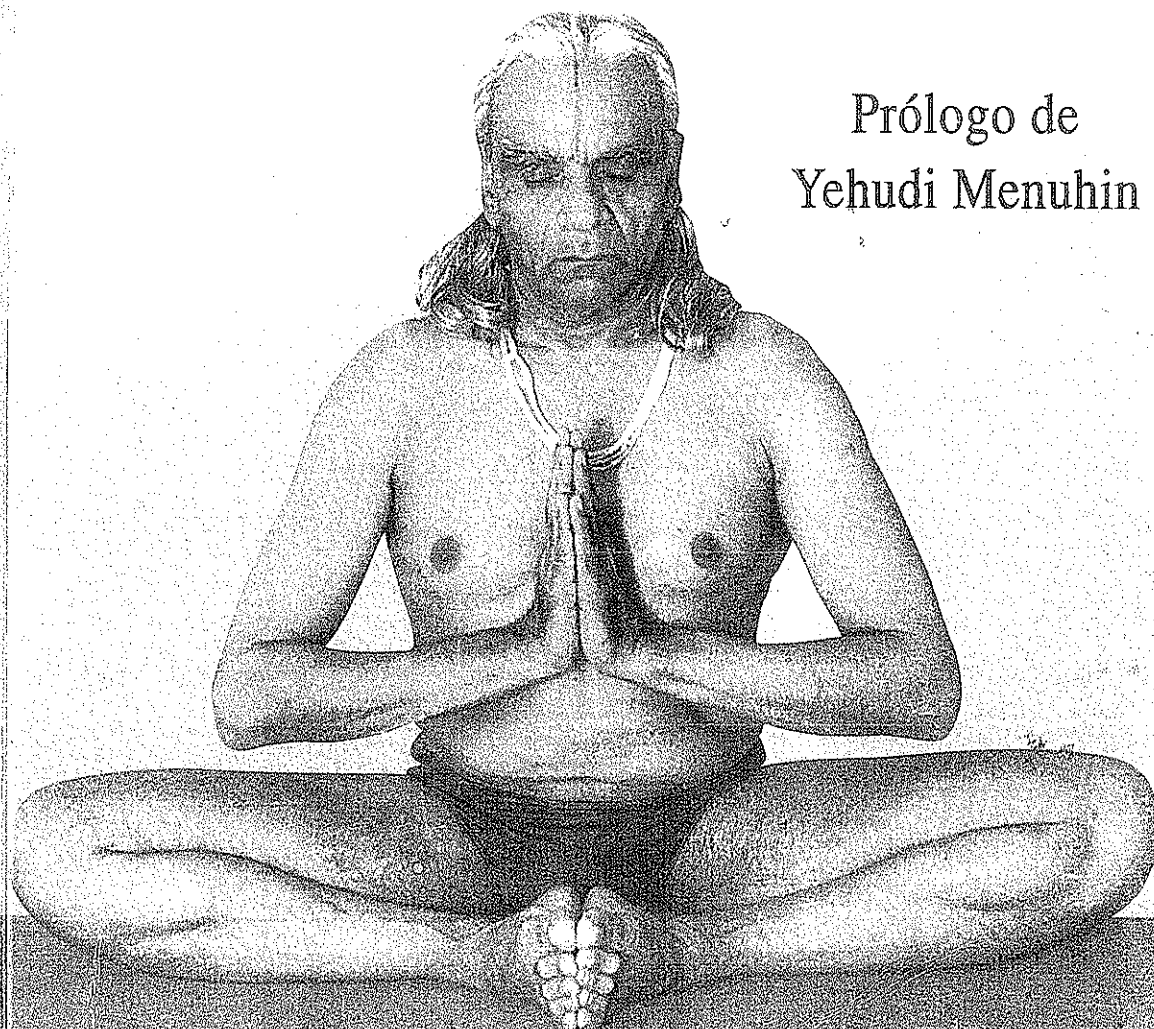


B.K.S. IYENGAR

# LA LUZ DEL YOGA

Prólogo de  
Yehudi Menuhin



*La luz del Yoga* del famoso B.K.S. Iyengar es un libro compendio que habrá de resultar de enorme interés para el estudiante o practicante de Yoga. El libro está compuesto por las 57 *asana* claves del Hatha-Yoga, además de un sumario de *pranayama*.

Profusamente ilustrado con fotografías cuidadosamente situadas junto al texto, *La luz del Yoga* consigue que el estudiante pueda practicar las diferentes posturas sin la ayuda expresa de un profesor. Como escribe Yehudi Menuhin en el prólogo, *La luz del Yoga* es una nueva y concisa edición que brindará el arte básico del Yoga a una audiencia muy alta y para una práctica superior.

*La luz del Yoga* es, en suma, un libro conciso y de enorme claridad. Un libro eminentemente didáctico que incluye:

- Una introducción a la filosofía y práctica del Yoga.
- Detallada descripción de 57 posturas básicas.
- Técnicas para aquietar la mente a través de ejercicios de respiración.
- Un curso de 35 semanas progresivo desde el nivel más básico hasta un nivel intermedio.
- Un glosario completo de términos de Yoga.

B.K.S. Iyengar enseña y practica el Yoga desde hace más de 50 años. Tiene millones de estudiantes, y ha establecido centros a lo largo y ancho de todo el mundo.



Biblioteca de la Salud  
Editorial Kairós

ISBN 84-7245-309-X



B.K.S. IYENGAR  
LA LUZ DEL YOGA



LA LUZ  
DEL YOGA

B.K.S. Iyengar

LA LUZ  
DEL YOGA

Prólogo de Yehudi Menuhin

editorial **K**airós

Numancia, 117-121  
08029 Barcelona

Título original: THE ILLUSTRATED LIGHT ON YOGA  
Traducción: Centro de Yoga Iyengar, Madrid

© George Allen & Unwin (Publishers) Ltd. 1966, 1968, 1976, 1980  
© de la edición española:  
1994 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Enero 1995  
Séptima edición: Abril 2004

ISBN: 84-7245-309-X  
Dep. Legal: B-12.204/2004

Fotocomposición: Master-Graf. Trilla, 8. 08012 Barcelona  
Impresión y encuadernación: Índice. Fluvià, 81-87. 08019 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

DEDICADO A MI REVERENDO GURUJI

*Sāmkya-yoga-Śikhāmani, Veda-kesari, Vedāntavāgīśa,  
Nyāyāchārya, Mīmāmsa-ratna, Mīmāmsa-thīrtha*

PROFESOR ŚRĪMĀN T. KRISHNAMĀCHĀRYA,  
DE MYSORE (INDIA DEL SUR).



ORACIÓN INVOCATORIA

«Me prosterno ante el más noble de los sabios, Patañjali, quien nos aportó serenidad de mente por sus trabajos en yoga, claridad de palabra por sus trabajos en gramática, y pureza de cuerpo por sus trabajos en medicina.»

«Saludo a Ādiśvara (el Primer Señor Śiva), el primero que enseñó la ciencia del Hatha-Yoga, la ciencia que se mantiene erguida a modo de escalera para los que deseen escalar las alturas del Rāja-Yoga.»

## PRESENTACIÓN

*por Yehudi Menuhin*

La práctica del Yoga despierta un sentido fundamental de la medida y la proporción. Reducidos los hombres a nuestro propio cuerpo –nuestro primer instrumento– debemos aprender a ejercitarlo sacando de él la máxima resonancia y armonía. Con una paciencia inflexible afinamos y animamos cada una de nuestras células cuando, diariamente, volvemos al ataque descubriendo y liberando capacidades de otra forma condenadas a la frustración y a la muerte.

Cada fragmento inanimado de tejido y nervio, de cerebro o pulmón es un reto a nuestra voluntad y a nuestra integridad, o si no una fuente de frustración y muerte. Cualquiera que haya gozado del privilegio de recibir las atenciones del Sr. Iyengar, o de presenciar la precisión, el refinamiento y la belleza de su arte, es introducido en la visión de perfección e inocencia del primer hombre creado –inerte, sin vergüenza, hijo de Dios, señor de la creación– en el Jardín del Edén. El árbol del conocimiento ha producido ciertamente muchos frutos de gran variedad, dulces, venenosos, amargos o sanos, según el uso que de él hemos hecho. Pero ¿no es más necesario que nunca que cultivemos el árbol, que alimentemos sus raíces?

La práctica del Yoga durante los últimos treinta años me ha convencido de que la mayor parte de nuestras actitudes fundamentales para con la vida tiene su correspondencia física en el cuerpo. Así, la comparación y la crítica deben empezar con el alineamiento de nuestras propias mitades, derecha e izquierda, en un grado en el que sean factibles hasta los más finos ajustes; o la fuerza de voluntad nos puede llevar a empezar por el estiramiento del cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cumbre de la cabeza, desafiando la gravedad. Ímpetu y ambición pueden empezar con el sentido del peso y la velocidad que provienen del libre balanceo de los miembros, mientras que el plomo lo

crea el control de un equilibrio prolongado sobre un pie, los dos pies o las manos, lo que otorga serenidad. La tenacidad se obtiene por el estiramiento en las distintas posturas de Yoga durante varios minutos, mientras que la calma se obtiene mediante la respiración tranquila y constante y la expansión de los pulmones. Sólo se llega a la continuidad y al sentido de lo universal mediante el conocimiento de la inevitable alternancia de tensión y relajación en ritmos eternos, de los que la inspiración y la espiración constituyen un solo ciclo, onda o vibración entre las incontables miríadas que constituyen el universo.

¿Cuál es la alternativa? Gente frustrada, deformada, condenando el orden de las cosas; los torcidos criticando la rectitud; autócratas fracasados en actitudes que anuncian el infarto; el trágico espectáculo de la gente transmitiendo a los demás su propio desequilibrio y sus frustraciones.

El Yoga, tal como es practicado por el Sr. Iyengar, es la ofrenda votiva de un hombre que se entrega él mismo en el altar, solo y limpio en cuerpo y mente, concentrado en atención y voluntad, ofreciendo con simplicidad e inocencia no un sacrificio cruento sino simplemente a sí mismo elevado a su más alto potencial.

Es una técnica ideal para la prevención de los desórdenes físicos y mentales y la protección del cuerpo en general que desarrolla una inevitable confianza y seguridad en uno mismo. Por su propia naturaleza se halla indisolublemente asociado con las leyes universales: respeto a la vida, verdad y paciencia son factores indispensables para obtener una respiración tranquila, la calma de la mente y la firmeza de la voluntad.

Ahí residen las virtudes morales inherentes al Yoga. Por esta razón requiere un esfuerzo total y completo que envuelve y moldea al ser humano entero. No implica ni repetición mecánica ni palabreo insulso como en las buenas intenciones o las plegarias formales. Por su propia y auténtica naturaleza es, al mismo tiempo y en cada momento, un acto vital.

El libro "La luz del Yoga" del Sr. Iyengar, desde que fue publicado en 1966, ha posibilitado a muchos el seguir su ejemplo y hacerse profesores para extender su obra. Tuve mucho gusto en participar en su presentación en aquella época y doy la bienvenida a esta nueva edición concisa con el mismo entusiasmo. Llevará el arte básico del Yoga a una audiencia mucho más extensa y hará posible que sea practicado en su más alto nivel.

Londres, 1980

## PREFACIO

Es gracias al persistente estímulo de mis devotos amigos y alumnos que este libro ha llegado a término, empresa en la que yo hubiera vacilado repetidamente, no solamente por causa de mi limitado dominio de la lengua inglesa, sino porque a menudo me hubiera sentido descorazonado sin su esforzado empuje y asistencia.

El Yoga es una ciencia pragmática e intemporal, desarrollada a través de milenios que trata del bienestar físico, moral, mental y espiritual del hombre como un todo.

El primer libro en que apareció sistematizada esta práctica fue el clásico tratado YOGA SŪTRAS (o Aforismos) de Patañjali que data del 200 antes de J.C. Desgraciadamente la mayoría de libros publicados sobre Yoga en nuestros días han sido indignos lo mismo del tema que de su primer gran exponente, dado que son superficiales, vulgares, y a veces francamente erróneos. Me han llegado incluso preguntas de lectores acerca de si yo podía beber ácidos, masticar vidrio, andar a través del fuego, hacerme invisible o ejecutar otros actos mágicos. Existen, en la mayoría de los idiomas, exposiciones eruditas y dignas de confianza de los textos religiosos y filosóficos, pero la práctica de un arte es más difícil de transmitir que un concepto puramente literario o filosófico.

El título original de este libro era "Luz sobre el Yoga conciso". Basado en mi obra "Luz sobre el Yoga", que describe de forma sencilla pero detallada las *āsanas* (posturas) y *prāṇāyāmas* (disciplinas respiratorias), este libro proporciona una introducción global al yoga. Describe las técnicas de 57 *āsanas* con ayuda de 146 fotografías, al tiempo que se ocupa del *prāṇāyāma* con ayuda de cuatro fotografías más. Su nuevo formato ampliado lo hace aún más accesible.

Puede que el lector occidental se sorprenda de las repetidas referencias al Espíritu Universal, a la mitología y aun a la filosofía

y los principios morales, pero no debe olvidar que en los tiempos antiguos las mayores conquistas del hombre en materia de conocimiento, de arte y de poder formaban parte de la religión y eran atribuidos a Dios y a sus sacerdotes, sirvientes suyos en la tierra. Actualmente, en el mundo occidental, es el Papa Católico la personificación del conocimiento y poder divinos, pero anteriormente, incluso en occidente, la música, la pintura, la arquitectura, la filosofía y la medicina, e incluso la guerra, estaban siempre al servicio de Dios. Es tan sólo muy recientemente que en India estas artes y ciencias han empezado a emanciparse de la divinidad. Pero, con el debido respeto hacia la emancipación de la voluntad del hombre como distinta de la voluntad divina, en India seguimos valorando la pureza de propósito, la humildad en la disciplina y la carencia de egoísmo que constituyen el legado de nuestra larga sujeción a Dios. Considero que es tan importante como interesante que el lector conozca el origen de las āsanas, por lo que he añadido a esta obra las leyendas proporcionadas por yoguis practicantes y sabios.

Todos los antiguos comentaristas de yoga han insistido en que es esencial efectuar la tarea bajo la dirección de un GURU (maestro) y aunque mi experiencia confirma el buen sentido de esta regla, intento, con toda humildad, guiar con este libro a los lectores —profesor y alumno— hacia un correcto y seguro método de dominar estas āsanas y prāṇāyāmas.

En el Apéndice he introducido un curso de 35 semanas para el practicante intensivo, agrupando las āsanas sucesivamente de acuerdo con su estructura.

Deben estudiarse con detalle las advertencias y precauciones a tomar antes de emprender la ejecución de las técnicas de āsana y prāṇāyāma.

Estoy sinceramente agradecido a mi estimado amigo y alumno Sr. Yehudi Menuhin por su presentación y su inconmensurable apoyo.

Estoy asimismo en deuda con mi alumno Sr. B.I. Taraporewala por su colaboración en la preparación de este libro.

Expreso mi sincera gratitud a los Sres. G.G. Welling, de Poona (India), por su supervisión personal e interés en tomar innumerables fotografías y poner los recursos de su estudio fotográfico a mi disposición.

B.K.S. Iyengar

## PRIMERA PARTE

### ¿QUÉ ES EL YOGA?

La palabra *Yoga* deriva de la raíz sánscrita “yuj”, que significa sujetar, atar, uncir, juntar, dirigir y concentrar la atención en algo para su aplicación y uso. Significa, asimismo, unión o comunión. Es la unión verdadera de nuestra voluntad con la voluntad de Dios. “Significa —dice Mahadev Desai en su introducción a *Gītā according to Gandhi*— la sujeción de todas las fuerzas del cuerpo, mente y alma, a Dios; significa la disciplina del intelecto, la mente, las emociones y la voluntad que el propio yoga presupone; significa un equilibrio del alma que nos permite mirar la vida en todos sus aspectos de manera uniforme”.

El Yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india. Fue recopilado, coordinado y sistematizado por Patañjali en su obra clásica, *Yoga Sūtras*, compuesta por 196 concisos aforismos. Según el pensamiento indio, todo está penetrado por el Espíritu Universal Supremo (*Paramātmā* o Dios), del cual el espíritu humano (*jīvātma*) es parte. El sistema Yoga es llamado así debido a que enseña los medios por los cuales el *jīvātma* puede unirse o hallarse en comunión con el *Paramātmā*, asegurándose así la liberación (*mokṣa*).

Quien sigue el camino del Yoga es un yogui o yoguin.

En el capítulo sexto de la *Bhagavad Gītā*, que es la autoridad más importante en la filosofía del yoga, Śrī Krishna expone a Arjuna el sentido del Yoga como una liberación del contacto con el dolor y la aflicción. Dice:

“Cuando su mente, intelecto y yo (*abrahmākāra*) se hallan bajo control en el hombre, libres de deseos inquietos, descansando así en el espíritu en su interior, aquél se convierte en

<sup>1</sup> La *Gītā* según Gandhi.

un Yukta: un ser en comunión con Dios. La llama no oscila donde no sopla el viento. Así ocurre en el yogui que, controlando su mente, su intelecto y su yo, se halla absorbido en su propio espíritu. Cuando la agitación de la mente, el intelecto y el yo se aquietan por la práctica del Yoga, el yogui, por gracia del Espíritu que se halla dentro de él, encuentra su realización. Conoce entonces el eterno gozo, más allá del palidecer de los sentidos, y que su razón no puede concebir. Mora en esta realidad y de ella no se mueve. Ha encontrado el mayor de los tesoros. No existe nada más elevado, y una vez alcanzado este estado no podrá afectarle la mayor de las aflicciones. Éste es el sentido real del Yoga: una liberación del contacto con el dolor y la aflicción."

"Así como un diamante bien tallado ofrece diversas facetas que reflejan, cada una, un color distinto de la luz, así la palabra "yoga" posee también diversas facetas que reflejan, cada una, un distinto matiz, revelando aspectos diferentes de entre toda la gama de esfuerzos humanos por lograr paz y felicidad interior."

La *Bhagavad Gītā* da también otras explicaciones del término "yoga", insistiendo en el *Karma Yoga* (Yoga por acción). Dice: "Tu privilegio es sólo el trabajo y nunca sus frutos. No dejes nunca que el fruto de la acción sea tu móvil y nunca ceses en el trabajo. Trabaja en el nombre del Señor, abandonando tus deseos egoístas. No permitas que te afecten el éxito o el fracaso. Este equilibrio se llama Yoga".

También se ha descrito el Yoga como sabiduría en acción, o vivir equilibradamente entre actividades, con armonía y moderación.

"El Yoga no es para quien come en demasía, ni para el que se mata de hambre. No es para el que duerme demasiado, ni para quien permanece siempre en vela. Por la moderación en la comida y el reposo, por la regulación del trabajo y la concordancia entre el sueño y la vigilia, el Yoga destruye todo dolor y toda aflicción."

El *Kathopanishad* describe así el Yoga: "Cuando los sentidos se aquietan, cuando la mente está en reposo, cuando el intelecto no oscila, entonces —dice el sabio— se alcanza el estado superior. Este firme control de los sentidos y la mente ha sido definido como Yoga. Quien lo logra se halla libre de engaño."

En el segundo aforismo del primer capítulo de los *Yoga*

*Sūtras*, Patañjali describe el Yoga como "chitta vṛtti nirodhah", lo que puede traducirse por la "restricción (*nirodhah*) de las modificaciones (*vṛtti*) mentales (*chitta*)" o bien como "la supresión (*nirodhah*) de las fluctuaciones (*vṛtti*) de la consciencia (*chitta*)". La palabra *chitta* denota la mente, en su sentido total o colectivo, como estando compuesta por tres categorías:

- a) mente (*manas*, o sea, la mente individual con poder y facultad de atención, selección y rechazo; es la facultad indecisa y oscilante de la mente);
- b) inteligencia o razón (*buddhi*, o sea, el estado decisivo que determina la distinción entre las cosas);
- c) "ego" (*ahamkāra*, literalmente, el artífice del yo, el estado que certifica que "yo sé").

La palabra *vṛtti* deriva de la raíz sánscrita *vṛt*, que significa dar vueltas, girar, rodar. Así, indica curso de acción, proceder, modo de ser, condición o estado mental. El Yoga es el método mediante el cual se calma la mente inquieta y la energía se conduce por caminos constructivos. Así como el río caudaloso cuando es adecuadamente contenido mediante presas y canales crea una vasta reserva de agua, previene el hambre y proporciona energía abundante a las industrias, así también la mente, cuando es controlada, proporciona una reserva de paz y genera energía abundante para la elevación del hombre.

El problema del control de la mente no es de fácil solución, como pone de manifiesto el siguiente diálogo perteneciente al capítulo sexto de la *Bhagavad Gītā*. Arjuna pregunta a Śrī Krishna:

"Me has hablado, Krishna, del Yoga como comunión con Brahman (el Espíritu Universal), que es siempre uno. Pero, ¿cómo puede ser ésta permanente, si la mente es tan inquieta e inconsistente? La mente es impetuosa y obstinada, vigorosa y resuelta, tan difícil de contener como el viento." Śrī Krishna replica: "Es indudable que la mente es inquieta y reacia al control. Sin embargo, puede ser domada por una práctica constante (*abhyāsa*) y por la no-sujección a los deseos (*vairāgya*). Al hombre que no pueda controlar su mente le será difícil lograr la comunión divina, pero el hombre dueño de sí puede alcanzarla si lo intenta con empeño y dirige su energía con los medios adecuados."

## LOS ESTADIOS DEL YOGA

Tan importantes como el objetivo son los medios adecuados para obtenerlo. Patañjali enumera estos medios como los ocho miembros o estadios del Yoga para la búsqueda del alma. Son:

1. *Yama* (mandamientos de la moral universal).
2. *Niyama* (autopurificación por la disciplina).
3. *Āsana* (postura).
4. *Prāṇāyāma* (control rítmico de la respiración).
5. *Pratyāhāra* (retirada y emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y los objetos externos).
6. *Dhāraṇa* (concentración).
7. *Dhyāna* (meditación).
8. *Samādhi* (estado de superconsciencia producido por una profunda meditación, en la que el aspirante individual (*sādhaka*) se hace uno con el objeto de su meditación: *Paramātmā* o Espíritu Universal).

*Yama* y *Niyama* controlan las pasiones y emociones del yogui y lo mantienen en armonía con las personas de su entorno. Las *Āsanas* mantienen el cuerpo sano, fuerte y en armonía con la naturaleza. Por último, el yogui se libera de la conciencia del cuerpo, al que conquista y convierte en adecuado vehículo del alma. Estos tres primeros estadios constituyen la búsqueda exterior (*bahiranga sādhanā*).

Los dos estadios siguientes, *Prāṇāyāma* y *Pratyāhāra*, enseñan al aspirante a regular la respiración y de este modo controlar la mente. Esto ayuda a liberar los sentidos de la esclavitud de los objetos de deseo. Estos dos estadios del Yoga se conocen como la búsqueda interior (*antaranga sādhanā*).

*Dhāraṇa*, *Dhyāna* y *Samādhi* conducen al yogui hasta lo más recóndito de su alma. El yogui no mira al cielo para encontrar a Dios, sino que sabe que Él está dentro, y es conocido como *Antarātmā* (el Sí-mismo Interior). Los últimos tres estadios lo mantienen en armonía consigo mismo y con su Creador. Estos estadios se llaman *antarātmā sādhanā*, la búsqueda del alma.

Por medio de la meditación profunda, conocedor, conocimiento y cosa conocida se hacen uno. El veedor, la visión y lo visto no poseen una existencia separada. Ocurre igual que con el gran músico, que se hace uno con su instrumento y con la música que de éste obtiene. Es entonces cuando el yogui vive su propia

naturaleza y logra la realización de su sí-mismo (*Ātman*), la parte del Alma Suprema que en él reside.

Son varias las vías (*mārgas*) por las que un hombre hace el viaje hasta su Creador. El hombre activo encuentra su realización a través de la *Karma Mārga* en la cual accede a su propia divinidad mediante el trabajo y el servicio. El hombre emotivo la halla a través de la *Bhakti Mārga*, donde la realización se lleva a cabo por medio de la devoción y el amor a un Dios personal. El hombre intelectual sigue la *Jñāna Mārga*, en la que la realización se obtiene mediante el conocimiento. El hombre reflexivo o meditativo sigue la *Yoga Mārga*, y realiza su propia divinidad por medio del control de la mente.

Feliz es el hombre que sabe distinguir lo real de lo irreal, lo eterno de lo transitorio y lo bueno de lo agradable, por la discriminación y la sabiduría. Doblemente bendito es quien conoce el amor verdadero y sabe amar a todas las criaturas de Dios. Aquél que obra desinteresadamente por el bienestar de los otros con un corazón lleno de amor es tres veces bendito. Mas el hombre que en el interior de su mortal estructura combina conocimiento, amor y servicio desinteresado, es santo, y se convierte en objeto de peregrinación como la confluencia de los ríos Ganges, Saraswati y Jamunā. Quienes lo encuentran obtienen la calma y se ven purificados.

La mente es el rey de los sentidos. Quien ha conquistado su mente, sentidos, pasiones, pensamiento y razón, es rey entre los hombres y se halla listo para el *Rāja Yoga*, la unión regia con el Espíritu Universal. Ha obtenido la Luz Interior.

Quien ha conquistado su mente es un *Rāja Yogui*. La palabra *rāja* significa rey, y la expresión *Rāja Yogui* implica un completo dominio de sí mismo. Aunque Patañjali expone las distintas formas de controlar la mente, no indica en ningún lugar de sus aforismos que esta ciencia sea el *Rāja Yoga*, sino que la denomina *Aṣṭāṅga Yoga* o los ocho estadios (o miembros) del Yoga. Sin embargo, por el hecho de implicar un dominio completo del sí-mismo puede ser llamada la ciencia del *Rāja Yoga*.

Swātmārāma, el autor de *Haṭha Yoga Pradīpikā* (*haṭha* = fuerza o esfuerzo enérgico), llamó a la misma senda con el apelativo *Haṭha Yoga* debido a que exige una disciplina rigurosa.

Generalmente se cree que el *Rāja Yoga* y el *Haṭha Yoga* son totalmente distintos y aun opuestos el uno al otro: que los *Yoga Sūtras* de Patañjali versan sobre disciplina espiritual y el *Haṭha-Yoga Pradīpikā* de Swātmārāma es solamente disciplina física. No es así, ya que *Rāja Yoga* y *Haṭha Yoga* se complementan constitu-

yendo una única aproximación hacia la Liberación. Lo mismo que un montañero necesita escaleras, cuerdas y crampones, así como una buena forma física y disciplina para escalar los helados picos del Himalaya, también al aspirante a yogui le son necesarios el conocimiento y la disciplina del Haṭha Yoga de Swātmārāma para alcanzar las alturas del Rāja Yoga expuesto por Patañjali.

Esta vía del Yoga sirve de fuente para las otras tres vías. Proporciona calma y tranquilidad, y prepara la mente para una auto-entrega a Dios absoluta y sin reservas donde estas cuatro vías lleguen a fundirse en una sola.

### Chitta Vṛtti (Causas de modificaciones de la mente)

Patañjali señala en sus *Yoga Sūtras* cinco clases de *chitta vṛtti* creadoras de placer y dolor. Éstas son:

1. *Pramāṇa* (modelo o ideal) por el cual la mente mide o conoce las cosas y valores, y que el hombre acepta por: a) evidencia directa, como es el caso de la percepción (*pratyakṣa*); b) inferencia (*anumāna*); c) testimonio o palabra de una autoridad aceptable cuando la fuente del conocimiento ha sido comprobada como segura o digna de confianza (*āgama*).
2. *Viparyaya* (visión errónea descubierta tras su estudio). Ejemplos de *viparyaya* serían un diagnóstico médico equivocado basado en hipótesis falsas, o la primitiva teoría astronómica según la cual el Sol daba vueltas alrededor de la Tierra.
3. *Vikalpa* (fantasía o imaginación, apoyada en la mera expresión verbal, sin base real). Un mendigo puede sentirse feliz al imaginarse derrochando millones mientras que el avaro rico puede morir de hambre por creerse pobre.
4. *Nidrā* (el dormir), donde hay ausencia de ideas y experiencias. Cuando un hombre se halla profundamente dormido, no recuerda su nombre, su familia, su posición social, su conocimiento, su saber, ni siquiera su propia existencia. Cuando al dormir un hombre se olvida de sí mismo, despierta descansado; pero si un pensamiento perturbador irrumpe en su mente en el momento de dormirse, no descansará como es debido.
5. *Smṛti* (memoria, la retención de las impresiones de objetos

que uno ha experimentado). Hay gentes que viven en su pasado, aunque su pasado se halle más allá del recuerdo. Sus recuerdos, felices o tristes, los retienen encadenados al pasado y no pueden romper sus grilletes.

Patañjali enumera cinco causas de *chitta vṛtti*, creadoras de dolor (*kleśa*). Son:

1. *Avidyā* (ignorancia o desconocimiento).
2. *Asmitā* (el sentido de individualidad que limita a una persona y la distingue de un grupo; puede ser físico, mental, intelectual o emocional).
3. *Raga* (apego o pasión).
4. *Dveṣa* (aversión o repulsión).
5. *Abhiniveśa* (amor o ansia por la vida, asimiento instintivo a la vida del mundo y al goce corporal; temor a ser separado de todo ello por la muerte).

Estas causas de dolor permanecen sumergidas en la mente del *sādhaka* (aspirante o buscador); son como esos icebergs cuyas cabezas apenas afloran en los mares polares. Hasta que no son concienzudamente controladas y erradicadas, no puede haber paz. El yogui aprende a olvidar el pasado y no piensa en el mañana. Vive en el eterno presente.

Así como la brisa agita la superficie de un lago provocando la distorsión de las imágenes que en él se reflejan, así también las *chitta vṛtti* alteran la paz de la mente. Las aguas calmas de un lago reflejan la belleza que las rodea. Cuando la mente se halla en calma, la belleza del Sí-mismo aparece reflejada en ella. El yogui aquieta su mente mediante el estudio constante y la liberación de sí mismo de todo deseo. Los ocho estadios del Yoga le enseñan el camino.

### Chitta Vikṣepa (distracciones y obstáculos)

Las distracciones y obstáculos que estorban la práctica del Yoga de los aspirantes son:

1. *Vyādhi*: enfermedades que perturban el equilibrio físico.
2. *Styāna*: languidez o falta de disposición mental para el trabajo.
3. *Samśaya*: duda e indecisión.
4. *Pramāda*: indiferencia o insensibilidad.
5. *Ālasya*: pereza.

6. *Avirati*: sensualidad, el despertar del deseo cuando los objetos sensoriales poseen la mente.
7. *Bhrānti Darśana*: conocimiento falso o no válido, o ilusión.
8. *Alabdha Bhūmikatva*: fracaso en la consecución de una continuidad de pensamiento o concentración que impide la visión de la realidad.
9. *Anavasthitattva*: inestabilidad en el mantenimiento de la concentración que se ha obtenido tras larga práctica.

Todavía existen, sin embargo, otros cuatro obstáculos: 1) *duḥkha*, dolor o desgracia; 2) *daurmanasya*, desesperación; 3) *aṅgamejayatva*, falta de firmeza en el cuerpo; y 4) *śvāsa-praśvāsa*, respiración inestable.

Para ganar una batalla, el general reconoce el terreno y al enemigo, y planea medidas contrarrestantes. De forma parecida, el yogui planea la conquista del Sí-mismo.

1. *Vyādhi*. Adviértase que el primero de los obstáculos es la mala salud o la enfermedad. Para el yogui su cuerpo es el principal instrumento de logro. Si el vehículo se estropea, el viajero no puede seguir adelante. Si el cuerpo no responde por efecto de la mala salud, el aspirante poco puede conseguir. La salud física es importante para el desarrollo mental, puesto que normalmente la mente funciona a través del sistema nervioso. Cuando el cuerpo se halla enfermo o el sistema nervioso está afectado, la mente se torna inquieta o permanece embotada e inactiva, y la concentración o la meditación resultan imposibles.
2. *Styāna*. Una persona afectada de languidez carece de meta, de rumbo a seguir y de entusiasmo. Su mente y su intelecto se embotan por la inactividad y sus facultades se enmohecen. El constante fluir mantiene puro el torrente que desciende del monte, pero en el agua estancada en una zanja nada bueno puede surgir. Un ser apático es como un cadáver viviente, pues no puede concentrarse en nada.
3. *Samsāya*. El ignorante, el falto de fe y el indeciso se destruyen a sí mismos. ¿Cómo pueden ellos gozar de este mundo o del próximo o disfrutar de alguna felicidad? Quien busca debe tener fe en sí mismo y en su maestro. Ha de confiar en que Dios está siempre a su lado y ningún mal puede alcanzarle. Cuando la fe brota en el corazón, destierra de él la lujuria, la malicia, la pereza

mental, la jactancia y la duda, y, libre de todos estos impedimentos, el corazón permanece sereno y tranquilo.

4. *Pramāda*. La persona que padece *pramāda* se halla imbuida de su propia importancia, carece de humildad y cree que sólo ella es sabia. Indudablemente conoce lo que es correcto y lo que no, pero permanece indiferente con respecto a lo correcto y escoge lo placentero. Para satisfacer sus pasiones egoístas y sus sueños de gloria personal, sacrificará deliberadamente y sin escrúpulos a todo aquel que se interponga en su camino. Tal persona es ciega a la gloria de Dios y sorda a Su palabra.

5. *Ālasya*. Para vencer el obstáculo de la pereza es necesario un inagotable entusiasmo (*vīrya*). La actitud de un aspirante es como la de un enamorado: siempre anhelante por unirse a la amada pero sin dar nunca paso a la desesperación. La esperanza ha de ser su escudo, y el valor su espada. Debe estar libre de odio y de pena. Con fe y entusiasmo logrará vencer la inercia del cuerpo y de la mente.

6. *Avirati*. Es la insaciable ansia de objetos sensoriales después que han sido conscientemente abandonados, y es dura de reprimir. Sin hallarse atado a ellos, el yogui aprende a disfrutar de ellos con ayuda de los sentidos, sujetos éstos totalmente a su dominio. Mediante la práctica de *pratyāhāra* consigue liberarse del apego y emanciparse del deseo, con lo que halla contento y sosiego.

7. *Bhrānti Darśana*. Una persona afectada de falso conocimiento padece de engaño y cree que sólo ella ha visto la Luz Verdadera. Tiene un poderoso intelecto pero carece de humildad y alardea de sabiduría. Permaneciendo en compañía de grandes almas y guiada por ellas, logrará seguir firmemente la senda recta y superar su flaqueza.

8. *Alabdha Bhūmikatva*. Así como un montañero fracasa en su intento de alcanzar la cima por falta de fuerzas, así también la persona que no puede superar su incapacidad de concentración no puede encontrar la realidad. Puede haber tenido atisbos de ella, mas no puede verla claramente. Es como el músico que en sueños ha percibido divinos sonidos pero que es incapaz de evocarlos en los momentos de vigilia y no puede reproducir lo soñado.

9. *Anavasthitattva*. El individuo afecto de *anavasthitattva* ha llegado tras un duro esfuerzo a obtener la visión de la realidad. Dichoso y enorgullecido de su logro, se vuelve flojo en su práctica (*sādhana*). Posee pureza y un gran poder de concentración, y ha llegado a la encrucijada final de su búsqueda. Incluso en este estadio último, es esencial un continuo empeño y seguir la misma senda con infinita paciencia y firme perseverancia sin mostrar nunca flojedad que entorpezca el avance por el camino de la realización de Dios. Debe esperar hasta que la gracia divina descienda sobre él. En el *Kāthopanīṣad* se ha dicho: “El Sí-mismo no se realiza mediante el estudio o la instrucción; ni por la sutileza del intelecto; ni por mucho aprendizaje, sino sólo en aquél que anhela por Él, y a quien Él escoge. En verdad a éste el Sí-mismo revela Su verdadera esencia.”

Para superar los obstáculos y obtener una felicidad pura, Patañjali ofrece diversos remedios. El mejor de ellos es el remedio cuádruple de: *Maitri* (benevolencia), *Karuṇā* (compasión), *Muditā* (deleite) y *Upekṣā* (indiferencia).

1. *Maitri* no es mera benevolencia, sino también un sentimiento de unidad con el objeto de benevolencia (*ātmīyatā*). Una madre experimenta una intensa alegría ante los éxitos de sus hijos por razón de *ātmīyatā*, este sentimiento de unidad. Patañjali recomienda *maitri* para *sukha* (felicidad o virtud). El yogui cultiva *maitri* y *ātmīyatā* para el bien, transformando a los enemigos en amigos, sin malicia para con nadie.

2. *Karuṇā* no es únicamente mostrar piedad o compasión y derramar lágrimas desesperanzadas ante la desgracia (*duḥkha*) ajena. Es compasión unida a una acción devota por aliviar la desdicha de los afligidos. El yogui hace uso de todos sus recursos —físicos, económicos, mentales o morales— para aliviar el dolor y el sufrimiento de otros. Comparte su fuerza con los débiles hasta hacerlos fuertes, su coraje con los tímidos hasta que se vuelven valientes con su ejemplo. Rechaza la máxima de que “sobreviven sólo los más aptos” y, en cambio, hace que los débiles sean lo bastante fuertes para sobrevivir. Se convierte en el asilo de todos.

3. *Muditā* es un sentimiento de agrado ante la labor bien realizada (*puṇya*) por otra persona, aunque sea un rival. A través de *muditā* el yogui se libra de muchas desazones, al no mostrar irri-

tación, aversión o celos para con otro que ha alcanzado el fin perseguido y que él no ha podido conseguir.

4. *Upekṣā* no es asimismo un mero sentimiento de desdén o desprecio para con la persona que ha caído en el vicio (*apūṇya*) o bien de indiferencia o superioridad con respecto a ella, sino un autoexamen exploratorio acerca de cómo habríamos actuado ante las mismas tentaciones. Es, asimismo, un examen de hasta qué punto uno es responsable del estado en que el infortunado ha caído y un intento de devolverlo al camino recto. El yogui comprende las faltas de los demás viéndolas y estudiándolas primero en sí mismo. Este autoestudio le enseña a ser caritativo con todos.

La más honda significación del cuádruple remedio de *maitri*, *karuṇā*, *muditā* y *upekṣā*, no puede ser percibida por un espíritu agitado. Mi experiencia me ha llevado a la conclusión de que, para el hombre o la mujer corrientes de todas las comunidades del mundo, el camino para lograr la quietud de la mente es trabajar con determinación dos de los ocho estadios del Yoga mencionados por Patañjali, a saber *āsana* y *prāṇāyāma*.

La mente (*manas*) y la respiración (*prāṇa*) se hallan íntimamente conectadas, y la actividad o el cese de la actividad de una afecta a la otra. De ahí que Patañjali recomendara el *prāṇāyāma* (control rítmico de la respiración) para obtener la serenidad mental y la paz interior.

### Śiṣya y Guru (Discípulo y Maestro)

El *Śiva Sambhitā* divide a los *sādhakas* (alumnos o aspirantes) en cuatro clases: 1) *mrdu* (flojo); 2) *madhyama* (medio); 3) *adbimātra* (superior); y 4) *adbimātratama* (el supremo). Éste último, el más elevado, es el único capaz de cruzar el océano del mundo manifiesto.

Son flojos aquellos aspirantes que carecen de entusiasmo, critican a sus profesores, se muestran rapaces e inclinados a las malas acciones, comen mucho, se hallan subyugados por las mujeres y son inestables, cobardes, enfermizos, dependientes, rudos en el hablar, muestran un carácter débil y carecen de virilidad. El *Guru* (Profesor o Maestro) lleva a tales aspirantes solamente por el camino del Mantra Yoga. Con mucho esfuerzo, el *sādhaka* puede alcanzar la iluminación en doce años. (La palabra *mantra* deriva de la raíz *man*, que significa “pensar”. *Mantra* sig-

nifica, pues, un pensamiento sagrado o una plegaria que ha de repetirse con plena comprensión de su significado. Lleva un tiempo largo, años quizás, hacerlo arraigar en la mente de un sādḥaka flojo y aun es necesario más tiempo para que dé fruto).

De mente estable, capaz de soportar privaciones, perfeccionista en el trabajo, suave en el hablar y moderado en todas las circunstancias, así es el aspirante medio, al que, reconociéndole sus cualidades, el Guru lleva por la senda del *Laya Yoga*, que proporciona la liberación. (*Laya* significa devoción, absorción o disolución.)

De mente estable, capaz del *Laya Yoga*, viril, independiente, noble, compasivo, dispuesto siempre a perdonar, veraz, joven y valiente, respetuoso y devoto para con su profesor, absorto en la práctica del Yoga, así es un aspirante superior. Puede obtener la iluminación en seis años de práctica. Su Guru instruye a tan vigoroso hombre en el *Haṭha Yoga*.

De gran virilidad y entusiasmo, bien parecido, bravo, versado en las escrituras, estudioso, de mente sana, exento de melancolía, que se mantiene joven, regular en la comida, con perfecto control de sus sentidos, libre de temor, limpio, hábil, generoso, firme, inteligente, independiente, dispuesto siempre a perdonar, con buen carácter, palabra amable y devoto para con su Guru, es el aspirante del tipo supremo, apto para todas las formas de Yoga. Puede lograr la iluminación en tres años.

Aunque el *Śiva Samhitā* y el *Haṭha Yoga Pradīpikā* mencionan los períodos de tiempo dentro de los cuales puede llegarse al éxito, en ninguna parte establece Patañjali el tiempo necesario para la unión del alma individual con el Alma Divina Universal. Según él, *abhyāsa* (práctica constante y decidida) y *vairāgya* (ausencia de deseos) calman y tranquilizan la mente. Defina *abhyāsa* como un esfuerzo de larga duración llevado a cabo devotamente y sin interrupciones, que sienta unos cimientos sólidos.

El estudio del Yoga no es como el trabajo que se realiza para la obtención de un diploma o de un título universitario por alguien que busca un resultado favorable dentro de un tiempo fijado.

Los obstáculos, ensayos, fracasos y tribulaciones en la senda del Yoga pueden eliminarse en gran medida con la ayuda de un Guru. (La sílaba *gu* significa oscuridad y *ru* indica luz. Sólo es un Guru quien elimina la oscuridad y aporta la iluminación.) El concepto de Guru es profundo y significativo. No se trata de un guía ordinario, sino de un profesor espiritual que enseña un modo de

vida, y no simplemente cómo ganarse la vida. Él transmite el conocimiento del Espíritu, y quien recibe tales enseñanzas es un *śiṣya*, un discípulo.

Entre un *Guru* y un *śiṣya* se entabla una relación muy especial que trasciende la existente entre padre e hijo, entre marido y mujer o entre amigos. Un Guru está libre de todo egotismo. Conduce devotamente a su *śiṣya* hacia su objetivo último sin ninguna apetencia de fama o ganancia. Él muestra el camino de Dios y vigila los progresos de su discípulo guiándole a lo largo del camino. Inspira confianza, devoción, disciplina, conocimiento profundo e iluminación a través del amor. Con fe en su alumno, el Guru se esfuerza en procurar que aquél asimile la enseñanza y le anima a hacer preguntas y a conocer la verdad mediante el análisis.

Un *śiṣya* debería poseer las cualidades necesarias para una elevada realización y desarrollo. Debe tener confianza, devoción y afecto a su Guru. Ejemplos perfectos de la relación entre un Guru y su *śiṣya* son los de Yama (el dios de la muerte) y Nachiketā, en el *Kaṭhopanīṣad*, y el de Śrī Krishṇa y Arjuna en la *Bhagavad Gītā*. Nachiketā y Arjuna obtuvieron la iluminación gracias a su mente unifocalizada, su gran anhelo y su espíritu investigador. El *śiṣya* ha de tener auténtica hambre de conocimiento así como espíritu de humildad, perseverancia, y tenacidad de propósito. No debe acudir al Guru por simple curiosidad. Ha de poseer *śraddhā* (fe dinámica), y no deberá descorazonarse si no le es posible llegar a su finalidad en el tiempo esperado. Requiere una enorme paciencia calmar la mente inquieta que se halla coloreada por las experiencias pasadas y *saṃskāra* (residuos acumulados de pensamientos y acciones pasadas).

Solo con escuchar las palabras del Guru no le será posible al *śiṣya* asimilar sus enseñanzas. Esto es lo que se desprende de la historia de Indra y Virochana. Indra, rey de los dioses, y Virochana, un príncipe de los demonios, acudieron juntos a su preceptor espiritual, Brahmā, a fin de obtener el conocimiento del Ser Supremo. Ambos escucharon las mismas palabras de su Guru; pero mientras Indra obtuvo fácilmente la iluminación, Virochana no pudo obtenerla. La memoria de Indra se había desarrollado por su devoción al tema enseñado y por su amor y fe para con el maestro. Se sentía unido a su Guru. Éstas fueron las razones de su éxito. La memoria de Virochana se había desarrollado sólo a través de su intelecto, sin que sintiera devoción alguna por el tema enseñado ni por su preceptor. Siguió siendo lo que era desde un principio: un gigante intelectual. Regresó siendo un escéptico. Indra tenía humildad intelectual mientras que Virochana estaba poseído

de fuerte altivez intelectual, que le hacía imaginar como un acto de condescendencia por su parte el acudir a Brahmā. El enfoque de Indra era devoto, el de Virochana práctico. A Virochana le motivaba la curiosidad, y buscaba un conocimiento práctico que creía que le sería útil para, más adelante, ganar poder.

El *śiṣya* ha de atesorar, por encima de todo, amor, moderación y humildad. El amor engendra valor, la moderación crea abundancia y la humildad genera poder. Valor sin amor es brutalidad. Abundancia sin moderación conduce a la excesiva autocomplacencia y a la decadencia. El poder sin humildad alimenta la arrogancia y la tiranía. El auténtico *śiṣya* es instruido por su Guru en un poder que nunca le abandonará, pues con él retorna al Uno Original, a la Fuente de su Ser.

### Sādhanā (Llave de la Libertad)

Todos los tratados importantes de Yoga ponen el acento en *sādhanā* o *abhyāsa* (práctica constante). Pero *sādhanā* no es sólo un estudio teórico de los textos de Yoga; es un empeño espiritual. Las semillas oleaginosas deben prensarse para producir aceite. La madera debe calentarse para que prenda y dé el fuego que lleva dentro. De igual modo el *sādhaka* debe encender con la práctica constante la llama divina que lleva dentro de él.

“El joven, el viejo, el extremadamente anciano, incluso el débil y el enfermo obtienen la perfección en el Yoga con la práctica constante. A quien lo practica le acompaña el éxito, y no así a quien no lo practica. El éxito en el Yoga no se obtiene mediante la mera lectura teórica de los textos sagrados; ni por el uso de la indumentaria de un yogui o de un *sanyāsi* (ermitaño); ni por hablar de él. El único secreto del éxito reside en la práctica constante. En verdad, no cabe duda alguna sobre esto.”

(*Haṭha Yoga Pradīpikā*, cap. I, vv. 64-66.)

“Así como aprendiendo el alfabeto uno puede llegar, mediante la práctica, a dominar todas las ciencias, es también empezando por un entrenamiento físico minucioso como se adquiere el conocimiento de la Verdad (*Tattva Jñāna*), a saber: que la naturaleza real del alma humana es idéntica a la del Espíritu Supremo que se extiende por todo el Universo.”

(*Gheraṇḍa Sāmbhitā*, cap. I, v. 5.)

Es mediante la coordinación y el esfuerzo concentrado del cuerpo, los sentidos, la mente, la razón y el Sí-mismo como el hombre obtiene el premio de la paz interior y corona la búsqueda de su alma para encontrarse con su Creador. La aventura suprema en la vida de un hombre es el viaje de vuelta hacia su Creador. Para alcanzar esta meta necesita un funcionamiento bien desarrollado y coordinado de cuerpo, sentidos, mente, razón y Sí-mismo. Si el esfuerzo no se halla bien coordinado, fracasa en su aventura. En el tercer *valli* (capítulo) de la primera parte del *Kathopanīṣad*, Yama (el dios de la Muerte) expone este Yoga a su discípulo Nachiketā por medio de la parábola del hombre en el carro.

“Imagina el *Ātman* (el Sí-mismo) como el Señor montado en un carro; la razón como el cochero, y la mente como las riendas. Los sentidos, se dice, son los caballos, y sus objetos de deseo, los pastos. Cuando el Sí-mismo está unido a los sentidos y a la mente, es llamado por los sabios el Gozador (*Bhokṭṛ*). Quien carece de lucidez nunca puede refrenar su mente; sus sentidos son como los corceles desbocados de un cochero. Por el contrario, el hombre lúcido controla siempre su mente, y sus sentidos son como caballos disciplinados. El hombre falto de lucidez se vuelve descuidado, olvidadizo, siempre impuro; no logra alcanzar su meta, siempre errando de un cuerpo a otro. En cambio, el lúcido se vuelve cuidadoso y permanece puro, alcanzando su meta para no renacer más. El hombre que tiene un cochero lúcido para llevar las riendas de su mente obtiene el fin de su viaje: la Suprema Mórada del Espíritu Perdurable.

“Los sentidos son más poderosos que los objetos de deseo; más grande que los sentidos es la mente; por encima de la mente está la razón; y superior a la razón es Él, el Espíritu que está en todo. Disciplinaos por el Sí-mismo y destruid vuestro falaz enemigo bajo la forma del deseo.”

(*Bhagavad Gītā*, cap. III, vv. 42-43.)

Para la realización de todo esto no es necesaria solamente una práctica constante, sino también renunciación, ante cuyo enunciado surge la pregunta de a qué debe uno renunciar. El yogui no renuncia al mundo, dado que con ello renunciaría al Creador. Renuncia a todo aquello que lo aparta del Señor; renuncia a sus propios deseos, sabedor de que toda inspiración y toda acción recta proceden de Él; renuncia a todos aquéllos que se oponen

a la obra del Señor, a todos cuantos propagan ideas demoníacas y se limitan a hablar de valores morales sin practicarlos.

El yogui no renuncia a la acción. Corta las ligaduras que le atan a sus propias acciones, dedicando sus frutos, bien al Señor, bien a la humanidad. Considera un privilegio cumplir con su deber y cree asimismo que no posee ningún derecho a los frutos de sus acciones.

Mientras otros permanecen dormidos cuando el deber les llama y sólo despiertan para exigir sus derechos, el yogui se halla totalmente despierto para con sus deberes y permanece dormido para con sus derechos. De aquí que se afirme que, en la noche de todos los seres, el hombre disciplinado y sereno despierta a la luz.

### Aṣṭāṅga Yoga, los ocho miembros del Yoga

Los *Yoga Sūtras* de Patañjali se dividen en cuatro capítulos o *pāda*. El primero trata del *samādhi*, el segundo de los medios (*sādhana*) para lograr el Yoga, el tercero enumera los poderes (*vibhūti*) con que se cruza el yogui en su búsqueda, y el cuarto trata de la absolución (*kaivalya*).

### Yama

Los ocho miembros del Yoga se describen en el capítulo segundo. El primero de ellos es *yama* (disciplinas éticas), los grandes mandamientos que trascienden toda creencia, país, edad y época. Son: *ahiṃsā* (no violencia), *satya* (verdad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (continencia) y *aparigraha* (no codiciar). Estos mandamientos constituyen las reglas de moralidad para la sociedad y el individuo, y su desobediencia lleva al caos, a la violencia, a la mentira, al robo, a la disipación y a la codicia. La raíz de estos males se halla en las emociones de la codicia, el deseo y el apego, que pueden ser suaves, medias o excesivas, y sólo traen dolor e ignorancia. Patañjali destruye la raíz de estos males cambiando la orientación de nuestro pensamiento a lo largo de los cinco principios de *yama*.

1. *Ahiṃsā* La palabra *ahiṃsā* está formada por la partícula *a*, que significa "no," y el sustantivo *hiṃsā*, que significa "matar" o "violencia." Es algo más que un mandato negativo de no matar, puesto que tiene un sentido positivo más amplio: el amor. Este amor abarca toda la creación, ya que todos somos hijos del

mismo Padre, el Señor. El yogui cree que matar o destruir una cosa o un ser es un insulto a su Creador. El hombre mata para alimentarse o para protegerse de algún peligro. No obstante, el mero hecho de que un hombre sea vegetariano no conlleva que posea un temperamento no violento o que sea un yogui, si bien una dieta vegetariana se hace necesaria para la práctica del Yoga. Puede haber tiranos sanguinarios que sean vegetarianos, pues la violencia es un estado de la mente, no de la dieta. Reside en la mente del hombre y no en el instrumento que éste tenga en su mano. Uno puede usar el cuchillo lo mismo para pelar una fruta que para apuñalar a un enemigo; el mal no está en el instrumento sino en quien lo usa.

El hombre recurre a la violencia para proteger el propio interés: su cuerpo, sus seres queridos, sus propiedades o su dignidad. Pero para protegerse o proteger a los demás el hombre no debe confiar sólo en sí mismo. La creencia de que así puede hacerlo es errónea. El hombre debe confiar siempre en Dios, manantial de toda fortaleza. Así no temerá ningún mal.

La violencia surge del temor, de la debilidad, la ignorancia o la agitación. Para frenarla lo más necesario es estar libre de miedo. Y para obtener esta liberación se requiere un cambio de perspectiva en la vida, una reorientación de la mente. La violencia disminuye necesariamente cuando el hombre aprende a basar su fe en la realidad y la investigación en lugar de la ignorancia y la suposición.

El yogui considera que toda criatura tiene tanto derecho a la vida como él mismo. Cree que él ha nacido para ayudar a los demás, y mira la creación con ojos de amor. Sabe que su vida se halla indisolublemente ligada a la de los otros, y goza si puede ayudarles a ser felices. Antepone la felicidad de los demás a la propia, y se convierte en fuente de alegría para todo aquél que con él convive. Lo mismo que los padres alientan al niño a dar sus primeros pasos, alienta a aquéllos más desafortunados que él, y los hace aptos para la supervivencia.

Los hombres reclaman justicia cuando se trata de los errores cometidos por los demás; pero si se trata de los propios, solicitan gracia y perdón. El yogui, por el contrario, considera que debe hacerse justicia con los errores propios, mientras que pide perdón para los errores de los demás. Sabe y enseña a los otros cómo se debe vivir, y se esfuerza siempre en perfeccionarse, mostrando a todos, con su amor y su compasión, cómo mejorar.

El yogui se opone al mal producido por el malhechor, no así al propio malhechor; ante una mala acción propugna la peniten-

cia, no el castigo. Oposición al mal y amor al malhechor pueden convivir: la esposa de un borracho, aun queriéndole mucho, puede oponerse a su vicio. La oposición sin amor lleva a la violencia; amar al malhechor sin oponerse al mal es un desatino y lleva al padecimiento. El yogui sabe que la línea correcta a seguir es amar al malhechor al tiempo que se combate su maldad; con ello la batalla está ganada, porque se combate con amor. Una madre amante pegará alguna vez a su hijo para curarle de una mala costumbre. De la misma forma, quien sigue de verdad el precepto de *abimsā* ama a su oponente.

Acompañan a *abimsā*, *abbaya* (ausencia de temor) y *akrodha* (ausencia de ira). La ausencia de temor sólo la obtiene quien lleva una vida pura. El yogui no teme a nadie y nadie debe temerle a él, porque se ha purificado por el estudio del Sí-mismo. El temor sujeta al hombre y lo paraliza. Teme el futuro, lo desconocido, lo que no ve; tiene miedo de perder su medio de vida, sus posesiones o su reputación. Mas su mayor temor es el de la muerte. El yogui sabe que él es distinto de su cuerpo, que no es otra cosa que una morada temporal para su espíritu. Ve a todos los seres en el Sí-mismo, y al Sí-mismo en todos los seres, con lo que se libra de todo temor. A pesar de que el cuerpo se halla sujeto a la enfermedad, la vejez, la decadencia y la muerte, el espíritu permanece incólume. Para el yogui, la muerte es la salsa que añade gusto a la vida. Ha dedicado su mente, su razón y toda su vida entera al Señor. Con toda su existencia arraigada en el Señor, ¿qué ha de temer?

Existen dos tipos de ira (*krodha*): uno que degrada la mente y otro que lleva al crecimiento espiritual. La raíz del primero está en el orgullo, que enoja al hombre cuando es desairado, impidiéndole ver las cosas con perspectiva, lo que hace el juicio defectuoso. Por otro lado, el yogui se enoja consigo mismo si su mente se hunde, o si sus conocimientos y su experiencia no consiguen evitar un desatino. Es severo consigo mismo cuando se trata de sus propias faltas, pero se muestra considerado para con las faltas de otros. El espíritu de consideración es un atributo del yogui, cuyo corazón se enternece ante todo sufrimiento. La consideración para con los demás y la firmeza para consigo van aparejadas en él, y ante su presencia toda hostilidad desaparece.

2. *Satya*. *Satya*, o Verdad, es la más alta regla de conducta y de moralidad. Mahātmā Gandhi dijo: "La Verdad es Dios y Dios es la Verdad." Así como el fuego quema las impurezas y refina el oro, también el fuego de la verdad depura al yogui y quema su escoria.

Si la mente tiene pensamientos de verdad, si la lengua expresa palabras de verdad, y si la vida entera está basada en la verdad, entonces uno se halla dispuesto para la unión con el Infinito. La Realidad es, en esencia, amor y verdad, y se expresa a través de estos dos aspectos. La vida del yogui debe conformarse estrictamente a estas dos facetas de la Realidad. Por ello *abimsā* es preceptiva, pues se halla esencialmente basada en el amor. *Satya* presupone una perfecta veracidad de pensamiento, palabra y hecho. La mentira en todas sus formas excluye al *sādhaka* de la armonía con la ley fundamental de la verdad.

Pero la verdad no se limita solamente a la palabra. En la palabra se encuentran cuatro pecados: la injuria y la obscenidad, falsedad en transacciones, la calumnia o el chismorreos y, finalmente, el ridiculizar lo que otros consideran sagrado para ellos. El chismoso es más venenoso que la serpiente. El cuidado de la palabra suprime de raíz toda malicia. Cuando el espíritu carece de malicia se halla repleto de caridad. Quien ha aprendido a controlar su lengua ha logrado en gran medida el autocontrol. Cuando una persona así hable, será escuchada con respeto y atención, y sus palabras recordadas como buenas y verdaderas.

Cuando alguien que se halla establecido en la verdad reza con un corazón puro, las cosas que realmente necesita vienen a él cuando de verdad son necesarias: no ha de ir en pos de ellas. El hombre firmemente establecido en la verdad obtiene el fruto de sus acciones sin, aparentemente, hacer nada. Dios, fuente de toda verdad, provee a sus necesidades y cuida de su bienestar.

3. *Asteya*. El deseo de poseer y gozar de lo que otro posee conduce a una persona a cometer malas acciones. De este deseo surge el ansia de robar y codiciar. *Asteya* (a = no, *steya* = robar), o sea, *no robar*, incluye no sólo coger sin permiso lo que pertenece a otro, sino también usar algo para un propósito distinto al pretendido, o por más tiempo del permitido por su propietario. Así, comprende la apropiación indebida, el abuso de confianza y el mal uso. El yogui reduce sus necesidades físicas al mínimo, pues cree que al acumular cosas que no le son realmente necesarias se comporta como un ladrón. Mientras otros apetecen la riqueza, el poder, la fama o el goce, el yogui sólo apetece una cosa, y ésta es adorar al Señor. La ausencia de apetencias le permite protegerse de las grandes tentaciones. Las apetencias enturbian la corriente de la serenidad y hacen al hombre bajo y vil, mutilándolo. Quien obedece el mandamiento *No robarás* se convierte en fiel depositario de todos los tesoros.

4. *Brahmacharya*. Según el diccionario, *brahmacharya* significa vida de celibato, estudio religioso y continencia. Se cree que la pérdida del semen conduce a la muerte y su retención a la vida. Mediante la conservación del semen el cuerpo del yogui adquiere un olor agradable. En tanto se retenga, no habrá miedo a la muerte. De aquí el precepto de que debe ser retenido mediante un esfuerzo concentrado de la mente. El concepto de *brahmacharya* no es de negación, austeridad forzosa y prohibición. De acuerdo con *Śankarāchārya*, un *brahmachārī* (el hombre que observa *brahmacharya*) es el hombre absorto en el estudio de la ciencia sagrada de los Vedas, que se mueve constantemente en Brahman y sabe que todo existe en Brahman. En otras palabras: es un *brahmachārī* aquél que en todo ve la divinidad. Sin embargo, Patañjali hace hincapié en la continencia de cuerpo, palabra y pensamiento. Ello no quiere decir que la filosofía del Yoga sea sólo para célibes. *Brahmacharya* poco tiene que ver con que se sea soltero o casado y llevando una vida de cabeza de familia. Hemos de trasladar los aspectos superiores de *brahmacharya* a nuestro día a día. Para la salvación no es necesario permanecer soltero y carecer de casa. Por el contrario, todos los *smṛtis* (códigos de ley) recomiendan el matrimonio. No es posible conocer el amor divino sin experimentar la felicidad y el amor humanos. Casi todos los yoguis y sabios de antaño en India estuvieron casados y contaban con familia propia. Ellos no evadieron sus responsabilidades sociales y morales. El matrimonio y la paternidad no representan impedimento alguno para el conocimiento del amor divino, de la dicha y de la unión con el Alma Suprema.

Al tratar de la posición de un aspirante que es cabeza de familia, el *Śiva Samhitā* dice: "Que haga las prácticas libre de la compañía de hombres, y en un lugar retirado. Aparentemente permanecerá en sociedad, pero su corazón no estará puesto en ella. No renunciará a los deberes de su profesión, casta o rango; mas los ejecutará actuando como instrumento del Señor sin ninguna apreciación sobre los resultados. Triunfará, sin duda alguna, siguiendo con discernimiento el método del Yoga. Permaneciendo en medio de los suyos, cumpliendo sus deberes de cabeza de familia, aquél que se halla libre de mérito o demérito y mantiene la continencia de los sentidos, alcanza la salvación. El cabeza de familia que practica el Yoga no es afectado por el vicio o la virtud; y si para proteger a la humanidad comete algún pecado, no se verá contaminado por él." (Cap. V, v. 234-38.)

Cuando uno se establece en *brahmacharya*, desarrolla un caudal de vitalidad y de energía, una mente valerosa y un poderoso intelecto que le permiten hacer frente a toda clase de injusticia. El *brahmachārī* utilizará sabiamente las fuerzas que genera: empleará las físicas en el servicio del Señor, las mentales para la propagación de la cultura y las intelectuales en el fomento de la vida espiritual. *Brahmacharya* constituye la batería cuya chispa enciende la antorcha de la sabiduría.

5. *Aparigraha*. *Parigraha* significa atesorar o acaparar, y estar libre de ello es *aparigraha*. Se trata, pues, de otra faceta de *asteya* (no robar). Al igual que nadie debe adquirir cosas que no le sean realmente necesarias, tampoco se deben atesorar o acaparar cosas que no sean para una necesidad inmediata. Ni obtener algo sin trabajar para ello, o aceptarlo de alguien como favor, ya que ello indica pobreza de espíritu. El yogui es consciente de que el acaparamiento o atesoramiento implica falta de fe en Dios y en sí mismo para su abastecimiento futuro. Mantiene la esperanza poniendo ante sus ojos la imagen de la luna, la cual, durante la mitad oscura del mes, sale tarde, cuando ya la mayoría de los hombres están entregados al sueño y no aprecian, por tanto, su belleza. Y aunque su esplendor va menguando, no se aparta de su ruta, permaneciendo indiferente ante la falta de aprecio por parte del hombre; en la completa confianza de que de nuevo será llena cuando mire al Sol de frente, momento en que los hombres aguardarán con ansia su gloriosa ascensión.

Mediante la observancia de *aparigraha* el yogui hace que su vida sea lo más sencilla posible, entrenando su mente para que no sienta la pérdida o falta de algo. Entonces todo aquello que de verdad necesita le viene dado de balde en el momento oportuno. La vida de un hombre corriente se halla jalónada de una inacabable serie de trastornos y frustraciones, así como de las correspondientes reacciones. Así se hace difícil toda posibilidad de mantener la mente en estado de equilibrio. El *sādhaka*, en cambio, ha desarrollado la capacidad de permanecer satisfecho con lo que le suceda. Así obtiene la paz que lo lleva más allá de los reinos de ilusión y sufrimiento que saturan nuestro mundo. Él recuerda la promesa hecha por Śri Krishna a Arjuna en el capítulo noveno de la *Bhagavad Gītā*: "A todos los que me veneren sólo a Mí con devoción completa, y se hallen en armonía Conmigo en todo momento, les doy la seguridad total. Proveeré a todas sus necesidades y les protegeré por siempre."

## Niyama

*Niyama* son las normas de conducta que se refieren a la disciplina individual, mientras que las de *yama* son universales en su aplicación. Las cinco *niyama* enumeradas por Patañjali son: *śau-cha* (pureza), *santoṣa* (contento), *tapas* (ardor o austeridad), *svādhyāya* (estudio del Sí-mismo) e *Īśvara praṇidhāna* (dedicación al Señor).

1. *Śaucha*. Para el bienestar es esencial la pureza de cuerpo. Mientras que buenos hábitos como el baño purifican externamente el cuerpo, *āsana* y *prānāyāma* lo depuran internamente. La práctica de *āsanas* tonifica el cuerpo entero y expulsa las toxinas e impurezas ocasionadas por un exceso de complacencia. El *prānāyāma* limpia y airea los pulmones, oxigena la sangre y purifica los nervios. Sin embargo, más importante que la depuración física del cuerpo es la depuración de la mente de emociones perturbadoras como el odio, la pasión, la rabia, la lujuria, la avaricia, el engaño y el orgullo; y aún más importante es la depuración del intelecto (*buddhi*) de pensamientos impuros. Las impurezas de la mente son lavadas en las aguas de *bhakti* (la adoración). Las del intelecto o razón se queman en el fuego de *svādhyāya* (el estudio del Sí-mismo). Esta depuración interior nos aporta brillo y gozo; nos da benevolencia (*saumanasya*) y aleja el dolor mental, el abatimiento, la pena y la desesperación (*daurmanasya*). Cuando se es benevolente, se ven en los demás no solamente las faltas sino también las virtudes; y el respeto que se muestra para las virtudes de los otros despierta asimismo el propio autorrespeto y le ayuda a uno a luchar contra sus angustias y dificultades. Cuando la mente está lúcida, es fácil mantenerla focalizada en un solo punto (*ekāgra*), y mediante la concentración se obtiene el dominio de los sentidos (*indriyajaya*). Entonces se halla el hombre preparado para penetrar en el templo de su propio cuerpo y contemplar su ser real en el espejo de su mente.

