

YOGA RAHASYA

VOL. 19, N.º 4

Traducción al castellano



YOGA RAHASYA

Vol. 19, N.º 4; 2012

El agua y las criaturas acuáticas tienen un gran significado en la mitología yóguica y también en nuestra práctica. A *Matsya* (pez) se lo considera la encarnación del Señor Visnu. Se dice que cuando el mundo entero iba a ser tragado por una inundación universal, Visnu tomó la forma de un pez y transportó a los siete grandes sabios en un barco amarrado a un cuerno de su cabeza. *Matsyasana* está dedicada a *Matsya*.

El *Hatha Yogapradipika* menciona al sabio Matsyendranath como uno de los fundadores de *hatha vidya*. Una vez, en una isla remota, el Señor Siva le estuvo explicando los misterios del yoga a Parvati. Un pez que estaba cerca de la orilla se quedó escuchando el discurso entero manteniendo una inmensa concentración. El Señor Siva se dio cuenta de que el pez había adquirido el conocimiento del yoga. Usando Sus poderes, Visnu otorgó forma divina al pez, convirtiéndose este en Señor de los peces, y difundió el mensaje del yoga. *Ardha* y *Paripurna Matsyendrasana* están dedicadas al sabio Matsyendranath.

El agua, *ap*, es uno de los elementos de la naturaleza, y juega un papel importante en la práctica de *asana* y *pranayama*. La propiedad de *ap* se expresa con los músculos, que aportan movilidad al cuerpo, mientras que la estabilidad en nuestra práctica de *asana* la dan los huesos. Ambos deben equilibrarse cuando hacemos *asanas*.

En *pranayama*, la columna es el elemento tierra, que actúa como campo para la respiración; la distribución y la creación de espacio en el torso es la función del elemento éter, mientras que el proceso de la respiración representa el elemento aire. Los elementos agua y fuego, opuestos entre sí, se funden en la práctica de *pranayama* para generar la bioenergía.

Buceando con tubo en el mar rojo se despliega la belleza de un mundo mágico; la experiencia del silencio y la luz en este mundo, desde donde nacieron muchas leyendas, ha inspirado a Rachely para realizar las ilustraciones de la portada, que también formará parte de su libro *Yoga for children and beyond*.



SUMARIO

TÍTULO	PÁG.
Introducción al núcleo de los <i>Yoga Sutras</i> - Yogacharya B.K.S. Iyengar	03
<i>Yoga dharma</i> - El concepto de yoga - Yogacharya B.K.S. Iyengar	11
<i>Vishva Rupa Darsana</i> en la práctica de <i>asana</i> ("Visión" total en un <i>asana</i>) - Geeta S Iyengar	17
<i>Yogasana</i> : Una academia adhiátmica - Prashant S. Iyengar	27
Depresión y ataques de pánico - Nandita Khaire	31
Investigando la columna vertebral. Yoga Iyengar y escoliosis - Marcia Monroe	34
El sabio Yajñavalkya - Sunita Parthasarthy	40
¿Qué hay en un nombre? - Rajvi H Mehta	42
Elogio a <i>Parsvottanasana</i> y <i>Marichyasana</i> de Guruji - Jan Barret	44
Completa estas palabras de sabiduría - Arti H Mehta	45
Lanzamiento: <i>Yogashastra</i> - Tome 3	46
Respuestas a "Completa estas palabras de sabiduría" - Arti H Mehta	47



Introducción al núcleo de los *Yoga Sutras*

Yogacharya B.K.S. Iyengar
Traducido por Cristina Ballesteros

Patanjala Yoga Sutra es el texto con más autoridad y antiguo sobre la disciplina del yoga en detalle. Justo al principio del primer capítulo, el gran veedor define el yoga como el cesar de las olas y movimientos (*vrttis*) de la consciencia. De modo interesante, justo al principio del siguiente capítulo, habla acerca los efectos de *kriya yoga* sobre las aflicciones (*klesas*). A menudo he pensado sobre los paralelismos entre *vrttis* y *klesas*.

Mediante una estrecha valoración de los *vrttis* y *klesas*, podemos llegar fácilmente a la conclusión de que los *vrttis*, o fluctuaciones mentales, están conectadas con el cuerpo sutil (*suksma sarira* o *antaranga sarira*). Pero los *klesas* están más relacionados con el cuerpo basto o externo (*bahiranga sarira*), o el cuerpo de acción (*karya sarira*), que crea una turbulencia volcánica en *suksma sarira*. El estado contenido de la consciencia (*citta nirodha*) hace que se experimente el estado apacible y tranquilo de *citta* cuando no hay *vrttis* ni *klesas* en estas dos envolturas del sí-mismo.

Los *vrttis*, o fluctuaciones mentales, están
conectados con el cuerpo sutil;
Pero los *klesas* están más relacionados con
el cuerpo basto, externo.

