia abajo; luego, de la misma manera, la parte inferior de los brazos, desde los codos hasta las manos. Llenar la boca con agua y arrojarla en el rostro con los ojos abiertos, doce veces, luego escupir el agua de la boca. Realizar luego un lavado nasal, haciendo pasar el agua por la nariz, escupiéndola después por la boca.

La persona que encuentre mucha dificultad para hacer el lavado nasal como se indica, se le recomienda la siguiente técnica: llenar un vaso u otro recipiente de boca ancha con agua natural, a la que se le agrega una cucharadita de sal. Inhalar un poco de aire, y luego introducir la nariz en el recipiente, inhalando muy lentamente para permitir que el agua se introduzca suavemente por las fosas nasales. Continuar hasta sentir el agua en la garganta; luego, eliminar por la boca. El agregado de sal al agua hace que esta tenga la misma densidad que los humores del cuerpo y evita la sensación desagradable que se produce cuando el agua pura entra en contacto con la mucosa de la nariz.

El “*medio baño*”, se continúa introduciendo el dedo medio de la mano derecha en la garganta, a fin de limpiar la mucosa acumulada (lavar las manos con jabón antes de esta práctica). Después, lavar las orejas, el cuello, y el resto del rostro. Todo esto debe realizarse con agua fría. En los lugares muy fríos, o para personas demasiado sensibles, se puede utilizar agua tibia, pero a temperatura siempre inferior a la del cuerpo. Cuando uno se acostumbra, todo el proceso lleva unos pocos minutos.

El efecto de arrojar agua con los ojos abiertos es muy saludable, pues mediante este enfriamiento pueden evitarse algunos trastornos causados por el exceso de calor. El hacer pasar agua por la nariz y la garganta es también una excelente práctica que ayuda mucho en caso de congestión y sinusitis, limpiando las fosas nasales, evitando la acumulación excesiva de mucosa. Así se previenen también los resfríos y las afecciones en la garganta. Las zonas detrás de las orejas y la nuca, son lugares que irradian bastante calor, y el mantenerlos fríos produce una sensación agradable y refrescante. Esta práctica limpia el cuerpo, lo refresca, relaja y revitaliza, potenciando los efectos de la práctica espiritual, tal como los ritos tibetanos, las asanas y la meditación. En el “*medio baño*”, el uso del

jabón no es requerido.

**RITOS TIBETANOS Y LA ALIMENTACIÓN:** Los Lamas no tienen problemas para conseguir los alimentos adecuados, tampoco en cuanto a obtener las cantidades suficientes para su alimentación. Todos los lamas sin excepción contribuyen a producir lo necesario para la comunidad. Todo el trabajo de cultivar la tierra se hace de la forma más primitiva. Incluso, el suelo se prepara de forma manual. Por supuesto que si quisieran, los lamas podrían utilizar bueyes, pero prefieren el contacto directo con la tierra. Los lamas consideran que trabajar la tierra le aporta algo a la existencia del hombre y contribuye a que se sienta una identificación con la naturaleza.

De entre los lamas, los hay que son estrictamente vegetarianos. Otros utilizan el huevo, la mantequilla y el queso en cantidades suficientes para potenciar ciertas funciones del cerebro, el cuerpo y el sistema nervioso. Sin embargo, ninguno come carne, y no es solo debido a que profesan el budismo, los lamas parecen no tener necesidad de consumir carne, pescado o aves. La mayoría de los lamas, muestran maravillosas facultades físicas. Y esto se debió, al menos en parte, a su dieta.

Ciertamente, ningún lama es exigente respecto a lo que come. La frugal dieta de ellos consta de alimentos sanos y buenos, pero como regla ingieren un solo tipo en una comida. En verdad, este es un importante secreto para mantener la salud. Cuando se come un solo tipo de alimento no se producen choques en el estómago entre alimentos distintos y chocan porque la fécula no se mezcla bien con las proteínas. Por ejemplo: si el pan, que es una fécula, se come con proteínas como carne, huevo o queso, se produce una reacción química en el estómago. Esto no solo puede causar gases y un malestar físico inmediato, sino que con el tiempo, contribuye a acortar la vida y que esta tenga menor calidad.

A veces en el comedor de la lamasería los lamas hacen una comida cuyo único plato es pan. En otras ocasiones, solo comen vegetales y frutas frescas, y en otras nada más que vegetales crudos o cocidos y frutas. Si tratas de realizar esto, al principio, sentirás hambre debido a la dieta y variedad a las que estás acostumbrado, pero al poco tiempo podrás disfrutar de una comida que solo consista en pan negro, o un solo tipo de fruta. Si perseveras, llegará un momento en que una comida de un solo tipo de vegetal la consideras un festín.

Pero no seas drástico, no te estoy sugiriendo que te limites a un solo tipo de alimento o comida, pero si deberías de eliminar las carnes de tu dieta. Además, te recomendaría que mantuvieras la fécula, las frutas y los vegetales aparte de las proteínas. Otra cosa importante, es que no se debe terminar la comida con nada que contenga azúcar o fécula, o sea pasteles, tortas, helados, yogures no naturales o pudines. La mantequilla y el yogur natural parecen ser neutral. Se pueden ingerir con alimentos que contengan fécula o proteína. La leche combina mejor con fécula.

Otra cosa muy importante en la que hacen hincapié los lamas, es en la importancia de comer despacio, no solo porque ello forme parte de los buenos modales en la mesa, sino porque los alimentos se deben masticar totalmente. La masticación es el primer paso crucial en la descomposición de los alimentos para que puedan ser asimilados por el cuerpo. Todo aquello que uno come, debe ser digerido en la boca antes que en el estómago. Si uno en vez de masticar engulle y pasa por alto ese paso vital, la comida será virtualmente pólvora al llegar a su estómago. Cuanto más completamente mastiquemos la comida, más nutritiva será. Esto quiere decir que si masticas totalmente tus alimentos, puedes reducir a la mitad la cantidad que comes.

Tras cambiar estos hábitos nefastos de alimentarse, muchas cosas que das por sentadas antes

respecto a la alimentación, te resultaran chocantes viendo comer a cualquiera. Entra en un restaurante o visita a tu familia y observa la gran cantidad de alimentos que consumen. Veras que en una sola comida alguno toma una cantidad de alimentos suficiente para nutrir completamente a cuatro lamas que estuvieran realizando trabajos fuertes. Pero, por supuesto, en ningún caso los lamas llevarían a sus estómagos las combinaciones de alimentos que consumía este hombre.

La gente come para su paladar, la diversidad de alimentos en una comida es otra cosa insana. Habiendo adquirido el hábito de ingerir uno o dos tipos de alimentos en una comida, te estremecerás si cuentas las variedades de alimentos que diariamente se mezclan en la mesa de cualquiera. No en balde los occidentales tienen una salud tan miserable. Al parecer saben muy poco o nada sobre la relación de la dieta con la salud y la fortaleza. Según los lamas, [los alimentos adecuados, las combinaciones acertadas de los mismos, y las cantidades apropiadas, así como el método correcto de ingerirlos,](#) se relacionan armoniosamente entre sí para producir resultados maravillosos.

Se deben de tener muy presentes estos tres puntos:

1. No comer nunca fécula y proteína en una misma comida.
2. Reducir la cantidad de alimentos que se ingieren y masticarlos hasta que se licuen.
3. Reducir al mínimo la variedad de alimentos que se ingieren en una comida.

RITOS TIBETANOS MANTRAS PARA ACTIVAR LOS CHAKRAS: Los cinco ritos, así como el sexto, son igualmente beneficiosos para hombres y mujeres. Pero al ser varón, me gustaría hablar sobre un tema de importancia para los hombres. Se trata de la voz masculina. Hoy día, hay expertos capaces de determinar cuánta vitalidad sexual tiene un hombre con sólo escucharle hablar. Todo el mundo ha escuchado la voz aguda y chillona de los hombres de avanzada edad. Puede apreciarse, lamentablemente, que cuando la voz de una persona mayor comienza a adquirir ese tono, es señal inequívoca de que el deterioro físico esta bastante avanzado.

Veamos el porque esto es así: El quinto chakra, Vishuddha, que se encuentra en la base del cuello, gobierna las cuerdas vocales y también tiene un estrecho vínculo con el primer chakra, Muladhara, que se halla en el centro sexual del cuerpo. Ciertamente, todos los chakras tienen vínculos que les unen, pero estos dos, por decirlo de alguna forma, funcionan juntos. Aquello que afecta a uno, afecta al otro. Como resultado de esto, podemos afirmar que cuando la voz de un hombre es aguda y chillona, eso es un indicio de que su vitalidad sexual es escasa. Y lo peor es que si la energía en el primer chakra es baja, se puede apostar que en los otros seis será baja también.

Practicar los cinco ritos es todo lo que se necesita para acelerar la velocidad del primer y el quinto chakra. Pero existe otro método más eficaz que los hombres deben utilizar para ayudar a acelerar este proceso. Es muy sencillo de hacer. Lo único que se requiere es fuerza de voluntad. Hay que hacer un esfuerzo consciente por bajar la voz. Escúchate cuando hablas y si notas que tu voz es más aguda o más chillona, gradúala a un registro o tono más bajo. Presta atención, escucha a los hombres que tienen voces fuertes y melodiosas y toma nota del sonido. Luego, cada vez que hables, mantén la voz baja emitiendo ese tono masculino tanto como te sea posible.

Algunos hombres, hallarán que esto es un reto bastante grande, pero la recompensa merece la pena, pues se obtienen excelentes resultados. Al poco tiempo, la vibración reducida de su voz acelerara el chakra Vishuddha, que se encuentran en la garganta, lo que finalmente ayudará a acelerar el chakra del centro sexual, Muladhara, este chakra es la puerta del cuerpo a la energía vital. A medida que se incrementa el flujo ascendente de esta energía, el chakra de la garganta se acelerará todavía más,

ayudando a la voz a ser todavía más baja y así sucesivamente.

Hay hombres jóvenes que aparentan ser fuertes y viriles, pero que, lamentablemente, no continúan siéndolo por mucho tiempo. Ello es debido a que sus voces nunca maduraron por completo, y continuaron siendo más bien agudas y chillonas. Estos individuos, al igual que los hombres más viejos, pueden lograr excelentes resultados si realizan el esfuerzo consciente de bajar su voz. En un hombre más joven, esto la ayudará a preservar la virilidad, mientras que en uno más viejo, le ayudará a recuperarla. Un excelente ejercicio para la voz es repetir Mimm-Mimm-Mimm-Mimm como un [mantra](#).

Repítelo una y otra vez, bajando la voz gradualmente, hasta que la obligues a ser lo más baja posible. Resulta eficaz hacerlo primero por la mañana, cuando la voz tiende a tener un registro más bajo. Luego, se debe hacer un esfuerzo por mantener la voz en un tono bajo durante el resto del día. Cuando comiences a hacer progresos, practica en una habitación pequeña para que puedas escuchar cómo repercute tu voz. Luego trata de lograr el mismo efecto en una habitación más amplia. Cuando se intensifique la vibración de tu voz, se acelerarán los otros chakras de tu cuerpo, especialmente el primero Muladhara en el centro sexual, el sexto Ajna y séptimo Sahasrara en la cabeza.

En el Tibet y norte de la India, los Lamas cantan juntos, durante horas, en un registro bajo. La importancia de ello no radica en cantar por cantar, o en el significado de las palabras, sino en la vibración de sus voces y en el efecto que esto tiene sobre los siete chakras. Hace miles de años, los yoguis descubrieron que la cadencia vibratoria del sonido OhoMmm... es especialmente poderosa y eficaz.