Pero junto con la pureza de cuerpo, pensamiento y palabra, se hace también necesaria la pureza del alimento. Aparte de la limpieza en su preparación, ha de observarse pureza en los medios por los que nos lo procuramos.

El alimento, sustancia sustentadora al tiempo que consumidora de toda vida, es considerado como una fase de Brahman. Debe ser tomado con la sensación de que con cada bocado adquirimos fuerzas para servir al Señor. Entonces el alimento se hace puro. El que uno sea o no vegetariano es un asunto puramente personal

en el que influyen la tradición y las costumbres del país en que uno ha nacido y se ha criado. No obstante, con el transcurso del tiempo, el practicante de Yoga ha de adoptar una dieta vegetariana, a fin de obtener atención concentrada y evolución espiritual.

El alimento ha de tomarse con la finalidad de favorecer la salud, la fuerza, la energía y la vida, y deberá ser sencillo, nutritivo, jugoso y reconfortante. Evítense los alimentos ácidos, amargos, salados, picantes, desabridos o rancios, pesados, sucios y demasiado calientes. El carácter se moldea según el tipo de alimentos que tomamos y según cómo los tomamos. El hombre es la única criatura que come cuando no tiene apetito y generalmente vive más para comer que come para vivir. Si comemos para dar gusto a la lengua, comemos más de lo necesario, con lo que sufrimos de trastornos digestivos que descontrolan todos nuestros sistemas. El yogui, que cree en la armonía, come tan sólo para atender a su sustento: ni mucho ni poco. Considera su cuerpo como la morada de su espíritu y está en guardia contra un exceso de autocomplacencia.

Para las prácticas espirituales, además del alimento, es importante el lugar. Es difícil practicar en un país lejano (lejos de casa), en un bosque, en una ciudad muy populosa o donde haya mucho ruido. Se escogerá un lugar donde sea fácil procurarse el alimento, se esté libre de insectos, protegido de los elementos y con un entorno agradable. Las orillas de un lago o de un río, o la costa, resultan ideales. Lugares tan tranquilos e idílicos son difíciles de hallar en la actualidad, pero, cuando menos, uno puede acondicionarse una esquina en su habitación para practicar, y mantenerla limpia, aireada, seca y libre de insectos.

2. *Santoṣa*. Debe cultivarse *santoṣa* (contento o satisfacción). Un espíritu insatisfecho no puede concentrarse. El yogui no siente la falta de nada, por lo cual está naturalmente satisfecho, y la satisfacción le procura una felicidad insuperable. Un hombre satisfecho es un hombre completo, ya que ha conocido el amor del Señor y ha cumplido con su deber. Es bendito porque ha conocido la verdad y la alegría.

Contento y tranquilidad son estados de la mente. Las diferencias surgen entre los hombres por razón de raza, credo, riqueza y saber. Crean discordias de donde salen, consciente o inconscientemente, conflictos que distraen y confunden, con lo que la mente no puede alcanzar la focalización en un solo punto (*ekāgra*) y le es robada la paz. Existe, por el contrario, contento y sosiego cuando la llama del espíritu no oscila con el viento del

deseo. El *sādhaka* no persigue la paz vacía de los muertos, sino la paz de quien tiene firmemente establecida la razón en Dios.

3. *Tapas*. La palabra *tapas* deriva de la raíz *tap*, que significa abrasar, arder, brillar, sufrir dolor o consumir por el fuego. Indica, por lo tanto, un ardiente esfuerzo para, en todas circunstancias, lograr una meta determinada en la vida. Comporta purificación, autodisciplina y austeridad. Toda la ciencia de edificación del carácter se puede considerar como una práctica de *tapas*.

*Tapas* es el esfuerzo consciente por lograr la unión definitiva con la Divinidad y quemar todos los deseos que se interpongan en el camino hacia esta meta. Un objetivo digno convierte la vida en pura, iluminada y divina. Sin este objetivo, la acción y las plegarias no tienen ningún valor. Una vida sin *tapas* es como un corazón sin amor. Sin *tapas* la mente no puede llegar hasta el Señor.

Existen tres tipos de *tapas*: el que se refiere al cuerpo (*kāyika*), a la palabra (*vāchika*) y a la mente (*mānasika*). Son *tapas* del cuerpo la continencia (*brahmacharya*) y la no violencia (*ahimsā*). Son *tapas* de la palabra el uso de vocablos que no ofendan, cantar la gloria de Dios, decir la verdad sin mirar las consecuencias que puedan derivarse para uno mismo, y no hablar mal de los demás. Es *tapas* de la mente el desarrollo de una actitud mental por la cual uno permanezca sereno y equilibrado en medio de alegrías y pesares sin perder el auto-control.

Es *tapas* el trabajo efectuado sin miras egoístas o esperanza de recompensa, y con el firme convencimiento de que nunca se mueve ni una brizna de hierba sin la voluntad de Dios.

Mediante *tapas* el yogui desarrolla fortaleza de cuerpo, mente y carácter, y adquiere valor y sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

4. *Svādhyāya*. *Sva* significa "sí-mismo" y *adhyāya* estudio o educación. La educación extrae lo mejor que hay dentro de una persona. *Svādhyāya* significa, pues, la educación de sí mismo.

*Svādhyāya* difiere de la mera instrucción que se obtiene de una conferencia en la que el conferenciante hace ostentación de su saber ante la ignorancia del auditorio. Cuando la gente se reúne para *svādhyāya*, orador y oyente comparten una sola mente y se profesan amor y respeto mutuo. No se dan sermones, y cada corazón habla al otro. Los pensamientos ennoblecedores que surgen de *svādhyāya* son, por así decirlo, introducidos en la

propia corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser.

Quien practica *svādhyāya* lee su propio libro de la vida, al tiempo que lo escribe y lo revisa. Se efectúa un cambio en su enfoque de la vida. Empieza a comprender que toda la creación tiene por cometido *bhakti* (la adoración), y no *bhoga* (el goce); que toda creación es divina; que la divinidad reside en su interior, y que la energía que lo mueve es la misma que mueve el universo entero.

Según Śrī Vinobā Bhāve (cabeza del "Bhoodan Movement"), *svādhyāya* es el estudio de una materia que es base o raíz de todas las demás materias o acciones, sobre la que se apoyan las demás sin que ella se apoye en ninguna.

Para hacer de la vida algo saludable, feliz y en paz, es esencial el estudio regular de la literatura divina en un lugar puro. Este estudio de los libros sagrados del mundo permitirá que el *sādhaka* se concentre y resuelva las dificultades de la vida cuando surjan; pondrá fin a la ignorancia y traerá el conocimiento. La ignorancia no tiene principio, pero tiene fin; el conocimiento tiene principio, pero no fin. Mediante *svādhyāya* el *sādhaka* comprende la naturaleza de su alma y alcanza la comunión con lo divino. Los libros sagrados del mundo son para que todos los lean. No están reservados únicamente a los miembros de una sola creencia. Lo mismo que las abejas sorben el néctar de flores diversas, así también el *sādhaka* libará cosas de otras creencias que le harán apreciar mejor la suya propia.

La filología no es un lenguaje, sino la ciencia de los lenguajes, cuyo conocimiento facilita que el estudiante aprenda mejor su propio idioma. De modo semejante, el Yoga no es una religión en sí sino la ciencia de las religiones, cuyo estudio facilitará que el *sādhaka* aprecie mejor su propia fe.

5. *Īśvara Praṇidhāna*. *Īśvara Praṇidhāna* es la dedicación al Señor de nuestras acciones y nuestra voluntad. Quien tiene fe en Dios no desespera, ya que posee la iluminación (*tejas*). Quien sabe que toda la creación pertenece al Señor no se embriagará con el poder; no se rebajará por intereses egoístas; su cabeza sólo se inclinará en adoración. Cuando las aguas de *bhakti* (la adoración) son conducidas a través de las turbinas de la mente, el resultado es la obtención del poder mental y la iluminación espiritual. Y mientras que la mera fuerza física sin *bhakti* es letal, la mera adoración sin fortaleza de carácter es como un opiáceo. La adicción a los placeres destruye tanto el

poder como la gloria. De la complacencia para con los sentidos cuando éstos van en pos del placer surgen *moha* (el apego) y *lobha* (la codicia) para su repetición. Si no se los complace, se produce *śoka* (la tristeza). Hay que refrenarlos mediante el conocimiento y el dominio de sí mismo. Sin embargo, controlar la mente es más difícil. Tras haber agotado los propios recursos sin éxito, acudimos en busca de ayuda al Señor, que es la fuente de todo poder. Es en este punto cuando comienza *bhakti*. En *bhakti*, mente, intelecto y voluntad aparecen entregados al Señor, y el *sādhaka* ora: "Desconozco lo que es bueno para mí. Hágase tu voluntad." Otros rezan para que sean satisfechos o cumplidos sus deseos. En *bhakti* o amor verdadero no hay lugar para el "yo" y "lo mío". Cuando desaparecen los sentimientos del "yo" y "lo mío", es que el alma individual ha completado su crecimiento.

Vaciada la mente de deseos de complacencia personal, debe llenarse con pensamientos en torno al Señor. En una mente henchida de ideas de satisfacción personal, existe el peligro de que los sentidos arrastren a aquélla tras los objetos de deseo. Intentar la práctica de *bhakti* sin vaciar la mente de deseos es como hacer fuego con leña mojada: desprende gran cantidad de humo que hace llorar los ojos, tanto del que lo enciende como de quienes le rodean. Una mente que albergue deseos no puede arder ni dar luz y calor al ser tocada por el fuego del conocimiento.

El nombre del Señor es como el Sol: disipa toda oscuridad. La Luna resplandece llena cuando se halla frente al Sol. También el alma individual resplandece llena (*pūrṇatā*) cuando se halla ante el Señor. Si entre el Sol y la Luna llena se interpone la sombra de la Tierra, se produce un eclipse; si los sentimientos del "yo" y "lo mío" proyectan su sombra sobre la experiencia de plenitud, todo esfuerzo del *sādhaka* por lograr paz es inútil.

Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras. El yogui ha aprendido el arte de dedicar todas sus acciones al Señor, y así ellas reflejan la divinidad que hay en su interior.

### Āsana

El tercer miembro del Yoga está constituido por *āsana* o postura. *Āsana* procura firmeza, salud y ligereza de miembros. Una postura firme y agradable produce equilibrio mental y evita la inconstancia de la mente. Las *āsanas* no son simples ejercicios gimnásticos: son posturas. Para realizarlas se necesita un espacio limpio y aireado, una manta, y decisión; mientras que otros siste-

mas de entrenamiento físico necesitan amplios campos de juego y un equipo costoso. Las *āsanas* pueden hacerse sin nada, ya que los mismos miembros del cuerpo proporcionan los necesarios pesos y contrapesos. Mediante su práctica desarrollamos agilidad, equilibrio, resistencia y una gran vitalidad.

Las *āsanas* se han ido desarrollando durante siglos para ejercitar cada músculo, cada nervio y cada glándula del cuerpo. Aseguran un físico bueno, es decir, fuerte y elástico, sin estar envarado por exceso de músculo, al tiempo que mantienen el cuerpo libre de enfermedades. Reducen el cansancio y calman los nervios. Pero su importancia real radica en la manera en que entrenan y disciplinan la mente.

Muchos actores, acróbatas, atletas, bailarines, músicos y deportistas también poseen un espléndido físico así como un gran control del cuerpo, mas les falta el control de la mente, del intelecto y del Sí-mismo. De ahí que se hallen en desarmonía consigo mismos, y raramente se pueda encontrar entre ellos una personalidad equilibrada. A menudo anteponen el cuerpo a todo lo demás. En cambio el yogui, sin subestimarlos, no se ocupa solamente de la perfección del cuerpo, sino también de los sentidos, de la mente, del intelecto y del alma.

El yogui conquista el cuerpo por la práctica de las *āsanas*, haciendo de él un vehículo adecuado del espíritu. Sabe que el cuerpo es un vehículo necesario para el espíritu. Un alma sin un cuerpo es como un pájaro privado de su facultad de volar.

El yogui no teme a la muerte, ya que el tiempo debe cobrar su tributo a toda carne. Sabe que el cuerpo está en continuo cambio y se ve afectado por infancia, juventud y vejez. Nacimiento y muerte son fenómenos naturales, pero el alma no se halla sujeta ni al nacimiento ni a la muerte. Como el hombre desecha los vestidos gastados para usar otros nuevos, así también el inquilino del cuerpo desecha cuerpos usados para entrar en otros nuevos.

Cree el yogui que el Señor le ha dado el cuerpo no sólo para el goce, sino también para el servicio del prójimo en cada momento despierto de su vida. No lo considera de su propiedad. Sabe asimismo que el Señor, que le ha dado su cuerpo, se lo va a quitar algún día.

Por la ejecución de las *āsanas* el *sādhaka* gana en primer lugar salud, que no es mera existencia: se trata de un bien que no puede adquirirse con dinero, sino que debe ser ganado a fuerza de duro trabajo; un estado de completo equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. La salud es poder olvidarse de la cons-

ciencia física y mental. El yogui se libera de incapacidades físicas y distracciones mentales mediante la práctica de las *āsanas*. Entrega sus acciones y el fruto de éstas al Señor, en servicio del mundo.

El yogui comprende que su vida y todas sus actividades forman parte de la acción divina en la naturaleza, manifestándose y operando en forma humana. En el latido del pulso y en el ritmo de la respiración reconoce el flujo de las estaciones y el palpitante de la vida universal. Su cuerpo es el templo que alberga la Chispa Divina. Opina que descuidar o negar las necesidades del cuerpo, considerándolas algo fuera de la divinidad, es también descuidar y negar la vida universal de la cual es parte integrante. Las necesidades del cuerpo son necesidades del espíritu divino que vive a través de aquél. El yogui no alza los ojos al cielo para hallar a Dios, pues sabe que Él vive en su interior, siendo conocido con el nombre de *Antarātmā* (el Sí-mismo Interior). Siente el reino de Dios dentro y fuera de él, y que el cielo está en sí mismo.

¿Dónde, pues, acaba el cuerpo y comienza la mente? ¿Dónde acaba la mente y comienza el espíritu? No pueden ser divididos, toda vez que se hallan interrelacionados; son aspectos distintos de la misma conciencia divina que todo lo llena.

El yogui nunca desatiende ni mortifica el cuerpo o la mente, sino que los mima. Para él, el cuerpo no es obstáculo para su liberación espiritual ni causa de su caída, sino que constituye un instrumento de logro. Persigue un cuerpo fuerte y vigoroso como el relámpago, lleno de salud y libre de sufrimientos para así dedicarlo al servicio del Señor como es su finalidad. Como aparece indicado en el *Muṇḍakopaniṣad*, no se puede lograr el Sí-mismo sin esfuerzo, con negligencias, ni con falta de objetivos. Al igual que un recipiente de barro sin cocer se deshace con el agua, el cuerpo pronto decae. Cuézalo, pues, a conciencia en el fuego de la disciplina yogui, a fin de afianzarlo y purificarlo.

Los nombres de las *āsanas* tienen un significado e ilustran el principio evolutivo. Algunas tienen nombres derivados de la vegetación, como el árbol (*vrkṣa*) y el loto (*padma*); otras de insectos como la langosta (*śalabha*) y el escorpión (*vr̥schika*); otras de animales acuáticos o anfibios como el pez (*matsya*), la tortuga (*kūrma*), la rana (*bheka* o *maṇḍūka*) o el cocodrilo (*nakra*). Las hay que llevan nombres de ave como el gallo (*kukkuṭa*), la garza (*baka*), el pavo real (*mayūra*) y el cisne (*hamsa*). Y también que toman el nombre de cuadrúpedos como el perro (*śvāna*), el caballo (*vātāyana*), el camello (*uṣṭra*) y el

león (*simba*). No se han dejado en olvido los nombres de criaturas que se arrastran como la serpiente (*bhujāṅga*) ni se pasa por alto el estado embrionario humano (*garbha-pinda*). Hay *āsanas* que reciben su nombre de héroes legendarios, tales como Virabhadra y Hanumān, hijo del Viento; y sabios como Bharadvāja, Kapila, Vasiṣṭha y Viśvāmitra son recordados por haber dado nombre a *āsanas*. Algunas llevan nombres de dioses del panteón hindú, y otras evocan las *Avatārās* o encarnaciones del Poder Divino. Durante la práctica de las *āsanas*, el cuerpo del yogui adopta diversas formas que asemejan una gran variedad de criaturas. Su mente se halla educada para no despreciar criatura alguna, pues sabe que la gama completa de la creación, desde el más insignificante insecto hasta el más perfecto sabio, respira el mismo Espíritu Universal que adopta formas innumerables. Sabe también que la forma más elevada de todas es la de Sin-Forma. Halla unidad en la universalidad. La verdadera *āsana* es aquella en la cual el pensamiento de Brahman fluye sin esfuerzo e incesantemente a través de la mente del *sādhaka*.

Dualidades tales como ganancia y pérdida, victoria y derrota, celebridad y vergüenza, cuerpo y mente, mente y alma, se desvanecen mediante el dominio de las *āsanas*; con lo que el *sādhaka* pasa entonces al *prāṇāyāma*, cuarto estadio en el camino del yoga. En las prácticas de *prāṇāyāma* las fosas y conductos nasales, así como sus membranas, la tráquea, los pulmones y el diafragma, son las únicas partes del cuerpo que se hallan en actividad. Sólo ellas sienten el impacto completo de la fuerza del *prāṇa*, el aliento de la vida. Así pues, no quiera llegar al dominio de *prāṇāyāma* con prisas, pues en él se está jugando con la vida misma. Por su práctica incorrecta aparecerán enfermedades respiratorias, y el sistema nervioso acabará destrozado; mientras que con la práctica correcta uno se ve libre de la mayoría de las enfermedades. No intente acometer nunca la práctica del *prāṇāyāma* por sí mismo, ya que resulta esencial la supervisión personal de un Guru que conozca las limitaciones físicas de su alumno.

### Prāṇāyāma

Al igual que la palabra "yoga" posee un amplio significado, lo mismo ocurre con la palabra "prāṇa". *Prāṇa* significa aliento, respiración, vida, vitalidad, viento, energía, fuerza. También se refiere al alma como opuesta al cuerpo. Esta palabra se usa generalmente en plural para indicar "alientos vitales". *Āyāma* significa

longitud, expansión, extensión o restricción. *Prānāyāma* implica de este modo la extensión de la respiración y su control, control que se ejecuta sobre todas las funciones respiratorias, a saber: 1.º, inhalación o inspiración, llamada *pūraka* (llenado); 2.º, exhalación o espiración, que recibe el nombre de *rechaka* (vaciado de los pulmones), y 3.º, retención o sujeción del aliento, estado en el que no hay ni inhalación ni exhalación, y que se denomina *kumbhaka*. En los textos de Haṭha Yoga también se usa el término *kumbhaka* en un sentido genérico amplio que incluye los tres procesos respiratorios de inhalación, exhalación y retención.

*Kumbha* es un jarro, cántaro, vasija o cáliz. Una vasija puede vaciarse de aire y llenarse con agua, o vaciarse de agua y llenarse con aire. Igualmente, existen dos fases en *kumbhaka*, a saber: 1. – Cuando se suspende la respiración tras una inhalación completa (estando los pulmones completamente llenos con aire vital) y 2. – Cuando se suspende la respiración tras una espiración completa (estando los pulmones completamente vacíos de aire nocivo). La primera de estas fases, en la que se sujeta la respiración tras una inspiración completa, pero antes de comenzar la espiración, se conoce con la denominación de *antara kumbhaka*; la segunda, en la que se sujeta la respiración tras una espiración completa, pero antes del comienzo de una nueva inspiración, se denomina *bāhya kumbhaka*. *Antara* significa “interno” o “interior”, mientras que *bāhya* significa “externo” o “exterior”. Así, *kumbhaka* es el intervalo o tiempo intermedio entre inspiración completa y espiración (*antara kumbhaka*) o entre espiración completa e inspiración (*bāhya kumbhaka*). En ambos casos el movimiento respiratorio se halla suspendido y restringido.

*Prānāyāma* es, pues, la ciencia de la respiración, el eje alrededor del cual gira la rueda de la vida. “Al igual que domamos leones, elefantes y tigres despacio y con cautela, así también el *prāna* ha de ser puesto bajo control lentamente y de forma gradual de acuerdo con la capacidad y las limitaciones físicas del practicante. De lo contrario éste se verá aniquilado”, advierte el *Haṭha Yoga Pradīpikā* (cap. II, v. 16).

La vida del yogui no se mide por el número de sus días sino por el número de sus respiraciones, por lo que éste adopta una pauta correcta de respiración rítmica, lenta y profunda. Estas pautas rítmicas de respiración fortalecen el aparato respiratorio, calman el sistema nervioso y reducen las ansias y los afanes. A medida que deseos y afanes disminuyen la mente se libera, convirtiéndose en el vehículo adecuado para la concentración. Por una práctica inadecuada de *prānāyāma*, el alumno puede

acarrear diversos trastornos a su organismo, tales como hipo, flatulencia, asma, tos, catarrros, dolores de cabeza, ojos y oídos, e irritación nerviosa. Se tarda mucho tiempo en conseguir inspiraciones y espiraciones lentas, profundas, firmes y convenientes. Domine bien esta técnica antes de emprender *kumbhaka*.

Así como el fuego llamea brillantemente cuando las cenizas que lo cubren son esparcidas por el viento, también el fuego divino que encierra el interior del cuerpo brilla en toda su majestad cuando las cenizas del deseo son aventadas por la práctica del *prānāyāma*.

“El verdadero *rechaka* (espiración) es el vaciado total de la mente de todas sus ilusiones. En cambio, el verdadero *pūraka* (inspiración) es la comprensión de que ‘Yo soy *Ātmā* (espíritu).’ Y el verdadero *kumbhaka* (retención) es el firme mantenimiento de la mente en esta convicción. Esto es el auténtico *prānāyāma*”, dice Śankarāchārya.

Toda criatura viviente respira inconscientemente la plegaria “So’ham” (*Saḥ* = Él, *Aham* = Yo: Él –el Espíritu Inmortal– soy yo) con cada inhalación. Y, asimismo, toda criatura recita con cada exhalación la plegaria “Haṁsaḥ” (Yo soy Él). Este *ajapa-mantra* (plegaria repetitiva inconsciente) se mantiene dentro de toda criatura viviente a lo largo de su vida. El yogui comprende en toda su extensión el significado de este *ajapa-mantra* y así se libera de todas las ligaduras que atan su alma. Ofrece el aliento mismo de su ser al Señor como sacrificio, recibiendo de Él el aliento de la vida como bendición.

El *prāna* que hay en el cuerpo del individuo (*jīvātma*) es parte del aliento cósmico del Espíritu Universal (*Paramātmā*). A través de la práctica de *prānāyāma* se intenta armonizar el aliento individual (*piṇḍapṛāna*) con el aliento cósmico (*Brahmāṇḍa-prāna*).

Kariba Ekken, un místico del siglo XVII, dijo: “Si desean desarrollar un espíritu en calma, regulen ante todo la respiración. Cuando ésta se halle controlada, el corazón estará en paz; pero cuando la respiración sea espasmódica, el corazón se hallará trastornado. Por tanto, antes de intentar algo, regulen la respiración, con lo que sus nervios se verán suavizados y su espíritu será sosegado.”

La *chitta* (mente, razón y ego) es como un carro uncido a una pareja de potentes caballos. Uno de éstos es *prāna* (aliento), el otro *vāsanā* (deseo). El carro se mueve en la dirección del animal más potente. Si prevalece el aliento, los deseos son controlados, los sentidos retenidos y la mente aquietada. Si prevalece el deseo, la respiración se descontrola y la mente se muestra agita-

da y alterada. Por tanto, el yogui logra el dominio de la ciencia de la respiración y, mediante su control y regularización, obtiene el control de la mente, aquietando su constante movimiento. Durante la práctica de *prāṇāyāma* los ojos se mantienen cerrados a fin de evitar todo extravío de la mente. "Cuando se han absorbido *prāṇa* y *manas* (mente), sobreviene un indefinible gozo." (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, cap. IV, v. 30.)

La excitación emocional afecta el ritmo respiratorio; igualmente, la regulación intencionada de la respiración contiene la excitación emocional. Dado que el verdadero objeto del Yoga es controlar y aquietar la mente, el yogui aprende en primer lugar el *prāṇāyāma* para dominar su respiración. Ello le facilitará el control de los sentidos y así alcanzar el estadio de *pratyāhāra*. Sólo entonces estará su mente dispuesta para la concentración (*dhyāna*).

Se dice que la mente tiene dos estados: puro e impuro. Es pura cuando se halla completamente libre de todo deseo, e impura cuando está en unión con los deseos. Manteniéndola inmóvil y libre de pereza y distracciones se llega al estado de no-mente (*amanaska*) que es el estado supremo de *samādhi*. Este estado de no-mente no es, sin embargo, demencia ni idiotez, sino el estado consciente de la mente en que ésta se halla libre de pensamientos y deseos. Hay una diferencia fundamental entre, por un lado, un demente o idiota, y por otro un yogui que se esfuerza en llegar al estado de no-mente: el primero es descuidado, el segundo intenta estar libre de cuidados. Es la unificación de la respiración y de la mente, y también de los sentidos, y el abandono de toda condición de existencia y pensamiento, lo que se designa con el nombre de Yoga.

*Prāṇa Vāyu*. – Una de las formas más sutiles de energía es el aire. Esta energía vital que penetra también el cuerpo humano se clasifica en los textos de Haṭha Yoga en cinco categorías principales, según las diversas funciones que cumple. Estas funciones se llaman *vāyu* (viento) y sus cinco principales divisiones son: *prāṇa* (aquí el término genérico se utiliza en sentido particular), que se mueve en la región del corazón y controla la respiración; *apāna*, que se halla en la esfera del bajo abdomen y controla las funciones eliminatorias de orina y heces; *samāna*, que mantiene el fuego gástrico para ayuda de la digestión; *udāna*, que reside en la cavidad torácica y controla la entrada de aire y alimento; y *vyāna*, que impregna el cuerpo entero y distribuye la energía derivada de la alimentación y la respiración. Existen, además, cinco *vāyus* subsidiarios que son: *nāga*, que alivia la presión

abdominal mediante la eructación; *kūrma*, que regula los movimientos de los párpados para evitar la penetración de cuerpos extraños o el exceso de luz; *krkara*, que evita el paso de sustancias extrañas a través de los conductos nasales y su penetración en la garganta provocando estornudos y tos; *devadatta*, que procura el ingreso de oxígeno suplementario en el cuerpo fatigado al causar el bostezo; y finalmente *dbanarjaya*, que permanece en el cuerpo incluso después de la muerte y algunas veces hincha el cadáver.

### Pratyāhāra

Si la razón de un hombre sucumbe a la presión de los sentidos, el hombre está perdido. Pero si existe un control rítmico de la respiración, los sentidos, en lugar de ser arrastrados tras los objetos externos de deseo, se orientan hacia el interior y el hombre se ve libre de su tiranía. Es éste el quinto estadio del Yoga, *pratyāhāra*, en el que los sentidos son sometidos a control.

Cuando se alcanza este estadio, el *sādhaka* lleva a cabo un profundo examen de conciencia. Para superar la mortal pero atractiva llamada de los objetos sensuales le es necesario el aislamiento de la adoración (*bbakti*), que evoca en su mente al Creador, que es quien ha dado existencia a aquellos objetos de su deseo. Le es precisa, asimismo, la luz del conocimiento de su herencia divina. En verdad, la mente es, para la especie humana, causa de cautiverio y de liberación: conduce al cautiverio si está sujeta a los objetos de deseo, y lleva a la libertad si se halla libre de la influencia de éstos. Existe cautiverio cuando la mente siente ansia, se lamenta o es desgraciada por algo. Cuando se destruye todo deseo y todo temor, la mente se hace pura. Lo bueno y lo agradable se presentan igualmente ante el hombre y le incitan a actuar. El yogui prefiere lo bueno a lo agradable. Otros, llevados por sus deseos, prefieren lo agradable a lo bueno, sin comprender la verdadera finalidad de la vida. El yogui siente gozo en lo que es; sabe cómo detenerse, y vive, por tanto, en paz; prefiere, al principio, lo que es amargo como el veneno, pero persevera en la práctica, sabiendo bien que al final se le transformará en algo tan dulce como el néctar. Otros, ávidos de la unión de sus sentidos con los objetos de sus deseos, prefieren lo que en principio parece dulce como el néctar, desconociendo que al fin se les transformará en amargo como el veneno.

El yogui sabe que el camino hacia la satisfacción de los sentidos por los deseos sensuales es ancho pero lleva a la destruc-

ción, y que muchos lo siguen. El camino del Yoga, en cambio, es como el filo agudo de una navaja: estrecho y difícil de recorrer, y son pocos los que lo encuentran. El yogui sabe que los caminos de la ruina o de la salvación están dentro de él mismo.

Según la filosofía hindú, la conciencia se manifiesta en tres cualidades distintas. Para el hombre, su vida y su consciencia, junto con el cosmos entero, son las emanaciones de una misma *prakṛti* (materia o sustancia cósmica), emanaciones que difieren en su designación según el predominio de uno de los *gunas*. Estos *gunas* (cualidades o atributos) son:

1. *Sattva* (cualidad iluminadora, pura y buena), que da claridad y serenidad mental.
2. *Rajas* (la cualidad de movilidad o actividad), que hace a la persona activa y enérgica, tensa y voluntariosa.
3. *Tamas* (cualidad oscura y restrictiva), que obstruye y se contrapone a la tendencia de *rajas* al trabajo y de *sattva* a revelarse.

*Tamas* es la cualidad del engaño, la oscuridad, la inercia y la ignorancia. Aquella persona en la cual predomina es apática y se halla sumida en un estado de inerte letargo. *Sattva* conduce a lo divino, mientras que *tamas* conduce a lo demoníaco. Entre las dos se encuentra *rajas*.

La fe que se tiene, los alimentos que se consumen, los sacrificios que se llevan a cabo, las austeridades soportadas y los frutos rendidos por cada individuo varían de acuerdo con el *guna* que en él predomina.

Quien ha nacido con tendencia hacia la divinidad carece de temor y es puro, generoso y posee dominio propio y persigue el estudio del Sí-mismo. No es violento, es veraz y libre de enojo e ira. Renuncia a los frutos de sus obras y trabaja por el trabajo mismo; posee una mente tranquila, carece de malicia hacia nadie, muestra caridad para con todos y se halla libre de apetencias. Es amable, modesto y firme; iluminado, clemente y resuelto; y totalmente ajeno a la perfidia y el orgullo.

El hombre en quien predomine *rajō-guna* tiene sed interior. Como es apasionado y codicioso, hiere a los demás y, lleno de lujuria y odio, de envidia y falsedad, sus deseos son insaciables; carece de firmeza, es veleidoso y es tan fácilmente presa de extravíos como de ambiciones; busca el favor de los amigos y vive henchido de orgullo familiar; se acobarda ante las circunstancias desagradables y se acoge sólo a las cosas agradables; habla agriamente y tiene un estómago voraz.

El que nace con tendencias demoníacas es falso, insolente y engreído; furioso, cruel e ignorante. En tales gentes no existe pureza, ni conducta recta, ni verdad. Se complacen en sus pasiones y, aturdidos por innumerables deseos, cogidos en la telaraña del engaño, estos adictos a los placeres sensuales caen en el infierno.

La forma en que opera la mente de personas con un predominio de diferentes *gunas* se muestra en los distintos caminos que siguen para acercarse a un precepto universal tal como "No codiciarás". El hombre en quien domina el *tamō-guna* puede interpretarlo así: "Nadie debe codiciar lo que es mío, no importa cómo lo haya obtenido yo. Y si alguien lo hace, le destruiré." El tipo *rajō-guna* es un calculador centrado en sí mismo, una persona que concebiría este precepto así: "No codiciaré los bienes de los demás, no sea que ellos codicien los míos" y que obedecerá la ley al pie de la letra por una cuestión de conducta, pero no el verdadero espíritu de la ley como cuestión de principio. En cambio, la persona de temperamento *sāttvico* obedecerá ambos, letra y espíritu del precepto, como cuestión de principio y no de conducta; como una cuestión de valores eternos. Será justo por el mero espíritu de justicia, y no por la existencia de una ley humana que impone un castigo para mantener la honradez.

El yogui, que también es humano, se halla afectado asimismo por estos tres *gunas*. Por medio del estudio constante y disciplinado (*abhyāsa*) de sí mismo y de los objetos que sus sentidos tienden a perseguir, aprende qué pensamientos, palabras y actos son obra de *tamas* y cuáles proceden de *rajas*. Con esfuerzo incesante, elimina y extirpa tales pensamientos, trabajando para lograr un estado mental *sāttvico*. Cuando sólo prevalece el *sattva-guna*, el alma humana ha avanzado un largo trecho hacia la meta final.

El peso de los *gunas* es como estar bajo el peso de la gravedad. Al igual que para experimentar la maravilla de la ingravidez en el espacio es necesaria una profunda investigación y una disciplina rigurosa, así también se hacen necesarios un profundo examen de conciencia junto con la disciplina que el Yoga proporciona, a fin de que el *sādhaka* experimente la unión con el Creador del espacio cuando se halla libre del peso de los *gunas*.

Una vez el *sādhaka* ha experimentado la plenitud de la creación o del Creador, su sed (*trṣṇā*) para con los objetos de los sentidos se desvanece, y pasa a mirarlos con entero desapasionamiento (*vairāgya*). No experimenta ninguna inquietud ante el frío o el calor, el dolor o el placer, el honor o el deshonor, la vir-

tud o el vicio. Trata a los dos impostores —el triunfo y la derrota— con ecuanimidad. Se ha emancipado de estos pares de opuestos. Ha sobrepasado el empuje de los *guṇas* y se ha convertido en un *guṇātīta* (el que ha trascendido los *guṇas*). Entonces se halla libre de nacimiento y muerte, de dolor y tristeza, y se hace inmortal. Carece de identidad propia, pues vive experimentando la plenitud del Alma Universal. Un hombre así, que no desprecia nada, lleva todas las cosas al camino de la perfección.

### Dhāraṇā

Cuando el cuerpo ha sido templado por las *āsanas*, cuando la mente se ha refinado en el fuego del *prāṇāyāma*, y los sentidos han sido puestos bajo control por *pratyāhāra*, el *sādhaka* alcanza el sexto estadio, denominado *dhāraṇā*. Aquí se halla totalmente concentrado en un solo punto o en una labor en la cual está completamente absorto. La mente ha de ser aquietada para poder lograr este estado de completa absorción.

La mente es un instrumento que clasifica, juzga y coordina las impresiones procedentes del mundo exterior, así como las que surgen en el interior de uno mismo.

La mente es el producto de pensamientos difíciles de refrenar, puesto que son sutiles y volubles. Un pensamiento bien vigilado por una mente controlada es fuente de felicidad. Para sacar el mejor partido de un instrumento, se debe conocer el modo en que actúa. La mente es el instrumento para pensar; por lo tanto, es necesario considerar cómo funciona. Los estados mentales se clasifican en cinco grupos. El primero es el estado *kṣipta*, en el que las fuerzas mentales se hallan dispersas, en desorden y en estado de abandono. En él domina el *rajō-guṇa*, ya que la mente persigue los objetos de sus apetencias. El segundo es el estado *vikṣipta*, en el que la mente se halla agitada y distraída; existe en este estado capacidad para el goce del fruto de los propios esfuerzos, pero los deseos aún no se hallan controlados ni dominados. Por otro lado, en el estado *mūḍha* la mente se muestra débil, embotada, estúpida; se halla confundida, perdida, sin saber lo que quiere. En este estado predomina el *tamō-guṇa*. El cuarto estado mental es el *ekāgra* (*eka* = uno, *agra* = primero), donde la mente se halla extremadamente atenta, y las facultades mentales se concentran en un solo objeto, con predominio del *sattva-guṇa*. La persona *ekāgra* posee poderes intelectuales superiores y sabe exactamente lo que quiere, de modo que utiliza todas sus fuerzas para lograr su propósito. A veces, la busca

implacable del objeto deseado, que no repara en perjuicios ajenos, puede acarrear gran desventura; y así sucede a menudo que aun cuando el objeto deseado se consiga, deja tras de sí un sabor amargo.

Arjuna, el poderoso arquero de la epopeya Mahābhārata, nos proporciona un ejemplo de lo que significa *dhāraṇā*. Droṇa, el preceptor de los príncipes reales, organiza una competición de tiro con arco para poner a prueba su grado de pericia. Llamados uno por uno, se les hace describir el blanco señalado. Es un pájaro en su nido. Unos príncipes describen la arboleda, otros el árbol particular o la rama donde está situado el nido. Cuando le corresponde el turno a Arjuna, éste describe primero el pájaro, luego ve sólo la cabeza, y finalmente no ve más que el ojo brillante del pájaro, lo que constituía el centro del blanco escogido por Droṇa.

Existe, sin embargo, el peligro de que una persona *ekāgra* se vuelva sumamente egoísta. Cuando los sentidos vagan incontrolados, la mente los sigue; nublan entonces el juicio del hombre, éste navega a la deriva como un navío sacudido por un mar tempestuoso. Un barco necesita lastre para mantenerse nivelado sobre la quilla, y un timonel precisa de una estrella para mantener el rumbo debido. El individuo *ekāgra* necesita de la *bhakti* (adoración del Señor) y la concentración en la divinidad para mantener el equilibrio mental, a fin de avanzar siempre en la dirección correcta. No llegará a la felicidad hasta que el sentido del “yo” y de “lo mío” hayan desaparecido.

El último estado mental es el de *niruddha*, en que la mente (*manas*), el intelecto (*buddhi*) y el “ego” (*ahaṁkāra*) han sido refrenados, y todas estas facultades son ofrecidas al Señor para Su utilización y a Su servicio. Aquí ya no existe el sentimiento del “yo” y de “lo mío”. Así como una lente aumenta su luminosidad cuando es bañada por una potente luz, de forma que parece ser toda ella luz, indistinguible de ésta, así también el *sādhaka* que ha entregado al Señor su mente, su intelecto y su “ego”, se unifica con Él, pues no piensa más que en Él, que es el creador del pensamiento.

Sin *ekāgratā* o concentración no es posible dominar nada. Sin concentrarse en la Divinidad, que da forma y controla el universo, no puede uno liberar a la divinidad en su propio interior, ni convertirse en un hombre universal. Para obtener esta concentración se recomienda *eka-tattva-abhyāsa* o estudio del elemento único que todo lo penetra, el Sí-mismo íntimo de todos los seres, que torna en forma múltiple Su forma una. Así el *sādhaka* se

concentra en AUM, que es Su símbolo, a fin de alcanzar *ekāgratā*.

*Aum.* Según Śri Vinobā Bhāve, la palabra latina *omne* y el vocablo sánscrito *Aum* derivan ambos de la misma raíz, que significa *todo*, y ambos términos expresan los conceptos de omnisciencia omnipresencia y omnipotencia. Otra palabra para expresar Aum es *praṇava*, derivada de a raíz *nu*, que significa *alabar*; a la que se añade el prefijo *pra*, que denota superioridad. La palabra *praṇava* significa, por lo tanto, "la mejor alabanza" o "la mejor plegaria".

El símbolo AUM se compone de tres sílabas: las letras A, U, M, que escritas en sánscrito llevan una media luna con un punto en la cima. Vamos a exponer algunos ejemplos de sus varias interpretaciones para aclarar mejor su significado.

La letra *A* simboliza el estado consciente o despierto (*jāgrata-avasthā*); la *U* es el estado del soñar (*svapna-avasthā*); y la *M* el estado de dormición sin sueños (*susupti-avasthā*), tanto de la mente como del espíritu. El símbolo completo, con su media luna y el punto cimero, indica el cuarto estado (*turiya-avasthā*), que combina todos los estados y los trasciende. Es el estado de *samādhi*.

Las letras A, U y M simbolizan respectivamente el lenguaje (*vak*), la mente (*manas*) y el aliento vital (*prāṇa*), mientras que el símbolo completo representa el espíritu viviente, que no es sino una parte del espíritu divino.

Las tres letras representan también las dimensiones de longitud, anchura y profundidad, en tanto que el símbolo entero representa la Divinidad, que se halla más allá de las limitaciones de hechura y forma.

Las tres letras A, U y M simbolizan la ausencia de deseo, temor o enojo, mientras que el símbolo entero indica el hombre perfecto (un *sthitaprajñā*), aquél cuya sabiduría se halla firmemente asentada en lo divino.

Representan, asimismo, los tres géneros: masculino, femenino y neutro; mientras el símbolo completo representa a toda la creación junto con el Creador.

También representan los tres *guṇas* o cualidades de *sattva*, *rajas* y *tamas*, en tanto que el símbolo entero representa un *guṇātīta*, o ser que ha vencido y se ha situado más allá de la influencia de los *guṇas*.

Igualmente, las tres letras corresponden a los tres tiempos del verbo: presente, pasado y futuro, en tanto que el símbolo completo representa al Creador, que trasciende las limitaciones del tiempo.

Representan también las enseñanzas de la madre, el padre, y el Guru respectivamente. La totalidad del símbolo representa a Brahma-Vidyā, el conocimiento del Sí-mismo, cuya enseñanza es imperecedera.

La A, la U y la M describen además los tres estadios de la disciplina yóguica: *āsana*, *prāṇāyāma* y *pratyāhāra*. El símbolo en conjunto indica *samādhi*, la meta a la cual sirven de peldaños los tres estadios.

Por otra parte, representan la tríada de la Divinidad, es decir: Brahmā, el Creador; Viṣṇu, el Protector; y Śiva, el Destructor del universo. El símbolo entero representa a Brahman, de quien emana el universo, en quien tiene su desarrollo y realización, y en quien se funde al final. Él no se desarrolla ni cambia. Si bien lo múltiple cambia y pasa, Brahman es el Uno que permanece siempre inmutable.

Las letras A, U, M, indican, al propio tiempo, el *mantra* "Tat Twam Asi" ("Eso eres tú"), la realización de la divinidad del hombre en el interior de sí mismo. El símbolo completo representa esta realización que libera el espíritu humano de los límites de cuerpo, mente, intelecto y "ego".

Tras comprender la importancia de AUM, el yogui centra su atención hacia su Deidad amada, añadiendo AUM al nombre del Señor. Siendo la palabra AUM demasiado vasta y abstracta, el yogui unifica sus sentidos, voluntad, intelecto, mente y razón, fijando su atención en el nombre del Señor y añadiéndole la palabra AUM con devoción unidireccional. Así el *sādhaka* experimenta el sentido y el significado del *mantra*.

El yogui evoca los versículos del *Muṇḍakopaniṣad*: "Tomando como un arco la gran arma del Upaniṣad, cárgalo con una flecha afilada por la meditación. Tiéndelo con el pensamiento dirigido hacia la esencia del Eso, y penetra el Imperecedero como blanco, amigo mío. La sílaba mística AUM es el arco. La flecha es el Sí-mismo (*Ātmā*). Brahman es el blanco. Éste es penetrado por el hombre no disperso. Se debería llegar a estar en Él como la flecha en el blanco."

### Dhyāna

Como el agua toma la forma del recipiente que la contiene, así la mente adopta la forma del objeto que contempla. La mente que piensa en la divinidad que todo lo impregna y a la que adora, es, finalmente, a través de una larga y continuada devoción, transformada a imagen y semejanza de esa divinidad.

Objetivo del Yoga

Cuando se vierte aceite de una vasija a otra se observa un fluir constante y firme. Cuando el flujo de la concentración es ininterrumpido, surge el estado de *dhyāna* (meditación). Así como el filamento de una bombilla se enciende e ilumina cuando recibe una corriente de electricidad regular e ininterrumpida, así también la mente del yogui se verá iluminada por *dhyāna*. Su cuerpo, aliento, sentidos, mente, razón y "ego" están integrados todos en el objetivo de su contemplación, el Espíritu Universal. El yogui se mantiene en un estado de conciencia que no tiene calificación posible, sin otro sentir que una SUPREMA FELICIDAD. Como un relámpago ve el yogui la LUZ que reluce más allá de la tierra y los cielos. Ve la luz que brilla en su propio corazón. Él mismo se hace luz para sí mismo y los demás.

Los signos de progreso en el camino del Yoga son: salud, una sensación de liviandad física, firmeza, claridad de semblante y bella voz, un olor corporal dulce y la libertad frente a los anhelos. Se posee además una mente equilibrada y serena. El yogui se convierte en el verdadero símbolo de la humildad, dedica todas sus acciones al Señor y, refugiándose en Él, se libera de la esclavitud del *karma* (acción) para convertirse en un *Jīvana Mukta* (Alma Liberada).

"¿Qué le ocurre a quien, a pesar de esforzarse, fracasa en alcanzar la finalidad del Yoga; a aquél que tiene fe, pero su mente vaga lejos del Yoga?" A este interrogante de Arjuna contesta el Señor Śri Krishna:

"Nada malo puede acontecer al hombre recto. Permanece durante largos años en el cielo de aquéllos que obraron bien y luego renace en la casa de los puros y los grandes. Puede incluso renacer en una familia de iluminados yoguis, pero nacer en una tal familia es difícilísimo en este mundo. Recobrará la sabiduría obtenida en su vida anterior y seguirá esforzándose en adquirir la perfección. Debido a su anterior estudio, a la práctica y la lucha, que le empujan siempre hacia delante, el yogui sigue esforzándose sin cesar con el alma limpia de pecado; consigue la perfección a través de muchas vidas y alcanza la meta suprema. El yogui llega más allá que los que solamente siguen el camino de la austeridad, del conocimiento o del servicio. Por lo tanto, Arjuna, sé tú un yogui. El más grande de todos los yoguis es aquél que Me adora con fe y cuyo corazón habita en Mí."

(*Bhagavad Gītā*, capítulo VI, vv. 38-47.)

### Samādhi

*Samādhi* es el coronamiento de la búsqueda del *sādhaka*. En la cumbre de su meditación, accede al estado de *samādhi*, donde cuerpo y sentidos se hallan en reposo como si estuvieran dormidos. Sus facultades de mente y razón están alerta, como si estuviera despierto, pero se halla más allá de la conciencia. La persona en estado de *samādhi* es, por tanto, totalmente consciente y se halla perfectamente alerta.

Toda la creación es Brahman. El *sādhaka* permanece sosegado y lo adora como aquello de donde surgió, como aquello en lo que respira, como aquello en lo cual llegará a disolverse. El alma, dentro del corazón, es más pequeña que la más diminuta de las semillas y, no obstante, más grande que el cielo, contiene todas las obras, todos los deseos. En su interior penetra el *sādhaka*. Allí no subsiste el sentido del "yo" o de "lo mío", y el trabajo del cuerpo, de la mente y del intelecto se hallan detenidos como si se encontraran en un profundo sueño. El *sādhaka* ha alcanzado el verdadero Yoga; sólo existe la experiencia de la conciencia, de la verdad y de una inefable alegría. Hay una paz que sobrepasa toda comprensión. La mente no puede hallar palabras para describir este estado, y la lengua no es capaz de pronunciarlas. Comparando la experiencia de *samādhi* con otras experiencias, dicen los sabios: *Neti, neti*, "¡No es esto, no es esto!" Este estado sólo puede ser expresado por un profundo silencio. El yogui ha abandonado el mundo material y se halla fusionado a lo Eterno. No existe entonces dualidad entre el conocedor y lo conocido, pues se encuentran ambos fundidos como el alcanfor y la llama.

Del corazón del yogui brota entonces la Canción del Alma, entonada por Śankarāchārya en su *Ātma Śaṭkam*:

*Canción del Alma*

No soy "ego" ni razón, no soy mente ni pensamiento,  
no puedo ser oído ni puesto en palabras; ni por olfato ni por vista  
puedo ser percibido:  
no me hallo en la luz ni en el viento, en la tierra ni el cielo.  
Conciencia y Gozo encarnados, Ventura del Bienaventurado soy  
yo.

No tengo nombre, no tengo vida; no respiro aire vital;  
ningún elemento me ha moldeado, ningún estuche corporal me  
sirve de guarida:  
no tengo habla, manos ni pies, ni medios de evolución.  
Conciencia y Gozo soy yo; Ventura en disolución.

He desechado temor y pasión, he conquistado error y codicia;  
no me rozó orgullo alguno que me hiciera alimentar la envidia;  
más allá de toda fe, donde no alcanzan riqueza, libertad o deseo.  
Conciencia y Gozo soy yo, la Ventura es mi atavío.

Virtud y vicio, placer o dolor no son mi herencia,  
ni textos sagrados, sacrificios, plegarias o peregrinaciones;  
no soy alimento, ni el comer; ni siquiera el que come soy yo.  
Conciencia y Gozo encarnados, Ventura del Bienaventurado soy  
yo.

No recelo de la muerte, no me dividen abismos de raza,  
ningún padre me llamó nunca hijo, ni me ató nunca el lazo del  
nacimiento:  
no soy discípulo ni maestro, no tengo parientes, no tengo amigos.  
Conciencia y gozo soy yo, y fusionarme a la Ventura es mi fin.

Ni cognoscible, ni conocimiento, ni conocedor soy yo; lo informe  
es mi forma;  
habito en mis sentidos pero ellos no son mi hogar;  
siempre serenamente equilibrado, no soy libre ni esclavo.  
Conciencia y Gozo soy yo, y en la Ventura es donde me encuen-  
tro.

## SEGUNDA PARTE YOGĀSANAS

### ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

#### REQUISITOS

1. Una casa no puede permanecer de pie sin firmes cimientos. Sin la práctica de los principios de *yama* y *niyama*, que constituyen los cimientos de la edificación del carácter, no puede haber una personalidad armoniosa. La práctica de *āsanas* sin la base de *yama* y *niyama* es acrobacia pura.
2. Las cualidades exigidas a un aspirante son: disciplina, fe, tenacidad y perseverancia para practicar regularmente sin interrupciones.

#### LIMPIEZA Y ALIMENTACIÓN

3. Antes de empezar a practicar las *āsanas* debe vaciarse la vejiga urinaria y evacuar los intestinos. Las posturas invertidas favorecen los movimientos intestinales. Si el estudiante padece estreñimiento o le es imposible evacuar el intestino antes de empezar la práctica de *āsanas*, deberá empezar con *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* y sus variaciones. Sólo se intentarán otras posturas después de la evacuación. No deben practicarse nunca *āsanas* avanzadas sin previa evacuación intestinal.

#### BAÑO

4. Las *āsanas* vienen más fácilmente después de un baño. Tras la práctica, el cuerpo está pegajoso debido al sudor y es conveniente tomar un baño unos quince minutos más tarde. Un baño o una ducha antes y después de la práctica de *āsanas* refresca el cuerpo y la mente.

## ALIMENTACIÓN

5. Es preferible practicar las *āsanas* con el estómago vacío. Si esto es difícil, puede tomarse una taza de té o café, cacao o leche antes de la práctica. Se practicarán las *āsanas* sin molestias alrededor de una hora después de una comida muy ligera. Deje pasar al menos cuatro horas después de una comida muy abundante, antes de empezar la práctica. Puede tomarse alimento media hora después de terminar la práctica.

## HORA

6. La mejor hora para la práctica es temprano por la mañana o a última hora de la tarde. Por la mañana las *āsanas* ofrecen alguna dificultad dado que el cuerpo está rígido. Por el contrario, la mente se halla todavía fresca, aunque su actitud despierta y su determinación disminuyen a medida que avanza el tiempo. La rigidez corporal se domina con la práctica regular, con lo que se podrán ejecutar bien las *āsanas*. Al atardecer el cuerpo se mueve con mayor soltura que por la mañana y por lo tanto se pueden practicar las *āsanas* más cómodamente y con más facilidad. La práctica matinal posibilita a uno el trabajar mejor en su vocación personal; por la tarde disipa la fatiga del esfuerzo diurno y le deja a uno fresco y sosegado. Haga todas las *āsanas* por la mañana y las *āsanas* estimulantes (como Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana y sus variaciones y Paśchimottānāsana) deberían ser practicadas al atardecer.

## SOL

7. No practique *āsanas* tras haber permanecido varias horas bajo un sol cálido.

## LUGAR

8. Deben practicarse en un sitio aireado y limpio, libre de insectos y ruidos.

9. No las practique en suelo desnudo o en piso desigual sino encima de una manta doblada en suelo nivelado.

## PRECAUCIÓN

10. No debe sentirse ningún esfuerzo indebido en los músculos faciales ni tampoco en los oídos, ojos y respiración durante la práctica.

## CERRAR LOS OJOS

11. Al principio mantenga los ojos abiertos. Así Vd. sabrá lo que hace y cuándo se equivoca. Si cierra los ojos no será capaz de

observar los movimientos imprescindibles del cuerpo ni la dirección en la que está Vd. haciendo la postura. Solamente podrá mantener los ojos cerrados cuando sea perfecto en una determinada *āsana*, puesto que sólo entonces será capaz de ajustar correctamente los movimientos del cuerpo y sentir los estiramientos correctos.

## ESPEJO

12. Si ejecuta las *āsanas* ante un espejo, manténgalo perpendicular al suelo y haga que llegue hasta el suelo, de otra forma las posturas se verían oblicuas debido al ángulo del espejo. En las posturas con el cuerpo invertido no podrá observar bien los movimientos de colocación de la cabeza y los hombros si el espejo no llega hasta el suelo. Use un espejo sin marco.

## EL CEREBRO

13. Durante la práctica de las *āsanas* sólo debe estar activo el cuerpo, mientras que el cerebro debe permanecer en estado pasivo, despierto y vigilante. Si hace las posturas con el cerebro, no será capaz de ver sus propios errores.

## RESPIRACIÓN

14. En todas las *āsanas* la respiración debe tener lugar por la nariz y nunca por la boca.

15. No retenga la respiración durante la entrada en la postura ni durante su permanencia en ella. Siga las instrucciones que a este respecto se consignan en la técnica de las diversas *āsanas* descrita más adelante.

## ŚAVĀSANA

16. Una vez finalizada la práctica, tumbese siempre en Śavāsana por lo menos durante diez o quince minutos. Con ello se eliminará la fatiga.

## ĀSANAS Y PRĀṆĀYĀMA

17. Lea cuidadosamente las advertencias y precauciones que hay que tener en cuenta en los ejercicios de *prāṇāyāma* antes de intentarlos (véase la Tercera Parte). Puede practicarse *prāṇāyāma* por la mañana temprano antes de las *āsanas* o al atardecer tras de practicadas éstas. Si se practica por la mañana, debe ejercitarse el *prāṇāyāma* primero, y durante 15 a 30 minutos; luego unos pocos minutos en Śavāsana y después de haber transcurrido algún tiempo más, durante el cual puede uno dedicarse a sus

actividades normales, practíquense las *āsanas*. Si éstas se practican por la tarde déjese transcurrir por lo menos media hora antes de efectuar los ejercicios de *prāṇāyāma*.

#### ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA QUIENES PADEZCAN DE VÉRTIGOS O DE PRESIÓN SANGUÍNEA ELEVADA

18. No empiece por Śīrṣāsana y Sarvāṅgāsana si Vd. sufre vértigos o hipertensión. Practique primero Paśchimottānāsana, Uttānāsana y Adho Mukha Śvānāsana antes de intentar las posturas invertidas como Śīrṣāsana y Sarvāṅgāsana y además, tras éstas, repita Paśchimottānāsana, Adho Mukha Śvānāsana y Uttānāsana, en este mismo orden.

19. Todas las flexiones hacia delante son beneficiosas para las personas que sufren tanto de presión sanguínea alta como baja.

#### ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA QUIENES ESTÉN AFECTOS DE SUPURACIÓN DE OÍDOS O DESPRENDIMIENTO DE RETINA

20. Estas personas no deben ejecutar las posturas invertidas.

#### PRECAUCIONES ESPECIALES PARA MUJERES

21. *Menstruación:* evitar las *āsanas* durante el período menstrual. Sin embargo, si el flujo es superior a lo normal, Upaviṣṭha Koṇāsana, Baddha Koṇāsana, Vīrāsana, Jānu Śīrṣāsana, Paśchimottānāsana y Uttānāsana serán beneficiosas. De ninguna manera se practicará ni el equilibrio sobre la cabeza ni Sarvāṅgāsana durante el período menstrual.

22. *Embarazo:* Durante los tres primeros meses del embarazo se pueden practicar todas las *āsanas*. Todas las posturas de pie y las flexiones hacia delante deben ejecutarse con suavidad a fin de que al mismo tiempo que se refuerza la columna vertebral y se hace más flexible, no se ejerza presión alguna sobre el abdomen. Durante el embarazo pueden practicarse Baddha Koṇāsana y Upaviṣṭha Koṇāsana a cualquier hora del día (incluso tras las comidas, pero no practique flexiones hacia delante inmediatamente después de comer) dado que estas dos *āsanas* refuerzan los músculos pelvianos y lumbares y disminuyen considerablemente los dolores del parto. Puede asimismo practicarse el *prāṇāyāma* sin retención (kumbhaka) puesto que la respiración profunda y regular constituye una considerable ayuda en el parto.

23. *Después del parto:* En el primer mes siguiente al parto no deberán practicarse *āsanas*. Después podrán practicarse con suavidad. Auméntese gradualmente el programa según se indica en

el Apéndice. Transcurridos tres meses del parto pueden practicarse las *āsanas* confortablemente.

#### EFFECTOS DE LAS ĀSANAS

24. Una práctica defectuosa de los ejercicios puede provocar molestias y dificultades en pocos días. Ello debe ser suficiente para demostrar que se procede equivocadamente. Si Vd. no puede encontrar el error, diríjase a alguna persona que haya practicado bien y pídale consejo.

25. La manera correcta de practicar las *āsanas* proporciona ligereza y alegría al cuerpo a la par que a la mente, y una sensación de unidad a cuerpo, mente y alma.

26. La práctica continua modifica la actitud del practicante, que se disciplinará a sí mismo en la alimentación, el sexo, la limpieza y el carácter, hasta transformarse en un hombre nuevo.

27. Una vez llegado al dominio de una *āsana*, ésta se vuelve fácil, sin necesitar esfuerzo, y no causa molestias. Los movimientos corporales se vuelven gráciles. Durante la práctica de las *āsanas* el cuerpo del alumno asume numerosas formas de vida que se encuentran en la creación —desde el más insignificante insecto hasta el más perfecto sabio—, y se da cuenta de que en cada una de ellas respira el mismo Espíritu Universal, el Espíritu de Dios. Asimismo, mira en su interior mientras practica y siente la presencia de Dios en las distintas *āsanas*, que realiza con un sentido de abandono a los pies del SEÑOR.

## TÉCNICA Y EFECTOS DE LAS ĀSANAS

Tras el nombre de cada *āsana* va situado un número con un asterisco. Los números colocados antes del asterisco indican la intensidad de la respectiva *āsana*; cuanto más bajo el número, más fácil la postura; cuánto más alto el número, más difícil la postura.

### 1. Tādāsana (llamada también Samasthiti). UNO\*

*Tāda* significa montaña. *Sama* significa erguido, derecho; inmóvil. *Sthiti* significa permanencia, estabilidad, firmeza. Por lo tanto Tādāsana indica una postura en la que se debe permanecer de pie, firme, erecto como una montaña. Es la postura básica de pie.

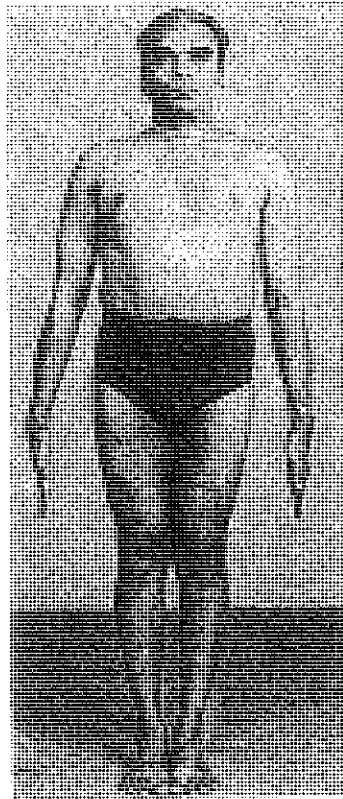
#### TÉCNICA

1. Colóquese de pie, erguido, con los pies juntos, con los talones y los dedos de ambos pies en contacto. Apoye el extremo de los metatarsianos en el suelo y estire todos los dedos de los pies en el suelo.
2. Tense las rodillas y suba las rótulas, contraiga las caderas y suba los músculos posteriores de los muslos.
3. Mantenga el vientre dentro, el pecho hacia delante, la columna estirada hacia arriba y el cuello erguido.
4. No cargue exclusivamente el peso del cuerpo en los talones o en los dedos de los pies sino que debe distribuirlo por igual entre ambas regiones.
5. Idealmente en Tādāsana los brazos deberían hallarse

extendidos y elevados por encima de la cabeza pero por razones de conveniencia pueden mantenerse a ambos lados de los muslos. En este caso mantenga los brazos paralelos al cuerpo, los dedos juntos y dirigidos hacia abajo. Todas las posturas de pie descritas más adelante pueden así ejecutarse fácilmente partiendo de Tādāsana, con las palmas de las manos a ambos lados de los muslos.

#### EFECTOS

La gente no presta la debida atención a la manera correcta de estar de pie. Unos cargan exclusivamente el peso del cuerpo encima de una pierna o mantienen una pierna completamente girada hacia un lado. Otros descansan todo el peso sobre los talones o sobre el borde interno o externo del pie. Esto puede ser comprobado observando cómo se produce el desgaste de suelas y tacones del calzado. Debido a esta errónea posición de pie, por la mala distribución del peso del cuerpo se adquieren deformidades especiales que dificultan la flexibilidad vertebral. Incluso cuando los pies deban estar separados, es mejor colocar talones y dedos en una línea paralela al plano medio, y no en ángulo. Por este proceder,



1

las caderas se mantienen contraídas, el vientre es interiorizado y el pecho es proyectado hacia delante. Con ello se siente ligereza en el cuerpo y agilidad en la mente. Si nos situamos cargando el peso del cuerpo solamente sobre los talones, sentimos un cambio en el centro de gravedad; las caderas carecen

de firmeza, el abdomen sale hacia fuera, el cuerpo se inclina hacia atrás, obligando a un sobreesfuerzo de la columna vertebral, y en consecuencia pronto sobreviene la fatiga y la mente se embota. Es, por tanto, esencial dominar debidamente el arte de permanecer de pie correctamente.

### 2. Utthita Trikoṇāsana. TRES\*

*Utthita* significa extendido, estirado. *Trikoṇa* (*tri* = tres; *koṇa* = ángulo) significa triángulo. Esta *āsana* de pie es la postura del triángulo extendido.

#### TÉCNICA

1. De pie en Tādāsana (figura 1).
2. Inspire profundamente y con un salto separe las piernas lateralmente alrededor de un metro. Levante los brazos hacia los lados, en línea recta con los hombros, con las palmas de las manos vueltas hacia abajo. Mantenga los brazos paralelos al suelo (figura 2).
3. Gire el pie derecho 90 grados hacia la derecha. Gire el pie izquierdo ligeramente hacia la derecha manteniendo la pierna izquierda estirada desde su interior y tensa en la rodilla.
4. Espire y doble el tronco hacia el lado derecho llevando la palma derecha cerca del tobillo derecho. Si es posible, la palma de la mano derecha deberá descansar completamente en el suelo (figuras 3 y 4).

5. Estire el brazo izquierdo hacia arriba (como indica la figura) manteniéndolo en línea recta con el hombro derecho, y extienda el tronco. La parte posterior de las piernas, la espalda y las caderas deben estar en línea. Dirija la vista al dedo pulgar de la mano izquierda extendida. Mantenga completamente firme la rodilla derecha subiendo la rótula, y mantenga la rodilla derecha en la dirección de los dedos del pie.

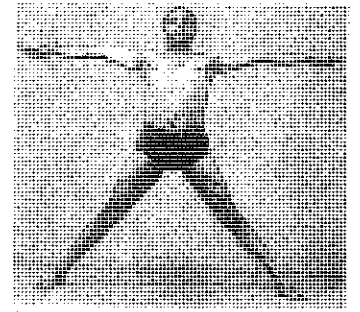
6. Permanezca en esta postura de medio minuto a un minuto, respirando profunda y regularmente. Levante luego la palma de la mano derecha del suelo, inspire y vuelva a la posición 2 ya indicada.

7. Gire ahora el pie izquierdo 90 grados hacia la izquierda, gire el pie derecho ligeramente hacia la izquierda, manteniendo ambas rodillas tensas, y continúe como en las posiciones 2 a 6 pero invirtiendo todos los procedimientos. Inspire y vuelva a la posición 2. Mantenga la postura el mismo tiempo en el lado izquierdo.

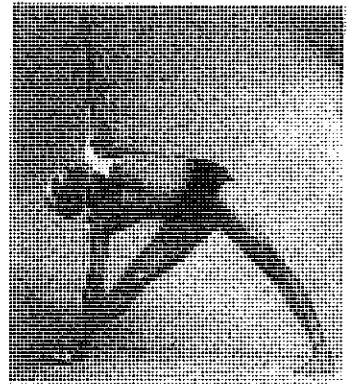
8. Espire y mediante un salto vuelva a Tādāsana (figura 1).