Los *klesas* son somáticos, físicos, somatofísicos o psicofísicos, y afectan al cuerpo causal (*karana sarira*). Afectan al cuerpo causal, el sí-mismo, directamente (*krta*), mediante inducción (*karita*) o mediante estímulo (*anumodita*). Nos hacen sufrir al centrarse sobre las posesiones y pertenencias (*parigraha*), reflejando nuestro miedo a la muerte (*abhinivesa*). Este miedo a la muerte, o apego a la vida, es instintivo y se burla de todos y cada uno.

Los *klesas* están somáticamente latentes, y la forma de erradicarlos es *tapas* o la senda de la acción (*karma marga*). Aunque los *vrttis* existen en el nivel psicológico, se entremezclan con los *klesas*. Estos se tienen que conquistar mediante *svadhyaya* o *jñana* (estudio de uno mismo, desde las células hasta el sí-mismo y desde el sí-mismo hasta las células). Uno se da cuenta de *karana sarira* o el sí-mismo (*jivatman*) sólo cuando los *klesas* y *vrttis* dejan de dar vueltas. Detener a los *vrttis* ayuda al individuo a entregarse a Dios (*Isvara pranidhana*). Así, los cuerpos causal, sutil y basto se llevan bajo control a través de *tapas*, *svadhyaya* e *Isvara pranidhana*. Estos tres caminos constituyen el *tridanda* de *yaugika Sadhana*.

Los cuerpos causal, sutil y basto se llevan
bajo control a través de
tapas, *svadhyaya* e *Isvara pranidhana*.

Klesa nivrthi (la involución de las aflicciones) se desarrolla desde *tapas*. *Vrtti nirodha* (restricción de las modificaciones) se desarrolla desde *svadhyaya*, mientras que



antahkarana suddhi (santidad y pureza de la consciencia, *dharmendriya*) se desarrolla a través de *Isvara Pranidhana*.

El *tridanda* de la *sadhana* del yoga significa comprender las interconexiones entre cuerpo, mente, inteligencia y sí-mismo. La precisa práctica metódica tiene como resultado la disociación del sí-mismo del cuerpo y la mente.

Tenemos cientos de músculos y articulaciones, junto con cinco órganos de acción, cinco sentidos de percepción, cinco *vayus* y cinco *upavayus*, mente, inteligencia, hacedor del yo, consciencia, conciencia, sí-mismo con forma (*sakaratanman*) y Sí-mismo sin forma (*nirakaratanman*). A través de la *sadhana* del yoga aprendemos a utilizar estas herramientas, de manera que se coordinen y cooperen, hasta que la mente cultive tantos los órganos externos como los órganos internos, para experimentar equilibrio, armonía y concordia entre el Sí-mismo y los agentes del Sí-mismo. Esto es *samanata* de la pura consciencia.

El Sí-mismo es esencialmente *nirakara*. La diferencia entre *nirakara purusa* y *sakara purusa* es que este *nirakara purusa* es indestructible, imperecedero e inconmensurable. Ni destruye, ni puede ser destruido. No tiene nacimiento ni muerte, ni principio ni fin. No puede ser herido por armas, quemado por fuego, mojado por agua o volado por el viento. No se puede dividir, quemar, disolver o secar. Está más allá del "yo" o "mi" o "mío". Es el "Tú"¹ más allá del "yo", intacto de la fuerza de los elementos.

Yoga *sadhana* significa comprender las interconexiones entre cuerpo, mente, inteligencia y sí-mismo.

Cuando la *nirakara purusa* se transforma en *sakara purusa* o la yoidad (sentido del yo), se le llama *jivatman* o el sí-mismo individual (pequeño sí-mismo). Este *sakara purusa*, o *jivatman*, viene bajo la influencia de *visvacaitanya-sakti* o *prana* y el poder de los elementos. Él, que tiene forma, es consagrado en el cuerpo humano y provee de la capacidad de movimiento y sensación, *jiva* significa influencia de la fuerza vital, y *atma* significa el sí-mismo. Por tanto *jivatma* es el sí-mismo que tiene conexión con los *panca bhutas* y *panca pranas*.

Según la terminología *upanisadika*, el Sí-mismo permanece como un *kutastha cittan*. Cuando el mismo *nirakara* Sí-mismo toma la forma *sakara* como yoidad, determina las actividades de *parinama cittan*.

La práctica del yoga desarrolla cuatro tipos de *samadhi*, estos son, auto-análisis, síntesis, gloria y la experiencia de un Ser Puro.

Vitarka y *vicara* son las expresiones del sí-mismo, *parinama cittan*. *Ananda* anula el estado lleno de forma del Sí-mismo, y *asmita* es *kutastha cittan*, que está más allá de la influencia de *karana*, *suksma* y *karya sariras*. *Kutastha cittan*, o el sí-mismo sin forma, cuando el mismo *nirakara* sí-mismo toma la forma como "yoidad", como *sakara cittan*, determina las actividades de la vida como *parinama cittan*.