Tanto los hombres como las mujeres encontrarán beneficioso repetir monótonamente este sonido, por lo menos varias veces en la mañana. Y todavía es más beneficioso repetirlo durante el día o cada vez que uno tenga una oportunidad. Sentados en posición de loto hay que llenar los pulmones de aire y expulsarlo lentamente tratando de producir el sonido Ohm... Dividiendo el aire entre Oh y Mm. Hay que hacer vibrar el Oh... en la cavidad del pecho y el Mm... a través de las fosas nasales. Este mantra ayuda en gran medida a alinear los siete chakras. No se debe olvidar que es la vibración de la voz lo que importa, no el acto de cantar, ni el significado del sonido.



## TUMMO YOGA

### YOGA TIBETANO TUMMO YOGA

El Yoga Tibetano del calor psíquico (tumo) o Kundalini Yoga Tibetano, busca dos objetivos específicos: Primero, extraer la fuerza-psíquica (sánscrito: prana) del aire atmosférico, almacenándolo en la batería del cuerpo humano. Segundo, emplear este calor-psíquico almacenado para transmutar el fluido generativo o potencial energético thig-le (equivalente a la energía kundalini hindú), en una sutil energía ardiente que se hace circular a través de los canales-nerviosos psíquicos del cuerpo.

**YOGA TIBETANO LOS NADIS Y LOS CHAKRAS:** Los canales nerviosos psíquicos se llaman en tibetano tsas y en sánscrito nadis. Hay tres de vital importancia en la práctica del tumo: el nervio-medio psíquico (tibetano: uma-tsa; sánscrito: susumna-nadi), que se extiende desde el perineo hasta la coronilla; el sendero-nervioso psíquico derecho (tibetano: roma-tsa; sánscrito: pingala-nadi) y el sendero-nervioso psíquico izquierdo (tibetano: kyangma-tsa; sánscrito: ida-nadi). Los dos últimos, suben en espiral desde el perineo hasta la cabeza a un lado y otro del nervio-medio psíquico. Conectados con estos tres canales-nerviosos principales hay numerosos nervios-psíquicos subsidiarios por los que la fuerza-psíquica (tibetano: shugs; sánscrito: prana) se transporta a todo el organismo y, principalmente, a los centros-nerviosos psíquicos (tibetano: khorlo; sánscrito: chakra) donde se almacena y distribuye a todos los órganos y partes del cuerpo.



**EJERCICIOS DE YOGA TIBETANO:** El yoga tibetano del calor psíquico emplea elaboradas posturas, respiraciones, visualizaciones, meditaciones y concentración mental para lograr los dos objetivos antes mencionados. El proceso culmina cuando el fluido generativo o potencial energético thig-le, ha regenerado completamente todos los centros y nervios-psíquicos del cuerpo y asciende más allá de la coronilla, produciendo la invisible protuberancia psíquica. Cuando la protuberancia psíquica se llena con la fuerza vital del transmutado fluido generativo o seminal, uno alcanza la gracia trascendental de la iluminación.

**MEDITACION TUMO EN POSTURA DE LOTO:** Coloca tu cuerpo en la postura de buda o [postura de loto \(padmasana\)](#). También puedes colocar el cuerpo en la postura de medio loto o en la postura siddha o del triángulo (siddhasana). Exhala el aire viciado gradualmente en tres ocasiones hasta que los pulmones estén completamente vacíos. Ahora debes hacer una inhalación completa hasta el fondo mismo de los pulmones, y levantar el diafragma hasta que el pecho se expanda completamente. Reten el aliento por algunos segundos y exhala lentamente por la nariz.



**YOGA TIBETANO DESPERTAR KUNDALINI EN TUMO YOGA O TUMMO YOGA:** Imagina, cuando exhales por la nariz, que innumerables rayos de luz de cinco colores salen de cada uno de los poros de tu piel y que se proyectan hacia el exterior, abarcando el mundo entero y llenándolo con su resplandor, y, cuando inhales, imagina que todos aquellos rayos de luz de cinco colores reingresan al cuerpo a través de los poros de la piel, llenándolo completamente de luz multicolor. Visualiza, a la derecha e izquierda del nervio-medio psíquico (sushumna), los dos senderos-nerviosos psíquicos (ida y pingala) que van desde las fosas nasales hasta la base de la espina dorsal. Estos dos senderos-nerviosos psíquicos suben en espiral desde la base del tronco o sostén-radical (muladhara-chakra), cruzándose en cada centro-nervioso psíquico (chakra), hasta la base del cráneo. Desde ahí, Ida sube rodeando el lado derecho de la cabeza y Pingala asciende por el lado izquierdo, hasta el entrecejo (ajña-chakra); entonces Ida sale por la fosa nasal izquierda y Pingala por la derecha.

**EJERCICIOS TIBETANOS LA GRACIA DEL GURÚ:** Una vez que estos dos senderos-nerviosos han sido preparados, el potencial energético thig-le puede subir fácilmente a través de ellos y del nervio-medio psíquico, desde la base del tronco o sostén-radical hacia la coronilla. El texto original afirma: “Estas prácticas, al asemejarse a la apertura de un curso de agua antes de traer ésta, constituyen un arte importantísimo”. El descenso de las “ondas graciosas” sobre los Chakras o centros-nerviosos psíquicos es el siguiente: Visualiza en el centro-nervioso psíquico del corazón (Anahata) a tu maestro o guru particular. Imagínalo sentado en postura de meditación y, sobre su cabeza, en similar postura de meditación, uno sobre la cabeza de otro en línea ascendente, la sucesión de los gurus de las seis doctrinas de Naropa.

**EJERCICIOS TIBETANOS EL CIELO DE INDRA LA FUERZA DE LA TRADICIÓN TIBETANA:** Medita sobre estos gurus como si fueran un rosario de perlas y localizados de la siguiente forma: a la altura del corazón tu maestro o guru humano, arriba de él a Gampopa, arriba a Milarepa, arriba de éste a Marpa, arriba de él a Naropa, arriba de Naropa a Tilopa y, por último, arriba de Tilopa a Samantabhadra sentado en meditación a la altura de la coronilla. Tras realizar lo anterior, pide y siente que las energías u “ondas graciosas” de estos gurus radian y llenan tu cuerpo con su luz. Luego, visualízalos a todos como si se fundiesen en la esencia de la bienaventuranza inextinguible, y que esta esencia luminosa también llena tu cuerpo entero de luz.



**EJERCICIOS TIBETANOS DE LA ETERNA JUVENTUD:** La eterna juventud es posible. Visualiza en medio de tu cuerpo vacío el nervio-medio psíquico (sushumna), los dos senderos-nerviosos psíquicos (ida y pingala), el sostén-radical (muladhara chakra) y los otros cuatro centros-nerviosos psíquicos del ombligo (manipura chakra), el corazón (anahata chakra), la garganta (vishuddha chakra) y la coronilla (sahasrara chakra). Ahora visualiza en la unión inferior del nervio-medio psíquico y de los dos senderos-nerviosos psíquicos en el perineo (muladhara chakra), una llama de fuego como de una pulgada de alto y blanca y transparente como el cristal: [Kundalini](#). Simultáneamente, visualiza una pequeña pelota de cera de una pulgada de diámetro de color rojo, localizada en la coronilla (sahasrara chakra).

**YOGA TIBETANO EL ASCENSO DE KUNDALINI:** Una vez realizado lo anterior, imagina que el calor de la llama localizada en el perineo, empieza a derretir la pelota de cera roja y sus gotas caen sobre ella. La llama, entonces, con un sonido crepitante, se desplaza rápidamente hacia las piernas y, luego, con una incrementada fuerza comburente, asciende hasta alcanzar el centros-nervioso psíquico del ombligo. Luego, conforme el calor de la llama aumenta y derrite la pelota de cera roja, sus gotas caen y avivan más y más la llama, hasta que ésta alcanza el centro-nervioso del corazón. Luego, al derretirse muchísimo la pelota de cera roja sus gotas, avivan más la llama hasta que ésta alcanza el centro-nervioso de la garganta y, por último el de la coronilla, cuando la totalidad de la pelota se ha derretido.

**YOGA TIBETANO EL DESCENSO DE KUNDALINI:** Alcanzado este punto, debes invertir el proceso. Debes imaginar que la llama en la coronilla desciende entonces hasta la garganta experimentándose “dicha deliciosa”; luego baja hacia el corazón experimentándose “dicha

trascendental”; posteriormente desciende al ombligo experimentándose “dicha maravillosa”; y, por último, desciende hasta el perineo en la base del tronco, experimentándose “dicha por la comprensión de la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos”, quedando uno inmerso en un estado de conciencia no afectado por los estímulos mundanos o externos.

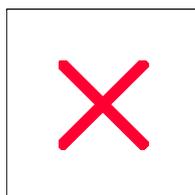
*Jesús Bonilla ©*

## **YOGA RESPIRACIÓN, PRANAYAMA**

***“Respirar es vivir, vivir es respirar. Aprender a respirar es vivir mas años con salud.” Pranayama es una ciencia, el cuarto Anga o miembro del Ashtanga Yoga.***

 En Pranayama la regulación del aliento o el control del Prana consiste en la suspensión de la inhalación y de la exhalación tras afirmarse en la postura o Asana. Así se define al Pranayama en los Yoga Sutra de Patanjali, Swasa significa el acto inspiratorio del aliento y Praswasa el espiratorio. En Pranayama se considera a la respiración como la manifestación externa del Prana. Según el Pranayama, la respiración, como la electricidad, es Prana denso. La Práctica de Pranayama sutaliza el Prana. Nacimiento y muerte son Pranayama y Prana en transformación. Nacemos a la vida cuando la primera inspiración es efectuada en los pulmones. Vivimos mientras estos sigan funcionando y perecemos cuando con el último suspiro dejan de funcionar. Desde la primera respiración hasta la última, nuestra vida no es más de una serie ininterrumpida de respiraciones, por ello los yoguis miden la vida por respiraciones. Han observado que aquellos animales que respiran mas rápida y agitadamente (el perro por ejemplo) viven menos años que los que respiran lenta y pausadamente (la serpiente, la tortuga...).

Esta es la base del Pranayama y aunque aparentemente parezca una simpleza, tiene mucho de lógica: Así como comemos para alimentarnos, respiramos para oxigenar nuestro organismo. La diferencia radica en que se puede llegar a vivir sin alimento hasta 40 días, sin beber 3 días, pero no podemos dejar de respirar más allá de unos minutos. Respirar es vivir y vivir es respirar. Aprender a respirar es aprender a vivir mas años y con mas salud. Los antiguos Rishis decían que el flujo y el reflujo de los mares es la respiración de la Tierra y que el Universo lo hace mediante su movimiento de expansión y contracción (Yoga Tatwa). El hombre, copia exacta del Macrocosmos y como microcosmos, a través del movimiento rítmico y armonioso de sus pulmones cumple la misma función. El principal objetivo del Pranayama es unir el Prana con el Apana, para luego conducir lentamente a ese unificado Pranayana hacia la cabeza. El fruto de la práctica del Pranayama es el Udgata o despertar de la adormecida Kundalini.



### **LAS CUATRO FASES DE LA RESPIRACIÓN YOGA**

#### **1. SUSPENSIÓN DE LA RESPIRACIÓN (Bahya Kumbhaka)**

**EJECUCIÓN:** Sentado en postura de loto, inspira profundo. Espira largo, vaciando por completo los

pulmones. Contén el aliento y mete hacia dentro el abdomen.