#### EFECTOS

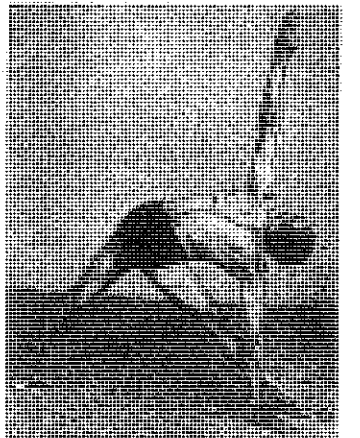
Esta *āsana* tonifica los músculos de las piernas, elimina la rigidez de piernas y caderas, corrige cualquier pequeña deformidad de aquéllas, y les proporciona un desarrollo regular. Alivia los dolores de espalda y la tortícolis, refuerza los tobillos y desarrolla el tórax.



2



3



4

### 3. Utthita Pārśvakoṣāna. CUATRO\*

*Pārśva* significa costado o flanco. *Koṣa* significa ángulo. Es la postura en ángulo lateral extendido.

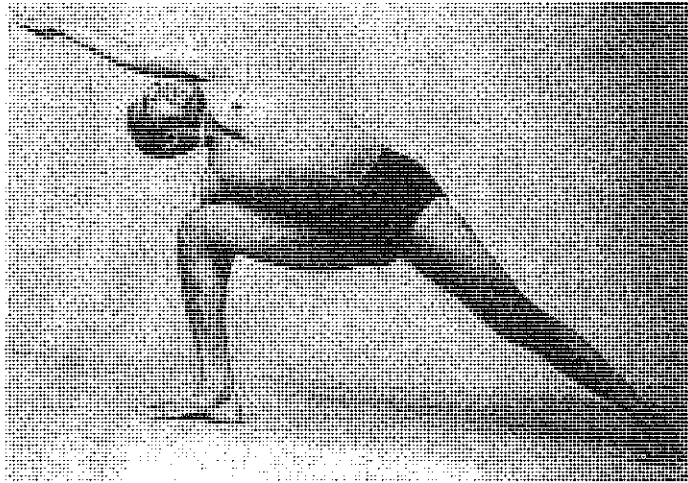
#### TÉCNICA

1. De pie en Tādāsana (figura 1). Tome una inspiración profunda y con un salto separe las piernas de 120 a 130 centímetros. Levante los brazos hacia los lados hasta ponerlos en línea recta con los hombros, las palmas de las manos hacia abajo (figura 2).

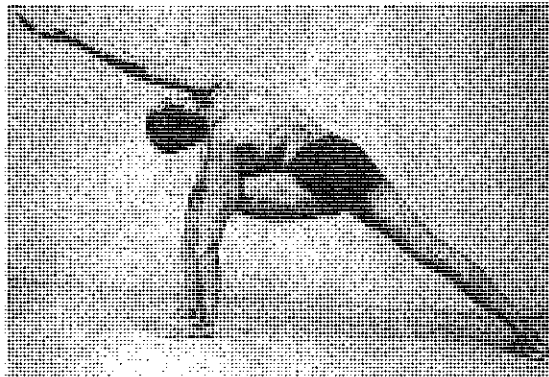
2. Mientras espira lentamente, gire el pie derecho 90 grados hacia la derecha y el izquierdo ligeramente hacia la derecha manteniendo la pierna izquierda estirada y con la rodilla tensa. Doble la pierna derecha por la rodilla hasta que muslo y pantorrilla formen ángulo recto y el muslo derecho se halle paralelo al suelo.

3. Coloque la palma de la mano derecha en el suelo al borde del pie derecho, con la axila derecha cubriendo y contactando con el lado externo de la rodilla derecha. Estire el brazo izquierdo por encima de la oreja izquierda. Mantenga la cabeza alta (figuras 5 y 6).

4. Mantenga prietos los lomos y estire los muslos posteriores. Pecho, caderas y piernas deben estar en la misma línea, a cuyo fin debe mover el pecho hacia arriba y atrás. Estire todas las partes del cuerpo, especialmente la parte posterior del cuerpo entero y, sobre todo, la columna vertebral. Estire la columna



5



6

vertebral hasta que todas las vértebras y costillas se muevan y haya una sensación de que incluso la piel está siendo estirada.

5. Permanezca en esta postura de medio minuto a un minuto, respirando profunda y regularmente. Inspire y levante la mano derecha del suelo.

6. Inspire, enderece la pierna derecha y levante los brazos como en la posición 1.

7. Continúe con la espiración como en las posiciones 2 a 5 y ejecute el procedimiento inverso sobre el lado izquierdo.

8. Espire y mediante un salto vuelva a Tādāsana (figura 1).

#### EFFECTOS

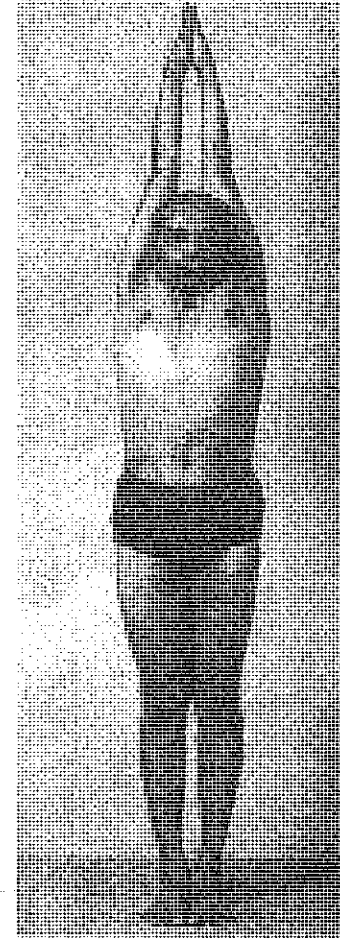
Con esta āsana se tonifican los tobillos, rodillas y muslos. Se corrigen defectos de corvas y muslos, se desarrolla el pecho y se reduce la grasa de cintura

y caderas. Se alivian asimismo los dolores de ciática y artríticos. Aumenta también el peristaltismo intestinal y se favorece la evacuación.

### 4. Virābhadrāsana I. TRES\*

En otro tiempo, Dakṣa celebró un gran sacrificio, pero no invitó a su hija Satī ni al marido de ésta, Śiva, jefe de los dioses. Sin embargo, Satī acudió al sacrificio, mas, viéndose grandemente humillada e insultada, se arrojó al fuego y pereció. Al enterarse Śiva de ello, sintiéndose profundamente ofendido, se arrancó un pelo de su poblada cabellera y lo echó al suelo. Inmediatamente apareció un poderoso héroe llamado Virābhadrā que se puso a sus órdenes y recibió el encargo de lanzar el ejército de Śiva contra Dakṣa y destruir su sacrificio. En efecto, Virābhadrā, con su ejército, apareció como un huracán en medio de la asamblea de Dakṣa, destruyó el sacrificio, puso en fuga a los sacerdotes y a los otros dioses, y decapitó a Dakṣa. Śiva, apesadumbrado por lo ocurrido a Satī, se retiró a Kailās, donde se sumió en profunda meditación. Satī renació como Umā en la casa del Himālaya. Se esforzó de nuevo para obtener el amor de Śiva, de quien finalmente conquistó el corazón. Esta historia la cuenta Kālidāsa en su gran poema *Kumāra Sambhava* (El nacimiento del Señor de la Guerra).

Esta āsana se dedica al poderoso héroe creado por Śiva de su espesa cabellera.



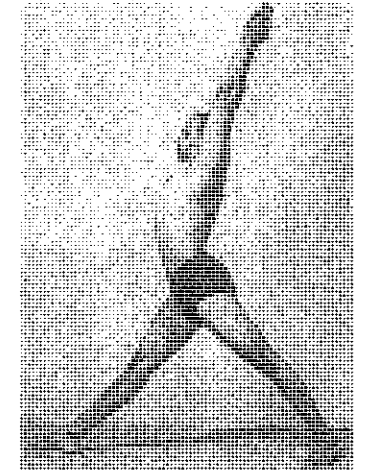
7

#### TÉCNICA

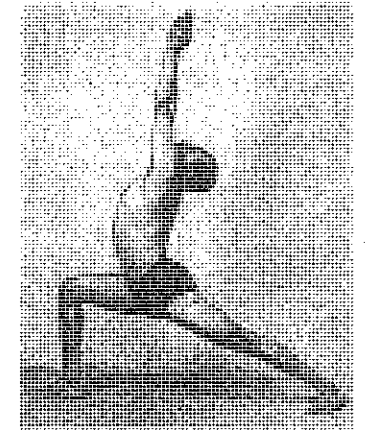
1. De pie en Tādāsana (figura 1).

2. Levante ambos brazos por encima de la cabeza y, una vez extendidos, junte las palmas de las manos (figura 7).

3. Haga una inspiración profunda y con un salto separe las piernas lateralmente de 120 a 130 centímetros.



8



9

4. Espire y gire hacia la derecha, al propio tiempo que gira el pie derecho 90 grados hacia la derecha y el pie izquierdo gira ligeramente en la misma dirección (figura 8). Flexione la rodilla derecha hasta colocar el muslo derecho paralelo al suelo y la espinilla derecha perpendicular al propio suelo formando un ángulo recto entre pantorrilla y

muslo derechos. La rodilla doblada no debe situarse más allá del tobillo, sino precisamente en la misma línea del talón.

5. Estire la pierna izquierda y tense la rodilla.

6. Cara, pecho y rodilla derecha deben estar orientados en el mismo sentido que el pie derecho, como indica la figura. Vuelva la cabeza hacia arriba mirando hacia las palmas de las manos unidas, y estire la espina dorsal desde el coxis (figura 9).

7. Mantenga la postura de 20 segundos a medio minuto respirando normalmente.

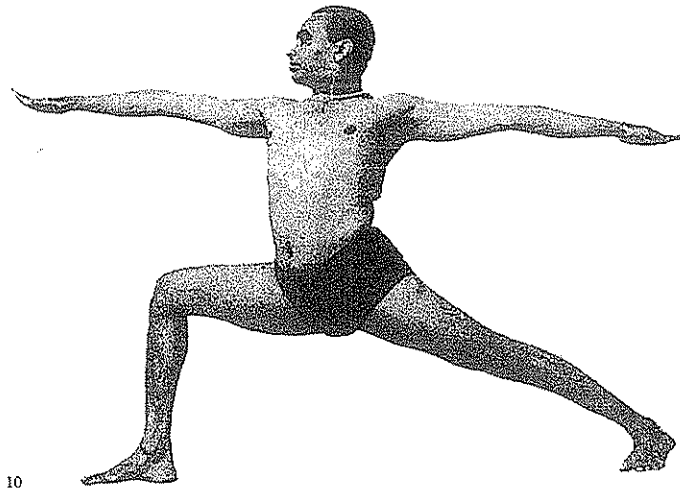
8. Repita el ejercicio hacia el lado izquierdo como en las posiciones 4 a 6, invirtiendo todos los procedimientos.

9. Espire, y mediante un salto vuelva a Tādāsana (figura 1).

**Aunque todas las posturas de pie requieren esfuerzo, ésta lo requiere en particular. No deben ejecutarla las personas de corazón delicado. Incluso las personas fuertes no deben permanecer mucho tiempo en esta āsana.**

#### EFFECTOS

En esta postura el pecho se expande totalmente, lo que constituye una excelente ayuda para la respiración profunda. Disminuye la rigidez de los hombros y la espalda, tonifica los tobillos y las rodillas, y cura la rigidez del cuello. Disminuye, asimismo, la grasa de las caderas.



10

#### 5. Virabhadrasana II UNO\*

##### TÉCNICA

1. De pie en Tādāsana (figura 1).

2. Tome una inspiración profunda y con un salto separe las piernas lateralmente de 120 a 130 centímetros. Levante los brazos lateralmente colocándolos en línea recta con los hombros y con las palmas de las manos dirigidas hacia abajo (figura 2).

3. Gire el pie derecho 90 grados hacia la derecha y el izquierdo ligeramente hacia la derecha, manteniendo la pierna izquierda estirada, con la rodilla tensa. Estire los músculos del muslo posterior izquierdo.

4. Espire y doble la rodilla derecha hasta que el muslo derecho esté situado paralelamente al plano del suelo, y mantenga la espinilla

perpendicular a éste, de modo que formen ángulo recto el muslo derecho y la pantorrilla derecha. La rodilla doblada no debe sobrepasar el tobillo, y debe mantenerse en línea recta con el talón (figura 10).

5. Estire las manos lateralmente, como si dos personas estuvieran tirando de Vd. desde los dos lados.

6. Gire el rostro hacia la derecha mirando el dorso de la mano derecha. Estire completamente los músculos de la cara posterior de la pierna izquierda. La cara posterior de las piernas, la región dorsal y las caderas deben estar en línea recta.

7. Permanezca en la postura de 20 segundos a medio minuto respirando profundamente. Inspire y vuelva a la posición 2.

8. Gire el pie izquierdo 90 grados hacia la izquierda y el derecho ligeramente hacia la

izquierda también, flexione la rodilla izquierda y siga con las posiciones 3 a 6 por el lado izquierdo invirtiendo todo el procedimiento.

9. Inspire y vuelva de nuevo a la posición 2. Espire y salte a Tādāsana (figura 1).

#### EFFECTOS

Con esta āsana los músculos de las piernas se fortalecen y moldean mejor, se alivian los calambres de la pantorrilla y de los músculos del muslo y se obtiene buena flexibilidad de las piernas y los músculos de la espalda, así como la tonificación de los órganos abdominales.

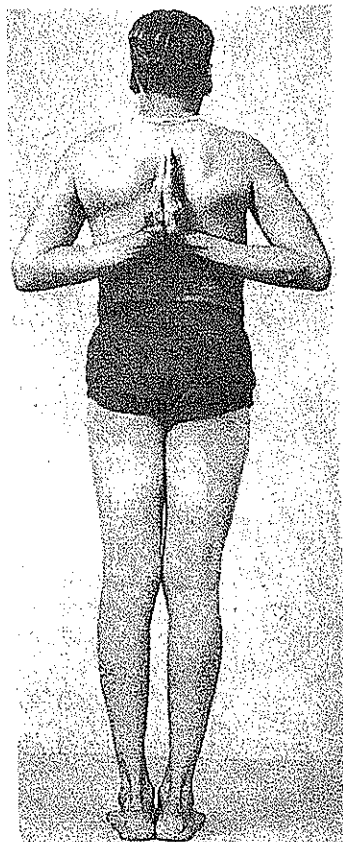
El dominio de las posturas de pie prepara al alumno para las posturas avanzadas de flexión hacia delante, que podrán ejecutarse entonces con facilidad.

## 6. Paṛśvōttānāsana. SEIS\*

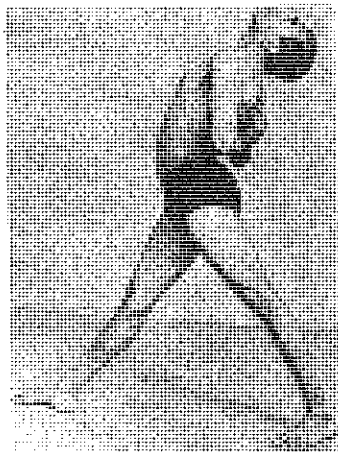
*Paṛśva* significa costado o flanco. *Uttāna* (*ut* = intenso, *tān* = extender, estirar, alargar) significa un estiramiento intenso. Es ésta pues una postura en la cual el costado del pecho es fuertemente estirado.

### TÉCNICA

1. De pie en Tādāsana (figura 1). Inspire profundamente y estire el cuerpo frontal.
2. Junte las manos detrás de la espalda y eche hombros y codos hacia atrás.
3. Espire, gire las muñecas y coloque las palmas de las manos juntas a la altura de la parte media de la espalda, con los dedos al nivel de los omoplatos. Está Vd. ejecutando "namaste" (el gesto indio de respeto juntando las manos) con las manos en la espalda (figura 11).
4. Inspire y con un salto separe las piernas lateralmente alrededor de un metro. Permanezca en esta posición y espire.
5. Inspire. Gire el tronco hacia la derecha. Gire el pie derecho igualmente 90 grados hacia la derecha manteniendo dedos y talón en línea con el tronco; gire la pierna y el pie izquierdos de 75 a 80 grados hacia la derecha, y mantenga el pie izquierdo estirado y la pierna tensa en la rodilla. Eche la cabeza hacia atrás (figura 12).



11



12

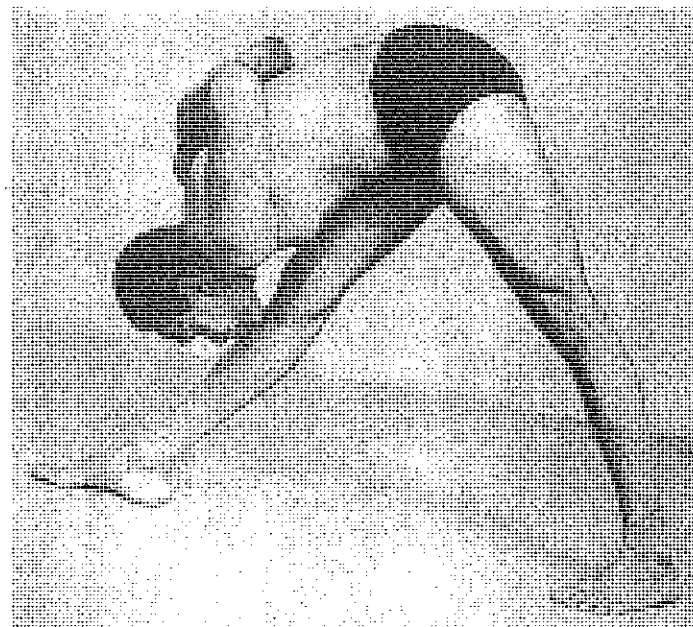
6. Espire, doble el tronco hacia delante y apoye la cabeza en la rodilla derecha. Estire la espalda y progresivamente extienda el cuello hasta que la nariz, luego los labios y finalmente la barbilla descansen más allá de la rodilla derecha (figura 13). Mantenga tensas las dos piernas subiéndolas rótulas.

7. Permanezca en la postura de 20 segundos a medio minuto respirando normalmente. Luego, lentamente, mueva cabeza y tronco en dirección a la rodilla izquierda haciendo oscilar el tronco alrededor de las caderas. Al propio tiempo gire el pie izquierdo 90 grados hacia la izquierda y el derecho de 75 a 80 grados también hacia la izquierda. Luego levante el tronco y la cabeza hacia atrás tanto como sea posible, sin doblar la pierna derecha. Este movimiento debe hacerse con una inspiración.

8. Espire. Doble el tronco hacia delante apoyando la cabeza en la rodilla izquierda y progresivamente deslice la barbilla más allá de la rodilla izquierda estirando el cuello como en la posición 6.

9. Tras mantener esta postura de 20 segundos a medio minuto, respirando normalmente, inspire, mueva la cabeza hacia el centro y los pies hacia su posición original, es decir, con los dedos dirigidos hacia delante. Entonces levante el tronco.

10. Espire y con un salto vuelva a Tādāsana (figura 1) soltando las manos de la espalda.

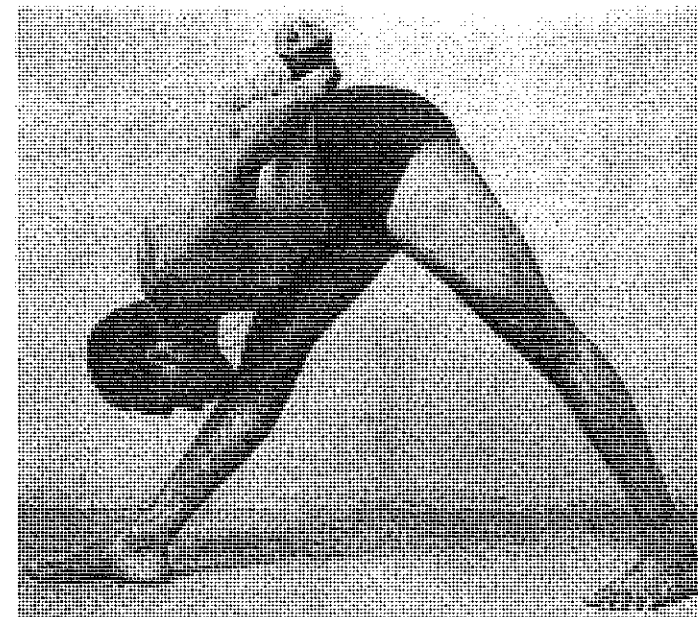


13

11. Si no puede colocar las manos juntas tras la espalda, coja la muñeca derecha y siga la técnica descrita (figura 14).

### EFECTOS

Esta āsana disminuye la rigidez de los músculos de piernas y caderas y proporciona flexibilidad a las articulaciones de la cadera y de la columna vertebral. Mientras la cabeza se apoya en las rodillas, los órganos abdominales se contraen y tonifican. Las muñecas se mueven libremente, desapareciendo toda rigidez en ellas. Asimismo corrige los hombros redondos y caídos. En la postura correcta los hombros deben ser proyectados bien atrás, con lo que se facilita la respiración profunda.



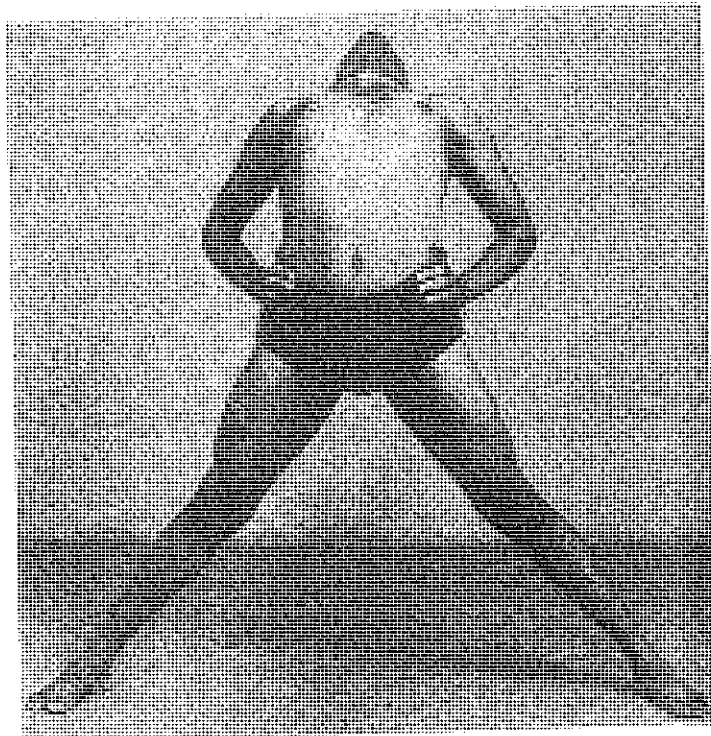
14

**7. Prasārita  
Pādottānāsana.**  
CUATRO\*

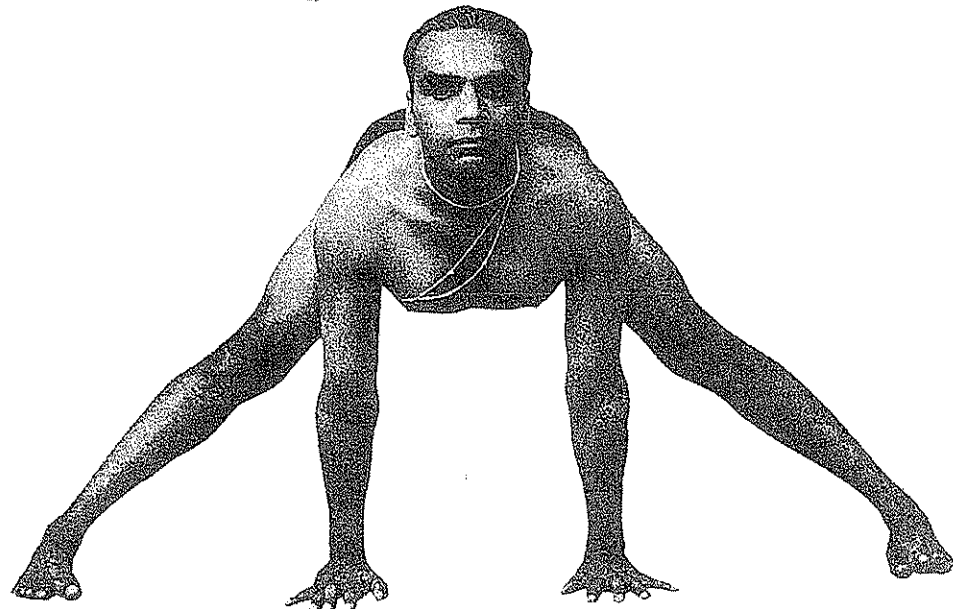
*Prasārita* significa expandido, extendido. *Pāda* significa pie. Ésta es una postura en la que las piernas extendidas son intensamente estiradas.

**TÉCNICA**

1. De pie en Tādāsana (figura 1).
2. Inspire. Ponga las manos en la cintura y separe las piernas de 130 a 150 centímetros (figura 15).
3. Tense las piernas subiendo las rótulas. Espire y coloque las palmas de las manos en el suelo en línea con los hombros entre los pies (figura 16).
4. Inspire y levante la cabeza manteniendo la espalda cóncava.



15



16

5. Espire. Doble ambos codos y apoye la coronilla en el suelo manteniendo el peso del cuerpo sobre las piernas (figuras 17 y 18). No cargue el peso del cuerpo sobre la cabeza. Los dos pies, las dos manos y la cabeza deben estar en línea recta.

6. Mantenga la postura medio minuto respirando profunda y regularmente.

7. Inspire. Levante la cabeza del suelo y extienda los brazos desdoblando ambos codos. Mantenga la cabeza erguida y la espalda cóncava como en la posición 4 (figura 16).

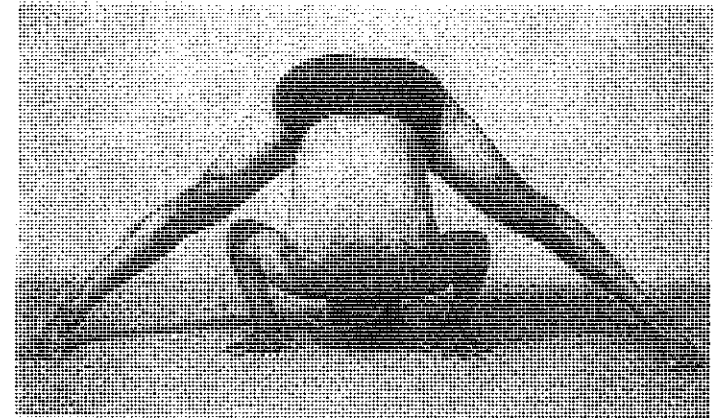
8. Espire. Colóquese en la posición 2 (figura 15).

9. Con un salto vuelva a Tādāsana (figura 1).

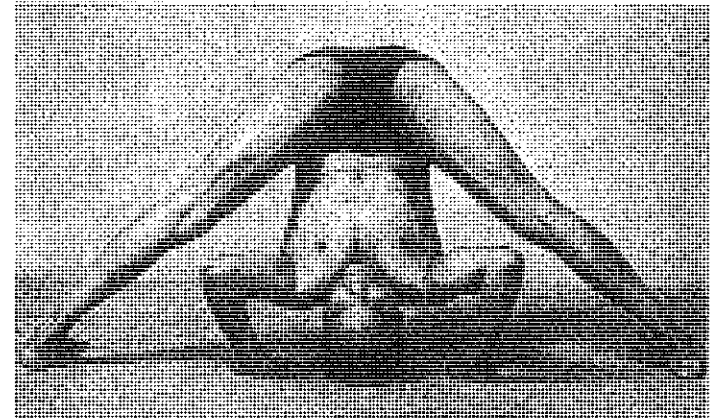
**EFFECTOS**

En esta postura los músculos del muslo posterior y los músculos abductores llegan a un completo desarrollo, mientras se obtiene una mejora del flujo sanguíneo hacia el tronco y la cabeza. Las personas que no puedan ejecutar Śiṛṣāsana (figura 90) pueden obtener beneficio de esta postura, que aumenta el poder digestivo.

Todas las posturas hasta ahora descritas son necesarias en los comienzos. A medida que el alumno progresa, obtiene mayor flexibilidad. Entonces las posturas de pie pueden dispensarse, aunque es conveniente ejecutarlas una vez por semana. Todas las posturas de pie contribuyen a reducir el peso del cuerpo.



17



18

### 8. Ustrāsana. TRES\*

Uṣṭra significa camello.

#### TÉCNICA

1. Arrodílese en el suelo, manteniendo muslos y pies juntos, con los dedos de los pies dirigidos hacia atrás y apoyados en el suelo.

2. Ponga las palmas de las manos en las caderas. Estire los muslos, curve la espina dorsal hacia atrás y extienda las costillas (figura 19).

3. Espire. Coloque la palma de la mano derecha encima del talón derecho y la izquierda encima del talón izquierdo. Si es posible, ponga las palmas de las manos en las plantas de los pies.

4. Presione los pies con las palmas de las manos, eche hacia atrás la cabeza y empuje la columna vertebral en dirección a los muslos, los cuales deben

permanecer perpendiculares al plano del suelo.

5. Contraiga las nalgas y estire la región dorsal y del coxis todavía más, con el cuello estirado hacia atrás (figura 20).

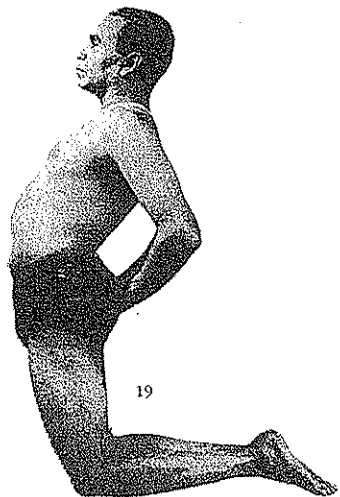
6. Permanezca en esta posición alrededor de medio minuto, respirando normalmente.

7. Suelte las manos una a una y apóyelas en las caderas (figura 19). Luego, siéntese en el suelo y relájese.

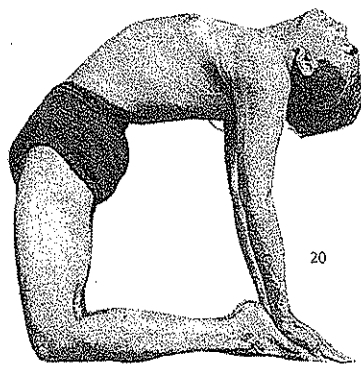
#### EFFECTOS

Se beneficiarán de esta āsana las personas con hombros caídos y los jorobados.

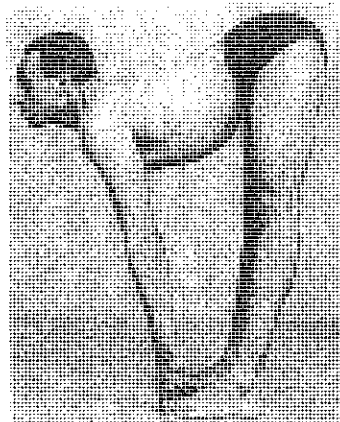
La totalidad de la columna vertebral se estira hacia atrás y se tonifica. Esta postura puede ser ejecutada convenientemente por personas de edad e incluso por personas con lesiones de la columna vertebral.



19



20



21

### 9. Pādānguṣṭhāsana. TRES\*

Pāda significa pie. Anguṣṭha es el dedo gordo. Esta postura se hace estando de pie y cogiendo los dedos gordos de los pies.

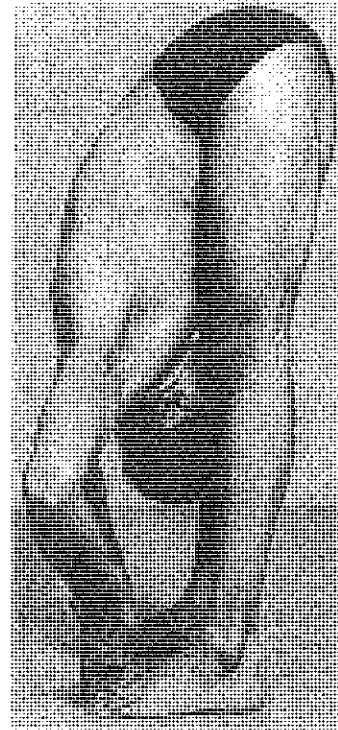
#### TÉCNICA

1. De pie en Tāḍāsana (figura 1). Separe las piernas unos 30 centímetros.

2. Espire, doble el cuerpo hacia delante y coja los dedos gordos de ambos pies entre el pulgár y los dos primeros dedos de las manos, con las palmas de frente una con otra. Cójalos firmemente (figura 21).

3. Con la cabeza erguida, estire el diafragma hacia el tórax y dé la máxima concavidad posible a la espalda. En lugar de estirarse bajando los hombros, dóblese hacia delante desde la región de la pelvis, para conseguir la concavidad de la espalda desde el coxis.

4. Mantenga las piernas rígidas sin perder la sujeción de las



22

rodillas ni la de los dedos de los pies. Estire también los omóplatos. Tome una o dos respiraciones en esta posición.

5. Espire y coloque la cabeza entre las rodillas, tensándolas y tirando de los dedos gordos de los pies, aunque sin separarlos del suelo (figura 22). Permanezca en esta postura alrededor de 20 segundos, respirando normalmente.

6. Inspire. Vuelva a la posición 2 (figura 21), suelte los dedos de los pies y levántese. Vuelva a Tāḍāsana (figura 1).

### 10. Pādahastāsana. SEIS\*

Pāda significa pie. Hasta significa mano. Esta postura se ejecuta doblándose hacia delante y estando de pie sobre sus propias manos.

#### TÉCNICA

1. De pie en Tāḍāsana (figura 1). Separe las piernas unos 30 centímetros.

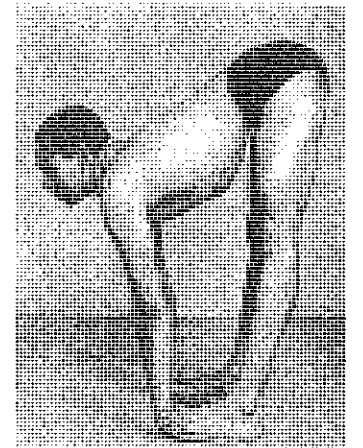
2. Espire, doble el cuerpo hacia delante y, sin doblar las piernas por las rodillas, introduzca las manos bajo la planta de los pies con las palmas tocando las plantas (figura 23).

3. Mantenga la cabeza erguida y dé a la espalda la máxima concavidad posible. No disminuya la sujeción de las rodillas y tome unas pocas respiraciones en esta posición.

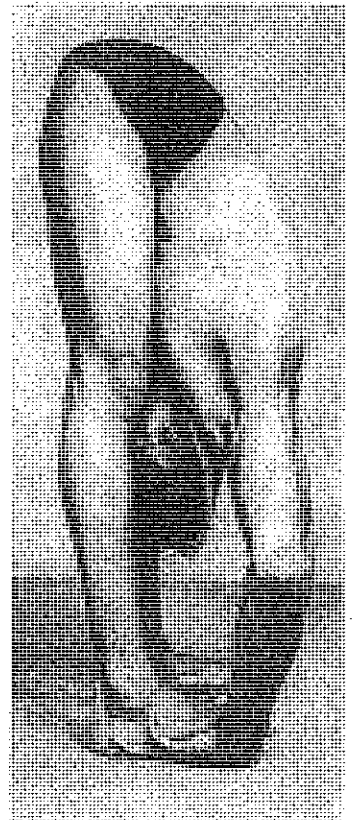
4. Espire y, doblando los codos, coloque la cabeza entre las rodillas y tire de los pies con las palmas de las manos (figura 24). Mantenga la posición alrededor de 20 segundos respirando normalmente.

5. Inspire, levante la cabeza y vuelva de nuevo a la posición 2 (figura 23) con la cabeza bien erguida. Haga dos respiraciones.

6. Inspire, enderécese y vuelva a Tāḍāsana (figura 1).



23



24

### EFFECTOS DE PĀDĀNGUṢṬHĀSANA Y PĀDAHASTĀSANA.

La segunda de estas āsanas es más ardua que la primera, pero los efectos de ambas son los mismos. Los órganos abdominales resultan tonificados y las secreciones digestivas aumentan mientras se activan hígado y bazo. Las personas con sensación de hinchazón abdominal o con trastornos gástricos obtendrán beneficios con estas āsanas.

Los deslizamientos de los discos intervertebrales sólo se pueden corregir en la posición en que se pone cóncava la espalda como se observa en las figuras 21 y 23. En caso de padecer un desplazamiento discal, no ponga la cabeza entre las rodillas. He tenido ocasión de experimentar estas āsanas en personas afectas de desplazamiento discal, y la posición de concavidad de la espalda les ha beneficiado grandemente. Es indispensable contar con la guía de un guru (maestro) para ejecutar esta postura, dado que puede acaecer que no se pueda obtener la posición de espalda cóncava de una manera inmediata. De no poder ser así, ejecute otras posturas menores antes de emprender éstas.

### 11. Uttānāsana. OCHO\*

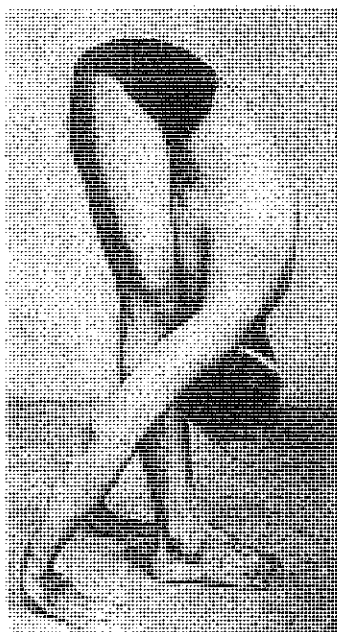
Ut es una partícula que indica intencionalidad, intensidad. El verbo *tān* significa estiramiento, extensión, alargamiento. En esta āsana la columna vertebral es sometida a un deliberado e intenso estiramiento.

### TÉCNICA

1. De pie en Tādāsana (figura 1) con las rodillas tensas.
2. Espire, doble el cuerpo hacia delante y ponga los dedos de las manos en el suelo, y luego las palmas a ambos lados de los pies y por detrás de los talones. No doble las rodillas.
3. Intente mantener la cabeza alta y estire la columna vertebral. Mueva las caderas un poco hacia delante hacia la cabeza, a fin de mantener las piernas en una línea perpendicular al plano del suelo.
4. Permanezca en esta posición y tome dos respiraciones.
5. Espire, mueva el tronco más cerca de las piernas y apoye la cabeza sobre las rodillas (figura 25).
6. No afloje la sujeción de las rodillas y suba fuertemente las rótulas. Mantenga la posición un minuto respirando profunda y regularmente.
7. Inspire y levante la cabeza separándola de las rodillas pero sin levantar las palmas de las manos del suelo, como en la posición 3.
8. Tras dos respiraciones completas, haga una inspiración profunda, levante las manos del suelo y vuelva a Tādāsana (figura 1).

### EFFECTOS

Esta āsana cura los dolores de estómago, tonifica el hígado, el



25

bazo y los riñones. Alivia igualmente los dolores de vientre durante el período menstrual. Se regularizan los latidos cardíacos y los nervios espinales se rejuvenecen. Se ahuyenta toda depresión mental si se mantiene la postura dos minutos o más. Esta āsana es excelente para las personas que se excitan fácilmente, pues calma las células cerebrales. Tras la āsana uno se encuentra fresco y calmado, los ojos adquieren viveza y la mente se halla en paz.

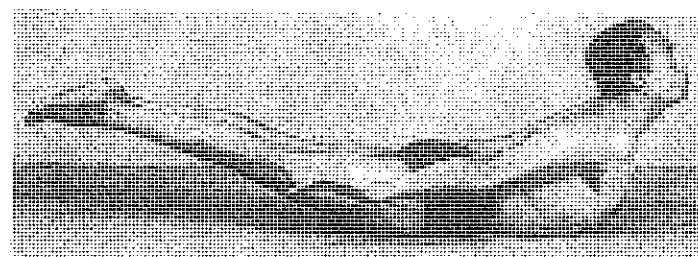
Las personas aquejadas de pesadez de cabeza, rubor u otra alteración al practicar Śīrśāsana (figura 90) deben emprender antes Uttānāsana; entonces podrán ejecutar aquélla (la postura sobre la cabeza) con facilidad y sin trastornos.

### 12. Śalabhāsana. UNO\*

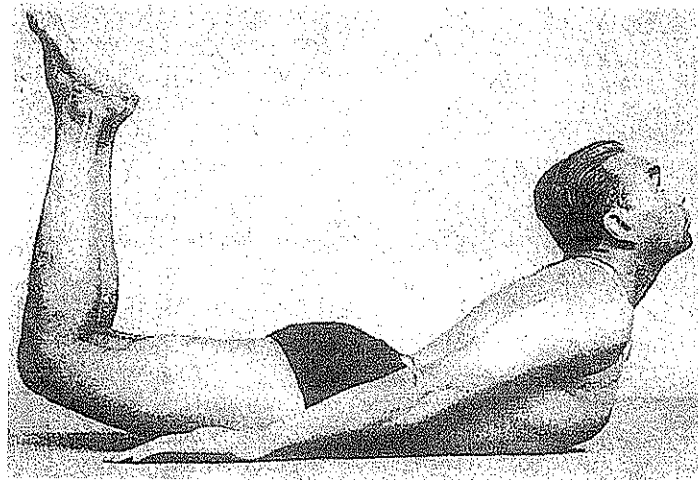
Śalabhā significa langosta. La postura semeja una langosta posada en el suelo; de aquí su nombre.

### TÉCNICA

1. Completamente echado en el suelo boca abajo, extienda los brazos hacia atrás.
2. Espire, levante la cabeza, pecho y piernas simultáneamente, lo más alto posible. No deben descansar manos ni costillas en el suelo, donde únicamente deberá reposar el abdomen, el cual cargará todo el peso del cuerpo (figura 26).
3. Contraiga los músculos de las nalgas y estire los de los muslos. Mantenga ambas piernas completamente extendidas y rectas, con los muslos, rodillas y tobillos en contacto.
4. No transmita el peso del cuerpo sobre las manos, sino, por el contrario, manténgalas extendidas hacia atrás para ejercitar la parte superior de los músculos de la espalda.
5. Mantenga esta posición tanto tiempo como pueda, respirando normalmente.
6. Al principio es difícil elevar pecho y piernas, separándolos del suelo, pero a medida que los músculos abdominales se fortalecen, se consigue con más facilidad.



26



27

### EFFECTOS

Favorece la digestión y alivia los trastornos gástricos y la flatulencia. Puesto que la columna vertebral se extiende hacia atrás, la espalda se hace más flexible. Alivia el dolor de las regiones sacra y lumbar. Según mi experiencia, las personas afectas de desplazamiento discal se benefician considerablemente de la práctica de esta āsana sin recurrir al reposo forzado o al tratamiento quirúrgico. La vejiga urinaria y la próstata se benefician asimismo de este ejercicio y se mantienen sanas.

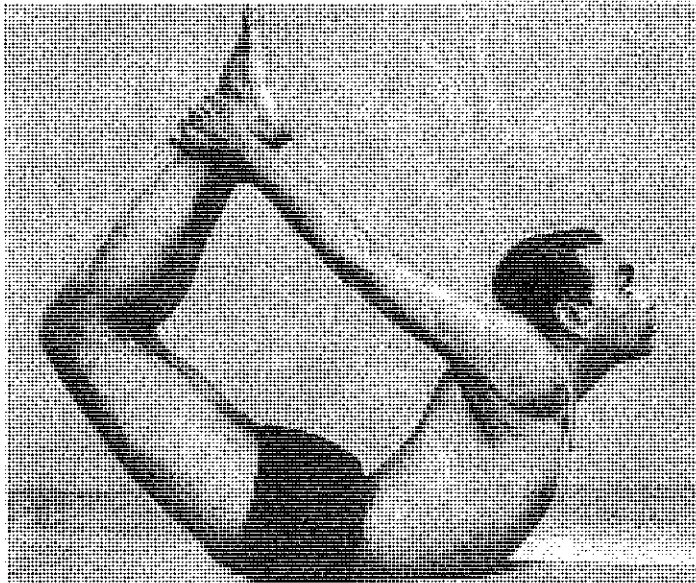
Puede también usarse una variación de esta postura para el alivio de los dolores en la parte baja de la espalda. En esta variación se doblan las piernas y las rodillas, y los muslos se separan mientras se mantienen las espinillas perpendiculares al plano del suelo. Luego, con una espiración, se elevan los muslos por encima del suelo y se acercan hasta que las rodillas se toquen, manteniendo siempre las espinillas perpendiculares al plano del suelo (figura 27).

### 13. Dhanurāsana. CUATRO\*

*Dhanu* significa arco. En esta postura las manos se usan como la cuerda de un arco para tirar la cabeza, el tronco y las piernas hacia arriba; la postura se asemeja a un arco doblado o tirante.

#### TÉCNICA

1. Échese completamente en el suelo, boca abajo.
2. Espire y doble las rodillas. Extienda los brazos hacia atrás y sujete el tobillo izquierdo con la mano izquierda y el tobillo derecho con la mano derecha. Haga dos respiraciones.
3. Espire completamente y levante las piernas elevando las rodillas del suelo al mismo tiempo que el pecho. Brazos y manos actúan como la cuerda



de un arco, poniendo el cuerpo en tensión como un arco tirante (figura 28).

4. Levante la cabeza y échela tan atrás como sea posible. No deben descansar sobre el suelo ni costillas ni pelvis. Tan sólo el abdomen sostiene el peso del cuerpo en el suelo.
5. Al elevar las piernas no deberá juntarlas a nivel de las rodillas, dado que así no se podrían elevar lo bastante. Una vez elevadas al máximo, junte los muslos, las rodillas y los tobillos.
6. Puesto que se extiende la pared abdominal, la respiración se hace rápida, pero ello no debe inquietar. Mantenga la postura según su capacidad de 20 segundos a un minuto.
7. Después, con una espiración, suelte los tobillos, estire las piernas, lleve cabeza y piernas al suelo y relájese.

#### EFFECTOS

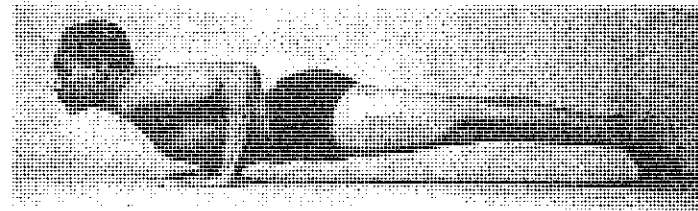
La espina dorsal es estirada hacia atrás. Las personas de edad no hacen este movimiento normalmente y presentan la columna rígida. Esta āsana proporciona elasticidad a la columna vertebral y tonifica los órganos abdominales. Según mi experiencia, las personas afectas de desplazamiento discal obtienen un franco alivio por la práctica regular de Dhanurāsana y Śalabhāsana (figura 26) sin verse forzados al reposo o sometidos a tratamiento quirúrgico.

### 14. Chaturāṅga Dandāsana. UNO\*

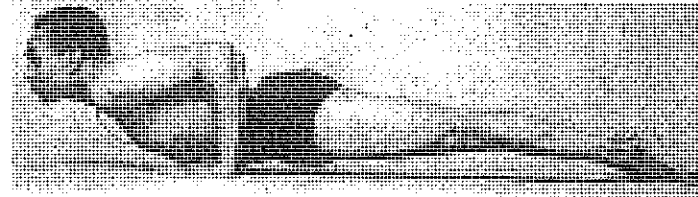
*Chatur* significa cuatro. *Āṅga* significa miembro o parte de algo. *Danda* significa bastón. Echado en el suelo, boca abajo, se carga todo el peso del cuerpo en las palmas de las manos y los dedos de los pies, y con una espiración se mantiene el cuerpo paralelo al plano del suelo, rígido como un bastón. Los cuatro miembros que sostienen el peso del cuerpo son las manos y los pies. La postura es parecida a las "flexiones" de la gimnasia occidental.

#### TÉCNICA

1. Échese en el suelo boca abajo.
2. Doble los codos y coloque las palmas de las manos a ambos lados del tórax con los pies separados aproximadamente 30 centímetros.
3. Con una espiración levante todo el cuerpo unos



29



30

centímetros por encima del suelo, manteniéndose en equilibrio sobre las manos y los dedos de los pies (figura 29). Mantenga el cuerpo rígido como un bastón, paralelo al suelo de la cabeza a los talones y con las rodillas tensas. Permanezca algún tiempo respirando normalmente.

4. Paulatinamente extienda el cuerpo adelante de modo que los pies descansen en el suelo sólo sobre la parte superior de los dedos (figura 30).
5. Permanezca en esta posición alrededor de 30 segundos, respirando normalmente o profundamente. Repita este movimiento varias veces y luego relájese en el suelo.

#### EFFECTOS

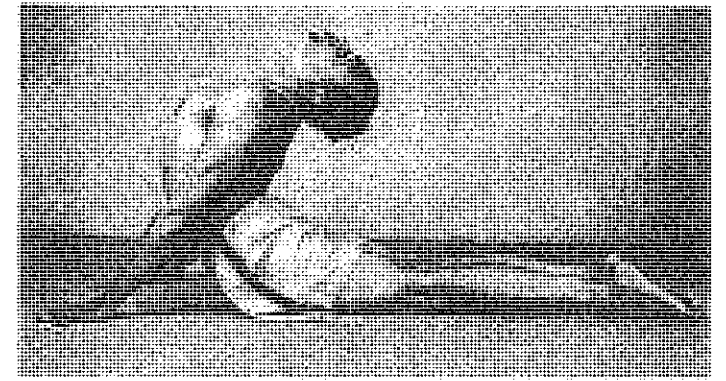
La postura fortalece los brazos, y las muñecas desarrollan movilidad y potencia. Asimismo, contrae y tonifica los órganos abdominales.

### 15. Bhujāṅgāsana I. UNO\*

*Bhujāṅga* significa serpiente. Echado en el suelo boca abajo se levanta el tronco y se echa la cabeza hacia atrás como una serpiente a punto de atacar.

#### TÉCNICA

1. Échese en el suelo boca abajo. Extienda las piernas manteniendo juntos los pies, las rodillas tensas y los dedos de los pies apuntando hacia atrás.



31

2. Coloque las palmas de las manos a ambos lados de la región pélvica.

3. Inspire, presione fuertemente con las palmas en el suelo y levante el cuerpo por el tronco manteniendo el pubis en contacto con el suelo y permanezca en esta posición con el peso del cuerpo sobre piernas y palmas (figura 31).

4. Contraiga ano y nalgas, y tense los muslos.

5. Mantenga la postura alrededor de 20 segundos respirando normalmente.

6. Espire, doble los codos y descansen el tronco en el suelo. Repita la postura dos o tres veces y luego relájese.

#### EFFECTOS

Esta postura constituye una panacea para las lesiones de la columna vertebral; y en los casos de ligero desplazamiento discal, la práctica de esta postura retorna el disco a su posición original. Tonifica la región espinal y expande completamente el tórax.

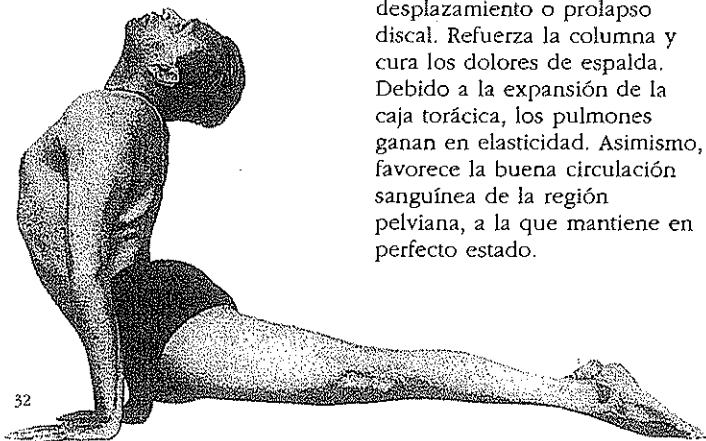
## 16. Ūrdhva Mukha Svānāsana.

UNO\*

*Ūrdhva Mukha* significa con la boca hacia arriba. *Svāna* significa perro. La postura se parece a un perro estirándose con la cabeza hacia arriba; de aquí su nombre.

### TÉCNICA

1. Échese sobre el suelo boca abajo.
2. Separe los pies unos 30 cm y con los dedos apuntando hacia atrás. Sitúe las palmas de las manos en el suelo a ambos lados de la cintura con los dedos apuntando hacia la cabeza.
3. Inspire, eleve cabeza y tronco, estire completamente los brazos y eche la cabeza y el tronco lo más atrás posible sin que las rodillas se apoyen en el suelo.
4. Mantenga las piernas rectas y tensas las rodillas, sin que éstas se apoyen en el suelo.



32

Todo el peso del cuerpo debe descansar solamente sobre las palmas de las manos y los dedos de los pies (figura 32).

5. La columna vertebral, los muslos y las pantorrillas deben estar completamente estirados, y las nalgas muy contraídas. Proyecte el pecho hacia delante, estire el cuello completamente y eche la cabeza para atrás todo lo posible. Estire asimismo la cara posterior de los brazos.

6. Mantenga la postura de medio minuto a un minuto respirando profundamente.

7. Doble los codos, abandone el estiramiento y descanse en el suelo.

### EFECTOS

Esta āsana rejuvenece la columna vertebral, y se recomienda especialmente para quienes padecen de espalda rígida. Este ejercicio es bueno para las personas afectas de lumbago, ciática y desplazamiento o prolapso discal. Refuerza la columna y cura los dolores de espalda. Debido a la expansión de la caja torácica, los pulmones ganan en elasticidad. Asimismo, favorece la buena circulación sanguínea de la región pelviana, a la que mantiene en perfecto estado.

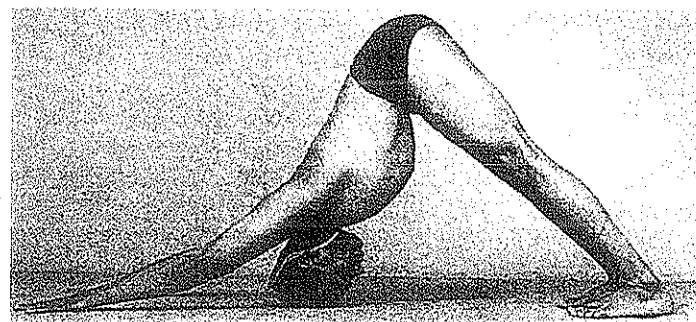
## 17. Adho Mukha Svānāsana.

CINCO\*

*Adho Mukha* significa cara abajo. *Svāna* significa perro. Esta postura se asemeja a un perro estirándose con la cabeza y las patas delanteras hacia abajo y las traseras hacia arriba; de aquí su nombre.

### TÉCNICA

1. Échese en el suelo boca abajo. Mantenga los pies separados unos 30 centímetros.
2. Coloque las palmas de ambas manos descansando a ambos lados del tórax con los dedos extendidos en dirección a la cabeza.
3. Espire y levante el tronco del suelo. Con los brazos extendidos mueva la cabeza hacia dentro en dirección a los pies y coloque la cumbre de la cabeza en el suelo, sin doblar los codos y extendiendo la espalda (figura 33, vista de lado; figura 34, vista de delante a atrás).
4. Mantenga las piernas rígidas sin doblar las rodillas, y empuje hacia abajo los talones. La planta de los pies y los talones deben apoyarse completamente en el suelo y los pies deben estar paralelos entre sí, con los dedos orientados hacia delante.
5. Permanezca en esta postura alrededor de un minuto, respirando profundamente. Luego, con una espiración, levante la cabeza del suelo, enderece el tronco deslizándolo hacia delante, baje gradualmente el cuerpo hasta el suelo y relájese.

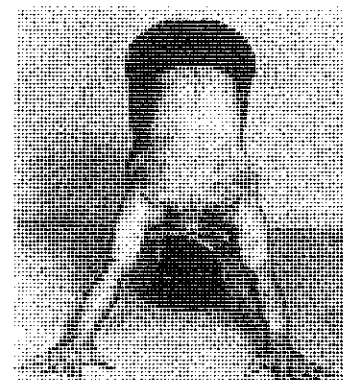


33

### EFECTOS

Cuando uno se halla cansado, una larga permanencia en esta postura ahuyenta la fatiga y devuelve la energía perdida. Es especialmente apropiada para los corredores tras una carrera dura. Los corredores de "sprint" adquirirán velocidad y ligereza de piernas. Asimismo, alivia el dolor y la rigidez de los talones y ayuda a ablandar las excrescencias del calcáneo. Refuerza los tobillos y modela las piernas. También favorece la desaparición de la rigidez de la región de los omóplatos, y alivia la artritis del hombro. Los músculos abdominales son llevados hacia la columna y se fortalecen. Como el diafragma se eleva hacia la cavidad torácica, se regulariza el ritmo cardíaco. Es una postura estimulante.

Aquéllos a quienes amedrenta ejecutar *Śīrṣāsana* (figura 90) pueden practicar esta āsana sin temor. Como en ella el tronco se coloca en posición baja, se extiende completamente, y recibe sangre saludable sin ningún esfuerzo por parte del corazón. Rejuvenece las células del cerebro, al que vigoriza quitándole la fatiga.



34

Las personas afectas de alta presión sanguínea pueden ejecutar esta postura.

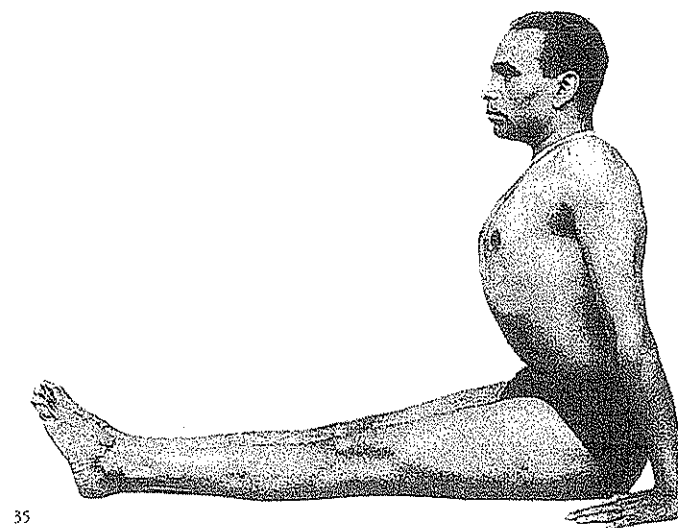
## 18. Daṇḍāsana.

DOŚ\*

*Daṇḍa* significa bastón o vara.

### TÉCNICA

Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante. Coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de las caderas, con los dedos de las manos dirigidos hacia los pies. Estire los brazos y mantenga la espalda erecta (figura 35).



35

## 19. Paripūrṇa Nāvāsana. DOS\*

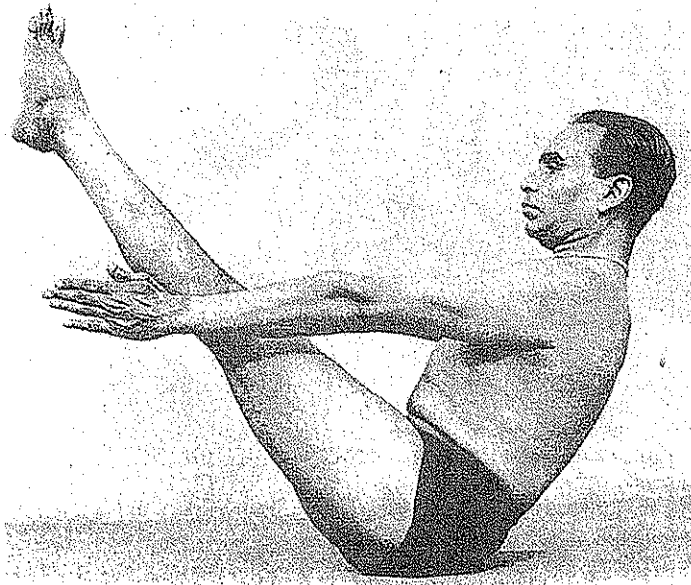
*Paripūrṇa* significa entero o completo. *Nāva* significa nave, barca o bajel. Esta postura se asemeja a la forma de una barca con remos; de aquí su nombre.

### TÉCNICA

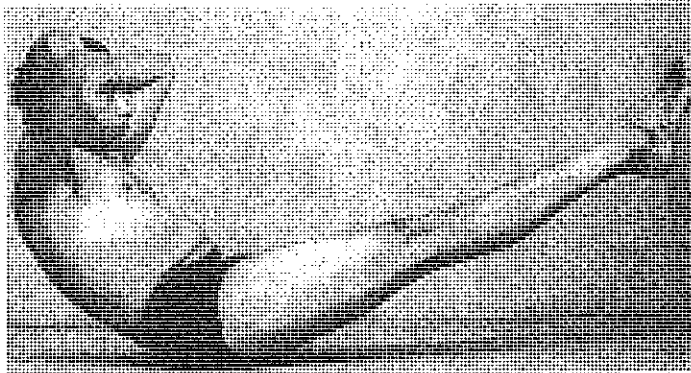
1. Siéntese en el suelo como en *Dandāsana* (figura 35).
2. Espire, incline el tronco ligeramente hacia atrás y simultáneamente levante las piernas del suelo. Manténgalas tan rígidas como una vara, con las rodillas tensas y los dedos dirigidos hacia delante. El equilibrio debe obtenerse solamente sobre las nalgas, y ninguna parte de la columna vertebral tocará el suelo. Mantenga las piernas en un ángulo de 60 a 65 grados respecto del suelo. Los pies están más altos que la cabeza y no a su nivel como lo están en *Ardha Nāvāsana* (figura 37).
3. Levante las manos del suelo y estire los brazos hacia delante, manteniéndolos paralelos al suelo y cerca de los muslos. Los hombros y las palmas de las manos estarán a la misma altura, las dos palmas cara a cara (figura 36).

4. Permanezca en la postura medio minuto, respirando normalmente. Aumente gradualmente el tiempo hasta llegar a un minuto. Se sienten los efectos del ejercicio después de solamente 20 segundos.

5. Después espire, baje los brazos, apoye las piernas en el suelo y relájese tumbándose sobre la espalda.



36



37

### EFFECTOS

Esta postura proporciona alivio a las personas que sienten una sensación de hinchazón en el vientre debida a gases y también a los que sufren de problemas gástricos. Reduce la grasa de la cintura y tonifica los riñones.

## 20. Ardha Nāvāsana. DOS\*

*Ardha* significa la mitad. *Nāva* significa nave, barca o bajel. Esta postura semeja la forma de una barca; de aquí su nombre.

### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo. Estire las piernas hacia delante y manténgalas rectas (figura 35).
2. Entrelace los dedos de las manos y colóquelos tras la cabeza, un poco por encima de la nuca.
3. Espire, recline el tronco hacia atrás y simultáneamente levante las piernas del suelo, manteniendo los muslos y las rodillas tensos y los dedos de los pies apuntando hacia delante. Se mantiene el equilibrio del cuerpo sobre las nalgas, y ningún punto de la columna debe contactar con el suelo (figura 37). Se nota la sujeción de los músculos abdominales y de la región lumbar.
4. Sostenga las piernas en un ángulo de aproximadamente 30 o 35 grados respecto al suelo, y la cumbre de la cabeza en línea con los dedos de los pies.
5. Mantenga la postura de 20 a 30 segundos respirando normalmente. Una permanencia de un minuto en esta postura indica fuertes músculos abdominales.
6. No retenga la respiración mientras se ejecuta esta āsana aunque exista siempre la tendencia a ejecutarla con suspensión de la respiración

6. No retenga la respiración mientras se ejecuta esta āsana aunque exista siempre la tendencia a ejecutarla con suspensión de la respiración

tras la inspiración. Si se retiene la respiración, el efecto se producirá sobre los músculos del vientre y no sobre los órganos abdominales. Una inspiración profunda en esta āsana haría perder el control de los músculos abdominales. A fin de mantener este control, inspire, espire y suspenda la respiración y así sucesivamente repita este proceso sin respirar profundamente. De esta forma se ejercitan no solamente los músculos abdominales sino también los órganos.

7. La diferencia entre *Ardha Nāvāsana* y *Paripūrṇa Nāvāsana* es que en esta última las piernas se sitúan más altas y la distancia entre ellas y el vientre es menor que en aquélla.

### EFFECTOS

Los efectos de *Ardha Nāvāsana* y *Paripūrṇa Nāvāsana* (figura 36) difieren debido a la posición de las piernas. En *Paripūrṇa Nāvāsana* el ejercicio es eficaz sobre los intestinos, mientras que en *Ardha Nāvāsana* se trabaja sobre el hígado, la vesícula biliar y el bazo.

Al principio, la espalda es demasiado débil para soportar el esfuerzo de esta postura. Tan pronto aparece la fuerza para mantenerse en ella, se tiene clara indicación de que la espalda incrementa su fortalecimiento. En muchos casos, la debilidad de la espalda es un obstáculo, especialmente en las mujeres, dado que les es necesaria una espalda fuerte para cargar con los niños. Estas dos āsanas, junto con torsiones laterales de

columna, facilitan el fortalecimiento de la espalda.

La importancia de poseer una espalda inferior fuerte puede comprobarse viendo las personas de edad cuando se sientan, se levantan o andan, para lo cual consciente o inconscientemente se sujetan la espalda con las manos. Esto indica que la espalda es débil y que no puede soportar el esfuerzo. Mientras la espalda se conserve fuerte y no necesite apoyo, uno se siente joven, aunque se halle en edad avanzada. Estas dos āsanas proporcionan vida y vigor a la espalda y hacen posible llegar a viejo ágil y sin molestias.

## 21. Siddhāsana. UNO\*

*Siddha* significa una semidivinidad, supuesta altamente pura y santa, poseedora de unas facultades sobrenaturales denominadas *siddhis*. Significa también un sabio de inspiración divina, vidente o profeta.

“Los Siddhas dicen que entre los *niyamas*, el más importante es no hacer daño a nadie, entre los *yamas* lo es la dieta moderada, y entre las āsanas, *Siddhāsana*.”

“De entre las 84 āsanas debe practicarse siempre una: *Siddhāsana*, que purifica 72.000 *nāḍīs*.” (Los *nāḍīs* son canales del cuerpo humano a través de los cuales fluye la energía nerviosa.)

