

YOGA RAHASYA

VOL. 19, N.º 3

Traducción al castellano



Traducción cedida por cortesía de la Asociación Española de Yoga IYENGAR®

YOGA RAHASYA

Vol. 19, N.º 3; 2012

La tortuga aparece en gran cantidad de fábulas, desde las historias indias del *Panchatantra* hasta los cuentos griegos de Esopo, y los niños pueden aprender mucho de este longevo reptil. Siendo niños, la tortuga nos enseñó una moralidad, a través de los cuentos, que ha permanecido en nosotros a lo largo de toda nuestra vida. ¿Quién puede olvidar la historia de la tortuga y la liebre, que nos enseñó que siendo lento pero constante se puede ganar una carrera? El cuento del *Panchatantra* de los dos gansos y la tortuga recalca la importancia del silencio con su moraleja, "el silencio es oro". Estas historias de animales con atributos humanos se nos quedan grabadas de por vida.

La tortuga sigue influenciándonos incluso siendo adultos. En el versículo 58 del 2.º capítulo de la *Bhagavad Gita*, el Señor Krishna dice:

*yada samharate cayam
kurmo 'nganiva sarvasaah
indriyanindriyarthebhyas
tasya prajna pratisthita*

El significado de este *sloka* es el siguiente: "Aquel que puede retirar sus sentidos de los objetos de los sentidos, del mismo modo en que la tortuga retrae sus miembros en el interior de su caparazón, está realmente establecido en el conocimiento".

Como dice *Guruji* a menudo, la mente tiene un doble papel: o bien permanece volcada hacia el mundo material para la gratificación de los sentidos, o bien, cuando esa mente gira 180º, puede penetrar el mundo interior hacia el núcleo del ser, el Sí-mismo.

A la tortuga se la llama *kurma* en sánscrito, y existen dos *asanas* que llevan su nombre: *Kurmasana* y *Supta Kurmasana*.

La ilustración de la portada, de Rachely Cheney, que muestra a un niño realizando *Kurmasana* sobre una tortuga, aparece en la entrada de uno de los templos de Pune. Esto nos da a entender cuánto podemos, y debemos, aprender de la naturaleza.



SUMARIO

TÍTULO	PÁG.
Gracia de un Guru – <i>Guru Krupa</i> - charya BKS Iyengar	Yoga 04
Requerimientos mínimos para un profesor de yoga - charya BKS Iyengar	Yoga 05
Afrontando el miedo al enseñar yoga - charya BKS Iyengar	Yoga 06
El arte de la penetración de la mente y la inteligencia - charya BKS Iyengar	Yoga 08
Guruji contesta: ¿El matrimonio dificulta la práctica de yoga? - charya BKS Iyengar	Yoga 09
Desarrollar la inteligencia durante la práctica: Visión interior en las posturas de pie - S Iyengar	Geeta 11
La jerarquía del aprendizaje - S Iyengar	Geeta 15
Purvashana - H Mehta	Arti 19
Guruji Iyengar: Uno de los 50 personajes indios más grandes después de Mahatma Gandhi.	27
Guruji - uno de los 50 grandes indios: ¿Reconocimiento para Guruji y para el yoga?	28
Convirtiéndose en el <i>asana</i> : Experimentando total integración. - y Hong	Pegg 30
El poder de la serpiente	



Kaji	Ratna 35
Guruji recibe la medalla de calidad Juran del IMC	41
Próximamente: <i>The Heart of Yoga Sutras</i>	42
¡Horripilantes criaturas también sirven de inspiración!	43

Gracia de un Guru – *Guru Krupa*

Yogacharya BKS Iyengar
Traducido por Silvia Isidro

"Gracia" y "bendiciones" se han convertido en palabras baratas hoy en día y en la actualidad se venden incluso como una mercancía. En el pasado, no era fácil conseguir la gracia (*krupa*) del *guru*.

En los *Upanishads* se dice que el *guru* no aceptaba a nadie como alumno fácilmente. El *guru* probaba al alumno para averiguar si el alumno era merecedor o adecuado. El alumno tenía que servir pacientemente al *guru* durante años esperando durante mucho tiempo a que el *guru* le aceptara como estudiante merecedor de recibir el conocimiento del *Guru*. El alumno (*sisya*) tampoco aceptaba ciegamente al *guru*.

El alumno tenía que servir pacientemente al *guru* durante mucho tiempo
para que el *guru* le aceptara como estudiante merecedor de recibir
conocimiento del *Guru*.

Se planta la semilla, se riega y se cuida hasta que se convierte en un árbol. Entonces, este árbol da fruto. De la misma manera, la gracia del *guru* llega cuando el alumno está espiritualmente maduro y preparado para recibir la gracia de su *guru*. La divinidad atrae a la divinidad.

En el *Mahabharata* se menciona que Vidura era la encarnación de Dharmadeva (el Señor de la Justicia), y Yudhisthira era Dharmaputra o hijo de Yama (también conocido como Dharmaraja). De Yama, el Señor de la Muerte, cuyas sentencias sobre la vida y la muerte son consideradas certeras, se dice que es un *dharmin*. No muestra ningún favoritismo. Yudhisthira siempre siguió el *dharma*—el camino correcto. Vidura, la encarnación de *dharma*, transfirió sus cualidades a Yudhisthira al final de su vida. Esa es la razón por la que a Yudhisthira se le llama Dharmaraja—el rey del *dharma*.

La gracia del *guru* llega cuando el alumno está espiritualmente maduro y
preparado para recibir la gracia.

Dharma es lo que "mantiene, preserva y sustenta". Vidura vertió directamente la calidad de su recta y virtuosa vida sobre Yudhisthira. Y esto es lo que llamamos gracia. La gracia de un verdadero *guru* es como el río sagrado Ganges. El *guru* debe ser capaz de



transmitir su luz y conocimiento y el alumno debe ser capaz de recibirlo. Entonces, se produce la transformación. Si el *guru* (el que da) ve la divinidad en el alumno (el que recibe), entonces entendido que la gracia divina está fluyendo en el alumno. Patañjali se refiere a esta "gracia" en el primer capítulo. Dios puede otorgar la gracia al practicante siempre que éste se entregue por completo a Dios (Y.S., I.23). En este proceso de entrega Él garantiza Sus bendiciones.

Requerimientos mínimos para un profesor de yoga

Yogacharya BKS Iyengar
Traducido por Silvia Isidro

Un profesor transmite conocimiento a sus alumnos, tanto si enseña *asana* como *pranayama*.

- Un profesor tiene que comenzar desde *bahiranga* (externo), que es fácil de captar.

Un profesor debe enseñar lo que él/ella conoce bien y de lo que está seguro/a.

Nadie debe enseñar aquello que no conoce.

- Un profesor debe enseñar lo que él/ella conoce bien y de lo que está seguro/a. Nadie debe enseñar aquello que no conoce.
- Enseñad lo que es prácticamente aplicable y visible a los ojos. Entonces, el profesor hace que el estudiante penetre gradualmente el cuerpo interno. La mayor parte de la gente es consciente del cuerpo externo y está apegada a él.
- La enseñanza cambia cuando uno se hace consciente del cuerpo orgánico. En las torsiones laterales, como *Marichyasana*, hay que sentir el estómago, el hígado, los intestinos y demás, a través de la acción estructural del cuerpo. Después de adquirir tales sensaciones, el profesor puede impartir clases a otros.
- Para cualquier acción que haya que realizar hay que aplicar e implicar a la mente, a la inteligencia, a la percepción consciente, a la fuerza de voluntad y a la consciencia. Mientras se enseña yoga, la aplicación e implicación de todos estos aspectos es importante y el profesor debe dejar esto claro.
- La implicación consciente de la mente y la inteligencia, la penetración interior, la correlación del cuerpo, la mente y la inteligencia con la percepción consciente son los requerimientos mínimos para enseñar yoga.

La implicación consciente de la mente y la inteligencia, la penetración interior, la correlación del cuerpo, la mente y la inteligencia con la percepción consciente son los requerimientos mínimos para enseñar yoga.

Hay que examinar los *Yoga Sutra* con profunda atención. Patañjali da la clave en *sabija samadhi*. Hay cuatro aspectos en él—*vitarka*, *vicara*, *ananda* y *asmita*. Siento que



necesitamos estos cuatro aspectos a la hora de practicar y enseñar, ya que son aplicables a cada aspecto de *astanga*, en todos y cada uno de los niveles.

Primero, necesitamos la aplicación lógica de la inteligencia con análisis (*vitarka*). Luego, la aplicación atenta de la inteligencia con síntesis. Por lo tanto, a la hora de practicar, ya sean los principios de *yama* o *niyama* o *asana* o *pranayama*, primero se debe probar con la acción y después tiene que haber aplicación del pensamiento.

Tomad el ejemplo de *santosa*. *Santosa* significa contento. Debemos estar contentos con cualquier práctica que hagamos por pequeña que sea. Entonces, el proceso de pensamiento tiene que comenzar, si es posible ir más allá. Debería haber descontento Divino en este contenido. Esto es análisis.

Debe haber descontento Divino en este contenido.

Desde aquí buscad la síntesis para traer claridad. E intentad mantener el nivel de contenido. Haced que la mente se establezca en él. Entonces llega *ananda*.

Por dolorosa, desconcertante y complicada que sea la práctica, el sentimiento de júbilo es importante.

Comenzad a ver la práctica con la mente abierta de manera que las comparaciones o la competición acaben. No desarrolléis orgullo o vanidad con los logros.

No desarrolléis orgullo o vanidad con los logros. Los logros no sirven para identificarse con ellos o para obtener reconocimiento, sino para acercarse al núcleo del ser.

Vivid una vida coherente. La madurez en *santosa* debe conducir hacia *asmita* para que podamos valorar nuestros propios logros. Los logros no son "un tanto a favor" en ese momento, sino que sirven para tratarlos como un progreso en la práctica. Este *asmita* no sirve como identificación o reconocimiento, sino para estar cerca del núcleo del ser.

De esta forma, cada aspecto debe ser meditado por los profesores para formarse ellos mismos y a sus alumnos. Así, los esfuerzos, la atención, la implicación, la intensidad o el coraje ya no se sienten, sino que tan sólo hay claridad.

Afrontando el miedo al enseñar yoga

Yogacharya BKS Iyengar
Traducido por Silvia Isidro

En cierto modo todos nosotros tenemos "miedo", de un tipo o de otro. El miedo es una cualidad que nos ayuda a ser cautelosos y conscientes. El miedo de los profesores de yoga es beneficioso para ellos, siempre que lo usen como guía y amigo. Los profesores deben utilizar el miedo a su favor ya que hace que los profesores sean cautelosos a la hora de calcular su conocimiento y experiencia.



El miedo es una cualidad que nos ayuda a ser cautelosos y conscientes.

Esto controla la tendencia de los profesores a ir más allá de su experiencia y capacidad. Realmente les protege tanto a ellos como a sus alumnos. Si el miedo se convierte en fobia, entonces, se convierte en un problema psicológico. Los profesores no deberían invitar a la fobia que entorpece sus propias prácticas tanto como las de sus alumnos.

Si el miedo se convierte en fobia, entonces, es un problema que entorpece, tanto el progreso de los profesores, como el de los alumnos.

Un profesor tendrá miedo al enseñar si el alumno tiene una mente suspicaz o falta de confianza, o cuando el profesor siente que el alumno está dotado de un entendimiento mejor que el suyo. Entonces, no es posible para un profesor no tener miedo. Pero este miedo debe utilizarse como guía filosófica para mejorar nuestro nivel a través de nuestra práctica y también a través de la observación del enfoque del alumno. Aunque el alumno no sepa lo que está haciendo, es revelador para los profesores.

El arte de la enseñanza

Enseñar es un arte.

Está mezclado con las capacidades intelectuales y con las emociones.

Enseñar es un arte. Está mezclado con las capacidades intelectuales y con las emociones. La capacidad intelectual y la habilidad de un profesor deben ser de un orden superior al de los alumnos. A veces, se experimenta temor debido a situaciones imperantes y razones accidentales. A veces, la arrogancia intelectual de un alumno pone obstáculos en su desarrollo. En tales casos, la advertencia de un profesor puede ser esencial para moldear su arrogancia. Si el profesor es inmaduro, tiene que crear confianza mejorando su práctica, de manera que el estudiante, también, vea y desarrolle valor para afrontar el miedo.

También es incorrecto que un profesor demuestre su calibre intelectual delante de sus alumnos. Por el contrario, el profesor debe intentar evaluar y comprender las capacidades físicas, emocionales e intelectuales de los alumnos y trabajar sobre ellas. De lo contrario, la incompetencia de su conocimiento se convierte en fuente de temor y, esto, a su vez, puede alimentar el miedo en las mentes de los alumnos. Básicamente, el miedo nace de la ignorancia. Sólo la experiencia ayuda a eliminar el temor por completo.

Si a un profesor le falta capacidad intelectual, confianza y tiene una debilidad emocional a la hora de enseñar, entonces, eso también atrae al miedo. A veces, la agresividad física sin criterio crea temor. Los profesores deben tener en cuenta que no deben traspasar sus propios límites en el intento de forzar a los alumnos a hacer algo más allá de sus límites, ya sea a nivel físico, emocional o intelectual. Esta actitud de fuerza o agresividad, no sólo crea miedo en las mentes de los alumnos sino también en el profesor.

Afrontar y enfrentarse al miedo



La fe y la observación constante en la práctica destruyen el temor y crean confianza en uno mismo. El estudio y la acción revelan conocimiento y este conocimiento trae confianza y nos libera del miedo.

El estudio y la acción revelan conocimiento.
Este conocimiento trae confianza y nos libera del miedo.

El miedo de los alumnos se puede notar en la manera en que respiran y por la expresión de sus ojos. De esta manera, el profesor puede aprender mucho de los alumnos.

Yo mismo tuve que enfrentarme a esta situación cuando comencé a enseñar en Pune en los años 30. Me enfrentaba a alumnos que estaban muchísimo más cualificados que yo y fueron las largas horas de práctica las que me dieron la confianza para afrontar la situación.

No es fácil superar el miedo. Te asustas incluso si ves una espada blandida en tus sueños. Desarrollad coraje en lugar de miedo. Hay que analizar el miedo. Buscad la razón que hay detrás. Comenzad a examinar tanto el miedo como la causa del miedo y entonces comenzará a remitir y la confianza florecerá. Esta es la manera de cultivar la mente para afrontar el miedo.