**RETENCIÓN:** Retén la respiración cuanto puedas. Empieza con diez segundos y ve añadiendo cinco cada semana. Repite este ejercicio entre cinco y diez veces.

**BENEFICIOS:** Favorece la circulación y purifica la sangre, da energía y aumenta el apetito. Refuerza el estómago y activa el colon. Se debe observar el corazón.

## 2. INSPIRACIÓN COMPLETA (Puraka)

**EJECUCIÓN:** Espira vaciando totalmente los pulmones. Después inspira despacio, relajando los músculos abdominales, hasta llenar los pulmones por completo.

**MANTENIMIENTO:** Comienza inspirando durante diez segundos y añade cinco más cada semana. Repite el ejercicio entre cinco y diez veces.

**BENEFICIOS:** Elimina el cansancio diario y tranquiliza el sistema nervioso, al producir una mayor oxigenación. Es útil en los trastornos cardíacos, pulmonares o estomacales y aumenta la circulación. Es mejor practicarlo por la noche.

## 3. RETENCIÓN DE LA RESPIRACIÓN (Antara)

**EJECUCIÓN:** Inspira lentamente por la nariz, controlando el diafragma, durante ocho segundos, retén la respiración el doble de tiempo. Espira lentamente.

**RETENCIÓN:** Retén el doble de la inspiración. Empieza con diez segundos y aumenta cinco más cada semana. Repite el ejercicio de cinco a diez veces.

**BENEFICIOS:** Al aumentar la formación de dióxido de carbono se genera un estímulo que aumenta el intercambio de oxígeno. Tranquiliza todo el sistema nervioso, ralentizando el ritmo cardíaco. Facilita la experiencia Espiritual

## 4. ESPIRACIÓN COMPLETA (Rechaka)

**EJECUCIÓN:** Inspira normal, después contén la respiración unos segundos. Espira lento alargando la espiración lo más posible. El abdomen ha de quedar contraído.

**MANTENIMIENTO:** Al principio espira durante diez segundos, añadiendo cada semana cinco segundos. Repite este ejercicio de cinco a diez veces.

**BENEFICIOS:** Purifica todo el organismo, al expulsar completamente el dióxido de carbono. Proporciona un intenso sentido de bienestar y paz interior.

## LA RESPIRACIÓN YOGA COMPLETA: TRES TIPOS DE RESPIRACIÓN

### 1º RESPIRACIÓN CLAVICULAR

**BENEFICIOS:** Vigoriza los nudos linfáticos hilarios de los pulmones y airea completamente el vértice de los mismos.

**EJECUCIÓN:** Se practica de pie, sentado o acostado. La consciencia debe orientarse hacia la parte superior de los pulmones. Después de expulsar el aire, se absorbe de nuevo por la nariz, elevando lentamente las clavículas y los hombros, con lo cual se llena la porción superior de los pulmones. Mientras expulsamos el aire, los hombros se bajan pausadamente y provocamos la salida de aquel por la nariz. Con esta forma de respiración, la parte central del pecho y el abdomen quedan inmóviles.

### 2º RESPIRACIÓN INTERCOSTAL

**BENEFICIOS:** Alivia la presión sobre el corazón, vigorizando y refrescando la circulación sanguínea hacia el hígado, bazo, estómago, vesícula biliar y riñones.

**EJECUCIÓN:** Se practica con el cuerpo erguido, sentado o tendido. La consciencia se dirige a las costillas. Después de expulsar el aire, se aspira lentamente por la nariz, al mismo tiempo que se

ensanchan las costillas hacia ambos lados. Al expirar, éstas se contraen, con lo cual obligan al aire a salir por la nariz. Con este procedimiento, se llena de aire la parte media de los pulmones, permaneciendo inmóviles los hombros y el vientre.

### 3º RESPIRACIÓN ABDOMINAL

**BENEFICIOS:** Se logra un magnífico descanso para el corazón reduce la excesiva tensión arterial, estimula la digestión y regula la actividad de los intestinos, al mismo tiempo que proporciona un beneficioso masaje interno a todos los órganos abdominales.

**EJECUCIÓN:** Puede practicarse de pie, sentado o acostado, dirigiendo el consciente hacia la región umbilical. Durante la expiración hay que hundir el vientre; luego aspirar lentamente por la nariz, al mismo tiempo que hacemos descender el diafragma, con lo cual la pared abdominal se comba hacia fuera y la parte inferior de los pulmones se llena de aire. Cuando se produce la expiración, la pared abdominal se encoge hacia dentro y fuerza la expulsión del aire por la nariz. En esta clase de respiración, sólo se llenan de aire los lóbulos inferiores de los pulmones y únicamente es el abdomen el que efectúa movimientos ondulatorios, pues el tórax permanece inmóvil.

### [Retiros de Yoga en Loranca del Campo \(Cuenca\) Fechas](#)



Puedes ampliar las imágenes de las posturas de Yoga.

### LA RESPIRACIÓN YOGA COMPLETA

**BENEFICIOS:** Nos proporcionará una notable sensación de paz y sosiego. Este ejercicio aerea a fondo los pulmones aumenta la provisión de oxígeno y prana en la sangre establece el equilibrio entre las corrientes positiva y negativa, calma por completo el sistema nervioso, regula y modera la actividad del corazón, reduce la hipertensión arterial y estimula la digestión.

**EJECUCIÓN:** Se practica de pie, sentado o extendido. Mediante la concentración del consciente, animamos la totalidad del cuerpo, siempre a base del efecto oscilante de la aspiración y la expiración. En esta forma logramos un perfecto equilibrio. Tras expulsar el aire, aspiramos lentamente por la nariz, contando hasta ocho, y acto seguido efectuamos sucesivamente la respiración abdominal, media y superior (puraka); primero procuramos dilatar el abdomen, luego las costillas y finalmente elevamos las clavículas.

Llegado ese momento, la pared abdominal se contrae ligeramente y empieza la expiración (rechaka), procediendo por el mismo orden como se hizo la aspiración, es decir, retrayendo primero la pared del vientre, contrayendo después la caja torácica y finalizando al descender los hombros, mientras se deja salir el aire por la nariz. En la respiración yoga completa, todo el aparato respiratorio, es decir, los lóbulos inferiores, medios y superiores de los pulmones se hallan animados de un movimiento uniforme. Entre la inhalación, podemos retener la respiración tanto tiempo como sea posible.

### KUMBHAKA

**BENEFICIOS:** Establece el equilibrio entre las corrientes positiva y negativa, tiene una acción sedante sobre el sistema nervioso, modera el ritmo del corazón y regulariza conscientemente el pulso, cuando éste es irregular. El kumbhaka constituye el ejercicio más eficaz para disciplinar los nervios y hacerlos conscientes.

**EJECUCIÓN:** Se practica erguido, sentado o acostado. El consciente debe concentrarse sobre el corazón. El kumbhaka en sí no es más que la respiración yoga completa prolongada por la retención del aliento. En ella aspiramos el aire por la nariz mientras se cuenta hasta ocho, al igual que cuando practicamos la modalidad yoga completa (abdominal, media y superior), retenemos la respiración durante un espacio de tiempo comprendido entre ocho y treinta y dos segundos (empezando con ocho segundos, y añadiendo uno más cada día llegaremos sin esfuerzo a los treinta y dos). Nadie debe retener el aliento más de treinta y dos segundos, salvo que posea un corazón muy perfecto. Si al retener el aliento se nota cierta sensación de fatiga en la zona del corazón, hay que detenerse en el número de segundos al cual podamos llegar sin esforzarnos. Luego espiramos por la nariz, contando hasta ocho, como en la respiración yoga completa.



## **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN YOGA (PRANAYAMAS)**

### **UJJAYI**

**BENEFICIOS:** Gracias a la inducción de una fuerte corriente positiva, las glándulas endocrinas son poderosamente estimuladas. Este ejercicio tiene una acción particularmente intensa sobre las glándulas tiroideas insuficientemente activas, con lo cual se aumenta la capacidad de comprensión.

**EJECUCIÓN:** Se practica de pie, sentado o tendido. Se dirige el consciente hacia la glándula tiroidea. Se empieza aspirando el aire por la nariz, mientras se cuenta hasta ocho, lo mismo que en la modalidad yoga completa. Acto seguido, retenemos el aliento (kumbhaka) durante ocho pulsaciones. La espiración yoga completa, pero contando hasta dieciséis, y expulsando el aire por la boca en un soplo prolongado, hasta que los pulmones queden totalmente vacíos, tras lo cual empezamos la siguiente aspiración, continuando el ciclo.

### **KAPALABHATI**

**BENEFICIOS:** Constituye uno de los mejores ejercicios para los pulmones. Limpia y al mismo tiempo tonifica los canales de la nariz, vigoriza las glándulas salivales y expulsa los microbios que penetraron en las fosas nasales. Tras haberla practicado de tres a cinco veces, el organismo se siente vivificado, con el plexo solar vigorizado y lleno de energía vital.

**EJECUCIÓN:** Se practica de pie o sentado. El consciente se concentra sobre el interior de la cavidad nasal, preocupándonos especialmente de la limpieza de los canales por los cuales circula el aire (Nadis). Como todos los ejercicios del pranayama, éste empieza por la expulsión del aire, pero debido a que el ritmo siempre viene condicionado por la espiración, con lo cual se caería en el rechaca, en este caso no expelimos el aire mediante una lenta contracción de los músculos abdominales, sino al contrario, distendiéndoles brusca y rápidamente, hasta el extremo de hacerlo

salir ruidosamente por la nariz como si se tratara de un fuelle.

Terminada esta rápida espiración, no debemos detenernos ni un momento y, relajando los músculos abdominales, bastará para que las partes medias e inferiores de los pulmones se llenen de aire. En este caso poco importa que los lóbulos superiores se llenen o no, pues este ejercicio es en realidad un pranayama del diafragma. Estas espiraciones a la manera de un fuelle deben repetirse a una cadencia rápida, mediante una vigorosa tensión de los músculos abdominales.

## **BHASTRIKA**

**BENEFICIOS:** Es un ejercicio muy fuerte en el que no conviene excederse demasiado. En los resfriados, aminora la inflamación de la nariz y garganta, destruye las flemas, y practicándolo con moderación, incluso llega a curar el asma. También es muy eficaz para impedir que se enfríen los pies, particularmente en invierno, y no sólo aumenta el calor gástrico, sino también la temperatura general del cuerpo.

**EJECUCIÓN:** Sentados en padmasana o siddhasana, aspiramos y espiramos diez veces consecutivas intensa y rápidamente; a continuación hacemos una aspiración profunda, reteniendo luego el aliento durante un tiempo que oscile entre siete y catorce segundos.

Acto seguido, se expulsa lentamente el aire. Este ejercicio hay que realizarlo tres veces, cuidando de efectuarlo con gran precaución deteniéndose al menor signo de cansancio. Hay que tener presente que si se exagera al llevarlo a cabo, puede ocasionarnos serios trastornos, pero si se evita el esfuerzo excesivo, es uno de los ejercicios que mejor purifican el organismo.



## **LA RESPIRACIÓN QUE FORTALECE LOS NERVIOS**

**BENEFICIOS:** Aumenta la resistencia del sistema nervioso y constituye un magnífico remedio contra los temblores nerviosos de las manos o la cabeza.