¹ "Tú" como referencia a Dios [N. Del T.]



A través del cultivo de la amistad, la compasión, el contento y la indiferencia hacia el placer y el dolor, la virtud y el vicio, la consciencia se vuelve favorablemente dispuesta, serena y benevolente.

Maitri y *karuna* representan *parinama cittan*. *Mudita* anula y transforma el *parinama cittan* y *upeksa* hace al *parinama cittan* indiferente, de manera que este *parinama cittan* se vuelve *kutastha cittan* y experimenta el estado puro del Ser.

Vitarka vica^{ra} ā nanda asmitā rū pa anugamā t samprajnā tah (I.17)

Maitri^{karunā muditā upē ksā nā m sukha duhkha punya apunya}
visaya^{nā m bhā vanā tah cittaprasā danam} (I.33)

Descubrí que los cuatro capítulos (*padas*) de los Yoga Sutas tienen su paralelismo en la estructura de los cuatro *varnas*, cuatro *asramas* y cuatro propósitos en la vida (*purusarthas*). Actualmente los *varnas* (*brahmana, ksatriya, vaisya, sudra*) se han desvanecido, pero los *asramas* y propósitos en la vida aún están vigentes.

Aquí tengo que enfatizar que la consciencia es una evolución de los *varnas* y que los *varnas* se deben considerar como una jerarquía de la consciencia, representando sus cuatro niveles. El orden cuádruple fue creado por mí según las divisiones de cualidad y trabajo. Aunque yo sea su creador, no lo puedo cambiar.

La consciencia en una evolución de los *varnas*,
los *varnas* se deben considerar
como una jerarquía de consciencia,
representando sus cuatro niveles.

Lord Krishna explica que la creación de clases refleja la cualidad del propio trabajo (*guna karma*). Siento que Patañjali trata de la misma forma con cuatro clases de consciencia en los practicantes según su interés en la vida, al igual que la *sadhana*.

Explica *guna karma citta* (cualidad de acciones según la consciencia) como *klesa citta karma, manovrtti citta karma, nirodha citta karma* y *divya citta karma*. *Klesa citta karma* existe principalmente en las aflicciones somáticas que afectan a la psique de la persona. Sobre los *klesas* y la tolerancia para soportar las aflicciones, Patañjali sugiere recuperar el control mediante *tatra sthitau yatnah abhyasah* (I.13), práctica. Esta práctica es laboriosa, por tanto se puede atribuir a la *sudra* o clase trabajadora.

Esto lleva a estabilidad en el cuerpo y la mente y ayuda a recuperar el control de *manovrtti citta*. Además actuando sobre los *klesas*, puede tentar a buscar un beneficio, que no es nada menos que *vaisya*, un estado de mente en busca de conseguir abundancia.

Ca^{turvarnyam mayā srstam gunakarma -vigbhā gasāh}
Tasya karta^{ram api mā m viddhy akartā ram avyayam}



Bhagavad Gī t̄ā , IV.13)

Sa tu dī rghakā la nairantarya satkā ra ā sevitaḥ drdhabhū mih
(I.14)

Tatpratisedhartham ekatattva abhyasah (I.32) conduce hacia las cualidades marciales (clase *ksatriya*) para eliminar todos los defectos en la *sadhana* propia, para llegar a alcanzar un estado por encima de los compañeros. Este estado de *sadhana* no es nada más que *nirodha citta vrtti karmas*.

La cualidad más elevada y noble del *divya citta karma* hace a uno limpio de máculas, y su práctica toma la forma de *nimittam aprayojakam prakrtinam varanabhedah tu tatah ksetrikavat* (IV.3).

El *sadhaka* practica sólo para experimentar el estado divino de consciencia (*divya citta*). En este estado desarrolla la mente *brahmanika* para vivir en el estado de pureza, experimentando no sólo el estado de consciencia cósmica, sino también la visión del Sí-mismo. Viviendo en la llama de la luz del Sí-mismo le hace *tatah klesa karma nivrttiḥ* (IV.30), cuando no actuará de ninguna manera que cree perturbaciones o turbulencias dentro de si mismo o entre su familia, sociedad o comunidad. Así es como el yoga actúa como un medio para elevar *citta* desde *klesa citta* a *divya citta*.

En una palabra, si los *sutras* I.13-141 transmiten la idea de esfuerzo estable y continuo desde el tercer y cuarto *varna*, el *sutra* I.322 está más relacionado con el esfuerzo decidido del segundo *varna*. Un parte importante de *Vibhuti Pada* también trata de los logros del segundo *varna*, mientras que *Kaivalya Pada* revela el esfuerzo requerido para la emancipación final y la libertad absoluta, señalándonos hacia *vidhyavinayasampanne* (estando equipados con la humildad del Conocimiento Verdadero): los sabios ven con la misma mirada a un instruido y humilde Brahmin, a una vaca, a un elefante o incluso a un perro o un paria.