Desarrollad coraje en lugar de miedo.
Analizad el miedo.
Examinad el miedo y la causa del miedo.
Entonces, el miedo remite y la confianza florece.

La práctica de *asana* y *pranayama* junto con *yama* y *niyama* dota de un enorme poder, proporcionando estabilidad al cuerpo y a la mente. Despierta el *viveka buddhi*—poder discriminador. Con esta unión el miedo se destruye; se establecen la estabilidad, el valor y el coraje.

El miedo es una tendencia natural. Suponed que estáis conduciendo un coche. Podéis tener la sensación de que podríais tener un accidente. Usáis todos vuestros poderes para evitarlo. Cuando estáis en el proceso de evitar un accidente, no hay miedo en vuestra mente. Surge tras el evento. De la misma manera, en la práctica de yoga, vuestro máximo objetivo es evitar el accidente en el vehículo del cuerpo. Cuando los sentidos, la mente y la inteligencia están actuando en la dirección correcta, no se produce daño en el cuerpo.

Asana y *pranayama* ayudan a mantener el vehículo, el cuerpo, para estar libre de miedo. Un maníaco sexual tiene miedo después de una violación. La actitud atroz del violador crea temor en él. Si el miedo hubiera existido antes, podría haberse salvado a sí mismo de ese perverso acto.

El miedo puede ayudar y alejarnos de acciones pecaminosas. El coraje con cautela estimula las buenas acciones. Las acciones deben ser ejecutadas de manera meticulosa. La meticulosidad es *viveka*—el poder discriminativo que destruye el miedo.



El arte de la penetración de la mente y la inteligencia

Yogacharya BKS Iyengar
Traducido por Silvia Isidro

Durante la práctica de *asanas*, hay que ver cuánto penetran la mente y la inteligencia hacia el interior. Hay que absorber eso desde el principio. La profundidad del cuerpo es muy difícil de medir, y sabemos muy poco sobre el cuerpo.

La profundidad del cuerpo es muy difícil de medir, y sabemos muy poco sobre el cuerpo.

Cuando se sigue practicando, se va sintiendo el cuerpo interior más y más. Si la penetración es mayor, entonces se siente más el cuerpo interior. A medida que aumenta la penetración, se sensibiliza la nueva capa interna, la cual se abre y, entonces, la práctica comienza desde el cuerpo interior.

El cuerpo exterior sigue los dictados del cuerpo interior cuando se está practicando. Si el cuerpo interior está quieto, entonces, las articulaciones no escuchan. Naturalmente, la acción desde el cuerpo es periférica. Se necesita paciencia para ver lo lejos que penetra la inteligencia en cada *asana*. Hay que buscar recovecos y esquinas del cuerpo externo e interno. Desde la piel hay que moverse hacia el hueso, tanto dentro como fuera, atrás o delante y por todos los lados. Este es un tipo de refinamiento.

Se necesita inteligencia para ver lo lejos que la inteligencia penetra en cada *asana*.

Al principio hay demarcaciones. Incluso Patañjali demarca. Por conveniencia, demarca de *yama* a *pratyahara* como *bahiranga sadhana*, y los siguientes pasos como *antaranga sadhana*. Patañjali usa *antaranga* y *bahiranga* en *Vibhuti Pada*. Dice que comparados con los primeros cinco, *dharana*, *dhyana* y *samadhi* son *antaranga sadhana*. Luego, dice que estos tres son *bahiranga* a *samyama*. Aunque la gente le da a *bahiranga* el significado de externo, Patañjali no lo hace.

Patañjali muestra cómo conectar el cuerpo externo con el cuerpo interno hasta *pratyahara*, y luego el que ve tiene que tocar el núcleo.

Él muestra cómo conectar el cuerpo externo con el cuerpo interno hasta *pratyahara* y, luego, el que ve tiene que tocar el núcleo.

Para comprender este método progresivo y evolutivo de *sadhana*, se sugiere que *sadhana* esté demarcada como *bahiranga*, *antaranga* y *antaratma*. Uno recuerda la demarcación pero se olvida de la comunicación.

Guruji contesta: ¿El matrimonio dificulta la práctica de yoga?

Yogacharya BKS Iyengar
Traducido por Silvia Isidro



El capítulo 15 de la *Bhagavad Gita* habla sobre *kshetra—kshetajna* yoga. Dice que la unión del campo con el campero es yoga. En *astanga* yoga, se conquista *prakrti*, de manera que *prakrti* esté completamente sometida y se experimente la luz del alma.

¡El matrimonio no es, en absoluto, un impedimento para la práctica de yoga!

Cuando un hombre y una mujer se casan, se convierten en *pati* (esposo) y *sati* (esposa). *Prakrti* es *sati* (esposa) y *purusa* es el esposo. La unión de *prakrti* y *purusa* es yoga. ¡Así que el matrimonio no es, en absoluto, un impedimento para la práctica de yoga!

Cuando un hombre y una mujer se casan, se convierten en *pati* (esposo) y *sati* (esposa). *Prakrti* es *sati* (esposa) y *purusa* es el esposo.
La unión de *prakrti* y *purusa* es yoga.

¿Acaso los grandes sabios yogis Vasishta, Matsyendra y Yagnavalkya no estaban casados?

El matrimonio ayuda a comprenderse mutuamente y a desarrollar una relación. Si dos personas no pueden llevarse bien, ¿cómo se puede pensar en una sociedad en paz? Así que, la vida de matrimonio da una idea de cómo amarse el uno al otro; cómo vivir juntos, dónde comprometerse y cuánto comprometerse. Si se sabe eso, entonces, se sabe cómo usar ese amor y afecto en el mundo externo. Hay circunstancias, pero hay que comenzar como corresponde.

La vida en matrimonio no es más que comprenderse el uno al otro; cuándo coordinarse y cuándo no coordinarse; decimos, esta es tu forma de trabajar, esta es mi forma de trabajar y cómo podemos encontrar una manera de movernos sin fricciones. ¡En eso consiste la vida en matrimonio!

La vida en matrimonio no es un impedimento para el yoga, tanto en hombres como en mujeres. La primera esposa del gran sabio Yajnavalkya, Katyayanee, sólo hablaba de yoga. Incluso el Guru de Ramakrishna fue una mujer. Así que no hay barreras en absoluto. Es nuestra mente la que crea estas divisiones.

Si vives dentro del estado de tu mente, entonces, creas tus propios obstáculos.

Tienes que romper este estado de la mente.

No soy un *sanyasin*. Fui una persona casada. Tengo seis hijos. Y aun así, practico y mi esposa también practicaba yoga. Es tan sólo el estado de ánimo el que crea los impedimentos. Si rompes ese estado de ánimo, entonces, lo comprenderás mucho mejor. Pero, si vives dentro del estado de ánimo, entonces, creas tus propios obstáculos. Eres libre pero debes permanecer dentro del "*Laxman rekha*".

¿Conocéis todos el "*Laxman rekha*"? ¿Qué es "*Laxman rekha*"?

Cuando Rama y Sita fueron al bosque, Ravana quería atraer con engaños a Sita y llevársela. Un demonio tomó la forma de ciervo dorado y se acercó a Sita. Sita fue



tentada y pidió a su marido que le consiguiera el ciervo dorado. El ciervo dorado corrió y Rama lo siguió. El ciervo, entonces, imitó la voz de Rama. Sita se puso nerviosa y sintió que Rama estaba en peligro. Así que pidió a su cuñado, Laxman, que fuera a ver si Rama estaba en peligro. Laxman se negó a ir, ya que no quería dejar sola a Sita. Sita quería que Laxman comprobara la seguridad de Rama, y entonces, le forzó a ir.

Laxman cede y dice: "Marcaré un círculo. No debes cruzar ese círculo. Quédate dentro del círculo e iré a buscarle." Este era el "*Laxman rekha*".

Sita permaneció dentro de este límite. Más tarde, Ravana viene disfrazado pidiendo limosnas. Pide a Sita que salga del círculo porque sólo de esa manera tomará las limosnas y no de otro modo. Ella cruza el "*Laxman rekha*" y Ravana se la lleva.

Eres libre pero debes permanecer dentro del "*Laxman rekha*".

En el 18º Sutra del segundo capítulo, Patañjali dice "*prakasa kriya sthiti silam bhutendriyatmakam bhogapavargartham drsyam*".

La naturaleza, sus tres cualidades de *sattva*, *rajas* y *tamas*, y sus elementos, mente, sentidos de percepción y órganos de acción, existen externamente para proporcionar al que ve placer y emancipación.

Él habla sobre la práctica del yoga viviendo en el círculo de *bhoga* pero dentro del límite. Dice cómo hay que equilibrar *bhoga* y *apavarga* en la vida y seguir adelante. También afirma *abhyasa vairagyabhyam tannirodhah*. Lees la palabra *vairagya* (renuncia) y entonces dices: "Oh, tengo que ser un renunciante." Lo cierto es que no hay renuncia. La renuncia se produce siempre que se siga practicando.

Igual que el río tiene dos orillas, yoga tiene dos orillas; *abhyasa* y *vairagya*. En la medida en que se continúa con *abhyasa*, se está en el camino de *vairagya*. No entra ningún otro pensamiento en ese punto y hay renuncia en ese momento. Así que van juntos.

La práctica significa que se renuncia a otras cosas. El yoga y los *Yoga Sutras* nos guían prácticamente en muchos sitios; cómo ser precavido; cuándo ser cuidadoso. ¡Cuidado en esta fase! ¡Se precavido en este momento!

El matrimonio no es un obstáculo. Puedes practicar con una mente abierta y ahí hay dicha.

Desarrollar la inteligencia durante la práctica: Visión interior en las posturas de pie

Geeta S. Iyengar

Traducido por Encarna Belmonte

Como practicantes de yoga tenemos que practicar solos. Al principio no hay que pensar si lo estamos haciendo bien o mal, sino que simplemente hay que hacer y seguir haciendo. Nos damos cuenta de que la inteligencia se desarrolla únicamente cuando



continuamos haciendo. Sin embargo, generalmente no realizamos este tipo de práctica. ¿Por qué?

Porque creemos que somos seres humanos muy inteligentes, tan inteligentes como para saber si la *Trikonasana* que acabamos de hacer es o no correcta. Sin embargo, no tenemos inteligencia corporal tal y como la califica Guruji. Puede que tengamos una magnífica inteligencia cerebral pero ninguna inteligencia corporal.

Puede que tengamos una magnífica inteligencia
cerebral pero ninguna inteligencia corporal.
Cuando desarrollamos la inteligencia
corporal también se desarrolla el cerebro.

A menudo Guruji les dice a algunos de sus alumnos que igual son más inteligentes que él, porque son personas leídas y bien educadas, mientras que él no. Sin embargo, ni siquiera ellos tienen inteligencia corporal. Cuando desarrollamos la inteligencia corporal el cerebro desarrolla también esa misma inteligencia. Es más, con el desarrollo de la inteligencia corporal el cerebro adquiere mayor claridad.

Cuando practicamos tenemos que conquistar primero el *guna tamas*; una vez conquistado, aflorará el *guna rajás*. En ese momento notas el entusiasmo y te dices a ti mismo: «¡Ahora puedo trabajar activamente!». ¿Por qué las *asanas* se hacen tres o cuatro veces en clase? Pues para que se active el cuerpo y, con él, también la mente. No podemos hacer ningún *asana* sin la participación de la mente.

¿Por qué las *asanas* se hacen tres o cuatro veces en clase?
Para activar cuerpo y mente.

No podemos hacer ningún *asana* sin la participación de la mente.

Al inicio de la práctica hacemos sin la participación de la mente. No sabemos dónde utilizarla porque no ha aflorado. Y ahora nos hacemos la pregunta: «¿Cómo uso la mente?».

¿Enseñamos acaso a escribir o la inteligencia de escribir a un niño de guardería o de primer curso? Si le pedimos a un niño que dibuje una naranja preguntará que cómo tiene que dibujarla. El niño no dice que no tenga inteligencia para dibujar la naranja, porque la inteligencia no es lo que viene primero. La mente inocente solo está diciendo: «Enséñame». Cuando un niño quiere aprender a escribir, lo que quiere en realidad es conocer las palabras y su ortografía. La inteligencia es algo que viene mucho después.

Del mismo modo, en la práctica de *asanas* al principio solo tenemos que hacer, y la inteligencia vendrá después. Luego, el cuerpo empieza a comparar lo que estoy haciendo aquí con lo que no estoy haciendo allá, y es entonces cuando empieza a fluir la inteligencia. La inteligencia se desvanece incluso cuando hablamos con alguien mientras practicamos. A menudo he afirmado que hay que ver lo que estamos haciendo mientras practicamos; si hablamos con alguien, la mente se distrae y se esfuma del *asana*. Hay que entender esta energía.



Cuando trabajamos primero hacia el lado derecho y luego hacia el izquierdo empezamos a reconocer *surya nadi* y *chandra nadi*. Puede que esto suene muy trascendental. Empezamos a entender *surya nadi* y *chandra nadi* —*ida* y *pingala*— cuando equilibramos el lado derecho con el izquierdo. Si sentimos desequilibrio o que hemos trabajado mejor un lado que otro, entonces es que hemos despertado los *nadis surya* y *chandra* para decirnos que el lado derecho nos ha salido mejor que el izquierdo.

Entonces tenemos que saber cómo mantuvimos la mano en ese lado, cómo mantuvimos en el otro, cómo estiramos este lado, cómo estiramos el otro.

Por este motivo el *Hathayoga Pradipika* menciona primero los *nadis* —*surya nadi* y *chandra nadi*— en lugar de los *chakras*. Los *chakras* no se mencionan hasta el tercer capítulo.

Svatmarama no abrió el primer capítulo del *Hathayoga Pradipika* con los *chakras*, sino con: «¿Qué es *hatha yoga*? Es encontrar el equilibrio entre *surya* y *chandra*, entre estas dos energías». Tenemos que encontrar el equilibrio entre estas energías.

Hay personas que hacen referencia a ellas como energías positivas y negativas; otras las llaman sistema nervioso derecho y sistema nervioso izquierdo. Un lado está activo, mientras que el otro está inactivo o menos activo. Si los dos hemisferios del cerebro están desequilibrados a la hora de enviar mensajes, entonces el trabajo no se realizará. Esto lo empezamos a entender con la práctica de *asanas*.