**EJECUCIÓN:** De pie, con las piernas separadas, y tras haber exhalado el aire, aspirar lentamente elevando los brazos poco a poco hacia delante con las manos vueltas hacia arriba, hasta alcanzar la horizontal. Seguidamente, cerrando los puños y reteniendo el aliento, llevarlos rápidamente hasta los hombros; extender los brazos de nuevo, volverlos hacia los hombros y repetir ambos movimientos por tercera vez.

Durante la expulsión de aire, aflojar los brazos, dejarlos caer y descansar, inclinándose ligeramente hacia delante. Para sacar el máximo beneficio de estos movimientos, al extender los brazos es necesario actuar como si encontrarán una gran resistencia a la que hay que vencer, haciéndolos avanzar lentamente, con un esfuerzo tal que los haga temblar.

## **LA RESPIRACIÓN “AH”**

**BENEFICIOS:** Refresca la circulación de la sangre, limpia completamente las vías respiratorias y combate la predisposición a tener frío.

**EJECUCIÓN:** De pie y con las piernas separadas, absorber aire como en la respiración yoga completa. Durante la aspiración, levantar lentamente los brazos hasta alcanzar la vertical, retener el aliento durante algunos segundos y acto seguido inclinarse bruscamente hacia delante, dejando caer los brazos hacia delante y permitiendo salir el aire por la boca de forma que se produzca el sonido Aaaaah (durante la espiración, este sonido debe producirse por la simple expulsión del aire, sin intervención alguna de los órganos vocales). Luego, aspirar lentamente enderezándose y llevando de nuevo los brazos a la vertical, espirar poco a poco por la nariz, bajando otra vez los brazos.

#### **PRAN BANDHA**

**EJECUCIÓN:** En la postura de loto o medio loto, cerramos los puños con los pulgares levantados. Llevamos ambos puños hacia la barbilla, rozándose las falanginas con los dedos. En esta postura aplicamos los pulgares sobre las aletas de la nariz, reduciendo el orificio, de manera que todavía permita respirar. En estas condiciones practicamos la respiración prolongada y profunda durante 10 a 15 minutos. Este ejercicio es la "ligadura de prana". Al respirar venciendo una resistencia ejercitamos todos los músculos de la respiración y al mismo tiempo acentuamos el intercambio pránico y gaseoso.

#### **MURCHA PRANAYAMA**

**BENEFICIOS:** Este pranayama es una magnífica preparación para la meditación. Permite calmar el pensamiento, interiorizar la mente y alcanzar un estado psíquico donde desaparecen las sensaciones externas. Induce tranquilidad a todo el cuerpo y la mente, de modo que es muy útil para acabar con la tensión, la ansiedad y la ira.

**EJECUCIÓN:** Sentado en postura de loto o Padmasana, relajate y respira normalmente. Luego, inhala mientras doblas la cabeza hacia atrás y ejecutas el akashi mudra. La inhalación debe ser lenta y profunda. Ahora dirige la mirada a un punto en el entrecejo y estira los brazos presionando las rodillas con las manos. Reten el aliento durante todo el tiempo que te sea posible, manteniendo siempre la mirada fija en un punto. Exhala mientras doblas los brazos, cierra los ojos y dobla la cabeza lentamente hacia delante. Relaja todo el cuerpo durante algunos segundos manteniendo los ojos cerrados, veras como experimentas cierta ligereza y calma en el cuerpo y la mente. Esto es una ronda. Realiza cada vuelta lo más lentamente posible. Este ejercicio de respiración es conocido como "pranayama del desmayo". Trata de aumentar gradualmente el tiempo de práctica hasta experimentar la sensación de desmayo. No realices este pranayama si padeces de presión arterial alta.

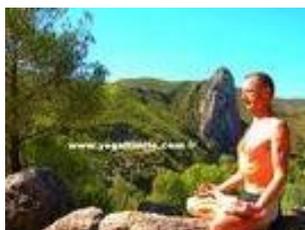
#### **KEVALA KUMBHAKA**

En la respiración Yoga, el Kumbhaka es de dos clases: Sahita y Kevala. El que esta acoplado con la inhalación y la exhalación se denomina Sahita y el desligado de ellas se llama Kevala (solo). El Kevala podrá ser intentado una vez adquirido el suficiente dominio sobre el Sahita. Cuando en el debido curso de la práctica el Kumbhaka subsiste, incondicionado por lugar, tiempo y número, en muchos sitios sin la exhalación y la inhalación, entonces ese Kumbhaka es llamado absoluto y puro (Kevala Kumbhaka), la cuarta forma de "La regulación del aliento".

Poderes o Siddhis, tales como vagar en el espacio invisible, siguen a esta última forma de Pranayama. El Vasishta Sahita dice: "Cuando después de renunciar a la inhalación y la exhalación, alguien sostiene el aliento con facilidad, es el Kumbhak absoluto (Kevala)". En este Pranayama el aliento es detenido de golpe sin Puraka ni Rechaka. El adepto podrá retener el aliento tanto como

quiera, mediante este Kumbhaka y alcanzara el estado de Raja Yoga.

El despertar de Kundalini surge mediante el Kevala Kumbhaka. La Kundalini es despertada y el Sushumna nadi se libera de toda impureza y así el practicante logra la perfección en Hatha Yoga. Es conveniente practicar este Kumbhaka tres veces al día. El que conociere el Pranayama y el Kevala es un Raja Yogui. ¿Qué no podría lograr en los tres mundos aquel que hubiere alcanzado éxito en este Kevala Kumbhaka? ¡Hari, Hari, Gloria, Gloria a tan exaltadas almas! El Kevala Kumbhaka cura todas las enfermedades y promueve la longevidad.



### **ANULOMA VILOMA PRANAYAMA**

Toda persona aspira átomos correspondientes o afines a su pensamiento o carácter. Al pensar aspiramos átomos de la misma naturaleza que nuestros pensamientos y, nuestra sangre, a su vez, se impregna de ellos. Para atraer salud, paz, sabiduría, santidad, etc., debemos pensar en estas cualidades para poder aspirarlas.

#### **ANULOMA VILOMA - EQUILIBRADOR O ARMONICO**

1º De pie, mirando al este, cuerpo erguido, aspirar lentamente por la fosa nasal derecha, tapando con el dedo la ventana izquierda, hasta llenar los pulmones durante el tiempo de 8 pulsaciones u 8 palpitations del propio corazón. Durante la aspiración, hay que visualizar claramente el objetivo que deseamos obtener.

Con esta respiración o mejor dicho aspiración, absorbemos los átomos necesarios para la realización de nuestro deseo. Cuando penetran en nuestra sangre hacen vibrar los chakras la idea adquiere carácter positivo y tiende a estimular nuestro ser para realizar el objetivo. Con las 8 pulsaciones y aspirando, los pulmones deben llegar al máximo de su capacidad expansiva, siempre visualizando la idea con toda claridad.

2º Terminada esta fase, hay que retener el aliento en los pulmones durante cuatro pulsaciones, retención que facilita la asimilación, siempre visualizando.

3º Terminada la retención se pasa a la exhalación que debe ser efectuada por la ventanilla izquierda, durante 8 pulsaciones, tapando la ventanilla izquierda con el dedo sin visualización.

4º La cuarta fase es el periodo de reposo y consiste en retener los pulmones vacíos, durante 4 pulsaciones, gozando del provecho obtenido, también sin visualizar nada. Este ejercicio es llamado positivo, porque por la ventanilla derecha se absorbe la energía vital positiva y sirve para el desarrollo de la mente consciente. Terminado este ejercicio, hay que estimular el subconsciente de la siguiente manera. Nuevamente se comienza, pero ahora por la ventanilla izquierda para aspirar la fuerza pasiva que alimenta el subconsciente.

1º Hay que proceder como la primera, pero de una manera inversa, para lo cual se tapa la derecha con el dedo y aspirar lentamente durante 8 pulsaciones sin visualizar nada.

- 2º Retener el aliento durante el tiempo de 4 pulsaciones.
- 3º Exhalar por la derecha tapando la izquierda durante 8 pulsaciones.
- 4º Retener los pulmones vacíos durante 4 pulsaciones.

#### VARIANTE AVANZADA

- 1º Aspirar por la ventanilla izquierda durante 8.
- 2º Retener el aliento durante 32.
- 3º Exhalar por la derecha durante 16.
- 4º Retener vacío durante 8 pulsaciones.

**SEGUNDA FASE AMBAS FOSAS:** Debe ser practicado después del primer ejercicio:

1º De pie, hacia Oriente, erguido, aspirar por ambas ventanillas, durante 8 pulsaciones, mientras dure la aspiración se debe visualizar lo que se desea, como si viene a nosotros y lo poseemos., de esta manera, se absorben los átomos deseados para realizar el objeto.

2º Retener 4 pulsaciones visualizando que las vibraciones atómicas de lo que se ha deseado, invaden todo el organismo.

3º Exhalar durante 8 pulsaciones y durante este tiempo hay que visualizar nítidamente, por medio del pensamiento dirige todas las vibraciones, para la cristalización de la idea, como si las vibraciones que salen por medio del aliento fueran directamente al objetivo deseado.

4º Retener durante 4 pulsaciones y repetir mentalmente una frase que armonice con el ritmo de las 4 pulsaciones del corazón como por ejemplo : HARI - OM - TAT - SAT. Después de este ejercicio debe venir un momento de meditación para dar gracias.

¿ Cuantas veces hemos de practicar estos ejercicios, cuando, donde ? Depende de la urgencia y de la necesidad. Un gran yogui dijo : y obtendréis, si no es por vuestros merecimientos, será por vuestra constancia.

#### RUTINA DE ANULOMA VILOMA PRANAYAMA

- 1º Cada ejercicio puede ser practicado 7 veces seguidas, cada sesión.
- 2º Tres sesiones cada día antes de cada comida, y si es posible seria muy recomendable antes de dormir.
- 3º El lugar debe ser silencioso, limpio y puro.
- 4º El estado debe ser en perfecta salud, sin ninguna preocupación mental. Este ultimo es muy importante, porque si en nuestra mente hay algún enojo o preocupación durante los ejercicios, absorbemos los átomos que aumentan el estado mental después del ejercicio.

Pensar alto y aspirar hondo es atraer al cuerpo las mas evolucionadas inteligencias. Los átomos son ángeles inteligentes, que tienen, como los hombres, jerarquías. El yogui que aspira y concentra, abre un camino directo a su objetivo. Aspirar, concentrar y respirar átomos de luz nos conduce a la iluminación. Pensar y aspirar la belleza, es adquirir la BELLEZA. El mejor alimento para las células es el pensamiento puro. Respirar es vivir, meditar es crear.



## **LOS MUDRAS Y BANDHAS DEL YOGA**

Al principio, el control de estos músculos internos es difícil para el practicante novel. Ello se debe a que la mayoría de personas no habrán realizado jamás una contracción voluntaria de dichos grupos musculares y puede que incluso ignoren su emplazamiento. Con la práctica, se llega a realizar un Bandha con la misma facilidad como quien cierra un puño.

### **YONI BANDHA:**

Sentado, presionar el talón izquierdo firmemente contra el ano, contraer el esfínter anal y llevar Apana hacia arriba.

### **MAHAMUDRA:**

Maha Mudra significa " el Gran Sello". Sentado, colocar el talón izquierdo apretando el ano. Estirar la pierna derecha y coger el dedo grande del pie con las manos. Poner la barbilla en el pecho, apretar la garganta e inhalar el aire despacio fijando la mirada en el entrecejo. Contener la respiración tanto como se pueda y a continuación exhalar despacio, efectuar Mula Bandha (contraer bajo vientre, órganos sexuales, esfínter anal y el músculo elevador del ano), retener tanto como se pueda. Después de practicar con el pie izquierdo, practicar con el derecho. Es muy importante el mantener la espalda bien recta durante el ejercicio.