Tatra sthitaḥ yatnah abhyā saḥ (I.13)

La práctica es un esfuerzo para aquietar las fluctuaciones de la mente con objeto de silenciar la consciencia.

Sa tu dī rghakā la nairantarya satkā ra ā sevitaḥ drdhabhū mih (I.14)

La práctica alerta, larga, ininterrumpida, es la base firme para estabilizar la consciencia.

Tatpratisedhaḥ rtham ekatattva abhyā saḥ (I.32)

El esfuerzo decidido es la única forma de superar los defectos dentro del propio sí-mismo

*Vidyā vinayasampanne brā hmanegavi hastini
śuni cai'va śvapaḥ ke ca paṇḍitā h samadarsīnah*

(*Bhagavad Gī t̄ā* , V.18)

Los *asramas* son *brahmacaryasrama*, *grhasthasrama*, *vanaprasthasrama* y *sannyasasrama*. Según los Vedas, el período de la vida humana abarca 100 años, así que cada *asrama* se dice que es de 25 años. En *brahmacaryasrama*, el joven se hace



para aprender y ganar conocimiento en ambos planos, espiritual y mundano, y después utilizar este conocimiento de la mejor manera para vivir. Después de adquirir sabiduría material y espiritual, al joven se le permite casarse para convertirse en cabeza de familia (*grhasthasrama*), para aprender cualidades humanas, para servir a aquellos que necesitan ayuda, y para asegurarse que su descendencia está educada. Después de tener hijos y vivir como un cabeza de familia, ya sea hombre o mujer, una persona comienza a aprender a cultivar el no-apego (*vanaprasthasrama*), y cuando el no-apego se transforma en desapego y renunciación, él o ella pierde todo apego al mundo, y se vuelve apegado sólo a *Isvara*, Dios. Esto es *sannyasasrama*. De forma similar, los cuatro propósitos, o *purusarthas*, de la vida son *dharma*, *artha*, *kama* y *moksa*.

Los *Yoga Sutras* tiene cuatro capítulos, cada uno representa respectivamente los cuatro *asramas* y los cuatro propósitos de la vida.

El *Samadhi Pada* como el *dharma* de los *purusarthas* representa la época de estudiante (*brahmacaryasrama*). *Dharma* significa religiosidad en *sadhana* e indica un deber recto. *Dharma* es lo que sostiene y respalda a una persona hacia la realización del *purusa*.

El *Samadhi Pada* como el *dharma* de los
purusarthas representa el aprendizaje.

En este capítulo se explica el estudio de la ciencia y filosofía, al igual que la disciplina correcta en la forma de "*anusasanam*". *Anusasanam* significa pensar correctamente y actuar dentro del marco de *yama* y *niyama*, que se explica en *Sadhana Pada*.

El segundo capítulo (*Sadhana Pada*) es sobre
el propósito de la vida (*artha*) con los medios para vivir (*grhasthashrama*)

El segundo capítulo (*Sadhana Pada*) es sobre el propósito de la vida (*artha*) con los medios para vivir (*grhasthashrama*). Explica en detalle el "cómo y por qué" de nuestros medios y propósitos en la práctica (*artha*), como el marco dentro del que deberíamos vivir. Sitúa esta comprensión y práctica dentro de los códigos de conducta del yoga.

Vibhuti Pada se preocupa de la obtención de poderes sobrenaturales. "Poder" significa el *purusartha* de *kama*. Uno debe mantenerse indiferente a estos poderes, ya que le

Vibhuti Pada se preocupa de la obtención de poderes sobrenaturales.
"Poder" significa el *purusartha* de *kama*. Un cabeza de familia debe
practicar el no-apego hacia los poderes divinos.

tientan a uno a caer en desgracia espiritual. Por tanto, un cabeza de familia debe practicar el no-apego hacia los poderes divinos, para trascender el deseo sensual y alcanzar los aspectos más elevados del amor. Esto es *vanaprasthasrama*, la tercera etapa de la vida, y es la preparación para la cuarta etapa.



El último capítulo (*Kaivalya Pada*) habla sobre *moksa*, la cuarta etapa de *sanyasasrama*. Este guía al *sadhaka* a desapegarse de la obnubilación por los poderes. *Kaivalya* significa soledad. En este estado, la inteligencia brilla como una luna llena. Muestra formas de ganar libertad de las obnubilaciones (*moha*) y de alcanzar la libertad final, *moksa*. Entonces el *sadhaka* consumado vive en *satyam* (verdad), *sivam* (eternidad) y *sundaram* (belleza de la vida).