Patañjali también comenta esta cuestión, aunque con un lenguaje diferente:

Tatah dvandvah anabhighatah (Y.S., II.48).

Patañjali no menciona cuestiones menores, sino que pasa a hablar directamente de qué hay que hacer: ¿por qué practicar *asanas*? El afirma: «*Tatah dvandvah anabhighatah*» (Y.S., II.48). Cuando practicamos *asanas* no existe la dualidad; la dualidad no importa cuando estamos haciendo una buena *asana*. Esta es la razón de que haya que tratar los dos lados de manera igualada; hay que trabajar con ambos lados con comprensión.

Las *asanas* de pie son la mejor manera de comprender los lados izquierdo y derecho. Son posturas muy prácticas y accesibles para establecer la diferencia entre los dos lados.

Las *asanas* de pie resultan prácticas y accesibles para
establecer la diferencia entre los dos lados.

No se puede pensar en *Parsva Bakasana* hacia la derecha o hacia la izquierda si no somos capaces de identificar las diferencias entre ambos lados en *Sirsasana* o *Parsva Sirsana* porque estamos cabeza abajo. No podemos ver físicamente. En una postura de pie podemos ver fácilmente las diferencias entre los dos lados y también podemos sentir las mejor y con mayor facilidad que en *Sirsasana*.

Qué es lo que hacemos después de las *asanas* de pie



En el ayurveda, cuando tomamos una medicina lo hacemos con ayuda de un vehículo de apoyo, como la miel o el agua. Esto se denomina *anupana* y equilibra la medicina. Cuando con la medicina moderna tomamos antibióticos se nos pide que tomemos a la vez vitaminas. De manera análoga, cuando practicamos *asanas* de pie debemos prestar atención a las *asanas* sentadas para eliminar el cansancio. Se trata de *Virasana*, *Svastikasana*, *Padmasana* (si es posible realizarla), *Baddha Konasana* y *Upavistha Konasana*. Estas son posturas sentadas sencillas que eliminarán el cansancio.

Hay que prestar atención a las posturas sentadas sencillas para eliminar el cansancio provocado por las posturas de pie.

Supongamos que estamos sin aliento. Entonces, para volver con la respiración a la normalidad, tendremos que hacer *Adho Mukha Svanasana*, *Janu Sirsasana*, *Paschimottanasana*. Debemos añadir *Uttanasana* y *Adho Mukha Svanasana* si no las hemos hecho. Si para entonces la respiración ha vuelto a la normalidad ya no hay problema; se puede hacer *Sirsasana*, *Sarvangasana*, *Halasana*, *Setu Bandha* y *Viparita Karani*.

A menudo la gente se olvida de estas invertidas en la práctica. Sin embargo resultan esenciales para mantener el equilibrio de los dos *nadis*: *surya nadi* y *chandra nadi*. Por lo tanto, si estamos pensando en hacer todas las posturas de pie, hay que practicar luego *Sirsasana*, *Sarvangasana*, *Halasana*, *Setu Bandha* y *Viparita Karani*. Cuando somos principiantes se nos indica que hagamos al menos *Setu Bandha*, *Halasana* y *Sarvangasana*, en la medida de lo posible. Se nos pide hacer *Halasana* y las variaciones posibles de *Sarvangasana*, y *Setu Bandha Sarvangasana* con un ladrillo o un banco.

El día que practiquemos *asanas* de pie hay que acabar haciendo:

[Ver ilustraciones en la revista original].

Puede que no hayamos aprendido todas estas *asanas*, pero podemos practicar lo que nos han enseñado. Aprender *asanas* no es cosa de un año o dos. Podemos llegar a pensar que hemos practicado uno o dos años y que ya somos unos portentos. No, eso no es posible; tenemos que quitarnos esa idea de la cabeza. Debe haber continuidad. Personalmente, no creo que continuar sea un problema en sí mismo; es la pereza la que provoca la discontinuidad.

Aunque la mayoría de vosotros sois regulares, sois irregulares en la regularidad. Sois irregulares en la práctica a pesar de asistir regularmente a clase. Tras asistir a los dos primeros cursos —el primer año como principiantes y el segundo año como estudiantes de nivel intermedio— y quizá a un tercer curso, a la clase de nivel general, ya creéis que habéis llegado al final. Sentís: «He aprendido», pero no, no es así. Cuanto más profundo logréis penetrar, más beneficios obtendréis. En realidad, "beneficios" no es la palabra correcta, sino una demasiado burda, para hablar de los beneficios de las *asanas*. Obtendréis una mejoría en el hígado, en los pulmones, en la columna..., en todo. Todos estos aspectos son importantes para el principiante y tenemos que hablarle de todos estos "beneficios". Sin embargo, como practicantes, nosotros debemos saber que la práctica está por encima de estas cuestiones. En realidad es la circulación la que tiene que mejorar, y por este motivo las posturas de pie se realizan desde la planta de los pies a la cumbre de la cabeza: vamos de la A a la Z. En las posturas de pie tenemos que tratar



con todo: debemos sentir la respiración y la circulación, y permitir que llegue un mejor flujo de sangre al cerebro.

El día que nos tomamos el tiempo para practicar todas las *asanas* de pie y luego hacemos *Sarvangasana*, entonces todas estas *asanas* actúan a modo de *anupana*. Si practicamos, entendemos cómo cambia el día, cambia el nivel emocional, el nivel intelectual, se asienta la disciplina. A la disciplina no se la puede invitar. ¿Entendemos esto? No podemos pedir que nos enseñen cómo debe ser la disciplina. Debemos practicar y entonces entenderemos cómo nos volvemos disciplinados. El estado mental cambia totalmente.

El yoga no consiste en hacer un curso de tres o seis meses.

Necesita de *tapas*.

Hay que seguir practicando para entender qué es lo que abarca.

He elegido hablar de las *asanas* de pie porque todos las conocéis. Pero de la misma manera puedo hablar de estiramientos hacia delante, de estiramientos hacia atrás o de torsiones. Entonces sabréis cómo y en qué están conectados, porque todo ello hay que conocerlo.

El yoga no consiste en hacer un curso de tres o seis meses. Nadie va a poder entender el yoga de ese modo. El yoga es solo *tapas*. ¿Por qué hay que realizar *tapas*? Hay que seguir practicando para entender lo que el yoga abarca. Incluso si logramos entender esto tendremos solo una base y sabremos que no puede aprenderse ni en un mes ni en unos pocos meses.

Como practicantes de yoga tenemos que saber todo esto. Cuando a veces oímos a *Guruji* hablar sobre los *Yoga Sutras*, vemos que va saltando de un *sutra* a otro. Es porque *Guruji* ha pensado en ellos muy pormenorizadamente. Los *Yoga Sutras* se dividen en cuatro capítulos. Los primeros *sutras* del capítulo primero están conectados con el capítulo cuarto. Si los consideramos por separado, nos damos cuenta de que están conectados con los capítulos segundo, tercero y cuarto, lo que significa que son, en ese sentido, equivalentes. Nosotros no entendemos la conexión cuando de *Samadhi Pada* se nos remite de repente a *Kaivalya Pada*, del mismo modo que no comprenderemos las *asanas* a menos que practiquemos y desarrollemos la inteligencia de la práctica.

La jerarquía del aprendizaje

Rajvi H. Mehta

Traducido por Encarna Belmonte

Un principiante hace *Virasana*, un practicante intermedio hace *Virasana*, a un enfermo se le hace hacer *Virasana*, un profesor hace *Virasana* y *Guruji* hace también *Virasana*. ¿Podemos considerar que todas estas *Virasanas* son iguales? Para un observador profano pueden parecer parecidas o muy parecidas, pero como practicante uno se dará cuenta de que existe una diferencia ingente, que podríamos denominar como la jerarquía de aprendizaje.



¿Qué es esta jerarquía? No es una jerarquía basada en el número de años de práctica, ni en el nivel de certificación, ni el número de horas de práctica, ni en el tiempo que uno es capaz de mantener las posturas, ni en la cantidad de *asanas* que uno es capaz de hacer de *La Luz del Yoga*. ¿Qué es entonces esta jerarquía? En una de sus clases Prashantji explicó magníficamente este concepto de jerarquía en las *asanas*, especialmente en el aprendizaje de las *asanas*.

Existen cuatro etapas de aprendizaje:

1. el aprendizaje de las *asanas*;
2. el aprendizaje mediante las *asanas*;
3. el aprendizaje del yoga mediante las *asanas*;
4. el aprendizaje de las *asanas* mediante el yoga.

El aprendizaje de las *asanas*

Esto es lo que se nos enseña desde un principio y que tenemos que seguir aprendiendo durante años. El enfoque de esta etapa de aprendizaje es aprender las técnicas para practicar *asanas*. En esta etapa se trata únicamente de hacer. Es aquí donde aprendemos:

- qué hacer: asignamos un nombre visual al *asana* y luego aprendemos cómo obtener la forma de la representación visual;

- cómo hacerlo: aprendemos la técnica para realizar el *asana*. Estas técnicas empiezan a un nivel burdo, que se basa principalmente en la colocación de la columna y las extremidades; paulativamente vamos aprendiendo movimientos más precisos;

- cuándo hacerlo: además de qué hacer y cómo, tenemos que aprender cuándo hacerlo. ¿Cuál es la secuencia en que debemos practicar el *asana*? ¿Cómo el cambio en la secuencia afecta a la respuesta del cuerpo a la hora de realizar la misma *asana*? La secuencia tiene también un efecto sobre la realización de las *asanas* subsiguientes y sobre la respuesta del cuerpo y las emociones al practicar las diferentes *asanas*.

Toda la fase de aprendizaje es una etapa dependiente de recogida de información. Independientemente de que se trate de las indicaciones del profesor o de nuestra propia práctica, supone recopilar las indicaciones que recibimos, ya sea de los profesores o de nuestros apuntes.

La fase de enseñanza tiene también su propia jerarquía. En los primeros estadios no se basa únicamente en la enseñanza, sino también en el profesor. Un nuevo practicante a menudo se siente confuso si practica con diferentes profesores.

La primera fase del aprendizaje se basa en la enseñanza.
Aprendemos qué hacer, cómo hacer y cuándo hacer un *asana*.

La mayoría de nosotros recordaremos siempre a nuestro primer profesor y la primera clase desde la perspectiva que da la experiencia como un punto de inflexión en la vida. En los primeros estadios dependemos de las instrucciones que recibimos. En consecuencia, a un principiante suele resultarle difícil practicar por su cuenta, porque encuentra a faltar las instrucciones. Sin embargo, a medida que va progresando se vuelve capaz de practicar por sí mismo a través de la recopilación de las instrucciones



de los profesores, instrucciones que pasan a darse a sí mismos mientras practican *asanas*.

En esta fase se trata solo de hacer. El objetivo del yoga no es únicamente practicar *asanas*, sino ir progresando en el aprendizaje que brindan las *asanas*. Por desgracia, a menudo nos ofuscamos tanto por aprender a hacer que nos olvidamos del aprendizaje mediante las *asanas*, que es la segunda fase de aprendizaje. Esto solo puede suceder una vez conocemos los fundamentos sobre qué hacer, cómo hacer y cuándo hacer un *asana*.

¡En la primera fase del aprendizaje se trata únicamente de hacer!

El aprendizaje mediante las *asanas*

Esta segunda fase de aprendizaje es experimental. Aquí estudiamos las reacciones y respuestas a lo que hacemos en la primera fase de aprendizaje de las *asanas*. Se trata de una fase de observación, de observar lo que pasa como respuesta a lo que hacemos, a todas las técnicas e instrucciones que utilizamos para aprender a realizar un *asana*.

Pongamos el ejemplo de *Tadasana*. ¿Qué pasa en las rótulas si expandimos y presionamos en el suelo con la base de los dedos de los pies? ¿Qué pasa en los muslos y el abdomen cuando subimos las rótulas? ¿Qué notamos en los omóplatos cuando fijamos la parte exterior de los hombros?, ¿y en la espalda?, ¿y en el esternón?, ¿y en la respiración? Una acción comporta diversas reacciones. En esta fase de aprendizaje debemos experimentar y observar las diferentes reacciones derivadas de una acción.

Acción -> Reacciones -> Debemos experimentar y observar las diferentes reacciones derivadas de una acción.

A lo largo de los años puede que hayamos aprendido o tomado nota de cientos de puntos comentados por los profesores, Prashantji, Geetaji y Guruji o aparecidos en el *Yoga Rahasya*. Estos puntos no existen únicamente para hacer, sino también para estudiar las reacciones y respuestas derivadas de su puesta en práctica. Uno puede imaginarse el alcance de la sensibilidad que se desarrollará y que se necesitará para distinguir y descifrar el más ínfimo cambio derivado de una acción. Esto viene tras años de intensa práctica y observación.

El que Guruji pueda permanecer sentado en *Baddha Konasana* mientras da instrucciones sutiles sobre qué hacer en una postura de pie como *Parivrtta Parsvakonasana* es precisamente resultado de años de intensa práctica y observación. A veces nos parece que Guruji ni siquiera mira a los alumnos, pero tiene la capacidad de ver los errores potenciales y dar una instrucción exacta que trae una respuesta concreta.

Y lo mismo es aplicable a la enseñanza de Geetaji o Prashantji: la práctica personal que han desarrollado a lo largo de los años les ha conducido a poner darnos unas instrucciones claras para que experimentemos qué sucede en cada caso.

Durante la práctica personal tenemos que ver qué sucede como respuesta a nuestras acciones. Debemos desarrollar una sensibilidad suficiente para notar la respuesta a cada



acción. Esto comporta la internalización de la práctica y nos enseña el papel que juega el cuerpo en la transformación de la mente.

Debemos desarrollar una sensibilidad para notar la respuesta a cada acción.

El aprendizaje del yoga mediante las *asanas*

Todos sabemos que la palabra *yoga* deriva de la raíz sánscrita *yuj*, que significa 'unión'. Para alcanzar esta unión tiene que existir una comunicación entre las diferentes partes de la plasmación corpórea, es decir, no solo de las partes corporales, sino también de la respiración, los sentidos, la mente y la inteligencia. Esta comunicación solo tiene lugar cuando se aprende a través de las *asanas* y existe un proceso de internalización. Esta comunicación implica la comunicación entre los diversos elementos de la plasmación corpórea, y ello comporta la integración o unión.