### **MULA BANDHA O LLAVE RAIZ:**

Mula Bandha consiste en presionar el perineo con el talón del pie izquierdo, colocar el talón derecho sobre los genitales presionar contra el pubis y contraer la región abdominal hacia la columna vertebral. Luego contraer el esfínter del ano para hacer subir apana. Por medio de la contracción de muladhara, la corriente de prâna, que normalmente fluye hacia abajo, es forzada a subir por Sushumna; los yoguis llaman a este ejercicio Mulabandha. Con Mûlabandha se controla Vâyû. Apretando el talón contra el perineo presionar fuertemente sobre Apana hasta que inicie el movimiento ascendente.

La llave raíz activa la energía en la base de la columna vertebral, que es el asiento de Kundalini y Sakti, y la lleva hacia la cavidad abdominal. En Hatha Yoga, el perineo incluyendo el ano, se denomina mula (raíz, fuente, origen). Mula Bandha opera cuando se contrae toda esta zona, como si fuese empujada hacia el ombligo. Siempre se practica conjuntamente con Jalandhara Bhandha durante el Prânâyâma. Realizado con Uddhiyana Bhandha complementa sus efectos. Con la practica de Mula-

Bandha, se unen Prana y Apana, Nada y Bindu, y se obtiene el objetivo del Yoga: La Liberación.

Para lograr la unión de Prâna y Apana, hay que ser constante practicando Mula Bandha. Cuando Apana se eleva y alcanza la zona del fuego (Manipura chakra), alimenta e intensifica el fuego interior. Cuando Apana y el fuego se unen a Prâna, caliente por naturaleza, el fuego corporal se intensifica especialmente. Gracias al intenso calor generado, la durmiente kundalini percibe la fuerte energía y despierta de su sueño como una serpiente golpeada por un palo, que silba y se endereza. Rápidamente penetra en Sushumna, como una serpiente que se mete en su agujero; por consiguiente, el yogui para despertar Kundalini, debe practicar Mulabandha.

**EJECUCION DE MULA BANDHA:** Realizar la respiración yoga completa y retener el aliento. Contraer fuertemente el esfínter anal y el músculo elevador del ano, esto se hace comprimiendo el ano y absorbiendo muscularmente hacia arriba. Cuando se hace en forma optima, se percibe una intensa contracción en toda la región anal y del perineo. Hay que mantener la contracción durante toda la retención. Finalizamos espirando y relajando el esfínter.



### **UDDIYANA BANDHA O LLAVE DE DIAFRAGMA:**

Desde la antigüedad, los yoguis llaman Uddiyana al Bandha con el cual prana vuela a través de Sushumna. Por medio del Uddiyana Bandha, el gran pájaro Prâna vuela incesantemente a través de Sushumna. Uddiyana Bandha consiste en la retracción del abdomen tanto por encima como por debajo del ombligo. Hay que empujarlo hacia detrás, de manera que se eleve el vientre y los órganos abdominales se aplasten contra la columna vertebral; es el león que vence al elefante, la muerte.

El que practica con frecuencia Uddiyana Bandha tal como le enseña su Guru, hasta que se produce de forma natural, rejuvenece por viejo que sea. De todas las Bandha, Uddiyana es la mejor. Cuando se consigue dominarla, la liberación se produce en forma espontánea. Todo aquel que practique este vuelo (Uddiyana) continuamente, vencerá la muerte, pues es debido a esta técnica maravillosa que, el "gran pájaro" (Hamsa), la fuerza vital (Prâna), es forzada insistentemente a 'volar hacia arriba' (Uddîna), es decir, a ascender a lo largo del canal central (Sushumna—Nâdi).

Uddiyana Bandha es la contracción del diafragma y de la musculatura abdominal superior. Comprime las vísceras del vientre y aumenta la presión pulmonar al realizar una retracción del abdomen hacia adentro y hacia arriba, por debajo de las costillas. Si se practica solo este bandha, se efectúa con los pulmones vacíos, cuando esta integrado en el Pranayama se efectúa conjuntamente con jalandhara y mulabandha cuando los pulmones están llenos. Hay que aprender su técnica con los pulmones vacíos y en posición de pie. La llave del diafragma transporta la energía Kundalini y Sakti de la cavidad abdominal a la torácica.

**EJECUCION DE UDDIYANA BANDHA DE PIE:** Situamos los pies en paralelos y separados mas o menos por la distancia que hay entre nuestros los hombros. Las piernas permanecen ligeramente dobladas y las manos apoyadas justo encima de las rodillas. Inclina la cabeza hacia delante y realizamos un suave jalandhara bhandha. Después apoyamos el peso del cuerpo sobre las manos,

haciendo fuerza sobre los muslos.

**EJECUCION DE UDDIYANA BANDHA SENTADO:** Al ir cogiendo experiencia resulta mejor practicar sentado en postura de loto. Lo ideal es el estar en ayunas y durante todo el ejercicio los pulmones deben permanecer completamente vacíos. Si no, el diafragma no se elevará lo suficiente. Perseverando en la práctica se logra realizar Uddiyana Bandha también con los pulmones llenos. Una vez sentados en postura de loto (Padmasana), nos inclinaremos hacia adelante un poco hasta apoyar las palmas de las manos en las rodillas con los dedos hacia adentro. Igual que al realizarlo de pie, inclinamos la cabeza hacia delante y realizamos Jalandhara Bhandha. Inmediatamente se apoya el peso del cuerpo sobre las manos haciendo fuerza sobre las rodillas.

**PRÁCTICA DE UDDIYANA BANDHA CON LOS PULMONES VACIOS:** Tras una respiración yoga completa, espirar lentamente y en profundidad. Contraer con fuerza la pared abdominal hacia adentro, procurando al mismo tiempo elevar el diafragma al máximo, como si no existieran órganos internos. Esta “succión” del abdomen puede realizarse todavía mejor si inclinamos la parte baja de los riñones y apoyamos con fuerza las manos en las rodillas.

En esta posición los músculos rectales ceden, como si el vientre por efecto de una presión de aire comprimido les obligara a encogerse. Practicando con regularidad se llega a ser un experto en el arte de encoger el abdomen, logrando volver conscientes los músculos que posibilitan este ejercicio. Al finalizar Uddiyana, empujamos el abdomen a su ubicación antes de inspirar, para evitar daños a las membranas alveolares.

**PRÁCTICA DE UDDIYANA BANDHA CON LOS PULMONES LLENOS:** Uddiyana Bandha con los pulmones llenos, se realiza siempre en la postura de loto y asociándolo con la practica de Pranayamas avanzados. Se hace siempre junto con jalandhara y mulabandha. La ejecución es parecida a la técnica con los pulmones vacíos, solo que la masa abdominal no entra tan profundamente. Nos esforzamos por retraer el diafragma para empujar las vísceras hacia la columna vertebral, aumentando todavía más la presión dentro de la cavidad abdominal. Durante su ejecución la espalda permanece recta.



### **JALANDHARA BANDHA O LLAVE DE LA GARGANTA:**

Contraer los músculos del cuello y poner la cabeza firmemente contra en el pecho, se llama Jalandhara Bandha. Este es el Bandha que consigue que el néctar lunar que fluye de la úvula se eleve al cerebro. Hay que contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); Jalandarabhandha previene la vejez prematura y la muerte. Esta bandha se llama jalandara porque contrae los nâdi y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde soma a través de la cavidad en el paladar; elimina todas las afecciones de garganta.

Cuando se ejecuta Jalandara Bhandha con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (Manipura chakra), y Prâna no resulta agitado. Cuando la garganta está firmemente contraída los dos nâdi (Ida y Pingala) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el chakra del medio,

Vishuddha, donde se unen firmemente los nâdi que conectan los dieciséis puntos vitales”. Jalandhara Bandha cierra los dieciséis Adhara. Practicado junto con Mahamudra, destruye la muerte.

#### EJECUCIÓN DE JALANDHARA BANDHA:

- 1.- Inspirar despacio mientras se estira la espalda y se meten los omóplatos un poco hacia adentro.
- 2.- Cuando los pulmones estén llenos, tragar saliva e inclinar la cabeza hacia adelante y hacia abajo para presionar con la barbilla en el pecho, justo encima de la horquilla clavicular.
- 3.- La nuca debe permanecer estirada y relajada, los hombros bajos y la espalda recta.
- 4.- En la posición final, el cuello debe estar recto, manteniendo en un mismo plano la nariz, la barbilla y el ombligo.
- 5.- Justo antes de espirar enderezar completamente el cuello y ponerlo recto.
- 6.- Espirar despacio.

**BENEFICIOS DE JALANDHARA BANDHA:** Al sellar las vías respiratorias con Jalandhara durante la retención con los pulmones llenos, se consigue que el aumento de presión en el tórax no se traslade más arriba de la glotis. Jalandhara comprime fuertemente la garganta, presionando los nervios que parten de los senos carótidos (uno a cada lado del cuello). La consecuencia de esta presión, por vía refleja, es un descenso automático de la presión arterial y una disminución de los latidos del corazón.

La retención prolongada con los pulmones llenos trae un aumento de los latidos y de la tensión arterial, Jalandhara compensa estos efectos, siendo una excelente técnica preventiva ante cualquier efecto negativo de las retenciones. Sus maravillosos efectos no paran aquí, ya que el estiramiento de la nuca ejerce una tracción sobre la médula espinal, un bombeo craneosacral que estimula todos los centros nerviosos raquídeos. La llave de garganta transporta la energía de la región torácica al cráneo, en donde se localizan los chakras sexto y séptimo, Ajna y Sahasrara, que son asientos de la conciencia y la intuición.



**MAHA BANDHA:** El máximo efecto se consigue practicando estas tres llaves musculares simultáneamente (Mula Bandha, Uddiyana Bandha y Jalandhara Bandha), esta combinación recibe el nombre de Mahabandha o gran llave.

**EJECUCION DE MAHA BANDHA:** Consiste en contraer la llave raíz, Mulabhandha, la llave de diafragma, Uddiyanaabhandha y la llave de garganta, Jalandharabandha, en una secuencia y manteniéndolos al mismo tiempo. La gran llave conduce la energía en un solo empuje desde la base de la columna hasta el occipucio.

1. Reteniendo la respiración al menos 30 segundos, efectuamos Mulabhandha o llave raíz con la máxima fuerza posible. Exhalar el aire completamente.
2. Retener la respiración unos 30 segundos y realizar la contracción Mahabhandha (Mula Bandha, Uddiyana Bandha y Jalandhara Bandha), dirigiendo la concentración hacia el punto culminante del

cráneo y visualizando un torrente de energía y de luz que penetra por arriba.

Se intensifica el efecto de Mahabhandha llevando la lengua hacia atrás, buscando el contacto con la parte blanda del paladar y la úvula, y elevando la mirada hacia el entrecejo, poniendo los ojos en blanco.

*"El yogui que se sienta en Maha-Bandha y ha inhalado aire con la mente concentrada, debe detener el flujo interno de Vayu por medio del Mudra de la garganta (Jalandhara Bandha) y llenar completamente ambos lados de la garganta. Esto se llama Mahavedha y lo practican habitualmente los Siddhas."*



**AGNISARA DHAUTI:** Los Sastras describen el Agnisara de este modo: "Presionar cien veces el abdomen contra la columna vertebral. Esto es Agnisara o limpieza con fuego. Supone el éxito en la práctica del yoga, cura todas las enfermedades del estómago e incrementa el fuego interior."