El último capítulo (*Kaivalya Pada*)
habla sobre *moksa*, la cuarta etapa de *sanyasasrama*.
Este guía al *sadhaka* a desapegarse de
la obnubilación por los poderes.

Habiendo trazado paralelismos entre los cuatro *purusarthas* y los cuatro capítulos, debo añadir que Patañjali transmite también la idea de un zenit en *kaivalya* en la forma del *Isvara Pranidhana* natural, puro.

Los cuatro *padas* también representan respectivamente cuatro tipos de acción, llamados *karma*, *vikarma*, *sukarma* y *akarma*. *Karma* representa las acciones generales o demostraciones. *Vikarma* significa acciones con motivaciones placenteras. *Sukarma* significa buenas acciones con motivaciones auspiciosas, mientras que *akarma* representa acciones que están totalmente libres de las expectativas de reacciones y recompensas. *Akarma* es la acción más hábil realizada de forma total y sin esfuerzo.

De la misma forma, los *padas* pueden representar *jnana*, *vijnana*, *sujnana* y *prajnana*. Si *jnana* es sólo conocimiento de los objetos, *vijnana* es búsqueda científica, *sujnana* es la adquisición de conocimiento espiritual auspicioso y *prajnana* es el pináculo de la sabiduría iluminadora experimental.

También es posible que los cuatro capítulos se relacionen con los estados de *salokya*, *samipya*, *sarupya* y *sayuiya*. *Salokya* es un medio para sentir el reino de Dios a través de *Samadhi Pada*; *samipya* es la cercanía o proximidad a Dios en la *sadhana*; *sarupya*, asumiendo Dios como natural a través de la abundancia (*vibhuti*) del yoga, que viene como un fenómeno natural; y *sayuiya* es cuando uno vive en percepción consciente, alargándose y expandiéndose sin sentimiento del sí-mismo, para mezclarse y finalmente unirse con Dios. Esta es la última unión del Sí-mismo con lo divino, *Isvara*.

Así, los *Yoga Sutras* guían a los *sadhakas* a través de la acción madura (*paripakva karma*), conocimiento más allá de los límites de la discriminación (*para jnana*) y absoluta devoción (*para bhakti*) hacia el término de la entrega total (*saranagati*).



	<i>Samadhi Pada</i>	<i>Sadhana Pada</i>	<i>Vibhuti Pada</i>	<i>Kaivalya Pada</i>
Cuatro tipos de acciones	<i>Karma</i> : acciones generales	<i>Vikarma</i> : acciones con motivos placenteros	<i>Sukarma</i> : buenas acciones con motivaciones auspiciosas	<i>Akarma</i> : acciones libres de expectativas de reacciones o recompensas
Cuatro tipos de conocimiento	<i>Jnana</i> : conocimiento de los objetos	<i>Vijnana</i> : búsqueda científica	<i>Sujnana</i> : adquisición de conocimiento espiritual auspicioso	<i>Prajnana</i> : pináculo de la sabiduría iluminadora experimental
Estados de relación con Dios	<i>Salokya</i> : sentir a Dios	<i>Samipya</i> : cercanía o proximidad a Dios	<i>Sarupya</i> : abraza y abarca a Dios una vez libre de la abundancia del yoga (poderes sobrenaturales)	<i>Sayuiya</i> : vivir en percepción consciente sin el sentimiento del Sí-mismo y mezclándose con Dios
Guía en el <i>nivrtti marga</i>	<i>Paripakva karma</i> : acción madura	<i>Para jnana</i> : conocimiento más allá de los límites de la discriminación	<i>Para bhakti</i> : devoción absoluta	<i>Saranagati</i> : culminación en la entrega total

Mi aproximación puede resultar excesiva, pero siento que alguien tenía que tomar la iniciativa. Este es un intento de ofrecer una guía condensada y compacta para que los lectores puedan captar las opiniones objetivas, subjetivamente sobre *vedanta*, como *pratyaksa pramana*, que es sin duda el camino directo para la visión del Alma (*atmadarsana*), y proceder a través de evolución sistemática desde la primera opción sugerida de *sadhana* en "*Isvara pranidhanat va*" (Y.S. I.23) hacia lo inconmensurable, el pleno "*Isvara Pranidhana*", que sigue natural y espontáneamente como el quinto propósito de *sadhana* (*Isvaradarsana*).

Este es el quinto *purusartha*, el punto culminante de la búsqueda espiritual, donde las enseñanzas de Lord Patañjali y Sri Ramanujacarya se encuentran.

Este es un extracto del próximo libro de Guruji Iyengar,
"El núcleo de los Yoga Sutrás de Patañjali".

Ha sido reimpresso con el amable permiso de los editores Harper Collins.

Este libro se publicará con ocasión del cumpleaños de Guruji
según el calendario indio en noviembre de 2012.