Para aprender yoga mediante las *asanas* tiene que existir comunicación y comunión entre el cuerpo, la respiración, los sentidos, la mente y la inteligencia.

Podemos aprender yoga a través de las *asanas* mediante la implicación del cuerpo, la mente y la respiración, aspectos que están indudablemente presentes en la práctica y donde el uno lleva a los otros. Por ejemplo, normalmente empezamos trabajando características del cuerpo, como el estiramiento, la expansión, contracción, etcétera. Estas características ejercen un efecto sobre la respiración y la mente. Si nos centramos solo en el cuerpo (los aspectos agentes) y no estamos atentos a los aspectos de la experiencia, según lo comentado en la segunda fase de aprendizaje, entonces la respiración se ve alterada. A medida que maduramos en la práctica tenemos que aprender a usar y estudiar también los rasgos de la respiración y la mente.

Esto solo será posible tras lograr la estabilidad del *asana*; mientras haya movimiento, no lograremos estudiar ni experimentar las características de la respiración ni de la mente. Por eso tenemos que conocer las técnicas y luego estudiar lo que sucede como reacción a las acciones en un *asana* específica. Y solo tras haber logrado la estabilidad en el *asana* se logra el arte de la comunicación dentro del *asana*, por ejemplo, la comprensión de cómo pequeños cambios, por ejemplo, en el tobillo en *Ardha Chandrasana*, pueden tener un efecto sobre todo el cuerpo orgánico.

Las características de la respiración que debemos estudiar son: la profundidad, la velocidad, el alcance y el volumen. Una vez logramos que el cuerpo permanezca quieto, podemos estudiar la dinámica interna de la respiración. El uso de la respiración en las *asanas* aumenta la penetración en el interior del cuerpo, nos ayuda a explorar los reinos interiores que llevan hacia el sí-mismo.

Supongamos que estamos haciendo *Supta Baddha Konasana* o *Setu Bandha Sarvangasana*; entonces podemos modificar o cambiar los rasgos de la respiración según lo mencionado anteriormente. Podemos limitar la respiración a áreas específicas, lograr que un flujo de aire más intenso o más suelto o dejar que el aire vaya entrando y saliendo solo paulativamente. Las combinaciones y permutaciones de las características de la respiración en las diversas *asanas* no solo cambian los rasgos físicos del *asana*,



sino que también aumentan el proceso de internalización. Por ejemplo, podemos sentir que estamos al máximo en *Uttanasana*, pero cuando intensificamos la exhalación vemos que podemos bajar aún más el tronco.

El triunvirato de cuerpo, mente y respiración en un *asana* nos ayuda a experimentar el yoga en el *asana*.

La mente desempeña un papel preponderante en la práctica de *asanas*. Si bien es cierto que no puede realizarse ninguna sin la implicación de la mente, sí podemos utilizar los atributos de la mente de un modo más positivo. Los atributos de la mente involucrados son la volición, la determinación, la fuerza de voluntad, la síntesis, el análisis y la sensibilidad; no se trata de características del cuerpo ni de la respiración, pero influyen sobre ambos en las *asanas*. El mantenimiento de las *asanas* se logra a través de la mente analítica.

Esta fase de aprendizaje es puramente experimental. Resulta verdaderamente difícil articular la experiencia que aporta una práctica de estas características. Se trata del tipo de práctica que a menudo experimentamos cuando asistimos a las clases del RIMYI, ya sea con Guruji, Geetaji o Prashantji. Podemos intentar aunar todas las instrucciones y puntos técnicos durante la práctica, pero a menudo no somos capaces de recuperar la experiencia anterior resultado de una potente comunicación, comunión e integración de los elementos de la plasmación corpórea.

El aprendizaje de las *asanas* mediante el yoga

Esta es la fase en que la práctica de las *asanas* está regida por los principios del yoga y pasa de un estado experimental a un estado de elevación.

La cuarta fase cambia de un estado experimental a un estado de elevación

Es ese estadio, el *asana* que realizamos se vuelve inmaterial, y la experiencia es la misma independientemente del *asana*; implica misticismo y religión. Se trata de una fase que logran los yoguis y que lleva a *samapatti*.

La jerarquía del aprendizaje

[Cuadro: *Asanas* mediante el yoga, yoga mediante las *asanas*, mediante las *asanas*, *asanas*]

En términos de jerarquía, estas cuatro etapas de aprendizaje forman una estructura piramidal. La primera etapa de aprendizaje de *asanas* constituye la base; esta base representa la mayoría de los practicantes de «yoga». La segunda etapa cuenta ya con menos personas; se trata de gente que ha entrado en el proceso de transformación. El número de practicantes disminuye aún más en la tercera etapa de la jerarquía y en el último prácticamente no hay nadie, salvo Guruji, que aprende yoga mediante las *asanas*.

(Este artículo se basa en la comprensión de la autora de los conceptos explicados en clase por Sri Prashant S. Iyengar.)



Parivrtta Trikonasana

Arti H Mehta

Traducido por María Fernández

Las torsiones en *asanas* como *Bharadvajasana*, *Marichyasana* y *Matstyendrasana* tienen la habilidad de trabajar en todos los planos de cuerpo – el físico, el orgánico y la mente. Las torsiones pueden conducir a la rápida interiorización de la mente. Este es uno de los pocos grupos de *asanas* que llevan el nombre de los sabios y no una descripción de lo que parecen, lo cual muestra la relevancia de estas *asanas*. La base de estas *asanas* está también en las *asanas* de pie y en este caso en las torsiones de pie - *Parivrtta Trikonasana*, *Parivrtta Parsvakonasana* y *Parivrtta Ardha Chandrasana*.

Aquí exponemos una recopilación de algunos consejos que Guruji impartió en varias clases en convenciones, talleres y clases regulares en el Instituto sobre cómo hacer *Parivrtta Trikonasana*. La razón de estas enseñanzas no es solamente llegar a hacer *Parivrtta Trikonasana* como en *La Luz del Yoga* sino hacer posible una comunicación y una comunión entre las diferentes partes del cuerpo y experimentar el estado de unidad que aporta el *asana*.

Para las acciones básicas de cómo hacer el *asana*, se recomienda al lector que busque las referencias en *La Luz del Yoga*. Aunque las acciones en las diferentes partes del cuerpo son divididas para la conveniente búsqueda de esta unión, estas series de acciones necesitan ser integradas unas con otras.

Algunas veces tienes que ser exigente con el cuerpo y otras veces tienes que halagarlo.

No puedes halagarlo todo el tiempo.

¿No les muestras el enfado a tus hijos? De la misma manera, el cuerpo es tu hijo. Algunas veces está inquieto, algunas veces despejado. Tienes que captar todos estos modos de conducta en tus hijos.

La base: ***Tadasana***

- Ponte de pie estirado.
- Dobla las rodillas
- Gira las rodillas de manera que los muslos frontales se acerquen.
- Estira las piernas manteniendo esa "acción", los muslos frontales girando hacia dentro.

Utthita Hasta Padasana

- Lleva las palmas de las manos en frente del pecho, dobla las piernas, salta y separa las piernas
- Pega los bordes externos de los pies en el suelo y extiende bien los brazos.
- Continúa girando la parte frontal de los muslos de fuera hacia dentro (como en *Tadasana*) y gira la parte posterior de los muslos de dentro a fuera. La parte posterior de los muslos debe girar hacia fuera tanto como la parte frontal de los muslos giran hacia dentro.

Una brillante analogía para entender la sensación en *Parivrtta Trikonasana*.



Imagina a un marido o a una mujer, los cuales han estado lejos el uno del otro durante un mes y entonces cuando se encuentran, ¿cómo se saludarían? En el momento en que ellos se ven, abren sus brazos y mueven el pecho hacia delante. ¿Qué parte del cuerpo es la que mueven? El centro de la espalda se mueve hacia delante, la parte posterior de las costillas van hacia dentro. Esa es la acción de *Parivrtta Trikonasana*.

La sensación en la espalda, cuando abres tus brazos para dar la bienvenida es la misma acción que en *Parivrtta Trikonasana*.

Gira las costillas medias de la espalda.

Actívalas.

Mantén las manos en la cintura, los hombros hacia atrás y eleva el pecho.

Extiende los brazos a los lados.

Entrar en *Parivrtta Trikonasana* (lado izquierdo)

- parte posterior de las costillas. Siente la
- pierna izquierda (pie izquierdo, rodilla, muslo) completamente hacia fuera. Gira la
- el tronco hacia la izquierda. Espira, gira
- circularmente el muslo frontal de la pierna izquierda de dentro hacia fuera (sentido contrario al de las agujas del reloj) y el muslo frontal de la pierna derecha (pierna posterior) desde fuera hacia dentro. Mueve

Ahora cuando lleves el brazo derecho al suelo.

- derecha, también debería girar. La nalga
- nalga externa izquierda, manteniendo la ingle pasiva y desciende la nalga derecha hacia el suelo. Eleva la
- de la cara externa del muslo derecho hacia dentro. Gira la piel
- gira el muslo, después la cadera, después el pecho y finalmente bajar la mano derecha. Primero
- tiene que ir hacia atrás y la nalga tiene que entrar para que la mano baje. La extensión del movimiento dependerá de cómo la piel se mueve hacia el musculo en la cara externa de la pierna posterior. La cabeza
- parte frontal de la columna hacia la cabeza. Alargar la
- músculos del muslo de la pierna derecha, para mover la columna hacia delante. Eleva los
- hacia dentro el muslo derecho y después lleva la mano derecha abajo. Gira más



- Estira el brazo izquierdo hacia arriba. No debería vibrar, mantenlo estable.
- Presiona el talón y mueve la ingle hacia su raíz. Ese movimiento incrementa la rotación de la columna con estabilidad.
- Inspira y vuelve.
- Pies juntos.

Algo más de luz en *Parivrtta Trikonasana* (lado derecho)

- Inspirar, con un salto alto y largo, separar las piernas.
- Ajustar las piernas y girar el tronco.
- Gira el pie izquierdo profundamente hacia dentro mediante la extensión del arco del pie.
- Mover la pierna derecha hacia fuera y llevar el muslo interno izquierdo y la nalga interna hacia atrás.
- Gira desde la parte media del sacro hacia el lado externo izquierdo.
- Gira los isquiotibiales.
- Con una exhalación, cuando giras el cuerpo hacia la derecha, crea espacio para la zona del coxis y pasivamente gira el cuerpo, desde el coxis hacia el suelo.

Llevando la mano abajo

- Mientras estas bajando separa las ingles.
- Mueve la ingle izquierda hacia el talón y el talón ha de bajar. Mueve la ingle izquierda de dentro hacia fuera (en sentido opuesto a las agujas del reloj) para que gire la espalda.
- Al tiempo que llevas la mano izquierda hacia abajo, el brazo izquierdo debe girar desde la ingle izquierda. Mueve la ingle y después la mano. No muevas las manos primero.
- Mueve la ingle y después la mano, primero mover la ingle y después la mano como subiendo peldaños.
- Mueve la rodilla interna hacia la rodilla externa y mueve el muslo interno hacia el muslo externo en la pierna posterior.
- Gira los ligamentos de la corva para llevar el hombro derecho hacia abajo.



- Mueve la mitad del omóplato izquierdo hacia dentro para llevar la cabeza atrás.
- Presiona la cara interna del brazo izquierdo abajo y eleva solamente la axila. La axila tiene que elevarse pero no el brazo. Esto aporta equilibrio.
- La parte frontal del brazo se mueve hacia abajo pero la parte posterior se eleva.
- Espira y gira más, girando la región de los riñones al máximo.
- Inspira y vuelve. Lleva los brazos hacia los lados y junta los pies.

Actúa emocionalmente no intelectualmente.

Llevando el brazo derecho abajo cuando tu pierna izquierda esta adelante:

- Cuando estas bajando, la axila derecha tiene que estar en línea con la rodilla interna de la pierna izquierda. Mantén la cabeza en línea con la rodilla derecha.

Para llevar la axila derecha hacia delante:

- Mueve la parte posterior de todo el brazo superior derecho hacia la parte frontal del brazo.
- Pacifica los músculos que hay entre medias de las costillas laterales bajo la axila derecha y gira.
- Entonces resiste en esta zona, coloca la palma de la mano derecha en el suelo en la cara externa de la pierna izquierda y estira el brazo izquierdo hacia arriba.

Elevando el brazo izquierdo

- Eleva la mano izquierda desde la cintura izquierda
- Eleva el brazo estirado en línea con el brazo de abajo (como en *Trikonasana*).
- Gira. Desde la cadera izquierda, alarga el costado izquierdo.
- Gira el omoplato derecho hacia el esternón.
- Mueve potentemente las costillas posteriores hacia dentro. Mantén el brazo superior estable (la muñeca izquierda estable).
- Ahora, con las dos manos firmes y estables, mueve las costillas posteriores hacia dentro para girar el pecho.
- La parte posterior de la cabeza debe estar alineada con el talón de la pierna posterior.



- vuelve. Gira los pies hacia dentro, pies juntos. Inspira

Acciones más avanzadas en la columna:

- La acción de la columna es "gobernada" por las piernas. Mantén la
- pierna derecha (pierna posterior) estirada y firme. Sujeta la
- rodilla de la pierna derecha para mantener la pierna firme. Mueve la
- musculatura de la cara lateral externa de la tibia lateralmente hacia el hueso en ambas piernas. Busca la
- "concavidad " de la cara externa de las tibias. Gira el
- tronco manteniendo la rodilla de la pierna derecha sujeta. Conecta
- toda la parte posterior de la columna (desde la nuca hacia las lumbares) con la pierna derecha y gira la columna posterior. Mueve la
- parte anterior de la columna (desde el pubis a la nuca) hacia delante para llevar la mano derecha más lejos hacia abajo en la cara externa de la pierna izquierda. Mantén
- una fuerte sujeción y un contacto firme entre el antebrazo derecho y la tibia izquierda. Este contacto actúa como punto de apoyo para incrementar la rotación del tronco.