“El yogui que practique la contemplación de *Atman* y observe una dieta moderada, si

practica Siddhāsana durante doce años, alcanza los *yoga siddhis*." (*Ātman* significa el Sí-mismo y el Alma suprema. Los *siddhis* son facultades sobrenaturales.)

"Cuando se domina Siddhāsana, el Unmanī Avasthā (samādhi), que da deleite, se alcanza sin esfuerzo y de manera natural."

El alma tiene tres *avasthās*, o condiciones, que se incluyen en una cuarta, y son: vigilia, ensueño, dormición, y la que se denomina *Turiya*.

La primera es un estado vigilante en el cual el ser es consciente del mundo normal de los objetos ordinarios. Goza de las cosas ordinarias.

Predomina la dependencia del cuerpo. La segunda condición es la del ensueño o el soñar, cuando el ser goza de cosas sutiles, construyéndose él mismo un nuevo mundo de formas a partir del material proporcionado por las experiencias de la vigilia. Ya es sabido que al espíritu le gusta divagar libremente sin estar sujeto a las ataduras del cuerpo. La tercera condición es la de la dormición profunda, sin ensueños ni deseos; se la llama *susupti*. Se dice que en ella el alma se hace temporalmente una con Brahman y goza de bienaventuranza. En la dormición profunda nos elevamos por encima de todo deseo y nos hallamos libres de las vejaciones del espíritu... El alma es divina en su origen aunque se halle lastrada por la carne. Se dice que en la dormición nos soltamos de las cadenas del cuerpo y volvemos

a nuestra propia naturaleza... Pero esto (es decir, la eterna dormición sin ensueños) es fácil confundirlo con la pura inconsciencia... Lo más elevado no es esta dormición sin ensueños, sino otro, un cuarto estado del alma, una pura consciencia intuitiva en la que no existe conocimiento de objetos internos o externos. En la dormición profunda el espíritu reside en una región lejos de los vaivenes de la vida de los sentidos, en absoluta unión con Brahman. La condición *turiya* revela el aspecto positivo de lo que era negativo en la condición de la dormición profunda."

(Radhakrishnan en *Filosofía de los Upaniṣads*.)

La cuarta condición se describe así en el *Māṇḍūkya Upaniṣad*:

"La cuarta, dice el sabio, no es una experiencia subjetiva ni objetiva, ni intermedia entre las dos. No es tampoco una condición negativa que sea consciencia ni inconsciencia. No es el conocimiento dado por los sentidos, ni un conocimiento relativo, ni un conocimiento inferido. La cuarta condición se halla más allá de los sentidos, más allá de toda comprensión, más allá de toda expresión. Es una pura consciencia unitaria en la cual todo conocimiento del mundo y de la multiplicidad se halla completamente borrado. Es el supremo bien. Es Uno sin segundo. Es el Sí-mismo. ¡Conoce sólo eso!"

"Rāja-Yoga, Samādhi, Unmanī, Manomanī, Inmortalidad, Concentración, Śūnyāśūnya (vacío pero no

vacío), Parama-Pāda (el Estado Supremo), Amanaska (suspensión de las funciones de la mente), Advaita (no dualidad), Nirālamba (sin apoyo), Niranjana (puro), Jīvanmukti (estado de emancipación), Shajāvasthā (estado natural) y Turiyā (literalmente la Cuarta), todos significan lo mismo. Así como un grano de sal echado en el agua se funde y se hace uno con ella, así Samādhi es la unión de la Mente y el Ātman. Cuando Prāṇa y Manas (mente) son aniquiladas (absorbidas), el estado de armonía que de ello resulta es lo que se llama Samādhi."

(*Haṭha Yoga Pradīpikā*, cap. IV, vv. 3 al 6.)

No existe āsana como Siddhā, ni *kumbhaka* como Kevala, ni *mudrā* como Khecharī, ni *laya* (absorción de la mente) como Nāda.

(*Khecharī Mudrā*, literalmente vagar por el espacio, se describe así en los versículos 25 a 28 del tercer capítulo de *Gheraṇḍa Saṃhitā*:

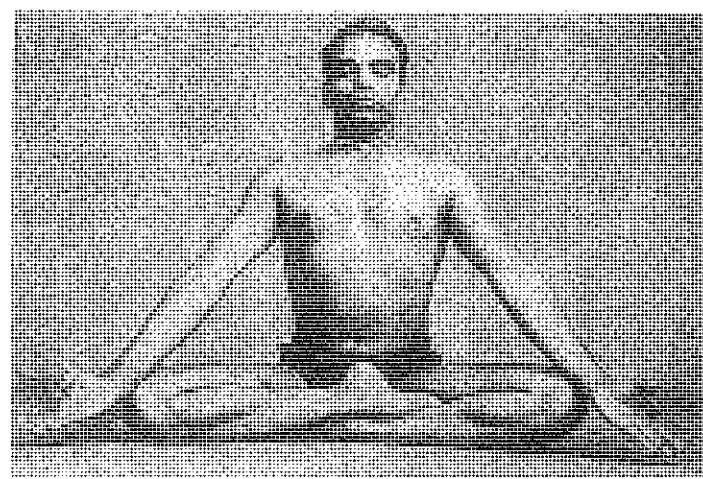
"Córtate el ligamento inferior de la lengua y mueve ésta constantemente; lubríficala con mantequilla fresca y sácala (para alargarla) con un instrumento de hierro. Haciendo esto continuamente la lengua se alarga y cuando alcance el entrecejo habrás llevado a cabo Khecharī. Entonces (con la lengua alargada) dóblala hacia atrás sobre sí misma y hacia arriba hasta tocar el paladar y hasta alcanzar los orificios de la nariz que se abren en la boca. Cierra, entonces, estos orificios con la lengua (suspendiendo así

la respiración) y mira hacia el entrecejo. Esto se llama Khecharī. Mediante esta práctica no se llega nunca al desmayo, ni al enojo, ni a la ansiedad, ni a la pereza, no se adquiere la enfermedad ni la decadencia, ni se llega a la muerte. El cuerpo se vuelve divino."

(*Nāda* es el sonido interior místico. Los versículos 79 al 101 del capítulo cuarto lo describen con gran detalle y variedad de ejemplos. El Yoga se define como el control de las aberraciones de la mente. Para controlar la mente es necesario que antes haya sido absorbida en concentración sobre algún objeto y luego, gradualmente, se va separando de este objeto y vuelve la mirada al interior del propio ser. Entonces es cuando el yogui es requerido a concentrarse en los místicos sonidos interiores. "La mente es como la serpiente: olvidando su inconstancia al escuchar el sonido Nāda, ya no se mueve a ningún sitio." Paulatinamente, a medida que Nāda se hace latente, la mente se alinea con él. "El fuego, cuando prende en la madera, se extingue con ésta (tras quemarla); así también la mente, trabajando con Nāda, se hace latente junto con él.")

#### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).
2. Doble la rodilla izquierda. Coja el pie izquierdo con las manos y coloque el talón junto al perineo, apoyando la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho.



38

3. Doble luego la rodilla derecha y ponga el pie derecho sobre el tobillo izquierdo, manteniendo el talón derecho contra el hueso del pubis.

4. Ponga la planta del pie derecho entre el muslo y la pantorrilla izquierdos.

5. No debe apoyarse el cuerpo en los talones.

6. Extienda los brazos hacia delante colocando el dorso de las manos encima de las rodillas y con las palmas hacia arriba. Junte los dedos pulgar e índice y deje extendidos los otros dedos (figura 38).

7. Mantenga esta posición tanto tiempo como sea posible, con espalda, cuello y cabeza erguidos y la visión dirigida hacia dentro como si mirara la punta de la nariz.

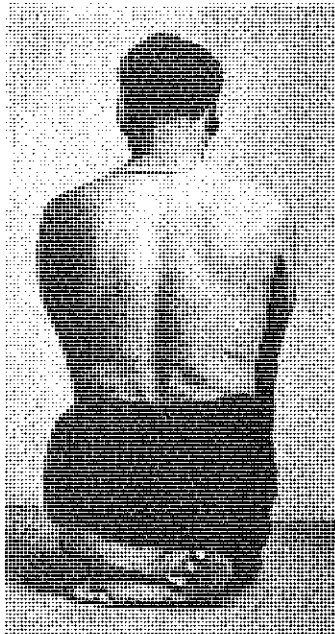
8. Sueite los pies y relájese por un cierto tiempo. Luego, repita la postura durante el mismo

tiempo, pero colocando el talón derecho junto al perineo en primer lugar y, tras ello, ponga el pie izquierdo encima del tobillo derecho como se ha descrito antes.

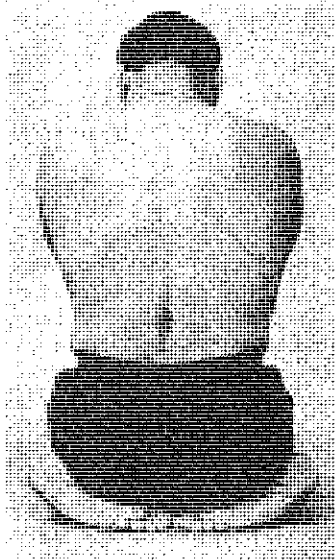
#### EFFECTOS

Esta postura mantiene sana la región del pubis. Lo mismo que Padmāsana (figura 53), ésta es una de las āsanas que más relajan. El cuerpo, hallándose sentado, está en reposo, mientras que la posición de piernas cruzadas y espalda erguida mantiene la mente atenta y alerta. Esta āsana se recomienda asimismo para la práctica del *prāṇāyāma* y para la meditación.

Desde el punto de vista puramente físico, esta postura es eficaz para la curación de las rigideces de rodillas y tobillos. Además, favorece la circulación sanguínea en la región lumbar y el abdomen, y así tonifica la región inferior de la columna y los órganos abdominales.



39



40

**22. Virāsana.**  
UNO\*

*Vira* significa héroe, guerrero, campeón. Esta postura sentada se ejecuta colocando las rodillas juntas y separando los pies, que se apoyan sobre el suelo a ambos lados de las caderas.

Es una buena postura para la meditación y el prāṇāyāma.

**TÉCNICA**

1. Arrodillese en el suelo con las rodillas juntas y los pies separados unos 45 centímetros.
2. Apoye las nalgas sobre el suelo y no el cuerpo sobre los pies. Estos se colocarán a los lados de los muslos con la cara interna de la pantorrilla contactando con la cara externa de su muslo respectivo. Los dedos de los pies estarán dirigidos hacia atrás y en contacto con el suelo. Ponga las muñecas encima de las rodillas y las palmas de las manos cara arriba juntando las extremidades de los dedos pulgar e índice. Mantenga los otros dedos en extensión. La espalda erguida y estirada (figura 42, vista posterior; figura 43, vista frontal).
3. Mantenga esta posición todo el tiempo que pueda, respirando profundamente.
4. Entrelace los dedos y estire los brazos en línea recta por encima de la cabeza, con las palmas de las manos vueltas hacia arriba (figura 44).
5. Mantenga esta posición durante un minuto, respirando profundamente.

6. Espire, suelte el cruce de los dedos, ponga las palmas de las manos en las plantas de los pies, doble el cuerpo hacia delante, y deje descansar la barbilla en las rodillas (figura 45).

7. Permanezca un minuto en esta posición, respirando normalmente.

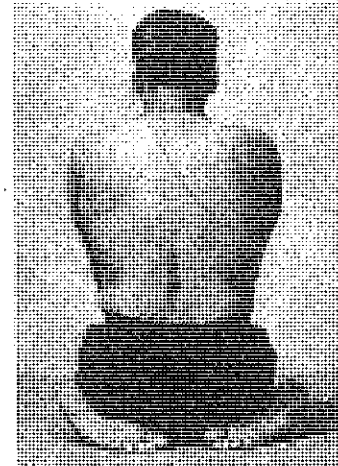
8. Inspire, enderece el tronco, vuelva los pies hacia delante y relájese.

9. Si encuentra difícil ejecutar la postura según se ha descrito, pruebe a colocar los pies uno encima del otro y apoye las nalgas sobre ellos (figura 39). Paulatinamente vaya apartando los dedos de los pies, separando los pies (figuras 40 y 41) y déjelos descansar a ambos lados de los muslos. Así, con el tiempo, las nalgas reposarán debidamente sobre el suelo, y el cuerpo no se apoyará sobre los pies.

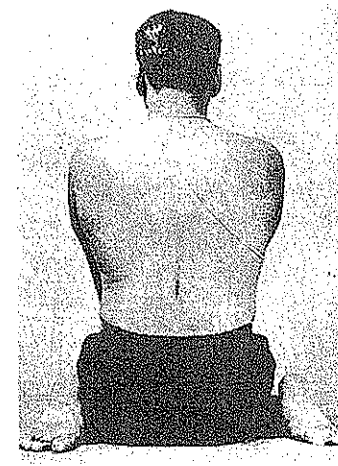
**EFECTOS**

Esta postura cura los dolores reumáticos de las rodillas y la gota y es también útil para los pies planos: debido a la extensión de tobillos y pies se formarán los arcos correctos en los pies. Ello requiere, sin embargo, largo tiempo y práctica diaria de la postura varios minutos durante muchos meses. También hallarán gran alivio los que sufran de dolores en los talones o presenten excrescencias de calcáneo; gradualmente las excrescencias desaparecerán.

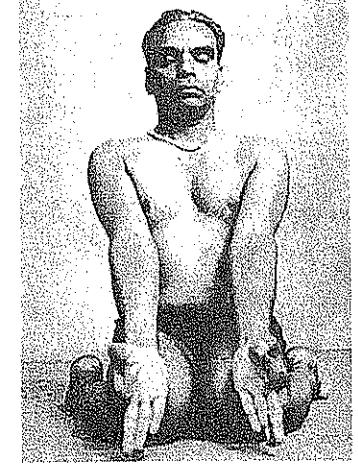
Puede ejecutarse esta postura incluso inmediatamente después de comer y aliviará la pesadez de estómago.



41



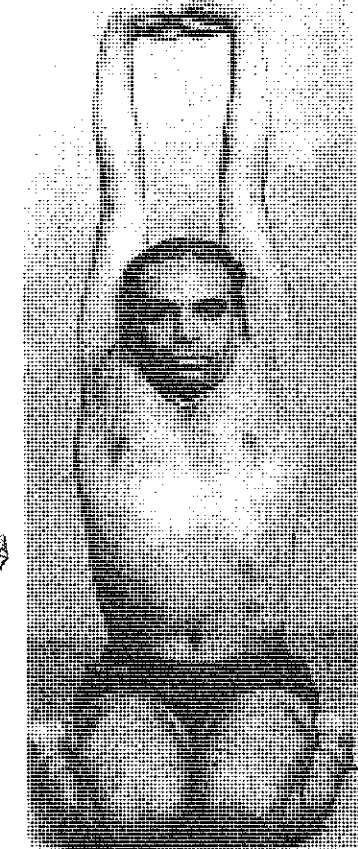
42



43



45



44

### 23. Supta Virāsana. DOS\*

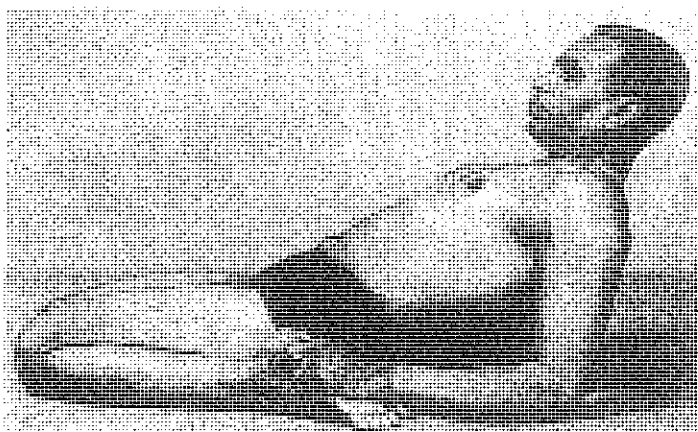
*Supta* significa estar echado. En esta āsana se reclina la espalda en el suelo y se estiran los brazos detrás de la cabeza.

#### TÉCNICA

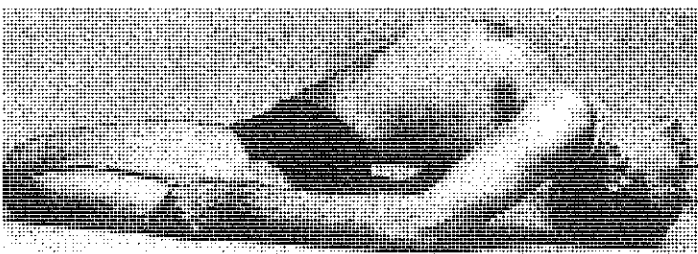
1. Siéntese en Virāsana (figura 43).
2. Espire, eche el tronco hacia atrás y apoye los codos, uno a uno, en el suelo (figura 46).
3. Quite la presión sobre los codos uno tras otro extendiendo los brazos.
4. Apoye primero la cumbre de la cabeza en el suelo (figura 47). Y, paulatinamente, la parte posterior de la cabeza y luego la espalda (figura 48). Lleve los brazos por encima de la cabeza, lo más extendidos posible (figura 49). Permanezca en esta postura el mayor rato posible, respirando profundamente. Luego coloque los brazos al lado del tronco, presione los codos en el suelo y, con una espiración, siéntese de nuevo.
5. Las manos deberán estar extendidas por encima de la cabeza o colocadas a ambos lados de los muslos. Si se tienen extendidas por encima de la cabeza, no levante los omóplatos del suelo.
6. Los principiantes pueden tener las rodillas separadas.

#### EFFECTOS

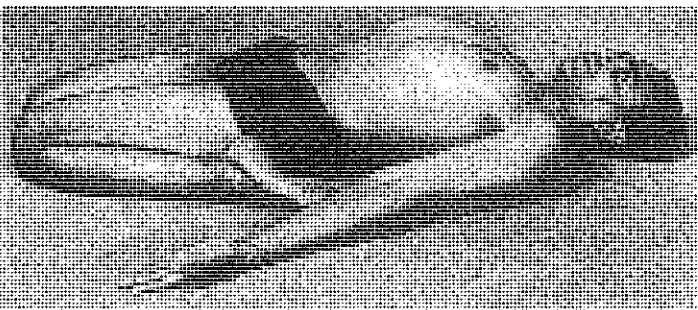
Extiende los órganos abdominales y la región pélvica. Las personas afectas de dolores en las piernas encontrarán un



46



47



48



49

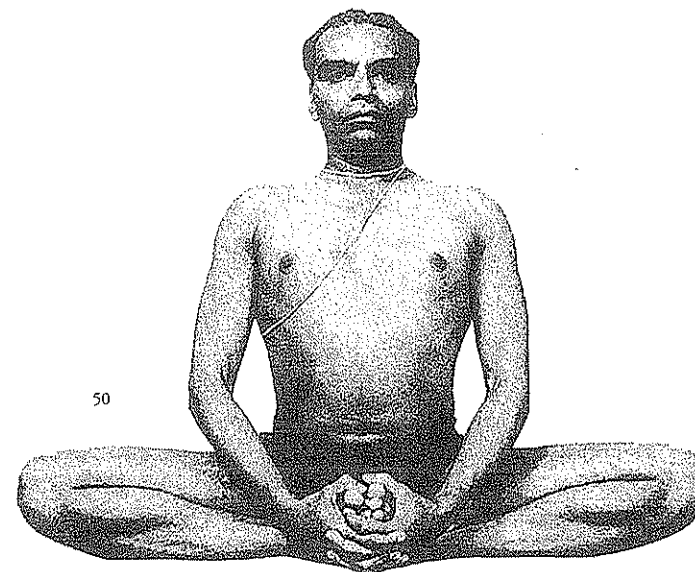
buen alivio con la práctica de esta postura durante 10 o 15 minutos. Se recomienda a los atletas o a cuantos tengan que andar o estar de pie largas horas. Puede también ejecutarse después de las comidas, y si se practica antes de irse a la cama, al día siguiente las piernas se notarán bien descansadas. Varios cadetes de la Academia de la Defensa Nacional, alumnos míos, hallaron siempre gran alivio tras largas marchas combinando esta āsana con Sarvāṅgāsana I (figura 102).

### 24. Baddha Koṅāsana. TRES\*

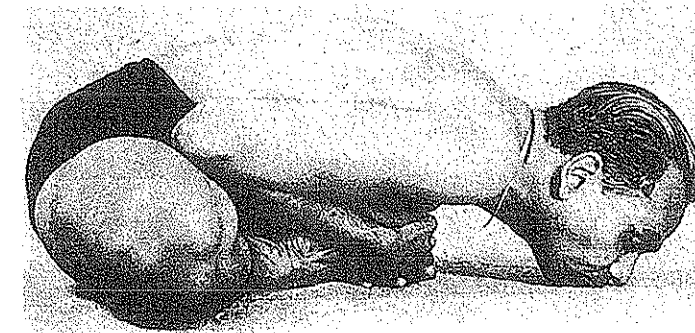
*Baddha* significa cogido, retenido. *Koṅa* significa ángulo. En esta postura, sentado en el suelo, se ponen los talones junto al perineo, se cogen los pies y se separan los muslos hasta que las rodillas estén en contacto con el suelo por ambos lados. Así es como se sientan los zapateros remendones indios.

#### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).
2. Doble las rodillas y ponga los pies junto al tronco.
3. Junte las plantas y los talones de ambos pies, y, cogiendo los pies cerca de los dedos, acerque los talones al perineo. El borde externo de ambos pies deberá descansar sobre el suelo, y la parte más posterior de los talones deberá contactar con el perineo.
4. Separe los muslos y baje las rodillas hasta que éstas toquen el suelo.



50



51

5. Entrelace los dedos de las manos y coja así fuertemente los pies, mantenga la espalda erguida y mire derecho hacia delante o en dirección a la punta de la nariz (figura 50). Mantenga esta postura tanto tiempo como pueda.

6. Ponga los codos encima de los muslos, presionando hacia abajo. Espire, doble el tronco

hacia delante y apoye la cabeza, luego la nariz y, finalmente, la barbilla sobre el suelo (figura 51). Mantenga esta posición de medio minuto a un minuto, respirando normalmente.

7. Inspire, enderece el tronco y vuelva a la posición 5 (figura 50).
8. Suelte los pies, extienda las piernas y relájese.



52

## EFECTOS

Esta postura se recomienda especialmente a las personas que padezcan trastornos urinarios. Pelvis, abdomen y espalda obtienen un aporte mayor de sangre y son estimulados. Mantiene en buena salud los riñones, la próstata y la vejiga urinaria. Es bien conocido que las enfermedades del tracto urinario se encuentran raramente entre los zapateros indios. La razón de ello es que están todo el día sentados en esta postura.

Alivia asimismo el dolor ciático y previene la hernia. Practicada regularmente, alivia dolores y pesadeces testiculares.

Esta postura es una bendición para las mujeres. Junto con Sarvāṅgāsana (figura 102) y su ciclo (figuras 113 a 125), controla los períodos menstruales irregulares y facilita el normal funcionamiento de

los ovarios. Se ha constatado que las mujeres embarazadas que se sientan diariamente en esta postura durante unos pocos minutos tienen un parto mucho menos doloroso y se libran de varices. (Es recomendada para gestantes en el libro del Dr. Grantly Dick Reed *Childbirth Without Fear*).<sup>1</sup>

Al mismo tiempo que Padmāsana (figura 53), y la Virāsana (figura 43), esta āsana es recomendada para la práctica de prāṇāyāma y meditación. Para la meditación en esta postura deberán juntarse las palmas de las manos ante el pecho (figura 52), aunque ejecutarla con la espalda totalmente erguida requiere práctica. También esta āsana puede ejecutarse sin temor alguno incluso después de las comidas mientras no se lleve la cabeza al suelo.

<sup>1</sup> Parto sin temor.

## 25. Padmāsana. CUATRO\*

*Padma* significa loto. Es la postura del loto, una de las más importantes y más útiles āsanas. Es la postura para la meditación, y a menudo Buda es representado en esta actitud.

El versículo 48 del primer capítulo del *Hatha Yoga Pradīpikā* describe así esta postura y la práctica del control de la respiración sentado en ella:

“Estando en Padmāsana y con las palmas de las manos colocadas una encima de otra, fíjese firmemente la barbilla en el pecho y en contemplación de Brahman, contráigase frecuentemente el ano y empújese el *apāna* hacia arriba. Mediante similar contracción de la garganta, fuércese el *prāna* hacia abajo. Se obtiene así un inigualable conocimiento por medio del favor de Kuṇḍalinī (que, por este proceso, es despertada)”.

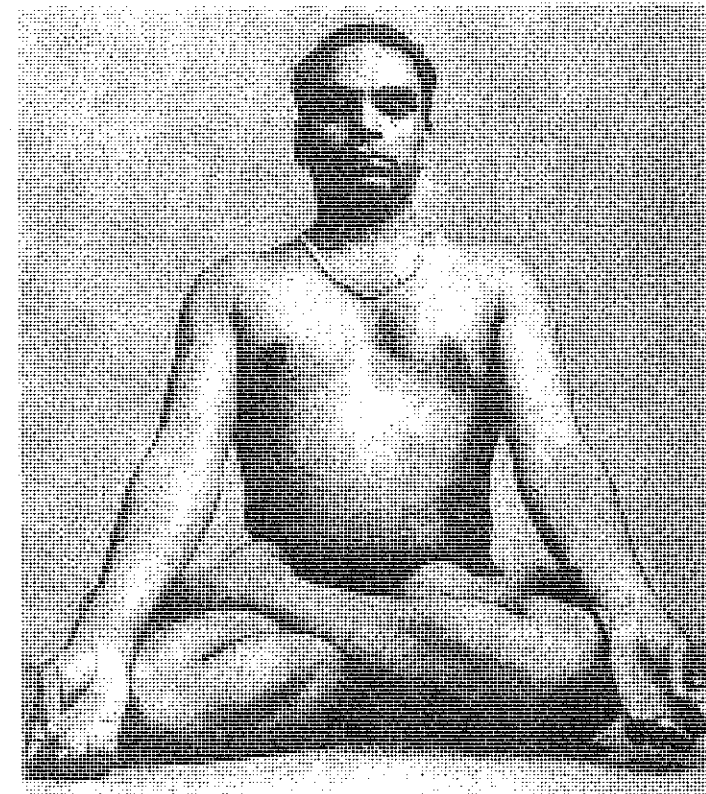
Kuṇḍalinī es la Energía Cósmica Divina en el cuerpo. Se simboliza en una serpiente enroscada y dormida en el centro más bajo del cuerpo, situado en la base de la espina dorsal. Esta energía latente debe ser despertada y ascendida por la espina dorsal hasta el cerebro a través de *Suṣumnā Nāḍī*, canal por el que pasa la energía nerviosa, y a través de los seis chakrās, los centros sutiles del cuerpo, los centros reguladores del sistema nervioso en la máquina humana. El despertar de Kuṇḍalinī es analizado en detalle en el libro de Arthur

Avalon (Sir John Woodroffe) titulado *El poder de la Serpiente*.

Ésta es una de las posturas básicas, y a menudo se usa en las variaciones de Śiṣāsana y Sarvāṅgāsana.

## TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas (figura 35).
2. Doble la rodilla derecha, coja el pie derecho con las manos y colóquelo en la raíz del muslo izquierdo de modo que el talón derecho esté junto al ombligo.
3. Doble ahora la pierna izquierda, coja el pie izquierdo con las manos y póngalo en la raíz del muslo derecho de modo que el talón quede situado junto al ombligo. Las plantas de ambos pies deberán estar vueltas hacia arriba. Es la postura básica Padmāsana (figura 53).
4. Las personas no acostumbradas a sentarse en el suelo raramente poseen rodillas flexibles. Al principio sufrirán dolores atroces en éstas, pero la perseverancia y la práctica continuada hacen desaparecer paulatinamente estos dolores, y podrán permanecer cómodamente en esta postura durante largo tiempo.
5. La espalda debe permanecer erguida desde la base hasta el cuello. Los brazos pueden estar estirados, con la mano derecha en la rodilla derecha y la izquierda en la rodilla izquierda. Los dedos índices y



53

pulgares doblados y en contacto entre sí.

6. Cambie la posición de las piernas colocando el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Así se desarrollan las dos piernas de igual manera.

## EFECTOS

Tras superar los dolores de rodilla iniciales, Padmāsana es una de las posturas más relajantes. El cuerpo, en posición sentada, descansa sin

hundirse. La posición de piernas cruzadas y espalda erguida mantiene la mente atenta y alerta. Por ello, ésta es una de las āsanas que se recomiendan para la práctica de prāṇāyāma (control de la respiración).

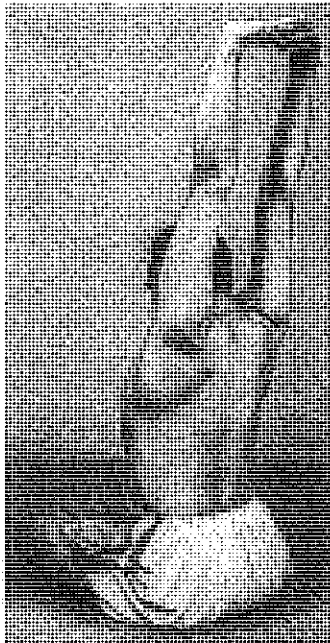
En el aspecto puramente físico, esta āsana da buenos resultados para la curación de las rigideces de rodillas y tobillos. Puesto que facilita la circulación sanguínea en la región lumbar y el abdomen, la columna vertebral y los órganos abdominales son tonificados.

**26. Parvatāsana.**  
CUATRO\*

*Parvata* significa montaña. En esta variación de Padmāsana los brazos se hallan estirados por encima de la cabeza y los dedos de las manos entrelazados.

TÉCNICA

1. Siéntese en Padmāsana (figura 53).
2. Entrelace los dedos de las manos y estire los brazos verticalmente por encima de la cabeza. Doble la cabeza hacia delante colocando la barbilla en el esternón.
3. Estire los brazos hacia arriba a partir del gran dorsal (cerca de las costillas flotantes en la espalda) y los omóplatos. Las palmas de las manos mirando hacia arriba (figura 54).



54

4. Mantenga la postura durante un minuto o dos respirando regular y profundamente. Cambie el cruce de piernas y de dedos y repita la postura, siempre con la espalda erguida.

EFFECTOS

Alivia los dolores reumáticos y la rigidez de hombros. Favorece el libre movimiento y el desarrollo del tórax. Los órganos abdominales son llevados hacia dentro y los pulmones se expanden totalmente.

**27. Matsyāsana.**  
CINCO\*

*Matsya* significa pez. Esta postura está dedicada a Matsya,

el Pez, encarnación de Viṣṇu, fuente y sostén del universo y de todas las cosas. Según se cuenta, hubo un tiempo en que toda la tierra estaba corrupta y a punto de ser sumergida por un diluvio universal. Viṣṇu, adoptando forma de pez, avisó a Manu (el Adán hindú) del inminente desastre. El pez transportó entonces a Manu, a su familia y a los siete grandes sabios en una nave, sujeta a un cuerno de su cabeza. Salvó asimismo los Vedas del diluvio.

TÉCNICA

1. Siéntese en Padmāsana (figura 53).
2. Échese boca arriba con las piernas en el suelo.

3. Espire, arquee la espalda elevando el cuello y el pecho, lleve la cabeza hacia atrás y apoye la cumbre de la cabeza en el suelo. Eche la cabeza aún más hacia atrás cogiendo las piernas cruzadas con las manos y aumente todavía más el arqueo de la espalda (figura 55).

4. Suelte las manos de las piernas, doble los brazos, coja los codos con las manos y apoye los antebrazos sobre el suelo por detrás de la cabeza (figura 56).

5. Mantenga esta posición de 30 a 60 segundos respirando profundamente.

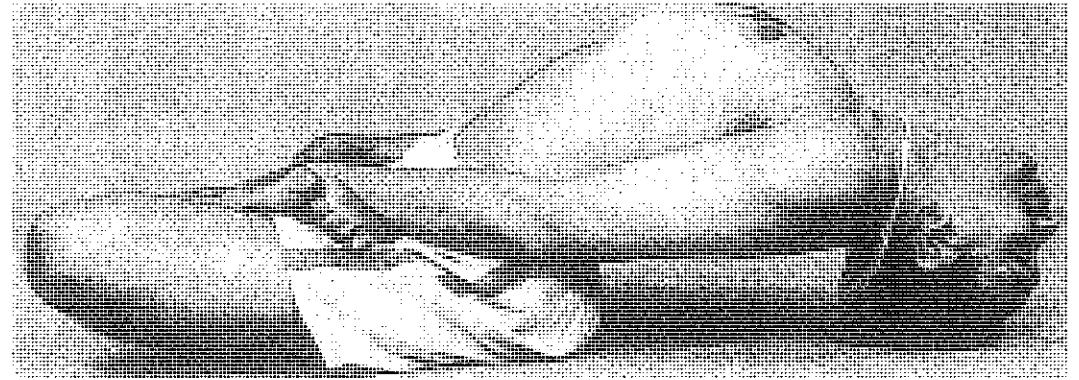
6. Apoye la parte posterior de la cabeza en el suelo, tumbese completamente sobre la espalda, inspire y luego vuelva a Padmāsana. Suelte las piernas y relájese.

7. Vuelva a cruzar las piernas del otro modo y repita la postura por igual tiempo.

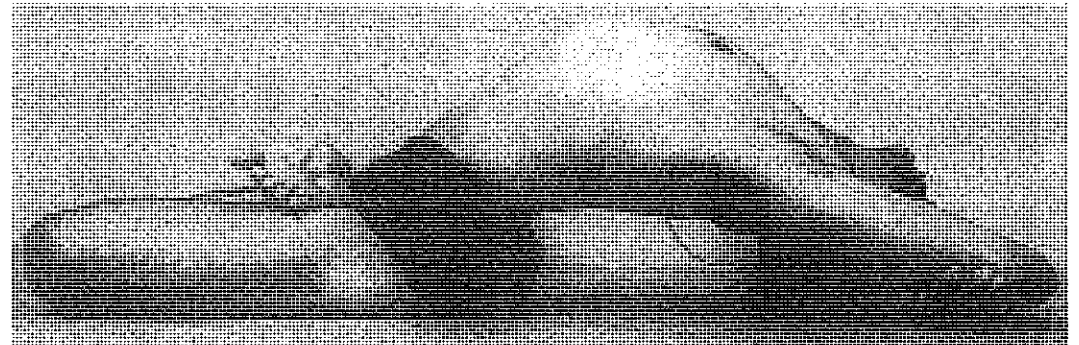
8. Si se tropieza con dificultades para completar las posiciones 3 y 4, échese de espaldas en el suelo con los brazos extendidos fuertemente por encima de la cabeza (figura 57).

EFFECTOS

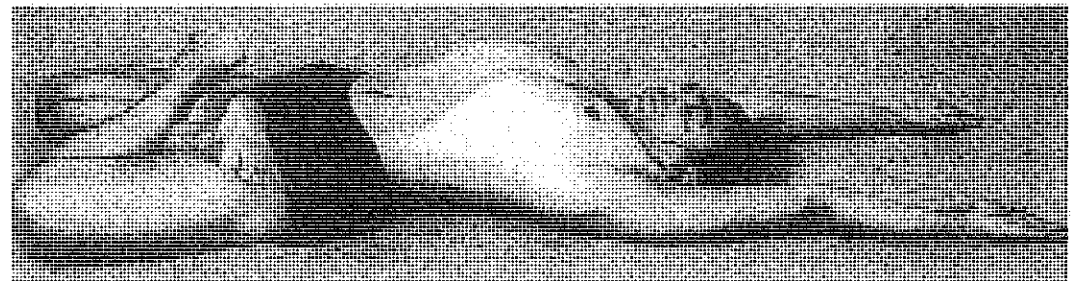
En esta postura se extiende completamente la región dorsal y el tórax se expande correctamente. Asimismo la respiración es más completa, y la tiroides, debido a la extensión del cuello, se beneficia grandemente de este ejercicio. Da flexibilidad a las articulaciones pelvianas, y alivia las hemorroides inflamadas y sangrantes.



55



56



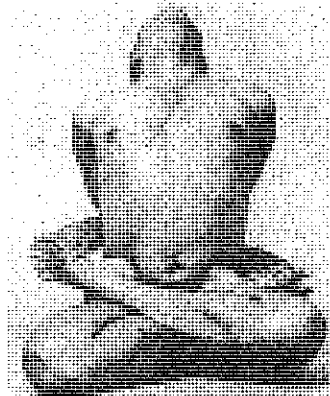
57

## 28. Baddha Padmāsana. SEIS\*

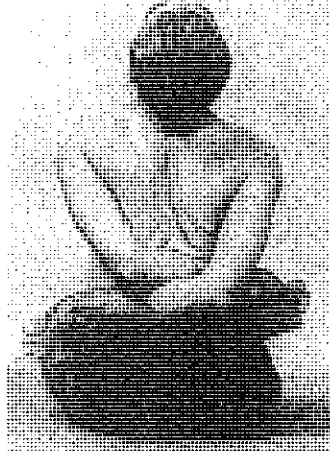
Baddha significa cogido, apretado. En esta posición las manos se hallan cruzadas a la espalda, y se cogen ambos dedos gordos de los pies por detrás. El cuerpo se halla cogido entre las piernas cruzadas por delante y las manos cruzadas por detrás; de aquí su nombre.

### TÉCNICA

1. Siéntese en Padmāsana (figura 53).
2. Espire, lance el brazo izquierdo hacia atrás desde el hombro y lleve la mano junto a la cadera derecha. Coja con ella el dedo gordo del pie izquierdo, sujete la posición e inspire.
3. Similarmente, con una espiración, lance el brazo derecho hacia atrás desde el hombro y lleve la mano junto a la cadera izquierda. Coja con ella el dedo gordo del pie derecho (figura 58, vista frontal; figura 59, vista posterior).
4. Si se presentan dificultades para sujetar los dedos de los pies, estire hacia atrás los hombros de modo que los omóplatos se acerquen entre sí. Un poco de práctica en lanzar los brazos a la espalda con una espiración facilitará que se puedan coger los dedos.
5. Si pone antes el pie derecho sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho, coja primero el dedo gordo del pie izquierdo y luego el del derecho. Si, por el contrario, coloca antes el pie izquierdo sobre el muslo derecho y luego el pie derecho sobre el muslo izquierdo, coja en primer



58



59

- lugar el dedo gordo derecho y luego el izquierdo. Coja siempre primero el dedo gordo del pie que quede situado encima.
6. Eche la cabeza lo más atrás posible y haga unas pocas respiraciones profundas.
  7. Inspire profundamente y luego, con una espiración, doble el tronco hacia delante desde las caderas y apoye la cabeza en el suelo sin soltar los dedos de los pies. El doblar la cabeza hacia delante en Baddha Padmāsana (figura 58), y tocar con ella el suelo se llama:

## 29. Yoga Mudrāsana. SEIS\*

Esta āsana es particularmente útil para despertar Kuṣḍalinī.

### EFFECTOS

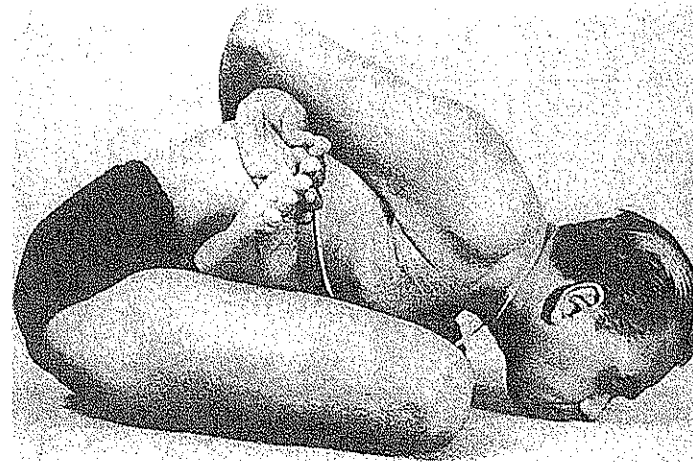
Con el cruce de las manos a la espalda se facilita la expansión torácica y se aumenta el campo de movimiento de los hombros. Yoga Mudrāsana (figura 60) intensifica la actividad peristáltica y empuja hacia abajo las materias fecales del colon, con lo cual se alivia el estreñimiento y se aumenta la potencia digestiva.

## 30. Mahā Mudrā. CINCO\*

*Mahā* significa grande o noble. *Mudrā* significa cerrar, precintar, lacrar. En esta postura sentada, las aberturas de la parte superior e inferior del tronco son firmemente cerradas y selladas.

### TÉCNICA

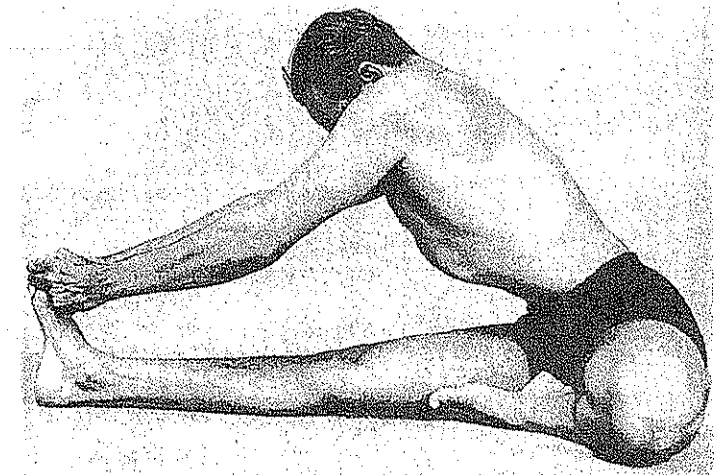
1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).
2. Doble la rodilla izquierda y muévala hacia la izquierda, colocando la cara externa del muslo y la pantorrilla izquierdas en contacto con el suelo.
3. Coloque el talón izquierdo en contacto con la cara interna del muslo izquierdo junto al perineo; el dedo gordo del pie izquierdo deberá contactar con la cara interna del muslo derecho. La pierna derecha extendida y la pierna izquierda doblada deben formar un ángulo recto (de 90 grados).



60

4. Extienda los brazos hacia delante, hacia el pie derecho, y enganche el dedo gordo del pie con el pulgar y el índice de ambas manos.
5. Baje la cabeza hacia el tronco hasta que la barbilla quede apoyada en el hoyo existente entre ambas clavículas inmediatamente por encima del esternón.
6. Mantenga la columna vertebral en máxima extensión y no permita que la pierna derecha se incline hacia la derecha.
7. Inspire profundamente. Contraiga todo el abdomen desde el ano hasta el diafragma. Tire el abdomen hacia atrás, hacia la columna, y también hacia arriba, hacia el diafragma.
8. Relaje la tensión abdominal, luego espire, inspire de nuevo y retenga la respiración manteniendo la sujeción del abdomen. Mantenga esta postura como se ha indicado, de uno a tres minutos (figura 61).

9. Relaje la tensión abdominal, espire, levante la cabeza, suelte las manos y estire la pierna doblada.
10. Repita del otro lado, doblando la pierna derecha y extendiendo la izquierda. Emplee el mismo tiempo para cada lado.



61

### EFFECTOS

Tonifica los órganos abdominales, los riñones y las glándulas suprarrenales. Las mujeres afectas de prolapso uterino encuentran buen alivio, dado que empuja el útero hacia su posición natural. Las personas con molestias de bazo e hipertrofia de próstata pueden beneficiarse mucho de esta āsana permaneciendo en ella durante más tiempo. Cura la indigestión.

"Esta Mahāmudrā destruye la muerte y muchos otros dolores."

"No existe nada que uno no pueda comer o deba evitar (si la ha practicado). Pueden tomarse todos los alimentos independientemente de su gusto; incluso venenos mortales son digeridos." "Quien practica Mahāmudrā vence la tisis, la lepra, las hemorroides, la hipertrofia del bazo, la indigestión y otras afecciones de larga duración." (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, cap. 3, vv. 14, 16 y 17.)

### 31. Jānu Śīrṣāsana. CINCO\*

*Jānu* significa rodilla. *Śīrṣa* significa cabeza. En esta postura el practicante se halla sentado con una pierna extendida sobre el suelo y la otra doblada por la rodilla. Se coge el pie extendido con ambas manos, colocando la cabeza sobre esa rodilla.

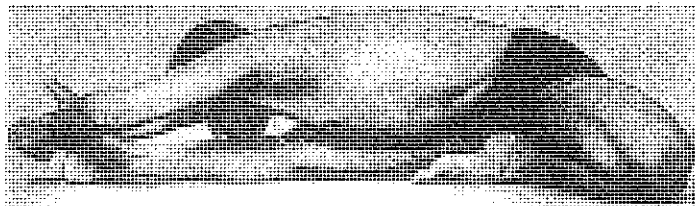
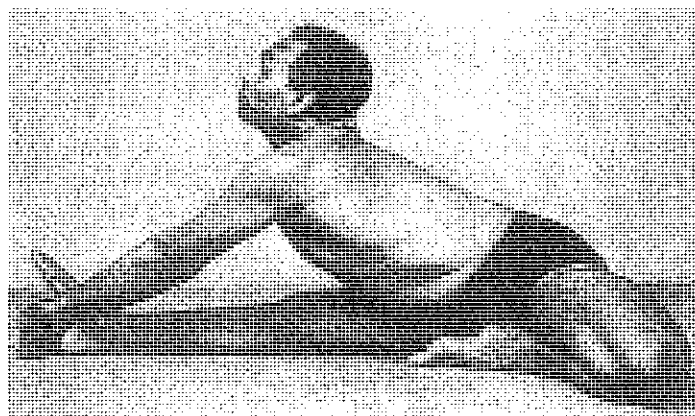
#### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).

2. Doble la rodilla izquierda y muévala hacia la izquierda manteniendo la cara externa del muslo y de la pantorrilla izquierdas en contacto con el suelo.

3. Coloque el talón izquierdo contra la cara interna del muslo izquierdo cerca del perineo. El dedo gordo del pie izquierdo deberá contactar con la cara interna del muslo derecho. Las dos piernas deberán formar un ángulo obtuso. No debe situarse la rodilla izquierda en línea con el muslo izquierdo formando ángulo recto con la pierna derecha extendida. Esfuércese en llevar la rodilla izquierda lo más atrás posible de modo que el cuerpo se halle estirado a partir de la rodilla doblada.

4. Extienda los brazos hacia delante en dirección al pie derecho, y agarre éste con ambas manos. Empiece por coger los dedos del pie derecho, y luego, gradualmente, coja la planta, el talón y, finalmente, extienda más los brazos y agarre



63

la muñeca de una mano con la otra por detrás del pie también muy extendido (figura 62).

5. Mantenga la pierna derecha completamente estirada, tensando la rodilla. Observe que la parte posterior de la rodilla se apoya sobre el suelo.

6. Espire, mueva el tronco hacia delante, doblando y separando los codos, y apoye primero la frente, luego la nariz, después los labios y, finalmente, la barbilla por delante de la rodilla derecha (figura 63). El pie derecho se inclinará al principio hacia la derecha. No permita que la pierna se incline.

7. Estire completamente la espalda, lleve el tronco hacia

delante y mantenga el pecho en contacto con el muslo derecho.

8. Permanezca en esta posición de medio minuto a un minuto respirando profundamente. Puede también retenerse el aliento tras cada espiración.

9. Inspire, levante la cabeza y el tronco, estire los brazos y dirija la mirada hacia lo alto durante unos segundos, con la columna en extensión y procurando darle concavidad (figura 62).

10. Suelte el pie derecho, estire la pierna izquierda y vuelva a la posición 1.

11. Repita la postura doblando la pierna derecha y extendiendo la izquierda. Mantenga la postura el mismo tiempo por los dos lados.

#### EFECTOS

Tonifica el hígado y el bazo, y facilita, por tanto, la digestión. Asimismo, tonifica y activa los riñones, acción que puede notarse mientras se ejecuta esta postura como se ha explicado precedentemente.

Las personas afectas de hipertrofia de próstata se beneficiarán de esta postura practicándola largo tiempo. Deben realizar esta āsana junto con Sarvāṅgāsana (figura 102).

También se recomienda para quienes padezcan de fiebres ligeras durante largo tiempo.

**32. Ardha Baddha Padma  
Paśchimottānāsana.**  
OCHO\*

*Ardha* significa mitad, *baddha* significa cogido, agarrado, y *padma* significa loto. Paśchimottānāsana (figura 81), es la postura en la que la parte posterior de todo el cuerpo es intensamente estirada.

**TÉCNICA**

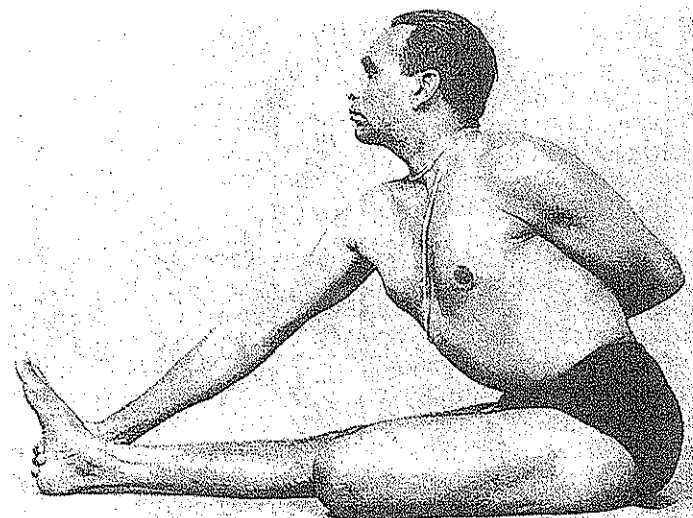
1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).

2. Doble la pierna izquierda y coloque el pie izquierdo sobre el muslo derecho. El talón izquierdo debe presionar el ombligo y los dedos del pie deben estar estirados y dirigidos hacia atrás. Ésta es la postura del medio loto.

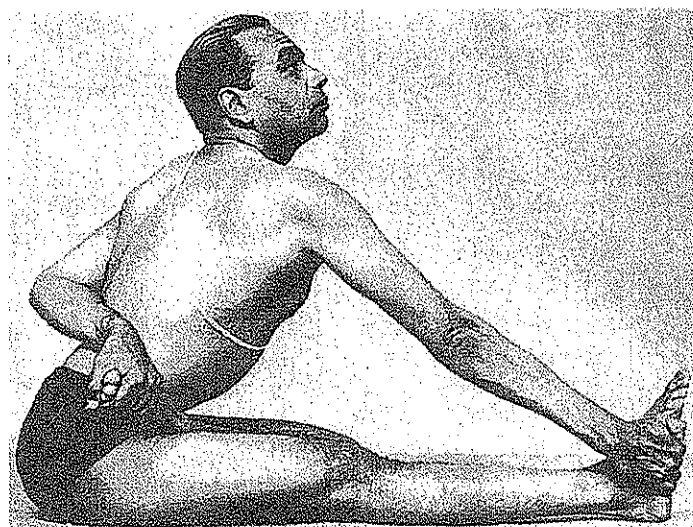
3. Lleve el brazo izquierdo por detrás alrededor de la espalda y con una espiración coja el dedo gordo del pie izquierdo. Si no puede agarrar fácilmente el dedo, lleve el hombro izquierdo hacia atrás.

4. Tras haber cogido el dedo gordo izquierdo, acerque la rodilla izquierda doblada a la pierna derecha extendida. Extienda el brazo derecho hacia delante y coja el pie derecho con la mano derecha, tocando la planta del pie con la palma de la mano (figuras 64 y 65).

5. Inspire, estire la espalda y dirija la vista hacia arriba unos segundos sin soltar la sujeción del dedo gordo del pie izquierdo.



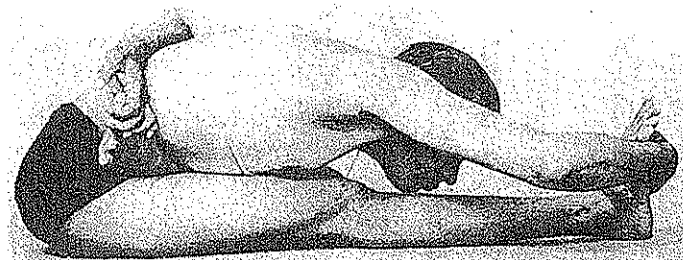
64



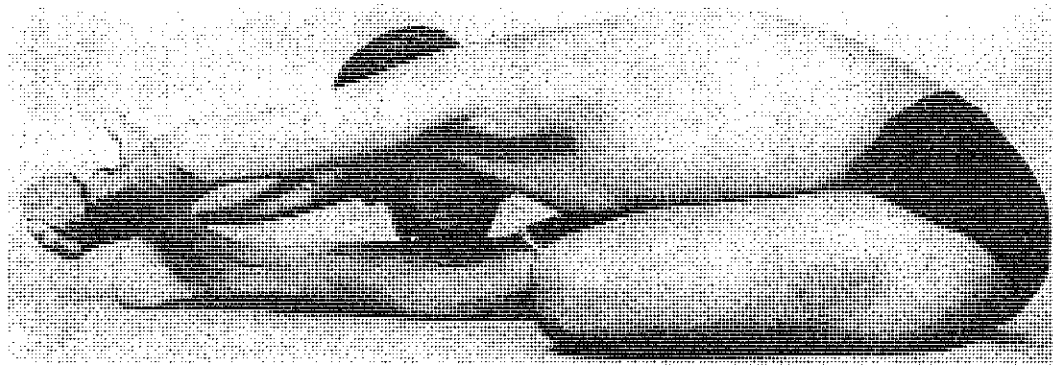
65

6. Espire, mueva el tronco hacia delante doblando el codo derecho hacia fuera. Apoye la frente, luego la nariz, luego los labios y, finalmente, la barbilla en la rodilla derecha (figura 66).

7. Al principio, la rodilla de la pierna extendida se levantará del suelo. Tense los músculos del muslo y apoye enteramente la cara posterior de la pierna derecha extendida en el suelo.



66



67

8. Mantenga esta posición de 30 a 60 segundos respirando regularmente.

9. Inspire, levante la cabeza y el tronco, suelte las manos, extienda la pierna izquierda y vuelva a la posición 1.

10. Repita la postura del otro lado, manteniendo la pierna izquierda extendida en el suelo, doblando la rodilla derecha y colocando el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Permanezca el mismo tiempo en los dos lados.

11. Si no puede coger el dedo del pie con la mano por detrás, coja la pierna extendida con ambas manos y siga la técnica

indicada precedentemente (figura 67).

**EFFECTOS**

Debido a la postura del medio loto, las rodillas se flexibilizan suficientemente para poder ejecutar la postura del loto entero. Al colocar la barbilla encima de la rodilla de la pierna extendida, la rodilla doblada se acerca a la pierna estirada, lo que ejerce una saludable presión sobre el ombligo y los órganos abdominales. La sangre circula mejor alrededor del ombligo y de los órganos genitales. El ombligo es considerado como un centro nervioso, y *Svādhiṣṭhāna Chakra*, uno de

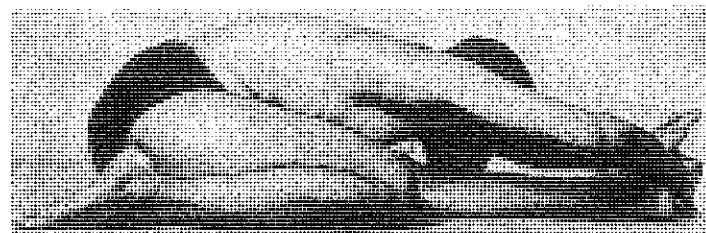
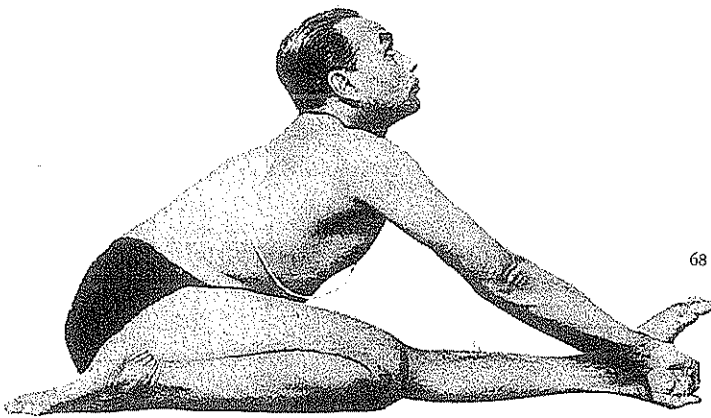
los centros reguladores purificadores del sistema nervioso humano, está situado en él. Este *chakra* corresponde al plexo hipogástrico. Esta āsana se recomienda a las personas con hombros redondeados y caídos.

### 33. Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana. CINCO\*

*Triāṅga* significa tres miembros o partes. Las tres partes de esta postura son los pies, las rodillas y las nalgas. *Mukhaikapāda* (vocablo compuesto de tres palabras: *mukha* = cara, *eka* = uno, y *pāda* = pierna o pie) corresponde a la cara (o a la boca) que toca a una pierna (extendida). En Paśchimottānāsana (figura 81), la parte posterior del cuerpo entero es intensamente estirada.

#### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).
2. Doble la pierna derecha colocando el pie derecho atrás, junto a la articulación de la cadera derecha, con los dedos apuntando hacia atrás y apoyados en el suelo. La parte interna de la pantorrilla derecha deberá estar en contacto con la cara externa del muslo derecho.
3. Busque el equilibrio en esta posición, cargando el peso del cuerpo sobre la rodilla doblada. Al principio el cuerpo se inclina hacia la parte de la pierna estirada y el pie de la pierna estirada también se inclina hacia fuera. Aprenda a equilibrarse en esta posición manteniendo el pie y los dedos extendidos y dirigidos hacia delante.
4. Coja el pie izquierdo con ambas manos cogiendo los lados de la planta del pie. Si puede hacerlo, extienda después el tronco hacia delante y agarre las muñecas alrededor



69

del pie izquierdo estirado (figura 68). Háganse dos respiraciones profundas. Generalmente son necesarios varios meses antes de que se puedan agarrar las muñecas de esta manera, por lo cual no debe desesperarse después de los primeros intentos.

5. Junte las rodillas, espire y doble el cuerpo hacia delante. Apoye primero la frente, luego la nariz, después los labios, y, finalmente, la barbilla en la rodilla izquierda (figura 69). Para conseguirlo, separe los codos y empuje el tronco hacia delante con una espiración.

6. No apoye el codo izquierdo en el suelo. Al comienzo se pierde a menudo el equilibrio y el cuerpo se vuelca hacia el

lado de la pierna extendida. El tronco deberá, por lo tanto, estar ligeramente inclinado hacia el lado de la pierna doblada, y el peso del cuerpo se sostendrá sobre la rodilla doblada.

7. Permanezca en esta posición de medio minuto a un minuto, respirando regularmente.

8. Inspire, levante cabeza y tronco, suelte las manos, estire la pierna derecha y vuelva a la posición 1.

9. Repita la postura del otro lado, poniendo la pierna derecha extendida en el suelo, doblando la rodilla izquierda y colocando el pie izquierdo junto a la articulación de la cadera izquierda. Permanezca en la postura durante el mismo tiempo en los dos lados.

#### EFFECTOS

Se recomienda para las personas afectadas de arco de pie caído o pies planos. Cura las torceduras de los tobillos y las rodillas, y disminuye las hinchazones de piernas.

Junto con Jānu Sīrāsana (figura 63) y Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (figura 66), esta postura tonifica los órganos de la cavidad abdominal y combate su pereza. Generalmente tratamos mal nuestros órganos abdominales por exceso de indulgencia o por ajustarnos a las etiquetas sociales. Los órganos abdominales son causa de la mayor parte de las enfermedades, y ya los viejos sabios insistían en que su perfecto funcionamiento es esencial para la longevidad, la felicidad y la paz de la mente. Estas āsanas de flexión hacia delante mantienen los órganos abdominales en buena salud y condición. Además de mantener los músculos en forma, trabajan también sobre los órganos.

### 34. Marīchyāsana I. CINCO\*

Esta āsana está dedicada al sabio Marīchi, hijo del Creador Brahmā. Marīchi era el abuelo de Sūrya, el Dios Sol.

#### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).
2. Doble la rodilla izquierda y ponga la planta y el talón del pie izquierdo en el suelo. La espinilla de la pierna izquierda debe quedar perpendicular al suelo y la pantorrilla debe tocar el muslo. Coloque el talón izquierdo junto al perineo. El borde interno del pie izquierdo

debe estar en contacto con la cara interna del muslo derecho, que estará estirado.

3. Estire hacia delante el hombro izquierdo hasta que la axila izquierda toque la espinilla izquierda, que estará perpendicular al suelo. Rodee con el brazo izquierdo la pierna y el muslo, doble el codo izquierdo y lleve el antebrazo izquierdo detrás de la espalda a nivel de la cintura. Mueva luego la mano derecha detrás de la espalda y agarre con ella la mano izquierda a nivel de la muñeca o viceversa. Si ello no es posible, coja las palmas o los dedos (figura 70).

4. Ahora, gire la columna hacia la izquierda manteniendo recta la pierna derecha extendida. Permanezca en esta posición mirando al dedo gordo del pie derecho extendido y haga algunas respiraciones profundas.

5. Espire y doble el cuerpo hacia delante. Apoye la frente primero, luego la nariz, después los labios y, finalmente, la barbilla en la rodilla derecha (figura 71). Durante esta posición mantenga los hombros paralelos al suelo y respire normalmente. Permanezca en la postura alrededor de 30 segundos, y observe que la parte posterior de la pierna extendida esté en

contacto con el suelo en todas sus partes.

6. Inspire, levante la cabeza de la rodilla derecha (figura 70), suelte las manos, extienda la pierna izquierda y vuelva a la posición 1.

7. Repita la postura del otro lado y por igual tiempo.

#### EFECTOS

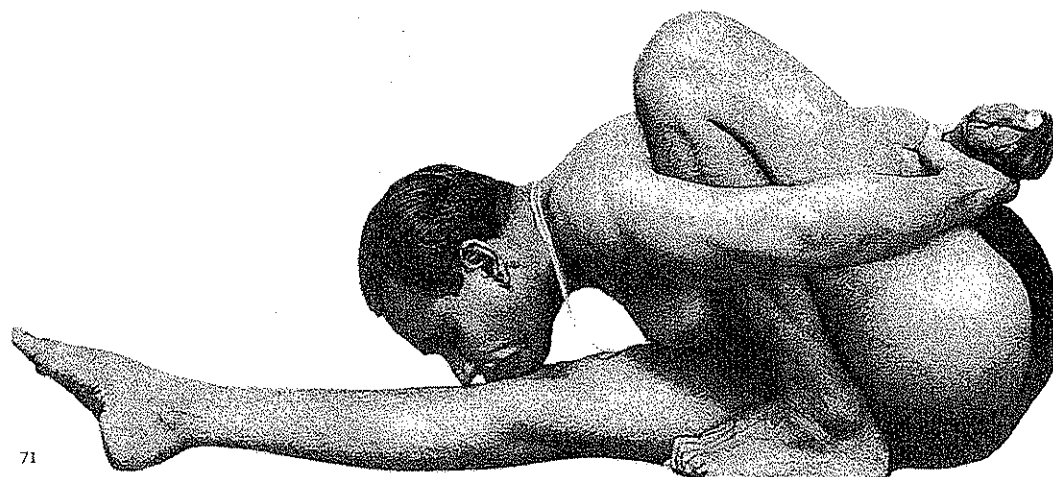
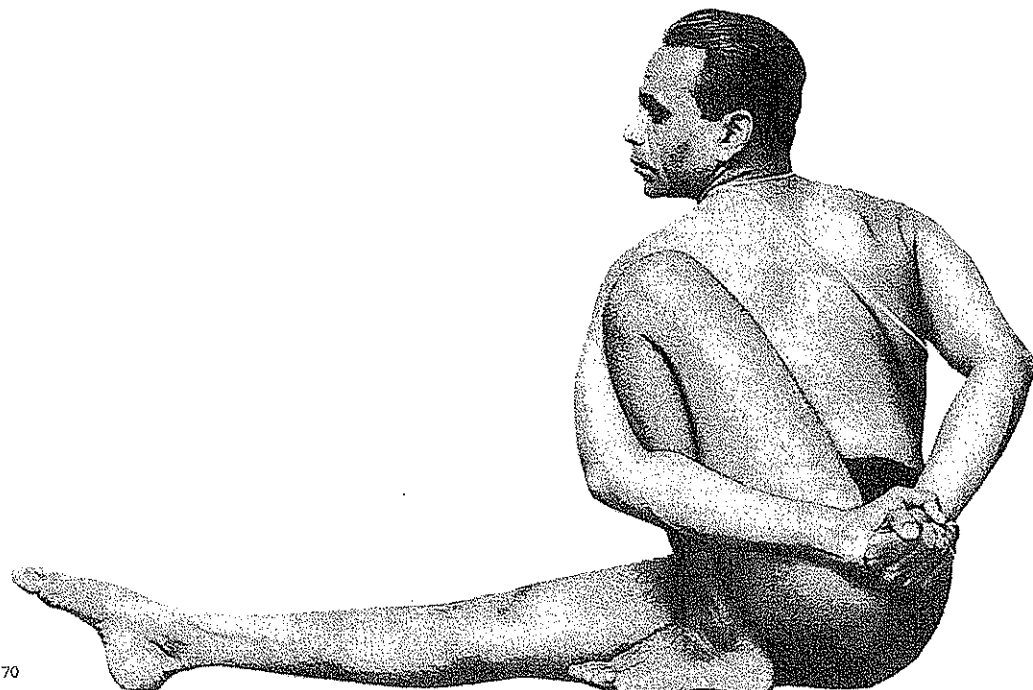
Los dedos ganan fuerza por la práctica de esta āsana. En las āsanas precedentes (es decir, Jānu Śīrśāsana (figura 63), Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (figura 66), y Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (figura 69), los órganos abdominales son obligados a contraerse al coger una pierna con las manos. En ésta, las manos no cogen ninguna pierna. Para doblarse hacia delante y apoyar la

barbilla en la rodilla de la pierna estirada, los órganos abdominales se contraen vigorosamente. Con ello se proporciona una mejor circulación sanguínea alrededor de los órganos abdominales, que se mantienen en buena salud. Al principio es muy difícil doblar el cuerpo hacia delante con ambas manos sujetas en la espalda, pero con la práctica se obtiene. En esta postura se ejercita también la espina dorsal.