Yoga dharma - El concepto de yoga

Yogacharya B K S Iyengar
Traducido por Manuela Mirat

La cualidad de la conciencia (conciencia, en sentido moral) es la clave de nuestro crecimiento. Es *antahkarana*, el campo de *dharma*, o *dharmendriya*. Un proverbio védico dice: "*Dharmo raksati raksitah*". *Dharma*, como arte y ciencia del deber, protege al que sigue el camino de la rectitud. Del mismo modo, yo digo: "*Yogo raksati raksitah*", que significa que el yoga protege a aquellos que lo practican y viven dinámicamente en él.

La primera y más importante explicación del *yoga dharma* se encuentra en el *Ahīrbudhnya Samhita*. Según este texto (I.15),

samyoga yoga ityukto jivatmaparamatmanah

El yoga es la unión del alma individual con el Alma Universal

Yoga no es sino *citta stambha vrtti*, o el estado estable de consciencia, como el *prana stambha vrtti* que explica Patañjali cuando aborda el *pranayama*. El estado estable de consciencia explica la suspensión de la respiración tras la inspiración o la espiración en la práctica de *pranayama yaugika*. No es otra cosa que una suspensión o pausa de los movimientos de las ondas de pensamiento.

*samam kayasirogrivam dharayannacalam sthirah /
sampre ksya nasika gram svam disascana valokayan //*

(B.G., VI.13)

Observad lo que dice el señor Krishna en la *Bhagavad Gita*. Quiere que, considerando el centro del cuerpo una plomada, pongamos todo nuestro empeño en mantener equilibrados los lados derecho e izquierdo del cuerpo. Nos recomienda mantener la cumbre de la cabeza, el centro de la garganta y el centro del perineo en línea, y que aprendamos a ajustar y hacer que los dos lados del cuerpo estén paralelos. Cuando el cuerpo se mantiene estable a través de la práctica *yaugika*, tiene lugar *citta stambha vrtti* o *cittavrtti nirodh*. Fijad la mirada en la punta de la nariz. Este "no movimiento" de los ojos apacigua y calma el cerebro, estabilizando la mente y la consciencia. Si la mirada oscila, el cerebro (*mastiska*), la mente (*manas*) y la consciencia (*citta*) también oscilan y se perturban. Por tanto, mirar a la punta de la nariz es un método que se enseña para "*citta stambha vrtti*". El tener la mirada fija y tranquila libera al cerebro de estrés y estabiliza la mente para que esté atenta a su medio y a su fin.

Este "no movimiento" de los ojos apacigua y calma el cerebro, estabilizando la mente y la consciencia. Si la mirada oscila, el cerebro, la mente y la consciencia también oscilan y se perturban.



De nuevo el señor Krisna define el yoga:

*yogasthah kuru karmani sangam tyaktva dhanamjaya /
siddhyasiddhyoh samo bhutva sa matvam yoga ucyate //*

(B.G., II.48)

"Con desapego hacia el éxito o el fracaso, sigue la disciplina *yaugika* con fervor y con pasión y/o con un gran entusiasmo para que el sí-mismo (*jivatman*) permanezca pasivo y absorto. Esto proporciona un temperamento ecuánime en todas las circunstancias". De ahí que el señor Krishna diga que el yoga es una manera de mantener la equanimidad en la palabra, las acciones y el pensamiento. Esta actitud de cultivar la unicidad en la palabra, las acciones y el juicio, nos ayuda a alcanzar la meta de unir el sí-mismo con el Sí-mismo.

*buddhiyukto jahatina ubhe sukrtaduskarte /
tasmad yogaya yujyasva yogah karmasu kausalam //*

(B.G., II.50)

"Con la cualidad de la habilidad (*yukti*) en la inteligencia, dedícate al yoga, dotado de equanimidad hacia todas las acciones, buenas y malas, así como hacia los pensamientos, renunciando al fruto de las acciones".

De este modo os liberaréis de la esclavitud de los obstáculos y las aflicciones y experimentaréis el estado de auspiciosa beatitud (*sundaram*). En este estado no existe ni el *karma sukla* (blanco), ni el *krsna* (negro), ni la mezcla (blanco y negro), sino el *karma* puro, libre de estos tres estados (Y.S., IV.7).

Krishna añade:

*tam vidyad duhkha samyoga viyogam yogasamjnitam /
saniscayenayoktavyo yogo'nirvinnacetasa //*

(B.G., VI.23)

"El significado del yoga es liberarse de toda atadura al sufrimiento y al pesar. Por tanto, el yoga debe practicarse con resolución y determinación mental".

El yoga debe practicarse sin angustia, ansiedad o miedo, para poder alcanzar su cénit.

El yoga debe practicarse sin angustia, ansiedad o miedo,
para poder alcanzar su cénit.