Avanzando la rotación del abdomen (cuando la pierna izquierda está delante):

- Mueve la
- ingle interna de la pierna izquierda hacia la parte posterior del muslo ya que esto crea espacio para que rote el abdomen.
- Mientras
- que la ingle interna se mueve hacia la parte posterior del muslo, el muslo externo tiene que moverse hacia dentro. La rotación
- abdominal crece con el movimiento de la ingle interna. Si no
- puedes mover la ingle interna entonces aumenta la distancia entre las piernas.

Avanzando en la acción de las piernas:

- Mueve la
- cabeza de los cuádriceps del muslo izquierdo (frontal) atrás de manera que haya contacto con el hueso del muslo.
- La energía
- en los dos pies debe moverse desde los dedos hacia el talón. Entonces el cuerpo se mueve hacia delante.



- No modifiques la parte media de la nalga de la derecha, mientras el resto del cuerpo se mueve. Debería moverse solo cuando sea necesario.
- Como un despertador el cual tiene las horas, minutos y las manillas de la alarma, solamente necesita que muevas las manillas de la alarma cuando sea necesario. De manera similar la musculatura de la derecha del sacro debería moverse solo cuando sea necesario.

Como las manillas de la alarma de un reloj, la musculatura del sacro de la pierna posterior debería moverse solamente cuando sea necesario.

El Papel de las piernas en la rotación de la columna

- La esquina de la parte posterior de la pierna derecha es el punto de apoyo.
- Mantén la parte frontal de los muslos de la derecha pasivos y el punto de apoyo activo.
- Mueve el ligamento externo de la rodilla hacia el lado de la rodilla.
- Rota la pierna derecha desde la mitad de la parte posterior de la rodilla derecha hacia la rótula a la vez que llevas la mano abajo.
- No gires el pecho sin prestar atención a la rodilla.
- Mantén la mente en la rotación de la mitad de la rodilla posterior hacia la rodilla externa hacia la rótula de la pierna derecha para girar también la cabeza.
- Observa también la rotación en el tronco.
- En el momento en que te sientas tembloroso, se muy activo en el ligamento interno de la rodilla izquierda.
- Rota el muslo frontal de la pierna derecha de fuera a dentro.
- Las ingles deberían ser como los pétalos de una flor. Si la ingle de la pierna izquierda se contrae entonces el *asana* no vendrá.
- Cuando giras mantén la ingle izquierda pasiva. No resistas desde la ingle izquierda.
- Lleva la ingle derecha hacia la ingle izquierda.
- La ingle izquierda pasiva –la derecha activa.
- Mueve la parte interna del hueso de la rodilla de la pierna derecha (pierna posterior) desde la parte frontal hacia la parte posterior. La parte externa posterior de la rodilla no debería temblar.



- El muslo de la pierna frontal y la ingle se mueve hacia la parte posterior de la pierna.

| La ingle debería estar tan suave como los pétalos de una flor

Avidya* mientras hacemos la *asana

- Haz la postura en el lado derecho
- ¿Observas qué parte del cuerpo se mueve primero? Te darás cuenta de que es únicamente la mano izquierda la que está bajando. La axila gira pero eso es todo lo que hace, la pierna posterior no gira.
- El tronco gira 90 grados pero las caderas no giran 90 grados.
- El costado del tronco mira hacia el suelo pero el costado de la cadera no mira hacia el suelo.
- El costado del pecho mira hacia el suelo pero las nalgas no. Es decir, no es la postura correcta. Esto es *avidya*.

De Avidya a vidya: la conexión entre los brazos y la pierna

Avidya es cuando nosotros hacemos el *asana* sin hacer los ajustes del *asana*

- Deja que el muslo derecho gire de dentro hacia fuera sin dejar que la cadera derecha suba.
- Con una acción controlada en la cabeza de los fémures deja que el hueco de la ingle interna de la pierna derecha gire hacia fuera.
- Ahora observa la pierna posterior. El muslo izquierdo debe girar de dentro hacia fuera.
- Lleva el brazo izquierdo abajo a través de la rotación "acción de dentro hacia fuera" de la pierna posterior.
- Mira como la parte derecha del esternón es más estrecha. Absorbe la cabeza del fémur posterior dentro del cuerpo. ¿No se ensancha el esternón?
- Esto es verdad para el esternón. Cuando la cabeza del fémur de la pierna posterior (derecha) es absorbida dentro del cuerpo el esternón derecho se puede expandir.

"El sí mismo no sale fuera de la prisión porque el cuerpo no expande sus fronteras.

El sí mismo tiene que salir hacia fuera. Cuando el cuerpo se esconde no hay posibilidad para que *Prajña* esté presente, entonces el *prana* no puede moverse en esa zona"

Acciones para potenciar el giro (haciendo el *asana* en el lado derecho)



- Cuando giras el brazo izquierdo para llevarlo abajo, despacio eleva el talón interno de la izquierda, para que no haya "bloqueo" en el arco.
- Entonces, lleva la mano abajo.
- Después de tocar la palma en el suelo, extender el arco del pie posterior para que el talón baje.
- Mueve el deltoides en sentido contrario a las agujas del reloj y el hombro en el sentido de las agujas del reloj.
- Los músculos del sacro deben estar estables. Los muslos del sacro no deben moverse ni hacia delante, ni hacia atrás. La rotación llega en esta estabilidad.
- En esta estabilidad, las fibras internas se acercan las unas a las otras (estas no giran). El resto del cuerpo gira.
- Inhala vuelve. Haz el otro lado.

Aprendiendo *Parivrtta Trikonasana* desde *Parivrtta Parsvakonasana*

Haz *Parivrtta Parsvakonasana* en el lado izquierdo y mira que pasa en la nalga derecha. Baja. Esta es la acción que *Parivrtta Trikonasana* debe de aprender de *Parivrtta Parsvakonasana*.

Observa como la nalga derecha se cae en *P. Parsvakonasana*. Esta es la acción para *P. Trikonasana*

- Bloquea la parte superior de la rotula derecha y mira la diferencia. Guruji ajusta la nalga derecha (pierna posterior) la cual estaba bloqueada y se incremento la rotación. "Eso es *klesa*. En algún sitio tu estas creando infelicidad innecesaria en el cuerpo".
- Incluso en *Parivrtta Trikonasana*, Guruji ajusta la cadera de la pierna posterior desde el lado externo para que pueda rotar más.
- El omoplato derecho está en *viparyaya*. Mueve este omoplato externo profundamente hacia dentro.
- ¡Debéis saber donde hay *pramana*, donde hay *viparyaya*, donde hay *vikalpa* y donde hay *nidra*!
- La parte frontal del costado derecho de la parte inferior del tronco esta en el estado de *nidra*. Así que gira desde ahí.
- Así es como aprendes.

***Parivrtta Trikonasana* con el soporte de dos tresslers (en el lado izquierdo)**

- Ponte de pie entre los dos tresslers.
- Lleva la pierna izquierda hacia delante, la derecha atrás.
- Dobla el tronco y lleva el brazo superior derecho por debajo la barra horizontal del tressler (el cual está en el lado externo de la pierna izquierda) de manera que el brazo superior queda paralelo al suelo.
- Dobla el brazo derecho desde el codo para que el antebrazo quede perpendicular al suelo.
- Sujeta la parte superior del tressler con los dedos de la mano derecha.



- Sin perturbar el brazo superior derecho ni el antebrazo, extendiendo los dedos de la mano derecha, gira la musculatura del tronco. La barra del tressler cerca de la cadera derecha te guíara cuando bajes.
- Dobla la rodilla de la pierna izquierda y desciende hasta que la nalga derecha toque la barra en el costado derecho. Entonces manteniendo ese contacto, estira la pierna.
- Lleva la cabeza atrás y gira más el tronco.

La barra es el gurú
Parivritta Ardha Chandrasana

Arti H Mehta
Traducido por María Fernández

En esta postura, la pierna derecha gira hacia fuera y la mano derecha se coloca en frente del pie derecho y entonces la pierna derecha se eleva.

- La colocación de la mano izquierda en el suelo:
- Se coloca la mano en forma de copa invertida en el suelo enfrente del pie derecho. Coloca primero el dedo pulgar y después los demás dedos.

Cuando colocas la mano izquierda en el suelo,

- Debe de colocarse en forma de copa invertida creando un buen espacio en el centro de la palma de la mano con las uñas perpendiculares al suelo.

La expresión de los dedos debe de ser:

- Como una flor floreciendo o una copa colocada de arriba abajo (no aplanada o arrugada).
- El agarre de los dedos debe de ser como las el de las garras de un tigre, agarrando hacia el centro no alejándose del centro de su zarpa.
- Los nudillos no deberían dejar espacio y curvarse. Si se curvan, entonces el cuerpo se hunde y colapsa.

El agarre de los dedos debe de ser
como el de las garras de un tigre.

Ajustando las piernas:

- Dobla la pierna frontal (derecha) al tiempo que elevas la pierna izquierda.
- Manteniendo la pierna derecha ligeramente doblada, estira y solidifica la pierna elevada.



- Eleva la pierna izquierda más hacia arriba por el estiramiento de la articulación de la rodilla.
- Para la elevación de la pierna izquierda, mueve circularmente el muslo interno hacia el muslo externo y eleva más la pierna.
- Entonces, al final estira la pierna derecha y la rodilla.

Más ajustes en la pierna derecha:

- La pierna derecha (la que está en el suelo) debe de hacer *Tadasana* desde el tobillo interno hacia la rodilla interna.
- Eleva el muslo interno y la ingle hacia arriba. De lo contrario la ingle caería hacia el muslo.

Volver de la postura:

- Mantener la solidez y el estiramiento de la pierna izquierda hasta que el pie izquierdo toque el suelo.

Entonces, hacer el lado izquierdo del *asana*.

Guruji Iyengar: Uno de los 50 personajes indios más grandes después de Mahatma Gandhi.

Traducido por Monchi Nozaleda

El CNN-IBN (Cable News Network-Indian Broadcasting Network - un destacado canal de Noticias de Televisión Indio) y el canal de Historia han nominado a nuestro Guruji Yogacharya BKS Iyengar como uno de los 50 más grandes personajes indios después de Mahatma Gandhi. No hay duda, en las mentes de los estudiantes de Yoga Iyengar - los directos beneficiarios de las enseñanzas de Guruji - sobre su grandeza. Guruji no necesita ningún respaldo de ningún organismo. Sin embargo, conseguir este reconocimiento es un honor y reconocimiento por la contribución de Guruji en la transformación de las vidas de millones de personas en todo el mundo.

Ser seleccionado como uno de los 50 más grandes de un país de 1.2 billones de personas es impresionante. Esta lista de 50 está constituida por premios Nobel, políticos incondicionales después de la independencia de La India - ex -Presidentes y Primeros Ministros, reformadores sociales como la Madre Teresa, genios de los campos del arte, música y el cine, gigantes de la industria y empresarios y héroes deportivos. Todos han influenciado y creado un impacto sobre nuestra Nación. Guruji es el único en la categoría de salud y bienestar.

Un panel de 20 jurados seleccionó 50 grandes personajes indios. Los parámetros para la selección han sido las cualidades de genio, la compasión y el liderazgo. Los más grandes son los que tienen completa integridad y la capacidad para crear y mantener el



cambio - cambio de una gran sociedad sabia. Guruji se califica de hecho en todos estos frentes.

¿No es su ingenio el que ha revivido el tema del Yoga y lo ha hecho famoso por todo el mundo? ¿Alguien quien suspendió en los exámenes finales de inglés en la escuela es ahora el autor de más de 20 libros en inglés! ¿No es ingenio ser capaz de dar una comprensión práctica de los *Yoga Sutras*? ¿No es ingenio sacar a la luz la cita del *Hatha Yoga Pradipika* por la que los jóvenes, los ancianos, enfermos y los discapacitados son capaces de practicar yoga y experimentar sus beneficios?

Guruji desborda compasión. Desde sus comienzos ha compartido con sus alumnos lo que ha aprendido y experimentado. Es su compasión lo que le hizo aceptar ir a enseñar a China el año pasado, donde se aseguró que ningún estudiante se sintiera desatendido en una gran sala con 1400 estudiantes. A pesar de la tensión física, él lo utilizó como medio para llegar personalmente a todos los estudiantes. Incluso hoy en día, a la edad de 94 años, no es raro ver a Guruji en las clases médicas en el Instituto guiando a los profesores y ayudando a los estudiantes. Es su compasión por aquellos que sienten dolor y aquellos que sufren.

Su liderazgo es asombroso. La forma en que él dirige la gran familia de Yoga Iyengar extendida a través de los continentes es una lección para la gestión de las escuelas. El utiliza los principios de los *Yoga Sutra-s* para mantener a todos los miembros de la familia juntos a pesar de la diferencia en ideología, cultura, religión y situación socioeconómica. La belleza está en que él guía, pero no controla. Hay libertad dentro de los límites de la disciplina. Puede ser sorprendente para los lectores saber que uno de los principales institutos de gestión en La India estaba interesado en aprender el estilo de gestión de la Escuela "Iyengar".

Durante los últimos 75 años de su enseñanza, ha llegado a millones de personas. Algunos han recibido directamente su enseñanza mientras otros han aprendido a través de sus estudiantes o grandes estudiantes o a través de los libros. Con independencia de la modalidad - cada uno de nosotros ha experimentado cambios que han echado fuertes raíces para transformarnos. La singularidad de su comprensión del yoga y su metodología ingeniosa han permitido cambios individuales en cada uno de nosotros, y éstos cambios colectivos a través del tiempo han transformado la sociedad, no sólo en La India sino en todo el mundo.

Guruji siempre ha sido respetado por sus coetáneos. Incluso cuando era un joven practicante, nada menos que Yogananda Paramhansa and Swami Shivananda han apreciaron sus prácticas. De hecho, Yogananda le invitó a los Estados Unidos, pero permaneció leal a su patria a pesar de que aquí estaba luchando por una comida al día. Apenas hace unos meses, ha sido nombrado por unanimidad Presidente de la Asociación de Yoga India por varias escuelas de yoga indias que siguen diferentes linajes.

Guruji Iyengar es el único en esta lista bajo la categoría de salud y bienestar, aunque él puede estar en cualquiera de las categorías excepto, posiblemente, la de político.



Guruji - uno de los 50 grandes indios: ¿Reconocimiento para Guruji y para el yoga?