#### NOTA.

Las cuatro posturas, Jānu Śīrśāsana, Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana, Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana y Marīchyāsana I, son posturas preparatorias para una Paśchimottānāsana correcta (figura 81). Para muchos es difícil sujetar bien los pies en

Paśchimottānāsana, incluso después de muchas tentativas. Estas cuatro āsanas proporcionan la suficiente elasticidad de espalda y piernas para llegar, paulatinamente, a Paśchimottānāsana correcta (figura 81), tal como se describe luego. Tan pronto como ésta se pueda practicar fácilmente, estas cuatro āsanas podrán ejecutarse una o dos veces por semana en lugar de diariamente.



**35. Upaviṣṭha  
Koṇāsana.  
NUEVE\***

*Upaviṣṭha* significa estar sentado. *Koṇa* significa ángulo.

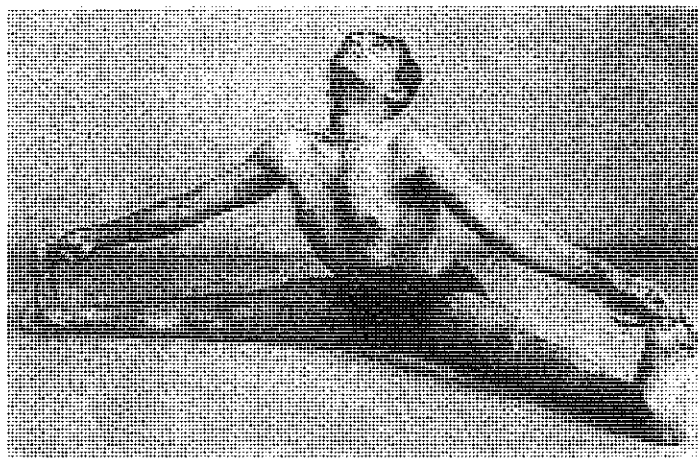
**TÉCNICA**

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (figura 35).

2. Separe las piernas hacia los lados una tras otra hasta alcanzar la distancia máxima posible entre ellas. Mantenga las piernas completamente estiradas y tenga cuidado de que la parte posterior de toda la pierna esté en contacto con el suelo.

3. Coja los dedos gordos de los pies con los respectivos pulgares, índices y medios.

4. Mantenga la espalda erguida y extienda las costillas. Tire el diafragma hacia arriba y permanezca en la postura unos



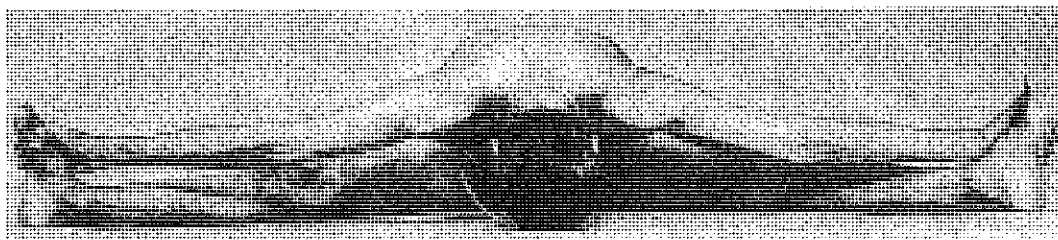
72

segundos, respirando profundamente (figura 72).

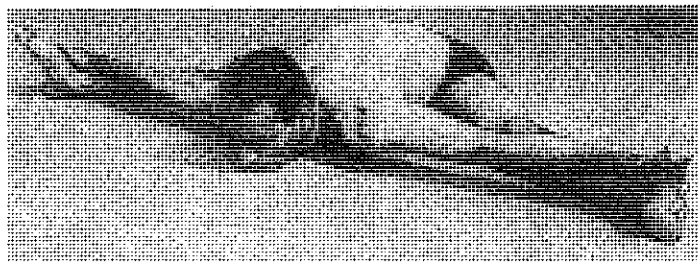
5. Ahora, apriete los pies con las manos. Espire, doble el cuerpo hacia delante y apoye la cabeza en el suelo (figura 73). Luego extienda el cuello y coloque la barbilla en el suelo.

6. Después intente apoyar el pecho en el suelo (figura 74). Permanezca en esta posición de 30 a 60 segundos respirando normalmente.

7. Inspire, levante el tronco del suelo (figura 72) y suelte los pies, júntelos y relájese.



73



74

**EFFECTOS**

Estira los músculos del muslo posterior y facilita la circulación correcta de la sangre por la pelvis, manteniéndola sana. Previene el desarrollo de hernias de las que puede curar las más suaves y alivia el dolor ciático. Dado que esta āsana controla y regulariza el flujo menstrual y estimula los ovarios, constituye una bendición para las mujeres.

**36. Paśchimottānāsana.  
(Llamada también  
Ugrāsana o  
Brahmacharyāsana.)  
SEIS\***

*Paśchima*, literalmente, significa Oeste. Implica toda la parte posterior del cuerpo, desde la cabeza a los talones. La parte anterior, desde la frente a los dedos de los pies, es el Este. La cumbre de la cabeza, o parte más elevada, es el Norte, y las plantas de los pies y los talones constituyen la parte más baja o el Sur. En esta āsana, la parte posterior de todo el cuerpo es estirada intensamente, de ahí su nombre.

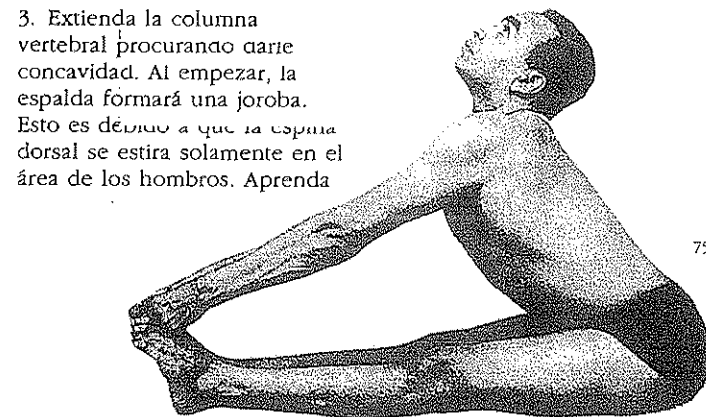
*Ugra* significa formidable, poderoso y noble. *Brahmacharya* significa estudio religioso, autocontención y celibato.

**TÉCNICA**

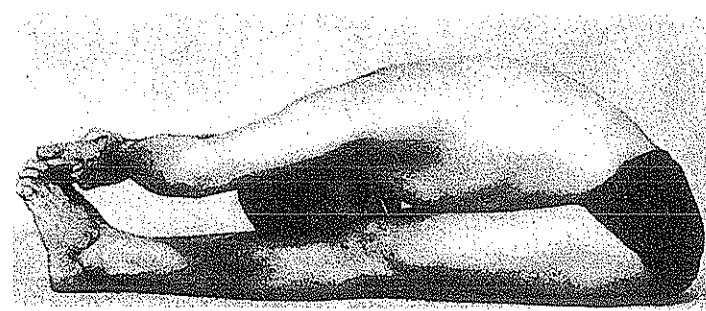
1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante. Ponga las palmas de las manos en el suelo a ambos lados de las caderas. Practique unas respiraciones profundas (figura 35).

2. Espire, extienda los brazos y coja los dedos de los pies. Coja el dedo gordo derecho entre el pulgar, el índice y el medio de la mano derecha y con los mismos dedos de la mano izquierda, el mismo dedo del pie izquierdo (figura 75).

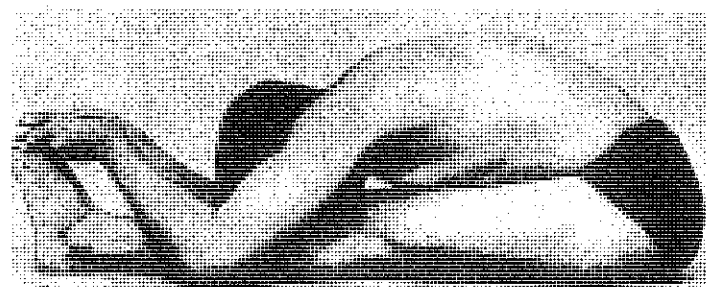
a doblarse desde la región pélvica de la espalda y también a estirar los brazos desde los hombros. Con ello desaparecerá la joroba y la espalda se hallará plana como en la figura 75. Haga unas pocas respiraciones profundas.



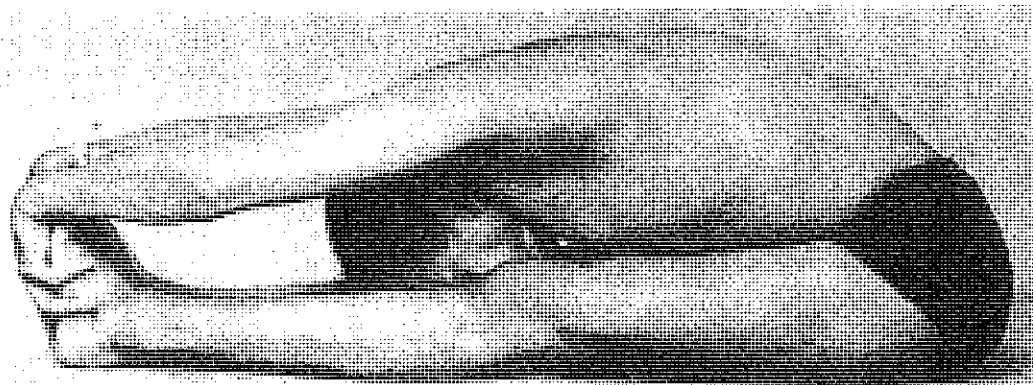
75



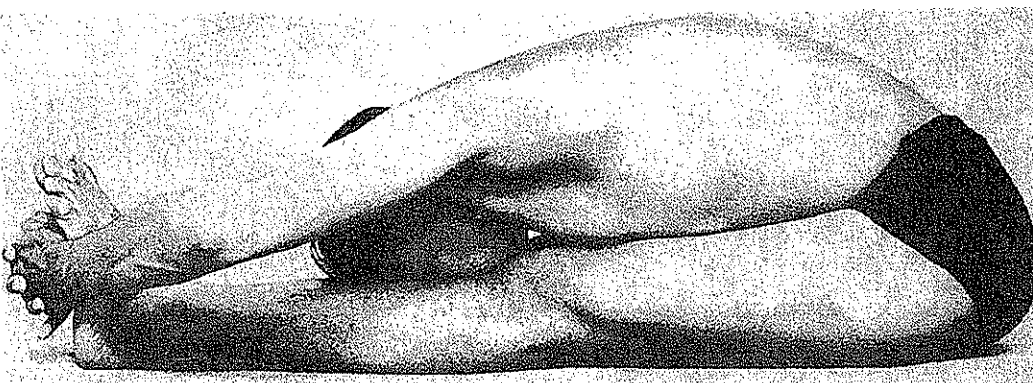
76



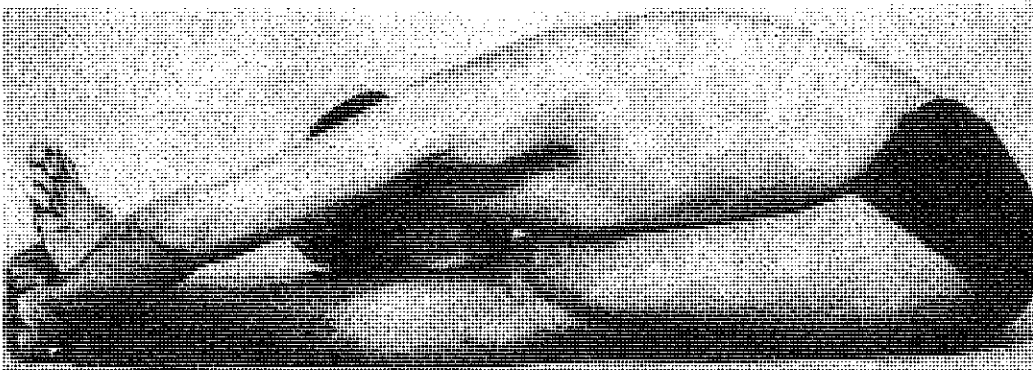
77



78



79



80

4. Ahora espire. Doble y separe los codos, y, usándolos como palancas, tire el tronco hacia delante y apoye la frente encima de las rodillas (figura 76). Luego, deje reposar gradualmente ambos codos en el suelo, estire cuello y tronco y toque las rodillas primero con la nariz y luego con los labios (figura 77).

5. Cuando se consiga adoptar con facilidad esta posición, haga un esfuerzo mayor para agarrar las plantas de los pies dejando descansar la barbilla en las rodillas (figura 78).

6. Cuando también esto se pueda ejecutar fácilmente, coja ambas manos entrelazando los dedos y apoye la barbilla en la espinilla más allá de las rodillas (figura 79).

7. Cuando la posición 6 se obtenga con facilidad, agarre la palma de la mano derecha con la mano izquierda, o al revés, más allá de los pies extendidos; espire y apoye la barbilla en las espinillas más allá de las rodillas (figura 80).

8. Si resulta también fácil la posición 7, agarre la muñeca

derecha con la mano izquierda, o al revés, y apoye la barbilla en las espinillas más allá de las rodillas (figura 81).

9. Cuide que la parte posterior de las piernas a nivel de la articulación de las rodillas contacte firmemente con el piso. Al principio las rodillas se levantarán del suelo. Tense los músculos de la cara posterior de los muslos y tire del tronco hacia delante. En este momento la parte posterior de las rodillas se apoyará en el suelo.

10. Mantenga cualquiera de las posiciones arriba indicadas a la que pueda llegar, de uno a cinco minutos, respirando regularmente.

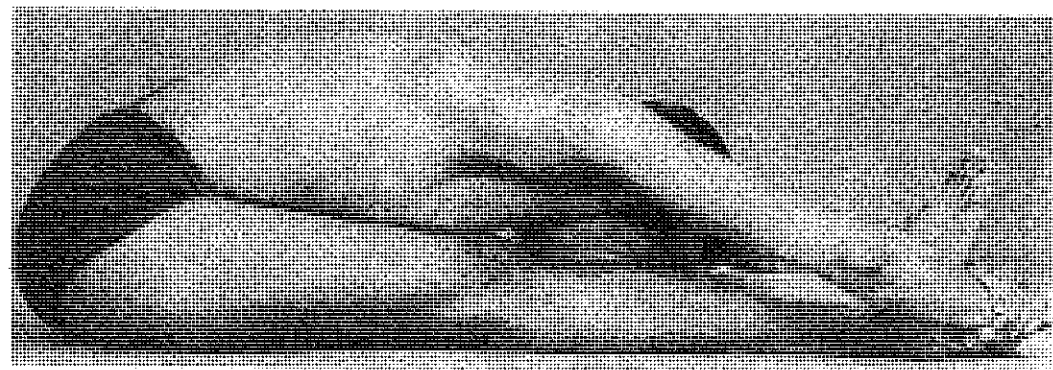
11. Inspire, levante la cabeza de las rodillas y relájese.

#### EFFECTOS

Tonifica los órganos abdominales y los mantiene libres de pereza. Tonifica asimismo los riñones, rejuvenece la totalidad de la columna vertebral y mejora la digestión.

En los animales, la columna vertebral se halla en posición horizontal y el corazón está

situado debajo de ella, lo que hace que se mantengan en buena salud y les da gran capacidad de resistencia. En el hombre, la columna se halla dispuesta verticalmente y el corazón no está situado debajo de ella, de forma que pronto se notan los efectos del esfuerzo y se halla más expuesto a las enfermedades cardíacas. En Paśchimottānāsana la columna se mantiene horizontal y el corazón se sitúa debajo de ella. Una buena permanencia en esta postura efectúa un masaje del corazón, así como de la columna y de los órganos abdominales, con lo que unos y otros se sienten repuestos y la mente descansa. Debido al gran estiramiento de la región pelviana, llega a la región más sangre oxigenada, y las glándulas genitales reciben la nutrición adecuada, con lo que se aumenta la vitalidad, se facilita la cura de la impotencia y se favorece un mejor control del sexo. Por eso, esta āsana se llama también Brahmacharyāsana. *Brahmacharya* significa celibato, y un *brahmachāri* es el que ha controlado el apetito sexual.



81

**37. Pūrvottānāsana.**  
UNO\*

*Pūrvā*, literalmente, significa Este. Se refiere a la parte anterior del cuerpo desde la frente a los dedos de los pies. *Uttāna* significa estiramiento intenso. En esta postura toda la parte anterior del cuerpo se halla intensamente estirada.

TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante, con las palmas de las manos a ambos lados de las caderas y los dedos apuntando en dirección a los pies (figura 35).
2. Doble las rodillas y ponga las plantas de los pies y los talones en contacto con el suelo.
3. Con el peso del cuerpo sobre las manos y los pies, espire y levante el cuerpo del suelo. Extienda luego los brazos y las piernas y mantenga las rodillas

y los codos tensos (figura 82).

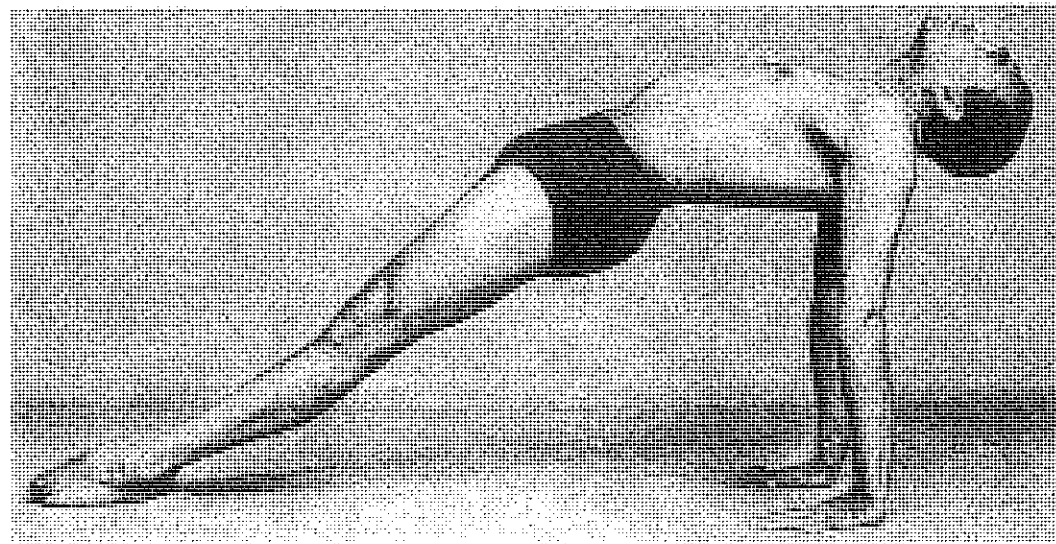
4. Los brazos deberán estar situados perpendicularmente al suelo desde las muñecas a los hombros. Desde los hombros a la pelvis, el tronco deberá permanecer en la horizontal, paralelamente al plano del suelo.
5. Estire el cuello y eche la cabeza lo más atrás posible.
6. Permanezca en esta postura durante un minuto, respirando normalmente.
7. Espire, doble codos y rodillas, baje el cuerpo hasta sentarse sobre el suelo y relájese.

EFFECTOS

Refuerza muñecas y tobillos, aumenta el movimiento de la articulación de los hombros y expansiona completamente el tórax. Proporciona un claro alivio a la fatiga producida por otras arduas āsanas de flexión hacia delante.

**38. Sālamba Śīrṣāsana I.**  
CUATRO\*

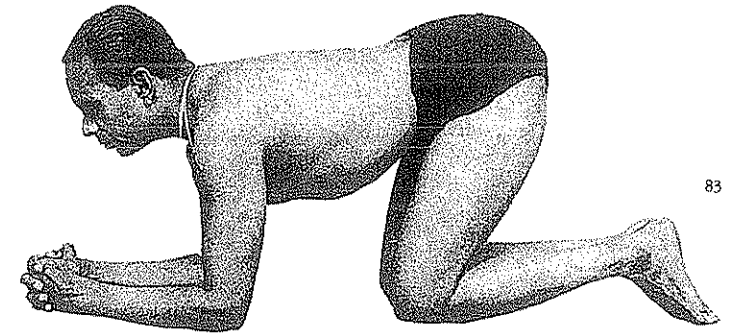
*Sālamba* significa con soporte. *Śīrṣa* significa cabeza. Es la postura sobre la cabeza, una de las āsanas más importantes. Ésta es la postura básica. Tiene diversas variantes que se describen luego como el ciclo de Śīrṣāsana. Su dominio proporciona serenidad y equilibrio, tanto físico como mental. La técnica se expone en dos partes, de las cuales la primera es para principiantes y la segunda para los que puedan mantener el equilibrio en la postura. Préstese especial atención a las advertencias que sobre Śīrṣāsana se dan después de las dos técnicas.



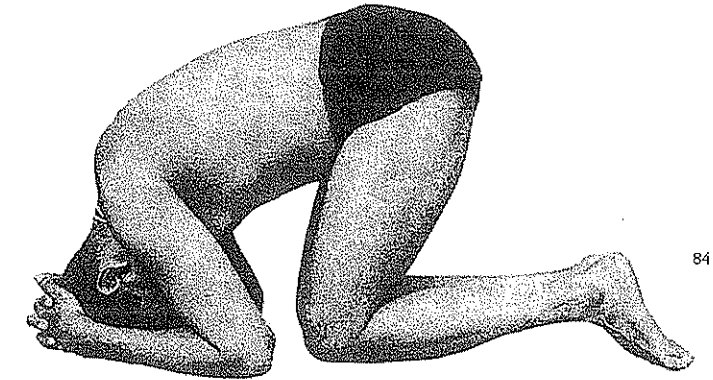
82

TÉCNICA PARA PRINCIPIANTES

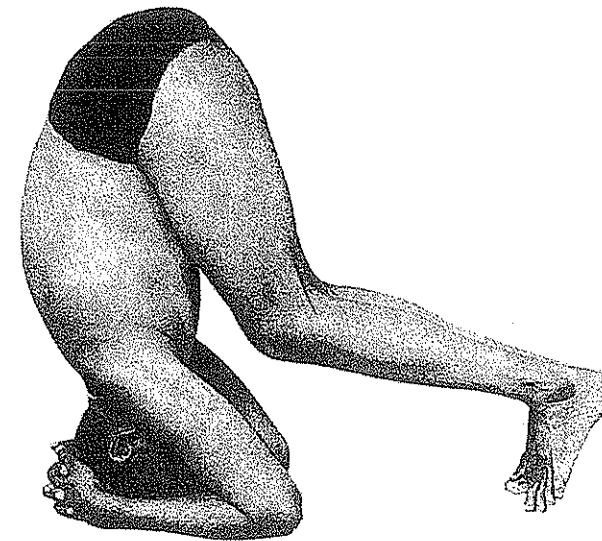
1. Extienda en el suelo una manta en cuatro pliegues y arrodílese junto a ella.
2. Apoye los antebrazos en el centro de la manta, teniendo cuidado de que la distancia entre los codos en el suelo no sea superior a la de los hombros entre sí.
3. Entrelace los dedos de ambas manos hasta su base (figura 83), de manera que las palmas de las manos formen una copa. Coloque los bordes de las manos correspondientes al meñique encima de la manta. Mientras esté subiendo a la postura o una vez en el equilibrio sobre la cabeza, los dedos deben mantenerse estrechamente cerrados. Si se sueltan, todo el peso del cuerpo gravita sobre ellos y los brazos duelen. Recuerde, pues, que hay que mantenerlos correctamente cerrados.



83



84



4. Apoye solamente la cumbre de la cabeza en la manta, de forma que su parte posterior esté en contacto con las palmas de las manos, que mantendrán la forma de copa (figura 84). No deben colocarse la frente ni la parte posterior de la cabeza en la manta, sino solamente la parte superior (cumbre) de la cabeza. Para realizarlo, mueva las rodillas hacia la cabeza.
5. Tras asegurar la posición de la cabeza, levante las rodillas del suelo acercando los dedos de los pies a la cabeza (figura 85).
6. Espire y, con un ligero impulso desde el suelo, levante

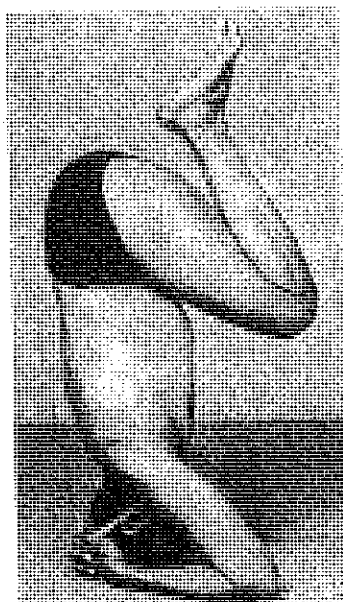
85

las piernas del suelo con las rodillas dobladas. Tome el impulso de tal manera que los dos pies abandonen el suelo simultáneamente para colocarse en la posición de la figura 86. Tan pronto esté asegurada esta posición, siga las diversas posiciones de piernas tal como se indica en las figuras 87, 88 y 89, paso a paso.

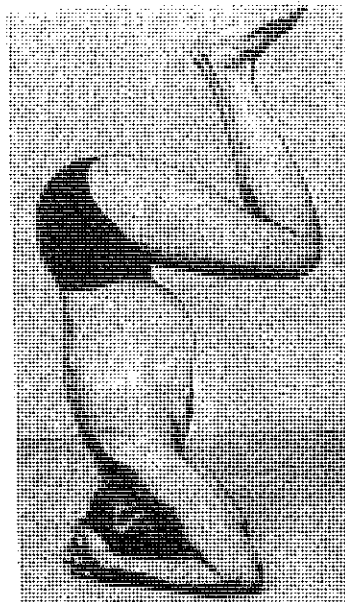
7. Extienda las piernas y manténgase sobre la cabeza con todo el cuerpo perpendicular al suelo (figura 90, vista de frente; figura 91, vista posterior; figura 96, vista de perfil).

8. Tras permanecer en esta posición final, según su capacidad, de uno a cinco minutos, flexione las rodillas y descienda al suelo siguiendo el orden inverso, como en las figuras 89, 88, 87, 86, 85, 84, y levante la cabeza del suelo.

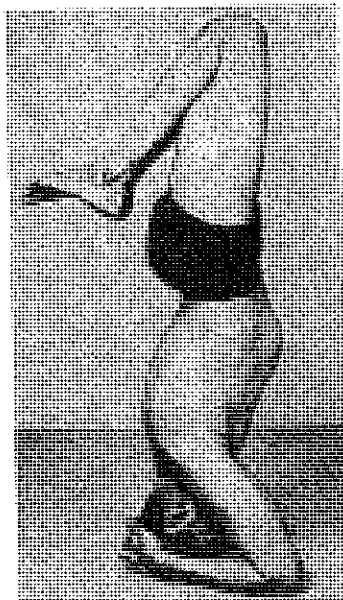
9. El principiante debe contar con la ayuda de un amigo o ejecutar la āsana apoyándose en la pared. En este último caso, la distancia entre la pared y la cabeza no debe ser superior a cinco o siete centímetros. Si la distancia es mayor, la columna vertebral se incurva y el vientre se proyecta hacia delante; se sentirá el peso del cuerpo en los codos, y la cabeza puede cambiar de posición; la cara se presentará congestionada y los ojos tensos o hinchados. Por lo tanto, es recomendable que los principiantes hagan la postura sobre la cabeza en el ángulo formado por dos paredes, dejando la distancia de cinco a siete centímetros entre cada una de ellas y la cabeza.



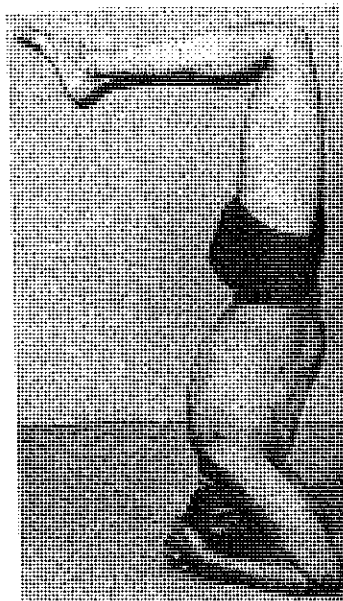
86



87



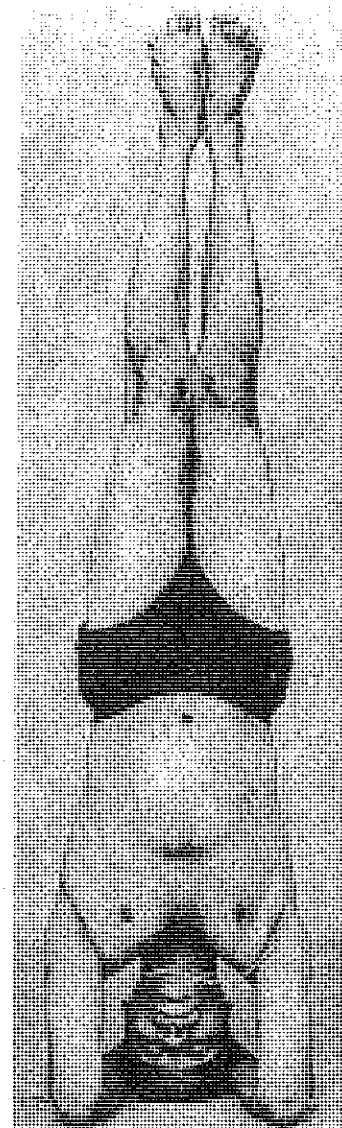
88



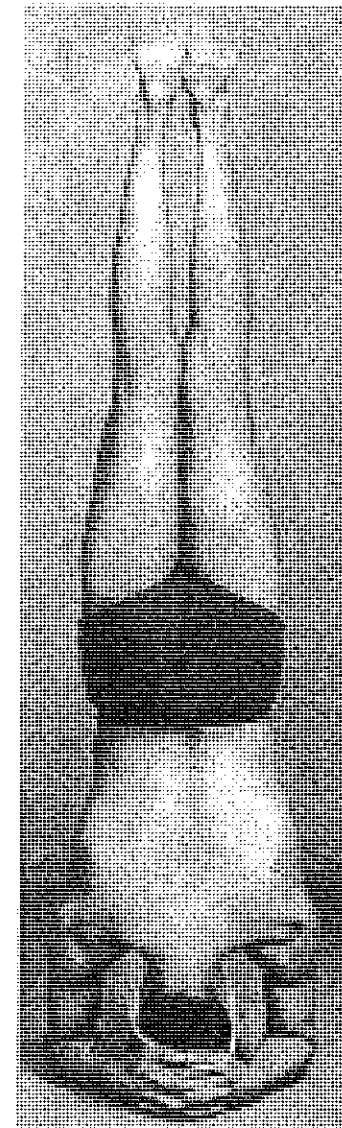
89

10. Haciendo la postura sobre la cabeza contra la pared o en un rincón, el principiante efectuará una espiración, levantará las piernas apoyando las caderas en la pared y elevará los pies. Si se sitúa en un rincón, puede tocar con los talones ambas paredes. Entonces, estirando la espalda verticalmente hacia arriba, abandonará gradualmente el apoyo de la pared para aprender a dominar el equilibrio. Para bajar, puede apoyar nuevamente pies y caderas en la pared, descender y arrodillarse apoyando las rodillas en el suelo. Ambos movimientos de elevación y de descenso deben hacerse con una espiración.

11. La ventaja que tendrá el principiante al efectuar el equilibrio en un rincón, es que, al estar la cabeza y las piernas situadas en el ángulo recto formado por ambas paredes, puede estar seguro de una posición correcta. No será éste el caso si se efectúa el ejercicio apoyándose en una sola pared; aquí el equilibrio es inseguro, y el principiante puede oscilar en la pared; o puede que su cuerpo se incline o balancee hacia el lado más fuerte, mientras las piernas se mantienen apoyadas en la pared, con lo que terminan doblándose, o bien la cintura, o bien las caderas. El principiante no estará en condiciones de saber si se ha inclinado hacia un lado, y mucho menos de corregirse. Aunque llegue a mantener el equilibrio, puede, por hábito, ladear el cuerpo o no situar la cabeza correctamente. Es difícil corregir una postura errónea en



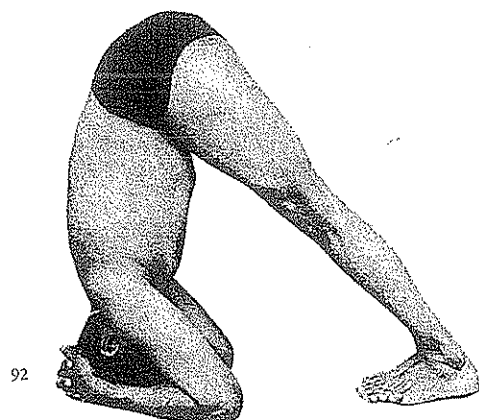
90



91

el equilibrio sobre la cabeza cuando se trata de romper un mal hábito, además de que tal actitud equivocada puede llevar a dolores en cabeza y cuello,

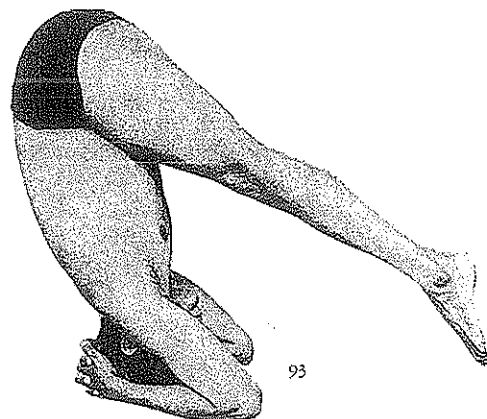
hombros y espalda. En cambio, las dos paredes en ángulo ayudarán al principiante a mantener la postura simétrica.



12. Tan pronto como esté asegurado el equilibrio, es recomendable efectuar el descenso con las piernas extendidas (es decir, sin doblar las rodillas del todo) y con un movimiento de las caderas hacia atrás. Al principio no es posible efectuar la elevación y el descenso sin doblar las rodillas, pero es necesario aprender el método correcto. Desde el momento en que el principiante tenga bastante confianza en la postura sobre la cabeza, encontrará más beneficioso efectuar elevación y descenso con las piernas juntas y rectas, sin sacudida alguna.

13. Al principiante le lleva tiempo orientarse acerca de lo que le rodea mientras se halla en equilibrio sobre la cabeza. Al principio todo le parecerá extraño. Instrucciones y recomendaciones le parecerán confusas, y le será necesario un esfuerzo para pensar claramente o actuar lógicamente. Todo ello es debido al temor de una caída. El mejor medio de superar el temor es considerar con ecuanimidad la situación que le

tiene amedrentado. Entonces se obtiene una perspectiva correcta y desaparece el miedo para siempre. Caerse mientras se está aprendiendo la postura sobre la cabeza no es tan terrible como uno se imagina. Si se pierde el equilibrio, hay que acordarse de aflojar el entrelazado de los dedos, relajarse, perder la rigidez y flexionar las rodillas; entonces simplemente uno rueda por el suelo y sonríe. Si no se han soltado los dedos recibirán el golpe de la caída, que puede ser doloroso. Si no nos relajamos y no perdemos la rigidez mientras caemos, podemos dar un fuerte golpe en el suelo. Si flexionamos las rodillas, es improbable que se dañen en la caída. Una vez conseguido bien el equilibrio con la ayuda de una pared o de un rincón, deberá probarse la postura sobre la cabeza en medio de la habitación. Habrá algunas caídas y debe aprenderse el arte de caer como se acaba de indicar. Aprendiendo a practicar Sirsasana en medio de la habitación, el principiante va adquiriendo una mayor confianza.



**TÉCNICA PARA QUIENES PUEDEN MANTENER EL EQUILIBRIO.**

1. Siga la técnica indicada para los principiantes desde la posición 1 a la 4.
2. Tras asegurar la posición de la cabeza, estire fuertemente las piernas rectas levantando las rodillas del suelo. Acerque los dedos de los pies a la cabeza e intente presionar el suelo con los talones manteniendo la espalda erguida (figura 92).
3. Estire la región dorsal o media de la columna vertebral y permanezca en esta posición alrededor de 30 segundos respirando regularmente.
4. Espire, levante los talones y separe los dedos de los pies del suelo mediante un movimiento de las caderas hacia atrás. Eleve ambas piernas simultáneamente manteniéndolas totalmente rígidas (figura 93). Tome una respiración.
5. Con una nueva espiración, eleve las piernas hasta colocarlas paralelamente al plano del suelo. Esta posición se llama:

**39. Ūrdhva Daṇḍāsana. OCHO\***

(Ūrdhva = arriba; daṇḍa = bastón). Permanezca en esta posición durante 10 segundos respirando normalmente.

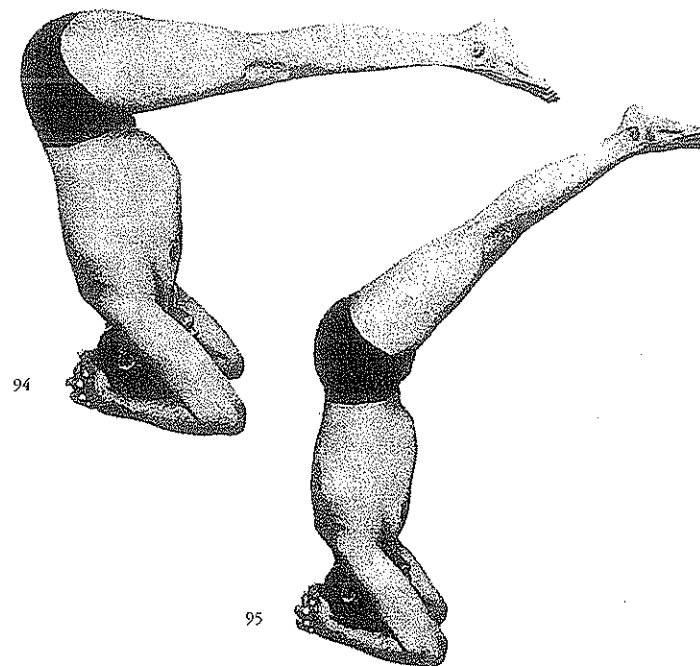
6. Espire, siga elevando las piernas como indica la figura 95, llevándolas hasta la posición vertical (figura 96, vista lateral). Permanezca en esta postura de uno a cinco minutos respirando regularmente.

7. Descienda gradualmente observando la técnica ya descrita y en orden inverso (figuras 95, 94, 93 y 92). Pose los pies en el suelo, doble las rodillas (figura 84) y levante la cabeza del suelo o la manta (figura 83).

8. Al efectuar el descenso es recomendable permanecer, según la capacidad de cada cual, hasta un minuto, en Ūrdhva Daṇḍāsana, respirando normalmente. En esta posición, ni el cuello ni el tronco se hallan situados verticalmente, sino ligeramente desplazados hacia atrás. Cuello, hombros y columna vertebral se someten con ello a un gran esfuerzo, por lo que las primeras veces no se podrán mantener las piernas paralelas al suelo más que unos pocos segundos; a medida que cuello, hombros, abdomen y columna vertebral hayan adquirido más fuerza, se mantendrá por más tiempo la postura.

**ADVERTENCIAS SOBRE ŚĪRŚASANA**

1. En Śīrśāsana lo importante no es sólo el equilibrio: a cada instante uno debe observar y hallar los ajustes sutiles. Cuando



estamos de pie no nos es necesario efectuar ningún esfuerzo ni prestar atención alguna, puesto que la posición es natural. Y, sin embargo, un método correcto de estar de pie repercute en nuestro andar. Es, por lo tanto, necesario dominar el método correcto descrito en la nota sobre Tāḍāsana. Del mismo modo debe también dominarse la posición correcta en Śīrśāsana, dado que una postura errónea en ella puede producir dolores en cabeza, cuello y espalda.

2. El peso entero del cuerpo debe recaer solamente sobre la cabeza y no sobre los antebrazos y las manos. Antebrazos y manos se usan únicamente como soporte para prevenir cualquier pérdida de equilibrio. En una posición

correcta, sólo se nota en la cabeza un círculo del tamaño de una rupia india en contacto con la manta en el suelo.

3. La parte posterior de la cabeza, el tronco, la parte de atrás de los muslos y los talones deben hallarse en una línea perpendicular al suelo, sin inclinación alguna hacia los lados. Garganta, barbilla y esternón también deben estar en línea recta; de otra forma, la cabeza se inclinará hacia los lados o hacia delante. Con referencia a los dedos entrelazados de las manos tras la cabeza, las palmas no deben estar pegadas a la cabeza. Los bordes superior e inferior de las palmas deberán estar en línea recta, de otro modo la cumbre de la cabeza no descansaría sobre el suelo en la forma debida.

4. También codos y hombros deben estar en línea recta, y los codos no estarán abiertos. Los hombros deberán mantenerse lo más lejos posible del suelo, subiéndolos y estirándolos hacia los lados. Para conseguir el correcto estiramiento de los hombros, suelte los dedos entrelazados y quite las manos de detrás de la cabeza; separe las muñecas desde los antebrazos manteniendo los codos inmóviles. Coloque las muñecas en el suelo con las palmas hacia arriba, toque los hombros con los dedos manteniendo las muñecas en el suelo y sostenga el equilibrio (figura 97). Ello no sólo aumenta el equilibrio, sino que prepara también al practicante para las otras posturas de Śīrṣāsana descritas más adelante.

5. En cuanto a la posición del tronco, la región dorsal debe propulsarse hacia delante y hacia arriba. Las regiones lumbar (cintura) y pélvica no deben ser propulsadas hacia delante, puesto que el tronco, desde los hombros a la pelvis, debe mantenerse perpendicular. Si la pelvis bascula hacia delante, ello indica que está Vd. cargando el peso del cuerpo no solamente sobre la cabeza sino también sobre los codos por no tener la región dorsal (tórax) correctamente extendida. Visto de lado, el cuerpo, desde el cuello a los talones, debe dibujar una línea recta.

6. Intente juntar todo lo posible muslos, rodillas, tobillos y dedos. Mantenga las piernas, especialmente los muslos y la parte posterior de las rodillas,

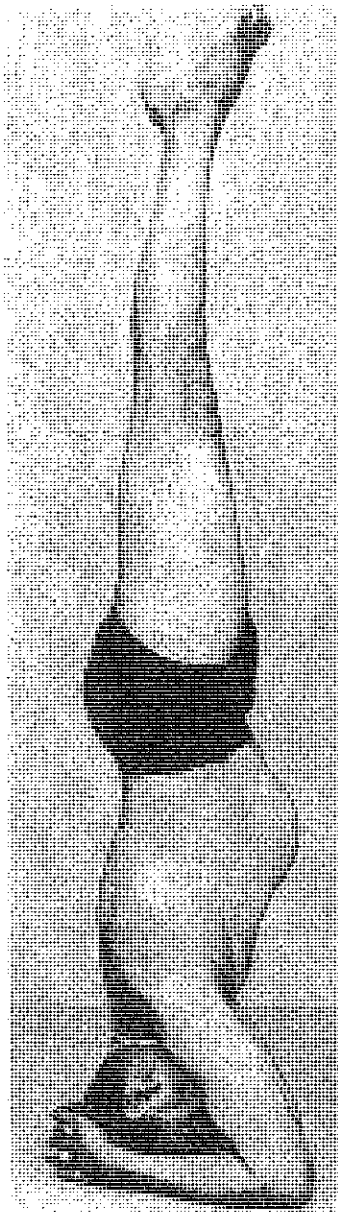
completamente estiradas. Si se inclinan hacia atrás, contraiga las rodillas y la porción mediana inferior del abdomen por encima del pubis. Ello mantendrá las piernas perpendiculares. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Si las piernas se balancean hacia delante, estire la región dorsal y empuje la pelvis ligeramente hacia atrás hasta que esté colocada en línea recta con los hombros. El cuerpo se sentirá así liviano y la postura será estimulante.

7. En esta āsana los ojos no deben estar nunca inyectados de sangre, ni al subir, ni al mantener la postura. Si así ocurre, la posición es incorrecta.<sup>1</sup>

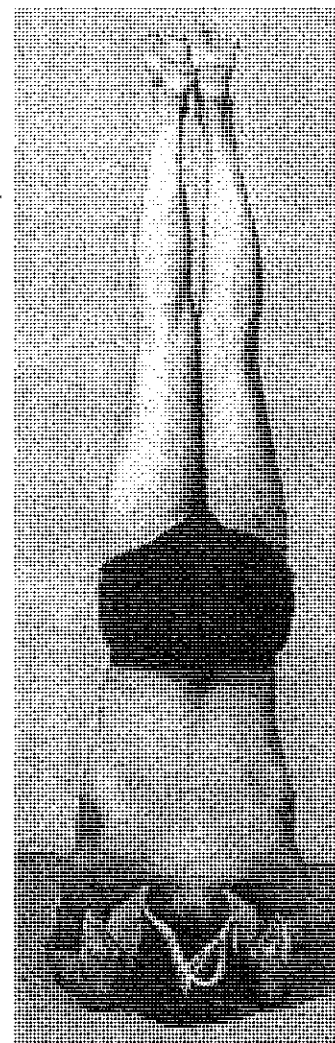
8. El tiempo límite para Śīrṣāsana depende de la capacidad de cada cual y del tiempo de que se pueda disponer. Se puede mantener confortablemente de 10 a 15 minutos. Los principiantes la mantendrán un par de minutos para aumentar hasta cinco. Siempre le resulta difícil a un principiante sostener el equilibrio un solo minuto, pero en cuanto lo consigue, puede estar seguro de que pronto será capaz de dominar Śīrṣāsana.

9. En la elevación o el descenso, mueva siempre las piernas manteniéndolas juntas,

<sup>1</sup> Enseñé esta postura a una señora de 65 años afecta de glaucoma. El resultado ha sido que sus ojos se hallan completamente descansados y el dolor ha disminuido mucho. Un examen médico reveló que la tensión intraocular había decrecido. Lo menciono como prueba del valor de la correcta postura sobre la cabeza.



96



97

centímetro a centímetro. Efectúe todos los movimientos en espiración. Inspire mientras espera en una posición. El efecto del esfuerzo de elevación y descenso sin doblar las rodillas es que se adquiere un movimiento suave y armonioso y se controla el flujo de

corriente sanguínea hacia la cabeza. El rostro no se congestiona por movimientos bruscos y rápidos, y el flujo de sangre a la cintura y las piernas es también controlado. Así no existe peligro de pérdida de equilibrio por vértigo o entumecimiento de los pies cuando uno se pone de pie inmediatamente después del equilibrio sobre la cabeza. Además, con el transcurso del tiempo, el movimiento completo de elevación, permanencia y descenso se hace con el mínimo esfuerzo. En una Śīrṣāsana perfecta, el cuerpo se siente completamente estirado y, al mismo tiempo, como si estuviera en completa relajación.

10. Es siempre más seguro perfeccionar Sarvāṅgāsana (figura 102) antes de intentar Śīrṣāsana. Si antes se dominan las posturas de pie ya descritas (figura 1 a 18) y los diversos movimientos de Sarvāṅgāsana y Halāsana (figuras 108 a 125), se ejecuta Śīrṣāsana sin mucho esfuerzo. Pero si estas āsanas elementales no se dominan, el período necesario para la correcta ejecución de Śīrṣāsana será más largo.

11. Sin embargo, después de haber conseguido el equilibrio en Śīrṣāsana es preferible practicar Śīrṣāsana antes de emprenderse la práctica de cualquier otra āsana, debido a que no se puede mantener la postura sobre la cabeza si el cuerpo se halla exhausto por la ejecución de otras posturas, o si la respiración se hace fatigosa. Tan pronto como el cuerpo esté cansado o la respiración no sea absolutamente libre y fácil, el

cuerpo temblará y será altamente difícil sostener el equilibrio. Siempre es preferible practicar Śīrṣāsana en primer lugar, cuando uno se encuentra fresco.

12. Śīrṣāsana y su ciclo deberán ir siempre seguidos de Sarvāṅgāsana y su ciclo. Se ha observado que las personas que se dedican solamente a Śīrṣāsana sin practicar las posturas de Sarvāṅgāsana, son propensas a enojarse aun por cosas triviales y se muestran fácilmente irritables. La práctica de Sarvāṅgāsana, junto con Śīrṣāsana, modera este rasgo de carácter. Si Sarvāṅgāsana es la madre, puede considerarse Śīrṣāsana como el padre de todas las āsanas; y del mismo modo que los dos padres son necesarios para la paz y la armonía del hogar, así la práctica de ambas āsanas es esencial para mantener la salud del cuerpo y la paz y tranquilidad de la mente.

#### EFFECTOS DE ŚĪRṢĀSANA

Los libros antiguos consideran Śīrṣāsana como el rey de todas las āsanas, y no es difícil hallar razones para ello. Cuando nacemos, normalmente es la cabeza lo primero que sale, y siguen luego los miembros. El cráneo encierra el cerebro, que es el que controla todo el sistema nervioso y los órganos de los sentidos. El cerebro es la sede de la inteligencia, del conocimiento, de la capacidad discriminativa, de la sabiduría y del poder. Es la sede de Brahman, el alma. Un país no puede prosperar si carece de un buen rey o de un jefe constitucional que le sirva de

guía. Asimismo, tampoco el cuerpo humano puede prosperar sin un cerebro sano.

La *Bhagavad-Gītā* dice: "La armonía (*sattva*), la movilidad (*rajas*) y la inercia (*tamas*) son las cualidades de la materia. Ellas atan fuertemente, oh tú, el de los brazos potentes (Arjuna), al indestructible habitante del cuerpo." (Discurso 14, versículo 5). Estas cualidades se oponen la una a la otra en el interior del cerebro y, a veces, domina o prevalece una, y otras veces domina o prevalece otra. La cabeza es el centro de las cualidades *sāttvicas*, que tienen el control de la capacidad discriminativa; el tronco, de las cualidades *rajāsicas* que tienen el control de las pasiones, las emociones y las acciones; y la región situada por debajo del diafragma, de las cualidades *tamāsicas*, que tienen el control de los placeres sensuales, como el goce de la mesa y de la

bebida, y las emociones y placeres del sexo.

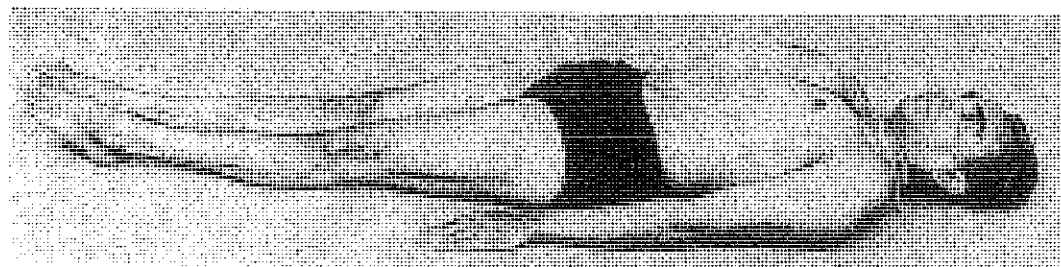
La práctica regular de *Śīrṣāsana* hace circular una corriente de sangre pura y sana a través de las células cerebrales, rejuveneciéndolas, con lo que la fuerza del pensamiento se incrementa y las ideas se hacen más claras. Esta āsana es un tónico para las personas cuyo cerebro se fatiga rápidamente, y asegura un aporte de sangre adecuado para el riego de las glándulas pituitaria y pineal del cerebro. El crecimiento, la salud y la vitalidad dependen del correcto funcionamiento de estas dos glándulas.

Personas afectas de insomnio, pérdida de memoria y de vitalidad se han recuperado por la práctica regular y correcta de esta āsana, y se han convertido en fuentes de energía. Los pulmones ganan en resistencia contra cualquier clima y

cualquier trabajo, lo que les libra de resfriados, toses, anginas, halitosis (mal aliento) y palpitaciones. Mantiene el cuerpo caliente. Junto con los movimientos de *Sarvāṅgāsana* (figuras 108 a 125), constituye una bendición para quienes padecen de estreñimiento. La práctica regular de *Śīrṣāsana* proporcionará un marcado aumento en el contenido de hemoglobina de la sangre.

No es recomendable comenzar con *Śīrṣāsana* ni *Sarvāṅgāsana* para quien se halle afecto de alta o baja tensión arterial.

La práctica regular y precisa de *Śīrṣāsana* desarrolla el cuerpo, disciplina la mente y ensancha los horizontes del espíritu. Con ello se llega al equilibrio y a la confianza en sí mismo en el dolor y el placer, la pérdida y la ganancia, la vergüenza y la fama, la derrota y la victoria.



98

#### 40. *Sālamba Sarvāṅgāsana I.* DOS\*

*Ālamba* significa apoyo, soporte, y *Sa*, junto con, o acompañado por. *Sālamba* significa, por lo tanto, apoyado o sostenido. *Sarvāṅga* (*Sarva* = todo, entero, completo; *āṅga*, miembro o cuerpo) significa el

cuerpo entero, o todos los miembros. En esta postura el cuerpo entero se beneficia del ejercicio, de ahí su nombre.

#### TÉCNICA PARA PRINCIPIANTES

1. Túmbese de espaldas sobre la alfombra, manteniendo las piernas estiradas y las rodillas

tensas. Coloque las manos a ambos lados de las piernas con las palmas hacia abajo (figura 98). Tome unas respiraciones profundas.

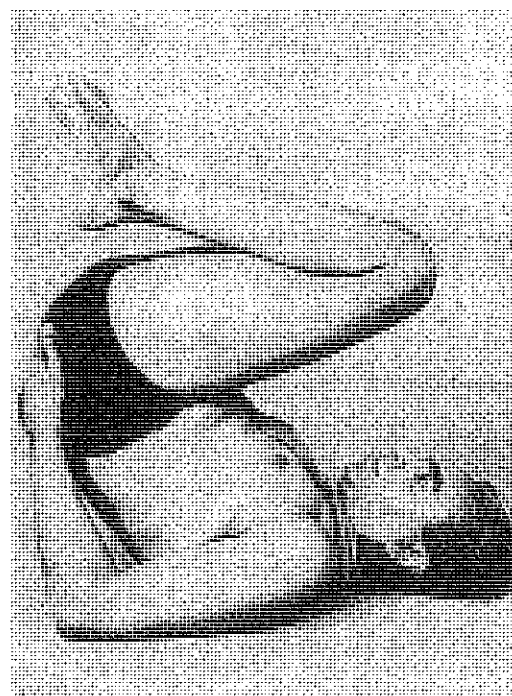
2. Espire, doble las rodillas y lleve las piernas hacia el vientre hasta que los muslos ejerzan presión sobre él (figura 99). Tome dos respiraciones.

3. Levante las caderas del suelo con una espiración, y apoye las manos en ellas doblando los codos (figura 100). Tome dos respiraciones.

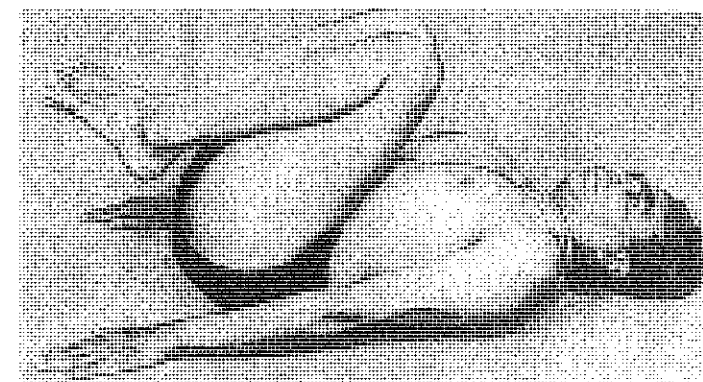
4. Espire y eleve el tronco perpendicularmente, sujeto por las manos, hasta que el pecho toque el mentón (figura 101).

5. Sólo deben tocar el suelo la parte posterior de la cabeza y del cuello, los hombros y la parte posterior de los brazos hasta los codos. Coloque las manos en el medio de la columna vertebral como se indica en la figura 101. Tome dos respiraciones.

6. Espire y estire las piernas rectas, con los dedos de los



100



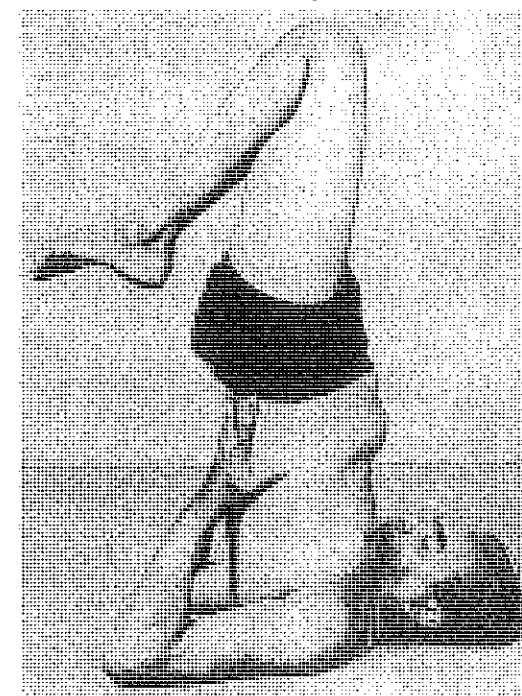
99

pies apuntando hacia arriba (figura 102, vista de frente; figura 103, vista posterior).

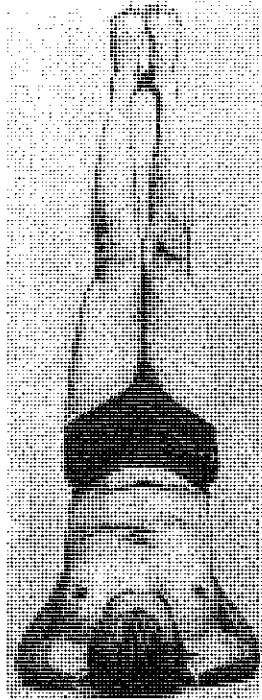
7. Permanezca en esta posición 5 minutos respirando regularmente.

8. Espire, descienda gradualmente, suelte las manos, túmbese y relájese.

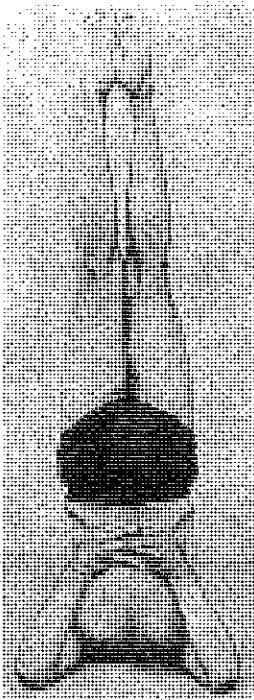
9. Si Vd. no puede efectuar la āsana sin soporte, use un banquillo y siga la técnica. Véase la figura 104.



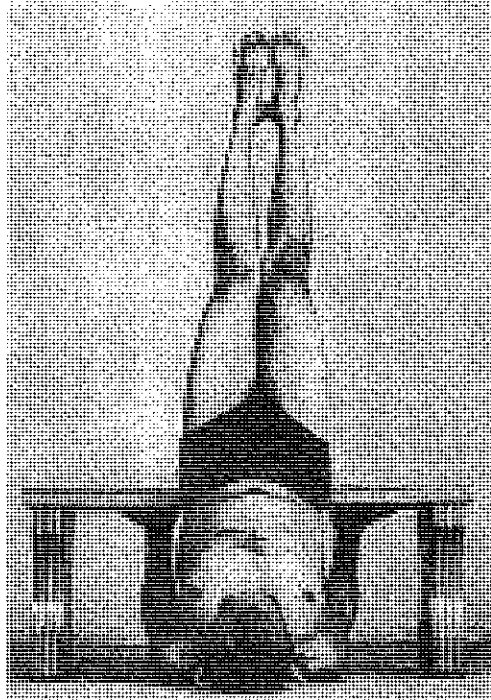
101



102



103



104

**TÉCNICA PARA ALUMNOS AVANZADOS**

1. Túmbese de espaldas en la alfombra.

2. Mantenga las piernas estiradas, con las rodillas tensas. Coloque las manos a los lados de las piernas, con las palmas hacia abajo (figura 98).

3. Tome algunas respiraciones profundas. Espire lentamente y, al mismo tiempo, levante ambas piernas juntas y llévelas al ángulo recto con el cuerpo (figura 105). Permanezca en esta posición e inspire, manteniendo firmes las piernas.

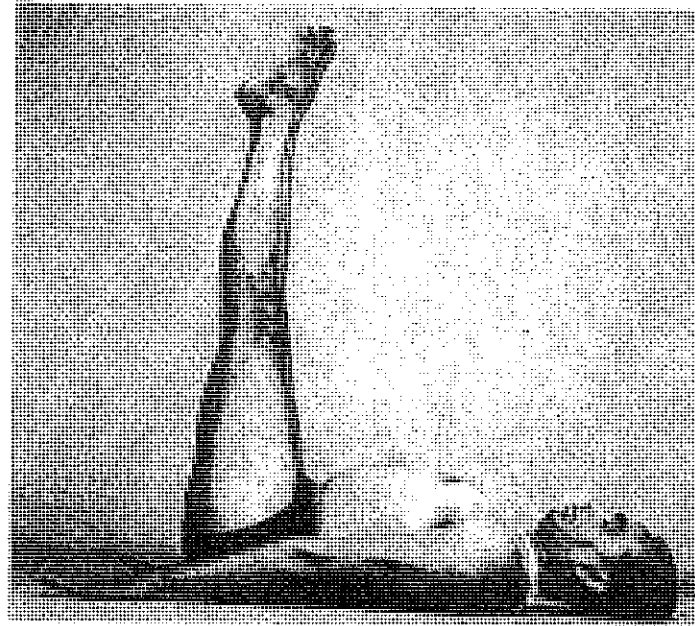
4. Espire, eleve aún más las piernas levantando las caderas y la espalda del suelo, presionando suavemente las palmas de las manos contra el suelo, como en la figura 106.

5. Cuando todo el tronco esté elevado del suelo, doble los codos y ponga las palmas de las manos en las costillas posteriores, apoyando bien los hombros en el suelo.

6. Utilice la presión de las palmas y eleve el tronco y las piernas verticalmente como indica la figura 107, de forma que el esternón ejerza presión sobre el mentón bloqueándolo firmemente. La contracción de la garganta y la presión del mentón

contra el esternón formando un firme bloqueo del mentón se denomina *Jalandhara Bandha*. Recuerde que es el pecho el que debe ir al encuentro del mentón y no al revés. Si no se hace así la columna vertebral no se estira completamente y no se sentirá el efecto completo de esta ásana.

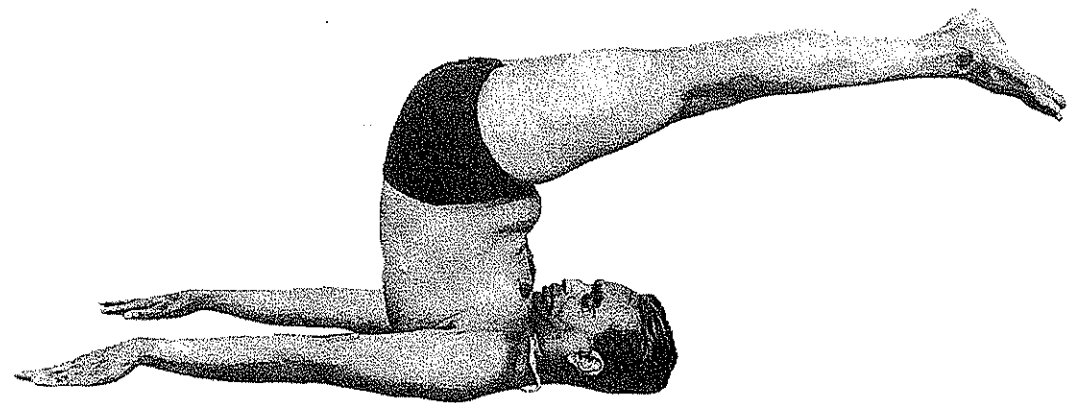
7. Sólo deben estar en contacto con el suelo la parte posterior de la cabeza y el cuello, los hombros y la parte superior de los brazos hasta los codos. El resto del cuerpo debe permanecer en línea recta, perpendicular al suelo. Esta es la posición final (figura 108, vista lateral).



105

8. Al principio existe una tendencia de las piernas a salirse de la perpendicular. Para corregir este defecto, tense los músculos de la cara posterior de los muslos y estírelos verticalmente.

9. Los codos no deben estar más separados entre sí que los hombros. Esfuércese en estirar los hombros lejos del cuello y también en acercar los dos codos entre sí. Si éstos se hallan separados, el tronco no puede elevarse como es debido y la postura será imperfecta. Observe asimismo que el cuello se mantenga recto y que el centro del mentón esté en contacto con el esternón. Al principio el cuello se inclina hacia los lados y, si no se corrige, esto provocará dolor y dañará el cuello.

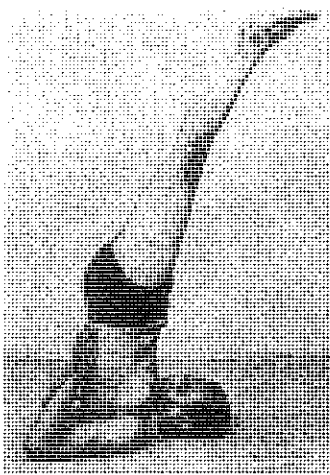


106

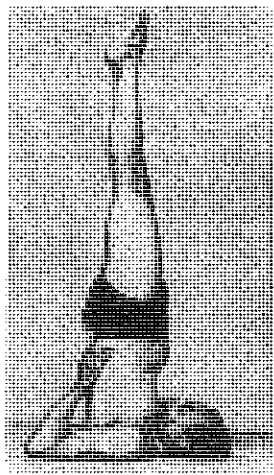
10. Permanezca al menos 5 minutos en esta postura. Aumente progresivamente hasta 15 minutos; esta prolongación no será perjudicial.