Según Patañjali el yoga es una disciplina. Esto se indica en el primer *sutra*, en el que Patañjali explica que la disciplina del yoga se ha seguido desde tiempos inmemoriales ininterrumpidamente, manteniendo su linaje.

atha yoganusasanam

(Y.S., I.1)

El texto empieza expresando buenos auspicios y veneración mediante la palabra "*atha*". Este término significa bendición (*mangalasanam*) tanto para la disciplina como para los gurus. Es una oración. También sugiere comenzar el yoga con una actitud disciplinada.

yogah cittavrtti nirodhah

(Y.S., I.2)

La consciencia se ve afectada más a menudo por perturbaciones emocionales que por deficiencias intelectuales. El yoga comienza con la mente, ya que esta es la parte de *citta* que entra en contacto con los objetos y crea las sensaciones. El yoga es una disciplina mental para contener las fluctuaciones de pensamientos, de manera que la consciencia (*citta*) se mantenga en un estado estable, firme y sin oscilaciones (*stambhavrtti*). Es un patrón de conducta que nos lleva a conseguir un estado estable de *citta*.

La consciencia se ve afectada más a menudo por perturbaciones emocionales que por deficiencias intelectuales.

Coordinando el intelecto de la cabeza con la inteligencia del corazón se consigue la integración (*samyama*) entre ambos. Creo que el yoga es la unión (*samyoga*) de estas dos ramas de la inteligencia.

Aunque Patañjali no lo dice de manera explícita, siento que esta unión, la del intelecto de la cabeza con la inteligencia del corazón, tiene lugar a través del *yoga sadhana*. Esta integración hace que la consciencia se expanda en el cuerpo desde la capa interna de la piel hasta la morada del alma (*citta prasadanam*), tal y como el agua se expande uniformemente a través de una superficie. Esto es, para mí, el yoga.

Coordinando el intelecto de la cabeza con la inteligencia del corazón se logra la integración entre ambos.

Yoga es la unión de estas dos ramas de la inteligencia.

*vitarka vicara
ananda asmitarupa
anugamat samprajnatah*

(Y.S., I.17)



El cerebro tiene cuatro lóbulos biológicos, y el gran sabio nos explica estos cuatro lóbulos desde el punto de vista del funcionamiento intelectual de los mismos: el análisis o la argumentación (*vitarka*), el conocimiento lógico creador de la síntesis (*vicara*), la sede de la dicha (*ananda*) y la sede del sí-mismo (*asmita*).

Vitarka o el cerebro analítico se sitúa en el lado izquierdo, mientras que el cerebro lógico está en el lado derecho. Entre estos dos lóbulos hay un espacio. Podemos conceptualizar este espacio como la mente, que conecta ambos cerebros. Cuando estas dos funciones del cerebro se coordinan, surge ahí la síntesis correcta que nos lleva al buen juicio. Desde este juicio experimentamos el estado de beatitud (*ananda*), anulando tanto las divisiones del cerebro como el sentimiento del "yo". Al desvanecerse el sentimiento del "yo" se experimenta un estado puro de simplemente "existencia", sin expresión. Esto es *asmita*, el estado iluminado *sattvika* de experimentar el sí-mismo puro.

El cerebro analítico se sitúa en el lado izquierdo, mientras que el cerebro lógico está en el derecho. Entre estos dos lóbulos hay un espacio.
Podemos conceptualizar este espacio como la mente.

Del mismo modo, Patañjali aborda las cuatro cavidades biológicas del corazón como cuatro facetas de la inteligencia emocional.

*maitri karuna mudita upeksanam
sukha duhkha punya apunya visayanam
bhavanatah cittaprasadanam*

(Y.S., I.33)

Patañjali indica en Y.S., III.35: "*hrdayecittasamvit*", que el corazón espiritual es la morada de la consciencia. En este sentido, las cuatro cavidades del corazón son fisiológicas, psicológicas, mentales y espirituales. Las divisiones, desde el punto de vista emocional, de estas cuatro cavidades del corazón son: benevolencia (*maitri*), compasión (*karuna*), alegría (*mudita*) e indiferencia (*upeksa*) hacia el placer y el dolor, la virtud y el vicio, a través de la experiencia (*anubhavika*). Estas deben estar en armonía.

Estos dos *sutras* abrieron mi mente, permitiéndome entender la necesidad de equilibrio, armonía y concordia entre el intelecto de la cabeza y la inteligencia del corazón. Patañjali explica cuatro tipos de acciones en relación con los cuatro lóbulos del cerebro y las cuatro cavidades del corazón.

*Karma asukla akrsnam yoginah
trividhamitaresam*

(Y.S., IV.7)

"Las acciones de un yogui no son ni blancas ni negras. Las acciones del resto son de tres tipos: blancas, negras o grises".



Cuando uno permanece libre de los tres tipos de karma, teñido de negro, blanco o gris, es una señal de equilibrio mental.