Traducido por Monchi Nozaleda

Guruji llegó a Mumbai para enseñar en 1953-54. Inicialmente venía por un día y después durante los fines de semana. Continuó haciéndolo hasta mediados de los 90. Sin apenas recursos económicos, se quedaba en un hotel barato, el Railway Hotel, en la zona de Grant Road en Mumbai. Continuó quedándose allí durante décadas incluso cuando su situación económica mejoró. Cuando alguien le preguntaba porque no se quedaba en un área o un hotel mejor - él decía que el dueño había sido amable con él cuando sus condiciones no eran buenas. Así que ahora a él le gustaba continuar quedándose allí y no olvidar la generosidad del dueño.

Hace unos años, un grupo de estudiantes japoneses, en una visita a Mumbai, tenían muchas ganas de ver este Railway Hotel y conocer al personal. El propietario ya no vivía, pero el hijo tuvo la amabilidad de mostrarles la habitación donde Guruji se quedaba. Un viejo encargado preguntó porqué estaban viendo esta habitación. Él dijo que Guruji Iyengar había vivido aquí. Debido a que es un gran hombre estos estudiantes estaban ansiosos por visitar la habitación. El botones rápidamente comentó: "Iyengar siempre fue grande, sólo que el mundo le ha reconocido ahora". ¡Qué verdaderas eran sus palabras! El reconocimiento conseguido por Guruji no hace a Guruji grande, esto sólo muestra el cambio en la percepción de la gente.

El botones 'señaló',
"Iyengar ha sido siempre grande,
sólo que el mundo le ha reconocido ahora."

En este contexto reproducimos una parte de la charla que Guruji dio en Haridwar en el 2010. Se va a destacar el cambio en la percepción de la gente hacia Guruji y hacia el yoga.

Hoy el yoga ha cautivado al mundo. Pero cuando empecé a enseñar en escuelas y colegios en la década de 1930, estoy diciéndoos la verdad, los yoguis de aquellos días dijeron, "El yoga no debería ser enseñado a las masas. Es una disciplina que debería ser enseñada uno a uno." Ellos dijeron, "El es demasiado joven, no sabe, impedid que enseñe yoga."

Los yoguis de aquellos días dijeron,
"El yoga no debería ser enseñado a las masas.
Es una disciplina que debe ser enseñada uno a uno."

Finalmente, a los 6 meses, todas las escuelas y colegios de Pune dejaron de enseñar yoga. Los yoguis de aquellos días me dijeron, "eres demasiado joven, no conoces nada sobre yoga." ¿Qué podía decir? Todos ellos impidieron que enseñara. Aún así, estaba decidido a traer nombre y fama a esta materia, y continué bebiendo sólo agua del grifo durante días y días.



Hoy, Dios me ha bendecido. Pero cuando empecé enseñando en 1934, tuve que pedir a los estudiantes para que vinieran y aprendieran, "por favor, venir y hacer yoga, el yoga os aliviará más rápidamente que cualquier tratamiento alopático".

Desafié también a la gente en aquellos días. He demostrado que a través del yoga podía darles alivio más rápido que a través de los medicamentos alopáticos. Seguí trabajando así y, me crean o no, los estudiantes venían sólo para obtener salud. Después, ellos decían adiós al yoga. Ellos no estaban interesados en absoluto. Pensaban, "Tenemos de todo, así que ¿porqué debemos practicar?"

Pero mi corazón ardía. Hasta 1950, no pude conseguir más de 5 estudiantes para aprender yoga. En 1952, cuando afortunadamente conocí a Yehudi Mehuín, fue cuando más estudiantes comenzaron a interesarse en el yoga.

"Cuando empecé a enseñar en 1934, tenía que pedir a los estudiantes que viniesen y aprendieran, 'Por favor, venid y aprended yoga.'"

Así que desde 1934 estaba muy decepcionado con mi vida y estaba negativo hacia esto. A menudo pensaba, "¿Qué debo hacer? Nadie está interesado en esta materia." No podía hacer nada aquí en India. Pero creo que las raíces del yoga estaban viajando bajo el océano hacia los países occidentales. En 1952, después de enseñar al Señor Menuhin, él me invitó a enseñar a él y sus colegas, y también a aquellos que estaban sufriendo de diversas dolencias. Os sorprendería saber que, a pesar de ser un cabeza de familia con 5 hijos en ese momento, el sueldo que me ofrecieron no era más que un centenar de dólares al mes por enseñar desde las 06 a.m. a las 6 p.m. No había comida vegetariana disponible, por lo que tuve que vivir sólo de pan y café en Suiza y Londres durante años.

"Hoy en día, es una gran alegría para mí ver a tanta gente haciendo yoga."

Hoy, ver a tanta gente haciendo yoga, es una gran alegría para mí, por la simple razón de que en mis primeros días tuve que pedir a la gente que viniese a mi diciéndoles: "Haré una demostración, mira si te gusta esto o no."

Hoy, como he dicho, las raíces del yoga viajaron bajo el océano y se han desarrollado en los países occidentales. Ahora, como una gigantesca higuera de Bengala, en la que las raíces bajan desde la parte superior, las raíces del yoga han empezado a volver a La India. Así es como lo siento. Los indios han tomado el yoga después de que el yoga en occidente ha alcanzado su cenit.

"Me alegro de que, como una gigantesca higuera de Bengala, cuyas raíces bajan desde la parte superior, las raíces del yoga vuelvan de nuevo a La India."

Convirtiéndose en el *asana*: Experimentando total integración.



Me convertí en una seria practicante de Yoga Iyengar mientras estaba en la escuela de postgrado de escritura creativa. Las *asanas* se convirtieron en un complemento físico esencial a las muchas horas sentada delante del escritorio y mientras además enriquecían mis poemas y historias, creando amplitud en la mente y la imaginación. A medida que mi organismo, ocupado en las *asanas*, se hacía más libre y se abría de nuevas maneras, mi mente también se hacía más libre y abierta. Los *Yoga Sutras de Patanjali* esclarecían estos procesos, y poco a poco comencé a entender los efectos internos de *asanas* y *pranayama* que estaba experimentando en mi vida interior y en mi escritura.

También estoy activa en proyectos de justicia social, y me anima la observación de Guruji de que "El Yoga es en primer lugar para el crecimiento individual y, a través de él, la comunidad y la sociedad se desarrollan." Podemos llevar lo que descubrimos y desarrollamos sobre el antideslizante a nuestras vidas "fuera del antideslizante," o podemos pensar que el mundo entero es nuestro antideslizante. En otras palabras, la práctica del yoga es una herramienta poderosa que nos ayuda a ser más compasivos, más valientes, veraces, menos violentos y más justos en todos los aspectos de nuestras vidas.

Trato de transmitir esto a mis alumnos en todas las clases, conectando lo que hacemos en *asana* con el resto de nuestra vida. No hacemos yoga sólo para nuestro beneficio, sino para el beneficio de la sociedad, para ser más útil a las personas que nos rodean. Como madre de tres hijos (ahora adultos jóvenes), el yoga fue una práctica invaluable para amortiguar las tensiones y el estrés de la crianza y de las tareas propias del ama de casa, y me ayudó a ser más fuerte y más enriquecedora. Como Geetaji señala, si usted sostiene una vela, tal vez una persona puede ver en la oscuridad, pero si tiene una antorcha, puede iluminar el camino para diez personas. Los practicantes de yoga podemos ser portadores de antorchas para hacer del mundo un lugar mejor.

La práctica de yoga es una herramienta poderosa que nos ayuda a ser más compasivos, más valientes, más veraces, menos violentos y más justos en todos los aspectos de nuestras vidas.

Superando molestias en asana

Estás practicando un *asana* que es difícil para ti. Te quedas durante algunas respiraciones y sientes un fuerte deseo de salir, pero sabes que más tiempo en la postura realmente te beneficiaría. Tu mente empieza a saltar. Tienes sed. ¿No es hora de desayunar? ¿Qué hay de esa llamada telefónica que has estado posponiendo?

A medida que practicamos yoga, más nos damos cuenta de que el verdadero obstáculo de *sadhana* es la mente. *Asana* es mencionado sólo unas pocas veces en *Los Yoga Sutras de Patañjali* y la mayoría de los *sutras* tratan de la consciencia. Como practicantes de *asanas*, cultivamos la consciencia a medida que trabajamos el cuerpo físico.



Aunque los orígenes del malestar pueden empezar como físicos, podemos aprender a controlar nuestra respuesta mental a esto. A medida que trabajamos en la minimización de las *citta vrtti* (I.2), las fluctuaciones de la consciencia, podemos responder de nuevas maneras al malestar. Los *Yoga Sutr*s de *Patanjali* nos dan numerosas herramientas que nos ayudan a disminuir o parar estas fluctuaciones de la consciencia (*Sutra* I.33 – I.39).Echemos un vistazo a una sola de estas estrategias, *upeksa*, indiferencia o ecuanimidad, nombrada en I.33.

Aunque los orígenes del malestar pueden comenzar como físicos, podemos aprender a controlar nuestra respuesta mental hacia ello.

Un requisito a la práctica de *upeksa* es el estudio de *prakrti* y *purusa*, la naturaleza y el espíritu. Esto nos guía hacia una perspectiva más amplia que nos evite poner demasiado énfasis en condiciones tales como un malestar momentáneo. Por ejemplo, en *Supta Virasana*, los grandes cuádriceps y los apretados iliopsoas pueden ocasionar molestias al principio, cuando entras en la postura. Sin embargo, a los 30 o 60 segundos, estos músculos grandes se sueltan y el dolor se desvanece. Si sigo quejándome de la postura y saliendo, puede que nunca alcance este estado de liberación.

Prakrti, por definición, está siempre cambiando. Una postura puede ser dolorosa durante un momento y al momento siguiente, en absoluto. A menudo confundimos *prakrti* con *purusa*, asumiendo que las condiciones presentes nos afligirán para siempre, sin recordar que sólo *purusa* es infinito y eterno.

Una postura puede ser dolorosa un momento y al momento siguiente, en absoluto. Asumimos que las condiciones presentes nos afligirán para siempre, sin recordar que sólo *purusa* es infinito y eterno.

Upeksa también requiere un entendimiento de los tres componentes de *citta* (I.2, conSciencia): *buddhi*, *manas* y *ahamkara*. *Buddhi*, inteligencia, incluye la primera capa de la consciencia que cubre *purusa*. *Manas*, la mente, contiene los sentidos y las emociones, y *ahamkara*, el ego. A menudo, en un *asana* incómoda, nuestra consciencia se queda atascada a nivel de *ahamkara*.

Nos obsesionamos en quien pensamos que somos y en nuestras limitaciones, como si definieran nuestro ser total: "no soy bueno en los estiramientos hacia atrás," o "los estiramientos hacia delante siempre me duelen."

Si, en lugar de eso, trabajamos con sensibilidad, discernimiento y frescura de mente en *asana*, podemos tratar las protestas de *ahamkara* con indiferencia.

Si trabajamos con sensibilidad, discernimiento y frescura de mente en *asana*, podemos tratar las protestas de *ahamkara* con indiferencia.

Podemos quedarnos un poco más en la postura incluso si una parte de nuestra mente se queja. Cuando mis hijos eran pequeños y no les gustaba lo que hacía para cenar, tenían permitido una queja cada uno. No les permitía que se acaloraran y seguir sobre lo



horrible que esto era. Practicaba la indiferencia a sus quejas y cambiaba el tema de conversación hacia algo más agradable. Muchas veces ellos degustaban la cena y decidían que no era en realidad tan malo.

A menudo *upeksa* es también traducido como ecuanimidad. La ecuanimidad requiere *vairagya* (I.2), renuncia. Renunciamos al apego de la ganancia o pérdida, dolor o placer, la alabanza o culpa. Nos damos cuenta de que hay poca diferencia entre estas condiciones aparentemente contrarias. Como el mercado de valores demuestra, lo que un día es ganancia puede ser pérdida otro, y un *asana* que era dolorosa hace un año puede ser ahora tu favorita. Conociendo que las circunstancias fluctúan continuamente, soltamos nuestro apego y aprendemos a aceptar y valorar todas las circunstancias como iguales. ¿Porqué no permanecer un minuto más en la postura?

Conociendo que las circunstancias fluctúan continuamente, soltamos nuestro apego y aprendemos a aceptar todas las circunstancias como iguales.

Instalarse en *sattva*

Mientras que muchos estudiantes inicialmente vienen a la clase de yoga para mejorar la salud física y mantenerse en forma, la mayoría permanece mucho tiempo después de que sus dolencias han mejorado, porque empiezan a experimentar los efectos de *yogasana* y *pranayama* sobre la mente.

Podemos describir esa calma, ese estado despejado de la mente después de una clase de yoga o de la práctica en casa como *guna sattva* (II.19): claridad, luminosidad y luminiscencia. *Rajas* y *tamas*, los otros dos *gunas*, son definidos a menudo como actividad y pasividad. Cuando están en equilibrio son como los dos extremos de un balancín. *Sattva* se sitúa entre estos como el punto de apoyo del balancín donde uno podría balancearse sin deslizarse a un lado o a otro. Podríamos también considerar *Rajas* y *Tamas* como agresión y colapso, u orientación futura o orientación pasada. Un estado *Rajasico* produce ambición, mientras un estado *tamásico* produce complacencia. Si alguno domina, *sattva* permanecerá esquivada.

Un *Tadasana* agresivo o demasiado activo puede incluir agarrotamiento en los dedos de los pies, hiper extensión de las rodillas empujando las corvas hacia atrás e inclinando las espinillas hacia fuera, agarrotamiento de los glúteos, del abdomen y el empuje del pecho, endurecimiento de la garganta, mandíbula, los ojos y respiración fuerte. Un *Tadasana* colapsado o pasivo podría incluir oscilar hacia dentro o fuera de los pies, rótulas caídas, dejar salir el coxis, la pelvis y el abdomen inclinados hacia adelante, pecho curvado y la cabeza hacia delante.

En un *Tadasana rajásico*, uno se siente agitado, tenso y la postura se vuelve agotadora. Un *Tadasana tamásico*, sin embargo, hace a uno soñador, distraído, y adolorido en los lugares donde no hay elevación y los huesos y músculos se colapsan en las articulaciones. Sabemos que nos hemos asentado en *sattva* cuando la postura se siente luminosa, firme y sin esfuerzo. La mente se mantiene en el momento presente en lugar de proyectarse al futuro o fijarse en el pasado. El cuerpo orgánico está sostenido en lugar de colapsado hacia delante o siendo comprimido por los músculos duros.