11. Suelte las manos, baje al suelo, tumbese y relájese.

Dado que el peso del cuerpo entero se soporta en el cuello y los hombros, y las manos se usan como apoyo, esta âsana se llama Sâlamba Sarvângâsana. En Sarvângâsana, existen diversos movimientos que pueden añadirse a la postura básica descrita.



107



108

#### EFFECTOS

Nunca se podría exagerar la importancia de Sarvângâsana. Se trata de una de las mayores bendiciones conferidas a la humanidad por nuestros antiguos sabios. Sarvângâsana es la madre de las âsanas. Como una madre se afana en la armonía y felicidad en el hogar, así esta âsana se afana en la armonía y bienestar del organismo humano y constituye una panacea para la mayoría de las dolencias. Existen en el organismo diversos órganos endocrinos o glándulas de secreción interna que, bañadas en sangre, absorben de ésta los elementos nutritivos y segregan hormonas para el correcto funcionamiento de un cuerpo y un cerebro equilibrados y bien desarrollados. Si estas glándulas dejan de funcionar correctamente, no se producen las hormonas como es debido y el cuerpo empieza a

deteriorarse. Asombrosamente, muchas âsanas tienen un efecto directo sobre las glándulas, y facilitan su correcto funcionamiento. Sarvângâsana actúa sobre las glándulas tiroideas y paratiroides, situadas en la región del cuello, ya que por la acción del firme bloqueo del mentón ven aumentada la aportación de sangre. Por otra parte, dado que el cuerpo se halla en posición invertida, la sangre venosa afluye al corazón sin ningún esfuerzo por la fuerza de la gravedad. Sangre sana circula por el cuello y el pecho. Como resultado de ello, las personas afectas de ahogo, palpitaciones, asma, bronquitis y otras dolencias de garganta, encuentran alivio. Puesto que la cabeza permanece firme en esta posición invertida, y la afluencia de sangre a ella es regulada por el bloqueo firme del mentón, los nervios se calman y los dolores de cabeza —aun los crónicos—

desaparecen. La práctica continuada de esta âsana quita de raíz los resfriados y otros trastornos nasales. Debido a su efecto calmante sobre los nervios, quienes padecen de hipertensión, irritación, poca serenidad, excitabilidad nerviosa e insomnio se alivian notablemente. El cambio de la gravedad del cuerpo afecta también a los órganos abdominales, haciendo que los intestinos se muevan libremente y desaparezca el estreñimiento; en consecuencia, el organismo se libera de las toxinas y uno se siente lleno de energía. Esta âsana se recomienda para los casos de trastornos urinarios o desplazamientos uterinos, trastornos menstruales, hemorroides y hernia. Asimismo es de valiosa ayuda en el alivio de la epilepsia, disminución de la vitalidad y en la anemia. No es exageración el decir que si una persona practica regularmente Sarvângâsana, se sentirá con nuevo vigor y fuerza, y estará alegre y confiada. Fluirá por su interior nueva vida, la paz reinará en su mente y sentirá la alegría de vivir. Tras una larga enfermedad, la práctica de esta âsana un par de veces al día devuelve el vigor perdido. El ciclo de Sarvângâsana activa los órganos abdominales y alivia a los que sufren de úlcera gástrica o intestinal, dolores graves de vientre y colitis.

#### EL CICLO DE SARVÂNGÂSANA

Estos diferentes movimientos pueden practicarse de un tirón tras permanecer en Sarvângâsana (figura 102) de 5 a 10 minutos o más, según la capacidad propia. Hágalas por espacio de 20 a 30 segundos de cada lado, exceptuando Halâsana, que deberá durar de 3 a 5 minutos seguidos.

Las personas afectas de alta presión sanguínea no deberán ejecutar Sâlamba Sarvângâsana a menos que hayan practicado antes Halâsana (figura 113) y puedan permanecer en ella un mínimo de 3 minutos. Halâsana se describe en las páginas siguientes.

**41. Halāsana.**  
CUATRO\*

*Halā* significa arado, a cuya forma se parece esta postura, de ahí su nombre. Es parte y continuación de Sarvāngāsana I.

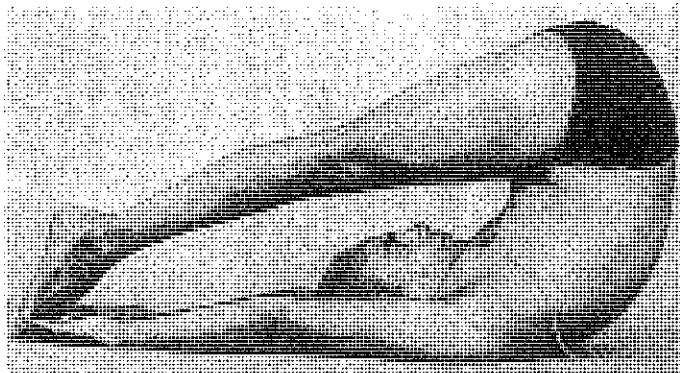
**TÉCNICA**

1. Haga Sālamba Sarvāngāsana (figura 103) con firme bloqueo del mentón.

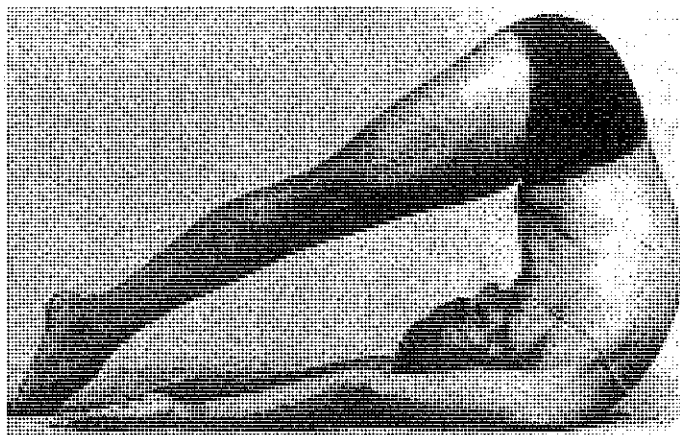
2. Suelte el bloqueo del mentón, baje ligeramente el tronco moviendo las manos y los pies más allá de la cabeza y apoyando las puntas de los dedos de los pies en el suelo (figura 109).

3. Tense las rodillas tirando hacia arriba los músculos del muslo posterior, y levante el tronco (figura 110).

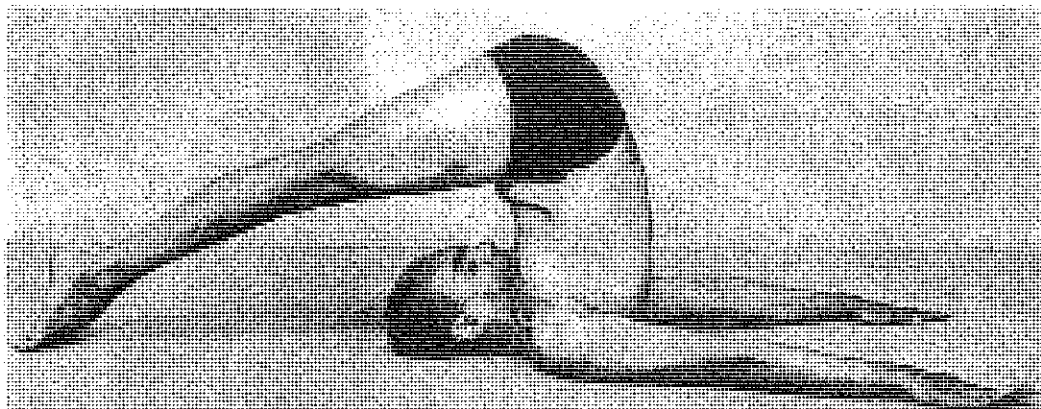
4. Estire los brazos en el suelo en dirección opuesta a la de las piernas (figura 111).



109



110



111

5. Entrelace los dedos de las manos (figura 112) y gire las muñecas de forma que los pulgares queden en contacto con el suelo (figura 113). Estire las palmas y los dedos, tense los brazos en los codos y tire de ellos desde los hombros.

6. Las piernas y las manos se hallan estiradas en direcciones opuestas, y esto estira la columna completamente.

7. Al entrelazar los dedos es recomendable cambiar el cruzamiento. Si el pulgar derecho está primero en

contacto con el suelo, mantenga la posición un minuto. Luego suelte la sujeción y lleve primero el pulgar izquierdo al suelo, siga el cruzamiento dedo a dedo y estire los brazos durante el mismo tiempo. Con ello se logra el desarrollo armonioso y la elasticidad de ambos hombros, codos y muñecas.

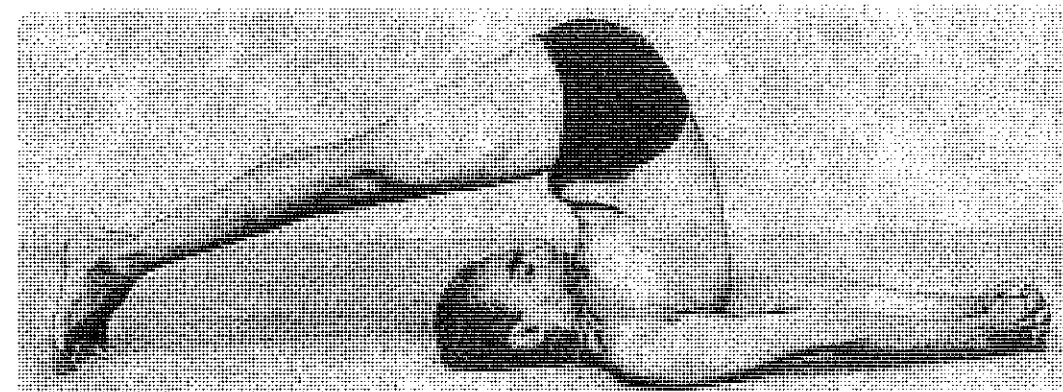
8. Al principio será dificultoso entrelazar los dedos, pero con una práctica gradual de las posiciones antes mencionadas, Vd. entrelazará los dedos fácilmente.

9. También es dificultoso al

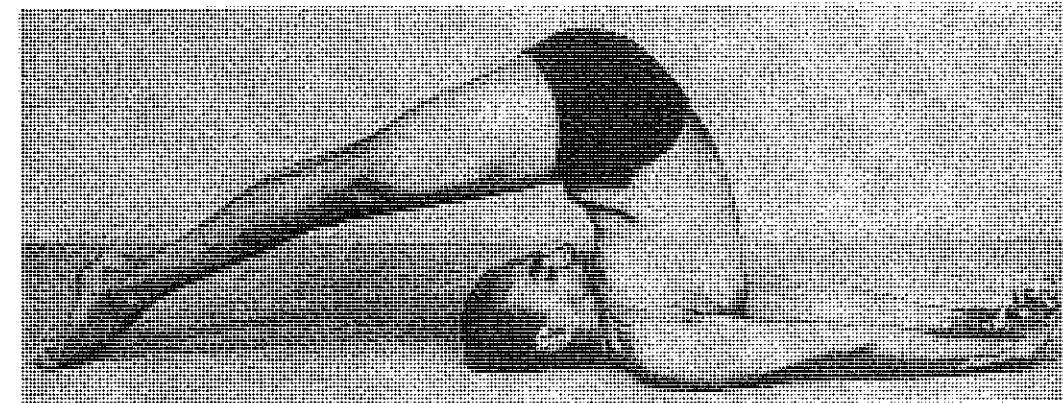
principio mantener los dedos de los pies firmes en el suelo detrás de la cabeza. Si Vd. prolonga el tiempo y el estiramiento de Sarvāngāsana (figura 102) antes de ir a Halāsana, los dedos podrán permanecer por más tiempo en el suelo.

10. Permanezca en la postura a su alcance de uno a cinco minutos, respirando normalmente.

11. Suelte las manos, eleve las piernas en Sarvāngāsana, y gradualmente deslícese hacia el suelo. Tumbese de espaldas y luego relájese.



112



113

## EFECTOS

Los efectos de Halāsana son los mismos que los de Sarvāṅgāsana (figura 102). Además, debido a la contracción, los órganos abdominales se rejuvenecen. La columna vertebral recibe un mayor aporte de sangre por su flexión hacia delante, y esto ayuda a aliviar los dolores lumbares. Por el entrelazado de los dedos y el estiramiento de palmas y dedos, se curan los calambres de las manos. Las personas afectadas de rigidez de hombros y codos y artritis de la espalda encuentran alivio en esta āsana. El dolor intenso de estómago debido a flatulencia disminuye, y se siente inmediatamente la ligereza.

Esta āsana es útil para aquellas personas que padezcan de tendencia a la hipertensión arterial. Si ejecutan Halāsana antes que Sarvāṅgāsana no sentirán rubor en la cara ni sensación de lleno en la cabeza.

Halāsana es una postura preparatoria para Paśchimottānāsana (figura 81). Si uno avanza en Halāsana, la movilidad de espalda resultante le permitirá la ejecución correcta de Paśchimottānāsana.

*Nota.* Para las personas con hipertensión arterial se recomienda la técnica siguiente para realizar Halāsana antes de emprender Sālamba Sarvāṅgāsana:

1. Échese de espaldas en el suelo.
2. Espire y, lentamente, eleve las piernas a las perpendicular, donde se mantendrán unos 10 segundos, respirando normalmente.
3. Espire. Lleve las piernas por encima y más atrás de la cabeza hasta tocar el suelo con los dedos de los pies. Mantenga los dedos de los pies en el suelo y las piernas rígidas en las rodillas.
4. Si le resulta difícil mantener los dedos de los pies en el suelo, ponga una silla o un banquillo tras la cabeza y apoye los dedos en ella.
5. Si la respiración se hace pesada o rápida, no apoye los pies en el suelo, sino en un banquillo o una silla. De este modo no se siente en la cabeza presión alguna ni sensación de tenerla llena.

6. Extienda los brazos más allá de la cabeza y manténgalos en el suelo. Permanezca en esta posición durante 3 minutos respirando normalmente.

7. Durante la āsana dirija la vista a la punta de la nariz, con los ojos cerrados.

## 42. Karnapīdāsana UNO\*

*Karna* significa oreja. *Pīdā* significa dolor, molestia o presión. Se trata de una variante de Halāsana y puede realizarse junto con ella.

## TÉCNICA

1. Haga Halāsana (figura 113). Tras completar el tiempo límite para esta postura, flexione las rodillas y apoye la rodilla derecha al lado de la oreja derecha y la rodilla izquierda al lado de la oreja izquierda.

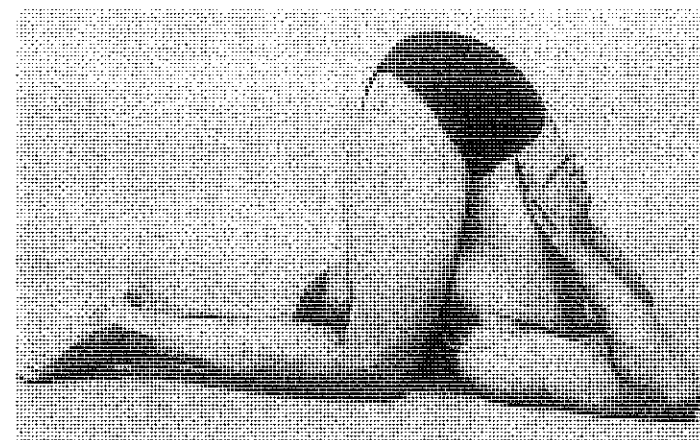
2. Ambas rodillas deben apoyarse en el suelo, ejerciendo presión sobre las orejas.

3. Mantenga los dedos de los pies estirados y junte los talones y los dedos. Apoye las manos en la parte posterior de las costillas (figura 114a) o entrelace los dedos de las manos y estire los brazos (figura 114b).

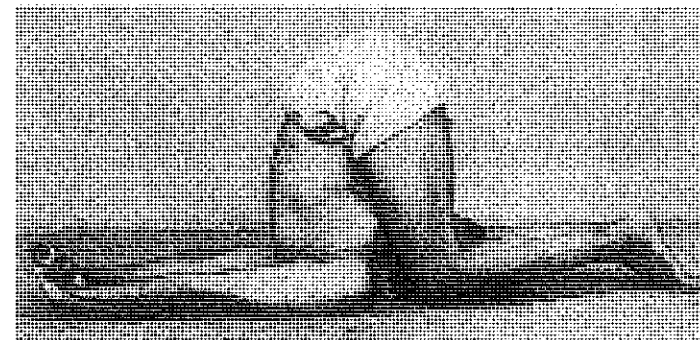
4. Permanezca en esta posición de medio minuto a un minuto, respirando normalmente.

## EFECTOS

Esta āsana descansa el tronco, el corazón y las piernas. La columna es estirada más al doblar las rodillas, con lo que se incrementa la circulación sanguínea alrededor de la cintura.



114A



114B

**43. Supta Konāsana**  
DOS\*

*Supta* significa estar echado y *Kona* ángulo. Es una variante de Halāsana en la que las piernas se hallan separadas.

**TÉCNICA**

1. A partir de Karnapīḍāsana (figuras 114a, 114b), estire las piernas rectas y sepárelas todo lo que pueda.

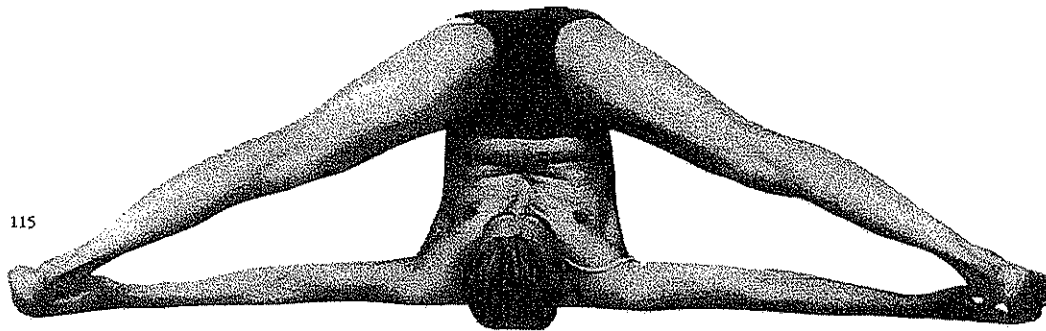
2. Eleve el tronco y tense las rodillas.

3. Coja el dedo gordo del pie derecho con la mano derecha y el del pie izquierdo con la mano izquierda. Mantenga los talones arriba. Tras agarrar los dedos eleve aún más la región dorsal de la columna y extienda los músculos posteriores de los muslos (figura 115).

4. Mantenga esta postura de 20 a 30 segundos, respirando normalmente.

**EFFECTOS**

Tonifica las piernas y facilita la contracción de los órganos abdominales.



115

**44. Pārśva Halāsana.**  
CUATRO\*

En Halāsana (figura 113) las dos piernas se apoyan detrás de la cabeza. En esta postura las piernas se apoyan lateralmente, a un lado de la cabeza y en línea con ella. Es la postura lateral del arado.

de las palmas de las manos y estire las piernas (figura 116).

5. Permanezca en esta posición medio minuto, respirando normalmente.

6. Espire, desplace las piernas hacia la derecha hasta que

estén en línea con la cabeza, y mantenga la postura medio minuto. No altere la posición del pecho y tronco al desplazar las piernas. El pecho y el tronco deben permanecer como en Sarvāṅgāsana o Halāsana.

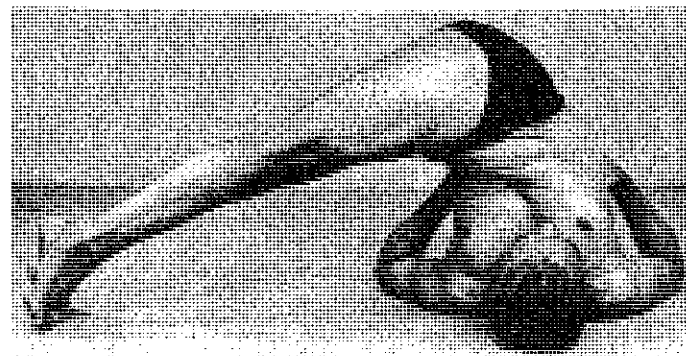
**TÉCNICA**

1. Haga Supta Konāsana (figura 115) y vuelva a Halāsana.

2. Ponga las palmas de las manos en la parte posterior de las costillas.

3. Desplace ambas piernas lo más lejos posible hacia la izquierda.

4. Tense las dos rodillas, levante el tronco con la ayuda



116

**EFFECTOS**

En esta postura la columna vertebral se mueve lateralmente y se hace más elástica. El colon, que se halla invertido durante los movimientos, es debidamente estimulado, y la evacuación se hará completa. Las personas que sufren de estreñimiento agudo o crónico —madre de muchas enfermedades— obtienen un gran beneficio de esta āsana. Cuando se vierte basura en la puerta de nuestra casa, nos sentimos enfermos. ¿Cuánto más cuando permitimos que las materias de desecho, que crean toxinas, se acumulen en nuestro propio organismo? Si no se eliminan las materias residuales, las enfermedades entrarán en el cuerpo como unos ladrones, y nos robarán la salud. Si los intestinos no se mueven libremente, el entendimiento se embota y nos sentimos pesados e irritables. Esta āsana nos ayuda a mantener los intestinos libres y así conseguir el premio de la salud.

2. Mantenga la pierna izquierda elevada en Sarvāṅgāsana. Espire y baje la pierna derecha hasta el suelo en Halāsana (figura 117). La pierna permanecerá rígida y recta y no doblada por la rodilla. Si no es posible tocar el suelo, baje la pierna todo lo que pueda.

3. Mientras la pierna derecha se apoya en el suelo, la rodilla izquierda debe mantenerse tensa, y sin inclinarse a un lado ni a otro. La pierna izquierda se mantendrá vertical, mirando hacia la cabeza.

4. Permanezca en esta postura 20 segundos respirando normalmente.

5. Espire, levante la pierna derecha de nuevo en Sarvāṅgāsana y baje la izquierda en Halāsana hasta el suelo, manteniendo la derecha vertical y rígida. Al levantar la

pierna del suelo para volver a Sarvāṅgāsana, se estimulan los órganos abdominales mejor que si se bajan ambas piernas en Halāsana.

6. Permanezca el mismo tiempo en cada lado.

**EFFECTOS**

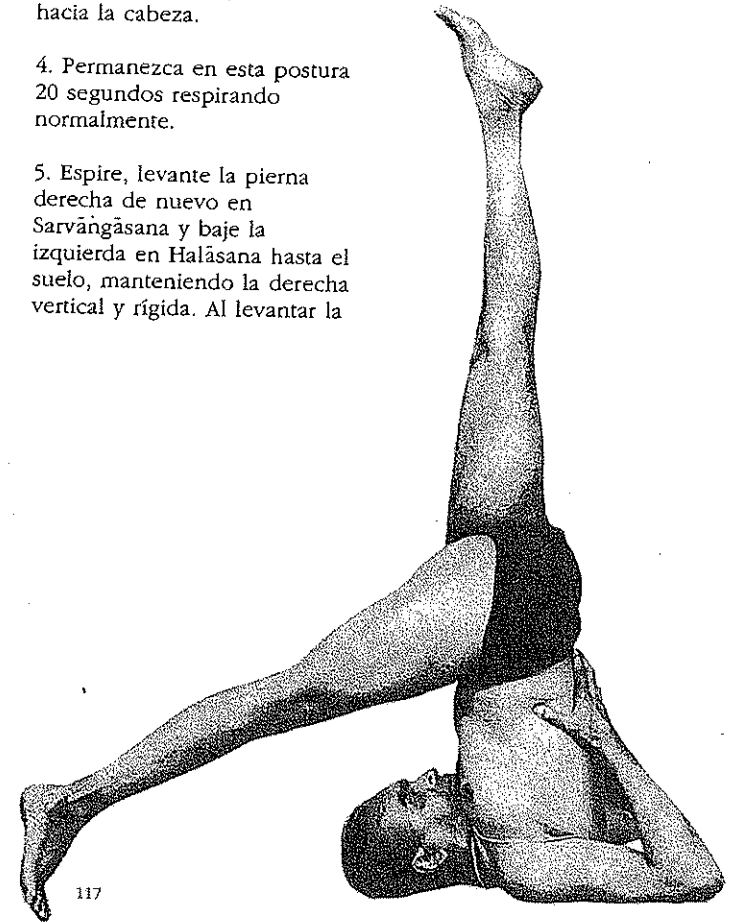
Tonifica los riñones y los músculos de las piernas.

**45. Eka Pāda Sarvāṅgāsana.**  
CINCO\*

*Eka* significa uno, solo. *Pāda* significa pie. En esta variación de Sarvāṅgāsana, una pierna se halla en el suelo en Halāsana, mientras que la otra está en posición vertical en línea con el tronco.

**TÉCNICA**

1. Haga Sālamba Sarvāṅgāsana (figura 102).



117

#### 46. Pārsvaika Pāda Sarvāṅgāsana. SEIS\*

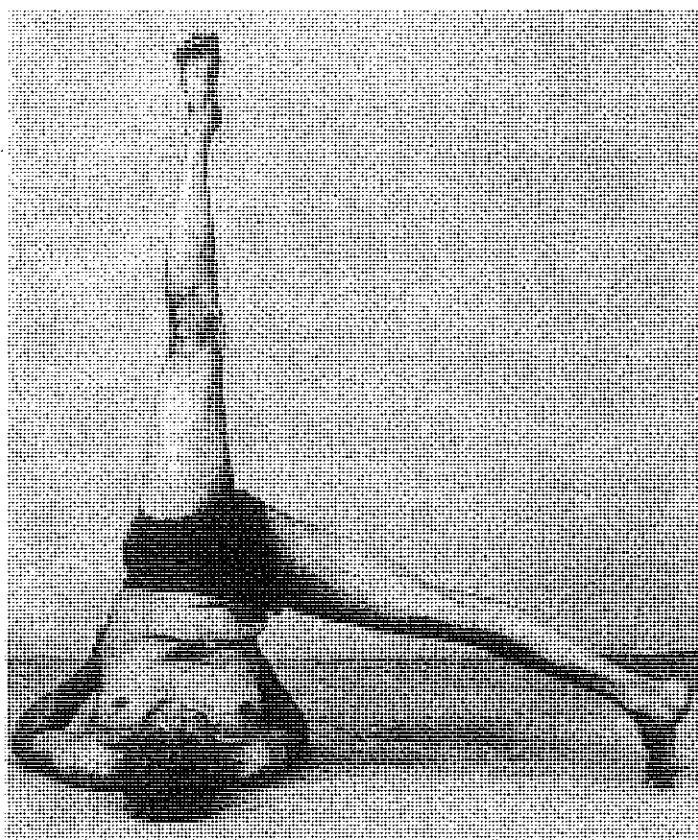
*Pārsva* significa lado. En Eka Pāda Sarvāṅgāsana (figura 117) la pierna inferior se apoya detrás de la cabeza; aquí, en cambio, se apoya lateralmente, en línea con el tronco.

#### TÉCNICA

1. Ejecute Eka Pāda Sarvāṅgāsana, a ambos lados, tal como se ha descrito antes, y luego vuelva a Sarvāṅgāsana.
2. Espire. Baje la pierna derecha lateralmente al suelo hasta que esté en línea con el tronco (figura 118). Mantenga la pierna derecha recta y rígida y no doble la rodilla. Si no es posible tocar el suelo, baje la pierna todo lo que pueda.
3. La pierna izquierda, elevada verticalmente, debe mantenerse recta, sin inclinarse a la derecha. Se elevarán las costillas con la ayuda de las palmas de las manos a fin de expandir totalmente el pecho.
4. Mantenga la postura durante 20 segundos, respirando normalmente, espire, vuelva a Sarvāṅgāsana. Repita del otro lado y durante el mismo tiempo, y vuelva a Sarvāṅgāsana.

#### EFFECTOS

Alivia el estreñimiento y tonifica los riñones.



118

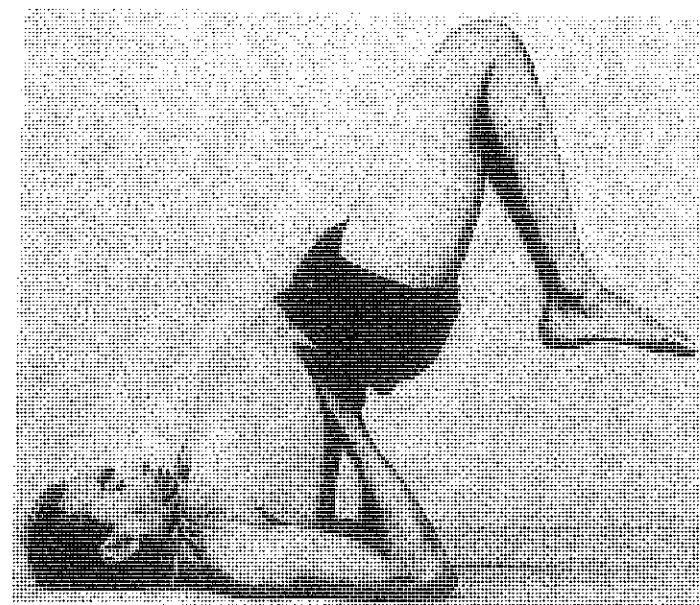
#### 47. Setu Bandha Sarvāṅgāsana (llamada también Uttāna Mayūrāsana). DIEZ\*

*Setu* significa puente y *Setu Bandha*, formación o construcción de un puente. En esta postura se arquea el cuerpo y se apoya en los hombros, las plantas de los pies y los talones. El arco que forma es sujetado por las manos en la cintura.

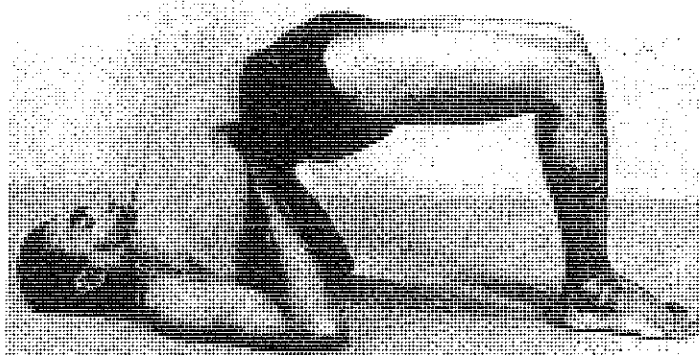
*Ut* significa intenso y *Tān* estiramiento. Esta āsana recuerda la forma de un pavo real con la cola en abanico (*Mayūra*) y de ahí su nombre.

#### TÉCNICA

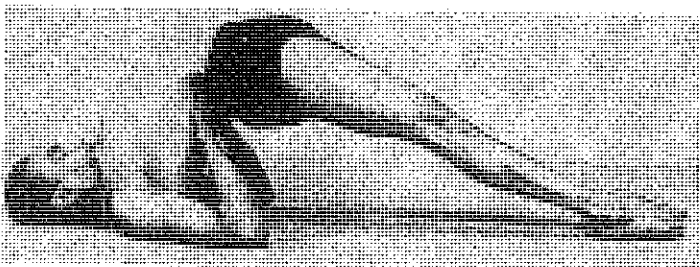
1. Haga Sālamba Sarvāṅgāsana (figura 102).
2. Apoye las manos correctamente en la espalda, eleve la columna vertebral, doble las rodillas (figura 119) y lance las piernas hacia atrás, por encima de las muñecas, al suelo (figura 120). Estire las piernas y manténgalas juntas (figura 121).
3. El cuerpo entero forma entonces un puente cuyo peso descansa sobre codos y muñecas. Las únicas partes del cuerpo en contacto con el suelo serán la parte posterior de la cabeza y el cuello, los hombros, los codos y los pies. Permanezca en esta postura de medio minuto a un minuto, respirando normalmente.
4. Es posible disminuir la presión sobre los codos y las muñecas mediante el estiramiento de la columna hacia el cuello, manteniendo los talones firmemente en el suelo.



119



120



121

EFFECTOS

Esta postura da a la columna vertebral un movimiento hacia atrás y quita la tensión del cuello producida por los distintos movimientos de Sarvāngāsana.

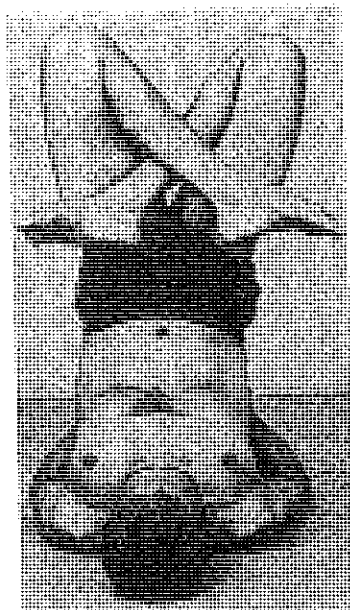
Una columna vertebral sana y flexible indica un sistema nervioso sano. Si los nervios están sanos, el hombre está sano de mente y cuerpo.

**48. Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana.**  
CUATRO\*

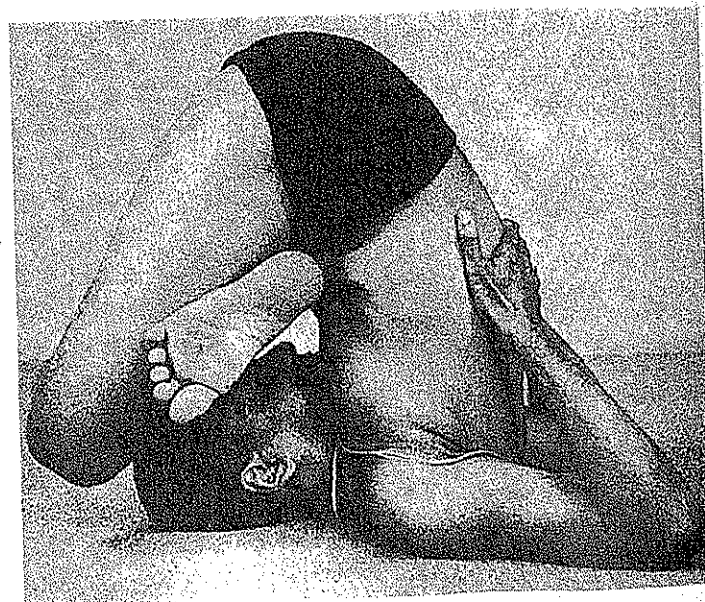
Ūrdhva significa encima, alto, Padma significa un loto. En esta variación de Sarvāngāsana, en lugar de mantener las piernas estiradas hacia arriba, se doblan por las rodillas y se cruzan de forma que el pie derecho se apoye sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, como en la postura del loto (figura 53).

TÉCNICA

1. A partir de Sālamba Sarvāngāsana, doble las rodillas y cruce las piernas poniendo en primer lugar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho.
2. Estire verticalmente hacia arriba las piernas cruzadas, acerque las rodillas una a otra lo más posible y lleve las piernas hacia atrás lo más lejos posible de la región pelviana (figura 122).
3. Permanezca en esta postura de 20 a 30 segundos respirando profunda y regularmente.



122



123

4. Descruce las piernas, vuelva a Sālamba Sarvāngāsana y repita la postura colocando primero el pie izquierdo sobre el muslo derecho y luego el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Permanezca por igual tiempo en cada una de estas posiciones, así como en las anteriores.

**49. Pindāsana en Sarvāngāsana.**  
CINCO\*

Pinda significa embrión o feto. En esta variación de Sarvāngāsana, que es continuación de la anterior, las piernas dobladas y cruzadas se bajan hasta que tocan la cabeza. La postura se parece a la de un feto en el útero; de ahí su nombre.

TÉCNICA

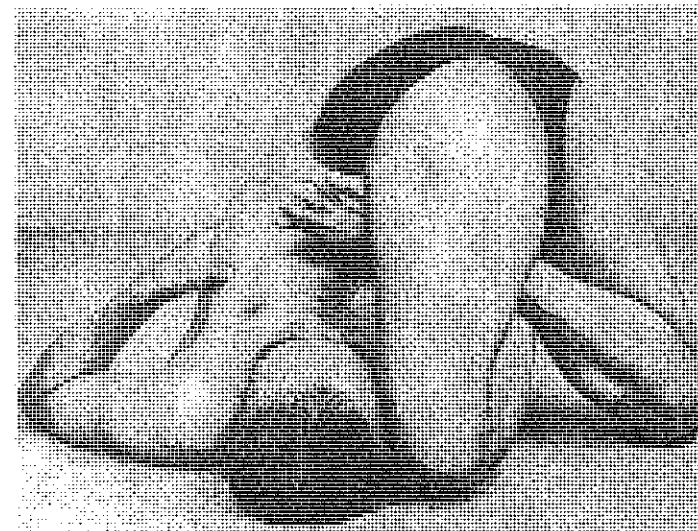
1. A partir de Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana (figura 122), espire, doble y baje las piernas desde las caderas hacia la cabeza.
2. Apoye las piernas más allá de la cabeza (figura 123).
3. Permanezca en esta posición de 20 a 30 segundos respirando normalmente, y vuelva a Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana.

**50. Pārsva Piṇḍāsana en Sarvāngāsana.**  
OCHO\*

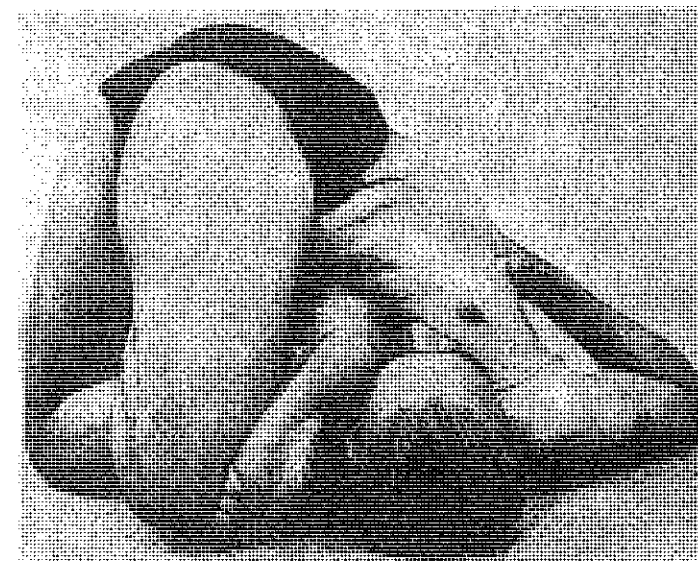
Pārsva significa el lado o flanco. En esta variación de la postura anterior, las dos rodillas dobladas son desplazadas lateralmente y colocadas sobre el suelo en el mismo lado del tronco. Es la posición lateral del feto en Sarvāngāsana.

TÉCNICA

1. Después de permanecer en Piṇḍāsana (figura 123), gire las caderas hacia el lado derecho, espire y baje ambas rodillas al suelo, de forma que la rodilla izquierda quede colocada al lado de la oreja derecha (figura 124).
2. Al principio, el hombro izquierdo se elevará del suelo. Empújelo contra el suelo y presione firmemente la mano izquierda contra la espalda. Si no hace esto, perderá el equilibrio y rodará hacia un lado.



124



125

3. Debido a la torsión lateral, la respiración se hará rápida y dificultosa, puesto que en esta posición se comprime el diafragma.

4. Al principio, la rodilla próxima a la oreja no se apoyará en el suelo; ello sólo se conseguirá con una larga práctica.

5. Permanezca en esta posición de 20 a 30 segundos, respirando normalmente.

6. Espire, vuelva del lado derecho y dirija las piernas cruzadas hacia la izquierda, de forma que el pie izquierdo se sitúe junto a la oreja izquierda, (figura 125). Permanezca en esta posición por igual tiempo.

7. Vuelva a Ūrdhva Padmāsana (figura 122). Abandone la postura del loto descruzando las piernas y vuelva a Sālamba Sarvāṅgāsana.

8. Ahora cambie la posición de las piernas cruzadas. Crúcelas de nuevo, poniendo primero el pie izquierdo encima del muslo derecho y luego el pie derecho encima del muslo izquierdo, al contrario que antes.

9. Repita los movimientos una vez más para cada lado como se han descrito anteriormente.

#### EFECTOS DE LOS MOVIMIENTOS ŪRDHVA PADMĀSANA Y PĀRŚVA PIṆḌĀSANA EN SARVĀṅGĀSANA.

El cambio del cruce de las piernas imprime igual presión a ambos lados del abdomen y del colon y alivia el estreñimiento. Se recomienda una permanencia más larga en Pārśva Piṇḍāsana a quienes padezcan de estreñimiento crónico; un minuto para cada lado será lo más eficaz. Estas posturas alivian los dolores intensos de estómago.

Las personas con una extremada flexibilidad de las rodillas pueden ejecutar con facilidad estas āsanas, aunque para mucha gente es difícil entrecruzar las piernas en Padmāsana. Para ellas es recomendable una permanencia más larga en Pārśva Halāsana (figura 116), donde la espina dorsal y el tronco efectúan también una rotación lateral, si bien las piernas permanecen rectas.

En todas estas posiciones, la respiración al principio será fatigosa y difícil. Intente mantener una respiración normal.

*Nota.* En estas variaciones de Sarvāṅgāsana la columna vertebral ejecuta movimientos hacia delante, hacia los lados y hacia atrás. En Halāsana, Eka Pāda Sarvāṅgāsana, Karṇa Pīdāsana y Piṇḍāsana, la columna vertebral se mueve hacia delante. En Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana, Pārśva Halāsana y Pārśva Piṇḍāsana, se mueve lateralmente. En Setu Bandha se efectúa un movimiento hacia atrás. Estos movimientos tonifican la columna por todos los lados y la mantienen sana.

Se cuenta que en la Edad Kṛta (la primera Edad del Universo) una hueste de Dānavās (gigantes y demonios) se hizo invencible en las batallas bajo el mando de Vṛtra y dispersó a los Devas (o Dioses) en todas direcciones. Viendo éstos que no podrían reconquistar el poder mientras Vṛtra no fuera destruido, comparecieron ante su Gran Señor, Brahmā, el Creador. Brahmā les aconsejó que consultaran a Viṣṇu, quien les pidió que obtuvieran los huesos de un sabio llamado Dadhīcha para hacer con ellos un arma matademonios. Comparecieron los dioses en presencia del sabio y le suplicaron tal dádiva según la indicación de Viṣṇu. El sabio renunció a su cuerpo en beneficio de los dioses. De la columna vertebral de Dadhīcha fue formado Vajra, el rayo, con el cual Indra, el rey de los dioses, fulminó y mató a Vṛtra.

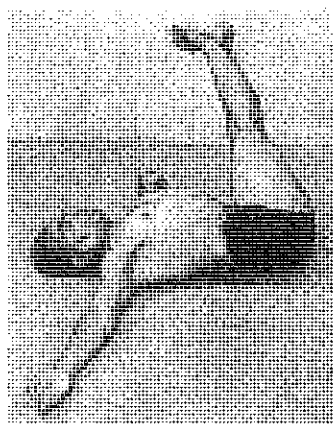
Esta historia es simbólica. Los Dānavās representan las cualidades *tamāsicas* en el hombre, y las enfermedades. Los Devas representan la salud, la armonía y la paz. Y para destruir las características *tamāsicas* y las enfermedades a ellas debidas, y gozar de salud y felicidad, tenemos que hacer nuestras columnas vertebrales tan fuertes como el rayo, como la columna vertebral de Dadhīcha. Entonces gozaremos de salud, armonía y felicidad en abundancia.

### 51. Jatarā Parivartanāsana. CINCO\*

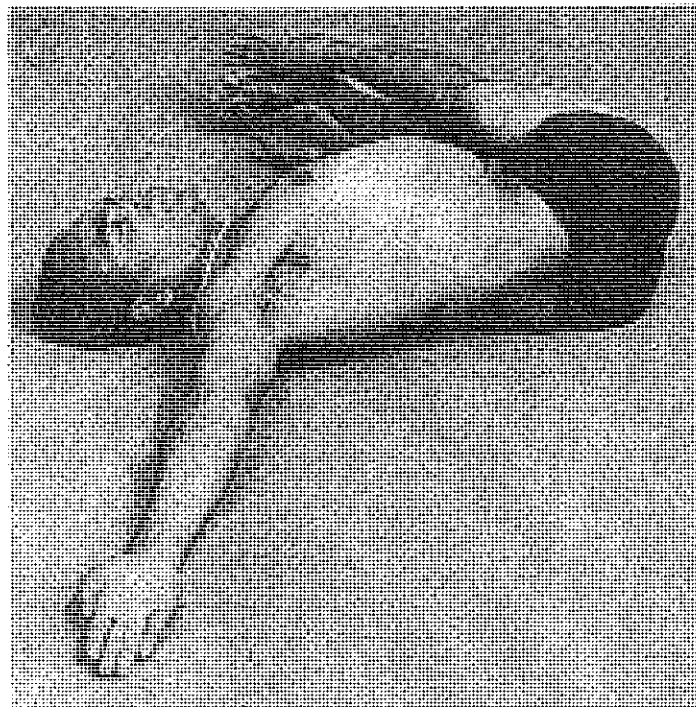
*Jatarā* significa estómago, vientre. *Parivartana* significa girando, rodando, dando vueltas.

#### TÉCNICA

1. Échese de espaldas en el suelo (figura 98).
2. Espire, levante ambas piernas juntas hasta que estén perpendiculares al suelo. Deben permanecer firmemente rígidas, sin doblar las rodillas (figura 105).
3. Estire los brazos lateralmente, en línea recta con los hombros, de forma que el cuerpo se parezca a una cruz.
4. Permanezca en esta posición durante algunas respiraciones. Luego espire y baje ambas piernas hacia el suelo al lado izquierdo (figura 126) hasta que los dedos del pie izquierdo lleguen casi a tocar las yemas de los dedos de la mano izquierda extendida (figura 127). Esfuércese en mantener la espalda correctamente en el suelo. Al principio el hombro derecho se levantará del suelo. Para evitarlo, pida a un amigo que lo empuje hacia abajo o agarre un mueble pesado con la mano derecha cuando las piernas están giradas a la izquierda.



126



127

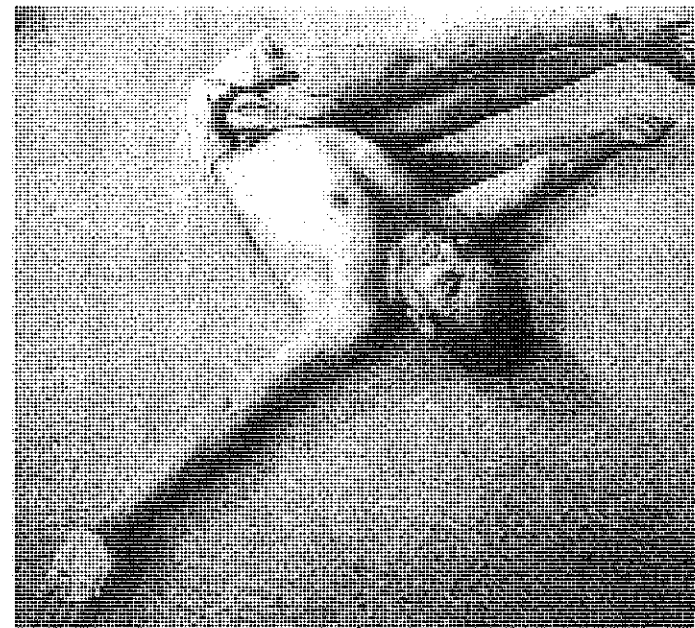
5. Ambas piernas deberán bajar juntas, y las rodillas permanecerán tensas. Mantenga lo más posible la región lumbar en contacto con el suelo, y gire las piernas solamente a partir de las caderas. Cuando las piernas se encuentren cerca de la mano izquierda extendida, desplace al abdomen hacia la derecha.

6. Permanezca en esta postura alrededor de 20 segundos con las piernas siempre rígidas. Luego, eleve lentamente las piernas, aún tensas, hasta la vertical, con una espiración.

7. Permanezca con las piernas perpendiculares durante algunas respiraciones, y repita los movimientos bajando las piernas hacia la derecha y girando el abdomen hacia la izquierda (figura 128). Permanezca en esta postura durante el mismo tiempo. Luego, con una espiración, vuelva a la posición perpendicular de las piernas y, suavemente, bájelas hasta el suelo (figura 98) y relájese.

#### EFECTOS

Reduce el exceso de grasa. Tonifica y elimina los trastornos del hígado, bazo y páncreas. Cura asimismo las gastritis y refuerza los intestinos. Su práctica regular mantiene en perfectas condiciones todos los órganos abdominales. Ayuda a aliviar también los esguinces y pinzamientos de la parte baja de la espalda y de la región de las caderas.



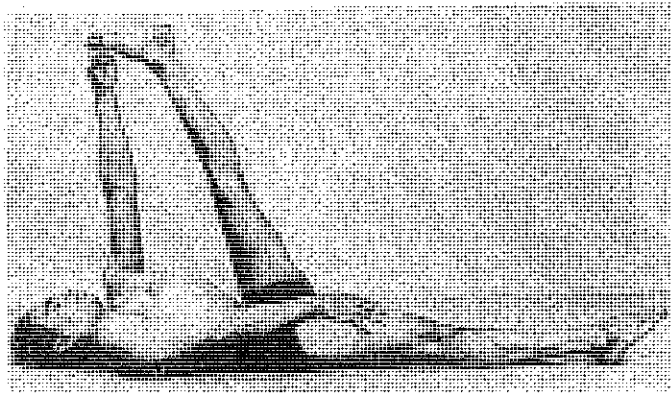
128

**52. Supta Pādāṅguṣṭhāsana.**  
TRECE\*

*Supta* significa estar tumbado, *pāda*, pie y *āṅguṣṭha*, el dedo gordo del pie. De ahí su nombre.

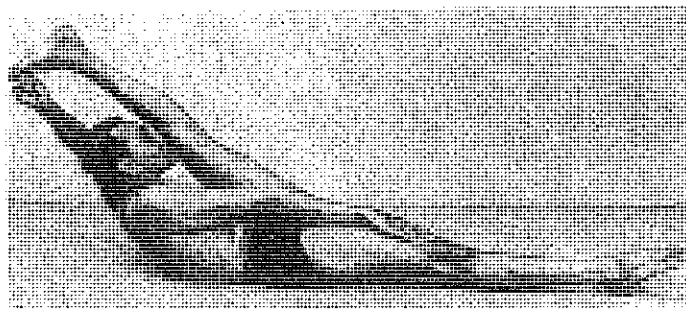
**TÉCNICA**

1. Échese sobre el suelo, estire las dos piernas y mantenga las rodillas tensas (figura 98).
2. Inspire, eleve la pierna izquierda desde el suelo hasta la perpendicular. Mantenga la pierna derecha completamente estirada en el suelo y apoye la mano derecha en el muslo derecho.



129

3. Eleve el brazo izquierdo y agarre el dedo gordo del pie izquierdo entre el pulgar y los dedos índice y medio (figura 129). Tome dos o tres respiraciones profundas.
4. Espire, eleve la cabeza y el tronco del suelo, doble el codo izquierdo y tire de la pierna hacia la cabeza sin doblar la rodilla. Baje la pierna, levante al mismo tiempo la cabeza y el tronco juntos, y apoye el mentón en la rodilla izquierda (figura 130). Permanezca en esta posición alrededor de 20 segundos, manteniendo la pierna derecha completamente estirada y recta en el suelo, respirando normalmente.

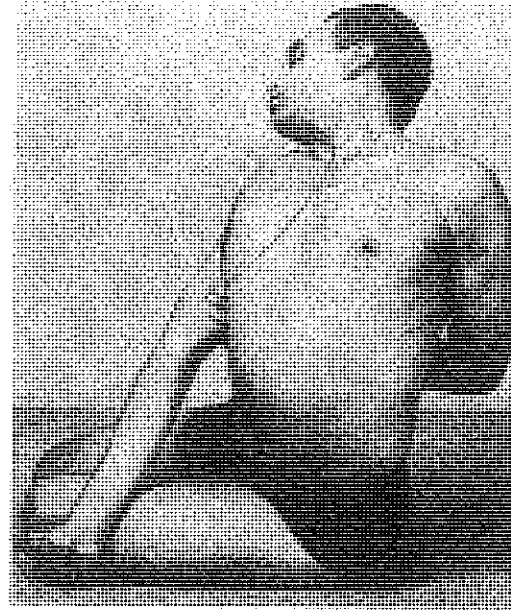


130

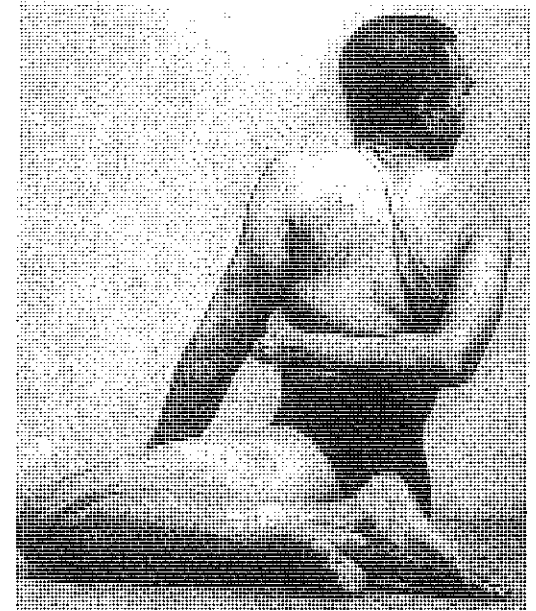
5. Inspire, lleve de nuevo la cabeza y el tronco al suelo, y la pierna izquierda a la perpendicular (figura 129). Ello completa el primer movimiento.
6. Espire, suelte la sujeción del dedo gordo, apoye la pierna izquierda en el suelo al lado de la derecha y ponga la mano izquierda en el muslo izquierdo.
7. Tome algunas inspiraciones profundas y luego repita a la derecha, reemplazando la palabra «izquierda» por la palabra «derecha».

**EFFECTOS**

Las piernas se desarrollarán correctamente por la práctica de esta āsana. Las personas afectadas de ciática y parálisis de las piernas obtendrán un gran beneficio de ella. La sangre es obligada a circular en las piernas y las caderas, cuyos nervios se rejuvenecen. La postura elimina las rigideces de cadera y previene la hernia. Puede ser practicada lo mismo por hombres que por mujeres.



131



132

**53. Bharadvājāsana.**  
UNO\*

Bharadvāja fue el padre de Droṇa, el preceptor militar de Kauravas y Pāṇḍavas, que sostuvieron la gran guerra descrita en la Mahābhārata. Esta āsana está dedicada a Bharadvāja.

**TÉCNICA**

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas y rectas hacia el frente (figura 35).
2. Flexione las rodillas, desplace hacia atrás las piernas y lleve ambos pies hacia el lado derecho, junto a la cadera.
3. Apoye las nalgas en el suelo, gire el tronco unos 45 grados hacia la izquierda, extienda el brazo derecho y coloque la

mano derecha en la cara externa del muslo izquierdo, cerca de la rodilla izquierda. Inserte la mano derecha bajo la rodilla izquierda, con la palma de la mano en contacto con el suelo.

4. Espire, gire el brazo izquierdo detrás de la espalda desde el hombro, doble el codo izquierdo y, con la mano izquierda, agarre la parte superior del brazo derecho por encima del codo.
5. Gire el cuello hacia la derecha y mire por encima del hombro derecho (figuras 131 y 132).

6. Permanezca en esta posición medio minuto respirando profundamente.
7. Suelte la sujeción de las manos, extienda las piernas y repita la postura del otro lado.

Así, lleve los dos pies al lado de la cadera izquierda, gire el tronco a la derecha, extienda el brazo izquierdo, coloque la palma de la mano izquierda bajo la rodilla derecha y agarre la parte superior del brazo izquierdo cerca del codo con la mano derecha, por detrás de la espalda. Permanezca en este lado durante el mismo tiempo.

**EFFECTOS**

Esta simple āsana trabaja sobre las regiones dorsal y lumbar de la columna vertebral. Las personas afectas de fuerte rigidez de espalda encuentran las otras posturas de torsión lateral extremadamente difíciles. Ésta postura ayuda a flexibilizar la espalda. Las personas con artritis la encontrarán muy beneficiosa.

### 54. Marīchyāsana II. DIEZ\*

Ésta es una de las posturas sentadas de torsión lateral.

#### TÉCNICA

1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas y rectas hacia el frente (figura 35).

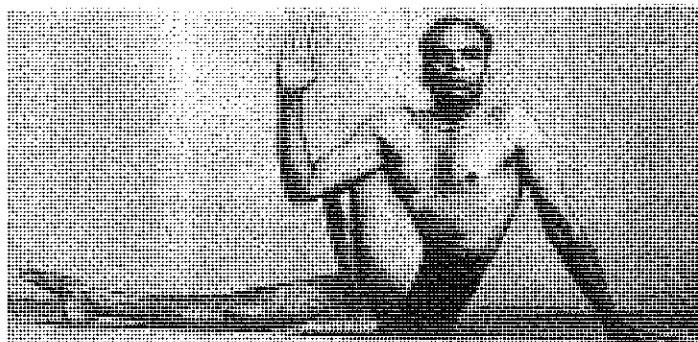
2. Doble la rodilla izquierda, ponga la planta y el talón del pie izquierdo en el suelo. La espinilla de la pierna izquierda debe estar perpendicular al suelo, y la pantorrilla en contacto con el muslo. Coloque el talón izquierdo junto al perineo. El borde interno del pie izquierdo deberá contactar con el borde interno del muslo derecho estirado.

3. Con una espiración, gire la columna unos 90 grados a la izquierda a fin de que el pecho vaya más allá del muslo izquierdo, y lleve el brazo derecho por encima del muslo izquierdo (figura 133).

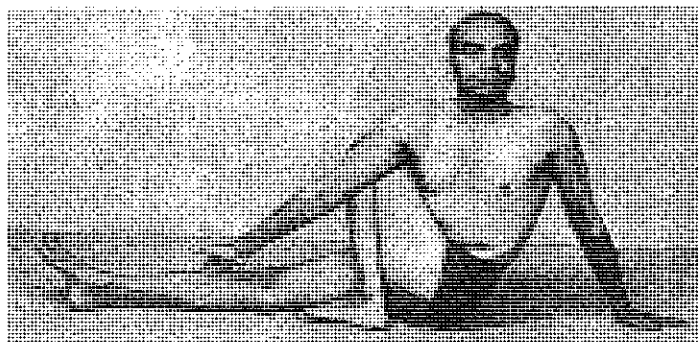
4. Coloque el hombro derecho más allá de la rodilla izquierda, y estire el brazo derecho hacia delante mediante una mayor torsión de la columna hacia la izquierda y estirando la región posterior de las costillas flotantes de la derecha (figura 134). Tome dos respiraciones.

5. Con una espiración, pase el brazo derecho alrededor de la rodilla izquierda, flexione el codo derecho y coloque la muñeca derecha detrás de la cintura. Inspire y mantenga la postura.

6. Espire profundamente y gire el brazo izquierdo detrás de la



133



134

espalda desde el hombro. Coja detrás de la espalda la mano izquierda con la derecha o viceversa (figuras 135 y 136). Al principio a uno le parece difícil girar el tronco hacia el lado, pero, con la práctica, la axila llega a tocar la rodilla doblada. Cuando ya se ha pasado el brazo alrededor de la rodilla nos parece difícil coger los dedos de una mano con la otra. Paulatinamente se aprende a coger los dedos, luego la palma de las manos y finalmente a coger la mano por la muñeca, detrás de la espalda.

7. El brazo derecho debe bloquear estrechamente la rodilla izquierda doblada. No debe haber espacio alguno

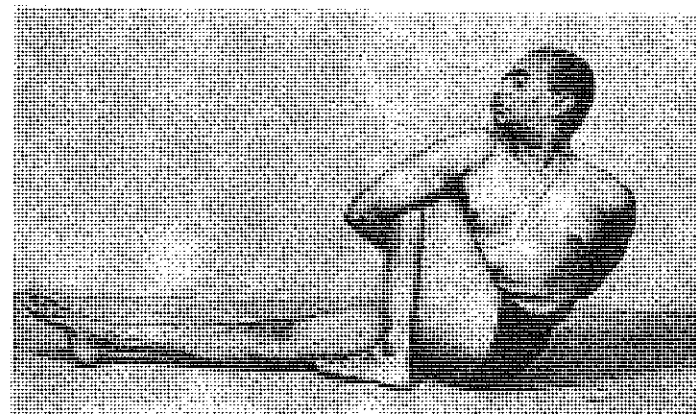
entre la axila derecha y la rodilla izquierda doblada.

8. Después de haber cogido las manos detrás de la espalda, gire aún más la columna hacia la izquierda, tirando de las manos enlazadas.

9. La totalidad de la pierna derecha extendida debe permanecer recta y firme sobre el suelo, pero no le será fácil realizar esto al principio. Tense los músculos del muslo estirado para que la rótula suba hacia el muslo, y tense asimismo los músculos de la pantorrilla de la pierna estirada. Así la pierna permanecerá firme y extendida en el suelo.

#### EFFECTOS

Por la práctica regular de esta āsana desaparecen rápidamente dolores terribles de espalda, lumbago y dolores de caderas. El hígado y el bazo son contraídos y por lo tanto tonificados, y abandonan su pereza. Adquieren fuerza los músculos del cuello. Las molestias y los desplazamientos de los hombros disminuyen, y sus movimientos adquieren libertad. También se benefician de esta āsana los intestinos. Sus

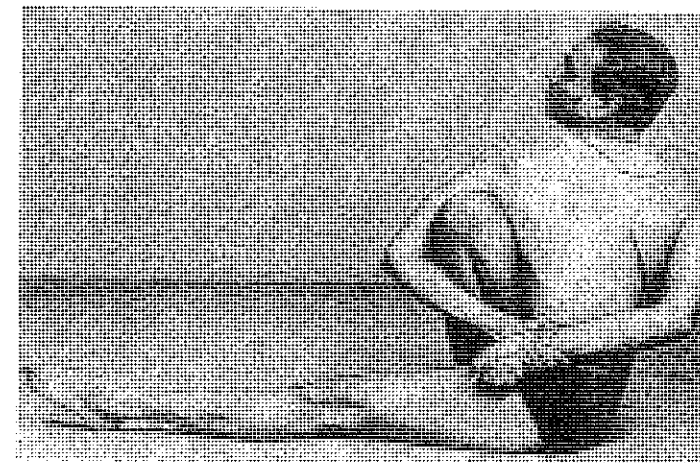


135

10. Mantenga esta posición de medio minuto a un minuto, respirando normalmente. El cuello puede estar girado, tanto para mirar a los dedos de la pierna extendida en el suelo como para mirar por encima del hombro.

11. Suelte las manos en la espalda y gire el tronco a su posición original. Baje luego la pierna doblada y extiéndala completamente en el suelo.

12. Repita la postura del otro lado. Esta vez doble la rodilla derecha y coloque el pie derecho firmemente en el suelo, de manera que el talón derecho toque el perineo y el borde interno del pie derecho toque el muslo izquierdo estirado. Gire el tronco unos 90 grados a la derecha de manera que la axila izquierda toque la rodilla derecha doblada. Con una espiración, pase el brazo izquierdo alrededor de la rodilla derecha y lleve la mano izquierda detrás de la cintura. Luego lance desde el hombro el brazo derecho detrás de la



136

espalda y, doblando el codo derecho, lleve la mano derecha a la mano izquierda y agárrelas. Gire aún más a la derecha y mire o a los dedos del pie de la pierna izquierda estirada o por encima del hombro derecho. Permanezca en este lado el mismo tiempo que en el otro. Suelte las manos, gire el tronco a su posición normal, estire la pierna derecha en el suelo y relájese.

efectos son menores en las personas delgadas, para las cuales son mejores otras āsanas descritas más adelante. También ayuda a reducir el tamaño del abdomen.

### 55. *Ardha Matsyendrāsana*. OCHO\*

*Ardha* significa la mitad. En el *Haṭha Yoga Pradīpikā* se menciona a Masyendra como uno de los fundadores del Haṭha Vidyā. Se cuenta que en otro tiempo, el Señor Śiva acudió a una isla solitaria y reveló a su consorte Pārvatī los misterios del Yoga. Un pez que se encontraba junto a la costa lo oyó todo con concentración y permaneció inmóvil mientras escuchaba. Śiva, comprendiendo que el pez había aprendido Yoga, roció agua sobre él e inmediatamente el pez adquirió forma divina y se transformó en Matsyendra (Señor de los Peces), quien a partir de entonces difundió el conocimiento del Yoga.

#### TÉCNICA

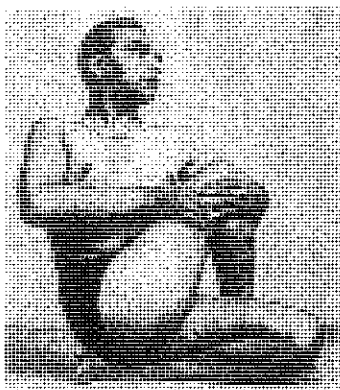
1. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas y rectas hacia delante (figura 35).

2. Doble la rodilla izquierda y junte el muslo y la pantorrilla; eleve las nalgas del suelo, coloque el pie izquierdo debajo de ellas y siéntese encima del pie izquierdo, de manera que el talón izquierdo esté situado debajo de la nalga izquierda. El pie usado como asiento debe estar colocado horizontalmente en el suelo, la cara externa del tobillo y el dedo pequeño en contacto con el suelo. Si el pie no está debidamente colocado, será imposible sentarse encima de él. Equilibrese correctamente en esta posición.