**EJECUCIÓN DE AGNISARA DHAUTI:** Haz una respiración yoga completa; luego exhala lentamente todo el aire. Mientras mantienes los pulmones vacíos, jala el diafragma hacia arriba y hacia la espina dorsal, luego suéltalo súbitamente. Repite con rapidez este movimiento (adentro-afuera) por todo el tiempo que puedas mantenerte sin aire, luego inhala con suavidad. Comienza con tres ciclos y poco a poco aumenta a diez. Trata de hacer en cada ciclo el máximo de movimientos del diafragma, una meta, en principio es conseguir treinta movimientos, para luego ir progresivamente aumentado hasta sesenta en cada respiración. Este Dhauti fortalece la cerradura umbilical y genera calor en el centro umbilical, lo cual purifica los nadis y estimula el sistema digestivo.

**ASHVINI MUDRA:** Realiza la respiración yoga completa y retén la respiración. Con fuerza contrae y suelta el esfínter anal rápida y sucesivamente. Aguanta la respiración y tras exhalar, realiza la siguiente exhalación en forma lenta y controlada. Comienza con tres ciclos de treinta contracciones, luego increméntalos gradualmente a diez ciclos de sesenta cada uno. La práctica de Ashvini Mudra fortalece la cerradura anal y empuja el prana hacia arriba.



**RESUMEN DE LOS BHANDA:** Estas son las técnicas que practicaban los grandes Siddha, y los medios fundamentales para conseguir el éxito en Yoga. Cuando se practican las Bandha con los pulmones vacíos, el orden de adopción es:

**1º Mulabandha, 2º Uddhiyana, y 3º Jalandhara.** La practica con los pulmones llenos es en orden

inverso.

Cuando se aplican los Bandha durante Kumbhaka, los receptores nerviosos o presorreceptores son modulados por centros nerviosos superiores y desencadenan respuestas manteniendo la presión interna y externa. De esta forma, Jalandhara Bandha actúa directamente sobre el seno carótido facilitando la expansión de los pulmones y la ralentización del latido cardíaco. Cuando se aplica Uddhiyana, los presorreceptores situados en las vísceras abdominales entran en juego amplificando el efecto de Jalandhara.

Similar efecto se obtiene aplicando Mulabhandha, el cual activa el sistema parasimpático permitiendo disminuir el latido cardíaco. Los tres Bandha se aplican durante Kumbhaka con un único propósito: [Despertar y elevar la Kundalini.](#)

## YOGA KRIYAS SHAT KARMAS

Las personas cuya constitución física no sea óptima, pueden practicar al principio algunas de estas seis Kriyas, a fin de prepararse para los ejercicios de Pranayama: 1. Dhauti 2. Basti 3. Neti 4. Tratak 5. Nauli 6. Kapalabhati.

### Dhauti

Tomar una pieza de muselina de cuatro dedos de ancho por cuatro metros y medio de largo. Sumergirla en agua templada. Los bordes de la misma deberán estar perfectamente hilvanados, no debe pender de los costados ningún hilo suelto. Hay que absorber la tela lentamente y luego sacarla. Se debe hacer en varios días, en el primer día unos treinta centímetros aumentando diariamente esa porción poco a poco.

A este Kriya se le denomina Vasta Dhautí. Al principio se sentirá una ligera repulsión, que se pasará después del tercer día. Esta práctica cura las enfermedades del estómago tales como la dispepsia, el vómito, la fiebre, el lumbago, el asma, las enfermedades de la piel y los desórdenes provenientes de la flema y la bilis. Una vez conseguido, no será necesario practicar diariamente; bastará con hacerlo una vez por semana o cada quince días. Se debe conservar la tela bien limpia. Después de cada ejercicio hay que tomar vaso de leche, para quitar la sensación de sequedad interna.

### Basti

Existe la opción de practicar este ejercicio con o sin el tubo de bambú, aunque es preferible usar el tubo. Siéntese dentro de la bañera con el agua que llegue hasta el ombligo. Adoptando la postura Utkatasana, descansamos el cuerpo sobre las plantas de los pies con los talones haciendo presión contra las nalgas. Tomamos un pequeño tubo de bambú de seis dedos de largo, lo lubricamos con vaselina y lo introducimos en el ano unos cuatro dedos. Después contrayendo el ano, succionamos el agua lentamente hacia los intestinos, sacudimos el agua dentro de ellos y luego la echamos.

A esta práctica se la conoce como Jala Basti. Su práctica cura los desórdenes del bazo, la gastritis crónica, los trastornos urinarios, la mialgia, la ascitis, los desórdenes de la digestión, las enfermedades del bazo y de los intestinos y las que provienen del exceso de flatulencia, bilis y flema. Esta Kriya de preferencia, debe ser realizada por la mañana con el estómago vacío, y cuando la misma haya terminado, beberemos un vaso de leche. Este ejercicio puede ser practicado también de pie en un río, en posición semejante a Uddhiyana bandha de pie.

### Neti

Tomar un hilo delgado de 15 cm. de largo e insertarlo por una de las fosas nasales hasta hacerlo salir por la boca. Se puede también introducir el hilo por una fosa y extraerlo por la otra. Previamente se debe de encerar el hilo para que este tieso y pase por las fosas con facilidad. La Kriya Neti purifica el cráneo y produce clara y aguda vista. Disipa la rinitis, sinusitis y extirpa la coriza.

### **Tratak (Fijar la mirada)**

Se debe de clavar firmemente la vista sin parpadear y con la mente concentrada sobre cualquier objeto pequeño, hasta que las lágrimas empiecen a fluir. Perseverando en esta práctica se curan las enfermedades de los ojos y se centra la mente; se obtiene el Sambhavi Siddhi, se desarrolla el poder de la voluntad y se despierta la clarividencia.

### **Nauli**

Este Kriya es un ejercicio de agitación abdominal con ayuda de los músculos rectos del abdomen. Doblar la cabeza hacia abajo apoyando firmemente las manos sobre los muslos, aislar los músculos rectos y tornándolos de derecha a izquierda y viceversa. La constancia en su práctica disipa la constipación, aumentan los jugos gástricos y desaparecen los desórdenes intestinales.

### **Kapalabhati**

Hacer Puraka y Rechaza (inspirar y espirar) rápidamente como el fuelle de un herrero. En esta pagina encontraras las instrucciones detalladas de esta Kriya.



## **APRENDER A RESPIRAR, PRACTICAR PRANAYAMA**

La primera lección de la ciencia Yoga del Pranayama debe de ser siempre, enseñar cómo se respira por la nariz y cómo se extirpa la funesta práctica común de la respiración bucal. El aparato respiratorio del hombre está constituido de tal manera, que puede respirar tanto por la boca como por los tubos nasales; pero la cuestión de vital importancia es el método que se siga, pues de él dependerá la salud y fuerza o la enfermedad y debilidad. No debería ser necesario decir al estudiante que el método normal de respirar es el tomar el aire a través de las fosas nasales; pero ¡ah! la ignorancia de este simple hecho entre los pueblos civilizados es sorprendente. Encontramos personas de toda condición social que respiran habitualmente por la boca y dejan a sus hijos seguir su horrible y repugnante ejemplo. Muchas de las enfermedades a las cuales está sujeto el hombre civilizado, son indudablemente causadas por el hábito común de respirar de esta manera, crecen con su vitalidad alterada, su constitución debilitada y en temprana edad quedan inválidos para toda la vida.

Entre los salvajes, las madres proceden más naturalmente en este asunto porque evidentemente son guiados por el instinto. Por intuición parecen reconocer que las fosas nasales son los canales propios para conducir el aire a los pulmones, y acostumbra a sus hijos a cerrar los labios y respirar por la nariz, inclinándoles la cabeza hacia adelante, cuando duermen. Nuestras madres civilizadas harían un gran bien a la raza si quisieran adoptar el mismo sistema. Muchas enfermedades contagiosas se contraen a causa de la repugnante costumbre de respirar por la boca, y numerosos casos de resfríos y afecciones catarrales reconocen el mismo origen. Hay personas que por salvar las apariencias mantienen la boca cerrada durante el día, pero persisten en respirar por la boca durante la noche, y de

esta manera se acarrean enfermedades. Cuidadosos experimentos científicos hechos con soldados y marineros, han demostrado que los habituados a dormir con la boca abierta estaban más sujetos a contraer enfermedades contagiosas que aquellos acostumbrados a respirar debidamente por la nariz. Se narra un caso en el cual la viruela tomó carácter epidémico a bordo de un buque de guerra y las defunciones ocurridas fueron de marineros o soldados de marina que respiraban por la boca.

El único aparato protector o filtro de los órganos respiratorios consiste en las fosas nasales. Cuando se respira por la boca no hay nada desde ésta a los pulmones que filtre el aire, deteniendo el polvo y cualquiera otra materia extraña. Además esta respiración incorrecta deja pasar el aire frío por los órganos, afectándolos por consiguiente. La inflamación de los órganos respiratorios proviene con frecuencia de la inhalación del aire frío por la boca, y el hombre que respira así durante toda la noche se despierta siempre con una sensación de sequedad en el paladar y la garganta. Viola las leyes de la naturaleza y así siembra los gérmenes de la enfermedad. Una vez más: acordados que la boca no ofrece protección a los órganos respiratorios, y que el aire frío, el polvo, las impurezas y los gérmenes penetran sin obstáculo por aquella entrada. Por otra parte, las fosas nasales y los pasajes nasales muestran evidentemente la cuidadosa previsión de la Naturaleza a este respecto. Las fosas nasales son dos canales estrechos y tortuosos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y detener las impurezas del aire, que están luego expulsadas por las exhalaciones. Las fosas nasales no tienen solamente este objeto, sino que desempeñan también la importante misión de calentar el aire.

Las largas y sinuosas fosas nasales están tapizadas por una membrana mucosa y caliente, la cual tiene por objeto calentar el aire inhalado, de modo que no pueda perjudicar ni a los órganos delicados de la garganta ni a los pulmones. Ningún animal, excepto el hombre, duerme con la boca abierta o respira por ella, y en realidad se cree que el hombre civilizado es el único que así pervierte funciones de la naturaleza, pues las razas salvajes y bárbaras respiran por lo común correctamente. Es probable que los hombres civilizados hayan adquirido este hábito impropio debido a excesos en el vestir, comer o a costumbres enervantes. En las fosas nasales se filtra, depura y refina, el aire antes de llegar a los órganos delicados de la garganta y a los pulmones, proceso necesario para que sus impurezas no puedan perjudicar a aquellos. Las impurezas detenidas por las membranas mucosas de las fosas nasales se arrojan con la exhalación, y en caso de que se hayan acumulado demasiado rápidamente o conseguido penetrar en regiones prohibidas, la naturaleza nos protege produciendo estornudos que expulsan violentamente las materias extrañas. El aire, cuando penetra en los pulmones, es tan distinto del aire exterior como es el agua destilada del agua de la cisterna.

La complicada organización purificadora de las fosas nasales, deteniendo e impidiendo el paso de las partículas impuras del aire, es tan importante como el acto de la boca deteniendo los carosos y huesos, evitando que pasen al estómago. Así como el hombre no intentaría tomar sus alimentos por la nariz, tampoco se le debería ocurrir respirar por la boca. Otra consecuencia de la respiración bucal, es que los pasajes nasales, debido a su relativa inacción, no se conservan limpios y expeditos, y están, por consiguiente, expuestos a contraer enfermedades locales. Así como los caminos abandonados se llenan rápidamente de yerbas y malezas, de la misma manera las fosas nasales que no funcionan se llenan de impurezas y materias diversas. No es probable que aquel que respire habitualmente por la nariz esté expuesto a sufrir las molestias causadas por la acumulación de mucosidades y otras sustancias en las fosas nasales. Pero, para el provecho de los que han estado más o menos habituados a la respiración bucal y que desean adquirir el método habitual y racional, tal vez pueda ser conveniente agregar algunas palabras concernientes a la manera de conservar los tubos nasales limpios y libres de impurezas.