Conocemos que estamos asentados en *sattva* cuando la postura se siente luminosa, firme y sin esfuerzo. La mente permanece en el momento presente en lugar de proyectarse en el futuro o fijarse en el pasado.

En el yoga Iyengar aprendemos como crear una mente *sattvica* a través de acciones concretas en el cuerpo físico. Cuando uno equilibra las acciones del interior y exterior de las piernas y del cuerpo frontal y posterior en *Tadasana*, por ejemplo, reforzamos la calidad de *sattva*.

Uno puede entrar en clase en un estado *rajasico* agitado después de un día difícil, o en un estado *tamásico*, y en unos minutos se siente calma y claridad sólo por seguir las instrucciones del profesor como "presionar los muslos hacia atrás y alargar las nalgas hacia bajo." Estas acciones simples integran el cuerpo posterior y frontal, atenuando la agresión con colapso, y pasado con futuro. Ellos apartan *tamas* de los cuádriceps que tienden a caer sobre las rótulas y someten el *rajas* de los glúteos agarrotados. Podemos también instalarnos en *sattva* en nuestra práctica en casa.

Podemos llegar a nuestro antideslizante sin inspiración e inquietos. Tal vez hayamos tenido una mala noche de sueño, sensación *tamásica*, o estamos anticipando un día ocupado de reuniones, sintiéndonos *rajásicos*. Sin embargo, si hacemos *Adho Mukha Svanasana*, dando vida a las extremidades y eliminando *tamas*, se libera la cabeza, para aquietar la mente y someter *rajas*.

Cuando equilibramos estos *gunas*, invitamos a un predominio del estado *sáttvico*. Pronto nos sentimos como haciendo *Adho Mukha Vrksasana*, *Sirsasana*, y así sucesivamente. Por estas razones nuestros profesores nos animan a comenzar el día con *Pranayama*. *Ujjayi* y *Viloma* eliminan el sopor del sueño, mientras que reducen *rajas* de las extremidades. El resultado es claridad y luminosidad de la mente, y sentimos la columna alargarse y acercarse desde el cuerpo posterior al cuerpo frontal. Similarmente, un pequeño *pranayama* poco antes de acostarse puede eliminar la acumulación de *rajas* del día y promover un estado de calma que ayude a dormir.

Nuestras familias, compañeros y la comunidad se benefician de nuestro estado *sáttvico* cuando equilibramos *rajas* y *tamas* ya que las discusiones disminuyen y aumenta la productividad.

Nuestras familias, compañeros de trabajo y la comunidad se benefician de nuestro estado *sáttvico* cuando equilibramos *rayas* y *tamas*, ya que las discusiones disminuyen, mientras que la productividad aumenta. Nos encontramos menos dependientes de los estimulantes químicos y relajantes, como la cafeína y el alcohol. Podemos cultivar *sattva* en nosotros y en la gente de alrededor para una sociedad mejor y más sana.

¿Cómo creamos *samyama* en *asana*?

Cuando comenzamos la práctica de yoga, *bahirangas* (II.2, Tabla 6 en *Luz sobre los yoga sutras*; las extremidades exteriores de *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*), son sencillas, visibles y en cierta medida, mensurables. Por ejemplo, violo *satya* cuando afirmo estar de pie en *Tadasana*, pero dejo caer las rótulas.



Cuando encuentro una manera creativa para resolver un desacuerdo sin ira ni dolor, practico *ahimsa*. Sin embargo, los *antarangas* (II.2, las extremidades interiores de *dharana*, *dhyana*, *samadhi*) se vuelven mucho más nebulosas y escurridizas, difíciles de alcanzar. Puedo engañarme con la creencia de que practico *dharana*, concentración mental, pero si lo examino mejor, debo admitir que estaba soñando con mi próxima comida. Sin *dharana*, *dhyana* (meditación) y *samadhi* (total absorción con lo divino) siguen siendo inalcanzables, y *samyama* (integración) es imposible (III.1-III.6).

Si concentro un líquido, hiervo el agua, reduciéndolo, hasta que el sabor se hace más fuerte y definido. Cuando practico concentración mental, necesito poner toda mi atención sobre algo, reduciendo los pensamientos que compiten, de modo que el objeto de mi concentración se convierte en más fuerte y definido.

Por ejemplo, si estoy en equilibrio en *Uttitha Hasta Padangusthasana*, debo practicar *dharana* en la pierna de apoyo, al presionar el pie en el suelo de manera uniforme, abrazando el fémur dentro de su órbita. Pronto percibo que hay mucho más allá de la pierna de apoyo que debe ser atendido también. Una vez que gano estabilidad, me doy cuenta que la pierna de arriba se tambalea, así que extendiendo el talón para alargar la parte posterior de la pierna y presionar la bola del dedo del pie en mis manos para establecer una conexión firme con los brazos. Entonces me doy cuenta de la inactividad de mis brazos y mis redondeados hombros. Veo que si llevo mis brazos hacia atrás dentro de la órbita de los hombros, como hice con los fémures en las órbitas de las caderas, mi pecho se expande, el pie sube más y puedo mantener la postura más fácilmente. Quizás, con esa estabilidad, pongo mi atención en la respiración, elevando la pierna más en la inspiración, y presionando más firmemente con el pie de la pierna de apoyo en la espiración.

En este desarrollo de la postura, pasé desde *dharana*, con un solo punto de atención en la pierna de apoyo, a *dhyana*, con muchos puntos de atención en la totalidad del cuerpo y en la respiración. En un principio se necesita toda la atención en *Uttitha Padangusthasana* para mantener el equilibrio en una pierna. Al repetir la postura, mi atención se puede extender a otras partes del cuerpo y la respiración. Cuando mi mente está totalmente absorbida en la experiencia de la postura, accedo a un estado de *dhyana*. ¿Cómo el desarrollo de *samadhi* surge de *dhyana*, dando lugar a *samyama*? Una vez más, podemos examinar la analogía de la ebullición de un líquido. Si hago un caldo vegetal, el objetivo es mezclar los sabores de la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria, el laurel, etc. Los sabores de las verduras individuales no permanecen definidos, pero en su lugar se combinan para crear una sopa rica en una integración de sabores.

En *Uttitha Hasta Padangusthasana*, puedo empezar por concentrarme en la pierna de apoyo, pero mi atención no se puede quedar exclusivamente pegada allí. Tengo que tomar en consideración el resto del cuerpo para crear una postura hermosa y estimulante con una integración de acciones. Tal vez, aunque sólo sea por una respiración o dos, puedo experimentar un estado de reposo, ¡donde desaparezco! En otras palabras, el "veedor" se fusiona con "lo visto", y el sujeto y el objeto se vuelven uno. Me vuelvo tan plenamente presente en el *asana* que ya no ejerzo esfuerzo mental, y en vez de hacer la postura, me convierto en la postura. En este momento estoy practicando los *antarangas*, y experimento *samyama*, la integración total.



El poder de la serpiente

Ratna Kaji

Desde la serpiente satánica en el jardín de la Biblia a Nagini en Harry Potter, la serpiente aparece como una imagen evocativa y poderosa. La mera mención de cobras y serpientes causa una fuerte reacción en la mayoría de las personas, normalmente de repulsa o miedo debido a la percepción generalizada de que las serpientes son peligrosas, venenosas y viciosas.

Desde la serpiente satánica en la Biblia a Nagini en Harry Potter aparece como una imagen evocativa y poderosa.

No obstante, ya en la antigüedad, la serpiente ha sido un símbolo recurrente de divinidad, conocimiento y sanación. La serpiente adorna al señor Shiva. Se dice que el sabio Patañjali es la encarnación de Adi Shesha o Ananta Shesha, la cobra de las mil cabezas, sobre la cual se recuesta el Señor Vishnu antes de comenzar la creación. El símbolo occidental de la medicina moderna es preeminentemente la representación de una serpiente. En muchas culturas también se la asocia con la fertilidad y el renacimiento debido a su habilidad para mudar de piel y de rejuvenecerse.

La serpiente también ha sido un símbolo recurrente de la divinidad, conocimiento y sanación.

Serpiente y yoga

En las prácticas yóguicas la serpiente se puede remitir a *Bhujangasana* o al poder de la serpiente descrito en los textos antiguos como *Kundalini*. Sería interesante ver si al examinar más detenidamente sus peculiaridades biológicas y sus asociaciones mitológicas, podríamos llegar a entender mejor este *asana* en nuestra práctica y si nos revelaría los secretos que el yogui quiso codificar al nombrarla así.

Bhujangasana es un *asana* de estiramiento hacia atrás muy practicada y es una de las pocas mencionadas en el *Gheranda Samhita* (Cap. 2 Ver. 42-43) donde además de los requisitos de la postura, también hay una corta descripción de su propósito.

*angustha nabhi pary antam adho bhumau ca vinyaset
kara talabhyam dharam dhrtva urdhvam sirsam phani iva hi (2.42)
deha agnir vardhate nityam sarva roga vinasanam
jagarti bhujagi devi sadhanad bhujam ga asanam (2.43)*

Deja que el cuerpo toque el suelo desde el ombligo hasta los dedos de los pies, coloca las palmas de las manos en el suelo, levanta la cabeza (cuerpo superior) como una serpiente. Esto se llama la postura de la serpiente. Siempre incrementa el calor corporal, destruye todas las enfermedades y debido a la práctica de esta postura, la diosa de la serpiente (la fuerza de Kundalini) se despierta. Traducido por Chandra Vasu.



En la descripción del *asana* uno nota que no solo es el nombre de la postura lo que está ligado con la serpiente, sino que el efecto del *asana* también se refiere a la serpiente: se dice que el *asana* despierta a la diosa de la serpiente.

Símbolo Chthónico

Para empezar, veamos algunos significados asociados con el nombre en sánscrito de serpiente. La palabra sánscrita *bhujanga* o serpiente, también significa sobre los hombros. Otras palabra referidas a la serpiente, como la raíz indoeuropea *nag* o *sarp*, subrayan su significado como la serpiente que está cerca de la tierra.

La descripción de *Bhujangasana* en el *Gheranda Samhita* establece claramente que el cuerpo debe tocar la tierra desde el ombligo hasta abajo. Esto se corresponde con la ubicación del elemento tierra en el cuerpo que es la región *apanica* o la región del tronco por debajo el ombligo. Por tanto la serpiente enfatiza lo terrenal o el contacto de la región pélvica con la tierra que sirve como centro de acceso de esta *asana* correspondiendo al elemento tierra en el organismo.

Carl Jung, en el *Hombre y sus Símbolos*, expone: "La serpiente es la representante milenaria de los mundos inferiores, del vientre con sus contenidos y los intestinos". Estos "mundos inferiores" están físicamente donde están localizados los elementos más instintivos de la psique humana. Este vínculo de la serpiente con la tierra es reiterativo en los mitos donde la serpiente es un símbolo chthónico (traducido toscamente como confinado a la tierra).

Carl Jung describe el proceso chthónico como un descenso a la base de la psique que permite la evolución y el crecimiento, un proceso de despertar. Representa un "descenso" a las raíces de uno o a la naturaleza esencial para desarrollar y desplegar una completa gama de cualidades y potencialidades innatas. Este material inconsciente primitivo es representado en todos los mitos como el Inframundo, Infierno o Hades.

En los cuentos indios las serpientes se conocen como *Nagas*. De acuerdo a la cosmología hindú, se dice que residen en *Patala*, la región por debajo de *Bhurloka* o el ámbito donde residen los humanos y representa los aspectos más materiales. Hércules hizo también un descenso al infierno como parte de su duodécimo y último trabajo. Venció a Cerberus, el sabueso de las tres cabezas, guardián de las puertas de Hades o del inframundo, para liberar a Prometeo, benefactor de la humanidad. Por lo que ganó la inmortalidad.

El papel de los mitos de la creación.

Vamos a examinar un poco más allá esta ubicación del poder de la serpiente en la raíz de la columna y en la base del mundo material. El poder de la serpiente contiene un fuerte poder de transformación lo cual es un principio necesario para la creación. Así aparece de forma significativa en los mitos de creaciones en distintas civilizaciones. En los textos *puránicos* de la India se dice que Ananta Shesha, la poderosa cobra, sostiene la creación material sujetando todos los planetas del universo en sus capotas. En el mito egipcio, el estado de existencia antes de la creación estaba simbolizado como Amduat, una serpiente enroscada desde la cual surgieron Ra, el Sol y toda la creación, volviendo cada noche y renaciendo cada mañana. Por tanto, la cobra como soporte de la creación, repite la idea del potencial de la serpiente enroscada en la base de la columna.



La forma enroscada implica potencial, estar dispuesto desplegando la capota & movimiento serpenteante o cambio.

Aquí uno podría distinguir entre la forma enroscada o aletargada de la cobra implicando un estado potencial, la capota desplegada que muestra un estado de estar dispuesto, mientras que el serpenteo muestra movimiento o cambio.

Forma circular del Uróboros

Otro símbolo que se encuentra frecuentemente es el clásico símbolo Greco-egipcio del Ouroboros (o Uróborus) representado por una serpiente comiéndose su propia cola.

Uróboros con la serpiente comiéndose su cola representa un acto de creación que abarca el ciclo natural de la vida y la muerte.

Este símbolo tiene muchas interpretaciones, una de ellas es el acto de la creación que abarca el ciclo natural de la vida y la muerte. Es un símbolo de transformación y renacimiento y por tanto se relaciona con la inmortalidad. En el *Poder del Mito, Campbell* escribe: "La serpiente representa la energía inmortal y la consciencia activa en el campo del tiempo, liberándose constantemente de la muerte y renaciendo de nuevo". La representación circular relaciona el proceso de renovación que se produce periódicamente en la vida de una serpiente debido a la cualidad especial de liberarse o de mudar la capa externa de su piel. Esto es lo que ha dado lugar a que la serpiente haya sido utilizada como símbolo de eternidad y divinidad.

La serpiente y la vara

La activación o el despertar del Uróboros implica una acción de desenroscado. Si la serpiente está ubicada en la raíz de la columna, entonces el eje alrededor del cual se enrolla y asoma sería la columna vertebral. Esta acción se representa con la serpiente y la vara o eje central que sirve como llave para esconder el conocimiento, símbolo recurrente encontrado en la mitología.