3. Doble luego la rodilla derecha y, elevando la pierna

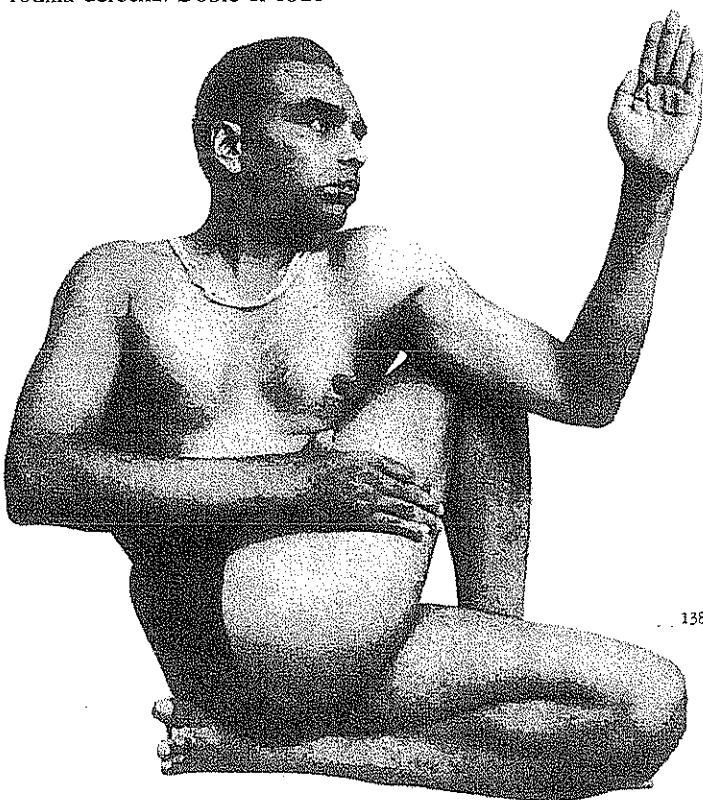
derecha del suelo, colóquela en el lado externo del muslo izquierdo, de tal modo que la cara externa del tobillo derecho toque la cara externa del muslo izquierdo que se halla en el suelo. Equilibrese en esta posición, con la espinilla perpendicular al suelo (figura 137).

4. Gire el tronco unos 90 grados hacia la derecha, hasta que la axila izquierda entre en contacto con la cara externa del muslo derecho. Lleve la axila por encima de la rodilla derecha (figura 138). Espire, estire el brazo izquierdo desde el hombro y rodee con él la rodilla derecha. Doble el codo



137

izquierdo y sitúe la muñeca izquierda en la espalda, a la altura de la cintura.



138

5. El brazo izquierdo debe bloquear estrechamente la rodilla derecha sin dejar espacio alguno entre la axila izquierda y la rodilla derecha doblada. Para realizarlo, espire y mueva el tronco hacia delante. Permanezca en esta posición y tome dos respiraciones.

6. Espire profundamente y envíe hacia atrás el brazo derecho desde el hombro, doble el codo derecho, desplace la mano derecha detrás de la cintura y coja con ella la mano izquierda o viceversa. Al principio sólo será capaz de coger un dedo o dos, pero con la práctica le será posible coger las manos y aun las muñecas detrás de la espalda.

7. El cuello puede estar girado hacia la izquierda y dirigir la mirada por encima del hombro izquierdo (figura 139), o hacia la derecha y fijar la mirada hacia el centro de las cejas (figura 140). La torsión de la columna será mayor cuando el cuello gire hacia la izquierda que cuando lo haga hacia la derecha.

8. Puesto que el diafragma es estrujado por la torsión de la columna, al principio la respiración será corta y rápida. No se ponga nervioso. Tras un poco de práctica se puede mantener esta postura de medio minuto a un minuto, respirando normalmente.

9. Suelte las manos, quite el pie derecho del suelo y estire primero la pierna derecha y luego la izquierda.

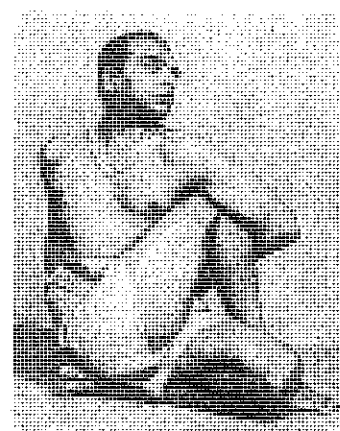
10. Repita la postura del otro lado y manténgala durante el mismo tiempo. Así, doble la pierna derecha y siéntese sobre

el pie derecho, de manera que el talón derecho esté bajo la nalga derecha. Coloque la pierna izquierda por encima de la pierna derecha y apoye el pie izquierdo en el suelo, de manera que la cara externa del tobillo izquierdo toque la cara externa del muslo derecho que está en el suelo. Gire el tronco 90 grados a la izquierda, colocando la axila derecha por encima de la rodilla izquierda, y rodee la rodilla izquierda con el brazo derecho. Flexione el codo derecho y lleve la mano derecha detrás de la cintura. Mantenga la postura y tome dos respiraciones. Espire completamente otra vez y envíe hacia atrás el brazo izquierdo desde el hombro, doble el codo izquierdo y agarre las manos por las muñecas detrás de la espalda. Luego suelte y relájese.

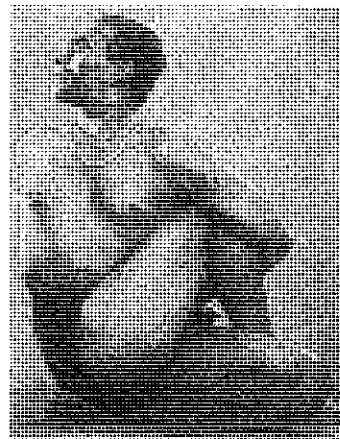
11. Al principio puede que no sea posible rodear con un brazo la rodilla opuesta. En ese caso, coja el pie opuesto con el brazo extendido, sin doblar el codo. También lleva tiempo llegar a cogerse las manos en la espalda. Gradualmente el estiramiento hacia atrás de los brazos aumentará, y seremos capaces de coger primero los dedos, luego las palmas de las manos, finalmente las muñecas, y aun, a medida que vamos dominando la postura, los antebrazos por encima de las muñecas. Los principiantes que encuentren dificultades para sentarse encima del pie pueden hacerlo en el suelo.

#### EFFECTOS

Por la práctica de esta āsana se obtienen los mismos beneficios



139



140

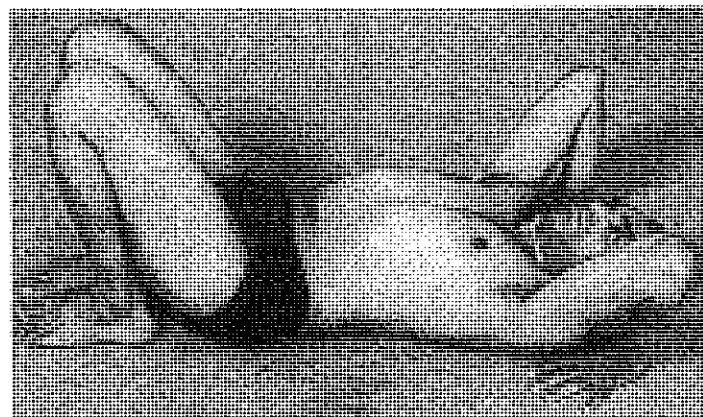
que se derivan de Marīchyāsana II (postura n.º 54 figura 135). Pero como aquí el alcance del movimiento es más intenso, los efectos también son mayores. En Marīchyāsana II se estruja la parte superior del abdomen mientras que en ésta es la parte baja la que se beneficia del ejercicio. Practicando regularmente esta āsana se evita la hipertrofia de próstata y la dilatación de la vejiga.

**56. Ūrdhva  
Dhanurāsana.**  
SIETE\*

Ūrdhva significa hacia arriba.  
Dhanu significa un arco. En esta postura, el cuerpo se arquea hacia atrás apoyado en las palmas de las manos y las plantas de los pies.

**TÉCNICA**

1. Túmbese de espaldas en el suelo (figura 48).

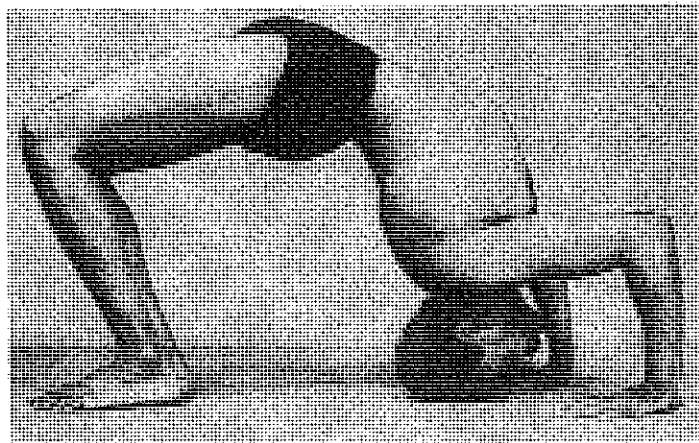


141

2. Doble y levante los codos por encima de la cabeza, y coloque las palmas de las manos bajo los hombros. La distancia entre las dos palmas de las manos no debe ser superior a la existente entre los hombros, y los dedos deben apuntar hacia los pies.

3. Doble y levante las rodillas, y acerque los pies hasta que toquen las caderas (figura 141).

4. Espire, eleve el tronco y apoye la cumbre de la cabeza



142

en el suelo (figura 142). Tome dos respiraciones.

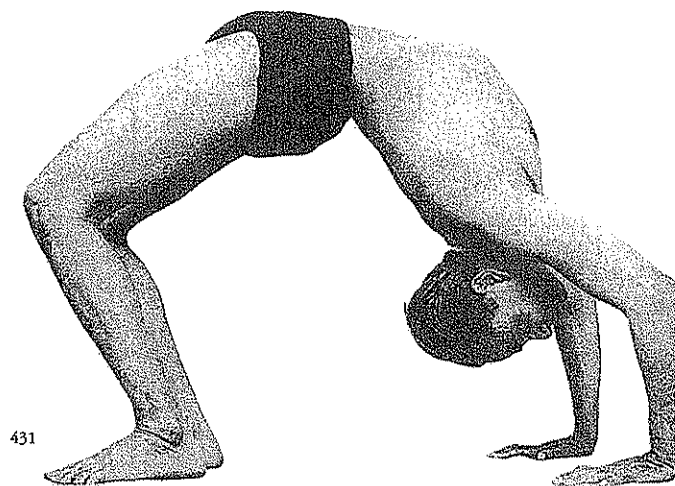
5. Espire, eleve el tronco y la cabeza y arquee la espalda de modo que el peso recaiga en las palmas de las manos y las plantas de los pies (figura 143).

6. Estire los brazos desde los hombros hasta que los codos estén rectos, al tiempo que se elevan los músculos de los muslos (figura 144).

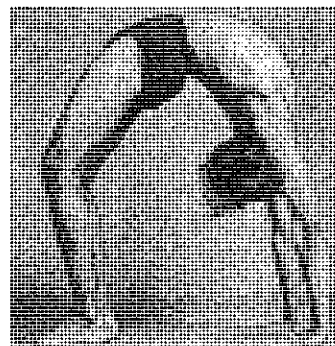
7. Para alcanzar un estiramiento mejor, espire y eleve más aún los músculos de los muslos, levantando los talones del suelo (figura 145). Extienda el pecho, estire hacia arriba la región sacra de la columna, hasta que el abdomen quede tirante como un tambor, y baje entonces los talones al suelo, manteniendo el estiramiento de la columna.

8. Permanezca en esta posición de medio minuto a un minuto, respirando normalmente.

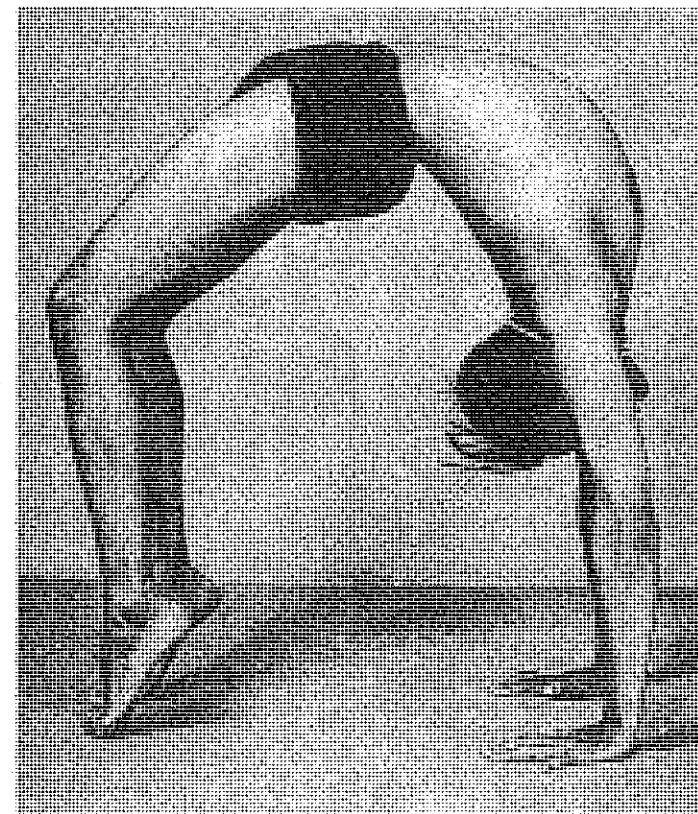
9. Con una espiración, baje el cuerpo al suelo, doblando las rodillas y los codos.



431



144



145

**EFFECTOS**

Esta āsana es el comienzo de las flexiones hacia atrás avanzadas y difíciles. Tonifica la columna estirándola completamente y mantiene el cuerpo alerta y flexible. La espalda se siente fuerte y llena de vida. Fortifica los brazos y las muñecas, y tiene un efecto realmente tranquilizador sobre la cabeza. Proporciona gran vitalidad, energía y sensación de ligereza.

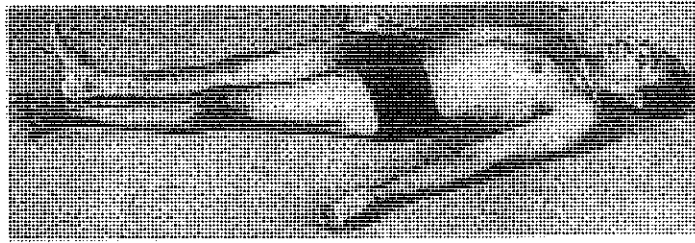
### 57. Śavāsana (llamada también Mṛtāsana).

Śava o Mṛta significa cadáver. El objeto de esta āsana es la imitación de un cadáver. Después de la muerte, el cuerpo permanece quieto sin que sea posible ningún movimiento. Permaneciendo inmóvil durante cierto tiempo y manteniendo quieta la mente mientras está plenamente consciente, Vd. aprende a relajarse. Esta relajación consciente vigoriza y refresca cuerpo y mente. Pero es mucho más difícil mantener inmóvil la mente que el cuerpo. Esta postura aparentemente fácil es, por lo tanto, una de las más difíciles de dominar.

#### TÉCNICA

1. Échese de espaldas en el suelo enteramente como un cadáver, con las manos un poco separadas de los muslos y con las palmas hacia arriba.
2. Cierre los ojos. Si es posible, ponga una tela negra, doblada cuatro veces, encima de ellos. Mantenga los talones juntos y los dedos separados.
3. Al principio, respire profundamente. Luego la respiración deberá ser sutil y lenta, sin ninguna sacudida que pueda perturbar la columna o el cuerpo.

4. Concéntrese en espiraciones profundas y sutiles en las que las ventanas de la nariz no deben sentir el calor del aliento.



5. La mandíbula inferior deberá colgar suelta y sin apretar. La lengua no deberá ser perturbada; y hasta las pupilas de los ojos deberán mantenerse completamente pasivas.

6. Relájese completamente y espire lentamente.

7. Si la mente divaga, haga una pausa sin esfuerzo alguno tras cada espiración lenta.

8. Permanezca en esta postura de 15 a 20 minutos.

9. Al principio es fácil dormirse, pero a medida que los nervios se vuelven pasivos, uno se siente completamente relajado y repuesto.

Cuando se obtiene una buena relajación, se siente fluir la energía desde la parte posterior de la cabeza hacia los talones, y no en otro sentido. Asimismo, se siente como si el cuerpo se alargara.

#### EFECTOS

El versículo 32 del capítulo primero del *Haṭha Yoga Pradīpikā* dice: «Estar echado de espaldas en el suelo, a lo

largo, como un cadáver, se llama Śavāsana. Ello quita la fatiga causada por otras āsanas e induce la calma de la mente».

Mṛtāsana se describe así en el versículo 11 del capítulo segundo de *Gheraṇḍa Sambhitā*: «Estar echado en el suelo (de espaldas) como un cadáver se llama Mṛtāsana. Esta postura destruye la fatiga y aquieta la agitación de la mente.»

«La mente es el señor de los Indriyas (órganos de los sentidos); Prāṇa (el Aliento de Vida) es el señor de la mente». «Cuando la mente se halla absorta se le llama Mokṣa (emancipación final, liberación del alma); cuando Prāṇa y Manas (la mente) han sido absorbidos, sobreviene una indefinible alegría.» (Versículos 29 y 30 del capítulo cuarto del *Haṭha Yoga Pradīpikā*.)

El dominio del Prāṇa depende de los nervios. Una firme, suave, sutil y profunda respiración sin sacudida alguna del cuerpo suaviza los nervios y calma la mente. La tensión de la civilización moderna constituye una presión para los nervios, para la cual Śavāsana es el mejor antídoto.

## TERCERA PARTE PRĀṆĀYĀMA

### ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

Lea y asimile completamente las siguientes advertencias y precauciones antes de abordar las técnicas de prāṇāyāma descritas más adelante.

#### REQUISITOS DE APTITUD

1. Del mismo modo que la instrucción del postgraduado depende de la habilidad y disciplina adquiridas en el dominio de la materia en la que se ha graduado, también la destreza del prāṇāyāma exige el dominio de las āsanas y la fuerza y la disciplina que resultan de ellas.
2. La aptitud de un aspirante para el adiestramiento y avance en prāṇāyāma ha de ser calibrada por un Guru o profesor experimentado, y su supervisión personal resulta esencial.
3. Las herramientas neumáticas pueden atravesar la roca más dura. En prāṇāyāma, el yogui usa sus pulmones como herramientas neumáticas. Si dichas herramientas no se usan correctamente, se destruyen persona y herramienta, y lo mismo ocurre en prāṇāyāma.

#### LIMPIEZA Y ALIMENTACIÓN

4. Nadie debe entrar en un templo con el cuerpo o la mente sucios. Antes de penetrar en el templo de su propio cuerpo, el yogui observa las reglas de la limpieza.
5. Antes de emprender la práctica de prāṇāyāma los intestinos deben ser evacuados y vaciada la vejiga. Ello proporciona facilidad en las bandhas.

6. Es preferible practicar prāṇāyāma con el estómago vacío, pero si ello es difícil, puede tomarse una taza de leche, té, café o cacao. Deje transcurrir por lo menos seis horas después de una comida antes de practicar prāṇāyāma.

7. Puede tomarse un alimento ligero media hora después de haber terminado las prácticas de prāṇāyāma.

#### TIEMPO Y LUGAR

8. El mejor momento para la práctica es por la mañana temprano (preferiblemente antes de salir el sol), o después de la puesta del sol. Según el *Haṭha Yoga Pradīpikā*, debe practicarse prāṇāyāma cuatro veces al día: por la mañana temprano, a mediodía, al atardecer y a medianoche, con 80 ciclos cada vez (capítulo II, versículo 11). Esto es difícilmente posible en el atareado mundo moderno, por lo que se recomienda que se practique por lo menos 15 minutos diarios. Los 80 ciclos serán para los practicantes con gran devoción y no para el padre de familia corriente.

9. Las mejores estaciones para empezar la práctica son la primavera o el otoño, cuando el clima es uniforme.

10. El prāṇāyāma deberá practicarse en lugar limpio, aireado y libre de insectos. Si los ruidos son causa de inquietud, practique durante las horas de silencio.

11. El prāṇāyāma debe practicarse con determinación y regularidad, a la misma hora, en el mismo lugar y en la misma postura. Sólo se permite variación en el tipo de prāṇāyāma practicado, es decir, si un día se practica Sūrya Bhedana Prāṇāyāma, al día siguiente puede practicarse Śitalī y al otro día Bhastrikā. Sin embargo, Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma debería practicarse diariamente.

#### POSTURA

12. En la práctica de prāṇāyāma la respiración se efectúa sólo por la nariz, excepto en Śitalī y Śitakāri.

13. El prāṇāyāma se efectúa mejor en posición sentada, encima de una manta doblada colocada en el suelo. Las posturas convenientes son Siddhāsana, Vīrāsana, Padmāsana y Baddhaṅgāsana. Puede adoptarse cualquier otra postura sentada, a condición de que en ella la espalda se halle absolutamente erguida desde la base de la columna hasta el cuello y perpendicular al suelo. Sin

embargo, algunos tipos descritos más adelante pueden ejecutarse en posición tumbada como allí se detalla.

14. Durante la práctica no debe sentirse esfuerzo alguno en los músculos faciales, ojos y oídos, ni en los músculos del cuello, hombros, brazos, muslos y pies. Los muslos y los brazos han de ser relajados deliberadamente, puesto que se tensan inconscientemente durante el prāṇāyāma.

15. La lengua debe estar totalmente pasiva o de lo contrario se acumulará saliva en la boca. Si así ocurre tráguela antes de la espiración (*rechaka*) y no durante la retención del aliento (*kumbhaka*).

16. Durante la inspiración y la retención, la caja torácica deberá expandirse hacia delante y hacia los lados, pero la zona comprendida debajo de los omóplatos y de las axilas sólo se expandirá hacia delante.

17. Al comienzo se presentarán transpiración y temblor, que desaparecerán con el transcurso del tiempo.

18. En toda práctica de prāṇāyāma realizada en posición sentada, la cabeza deberá colgar hacia abajo desde la nuca, apoyando el mentón en el hueco existente entre las clavículas, en lo alto del esternón. Este bloqueo del mentón, o Jālandhara Bandha, se adoptará siempre excepto en los casos específicamente indicados en las técnicas mostradas más adelante.

19. Los ojos se mantendrán cerrados durante todo el ejercicio; de otro modo la mente divagará entre los objetos del exterior, y se distraerá. Además, los ojos abiertos acusarán sensación de ardor e irritabilidad.

20. No debe sentirse ninguna presión en el interior de los oídos durante la práctica de prāṇāyāma.

21. El brazo izquierdo se mantiene extendido, con la cara posterior de la muñeca descansando sobre la rodilla izquierda.

El dedo índice está doblado hacia el pulgar, con su extremo en contacto con el extremo del pulgar. Esto es Jñāna Mudrā, descrito más adelante en el capítulo de la técnica.

22. El brazo derecho, doblado, mantiene la mano en la nariz para regular el flujo uniforme del aliento y calibrar su sutileza. Esto se realiza por medio de las extremidades de los dedos anular y meñique, que controlan el orificio nasal izquierdo, y la extremi-

dad del pulgar, que controla el orificio nasal derecho. En la parte técnica se exponen más detalles acerca de la posición correcta de la mano. En algunos métodos de prāṇāyāma ambas manos descansan en las rodillas en Jhāna Mudrā.

23. Cuando un niño aprende a andar solo, su madre permanece corporalmente pasiva pero mentalmente alerta. En caso de emergencia, como cuando el niño se tambalea, su cuerpo se lanza a la acción para evitarle la caída. Así también, en la práctica de prāṇāyāma el cerebro se mantiene en actitud pasiva pero alerta. Cuando los órganos del cuerpo cesan de trabajar correctamente, el cerebro, vigilante, les manda un mensaje de aviso. El oído es llamado a atender al sonido correcto de la respiración (que se describe más adelante). La mano y la nariz son llamados a observar la sensibilidad del aliento que fluye por los conductos nasales.

24. Cabría preguntarse, puesto que el cerebro es requerido para transmitir avisos a los sentidos, cómo es posible concentrarse en prāṇāyāma. Un pintor, absorto en su trabajo, nota detalles variados tales como la perspectiva y la composición, los tonos de color y las sombras, el primer plano y el fondo, así como los trazos del pincel, todo a la vez. Un músico ejecutando una melodía vigila los movimientos de sus dedos y a la vez la escritura del pentagrama, el sonido del instrumento y su modulación. Aunque el artista y el músico están, ambos, observando y corrigiendo los detalles, están también concentrados en su trabajo. De la misma forma, el yogui observa detalles como tiempo, postura y uniformidad rítmica de la respiración, y está a la vez alerta y sensible al flujo del prāṇa en su interior.

25. Tal como una madre cuidadosa enseña a su hijo a andar sin preocupaciones, así la cuidadosa mente del yogui enseña a los sentidos a hallarse libres de preocupaciones. Por la práctica continuada de prāṇāyāma los sentidos se ven libres de toda obsesión por las cosas que suelen aguijonearlos.

26. Cada uno debe medir su capacidad al practicar prāṇāyāma y no sobrepasarla de ninguna manera. La capacidad puede calibrarse de la siguiente forma: supongamos que se pueda inspirar y espirar confortablemente durante diez segundos en cada movimiento y en ciclo rítmico durante un tiempo determinado, pongamos 5 minutos. Si se produce alguna variación en el ritmo de manera que cada período de inspiración disminuya, supongamos, a 7 u 8 segundos, es que se ha llegado al límite de la capacidad. Todo lo que sobrepase este punto fatiga indebidamente

los pulmones y trae como consecuencia una multitud de enfermedades respiratorias.

27. Una práctica errónea produce una fatiga excesiva de pulmones y diafragma. El aparato respiratorio sufre y el sistema nervioso se encuentra afectado de manera adversa. Los cimientos de un cuerpo sano y una mente sólida se tambalean por la práctica errónea de prāṇāyāma. La inspiración o la espiración forzadas y con tensión son un error.

28. La uniformidad de la respiración proporciona salud a los nervios y serenidad mental y temperamental.

29. No deben practicarse nunca āsanas inmediatamente después del prāṇāyāma. Si se practica primero prāṇāyāma, deje transcurrir una hora antes de emprender las āsanas, puesto que los nervios, calmados por el prāṇāyāma, se hallan propensos a excitarse por los movimientos corporales de las āsanas.

30. Sin embargo, el prāṇāyāma puede realizarse tras un tiempo no inferior a 15 minutos después de una práctica moderada de āsanas.

31. Las āsanas arduas causan fatiga. Cuando uno se halla exhausto no debe practicarse prāṇāyāma en ninguna posición sentada, puesto que, no pudiendo estar la espalda erecta, el cuerpo tiembla y la mente se trastorna. Respirar profundamente como en Ujjāyī, en posición tumbada, alivia el cansancio.

32. Cuando no sea posible mantener rítmicamente una respiración profunda, regular y larga, pare. No siga más adelante. El ritmo debe ser controlado por el sonido nasal producido en la inspiración (sssssa, que suena como un escape de aire en un neumático de bicicleta) y la espiración (baaaaaaaaaaam aspirado). Si se reduce el volumen del sonido, pare.

33. Procure conseguir una proporción similar entre inspiración (puraka) y espiración (rechaka). Por ejemplo: si en un ciclo continuo dado, una es de 5 segundos, la otra debe ser del mismo tiempo.

34. Los tipos de prāṇāyāma Ujjāyī y Nāḍī Śodhana son los más beneficiosos para ser practicados por mujeres embarazadas, preferiblemente en Baddhakoṇāsana. Sin embargo, durante el embarazo no debe retenerse nunca el aliento sin la guía de un profesor experimentado.

35. Tras cada sesión de prāṇāyāma, tumbese siempre en el suelo, de espaldas como un cadáver, en Śavāsana (figura 146), al menos 5 o 10 minutos en silencio. La mente debe estar completamente desconectada y todos los miembros y órganos de los sentidos totalmente pasivos como si estuvieran muertos. Tras el ejercicio de prāṇāyāma, Śavāsana refresca el cuerpo y la mente.

#### KUMBHAKAS

36. Es esencial un completo dominio de la inspiración (puraka) y la espiración (rechaka) antes de intentar el aprendizaje de antara kumbhaka (retención tras inspiración).

37. No debe intentarse bāhya kumbhaka (restricción tras espiración) hasta que se consiga antara kumbhaka sin ninguna dificultad.

38. Durante la práctica de kumbhaka existe una tendencia a aspirar aire así como a tensar y aflojar el diafragma y los órganos abdominales con el fin de aumentar el período de retención. Es algo inconsciente y no intencionado. Debe tener cuidado de evitarlo.

39. Si tropieza con dificultades para retener la respiración (kumbhaka) tras cada inspiración o espiración, haga algunos ciclos de respiración profunda y luego practique kumbhaka. En ese caso efectúe tres ciclos de respiración profunda seguidos por uno de kumbhaka. Luego haga otros tres ciclos de respiración profunda seguidos por un segundo ciclo de kumbhaka, y así sucesivamente.

40. Si la retención respiratoria trastornara el ritmo de inspiración y espiración, acorte la duración de kumbhaka.

41. Las personas afectas de trastornos oculares o de oídos (como glaucoma y supuración ótica) no deben intentar la retención respiratoria.

42. En los estadios iniciales de ejecución de kumbhaka se observa a veces la aparición de estreñimiento. Es sólo temporal y desaparecerá en su momento.

43. La frecuencia normal de respiraciones es de 15 por minuto. Esta frecuencia aumenta cuando el cuerpo se halla bajo los efectos de una indigestión, fiebre, resfriado y tos o por las emociones como el miedo, la ira o la lujuria. La frecuencia normal es de 21.600 respiraciones completas (inspiración y espiración) en 24

horas. El yogui mide la duración de su vida no por el número de días sino por el de respiraciones. Alargando sus respiraciones por medio del prāṇāyāma, esta práctica le proporciona longevidad.

44. La práctica continuada de prāṇāyāma transforma la perspectiva mental del practicante y reduce considerablemente las apetencias de sus sentidos para los placeres mundanos tales como fumar, beber y los desenfrenos sexuales.

45. En la práctica de prāṇāyāma los sentidos son atraídos hacia el interior y, en el silencio de kumbhaka, el aspirante oye su voz interna diciéndole: «Mira hacia dentro! La fuente de toda felicidad se halla dentro de uno mismo.» Esto le prepara para el próximo estadio del yoga, Pratyāhāra, que libera del dominio y la tiranía de los sentidos.

46. Desde el momento en que, en el transcurso de la práctica de prāṇāyāma, se cierran los ojos, el paso del tiempo se cuenta por la repetición mental (japa) de una palabra o un nombre sagrado. Esta repetición de palabras sagradas o nombres es la semilla (bija) sembrada en la mente del yogui. Esta semilla crece y lo hace apto para dhāraṇā o concentración, el sexto estadio del Yoga. Y finalmente da el fruto de samādhi, donde se experimentan la absoluta consciencia y la suprema alegría, donde el yogui se funde con el Hacedor del Universo y siente lo que nunca podrá expresar ni tampoco ocultar enteramente. Faltan palabras para transmitir adecuadamente la experiencia, puesto que la mente no puede encontrar palabras para describirla. Es un sentimiento de tal paz que sobrepasa toda comprensión.

## TÉCNICA Y EFECTOS DEL PRĀṆĀYĀMA

## 58. Ujjāyi Prāṇāyāma.

El prefijo *ud* añadido a verbos y sustantivos significa hacia arriba o superioridad en rango. Asimismo, significa soplo o expansión. Conlleva el sentido de preeminencia o poder.

*Jaya* significa conquista, victoria, triunfo, éxito. Visto desde otro punto de vista, implica restricción, limitación.

Ujjāyi es el proceso mediante el cual los pulmones se expanden totalmente y el pecho se hincha y proyecta hacia fuera como el de un orgulloso conquistador.

## TÉCNICA

1. Siéntese en cualquier posición cómoda, como en Padmāsana (figura 53), Siddhāsana (figura 38) o Virāsana (figura 43).
2. Mantenga la espalda erguida. Baje la cabeza al tronco. Apoye el mentón en el hueco existente entre las dos clavículas, justo encima del esternón. (Esto es Jālandhara Bandha. *Jāla* significa una red, tela, reja o malla).
3. Estire rectos los brazos y apoye la cara posterior de las muñecas en las rodillas. Junte las extremidades de los dedos índice y pulgar de ambas manos manteniendo los demás dedos extendidos. (Esta posición o gesto de las manos se conoce con el nombre de Jñāna Mudrā, símbolo o sello del conocimiento. El dedo



147

índice simboliza el alma individual y el pulgar el Alma Universal. La unión de los dos simboliza el conocimiento.

4. Cierre los ojos y mire hacia dentro (figura 147).
5. Espire completamente.
6. Ahora comienza el método Ujjāyi de respiración.
7. Tome una inspiración lenta, profunda y firme por ambas ventanas nasales. El paso del

aire entrante se siente en la bóveda del paladar y produce un sonido sibilante (*sa*). Este sonido debe ser audible.

8. Llene totalmente los pulmones. Debe tener cuidado de no hinchar el abdomen durante el proceso de inspiración. (Observe esto en todos los tipos de prāṇāyāma.) Este llenado completo de los pulmones recibe el nombre de *puraka* (inspiración).

9. Toda el área abdominal, desde el pubis al esternón, debe ser tirada hacia atrás, hacia la columna vertebral.

10. Retenga la respiración durante uno o dos segundos.

11. Espire lenta, profunda y firmemente, hasta vaciar completamente los pulmones. Al principio de la espiración, mantenga la sujeción del abdomen. Tras 2 o 3 segundos de espiración, relaje el diafragma gradual y lentamente. Durante la espiración, el paso del aire saliente debe ser notado en la bóveda del paladar, donde su roce debe producir un sonido aspirado (*ha*). Esta espiración recibe el nombre de *rechaka*.

12. Espere un segundo antes de efectuar una nueva respiración. Este período de espera se llama *bāhya kumbhaka*.

13. El proceso descrito desde el apartado 7 al 12 completa un ciclo de Ujjāyi Prāṇāyāma.

14. Repita los ciclos durante cinco o diez minutos manteniendo siempre los ojos cerrados.

15. Túmbese en el suelo para Śavāsana (figura 146).

16. Ujjāyi Prāṇāyāma puede realizarse sin Jālandhara Bandha, aun andando o tumbado en el suelo. Éste es el único prāṇāyāma que puede practicarse a cualquier hora del día o de la noche.

## EFECTOS

Este tipo de prāṇāyāma airea los pulmones, expulsa las flemas, da resistencia, calma los nervios y tonifica todo el organismo. Ujjāyi sin *kumbhaka* y realizado en posición tumbada es ideal para las personas afectas de hipertensión arterial o de trastornos coronarios.

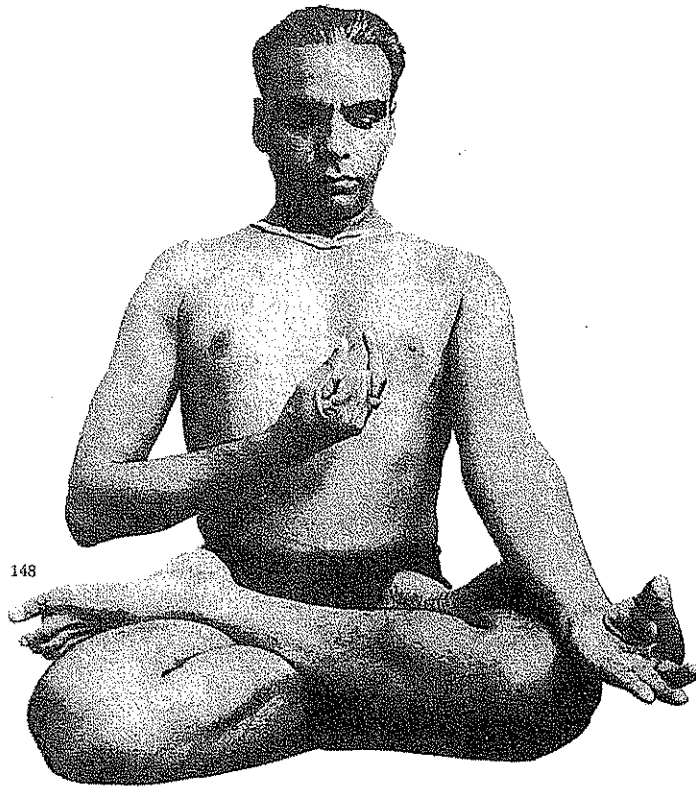
## 59. Sūrya Bhedana Prāṇāyāma.

*Sūrya* es el Sol. *Bhedana* deriva de la raíz *bhid*, que significa penetrar, romper, pasar a través.

En Sūrya Bhedana Prāṇāyāma la inspiración se efectúa por el orificio nasal derecho. En otras palabras, el prāṇa pasa por el Piṅgalā o Sūrya nāḍī. Entonces se realiza un *kumbhaka* y el aliento es espirado por el orificio nasal izquierdo, que es la senda de Iḍā nāḍī.

## TÉCNICA

1. Siéntese en cualquier posición cómoda, como en Padmāsana (figura 53), Siddhāsana (figura 38) o Virāsana (figura 43).
2. Mantenga la espalda erguida y rígida. Baje la cabeza hacia el tronco. Apoye el mentón en el hueco existente entre las dos clavículas, justo por encima del esternón. (Esto es Jālandhara Bandha.)
3. Estire el brazo izquierdo. Apoye la cara posterior de la muñeca en la rodilla izquierda. Haga Jñāna Mudrā con la mano izquierda (como se ha descrito en el apartado 3 de la técnica de Ujjāyi).
4. Doble el codo derecho. Doble los dedos índice y medio hacia la palma de la mano, y manténgalos pasivos. Dirija los dedos anular y meñique hacia el pulgar (figura 148).



148

5. Coloque el pulgar derecho sobre el lado derecho de la nariz, justo por debajo del hueso nasal, y los dedos anular y meñique en el lado izquierdo de la nariz, justo debajo del hueso nasal e inmediatamente por encima de la curva del tejido blando de las ventanas nasales, por encima de la mandíbula superior.

6. Con los dedos anular y meñique haga presión a fin de cerrar totalmente el lado izquierdo de la nariz.

7. Con el pulgar derecho presione el tejido blando del

lado derecho, de modo que el borde externo de la ventana nasal derecha esté paralelo al borde inferior del cartílago del tabique nasal.

8. El pulgar derecho se halla doblado por su articulación superior y el extremo del pulgar está colocado en ángulo recto con el tabique nasal (figura 149).

9. Ahora inspire lenta y profundamente, controlando la abertura de la ventana nasal derecha con la extremidad del pulgar más próxima a la uña. Llene totalmente los pulmones (*puraka*).

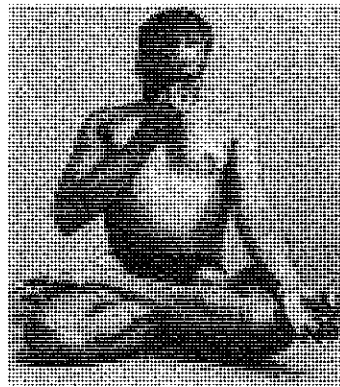
10. Tape la ventana nasal derecha de modo que ambas se hallen cerradas.

11. Retenga la respiración unos 5 segundos (*antara kumbhaka*).

12. Manteniendo la ventana nasal derecha completamente cerrada, abra parcialmente la izquierda y espire a través de ella de manera lenta y profunda (*rechaka*).

13. Durante la espiración, regúle el flujir rítmico del aire a través de la ventana nasal izquierda ajustando la presión de los dedos anular y meñique, de modo que el borde externo de la ventana nasal izquierda se mantenga paralelo al tabique nasal. La presión debe ejercerse con los lados internos de las extremidades de los dedos (lejos de las uñas).

14. Esto completa un ciclo de Sūrya Bhedana Prāṇāyāma. Continúe con otros ciclos de un tirón, entre cinco y diez minutos, según su capacidad.



149

15. Todas las inspiraciones en Sūrya Bhedana se efectúan por la ventana nasal derecha y todas las espiraciones por la izquierda.

16. Durante todo el proceso se sienta el paso del aire en las extremidades de los dedos y en las membranas nasales donde se ejerce la presión. El paso del aire produce un sonido parecido al de un escape de un neumático de bicicleta. Este sonido debe mantenerse constante todo el tiempo mediante la variación de la presión en las ventanas nasales.

17. Los ojos, las sienes, las cejas y la piel de la frente deben permanecer completamente pasivos y no mostrar ninguna señal de esfuerzo.

18. La mente debe estar completamente absorta en escuchar el sonido correcto del paso del aire y en mantener un ritmo correcto en la respiración.

19. Cada inspiración y espiración deben durar el mismo tiempo.

20. Ni la inspiración ni la espiración deberán ser forzadas. Deberá mantenerse un ritmo lento y regular durante todo el tiempo.

21. Túmbese en Śavāsana después de terminar el prāṇāyāma (figura 146).

## EFFECTOS

Debido a la presión ejercida sobre las ventanas de la nariz, los pulmones han de realizar más trabajo en este prāṇāyāma que en el caso de Ujjāyi. En Sūrya Bhedana se llenan más lentamente, más regularmente y más completamente que en Ujjāyi. Sūrya Bhedana aumenta el poder digestivo, calma y vigoriza los nervios y limpia los senos nasales.

*Nota.* Sucede a menudo que los canales nasales no son de la misma anchura o calibre, siendo uno más grande que el otro. En este caso debe ajustarse la presión de los dedos. A veces el lado derecho se halla completamente obstruido mientras que el izquierdo está libre. En este caso la inspiración debe hacerse solamente por la ventana izquierda mientras que la espiración se hará solamente por la derecha. Con el transcurso del tiempo, y debido a la manipulación de los dedos, el lado derecho se aclara, y la inspiración a través de él se hace posible.

**Las personas afectas de hipotensión arterial obtendrán un claro beneficio, pero las que estén afectas de hipertensión o de trastornos cardíacos no deberán retener el aliento tras la inspiración (antara kumbhaka) mientras practiquen este prāṇāyāma.**

## 60. Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma.

*Nāḍī* es un órgano tubular del cuerpo, como una arteria o una vena, para el paso de prāṇa o energía. Un *nāḍī* tiene tres capas, como un cable eléctrico aislado. La interior se llama *strā*, la intermedia, *damani* y la exterior, así como todo el órgano, recibe el nombre de *nāḍī*.

*Śodhana* significa purificación o limpieza y, así, el objeto de Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma es la purificación de los nervios. Una pequeña obstrucción en las tuberías de conducción del agua puede impedir completamente el suministro. Una pequeña obstrucción en los nervios puede causar grandes molestias y paralizar un miembro o un órgano.

## TÉCNICA

1. Siga la técnica dada en los apartados 1 a 8 de Sūrya Bhedana Prāṇāyāma (figura 149).

2. Vacíe completamente los pulmones a través de la ventana nasal derecha. Controle la abertura de ésta con el borde interno del pulgar derecho, lejos de la uña.

3. Inspire lenta, regular y profundamente a través de la ventana nasal derecha, controlando su abertura con la extremidad del pulgar derecho, cerca de la uña. Llene totalmente los pulmones (*puraka*). Durante esta inspiración, la ventana nasal izquierda se halla completamente cerrada por los dedos anular y meñique.

4. Tras una inspiración completa, cierre la ventana nasal derecha completamente mediante la

presión del pulgar, y afloje la presión de los dedos anular y meñique sobre la ventana nasal izquierda. Reajuste estos dedos sobre el borde externo de la ventana nasal izquierda y manténgalo paralelo al tabique nasal. Espire lenta, regular y profundamente por la ventana nasal izquierda. Vacíe totalmente los pulmones. La presión deberá ser ejercida por el lado interno de la extremidad de los dedos anular y meñique (lejos de las uñas) (*rechaka*).

5. Tras la espiración completa por la ventana nasal izquierda, cambie la presión sobre ella mediante un reajuste de los dedos. En esta posición cambiada ejercerán presión las extremidades de los dedos anular y meñique, cerca de las uñas.

6. Inspire por la ventana nasal izquierda lenta, regular y profundamente llenando a tope los pulmones (*puraka*).

7. Tras la inspiración completa por la ventana nasal izquierda, cierre ésta y espire por la derecha ajustando la presión del pulgar derecho sobre la ventana nasal derecha, como se ha indicado en el apartado 2 (*rechaka*).

8. Ello completa un ciclo de Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma. He aquí el ritmo a seguir:

- a) Espirar por la ventana nasal derecha.
- b) Inspirar por la ventana nasal derecha.
- c) Espirar por la ventana nasal izquierda.
- d) Inspirar por la ventana nasal izquierda.
- e) Espirar por la ventana nasal derecha.

f) Inspirar por la ventana nasal derecha.

g) Espirar por la ventana nasal izquierda.

h) Inspirar por la ventana nasal izquierda.

i) Espirar por la ventana nasal derecha.

j) Inspirar por la ventana nasal derecha.

Y así sucesivamente.

El estadio *a*) indicado es preparatorio. El primer ciclo real de Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma empieza en el estadio *b*) y termina en el *e*). El segundo ciclo empieza en *f*) y termina en *i*). El estadio *j*) es una medida de seguridad a fin de evitar el jadeo, la falta de aliento y el esfuerzo cardíaco.

9. Haga de 8 a 10 ciclos de un tirón, tal como se acaban de describir. Ello puede llevar 6 u 8 minutos.

10. Inspiración y espiración deben durar el mismo tiempo de cada lado. Al principio su duración será desigual. Persevere hasta obtener la igualdad.

11. Tras dominar y obtener la igualdad de duración y precisión de inspiración y espiración para cada lado, puede intentar la retención (*antara kumbhaka*) tras la inspiración.

12. Sólo se obtiene tal precisión tras una larga práctica.

13. La retención no deberá alterar el ritmo y la igualdad de tiempo de inspiración y espiración. Si se presenta alguna alteración, acorte el período de retención o retenga el aliento sólo en ciclos alternos.

14. No intente retener la

respiración tras una espiración (*bāhya kumbhaka*) hasta que se haya conseguido dominar perfectamente la retención tras una inspiración (*antara kumbhaka*).

15. La retención, así como el alargamiento de la inspiración y la espiración, sólo deben emprenderse con la ayuda y bajo la guía de un Guru experimentado.

16. Termine siempre tumbándose en el suelo en Śavāsana (figura 146).

#### EFFECTOS

La sangre recibe un mayor aporte de oxígeno en Nāḍī Śodhana que en la respiración normal, de modo que uno se siente fresco, y los nervios se calman y se purifican. Asimismo, la mente se vuelve tranquila y lúcida.

*Nota.* Al principio, el cuerpo transpira y tiembla, al tiempo que los músculos de brazos y muslos se tensan. Esta tensión debe evitarse.

**Las personas afectas de hipertensión arterial o trastornos cardíacos no deben intentar nunca la retención del aliento (*kumbhaka*). Pueden, sin embargo, practicar Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma sin retención (*kumbhaka*), con efectos beneficiosos.**

**Las personas afectas de hipotensión arterial podrán practicar este prāṇāyāma con retención solamente tras inspiración (*antara kumbhaka*), con efectos beneficiosos.**

## 61. Viloma Prāṇāyāma.

*Loma* significa cabello. La partícula *vi* se usa para denotar negación o privación. Así, *viloma* significa a contrapelo, contra corriente, contra el orden natural de las cosas.

En Viloma Prāṇāyāma la inspiración y la espiración no constituyen un proceso continuo ininterrumpido, sino interrumpido por diversas pausas. Por ejemplo, si la inspiración hasta llenar completamente los pulmones o la espiración para desalojar totalmente el aire de ellos es de 15 segundos en cada caso, en Viloma deberá intercalarse una pausa de unos dos segundos cada tres segundos de inspiración o de espiración, lo que alarga ambos procesos a 25 segundos. La técnica que damos a continuación se divide en dos estadios distintos.

#### TÉCNICA: ESTADIO I

1. Viloma Prāṇāyāma puede realizarse lo mismo en posición sentada que en tumbada.

2. Si se practica en posición sentada, mantenga la espalda erguida, baje la cabeza hasta que el mentón se apoye en el hueco existente entre las dos clavículas, en lo alto del esternón. Esto es Jalandhara Bandha. Mantenga las manos en Jñāna Mudrā (véase pág. (143), apartado 21).

3. Inspire dos segundos, pausa de otros dos segundos con retención del aliento, inspire de nuevo otros dos segundos y nueva pausa del mismo tiempo, reteniendo el aliento, y continúe así hasta el llenado completo de los pulmones.

4. Retenga ahora la respiración de 5 a 10 segundos (*antara kumbhaka*) según su capacidad.

5. Espire lenta y profundamente como en Ujjāyi, produciendo un sonido aspirado (haaaam).

6. Con esto se completa un ciclo del primer estadio de Viloma Prāṇāyāma.

7. Haga de 10 a 15 ciclos de este primer estadio de un tirón.

#### ESTADIO II

8. Descanse uno o dos minutos.

9. Haga luego una inspiración profunda sin pausas, como en Ujjāyi y con un sonido sibilante (ssssssa), manteniendo el mentón en lo alto del esternón. Llène totalmente los pulmones.

10. Retenga la respiración de 5 a 10 segundos (*antara kumbhaka*).

11. Espire durante dos segundos. Pausa de otros dos segundos. Nueva espiración de dos segundos. Nueva pausa del mismo tiempo. Continúe así hasta el vaciado completo de los pulmones.

12. Con esto queda completado un ciclo del segundo estadio de Viloma Prāṇāyāma.

13. Repita este segundo estadio de 10 a 15 veces, de un tirón.

14. Con esto queda completado Viloma Prāṇāyāma.

15. Túmbese en Śavāsana (figura 146).

#### EFFECTOS

El primer estadio es útil para quienes sufren de hipotensión arterial. El segundo estadio beneficia a las personas que sufren de hipertensión.

**1. El segundo estadio de Viloma debe ser practicado solamente en posición tumbada por las personas afectas de hipertensión arterial.**

**2. Las personas afectas de trastornos cardíacos no deberán intentar Viloma hasta dominar Nāḍī Śodhana y Ujjāyi Prāṇāyāma.**

De la misma forma que el viento dispersa el humo y las impurezas de la atmósfera, el prāṇāyāma dispersa las impurezas del cuerpo y de la mente. Así, dice Patañjali, el FUEGO DIVINO interior resplandece en toda su gloria, y la mente se hace apta para la concentración (dhāraṇā) y la meditación (dhyāna) (*Yoga Sūtra*, capítulo II, 52 y 53). Esto lleva tiempo: el alba disipa gradualmente la oscuridad de la noche.



## APÉNDICE CURSOS DE ĀSANAS

Ofrezco las āsanas ordenadas por series para la práctica y el tiempo posible que puede llevar el controlarlas.

(Los números entre paréntesis después de las āsanas indican el número de la figura que corresponde en este libro.)

### 1.<sup>a</sup> Y 2.<sup>a</sup> SEMANAS

Tāḍāsana (1); Utthita Trikoṇāsana (3 y 4); Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Śavāsana (146).

### 3.<sup>a</sup> Y 4.<sup>a</sup> SEMANAS

Utthita Trikoṇāsana (3 y 4); Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6); Vīrabhadrāsana I y II (9 y 10); Pārśvōttānāsana (13); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (115); Śavāsana (146).

### 5.<sup>a</sup> Y 6.<sup>a</sup> SEMANAS

Utthita Trikoṇāsana (3 y 4); Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6); Vīrabhadrāsana I y II (9 y 10); Pārśvōttānāsana (13); Prasārita Pādōttānāsana (17); permanezca 1/2 minuto de cada lado en todas estas āsanas. Paripūrṇa Nāvāsana (36); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Paśchimōttānāsana (81); Śavāsana (146).

### 7.<sup>a</sup> Y 8.<sup>a</sup> SEMANAS

Utthita Trikoṇāsana (3 y 4); Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6); Vīrabhadrāsana I y II (9 y 10); Pārśvōttānāsana (13); Prasārita Pādōttānāsana (17); Pādāṅguṣṭhāsana (22); Pāda Hastāsana (24); Uttānāsana (25); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Karnapīḍāsana (114); Daṇḍāsana (35); Paripūrṇa Nāvāsana (36);

Ardha Nāvāsana (37); Paśchimottānāsana (81); Pūrvottānāsana (82); Śavāsana (146).

#### 9.ª SEMANA

Consolide las āsanas y aumente el tiempo de permanencia en todas ellas.

#### 10.ª SEMANA

Repita todas las āsanas y practique Ujjāyi Prāṇāyāma (sección 58) sin sentarse en Siddhāsana (38), durante 5 minutos, y haga Śavāsana (146) durante 5 minutos.

#### 11.ª Y 12.ª SEMANAS

Utthita Trikoṇāsana (3 y 4); Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6); Virabhadrāsana I y II (9 y 10); Pārśvōttānāsana (13); Prasārīta Pādōttānāsana (17); Pādāṅguṣṭhāsana (22); Pāda Hastāsana (24); Uttānāsana (25); Daṇḍāsana (35); Paripūṃṇa Nāvāsana (36); Ardha Nāvāsana (37); Mahā Mudrā (61); Jānu Śīrṣāsana (63); Paśchimottānāsana (81); Pūrvottānāsana (82); Chaturāṅga Daṇḍāsana (30); Bhujāṅgāsana (31); Śalabhāsana (26); Dhanurāsana (28); Ūrdhva Mukha-Śvānāsana (32); Uṣṭrāsana (20); Adho Mukha Śvānāsana (33); Baddha Koṇāsana (51); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Karnapīḍāsana (114); Supta Koṇāsana (115); Pārśva Halāsana (116); Śavāsana (146) durante 5 minutos; Ujjāyi Prāṇāyāma sin retención (sección 58) en Siddhāsana (38) durante 5 minutos.

#### 13.ª SEMANA

Repita. Practique Ujjāyi Prāṇāyāma con retención de inspiración (Sección 58) en Siddhāsana (38) o en Śavāsana (146).

#### 14.ª A 18.ª SEMANAS

(Observe el cambio en el orden de las āsanas.)

Sālamba Śīrṣāsana (90); Utthita Trikoṇāsana (3 y 4); Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6); Virabhadrāsana I y II (9 y 10); Pārśvōttānāsana (13); Prasārīta Pādōttānāsana (17); Pādāṅguṣṭkāsana (22); Pāda Hastāsana (24); Uttānāsana (25); Mahā Mudrā (61); Jānu Śīrṣāsana (63); Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (66); Paśchimottānāsana (81); Paripūṃṇa Nāvāsana (36); Ardha Nāvāsana (37); Pūrvottānāsana (82); Uṣṭrāsana (20); Śalabhāsana (26); Dhanurāsana (28); Chaturāṅga Daṇḍāsana (30); Bhujāṅgāsana (31); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (32); Adho Mukha Śvānāsana (33); Virāsana (42); Baddha Koṇāsana (51); Sālamba

Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Karnapīḍāsana (114); Supta Koṇāsana (115); Pārśva Halāsana (116); Eka Pāda Sarvāṅgāsana (117); Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana (118); Jaṭara Parivartanāsana (127 y 128); Śavāsana (146). Haga Ujjāyi Prāṇāyāma (sin retención de inspiración) (sección 58) en Siddhāsana (38), en Virāsana (42) o en Baddhakoṇāsana (50).

#### 19.ª Y 20.ª SEMANAS

Repita.

Si le parece que todas las posturas de pie le resultan suficientemente fáciles, puede practicarlas en días alternos o dos veces por semana. El día en que no practique āsanas de pie, dedique su tiempo a Ujjāyi Prāṇāyāma (sección 58), primero sin retención de inspiración durante 5 minutos y después con retención de inspiración durante 5 minutos.

#### 21.ª A 23.ª SEMANAS

Sālamba Śīrṣāsana (90); si le es posible, Ūrdhva Daṇḍāsana (94); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Karnapīḍāsana (114); Supta Koṇāsana (115); Pārśva Halāsana (116); Eka Pāda Sarvāṅgāsana (117); Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana (118); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (130); Jaṭara Parivartanāsana (127 y 128); Jānu Śīrṣāsana (63); Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (66); Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (69); Marīchyāsana I (71); Paśchimottānāsana (81); Upaviṣṭha Koṇāsana (74); Baddha Koṇāsana (51); Padmāsana (53); Pūrvottānāsana (82); Bharadvājāsana (131 y 132); Virāsana (42); Daṇḍāsana (30); Bhujāṅgāsana (31); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (32); Adho Mukha Śvānāsana (33); Śalabhāsana (26); Dhanurāsana (28); Uṣṭrāsana (20); Uttānāsana (25); Śavāsana (146); Ujjāyi Prāṇāyāma (sección 58) sin retención de inspiración en Śavāsana durante 5 minutos y con retención de inspiración en Siddhāsana (38); o en Padmāsana (53), en Virāsana (42), en Baddha Koṇāsana (52).

#### 23.ª A 25.ª SEMANAS

Siga el orden de la serie de la semana 21 hasta Padmāsana (53) luego Parvatāsana (54); Matsyāsana (56); Virāsana (42); Supta Virāsana (49); Bharadvājāsana (131 y 132); Marīchyāsana II (135 y 136); Pūrvottānāsana (82); Chaturāṅga Daṇḍāsana (30); Ūrdhva Mukha-Śvānāsana (32); Adho Mukha Śvānāsana (33); Śalabhāsana (26); Dhanurāsana (28); Uṣṭrāsana (20); Ūrdhva Dhanurāsana (144); Śavāsana (146); luego haga Viloma Prāṇāyāma (sección 61)

estadio I durante 5 minutos y estadio II durante 5 minutos en Siddhāsana (38) o Padmāsana (53).

Cuando haga las posturas de pie, elimine las variaciones del ciclo de Sarvāṅgāsana y haga el resto. Para algunos resultará fácil obtener Padmāsana antes del período establecido, y para otros el dominio de esta postura llevará algo más de tiempo.

#### 26.<sup>a</sup> A 30.<sup>a</sup> SEMANAS

Sālamba Śīrṣāsana (90); Ūrdhva Daṇḍāsana (94); Sālamba Sarvāṅgāsana (102); Halāsana (113); Karṇapīḍāsana (114); Supta Koṇāsana (115); Pārśva Halāsana (116); Eka Pāda Sarvāṅgāsana (117); Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana (118); Ūrdhva Padmāsana en Sarvāṅgāsana (122); Pinḍāsana en Sarvāṅgāsana (123); Setu Bandha Sarvāṅgāsana (121); Jāta Parivartanāsana (127 y 128); Paripūrṇa Nāvāsana (36); Ardha Nāvāsana (37); Jānu Śīrṣāsana (63); Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (66); Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (69); Marīchyāsana I (71); Paśchimottānāsana (81); Upaviṣṭha Koṇāsana (74); Baddha Koṇāsana (51); Padmāsana (53); Parvatāsana (54); Baddha Padmāsana (58 y 59); Yoga Mudrāsana (60); Matsyāsana (56); Vīrāsana (42); Supta Vīrāsana (49); Bharadvājāsana (131 y 132); Marīchyāsana II (135 y 136); Ardha Matsyendrāsana (139 y 140); Adho Mukha Śvānāsana (33); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (32); Chaturāṅga Daṇḍāsana (30); Śalabhāsana (26); Dhanurāsana (28); Bhujāṅgāsana (31); Pūrvottānāsana (82); Uṣṭrāsana (20); Ūrdhva Dhanurāsana (144) 4 veces; Śavāsana (146). Ujjāyī Prāṇāyāma con Antara Kumbhaka (retención de inspiración) (sección 58) y Viloma Prāṇāyāma (sección 61) en Siddhāsana (38), en Vīrāsana (42) o en Padmāsana (53).

#### 31.<sup>a</sup> Y 32.<sup>a</sup> SEMANAS

Consolide todas las āsanas, concentrándose en la perfección y en su duración. Permanezca en todas las flexiones hacia delante un minuto en cada āsana y 5 minutos en Paśchimottānāsana.

#### 32.<sup>a</sup> A 35.<sup>a</sup> SEMANAS

Siga el orden de la serie de la semana 26 hasta Pinḍāsana en Sarvāṅgāsana (123); luego Pārśva Pinḍāsana en Sarvāṅgāsana (124 y 125), y continúe el orden de la serie de la semana 26 desde Setu Bandha Sarvāṅgāsana (121) hasta Śavāsana (146). Haga Sūrya Bhedana Prāṇāyāma durante 5 minutos y Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma, 8 ciclos sin retención. Siéntese en Dhyāna (figura 150) de 3 a 5 minutos.

## Curso de una semana

El curso siguiente cubre una semana y aportará beneficios al cuerpo y armonía a la mente.

### PRIMER DÍA DE LA SEMANA

Sālamba Śīrṣāsana (90), 10 minutos; Ūrdhva Daṇḍāsana (94), 1 minuto; Sālamba Sarvāṅgāsana (102), 10 minutos; Halāsana (113), 5 minutos; Utthita Trikoṇāsana (3 y 4), 30 segundos de cada lado; Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6), 30 segundos de cada lado; Vīrabhadrāsana I y II (9 y 10), 20 segundos de cada lado; Pārśvottānāsana (13), 1 minuto de cada lado; Prasārita Pādottānāsana (17), 1 minuto; Pādāṅguṣṭhāsana (22), 30 segundos; Pāda Hastāsana (24), 30 segundos; Uttānāsana (25), 1 minuto; Paśchimottānāsana (81), 5 minutos; Pūrvottānāsana (82), 30 segundos; Marīchyāsana II (135 y 136), 30 segundos de cada lado; Ardha Matsyendrāsana (139 y 140), 30 segundos de cada lado; Ūrdhva Dhanurāsana (144), de 8 a 10 veces, permaneciendo 15 segundos cada vez; Śavāsana (146), 5 minutos; Ujjāyī Prāṇāyāma (con retención de inspiración) (sección 58), 15 minutos y meditación (150) según su capacidad, en cualquier āsana. Otra vez Śavāsana (146), 5 minutos.

### SEGUNDO DÍA DE LA SEMANA

Sālamba Śīrṣāsana (90), 10 minutos; Ūrdhva Daṇḍāsana (94), de 30 segundos a 1 minuto; Sālamba Sarvāṅgāsana (102), 10 minutos; Halāsana (113), 5 minutos; Jāta Parivartanāsana (127), medio minuto de cada lado; Supta Pādāṅguṣṭhāsana (130), 20 segundos de cada lado; Paripūrṇa Nāvāsana (36), 1 minuto; Ardha Nāvāsana (37), de 20 a 30 segundos; Paśchimottānāsana (81), 5 minutos; Bharadvājāsana (131 y 132), 30 segundos de cada lado; Marīchyāsana II (135 y 136), 30 segundos de cada lado; Ardha Matsyendrāsana (139 y 140), 30 segundos de cada lado; Parvatāsana (54), 1 minuto; Vīrāsana (42), 1 minuto; Supta Vīrāsana (49), 1 minuto; Uṣṭrāsana (20), 30 segundos; Śalabhāsana (26), de 20 a 30 segundos; Dhanurāsana (28), 30 segundos; Ūrdhva Mukha Śvānāsana (32), de 20 a 30 segundos; Adho Mukha Śvānāsana (33), 1 minuto; Uttānāsana (25), de 1 a 2 minutos; Śavāsana (146), 5 minutos y Sūrya Bhedana Prāṇāyāma (sección 59) en Padmāsana (53), en Siddhāsana (38) o en Vīrāsana (42), 5 minutos y Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma sin retención, 10 minutos, y siéntese en Dhyāna (150) durante 2 minutos. Haga otra vez Śavāsana (146), 5 minutos.

## TERCER DÍA DE LA SEMANA

Sālamba Śīrṣāsana (90), 10 minutos; Ūrdhva Daṇḍāsana (94), 1 minuto; Sālamba Sarvāṅgāsana (102), 10 minutos; Halāsana (113), 5 minutos; Karṇapīḍāsana (114), 30 segundos; Supta Koṇāsana (115), 30 segundos; Pārśva Halāsana (116), 30 segundos de cada lado; Eka Pāda Sarvāṅgāsana (117), 30 segundos de cada lado; Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana (118), 30 segundos de cada lado; Setu Bandha Sarvāṅgāsana (121), de 30 segundos a 2 minutos; Ūrdhva Padmāsana en Sarvāṅgāsana (122), 30 segundos; Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana (123), 30 segundos; Pārśva Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana (124), 30 segundos de cada lado; Jaṭara Parivartanāsana (127 y 128), 30 segundos de cada lado, dos veces; Supta Pādāṅguṣṭhāsana (130), 30 segundos de cada lado; Marīchyāsana II (135 y 136), de 30 a 60 segundos de cada lado; Ardha Matsyendrāsana (139 y 140), de 30 a 60 segundos de cada lado; Paśchimottānāsana (81), 5 minutos; Śavāsana (146), 5 minutos. Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (sección 60) sin Kumbhaka o retención, 10 minutos; Sūrya Bhedana Prāṇāyāma (sección 59), 10 ciclos; Dhyāna (150), 5 minutos.

## CUARTO DÍA DE LA SEMANA

Sālamba Śīrṣāsana (90), 5 minutos; Ūrdhva Daṇḍāsana (94), 1 minuto; Sālamba Sarvāṅgāsana (102), 5 minutos; Halāsana (113), 5 minutos; Mahā Mudrā (61), 30 segundos de cada lado; Jānu Śīrṣāsana (63), 1 minuto de cada lado; Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (66 y 67), 1 minuto de cada lado; Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (69), 1 minuto de cada lado; Marīchyāsana I (71), 1 minuto de cada lado; Upaviṣṭha Koṇāsana (74), 1 minuto; Virāsana (42), 1 minuto; Supta Virāsana (49), 1 minuto; Baddha Padmāsana (58 y 59), 1 minuto; Yoga Mudrāsana (60), 1 minuto; Parvatāsana (54), 30 segundos; Baddha Koṇāsana (51), 1 minuto; Paśchimottānāsana (81), 5 minutos; Ujjāyi Prāṇāyāma (sección 58) con retención de inspiración según su capacidad, 8 veces. Śavāsana (146) con Viloma Prāṇāyāma (sección 61) estadio I, 5 minutos.