Un método favorito de oriente consiste en absorber por la nariz un poco de agua la cual se hace pasar por la garganta y de esta se arroja por la boca. Los yoghis hindúes sumergen el rostro en un recipiente de agua y por medio de una especie de succión absorben una cantidad regular de ella; pero este método requiere una práctica considerable, mientras que el anterior es igualmente eficaz y de fácil ejecución. Otra práctica buena consiste en colocarse delante de una ventana abierta y respirar libremente teniendo cuidado de cerrar una fosa nasal con el índice o pulgar y aspirar el aire por la que está abierta, repitiendo varias veces la misma operación alternativamente con una y otra fosa nasal. Esta práctica, por lo común hará desaparecer las obstrucciones de la nariz. En caso de que la molestia sea causada por catarro, es conveniente aplicar un poco de vaselina blanca alcanforada u otra preparación análoga. He tratado con mucha amplitud la cuestión de la respiración nasal, no solo por la gran importancia que tiene en su relación con la salud, sino también porque ella es un requisito previo a los ejercicios de respiración que se darán más adelante, y constituye además uno de los principios básicos de la ciencia, de la respiración yoga. Insisto en llamar la atención de los estudiantes sobre la necesidad de adquirir este método de respiración si no lo tienen, y les aconsejo no dejar de lado este aspecto del asunto por considerarlo de poca importancia.

### **YOGA COMPLETA CUATRO MÉTODOS DE RESPIRACIÓN:**

En el examen del asunto de la respiración debemos comenzar por considerar el funcionamiento mecánico por el cual se efectúan los movimientos de la respiración. El mecanismo de la respiración se manifiesta por los movimientos elásticos de los pulmones, las actividades de las paredes y fondo de la cavidad torácica, en la que se encuentran contenidos los pulmones. El tórax es aquella porción del tronco comprendida entre el cuello y el abdomen, cuya cavidad, conocida como cavidad torácica, está principalmente ocupada por el corazón y los pulmones. Está limitada por la columna vertebral, las costillas con sus cartílagos, el esternón y por abajo por el diafragma. Se le llama comúnmente pecho, y ha sido comparado a una caja completamente cerrada de forma cónica cuya pequeña extremidad mira hacia arriba; su parte posterior está compuesta por la columna vertebral, su anterior por el esternón y los lados por las costillas. Las costillas son veinticuatro, doce a cada lado de la columna vertebral, de donde salen. Los siete pares superiores son conocidos como costillas verdaderas, porque están ligadas al esternón directamente, lo que no sucede con los cinco pares inferiores, que se llaman costillas falsas o flotantes.

A causa de no estar ligadas como las anteriores; los dos pares superiores están adheridos por cartílagos a las otras costillas, y los restantes, careciendo de ellos, tienen libre su parte anterior. En la respiración las costillas se mueven por dos capas musculares superficiales, conocidas como músculos intercostales; el diafragma, división muscular a que hemos aludido antes, separa la caja del pecho de la cavidad abdominal. En el acto de la inhalación los músculos dilatan los pulmones, creando así un vacío donde el aire se precipita de acuerdo con la bien conocida ley física. Todo el proceso de la respiración depende de los referidos músculos, a los cuales podemos llamar por conveniencia, músculos respiratorios. Sin la ayuda de estos músculos no pueden dilatarse los pulmones, y la ciencia de respirar depende en gran parte del uso y control correcto de los mismos, pues de esto resulta la facilidad de obtener el mayor grado de expansión pulmonar y de absorber la mayor cantidad de las propiedades vitales del aire.

Los yoghis clasifican la respiración en cuatro métodos generales, que son:

- 1) Respiración alta.
- 2) Respiración media.
- 3) Respiración baja.
- 4) RESPIRACION YOGA COMPLETA.

Dare una idea general de los tres primeros métodos y hablare con más extensión del cuarto, sobre el

cual está principalmente basada la ciencia yoga de la respiración.

### **1) RESPIRACION ALTA O CLAVICULAR**

Esta forma de respiración es considerada en occidente como respiración clavicular. El que respira de esta manera eleva las costillas, las clavículas y hombros, contrayendo al mismo tiempo el abdomen, el cual empuja su contenido contra el diafragma, el que a su vez se levanta. En este modo de respirar se emplea la parte superior del pecho y los pulmones, que es la más pequeña, y, por consiguiente, sólo una mínima parte de aire penetra en ellos. Además de esto, cuando el diafragma se levanta, no puede tener expansión en esa dirección. El estudio anatómico del pecho convencerá a cualquier estudiante de que por este medio se gasta un máximo de esfuerzo para obtener un mínimo de beneficio.

La respiración alta es probablemente la peor forma de respirar que se conoce. Es malgastar energías para obtener pobres resultados; muy común en occidente, donde la usan por ignorancia. Muchas enfermedades de los órganos vocales y de la respiración pueden atribuirse a este método bárbaro de respirar, y el esfuerzo impuesto a los órganos tan delicados da por resultado las voces roncadas y desagradables que oímos en todas partes. Muchas de las personas que respiran de esta manera concluyen por adoptar la práctica repugnante de respirar por la boca, descrita anteriormente. Al estudiante que tenga algunas dudas sobre lo que he dicho respecto a esta forma de respirar, le aconsejo el siguiente experimento: expeler todo el aire contenido en los pulmones, y puesto de pie, con las manos a los lados, levantar los hombros y clavículas e inhalar. Observará que la cantidad de aire que absorbe es mucho menor que la normal. Luego, inhala después de haber bajado las espaldas y clavículas, y habrás recibido una lección objetiva de respiración mucho más fácil de recordar que palabras impresas o habladas.

### **2) RESPIRACION MEDIA O TORACICA INTERCOSTAL**

Este método de respiración es conocido por los estudiantes occidentales como respiración intercostal, y aunque menos defectuosa que la respiración alta, es muy inferior a la baja y a la yoghi completa. En la respiración media el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente. Esta respiración es muy común entre los hombres que no han estudiado el asunto; pero como hay dos métodos mejores, hacemos una simple referencia a ella, principalmente para llamar la atención sobre sus insuficiencias.

### **3) RESPIRACION BAJA O ABDOMINAL**

Este sistema es muchísimo mejor que cualquiera de los precedentes; desde hace algunos años muchos escritores occidentales han pregonado su bondad, explotándolo bajo los nombres de respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática, etc., etc., Y han hecho mucho bien llamando la atención del público sobre este asunto, pues ha inducido a muchas personas a emplearlo en vez de los métodos inferiores y perjudiciales ya mencionados. Muchos sistemas de respiración se han elaborado en torno de la respiración baja, y los estudiantes han pagado precios elevados para aprender esos nuevos (¿?) sistemas. Pero, como he dicho, mucho bien ha resultado, y después de todo, los estudiantes que han pagado altos precios para aprender viejos sistemas recalentados, indudablemente han aprovechado el valor de su dinero si han sido inducidos a abandonar los viejos métodos de alta y media respiración.

Aunque muchas autoridades occidentales hablan y escriben de este método como la mejor forma de respirar, los yoghis saben que éste no es sino una parte de un sistema que ellos han empleado durante siglos y conocen como respiración completa. Se debe admitir, sin embargo, que es necesario estar

familiarizado con los principios de la respiración baja antes de poder tener una idea clara de la respiración completa. Pero volvamos a considerar el diafragma. ¿Qué es? Hemos visto que es el gran músculo divisor entre el pecho y sus contenidos, y el abdomen y sus contenidos. Cuando está sin movimiento presenta una superficie cóncava hacia el abdomen, es decir: el diafragma, visto desde el abdomen, parecería como el cielo visto desde la tierra, el interior de una superficie curva.

Por consiguiente, el lado del diafragma que mira hacia los órganos del pecho es semejante a la superficie arqueada, protuberante, de una colina. Cuando el diafragma funciona, la protuberancia baja, y el diafragma hace presión sobre los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen. En la respiración baja se da mayor juego a los pulmones que en los métodos ya mencionados, y, por consiguiente, se inhala mayor cantidad de aire. Este hecho ha inducido a la mayoría de los escritores occidentales a hablar y escribir de la respiración baja (que ellos llaman respiración abdominal) como el método más perfecto conocido por la ciencia. Pero el yoghi oriental conoce desde hace mucho tiempo un método mejor, y algunos escritores occidentales han reconocido también este hecho. El punto defectuoso de todos los métodos de respiración, con excepción de la respiración completa yoghi, consiste en que con ninguno de ellos se llenan de aire los pulmones, y en el mejor de los casos, sólo una parte del espacio pulmonar es ocupado por aquél, aun en la respiración baja.

La respiración alta llena solamente la parte superior de los pulmones; la respiración media llena solo la parte media y algo de la parte superior; la respiración baja llena solamente la parte inferior y media. Es evidente que cualquier método que llene enteramente el espacio pulmonar tiene que ser más perfecto que aquellos que sólo llenan ciertas partes. Cualquier método que llene completamente el espacio pulmonar será de gran valor para el hombre, porque le permitirá absorber oxígeno en mayor cantidad y almacenar una mayor suma de prana. La respiración completa es conocida por los yoghis como la mejor respiración de que tenga conocimiento la ciencia.

#### **4) LA RESPIRACIÓN YOGA COMPLETA**

La respiración completa yoga contiene todo lo bueno de la respiración alta, media y baja, sin sus particularidades censurables. Ella pone en juego todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones, cada célula de aire y cada músculo respiratorio. Todo el organismo respiratorio obedece a este método de respirar y con el mejor gasto de energía se obtiene la mayor suma de beneficio. La capacidad del pecho alcanza sus límites normales y cada parte de la maquinaria realiza sus funciones y trabajo natural. Una de las características más importantes de este método de respirar es que los músculos respiratorios entran por completo en juego, mientras que en las otras formas de respirar se utiliza sólo una parte de estos músculos. En la respiración completa, entre otros músculos, aquellos que controlan las costillas trabajan activamente, lo que aumenta el espacio en el cual los pulmones pueden dilatarse, y también ofrecen un punto de apoyo adecuado a los órganos cuando lo necesitan, aplicando la Naturaleza a este proceso el principio de la palanca.

Ciertos músculos mantienen las costillas inferiores firmemente en posición, mientras que otros las curvan hacia afuera. Así que por este método el diafragma está bajo perfecto control, es capaz de ejecutar debidamente sus funciones y prestar el máximo de servicio. En la acción de las costillas mencionadas más arriba, las costillas inferiores están controladas por el diafragma, que las tira ligeramente hacia abajo, mientras que otros músculos las mantienen en posición y los intercostales las fuerzan hacia afuera, resultando de esta acción combinada el aumento máximo de la cavidad del pecho. Además de esto, las costillas superiores son también levantadas y forzadas hacia afuera por los músculos intercostales, lo que aumenta la capacidad de la parte superior del pecho a su mayor grado de extensión. Si estudiáis las características especiales de los cuatro métodos de respiración mencionados, notaréis que la respiración completa comprende todos los aspectos benéficos de los

otros tres métodos, además de las ventajas recíprocas que resultan de la acción combinada de la parte superior y media del pecho, región diafragmática y el ritmo normal así obtenido.