En muchos mitos la serpiente chthónica (a veces un par) vive en o esta enrollada alrededor del árbol de la vida situado en el jardín divino. Instantáneamente uno se acuerda de la historia del Génesis en el Torah y de la serpiente en el jardín del Edén en la Biblia del antiguo testamento, donde el árbol del conocimiento del bien y del mal está situado junto al árbol de la inmortalidad.

En otro lugar conceptos tales como el árbol del mundo y el Axis Mundi o el eje del mundo están representados por características serpientes enrolladas, como el báculo de Asclepio.

El báculo de Asclepio

La serpiente con la vara es el símbolo terapéutico del dios romano de la medicina Asclepio, que ha sobrevivido a los tiempos modernos.



De acuerdo con Jung en *El Hombre y sus símbolos*, la serpiente es símbolo de trascendencia "representada como símbolo terapéutico del dios romano de la medicina Asclepio, que ha sobrevivido a los tiempos modernos como un signo de la profesión médica..... parece encarnar una especie de mediación entre cielo y tierra."

Batido de la materia

La acción de batir la columna aumenta el movimiento ascendente de la energía de la serpiente. Las Puranas mencionan que durante el batido del océano, para obtener el néctar divino de la inmortalidad, la serpiente Ananta Shesha se relaja para que los dioses y los demonios usaran el monte Mandara como una vara de batir.

Los Puranas mencionan cómo la serpiente Vasuki bate el océano para obtener el néctar divino de la inmortalidad.

También se utilizó a otra serpiente gigante llamada Vasuki como cuerda para batir. Curiosamente la columna vertebral ha sido llamada monte Meru, el eje central del universo. El *Hatha Yoga Pradipika* (1.27) y también la *Luz sobre el yoga* enseñan el efecto de la postura en torsión *Ardha Matsyendryasana* como la puesta en libertad del poder de la serpiente, una vez más realzando la acción de batido de la columna para despertar el *Kundalini*. El batido permite separar el veneno del néctar, igual que se separa la paja del grano. Esto aporta la calidad de discriminación necesaria para progresar en el sendero del yoga.

La energía de la serpiente

La serpiente también simboliza el entendimiento intuitivo que los yoguis tenían sobre el movimiento de la energía. Es un hecho científico que la energía en el vacío nunca viaja en línea recta. Siempre se mueve hacia delante mientras oscila de forma ondulada resultando una espiral alargada o un torbellino de energía.

Kundalini

Joseph Campbell ha sugerido que el símbolo de la serpiente enroscada alrededor de un bastón es una antigua representación de la fisiología del *Kundalini*. "El poder divino, Kundalini, brilla como el tallo de un loto joven; como una serpiente enroscada alrededor de sí misma, sujeta su cola con la boca y descansa tumbada medio dormida como la base del cuerpo. *Yoga Kundalini Upanishad* (1.82)"

Cada una de las tres vueltas representa una de las tres *gunas* más la mitad de otra vuelta que significa trascendencia.

La *Kundalini Upanishad* describe el *Kundalini* como una serpiente enrollada en espiral alrededor del eje central del sacro en la base del cuerpo, en tres círculos y medio y con la cola en su boca. Se dice que cada espiral representa una de las tres *gunas*, (*satva*, *rajas* y *tamas*) y la otra mitad de espiral significa trascendencia. Ha sido descrito de forma alterna como una serpiente descansando en los cuatro pétalos del *muladhara chakra*.



En su forma enrollada latente es un vasto potencial de energía que se manifiesta cuando es despertada. Esta energía femenina o diosa Shakti, cuando se despierta, se despliega y asciende a través de los *chakras* de la columna vertebral para unirse por encima de la cumbre de la cabeza, en el *Sahasrara chakra*, con Siva, la Consciencia Pura difundiéndose por todo el universo.

El *Kundalini* encarna la transformación desde la forma enroscada de la serpiente a la forma lineal representada por la serpiente y la vara. El bastón representa la columna vertebral siendo la/s serpiente/s canales energéticos. En el caso de las dos serpientes se refieren a dos *nadis*, *Ida* y *Pingala*, que se entrecruzan entre ellos siete veces en los siete centros energéticos llamados *chakras*. El despertar de *Kundalini* puede elevarse a través del *nadi* central, llamado *sushumna*, que se eleva por dentro o por el lado de la columna. La evolución de *kundalini* a través de los distintos *chakras* conduce a diferentes niveles de despertar y de experiencias místicas, hasta que la Kundalini consigue llegar a la cumbre de la cabeza, el *Sahasrara chakra* y se une con la consciencia superior, significando entonces un renacimiento virtual o inmortalidad a través del despertar de la consciencia.

Por lo tanto la descripción de la serpiente y la vara de Jung como el medio entre el cielo y la tierra, es válida.

La forma de la serpiente representa la energía psíquica conservada al estar enrollada en un "círculo cerrado"

La forma de la serpiente representa la energía psíquica conservada al estar enrollada en un "círculo cerrado". (Rajasthan, siglo 18, a papel con tinta a/y color)

La búsqueda del aspirante está anunciada en el *Brihad- Aranyaka Upanishad*.

¡Desde lo irreal condúceme a lo real!
¡Desde la oscuridad condúceme a la luz!
¡Desde la muerte condúceme a la inmortalidad!

Bhoga o Apavarga

Pero si la serpiente puede tener un movimiento ascendente, es igualmente cierto que este mismo poder puede ser dirigido en una dirección descendente. Esta dualidad está representada en la lengua bífida de la serpiente.

Etimológicamente la misma raíz del mundo *Bhuj* también da lugar a la palabra *bhoga* que significa goce o consumo. Por lo tanto, esta poderosa energía generativa puede ser la base de propósitos más mundanos y se puede abusar de ella. La conexión freudiana entre la serpiente y la sexualidad quizás expresa precisamente este aspecto. Curiosamente la forma del esperma es parecida a la imagen de la serpiente. En la mitología griega Orfeo, desciende al mundo de las tinieblas para buscar a su amada Eurídice. Como la conducía hacia arriba en dirección a la luz del amanecer, olvidó tomar la precaución de Dios de no mirar atrás, y haciéndolo, la perdió para siempre. No es este un ejemplo de movimiento ascendente que se pierde cuando uno no puede dejar el apego material al pasado. Esto implica un cierto grado de desapego necesario para tener éxito.

La energía espiritual puede ser destructiva cuando se utiliza indiscriminadamente, por lo tanto los ancestros aconsejan tener mucho cuidado con el despertar de estas energías. El



sabio Patañjali también advierte en los *Yoga Sutras* de los peligros de abusar de los poderes yóguicos o *Siddhis*.

Prakasa-kriya-sthiti-silam
Bhutendriya-atmakam
Bhoga-apavarga-artham drsyam (2.18)

Establece: La naturaleza, sus cualidades *sattva*, *rajas* y *tamas*, junto con sus categorías derivadas: los elementos y los sentidos pueden existir para su disfrute o emancipación.

Esta posibilidad dual que existe como parte del viaje espiritual del hombre, está representado históricamente como la serpiente Kaliya que aparece como parte de la infancia del señor Krishna. Kaliya fue una cobra de múltiples cabezas que envenenó las aguas del río Yamuna y causó la muerte de la gente y el ganado del pueblo. El Señor Krishna vino en su rescate. Derrotó a Kaliya y bailó sobre su caperuza. Aquí la cobra venenosa representa la pasión del hombre (*kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada*, *matsarya*), el río o el agua es un símbolo de materia o encarnación.

El *Bhagwat Purana* presenta una versión interesante de la misma historia. Aquí la serpiente se niega a mover, porque teme ser atacada por el águila Garuda si deja esta parte del río. Su miedo le provoca el apego a esas aguas y le previene de abandonarlas y alejarse. Aquí es venenosa y peligrosa debido a la ignorancia. El Señor Krishna baila en su caperuza para dejar su huella como una marca de protección, gracias a la cual Kaliya puede buscar su libertad de forma segura en cualquier otro sitio.

El sabio Patañjali recomienda un camino de protección de ocho pétalos de forma que uno puede evitar los peligros la senda del yoga. Los cimientos de esta preparación a través de un código ético y moral, además de la disciplina física y mental. De esta manera el cuerpo, la mente y el intelecto son purificados a través de las prácticas yóguicas. Incluso entonces, es esencial que uno sea guiado por un *guru* para no ser arrastrado por la autodecepción debido a la ignorancia (*Avidya*).

En términos yóguicos esto se llama *anyathakhyati* que es un concepto de aprensión asociado con la serpiente. Es un proceso donde un objeto (la cuerda) es confundido por otro (la serpiente), un proceso erróneo de identificación basado en las impresiones debido a *avidya*. Este concepto es utilizado para ilustrar la identificación errónea del alma con el cuerpo (*Atman*) y conduce a la esclavitud y al sufrimiento. Cuando la inteligencia consigue despojarse de este velo de ignorancia, hay libertad (*moksha*)

Confundir una cuerda con una serpiente es como identificar erróneamente
el cuerpo con el alma.

En conclusión

Vamos a examinar la *asana* y sus asociaciones basándonos en la luz que hemos descubierto. Lo primero que emerge es el énfasis en la manera que el tronco inferior está conectado a la tierra con la ayuda de una acción gravitatoria en esta *asana*. De esta forma se accede a la base de la columna, donde se dice que reside latente el "poder de la serpiente" y este es uno de los rasgos distintivos de este *asana*.



La ubicación de este poder de la serpiente está bien definido y es una potente fuerza de transformación y trascendencia. El anclaje de la raíz de la columna es necesario para su movimiento de elevación a lo largo del eje vertical, moviéndose a través de varios niveles de despertar y consciencia, hasta que encuentra el Último Estado o consciencia más elevada, o despertar completo o *Moksha* (liberación).

Pero en cada estadio de este viaje hay peligros traídos por la ignorancia y esto le puede tirar a uno hacia abajo, como en el juego de las serpientes y las escaleras. Con la guía de un *guru* y la ayuda de las prácticas yóguicas, el que busca se puede proteger de sí mismo para dirigirse de forma segura al objetivo final.

Este es el deseo que nos imparte la serpiente cuando se comunica con nosotros a través de las épocas y las civilizaciones.

Guruji recibe la medalla de calidad Juran del IMC.

Traducido por Pilar Grau

La cámara india de comerciantes (IMC) se estableció en 1907, en la estela del 'Movimiento Swadeshi' (movimiento nacionalista) para convertirse en un representante de las empresas indias. Hoy en día sigue siendo la cámara principal de comercio e industria de la India. Desde el año 1997, la IMC otorga premios que reconocen la calidad en los campos de salud, educación, pequeña empresa y manufactura.

También promueven la medalla de calidad IMC Juran que reconoce contribuciones individuales mejorando la imagen de 'calidad' de la India. El nombre del premio es un homenaje al Dr. J M Juran, un visionario y un pionero que contribuyó en el campo de la gestión de la calidad en todo el mundo. El hombre que enseñó al Japón a gestionar la calidad, puso un gran énfasis en dar su debida importancia a la calidad, recibiendo premios

de manos del emperador Hirohito de Japón y del Presidente George Bush, de Estados Unidos. La medalla Juran del IMC se concede anualmente a un individuo que ha contribuido a mejorar la imagen de la calidad de la India.

Guruji recibió esta prestigiosa medalla de manos del famoso autor y miembro del Parlamento Shashi Tharoor y del empresario Neeraj Bajaj, el viernes 6 de abril de 2012. Esta medalla se asocia con la calidad y la gestión de la calidad y en el pasado ha sido otorgada a grandes industriales de la India.

Guruji, es una de las dos únicas personas que han recibido el Premio sin ser industriales.

Próximamente: *The Heart of Yoga Sutras*

La guía definitiva de la filosofía del yoga

Traducido por Pilar Grau



El original e influyente trabajo de *Guruji Luz sobre el yoga* fue publicado por primera vez en 1966 y en 2016 se celebrará su 50 ° cumpleaños de publicación. *Luz sobre el Yoga*, a menudo citado como la biblia del yoga, ha sido libro de cabecera de generaciones de estudiantes en yoga de todo el mundo. Ahora se ha convertido en el texto más autorizado sobre *yogasanas*, puesto que ha sido traducido a más de 26 idiomas. Harper Collins, la editorial de *Luz sobre el yoga* pronto publicará el próximo libro de **Guruji**, *The Heart of Yoga Sutras*.

Luz sobre el yoga aportó precisión y claridad a la práctica, así como una particular focalización sobre el yoga, accesible para todos, que lo ha convertido en un fenómeno mundial. En este nuevo trabajo *The Heart of Yoga Sutras*, *Guruji* aplica esta misma claridad al libro que es el núcleo filosófico del yoga *Los Yoga Sutras de Patañjali*.

En su último libro, *Guruji* ha traducido cada *sutra*, añadiendo inspirados comentarios, e explicaciones para los lectores modernos, vinculando entre ellos los diversos temas que coexisten a lo largo de los *sutras*.

Cada *Sutra* se presenta en su texto sánscrito, con la transcripción y la traducción al inglés, seguido por un comentario de *Guruji*, investido de la autoridad y originalidad que sólo él puede aportar a la obra.

La aguda interpretación de los *sutras* de *Guruji* muestra al lector cómo transformarnos a través de la práctica del yoga, desarrollando gradualmente mente, cuerpo y emociones, para evolucionar espiritualmente. Se trata de una maravillosa introducción a la espiritualidad que es fundamento de la práctica de yoga.

El prólogo de este libro ha sido escrito por el premio Nobel, el Dalai Lama y también será lanzado simultáneamente como un libro-e.

¡Horripilantes criaturas también sirven de inspiración!

Traducido por Pilar Grau

¿Se pueden relacionar estas horripilantes criaturas con *asanas*?

¿Has sido capaz de identificarlas?

Trata de imitarlas.

¿No tuviste éxito?

Entonces pon la revista boca abajo

Reimpreso con permiso de jóvenes creciendo, publicado por Yog.

Nakarasana Bhujangasana Salabhasana

Vrshikasana Bhikasana Titibhasana

Supta Kurmasana Viparita Salabhasana Kurmasana