## QUINTO DÍA DE LA SEMANA

Sālamba Śīrṣāsana (90), 10 minutos; Ūrdhva Daṇḍāsana (94), 1 minuto; Sālamba Sarvāṅgāsana (102), 10 minutos; Halāsana (113), 5 minutos; Paśchimottānāsana (81), 5 minutos; Bharadvājāsana (131 y 132), 30 segundos de cada lado; Marīchyāsana II (135 y 136), 30 segundos de cada lado; Ardha Matsyendrāsana (139 y 140), 30 segundos de cada lado; Baddha Padmāsana (58 y 59), 1

minuto; Matsyāsana (56), 30 segundos; Supta Virāsana (49), 1 minuto; Śalabhāsana (26) tres veces de 15 segundos de duración; Dhanurāsana (28), 20 segundos; Bhujāṅgāsana (31), 30 segundos; Ūrdhva Mukha Śvānāsana (32), 30 segundos; Ūrdhva Dhanurāsana (144) 15 veces, permaneciendo según su capacidad; Śavāsana (146), con Viloma Prāṇāyāma (sección 61) estadio I y estadio II, 5 minutos cada uno. Dhyāna (150), 5 minutos.

## SEXTO DÍA DE LA SEMANA

Sālamba Śīrṣāsana (90), 5 minutos; Utthita Trikoṇāsana (3 y 4), 15 segundos de cada lado; Utthita Pārśvakoṇāsana (5 y 6), 15 segundos de cada lado; Virabhadrāsana I y II (9 y 10) 10 segundos de cada lado; Pārśvōttānāsana (13), 10 segundos de cada lado; Prasārita Pādottānāsana (17), 15 segundos; Uttānāsana (25), 20 segundos; Sālamba Sarvāṅgāsana (102), 5 minutos; Halāsana (113), 5 minutos; Karṇapīḍāsana (114), 15 segundos; Supta Koṇāsana (115), 15 segundos; Pārśva Halāsana (116), 15 segundos de cada lado; Eka Pāda Sarvāṅgāsana (117), 15 segundos de cada lado; Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (118), 15 segundos de cada lado; Setu Bandha Sarvāṅgāsana (121), 1 minuto; Ūrdhva Padmāsana y Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana (122 y 123), 15 segundos; Pārśva Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana (124 y 125), 15 segundos de cada lado; Jānu Śīrṣāsana (63); Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (66); Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (69); Marīchyāsana I (71), todas 15 segundos de cada lado; Upaviṣṭha Koṇāsana (74), 15 segundos; Paripūrṇa Nāvāsana (36), 30 segundos; Ardha Nāvāsana (37), 30 segundos; Baddha Koṇāsana (51), 30 segundos; Paśchimottānāsana (81), 1 minuto; Pūrvottānāsana (82), 15 segundos; Virāsana (42) y Supta Virāsana (49), 15 segundos cada una; Parvatāsana en Padmāsana (54), 30 segundos; Marīchyāsana II (135 y 136), 30 segundos de cada lado; Ardha Matsyendrāsana (139 y 140), 30 segundos de cada lado; Ūrdhva Dhanurāsana (144), 3 veces según su capacidad; Śavāsana (146), 5 minutos. Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (sección 60), 8 ciclos con retención de inspiración. Dhyāna (150), 3 minutos.

Los domingos haga Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (sección 60) durante 15 minutos con retención de inspiración y Viloma Prāṇāyāma (sección 61), estadios I y II, durante 10 minutos en Śavāsana (146).

Si le parece que el número de āsanas o el tiempo para practicarlas han aumentado, puede ajustarlos según su capacidad y el tiempo del que disponga.

Practique Śavāsana (146) después de prāṇāyāma. Haga antara kumbhaka (retención de inspiración) solamente después de haber dominado el arte de la inspiración y espiración profundas sin ninguna sacudida.

No haga las āsanas y el prāṇāyāma juntos. Se puede sentir tenso y cansado.

Si practica el prāṇāyāma por las mañanas, puede practicar las āsanas por las tardes o media hora después del prāṇāyāma.

Nunca haga āsanas inmediatamente después del prāṇāyāma, pero puede practicar prāṇāyāma después de las āsanas si se siente fresco.

Los que quieran hacer el saludo al Sol (*Śūryanamaskar*) y desarrollar los brazos y el pecho, pueden practicar la siguiente serie de āsanas seis veces al principio, aumentando el número según su capacidad.

<i>Asanās</i>	<i>Método de respiración</i>
1 Tādāsana (1)	Inspiración
2 Uttānāsana (25)	Espiración, inspiración con la cabeza alta
3 Chaturaṅga Daṇḍāsana (30)	Espiración
4 Ūrdhva Mukha Śvānāsana (32) y vuelva a	Inspiración
5 Chaturaṅga Daṇḍāsana (30)	Espiración, inspire
6 Adho Mukha Śvānāsana (33) y de aquí salte a	Espire
7 Uttānāsana (25) y luego vuelva a	Inspiración
8 Tādāsana (1)	Espiración

## LISTA DE ĀSANAS

La lista siguiente correlaciona las āsanas con las figuras que las ilustran:

NOMBRES DE ĀSANAS, ETC	ĀSANAS INTERMEDIAS FIGURA N.º	ĀSANAS FINALES FIGURA N.º
1. Tādāsana	—	1
2. Utthita Trikoṇāsana	2	3 y 4
3. Utthita Pārsvakoṇāsana	—	5 y 6
4. Virabhadrāsana I	7 y 8	9
5. Virabhadrāsana II	—	10
6. Pārsvōttānāsana	11 y 12	13 y 14
7. Prasārita Pādōttānāsana	15 y 16	17 y 18
8. Uṣṭrāsana	19	20
9. Pādāṅguṣṭhāsana	21	22
10. Pāda Hastāsana	23	24
11. Uttānāsana	—	25
12. Śalabhāsana	27	26
13. Dhanurāsana	—	28
14. Chaturaṅga Daṇḍāsana	29	30
15. Bhujāṅgāsana	—	31
16. Ūrdhva Mukha Śvānāsana	—	32
17. Adho Mukha Śvānāsana	—	33 y 34
18. Daṇḍāsana	—	35
19. Paripūrṇa Nāvāsana	—	36
20. Ardha Nāvāsana	—	37
21. Siddhāsana	—	38
22. Virāsana	39 a 41	42 a 45
23. Supta Virāsana	46 a 48	49
24. Baddha Koṇāsana	50	51 y 52
25. Padmāsana	—	53
26. Parvatāsana	—	54
27. Matsyāsana	55 y 57	56
28. Baddha Padmāsana	—	58 y 59
29. Yoga Mudrāsana	—	60

30. Mahā Mudrā	-	61
31. Jānu Śīrṣāsana	62	63
32. Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana	64 y 65	66 y 67
33. Triāṅga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana	68	69
34. Marīchyāsana I	70	71
35. Upaviṣṭha Koṅāsana	72 y 73	74
36. Paśchimottānāsana(o Urgāsana o Brahmacharyāsana)	75 a 80	81
37. Pūrvottānāsana	-	82
38. Sālamba Śīrṣāsana	83 a 89 y 92 a 95, 97	90, 91 y 96
39. Ūrdhva Daṇḍāsana	-	94
40. Sālamba Sarvāṅgāsana	98 a 101 y 104 a 107	102, 103 y 108
41. Halāsana	109 a 112	113
42. Karṇapīḍāsana	-	114
43. Supta Koṅāsana	-	115
44. Pārśva Halāsana	-	116
45. Eka Pāda Sarvāṅgāsana	-	117
46. Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana	-	118
47. Setu Bandha Sarvāṅgāsana(o Uttāna Mayūrāsana)	119 y 120	121
48. Ūrdhva Padmāsana en Sarovāṅgāsana	-	122
49. Piṇḍāsana en Sarvāṅgāsana	-	123
50. Pārśva Piṇḍāsana en Sarovāṅgāsana	-	124 y 125
51. Jaṭara Parivartanāsana	126	127 y 128
52. Supta Pādāṅguṣṭhāsana	129	130
53. Bharadvājāsana	-	131 y 132
54. Marīchyāsana II	133 y 134	135 y 136
55. Ardha Matsyendrāsana	137 y 138	139 y 140
56. Ūrdhva Dhanurāsana	141 a 143 y 145	144
57. Śavāsana	-	146
<i>Prāṇāyama</i>		
58. Ujjāyi	-	147
59. Sūrya Bhedana	148	149
60. Nāḍī Śodhana	-	-
61. Viloma	-	-
<i>Dhyāna</i>		
-	-	150

## GLOSARIO

A	Partícula negativa que significa «no», como en «no violencia».
<i>Abhaya</i>	Liberación del temor.
<i>Abhiniveśa</i>	Apego instintivo a la vida, y temor de que podamos ser separados de todo por la muerte.
<i>Abhyāsa</i>	Estudio o práctica constante y determinada.
<i>Ābhaḥ</i>	Abajo, más bajo.
<i>Adhāra</i>	Soporte.
<i>Adhimātra</i>	Superior, más allá de toda medida.
<i>Adhimātratama</i>	El supremo, el más elevado.
<i>Adho-mukha</i>	Boca abajo.
<i>Ādiśvara</i>	El Primer Señor, uno de los epítetos de Śiva.
<i>Advaita</i>	No dualidad del Espíritu Universal con el alma individual.
<i>Āgama</i>	Testimonio o prueba de una autoridad aceptable, cuando la fuente del conocimiento ha sido comprobada y es digna de confianza.
<i>Ahaṅkāra</i>	Ego o egotismo; literalmente «el hacedor del Yo», la instancia que afirma «yo sé».
<i>Abimsā</i>	No-violencia. Este concepto no tiene el significado meramente negativo y restringido de «no matar o no violencia», sino el positivo y extenso de «amor que abarca toda la creación».
<i>Ajapa-mantra</i>	Plegaria que se repite inconscientemente. Toda criatura viva respira de manera inconsciente la plegaria «So'ham» ( <i>Saḥ</i> = El (el Espíritu Universal), <i>aham</i> = yo soy) en cada inspiración, mientras que en la espiración reza «Haṁsah» ( <i>Aham</i> = yo soy; <i>Saḥ</i> = Él -el Espíritu Universal).
<i>Akrodha</i>	Liberación respecto a la ira.

<i>Alabbdha- bhūmikatva</i>	Fracaso en alcanzar una base firme o continuidad en la práctica ante la idea de que no es posible ver la realidad.
<i>Ālamba</i>	Soporte.
<i>Ālasya</i>	Ociosidad, pereza, apatía.
<i>Amanaska</i>	La mente libre de pensamientos y deseos.
<i>Ananta</i>	Infinito: uno de los nombres de Viṣṇu, así como de su lecho, la serpiente Śeṣa.
<i>Anavasthitattva</i>	Inestabilidad para continuar la práctica, ante el sentimiento de que no es necesario continuarla por creer que se ha llegado ya al punto más alto de samādhi.
<i>Aṅga</i>	El cuerpo, un miembro o parte del cuerpo; una parte constituyente.
<i>Aṅgamejayatva</i>	Inestabilidad o temblor del cuerpo.
<i>Aṅgula</i>	Dedo de la mano; el pulgar.
<i>Aṅguṣṭha</i>	El dedo gordo del pie.
<i>Antara</i>	Dentro, interior.
<i>Antara kumbhaka</i>	Suspensión de la respiración tras una inspiración completa.
<i>Antaranga sādhana</i>	La búsqueda interior del alma por el Prāṇāyāma y Pratyāhāra, mediante la cual la mente es puesta bajo control y los sentidos son emancipados de la esclavitud de los objetos de deseo.
<i>Antarātmā</i>	El Alma Suprema que reside en el corazón del hombre.
<i>Antarātmā Sādhana</i>	La búsqueda más interior del alma por medio de Dhāraṇā (concentración), Dhyāna (meditación) y samādhi.
<i>Anumāna</i>	Inferencia.
<i>Apāna</i>	Uno de los aires vitales, que se mueve en la esfera del bajo abdomen y controla la función eliminadora de orina y heces.
<i>Aparigraha</i>	Liberación respecto al atesoramiento o acaparamiento.
<i>Apunya</i>	Vicio o demérito.
<i>Ardha</i>	Medio la mitad.
<i>Arjuna</i>	Un príncipe Pāṇḍava, poderoso arquero y héroe del poema épico Mahābhārata.
<i>Āsana</i>	Postura. El tercer estadio del yoga.
<i>Asmitā</i>	Egotismo.
<i>Asta</i>	Ocho.

<i>Aṣṭāṅga Yoga</i>	Los ocho miembros del Yoga descritos por Patañjali.
<i>Asteya</i>	No robar.
<i>Ātmā o Ātman</i>	El Alma Suprema o Brahman.
<i>Ātma Saṭkam</i>	Grupo de seis versos escritos por Śankarāchārya describiendo el alma en estado de samādhi.
<i>Ātmīyatā</i>	El sentimiento de unidad, como el que una madre siente por su hijo.
<i>Aum</i>	Al igual que el término latino «omne», la palabra sánscrita «aum» significa «todo», e implica «omnisciencia», «omnipresencia» y «omnipotencia».
<i>Avasthā</i>	Estado o condición de la mente.
<i>Avatāra</i>	descenso, advenimiento o encarnación de Dios. Existen diez avatares de Viṣṇu: Matsya (el Pez), Kūrma (la Tortuga), Varāha (el Jabalí), Narasiṃha (el Hombre-león), Vāmana (el Enano), Paraśurāma, Rāma (héroe del poema épico Rāmāyaṇa), Krishna (héroe del poema épico Mahābhārata que relató la Bhagavad Gītā), Balarāma y Kalki.
<i>Avidyā</i>	Ignorancia.
<i>Avirati</i>	Sensualidad.
<i>Āyāma</i>	Longitud, expansión, extensión. También implica la idea de restricción, control y detención, paro.
<i>Baddha</i>	Atado, cogido, restringido, firme.
<i>Bahirāṅga sādhana</i>	La búsqueda exterior del alma hacia su Hacedor. Los tres primeros estadios del Yoga, a saber, Yama, Niyama y Āsana, constituyen la búsqueda exterior y mantienen al aspirante en armonía con sus compañeros y con la naturaleza.
<i>Bāhya kumbhaka</i>	Suspensión respiratoria tras espiración completa, cuando los pulmones se hallan totalmente vacíos.
<i>Bandha</i>	Esclavitud, sujeción. Significa una postura en la que ciertos órganos o partes del cuerpo se hallan contraídos y controlados.
<i>Bhagavad Gītā</i>	La Canción Divina, diálogos sagrados entre Krishna y Arjuna. Es uno de los libros de base

	de la filosofía hindú, que contiene la esencia de los Upaniṣhads.
<i>Bhagavān</i>	Señor; venerable, santo.
<i>Bhakti</i>	Culto, adoración.
<i>Bhakti-mārga</i>	Camino o senda de realización a través de la adoración de un dios personal.
<i>Bharadvāja</i>	Un sabio.
<i>Bhaya</i>	Temor, miedo.
<i>Bhedana</i>	Que traspasa, atraviesa, penetra.
<i>Bhoga</i>	Gozo; objeto de placer.
<i>Bhoktr</i>	El que goza o experimenta.
<i>Bhrānti-darśana</i>	Visión o conocimiento (darśana) erróneo (bhrānti), engaño.
<i>Bhu</i>	Terreno.
<i>Bhūdāna</i>	Donación de terreno.
<i>Bhuja</i>	Brazo u hombro.
<i>Bhujāṅga</i>	Serpiente, culebra.
<i>Bhūmikatva</i>	Suelo firme.
<i>Bija</i>	Semilla o germen.
<i>Bija-mantra</i>	Sílaba mística que contiene una plegaria sagrada, que se repite mentalmente durante el prāṇāyāma; semilla que, sembrada así en la mente, germina en unifocalidad.
<i>Brahmā</i>	El Ser Supremo, el Creador. La primera deidad de la Trinidad hindú, encargado del trabajo de la creación del mundo.
<i>Brahma-vidyā</i>	Conocimiento del Espíritu Supremo.
<i>Brahmachāri</i>	Estudiante religioso que ha hecho voto de celibato y abstinencia. El que constantemente se mueve (chārin) en Brahman (el Supremo Espíritu). Aquél que ve la divinidad en todas partes.
<i>Brahmacharya</i>	Vida de celibato, estudio religioso y autorrestricción.
<i>Brahman</i>	El Ser Supremo, causa del universo, el espíritu que impregna todo el universo.
<i>Brahmāṇḍa-prāna</i>	El aliento cósmico.
<i>Buddhi</i>	Intelecto, razón, poder discriminativo, juicio.
<i>Chandra</i>	La luna.
<i>Chatur</i>	El número cuatro.
<i>Chitta</i>	La mente en su sentido global o colectivo,

	compuesta de tres categorías: a) Mente, con la facultad de atención, selección y rechazo, b) Razón, o el estado decisorio que determina la distinción entre las cosas; y c) «Ego», el «hacedor del Yo».
<i>Chitta-vikṣepa</i>	Distracción, confusión, perplejidad.
<i>Chitta-vṛtti</i>	Fluctuaciones de la mente. Línea de conducta, modo de ser, condición o estado mental.
<i>Dadhīcha</i>	Célebre sabio que hizo donación de sus huesos a los dioses. Con estos huesos fue confeccionado el rayo con el que Indra, rey de los dioses, dio muerte al demonio Vṛtra.
<i>Dakṣa</i>	Célebre «prajāpati», señor de los seres creados.
<i>Dakṣiṇa</i>	El lado derecho.
<i>Damanī</i>	Una capa en el interior de un nāḍī o canal para el paso de la energía.
<i>Dānava</i>	Un demonio.
<i>Danda</i>	Apoyo, sostén, báculo.
<i>Daurmanasya</i>	Desesperación, tristeza, melancolía.
<i>Deva</i>	Un dios.
<i>Devadatta</i>	Uno de los aires vitales, que procura un ingreso extraordinario de oxígeno en un cuerpo cansado, mediante el bostezo.
<i>Dhanu</i>	Arco (arma).
<i>Dhāraṇā</i>	Concentración o atención completa. El sexto estadio del Yoga mencionado por Patañjali.
<i>Dharaṇjaya</i>	Uno de los aires vitales, que permanece en el cuerpo incluso después de la muerte y que a veces hincha un cadáver.
<i>Dhr</i>	Aguantar, sostener, mantener.
<i>Dhyāna</i>	Meditación. El séptimo estadio del Yoga mencionado por Patañjali.
<i>Droṇa</i>	El preceptor de los príncipes Pāṇḍavas y Kauravas en las artes de la guerra, especialmente en el tiro con arco. Fue hijo del sabio Bharadvāja.
<i>Duḥkha</i>	Dolor, tristeza, pesadumbre.
<i>Dveṣa</i>	Odio, aversión, repugnancia.
<i>Dwi-hasta</i>	Dos manos.
<i>Eka</i>	Uno, único, solo, solamente.
<i>Eka-tattvābhyāsa</i>	Estudio del elemento único, el Espíritu Supre-

	mo que penetra el sí-mismo más interior de todos los seres.
<i>Ekāgra</i>	(Eka = uno; agra = primero). Fijo en un solo punto u objeto; totalmente atento, cuando las facultades mentales están en un solo objeto.
<i>Ekāgratā</i>	Condición de unifocalidad.
<i>Gana</i>	Grupo de semidioses servidores de Śiva.
<i>Gaṅgā</i>	El río Ganges, el río más sagrado de India.
<i>Gheraṇḍa</i>	Sabio, autor de Gheraṇḍa-Saṁhitā, uno de los libros clásicos de Haṭha-Yoga.
<i>Gheraṇḍa-Saṁhitā</i>	Véase la nota anterior.
<i>Gu</i>	Primera sílaba de la palabra «Guru» y que significa oscuridad.
<i>Gulma</i>	El bazo.
<i>Guṇa</i>	Una cualidad, ingrediente o constituyente de la naturaleza.
<i>Guṇātīta</i>	El que se halla libre, más allá, o ha cruzado los tres guṇas de Sattva, Rajas y Tamas.
<i>Guru</i>	Preceptor espiritual, aquel que ilumina la oscuridad de la duda espiritual.
<i>Ha</i>	Primera sílaba de la palabra «Hatha», compuesta por las sílabas «ha», que significa el sol, y «ṭha», que significa la luna. El objeto del Haṭha-Yoga es equilibrar las corrientes de energía solar y lunar en el organismo humano.
<i>Hala</i>	Arado.
<i>«Hamsaḥ»</i>	«Yo soy Él, el Espíritu Universal», plegaria inconscientemente repetida en cada espiración en el interior de todas las criaturas vivientes a lo largo de su vida.
<i>Hanumān</i>	Poderoso jefe de los monos, poseedor de una extraordinaria fuerza, ejecutor de grandes proezas celebradas en el poema épico Rāmāyaṇa. Fue hijo de Anjana y Vāyu, el dios del viento.
<i>Hasta</i>	Mano.
<i>Haṭha</i>	Fuerza. La palabra «hatha» se usa adverbialmente en el sentido de «forzadamente» o «contra la propia voluntad». El Haṭha-yoga se llama así porque prescribe una disciplina rigurosa con el fin de llegar a la unión con el Supremo.

<i>Hatha-vidyā</i>	La ciencia del Haṭha-yoga.
<i>Haṭha-yoga</i>	El camino hacia la realización a través de una rigurosa disciplina.
<i>Haṭha-yoga-pradīpikā</i>	Un célebre libro sobre Haṭha-yoga escrito por Svātmārāma.
<i>Himālaya</i>	La sede de la nieve y el hielo. Nombre de la cordillera del límite norte de India.
<i>Himsā</i>	Violencia, matar.
<i>Idā</i>	Un nāḍī o canal de energía que parte de la ventana izquierda de la nariz, sigue hasta la cumbre de la cabeza y desciende luego hasta la base de la columna vertebral. Por su interior circula la energía lunar, por lo que se le llama también chandra nāḍī (canal de la energía lunar).
<i>Indra</i>	Jefe de los dioses. Dios del rayo, del trueno y de la lluvia.
<i>Indriya</i>	Un órgano de los sentidos.
<i>Indriyajaya</i>	Conquista, dominio de los sentidos por el control de los deseos.
<i>Īśvara</i>	El Ser Supremo, Dios.
<i>Īśvara-praṇidhāna</i>	Dedicación al Señor de nuestras acciones y nuestra voluntad.
<i>Jāgrata-avasthā</i>	El conocimiento total del estado de la mente.
<i>Jālandhara-bandha</i>	Postura en la cual el cuello y la garganta se hallan contraídos y el mentón se apoya en el hueco entre las clavículas, en lo alto del esternón.
<i>Jamunā</i>	Afluente del Ganges.
<i>Jānu</i>	Rodilla.
<i>Japa</i>	Plegaria repetitiva.
<i>Jatara</i>	Abdomen, vientre.
<i>Jatara-parivartana</i>	Āsana en la cual se mueve el abdomen de un lado para otro.
<i>Jaya</i>	Conquista, victoria, triunfo. También significa control, dominio.
<i>Jīva</i>	Ser viviente, criatura.
<i>Jīvana</i>	Vida.
<i>Jīvana-mukta</i>	Persona que durante el tiempo de su vida se emancipa mediante el verdadero conocimiento del Espíritu Supremo.

<i>Jīvana-mukti</i>	El estado de emancipación.
<i>Jīvātmā</i>	El alma individual o personal.
<i>Jñāna</i>	Conocimiento sagrado derivado de la meditación sobre las verdades supremas de la religión y la filosofía, que enseña al hombre cómo comprender su propia naturaleza.
<i>Jñāna-mārga</i>	La senda del conocimiento por la que el hombre encuentra su realización.
<i>Jñāna-mudrā</i>	Gesto de la mano por el cual el extremo del dedo índice se pone en contacto con el extremo del pulgar mientras los tres dedos restantes permanecen extendidos. Este gesto simboliza el conocimiento (jñāna). El índice es el símbolo del alma individual, el pulgar simboliza el Alma Suprema Universal, y la unión de los dos simboliza el verdadero conocimiento.
<i>Jñānendriya</i>	Oído, tacto, vista, gusto y olfato.
<i>Kailāsa</i>	Un pico de la cordillera del Himālaya, considerado como la residencia de Śiva.
<i>Kaivalya</i>	Emancipación final.
<i>Kaivalya-pāda</i>	La cuarta y última parte de los Yoga Sūtras de Patañjali, que trata de la Absolución.
<i>Kālidāsa</i>	El más renombrado dramaturgo y poeta de la literatura sánscrita, cuya obra «Śakuntalā» es universalmente apreciada.
<i>Kapila</i>	Sabio, fundador del sistema Sāṅkhya, uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía hindú.
<i>Karma</i>	Acción.
<i>Karma-mārga</i>	El camino del hombre activo hacia la realización a través de la acción.
<i>Karma-yoga</i>	La consecución de la unión con el Alma Universal a través de la acción.
<i>Karmendriya</i>	Los órganos de excreción, los de generación, las manos, los pies y el habla.
<i>Karṇa</i>	La oreja. También uno de los héroes del Mahābhārata.
<i>Karṇa-pīḍā</i>	Presión alrededor de la oreja.
<i>Karuṇā</i>	Compasión, piedad, ternura. Implica también acción devota para aliviar los sufrimientos de los afligidos.
<i>Kāthopaniṣad</i>	Uno de los principales Upaniṣads en verso y

<i>Kauravas</i>	en forma dialogada entre el aspirante Nachiketā y Yama, el dios de la Muerte. Descendientes de Kuru, quienes hicieron la guerra fratricida del Mahābhārata contra sus primos los Pāṇḍavas.
<i>Kāyā</i>	El cuerpo.
<i>Kāyika</i>	Relativo al cuerpo.
<i>Kevala</i>	Todo, entero, absoluto, perfecto, puro.
<i>Kleśa</i>	Dolor, angustia, sufrimiento.
<i>Kona</i>	Ángulo.
<i>Krishṇa</i>	El héroe más celebrado de la mitología hindú. La octava encarnación de Viṣṇu.
<i>Kṛkara</i>	Nombre de uno de los aires vitales subsidiarios cuya función es evitar el paso de ciertas sustancias a través de los conductos nasales y de la garganta, provocando estornudos y tos.
<i>Kṛta</i>	Nombre de la primera de las cuatro edades del mundo de los hombres.
<i>Kṣatriya</i>	Miembro de la casta guerrera.
<i>Kṣipta</i>	Distraído, negligente.
<i>Kumbha</i>	Recipiente para agua, cántaro, cáliz.
<i>Kumbhaka</i>	El intervalo de retención respiratoria después de la inspiración completa o de la espiración completa.
<i>Kuṇḍalinī</i>	Kuṇḍalinī (kuṇḍala = cuerda enrollada; Kuṇḍalinī = serpiente hembra enrollada) es la energía divina cósmica. Esta fuerza o energía se simboliza en una serpiente enrollada y durmiente situada en el centro nervioso más bajo de la columna vertebral, Mūlādhāra chakra. Esta energía latente debe ser despertada y canalizada hacia arriba por el principal canal espinal, Suṣumnā, atravesando los chakras hasta llegar a Sahasrāra, el loto de mil pétalos que reside en la cabeza. Entonces el yogui se encuentra en unión con el Alma Suprema Universal.
<i>Lac</i>	100.000.
<i>Laya</i>	Disolución, absorción de la mente, devoción.
<i>Laya-yoga</i>	La consecución de la unión con el Alma Suprema Universal por medio de la devoción y la adoración.

<i>Lobha</i>	Codicia.
<i>Loma</i>	Cabello.
<i>Madhyama</i>	Mediano, medio, mediocre.
<i>Mahā</i>	Grande, fuerte, poderoso, elevado, noble.
<i>Mahābhārata</i>	El célebre poema épico compuesto por Vyāsa. Lleva incluida la Bhagavad Gītā.
<i>Maharṣi</i>	Un gran sabio.
<i>Maitri</i>	Simpatía asociada a un sentimiento de unidad.
<i>Man</i>	Pensar.
<i>Manas</i>	La mente individual con su poder y facultad de atención, selección y rechazo. El soberano de los sentidos.
<i>Mānasika</i>	Mental, correspondiente a la mente.
<i>Manomani</i>	El estado de samādhi.
<i>Mantra</i>	Pensamiento sagrado o plegaria.
<i>Manu</i>	Nombre del padre de la raza humana.
<i>Mārga</i>	Camino, vía, senda.
<i>Marichi</i>	Uno de los hijos de Brahmā. Fue un sabio, padre de Kaśyapa.
<i>Matsya</i>	Pez.
<i>Matsyendra</i>	Uno de los fundadores del Haṭha-yoga.
<i>Moha</i>	Engaño, error, infatuación.
<i>Mokṣa</i>	Liberación, emancipación final del alma de sus nacimientos repetitivos.
<i>Mṛdu</i>	Apacible, suave, manso.
<i>Mṛta</i>	Muerto, cadáver.
<i>Mūḍha</i>	Perplejo, confundido, torpe, bobo, estúpido.
<i>Muditā</i>	Gozo, delicia.
<i>Mudrā</i>	Sello. Postura de sellado.
<i>Mukha</i>	Cara, boca.
<i>Mukta</i>	Liberado.
<i>Mukti</i>	Soltar, liberación, absolución final del alma de la cadena de nacimientos y muertes.
<i>Muṇḍakopaniṣad</i>	Nombre de un Upanishad que trata de la sílaba mística Aum.
<i>Nachiketā</i>	Nombre del aspirante y uno de los principales personajes del Kaṭhōpaniṣad. Su padre, Vājaśravas, quería regalar todo lo que poseía para adquirir mérito religioso. Nachiketā se encontró confundido y preguntó a su padre una y otra vez: «¿A quién me darás?» Y su

	padre contestó: «Te daré a Yama (el dios de la Muerte).» Nachiketā descendió al reino de la Muerte y obtuvo tres gracias, la última de las cuales fue el conocimiento del secreto de la vida después de la muerte. Yama intentó distraer a Nachiketā de la obtención de su deseo ofreciéndole los mayores placeres terrenales, pero Nachiketā no se apartó de su objetivo, y finalmente Yama le dio el conocimiento deseado.
<i>Nāda</i>	Sonido místico interior.
<i>Nāḍī</i>	Órgano tubular del cuerpo sutil a través del cual fluye la energía. Consta de tres capas, una encima de otra, como el aislamiento de un cable eléctrico. La capa interior se denomina «sirā» y la media «damañī». El órgano entero, así como la capa exterior, se llama «nāḍī».
<i>Nāḍī-śodhana</i>	Purificación o limpieza de los nāḍīs.
<i>Nāga</i>	Uno de los aires vitales subsidiarios, que disminuye la presión abdominal, causando el eructo.
<i>Nāva</i>	Bote, barca.
<i>«Neti Neti»</i>	«¡No es esto! ¡No es esto!» La experiencia del samādhi no es como las otras experiencias, que pueden expresarse con palabras. Acerca de ella dicen los sabios: «¡No es esto! ¡No es esto!», puesto que la palabra fracasa al transmitir el sentimiento de gozo y de paz de tal estado.
<i>Nirālamba</i>	Sin soporte.
<i>Nirañjana</i>	Sin mancha, puro, libre de toda falsedad.
<i>Nirodha</i>	Restricción, supresión.
<i>Niruddha</i>	Restringido, moderado, controlado.
<i>Niyama</i>	Autopurificación por la disciplina. El segundo estadio del yoga mencionado por Patañjali.
<i>Pāda</i>	Pie o pierna. También parte de un libro.
<i>Pādānguṣṭha</i>	Dedo gordo del pie.
<i>Padma</i>	Loto.
<i>Pāṇḍava</i>	Nombre de cualquiera de los cinco hijos de Pāṇḍu, héroes del Mahābhārata.
<i>Paramapāda</i>	El paso más alto, el estado supremo, la beatitud final.

<i>Paramātmā</i>	El Espíritu Supremo.
<i>Parigraba</i>	Acumulación.
<i>Paripūrṇa</i>	Entero, completo.
<i>Parivartana</i>	Dar vueltas, girar.
<i>Parivṛta</i>	Dado la vuelta, girado.
<i>Parivṛtaika-pāda</i>	Con una pierna dada la vuelta.
<i>Pārśva</i>	Lado, flanco, lateral.
<i>Pārśvaika-pāda</i>	Con una pierna vuelta hacia un lado.
<i>Parvata</i>	Montaña.
<i>Pārvati</i>	Diosa, consorte de Śiva, hija de Himālaya.
<i>Paścima</i>	Oeste. La parte posterior del cuerpo, de la cabeza a los talones.
<i>Paścimottāna</i>	Estiramiento intenso de toda la parte posterior del cuerpo, desde la nuca a los talones.
<i>Patañjali</i>	El expositor de la filosofía Yoga. Fue el autor de los Yoga Sūtras, el Mahābhāṣya (tratado clásico de gramática) y un tratado de medicina.
<i>Pīḍā</i>	Dolor, sufrimiento, opresión.
<i>Piṇḍa</i>	El feto o embrión, el cuerpo.
<i>Piṇḍa-prāna</i>	El aliento individual en contraste con el Aliento Universal o cósmico.
<i>Piṅgalā</i>	Nādī o canal de energía que, partiendo de la ventana derecha de la nariz, se dirige hacia la cumbre de la cabeza y desciende luego hasta la base de la columna vertebral. Como es la energía solar la que circula por este conducto se le llama también sūrya-nādī. Piṅgalā significa de color moreno o rojizo.
<i>Plīhā</i>	El bazo.
<i>Prajñā</i>	Inteligencia, sabiduría.
<i>Prajñātma</i>	El sí-mismo dotado de inteligencia.
<i>Prakṛti</i>	La naturaleza, la fuente original del mundo material, que consta de tres cualidades: sattva, rajas y tamas.
<i>Pramāda</i>	Indiferencia, insensibilidad.
<i>Pramāṇa</i>	Modelo o ideal. Autoridad.
<i>Prāna</i>	Aliento, respiración, vida, vitalidad, viento, energía, fuerza. También indica el alma.
<i>Prāna-vāyu</i>	El aire vital que penetra por todo el cuerpo humano. Se mueve en la región del pecho.
<i>Prāṇava</i>	Otro vocablo para indicar la sílaba sagrada Auṁ.

<i>Prāṇāyāma</i>	Control rítmico de la respiración. El cuarto estadio del Yoga.
<i>Pranidhāna</i>	Dedicación.
<i>Prasārita</i>	Extender, estirar.
<i>Praśvāsa</i>	Espiración.
<i>Pratyāhāra</i>	Retiro y emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y los objetos sensoriales. Quinto estadio del Yoga.
<i>Pratyakṣa</i>	Evidencia directa.
<i>Punya</i>	Virtud, mérito, rectitud, justicia, bondad.
<i>Pūraka</i>	Inspiración.
<i>Pūrṇatā</i>	Plenitud, perfección.
<i>Pūrva</i>	Este. La parte anterior del cuerpo.
<i>Pūrvottāna</i>	Estiramiento intenso de toda la parte anterior del cuerpo.
<i>Rāga</i>	Amor, pasión, ira.
<i>Rāja</i>	Rey, soberano.
<i>Rāja-mārga</i>	El camino real de la propia realización a través del control de la mente.
<i>Rāja-yoga</i>	La consecución de la unión con el Espíritu Supremo Universal al convertirnos en soberanos de nuestra propia mente, derrotando a los enemigos. Los principales de estos enemigos son: kāma (pasión, lujuria), krodha (ira, furor), lobha (codicia), moha (engaño, error) mada (orgullo) y matsara (celos o envidia). El yoga de ocho estadios de Patañjali señala el camino real (rāja-mārga) para llegar a este objetivo.
<i>Rāja-yogī</i>	El que ha llegado al completo dominio de sí y de su mente. El que se ha conquistado a sí mismo.
<i>Rajas</i>	Movilidad o actividad. Una de las tres cualidades o constituyentes de todas las cosas de la naturaleza.
<i>Rajo-guṇa</i>	Cualidad de movilidad o actividad.
<i>Rechaka</i>	Espiración, vaciado de los pulmones.
<i>Rṣi</i>	Un sabio inspirado.
<i>Ru</i>	Segunda sílaba de la palabra «Guru», que significa luz.
<i>Sādhaka</i>	Aspirante, indagador, el que busca.
<i>Sādhana</i>	Práctica, búsqueda.

<i>Sādhana-pāda</i>	La segunda parte de los Yoga Sūtras de Patañjali, que trata de los medios para alcanzar el fin.
<i>Sabajāvasthā</i>	El estado natural del alma en samādhi.
<i>Śalabha</i>	Langosta.
<i>Śālamba</i>	Con soporte.
<i>Sama</i>	Igual, el mismo, recto, regular.
<i>Sama-sthiti</i>	De pie, calmado y recto.
<i>Samādhi</i>	Estado en el que el aspirante se funde con el objeto de su meditación, el Espíritu Supremo que penetra el universo, y en el que se experimenta un sentimiento de gozo y paz indecibles.
<i>Samādhi-pāda</i>	La primera parte de los Yoga Sūtras de Patañjali, que trata del estado de samādhi.
<i>Samāna</i>	Uno de los aires vitales cuya función es ayudar a la digestión.
<i>Samśaya</i>	Duda.
<i>Samskāra</i>	Impresión mental del pasado.
<i>Śankarāchārya</i>	Célebre maestro de la doctrina Advaita.
<i>Śaṅmukhī-mudrā</i>	Postura de sellado en la que las aberturas de la cabeza están cerradas y la mente es dirigida hacia el interior para llevarla a la meditación.
<i>Santoṣa</i>	Contento.
<i>Saraswatī</i>	Afluente del Ganges. También es el nombre de la diosa del habla y el estudio, esposa de Brahmā.
<i>Sarva</i>	Todo, completo, entero.
<i>Sarvāṅga</i>	El cuerpo entero.
<i>Satī</i>	Hija de Dakṣa Prajāpati. Se inmoló ella misma ante los insultos proferidos a su marido Śiva por su padre, y renació luego como la hija del Himālaya, obteniendo de nuevo a Śiva por marido. Fue la madre de Kārtikeya (dios de la guerra) y de Ganapati (dios del estudio, la sabiduría y la buena suerte).
<i>Sattva</i>	La cualidad luminosa, pura y buena, de todo en la naturaleza.
<i>Sattva-guṇa</i>	Cualidad de bondad y pureza.
<i>Śauca</i>	Pureza, limpieza.
<i>Śava</i>	Cadáver, cuerpo muerto.
<i>Setu</i>	Puente.
<i>Setu-bandha</i>	Construcción de un puente. Nombre de una āsana en la cual el cuerpo se halla arqueado.

<i>Siddha</i>	Sabio, vidente o profeta. También se da este nombre a un ser semidivino de gran pureza y santidad.
<i>Sirā</i>	Órgano tubular del cuerpo. Véase Nāḍī.
<i>Śirṣa</i>	Cabeza.
<i>Śiṣya</i>	Alumno, discípulo.
<i>Śiva</i>	Nombre del tercer dios de la Trinidad Hindú, a quien corresponde la tarea de la destrucción.
<i>Śiva-sambhitā</i>	Libro clásico de Haṭha-yoga.
<i>Smṛti</i>	Memoria, código de ley.
<i>Śodhana</i>	Purificación, limpieza.
<i>«So'ham»</i>	«Él soy yo», la plegaria que se repite inconscientemente en cada inspiración en el interior de todas las criaturas a lo largo de su vida.
<i>Śoka</i>	Angustia, malestar, pesadumbre, tristeza.
<i>Śraddhā</i>	Fe, confianza.
<i>Steḥa</i>	Hurto, robo.
<i>Sthita-prajñā</i>	Aquél cuya sabiduría es firme y no sufre oscilaciones; aquél que se mantiene inmovible entre las cualidades de placer y dolor, ganancia y pérdida, alegría y tristeza, victoria y derrota.
<i>Sthiti</i>	Estabilidad.
<i>Styāna</i>	Languidez, pereza.
<i>Sukha</i>	Felicidad, delicia, alegría, placer, bienestar.
<i>Sumanasya</i>	Benevolencia.
<i>Śūnyāśūnya</i>	La mente está en un estado de vacío (Śūnya) y que no obstante es un estado no vacío (aśūnya).
<i>Supta</i>	Tumbado.
<i>Sūrya</i>	El sol.
<i>Sūrya-bhedana</i>	Penetrar o pasar a través (bhedana) del sol. Aquí la inspiración se efectúa por la ventana derecha de la nariz, de donde parte Piṅgalā-nāḍī o Sūrya-nāḍī. La espiración se efectúa por la ventana izquierda, de donde parte Idā-nāḍī o Chandra-nāḍī.
<i>Sūrya-nāḍī</i>	Nāḍī del sol. Otro nombre de Piṅgalā-nāḍī.
<i>Suṣumnā</i>	El canal principal, situado en el interior de la columna vertebral.
<i>Susupti-avasthā</i>	El estado de la mente en dormición sin ensueños.

<i>Sva</i>	Lo propio, innato, fuerza vital, alma, uno mismo.
<i>Svādhyāya</i>	Educación de sí mismo por el estudio de la literatura divina.
<i>Śvāna</i>	Perro.
<i>Svapnāvasthā</i>	El estado de la mente en un sueño.
<i>Śvāsa</i>	Inspiración.
<i>Śvāsa-prāśvāsa</i>	Agitarse y suspirar.
<i>Svātmārāma</i>	Autor del Haṭha Yoga Pradīpikā, un texto clásico de Haṭha-yoga.
<i>Tāda</i>	Montaña.
<i>Tamas</i>	Oscuridad o ignorancia, una de las tres cualidades o constituyentes de todo en la naturaleza.
<i>Tamo-guṇa</i>	Cualidad de oscuridad o ignorancia.
<i>Tan</i> o <i>Tān</i>	Estirar, extender, alargar.
<i>Tap</i>	Quemar, llamear, brillar, sufrir dolor, ser consumido por el fuego.
<i>Tapas</i>	Esfuerzo ardiente que comporta purificación, autodisciplina y austeridad.
<i>«Tat tvam asi»</i>	«Eso eres Tú». Comprensión de la naturaleza auténtica del hombre como parte integrante de la naturaleza divina y de la divinidad dentro de sí mismo, que libera al espíritu humano de los límites del cuerpo, mente, inteligencia y ego.
<i>Tattva</i>	Lo verdadero o principio primero, elemento o substancia primaria. Naturaleza real del alma humana o del mundo material, y el Espíritu Supremo Universal que impregna el universo.
<i>Tattva-jñāna</i>	Conocimiento del principio verdadero.
<i>Tejas</i>	Lustre, brillantez, majestad.
<i>Tha</i>	Segunda sílaba de la palabra «Haṭha». La primera, «Ha», simboliza el Sol, la segunda, «tha», la Luna. La unión de las dos es el Haṭha-yoga.
<i>Tirieng</i>	Horizontal, oblicuo, transversal, invertido, al revés.
<i>Tri</i>	Tres.
<i>Triṅga</i>	Tres miembros.
<i>Trikona</i>	Triángulo.
<i>Trsnā</i>	Ansia, anhelo, deseo.
<i>Turiyāvasthā</i>	El cuarto estado del alma, que combina, trans-

	cendiéndolos, los otros tres estados de vigilia, sueño y dormición: el estado de samādhi.
<i>Ubhaya</i>	Ambos.
<i>Udāna</i>	Uno de los aires vitales, que penetra el cuerpo humano proporcionándole energía vital. Mora en la cavidad torácica y controla la entrada del aire y el alimento.
<i>Ugra</i>	Formidable, poderoso, noble.
<i>Ujjāyi</i>	Tipo de prāṇāyāma en el que los pulmones se expanden al máximo y el pecho sobresale.
<i>Unmani</i>	El estado de samādhi.
<i>Upaniṣad</i>	Esta palabra deriva de los prefijos «upa» (cerca) y «ni» (debajo) añadidos a la raíz «sad» (estar sentado). Significa estar sentado junto a un Guru para recibir instrucción espiritual. Los Upaniṣads constituyen la parte filosófica de los Vedas, la más antigua literatura sagrada de los hindúes, que trata de la naturaleza del hombre, del universo y de la unión del alma individual, o sí-mismo, con el Alma Universal.
<i>Upaviṣṭha</i>	Sentado.
<i>Upekṣā</i>	Desatención. Upekṣā no es solamente un sentimiento de desdén hacia una persona que se ha hundido en el vicio, o un sentimiento de indiferencia o de superioridad hacia ella. Es también un autoexamen para ver cómo se hubiera comportado uno en parecidas circunstancias y en qué grado es uno responsable de la caída, y cómo debe ayudarse para devolverlo al camino recto.
<i>Ūrdhva</i>	Elevado, tendido hacia arriba.
<i>Ūrdhva-mukha</i>	Con la cara hacia arriba.
<i>Uṣtra</i>	Camello.
<i>Ut</i>	Partícula que denota intensidad.
<i>Uttāna</i>	Estiramiento intenso.
<i>Uttitha</i>	Elevado, extendido, estirado.
<i>Vāchā</i>	Lenguaje.
<i>Vāchika</i>	Relativo al hablar, oral.
<i>Vairāgya</i>	Ausencia de deseos mundanales.
<i>Vajra</i>	El rayo, arma de Indra.
<i>Valli</i>	Un capítulo de los Upaniṣads.

<i>Vāma</i>	El lado izquierdo.
<i>Vāsanā</i>	Deseo, anhelo, inclinación.
<i>Vasiṣṭha</i>	Célebre sabio, autor de diversos himnos védicos.
<i>Vāyu</i>	El viento, los aires vitales.
<i>Veda</i>	Las sagradas escrituras de los hindúes, reveladas por el Ser Supremo.
<i>Vibhūti</i>	Potencia, fuerza, poder, grandeza.
<i>Vibhūti-pāda</i>	Tercera parte de los Yoga Sūtras de Patañjali, que trata de los poderes que el yogui adquiere a través de su búsqueda.
<i>Vidyā</i>	Conocimiento, saber, ciencia.
<i>Vikalpa</i>	Fantasia, mera expresión verbal sin base en hechos reales.
<i>Vikṣepa</i>	Dispersión, confusión, perplejidad.
<i>Vikṣipta</i>	Estado de agitación mental.
<i>Viloma</i>	A contrapelo, contra el orden de las cosas. La partícula «vi» indica negación o privación.
<i>Viparyaya</i>	Punto de vista erróneo que se ha demostrado tal tras su estudio.
<i>Vīra</i>	Héroe, valiente, bravo.
<i>Vīrabhadra</i>	Poderoso héroe nacido de la tupida cabellera de Śiva.
<i>Virochana</i>	Príncipe de los demonios, hijo de Prahlāda y padre de Bali.
<i>Vīrya</i>	Vigor, fuerza, virilidad, entusiasmo.
<i>Viśama-urtti</i>	Irregularidad o vehemencia en los movimientos respiratorios.
<i>Viṣṇu</i>	La segunda deidad de la trinidad hindú, cuya misión es la conservación del mundo.
<i>Viśvāmitra</i>	Sabio célebre.
<i>Vitasti</i>	Espacio, duración.
<i>Vrkṣa</i>	Árbol.
<i>Vrt</i>	Dar vueltas, girar, enrollar.
<i>Vrtti</i>	Acción, conducta, modo de ser, condición o estado mental.
<i>Vyādhi</i>	Enfermedad, mal, indisposición.
<i>Vyāna</i>	Uno de los aires vitales que ocupa todo el cuerpo y hace circular la energía derivada de la alimentación y la respiración.
<i>Yama</i>	Dios de la Muerte. También es el nombre del primero de los siete miembros o medios de

*Yoga*

alcanzar el Yoga. «Yamas» son los mandamientos de una moral o ética universal que trasciende credos, países, edades y tiempos. Los cinco que menciona Patañjali son: no violencia, verdad, no robar, continencia y no codiciar.

Unión, comunión. La palabra «yoga» deriva de la raíz «yuj» que significa unir, uncir, concentrar la atención en algo. Es la unión de nuestra voluntad con la voluntad de Dios, un equilibrio del alma que permite ver equitativamente la vida en todos sus aspectos. El principal fin del yoga es enseñar los medios por los cuales el alma humana puede unirse totalmente con el Espíritu Supremo que llena el universo, y así asegurarse la absolución.

*Yoga-mudrā*  
*Yoga Sūtra*

Una postura.

La obra clásica sobre el yoga, escrita por Patañjali. Consta de 196 concisos aforismos sobre el yoga, y está dividida en cuatro partes que tratan respectivamente de samādhi, de los medios por los cuales se alcanza el yoga, de los poderes que el aspirante adquiere a través de su búsqueda, y del estado de absolución.

*Yogi o Yogin*  
*Yoni-mudrā*

El que sigue la senda del yoga.

«Yoni» significa el útero, la fuente, y «mudrā», sello. Yoni-mudrā es una postura de sellado en la que las aberturas de la cabeza se hallan cerradas y los sentidos del aspirante dirigidos hacia su interior a fin de facilitarle el hallazgo de la fuente u origen de su ser.

*Yuga*  
*Yuj*  
*Yukta*

Edad, época.

Unir, uncir, concentrar la atención en algo.

El que ha alcanzado la comunión con el Espíritu Supremo que penetra el universo.

## DIRECCIONES INTERNACIONALES

### Principales Asociaciones y Centros en el Mundo

#### INDIA

**R.I.M. Yoga Institute**  
1107 B/1 Shivajinagar  
Pune 411 016

#### AUSTRALIA

BKS Iyengar Association of  
Australasia  
1 Rickman Avenue  
Mosman 2088  
NSW

Bondi Junction School of Yoga  
First Floor  
2A Waverley Street  
Bondi Junction  
Sydney 2022  
NSW

#### CANADÁ

BKS Iyengar Yoga Association  
27-F Meadowlark Village  
Edmonton  
Alberta  
T5R 5X4

Centre de Yoga Iyengar de  
Montreal  
919 Mont-Royal Oest  
Montreal  
PQ H2J 1X3

BKS Iyengar Yoga Association  
PO 65694, Station F  
Vancouver, BC  
V5N 5K7

Victoria Yoga Centre  
3918 Olympic View Drive  
RR4, Victoria, BC  
V9B 5T8

BKS Iyengar Yoga Association  
of Ontario  
c/o 85 Glenforest Road  
Toronto, Ontario  
M4N 2A1

#### ESPAÑA

EYI-Centro de Yoga Iyengar de  
Madrid  
*también* Asociación Española  
de Yoga Iyengar  
Carrera de San Jerónimo 16, 5.ª  
28014 Madrid

Centro de Yoga Iyengar de  
Barcelona  
c/ Pelai, 52, 3er  
08001 Barcelona

Escola de Yoga Iyengar  
c/ Hortes 2  
17600 Figueres

#### ESTADOS UNIDOS

BKS Iyengar Yoga Institute of  
Los Angeles  
*también* BKS Iyengar Yoga  
National Association of the  
United States, Incorporated  
*e* Iyengar Yoga Association of  
Southern California  
8223 W. Third Street  
Los Angeles  
CA 90038

Iyengar Yoga Institute of  
San Francisco  
*también* Iyengar Yoga  
Association of Northern  
California  
2404-27th Avenue  
San Francisco  
CA 94116

Ann Arbor 'Y' Iyengar Yoga  
350 S 5th Avenue  
Ann Arbor  
MI 48104

Iyengar Yoga Institute of  
New York  
*también* BKS Iyengar Yoga  
Association of Greater  
New York  
27 W 24th Street  
Suite 800  
New York  
NY 10011

Iyengar Yoga Association of  
Massachusetts, Inc.  
240-A Elm Street  
Somerville  
MA 02114

Iyengar Yoga Association of  
Minnesota  
Box 10381  
Minneapolis  
MN 55458-3381

Iyengar Yoga Association of  
Wisconsin  
Route 2  
Box 70E  
La Crosse  
WI 54601

Iyengar Yoga Association of the  
Midwest Bioregions  
310 Gralake,  
Ann Arbor  
MI 48103

Iyengar Yoga Association of  
Northern Michigan  
2319 W. Midland Road  
Auburn  
MI 48611

#### FRANCIA

Centre de Yoga Iyengar de  
Paris  
*también* Association Française  
de Yoga Iyengar  
35 ave. Victor Hugo  
75116 Paris

Centre de Yoga Iyengar de  
Lyon  
Clos de Fourvière  
40 Rue Roger Rodisson  
69005 Lyon

Centre de Yoga Iyengar de  
Montpellier  
5 bis Enclos Tissie Sarrus  
34000 Montpellier

Para clases en Marseille,  
Strasbourg, Toulouse, Nice,  
Tours, Grenoble, Nantes y  
Rouen, contacte el centro de  
Yoga Iyengar de París.

#### ITALIA

Associazione Light on Yoga  
Italia  
Via delle Route 49  
50129 Firenze

#### JAPÓN

Japanese Iyengar Yoga  
Association  
Sembon Minami 557  
Nishinari-Ku  
Osaka Shi, Osaka Fu  
Japan T557

#### NUEVA ZELANDA

Información disponible en la  
Asociación B.K.S. Iyengar de  
Australasia (*véase* Australia)

#### PAÍSES BAJOS

Iyengar Yoga Centre of  
Amsterdam  
*también* Iyengar Yoga  
Association of Holland  
8 Karthuizersdwarfs St.  
1015 KP Amsterdam

#### REINO UNIDO

Iyengar Yoga Institute  
223A Randolph Avenue  
London W9 1NL

Manchester & District Institute  
of Iyengar Yoga  
134 King Street  
Dukinfield  
Tameside  
Greater Manchester

Edinburgh Iyengar Yoga Centre  
195 Bruntsfield Place  
Edinburgh EH10 4DQ

Contacte los centros  
precedentes para toda  
información sobre los demás  
institutos:

Birmingham Iyengar Yoga  
Institute  
Bradford & District Institute of  
Iyengar Yoga  
Bristol Iyengar Yoga Institute  
Cambridge Iyengar Yoga  
Institute  
Hampshire Iyengar Yoga  
Association  
Light on Yoga Association  
Liverpool & District Institute of  
Iyengar Yoga  
North East Institute of Iyengar  
Yoga  
Nottingham Iyengar Yoga  
Institute  
Oxford Region Iyengar Yoga  
Group  
South West Iyengar Yoga  
Institute  
Sussex Iyengar Yoga Institute

#### RUSIA

Iyengar Yoga Centre of  
Moscow  
c/o 16-49 Leninsky Prospect  
Moscow 117 071

#### SUDÁFRICA

BKS Iyengar Institute  
58 Trelawney Road  
Pietermaritzburg  
Natal 3201

Iyengar Yoga Association of  
South Africa  
PO Box 78648  
Sandton 2146

## ÍNDICE

abandono de sí 20, 28-30  
abhaya 32  
abhiniveśa 21  
abhyāsa 17, 26, 49  
acción 16, 19, 25-30, 38, 47, 54  
adoración 36, 39, 47, 51  
Advaita 82  
āgama 20  
ahaṅkāra 15, 51  
ahiṃsā 30, 38  
ajapa-mantra 45  
akrodha 32  
Alabhdha bhūmikātva 22, 23  
ālasya 21  
alma, 15, 18, 29, 39, 43, 54, 82, 142;  
[condiciones...] 82  
alimentación 31, 36, 58, 81, 143  
amanaska 46  
anavasthitattva 22, 24  
aṅgamejayatva 22  
antaranga sādhanā 18  
antarātmā sādhanā 18  
apāna 88  
aparigraha 30, 35  
apuṇya 25  
Arjuna 15, 17, 27, 35, 51, 54  
āsana 18, 36, 41-43, 50, 53; *véase*  
*también* nombres de āsanās de  
trabajo; cursos 157-164  
aṣṭāṅga Yoga 19, 31  
asteya 30, 33  
Ātmā o Ātman 21, 31, 45, 53, 82  
ātmiyatā 24  
Aurī 52-53  
avasthā 52, 82  
Avatāra 43  
avidyā 21  
avirati 22

bahiraṅga sādhanā 22  
bandha jalandhara 150-151, 155  
Bhagavad Gītā 15, 29, 35, 54, 114  
bhakti 36, 39, 47  
bhakti-mārga 19  
Bharadvāja 43, 135  
Bharadvājāsana 135  
bhoga 39  
Bhokṭṛ 29  
Bhrānti darśana 22  
Bhujāṅgāsana 77  
Brahmā 27-28, 53, 100, 130  
Brahma Vidyā 53  
brahmacharya 30, 34-35, 38, 103, 105  
Brahmaṇ 34, 36, 43, 53, 55, 82, 88, 113  
buddhi 17, 36, 51

cabeza, postura sobre la 106-114  
*véase también* Śiṛṣāsana  
celibato 34-35  
chakras 88  
chitta 17, 45  
chitta-vikṣepa 21-24  
chitta-vṛtti 17, 20  
compasión 24  
concentración 18, 22, 36, 46, 51, 82,  
149, 155  
conciencia 48, 52, 82, 149  
cuerpo 15, 18-21, 29, 32, 36, 38,  
41-43, 50, 54, 57, 81, 147

Dakṣa 67  
Daṇḍāsana 79; Chaturaṅga 78-79  
Ūrdhva 111  
daurmanasya 22, 36  
deber 19, 30, 34

- deseo 18, 26, 29, 33, 38, 40, 44, 50, 82  
 desesperación 22, 36  
 devadatta 47  
 Dhanurāsana 76; Ūrdhva 139-140  
 dhāraṇā 18, 50-51, 149, 156  
 dhyāna 18, 46, 54, 155  
 Dios 15, 19, 23, 29, 33, 45, 47  
 disciplina 18, 27, 29, 38, 41, 41, 42, 49, 53, 57, 144  
 dolor 22, 24, 30, 36, 49  
 Droṇa 51, 135  
 duḥkha 22, 24  
 dveṣa 21
- ego 17, 45, 51, 53  
 eka-tattvābhyāsa 50  
 ekāgra 36  
 ekāgratā 51  
 emociones 15, 30, 36, 46, 148  
 energía 17, 35, 39, 43, 46, 82, 88  
 ética 30, 57
- Gandhi 15, 32  
 guṇas 48-49, 52  
 guṇātīta 50, 52  
 guru 25, 43, 53, 74, 143, 154
- Halāsana 120-122; Pārśva 124-125  
 «Hamṣah» 45  
 Hanumān 43  
 Hastāsana Pāda 73  
 Haṭha-vidya 138  
 Haṭha-yoga 19, 26, 44, 46
- Idā 151  
 iluminación 26, 27  
 imaginación 20  
 inmortalidad 50, 82  
 individualidad 21, 45  
 indriyajaya 36  
 intelecto 15, 19, 23, 27, 35, 40, 51, 53  
 Īśvara praṇidhāna 36, 39, 40
- jāgrata-avasthā 52  
 japa 149
- jaya 150  
 jivana-mukta 54  
 jivana-mukti 82  
 jīvātmā 15, 45
- kaivalya 31  
 Kālidāsa 65  
 Kapila 43  
 karma 54  
 karma-mārga 19  
 karma-yoga 16  
 Karṇapīḍāsana 123  
 karuṇā 24  
 Kaṭhōpaniṣad 16, 24, 27  
 kleśa 21  
 Koṇāsana: Baddha 87-88, 144, 147; Supta 124; Upaviṣṭha 102, 103  
 Krishṇa 15, 17, 27, 35, 54  
 kṛkara 47  
 kṣipta 50  
 kumbhaka 44, 82, 145, 148, 149, 154  
 antara 44, 148, 151, 152, 154, 155  
 bāhya 44, 148, 151, 154  
 Kuṇḍalīni 88
- laya 82  
 laya-yoga 26  
 limpieza 36, 57, 143  
 lobha 40  
 loto, postura del 89, 90; véase también padmāsana
- madhyama 25  
 maitrī 24  
 manas 17, 25, 46, 51, 82, 143  
 Manomanī 82  
 mantra-yoga 25  
 Marīchyāsana I 100, 101; II 136, 137  
 Matsyāsana 90  
 Matsyendra 138  
 Matsyendrāsana Ardha I 138, 139  
 Mayūrāsana Uttāna 127, 128  
 meditación 18, 22, 53-54, 82, 83, 88, 155  
 mente 15, 25, 29, 32, 38, 44, 50, 74, 83, 143, 145  
 moderación 16, 26, 28
- moha 40  
 mokṣa 15, 143  
 moralidad 30, 31  
 mṛdu 25  
 Mṛtāsana 143  
 mūḍha 50  
 muditā 24  
 Mudrā: jñāna 145, 150, 155; khecharī 82-83; mahā 92-93  
 Mudrāsana Yoga 92  
 muerte 27, 32, 38, 41, 50  
 mujeres 60, 74, 81, 88, 103; embarazadas 60, 88
- nāda 82, 83  
 nāḍī 81, 82, 153  
 Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma 144, 153, 154  
 nāga 46  
 Nāvāsana: Ardha 81; Paripūṃa 80, 81  
 «Neti! Neti!» 55  
 Nirālamba 82  
 Nirañjana 82  
 nirodha 17  
 niruddha 51  
 niyama 18, 36, 57, 81  
 no-mente 46  
 no-violencia 30, 38  
 nombres sagrados 149
- Pādahastāsana 73-74  
 Pādāṅguṣṭhāsana 72-73; Supta 134  
 Padmāsana 88-89; Baddha 92; Ūrdhva 128  
 Padottānāsana Prasārita 70-71  
 palabras sagradas 149  
 Parama Pāda 82  
 Paramātmā 15, 18, 45  
 Parivartanāsana Jaṭara 132, 133  
 Pārśvakoṇāsana Utthita 64  
 Pārśvottānāsana 68-69  
 Parvatāsana 90  
 Pārvati 138  
 Paśchimottānāsana 103-105; Ardha Baddha Padma 96-97; Trianga Mukhaikapāda 98-99  
 Patañjali 15, 20, 24, 25, 30, 34, 36
- paz 17, 29, 35, 37-38, 45, 55, 149  
 piṇḍa-prāṇa 45  
 Pindāsana Parsva 129-130  
 Piṅgalā 151  
 placer 20  
 plegaria 26, 38, 45  
 postura 18, 36, 40-43; véase también āsana  
 práctica 17, 24, 26, 58, 61, 145-146  
 prakṛti 48  
 pramāda 21  
 pramāṇa 20  
 prāṇa 25, 43, 46, 54, 142, 151, 155  
 praṇava 52  
 prāṇa-vāyu 46  
 prāṇāyāma 18, 25, 36, 43-47, 50, 53, 59, 88, 143-155  
 pratyāhāra 18, 47-50, 53, 149  
 pratyaksa 22  
 puṇya 24  
 pūraka 45, 147, 149, 152, 153  
 pūmatā 40  
 Pūrvottānāsana 106
- rāga 21  
 Rāja-yoga 19, 82  
 rajas 48, 52  
 rajō-guṇa 48  
 razón 17, 19, 29, 45, 54  
 rechaka 47, 151, 152, 154  
 relajación 142, 145  
 renacer 29  
 renunciación 29, 34  
 respiración 18, 25, 36, 43-47, 54, 59, 89, 142, 144, 148; véase también: prāṇāyāma
- sādhanā 24, 28-30  
 Sahajāvasthā 82  
 Śalabhāsana 75  
 salud 21-22, 37, 54  
 samādhi 18, 30, 55, 82, 149  
 samāna 46  
 saṃśaya 21  
 saṃskāra 27  
 Śankarāchārya 45  
 santoṣa 36, 37-38  
 Sarvāṅgāsana 57, 114-122; Eka Pāda

- 125; Pārśva Piṇḍāsana en 129;  
Pārśvaika Pāda 126; Piṇḍāsana en  
128; Sālamba 114-118; Setu  
Bandha 127-128; Ūrdhva  
Padmāsana en 128
- Satī 65  
sattva 48, 52  
sattva-guṇa 49  
Śavāsana 59, 142, 148  
sentidos 16, 23, 26, 29, 36, 40, 45,  
53, 82, 142, 146, 148  
Sí-mismo 21, 24, 27, 32, 36, 38, 39,  
41, 51, 82  
Siddha 81-83  
Siddhāsana 81-83, 144, 150  
Śīrśāsana 106-110; Jānu 94-95;  
Sālamba 106-110  
Śiva 53, 65, 138  
«So'ham» 45  
soka 40  
sonido interno 83  
sraddhā 27  
sthita-prajñā 52  
styāna 21  
Śūnyāśūnya 82  
Sūrya 99  
Sūrya Bhedana Prāṇāyāma 151, 154  
suṣumṇā nāḍī 89  
suṣupti-avasthā 52, 82  
svādhyāya 36, 38-39  
Śvānāsana: Adho Mukha 60, 78-80;  
Ūrdhva Mukha 78  
svapnāvasthā 52  
śvāsa-praśvāsa 22
- Tāḍāsana 62  
tamas 48, 52  
tamō-guṇa 49  
tapas 38-39  
Tat Twam Asi 53
- Tattva-jñāna 28  
trabajo 19  
tṛṣṇā 49  
turiya-avasthā 52, 82
- udāna 46  
Ujjāyi 150  
Ujjāyi Prāṇāyāma 150-151  
Upaniṣads 53, 82  
upēkṣā 24  
Uṣṭrāsana 72  
Uttānāsana 60, 74
- vāchika 38  
vairāgya 17, 26, 49  
Vasiṣṭha 43  
vāyu 46  
vegetarianismo 31, 36-37  
Vibhūti-pāda 30  
vikalpa 20  
Viloma Prāṇāyāma 155  
Vinoba Bhava 52  
viparyaya 20  
Virabhadrāsana I 65-66  
Virabhadrāsana II 66  
Virāsana 84-85, 144, 150; Supta 86-87  
virtud 24, 34  
vīrya 23  
Viṣṇu 53, 90, 130  
Viśvāmitra 43  
voluntad  
vṛtti 17  
vyādhi 21  
vyāna 46
- yama 18, 30-35, 57  
Yoga Sūtra 15, 19, 30  
Yukta 16

## SUMARIO

Presentación <i>por Yehudi Menuhin</i> .....	11
Prefacio .....	13
PRIMERA PARTE	
¿QUÉ ES EL YOGA? .....	15
Los estadios del Yoga .....	18
SEGUNDA PARTE	
<b>YOGAŚANAS</b> .....	57
Advertencias y precauciones .....	57
Técnica y efectos de las āsanas .....	62
Apéndice: Cursos de āsanas .....	157
Lista de āsanas .....	165
Glosario .....	167
Direcciones internacionales .....	187
Índice .....	189