## **CÓMO SE PRACTICA LA RESPIRACIÓN YOGA COMPLETA**

La respiración yoga completa es la respiración fundamental de toda la ciencia de la respiración yoga, y el estudiante debe familiarizarse plenamente con ella y dominarla por completo antes de poder obtener resultados de las otras formas de respiración. No debe contentarse con aprenderla a medias sino que debe trabajar seriamente hasta que llegue a constituir su método natural de respiración. Esto exigirá trabajo, tiempo y paciencia, pero sin ello jamás se obtiene nada de importancia. No es un camino llano el que conduce hacia la ciencia de la respiración, y el estudiante debe prepararse a practicar y trabajar seriamente si desea recoger algún fruto. Los resultados obtenidos por el completo dominio de la ciencia de la respiración son grandes y ninguno que los haya alcanzado querrá volver a los viejos métodos; dirá, por el contrario, a sus amigos que se considera sobradamente recompensado por todo su trabajo. Lo digo para que comprendais bien la importancia y la necesidad de dominar este método fundamental de la respiración yoga, en lugar de dejarle de lado y ensayar de inmediato otros ejercicios que podrían llamar más la atención. comenzad bien y los resultados serán buenos; pero si se descuida la base fundamental, toda el edificio se derrumbará tarde o temprano.

Tal vez la mejor manera de enseñar cómo se adquiere la respiración yoga completa sería comenzar por simples instrucciones sobre la respiración misma, seguidas de observaciones generales, y después dar ejercicios para ampliar el pecho, los músculos y pulmones, que han quedado incompletamente desarrollados, debido a imperfectos métodos de respiración. Antes de pasar adelante diremos que esta respiración completa no tiene nada de forzado o anormal, sino que, por lo contrario, es volver a los primeros principios, volver al a Naturaleza. Tanto el salvaje adulto como el niño de la civilización respiran de esta manera cuando están sanos; pero el hombre civilizado ha adoptado métodos antinaturales de vivir, vestir, etc., y ha perdido ese derecho nativo. La respiración completa no consiste necesariamente en llenar por completo los pulmones en cada inhalación. Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo en todas las partes de los pulmones, sea su cantidad mayor o menor. Pero debiera inhalarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y cuando se ofrezca la oportunidad, con el objeto de conservar en orden y buenas condiciones el sistema. El sencillo ejercicio siguiente permitirá formar una idea clara de lo que es la respiración completa:

### **EJECUCIÓN DE LA RESPIRACION YOGA COMPLETA**

1) De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtienen poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen. Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho. Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores. En el movimiento final, la parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, cuyo movimiento da apoyo a los pulmones y también ayuda a llenar su parte superior. Podrá aparecer que esta respiración

consiste en tres movimientos distintos. Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el punto más elevado del pecho, en la región clavicular, se dilata con movimiento uniforme. Debe evitarse las inhalaciones bruscas y esforzarse por obtener una acción regular y continua. La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en tres movimientos y dará por resultado una respiración continua y uniforme.

2) Retener la respiración algunos segundos.

3) Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones. Cuando el aire ha sido exhalado completamente, aflojad el pecho y el abdomen. Una pequeña práctica hará fácil esta parte del ejercicio, y una vez adquirida, el movimiento se ejecutará casi automáticamente.

Se notará que por este método de respirar todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionaran, incluso las más apartadas células de aire. La cavidad del pecho se expande en todas direcciones. Se observará también que la respiración completa es en realidad una combinación de las respiraciones baja, media y alta, sucediéndose rápidamente en el orden indicado, de tal manera, que forman una respiración uniforme, continua y completa. Si se practica el ejercicio delante de un gran espejo, colocando ligeramente la mano sobre el abdomen, de manera que se puedan sentir los movimientos, se notará que esto ayuda mucho a comprender el mecanismo de la respiración completa. Al fin de la inhalación es útil levantar de vez en cuando los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten al aire pasar libremente al pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde se origina algunas veces la tuberculosis. Al principio se encontrarán más o menos dificultades en dominar la respiración completa, pero con un poco de práctica ellas se allanarán, y cuando se haya adquirido, no se volverá jamás a los antiguos métodos.

## **EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPIRACIÓN YOGA COMPLETA**

Difícilmente se podrá hablar demasiado de las ventajas que resultan de la práctica de la respiración completa; sin embargo, el estudiante que haya leído con atención, apenas puede tener necesidad de que se le señalen tales ventajas. La práctica de la respiración completa hará a cualquier persona inmune a la consunción y otras afecciones pulmonares, y alejará hasta la posibilidad de contraer resfríos, bronquitis, etc. La consunción es debida principalmente a una disminución de la vitalidad, que puede ser atribuida a la inhalación insuficiente de aire. La disminución de vitalidad deja al organismo sin defensa contra los ataques de los gérmenes de la enfermedad. El respirar incompleto permite a una parte considerable de los pulmones permanecer inactiva, la que ofrece así un terreno preparado a los bacilos, que pronto lo invaden y producen estragos.

Un tejido pulmonar bueno y sano resistirá a los gérmenes, y la única manera de tener aquél en tales condiciones es utilizar debidamente los pulmones. Los tísicos tienen por lo común el pecho estrecho. ¿Qué significa esto? Simplemente, que han empleado hábitos impropios de respirar, y, en consecuencia, su pecho no ha podido desarrollarse y ensancharse. El hombre que practique la respiración completa tendrá un pecho amplio y bien desarrollado; el de pecho estrecho podrá hacerle adquirir las proporciones normales con sólo adoptar este método de respirar. Este último debe ampliar su cavidad torácica si aprecia su vida. Los resfríos pueden evitarse muchas veces cuando se está expuesto a contraerlos, ejecutando vigorosamente unas cuantas respiraciones completas. Cuando se siente frío basta respirar con vigor algunos minutos para que el cuerpo entre en calor. Muchos resfríos pueden curarse por la respiración completa y la abstención parcial de alimentos durante un día.

La calidad de la sangre depende en gran parte de su debida oxigenación en los pulmones y si esta

oxigenación es incompleta, la sangre se empobrece, se carga de toda clase de impurezas el sistema sufre por falta de nutrición y se envenena a causa de los productos de desperdicios no eliminados. Como todo el cuerpo, cada órgano y cada parte depende de la sangre para su nutrición, es evidente que una sangre impura producirá un efecto perjudicial sobre el sistema entero. El remedio es sencillo: practíquese la respiración completa yoghi. El estómago y otros órganos de nutrición sufren mucho con la respiración imperfecta. No solamente se nutren mal a causa de la falta de oxígeno, sino que como el alimento debe absorber oxígeno de la sangre antes de poderse digerir y asimilar, es fácil ver cómo la digestión y la asimilación sufren por una defectuosa respiración.

Y cuando la asimilación no es normal, el sistema recibe cada vez menos nutrición; el apetito se pierde, el vigor corporal decrece, la fuerza disminuye y el hombre declina y se marchita; todo por la respiración defectuosa. El mismo sistema nervioso sufre con la respiración incompleta, y, por lo tanto, el cerebro, médula espinal, centros nerviosos y aun los nervios, se tornan pobres e insuficientes instrumentos para generar, almacenar y transmitir las corrientes nerviosas cuando no son suficientemente nutridos por la sangre. El mecanismo nervioso se hace un instrumento ineficaz para transmitir la fuerza nerviosa, como resultado indirecto de la falta de una propia respiración. El efecto de los órganos de reproducción sobre la salud general es demasiado conocido para tratarlo aquí con extensión; pero podemos decir que si los órganos reproductores están debilitados, el sistema entero siente la acción refleja y sufre consecuentemente. La respiración completa produce un ritmo que obedece a un plan de la Naturaleza para conservar esta parte importante del sistema en condición normal; y desde luego se notará que las funciones de reproducción se fortalecen y vitalizan así, por acción simpática y refleja, tonificando todo el sistema.

Con lo dicho no queremos decir que deban despertarse los instintos sexuales inferiores; lejos de esto. Los yoguis aconsejan la continencia y castidad y han aprendido a controlar las pasiones animales. Pero control sexual no significa debilidad sexual, ni tampoco abstinencia, y las enseñanzas yoghis dicen que el hombre o mujer cuyo organismo reproductor es normal y sano, tendrá más fuerza de voluntad para controlarse a sí mismo. El yogui cree que mucha de la perversión de esta admirable parte del sistema proviene mayormente de una falta de salud normal, y que es más bien el resultado de estados mórbidos que de las condiciones normales de esos órganos. Un examen un poco cuidadoso del asunto demostrará que las enseñanzas yoghis son exactas.

Este no es el momento oportuno para considerar el asunto detenidamente, y nos limitaremos a decir que los yoguis conocen que la energía sexual puede conservarla y utilizarla el hombre en el desarrollo de su cuerpo y de su mente, en lugar de disiparla imprudentemente en excesos, como lo hacen muchos, por ignorancia. Pero sea que el estudiante desee o no adoptar las teorías yoghis de continencia y castidad, encontrará que la respiración completa hará más para restaurar la salud de esta parte del sistema que cualquier otro método que pueda haber ensayado. Entiéndase bien: queremos decir normal y no desarrollo indebido. El sensualista encontrará que normal significa una disminución de deseo, más bien que un aumento, mientras que el hombre o mujer debilitado encontrará alivio y tónico a la depresión que hasta entonces hubiese experimentado.

Deseo no ser mal comprendido ni mal citado sobre este asunto. El ideal del yogui es un cuerpo fuerte en todas sus partes, bajo el control de una poderosa voluntad, animada de altas aspiraciones. En la práctica de la respiración completa el diafragma se contrae durante la inhalación y ejerce una leve presión sobre el hígado, estómago y otros órganos que, en combinación con el ritmo de los pulmones, actúa como suave masaje de estos órganos, estimula su acción y funcionamiento normal. Cada inhalación colabora en este ejercicio interno y asiste a la producción de una circulación normal en los órganos de nutrición y eliminación. En la respiración alta y media los órganos pierden el

beneficio resultante de este masaje interno. El mundo occidental está prestando mucha atención a la cultura física en estos momentos, lo que es muy conveniente. Pero en su entusiasmo no debe olvidar que el ejercicio de los músculos externos no es todo. Los órganos internos necesitan también ejercicio, y el plan de la Naturaleza para este fin es la respiración normal, y el diafragma su principal instrumento.

Su movimiento hace vibrar los importantes órganos de la nutrición y eliminación; dándoles masajes y manipulándolos a cada inhalación y exhalación precipita la sangre en ellos, para luego exprimirla, tonificando al organismo en general. Todo órgano o parte del cuerpo que no se ejercite se atrofia gradualmente y deja de funcionar como es debido; la falta de ejercicio interno producido por la acción diafragmática conduce a la enfermedad de los órganos. La respiración completa determina, a la vez, el movimiento propio del diafragma y ejercita la parte media y superior del pecho. Es en verdad completa en su acción. Bajo el punto de vista de la fisiología occidental sin tener en cuenta la ciencia y filosofía orientales, el sistema yoga de la respiración completa es de importancia vital para todo hombre, mujer, o niño, que quiere adquirir salud y conservarla. Su simplicidad misma impide a miles de personas el examinarla seriamente, mientras gastan fortunas en busca de salud por medio de medicinas que son productos químicos, tóxicos y dañinos, o sistemas complicados, costosos y casi siempre ineficaces.

*Jesús Bonilla ©*