Los *sutras* I.17 y I.33 dan a entender que el yoga es una práctica diseñada para estabilizar el intelecto y armonizarlo con la inteligencia estable y emocional del corazón. De hecho, revela el significado y el sentimiento (*artha* y *bhavana*) del yoga.

tivrasamveganam asannah

(Y.S., I.21)

mrdu madhya adhimatratvat tatah api visesah

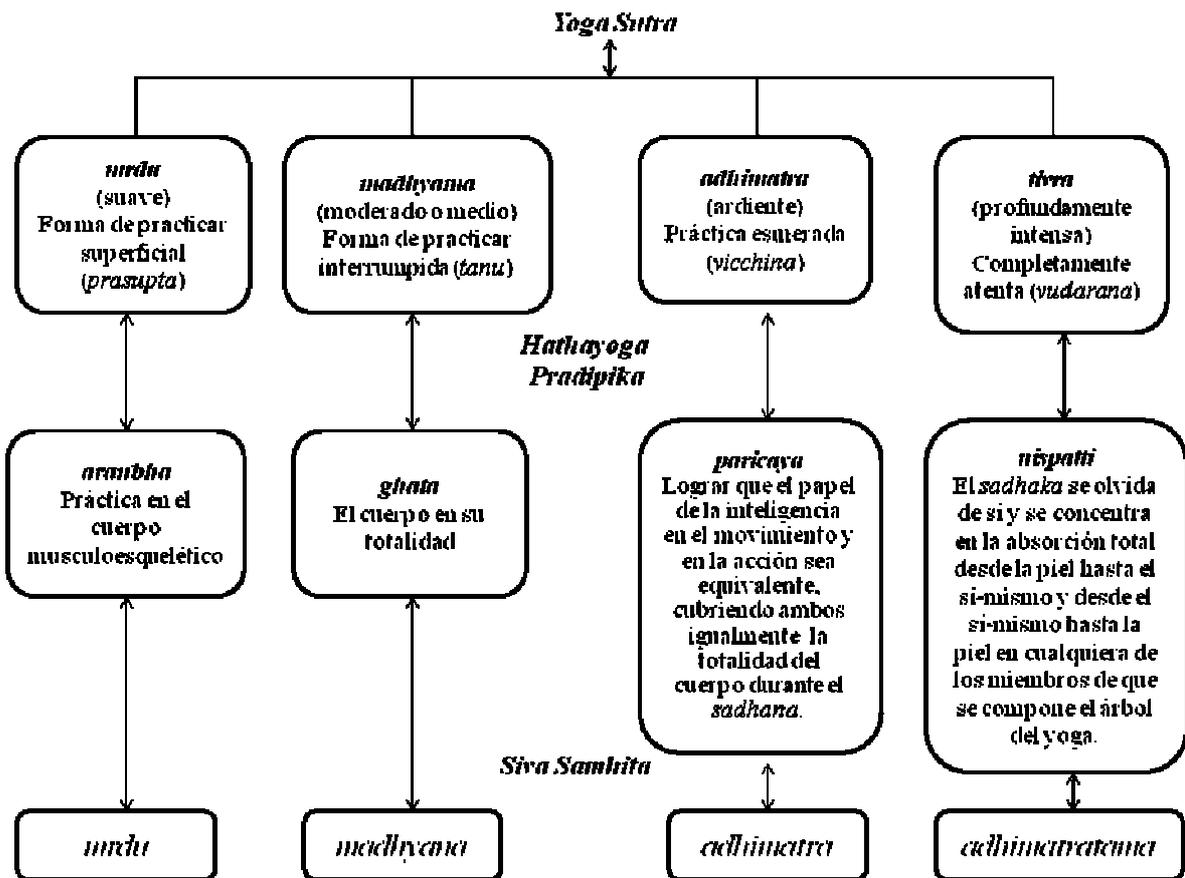
(Y.S., I.22)

Probablemente, estas cuatro divisiones de la cabeza y del corazón llevaron a Patañjali a considerar cuatro tipos de *sadhaka*, según su crecimiento progresivo a nivel intelectual y emocional.

Encontramos la misma clasificación de *sadhakas*, con diferente terminología, en el *Hathayoga Pradipika* (IV.69–76) y en el *Siva Samhita* (III.33–81).

Estas son:





Quizás estas gradaciones se deben al efecto de las hierbas, los ensalmos, los *karmas* pasados que afectan al nacimiento, y a una pasión ardiente por alcanzar la perfección o la absorción profunda.

Probablemente *janma* y *ausadhi* representan al *sadhaka* suave; *mantra*, al moderado; *tapah*, al entregado o ardiente; mientras que *samadhiyah* hace referencia a los *sadhakas* profundamente intensos.

El nivel de los *sadhakas* puede deducirse de los motivos de estos. Dichos motivos pueden cambiar y así transformar también la capacidad del *sadhaka*.

Obviamente estos *sadhakas* obtienen de *prakrti* la energía necesaria para seguir progresando en su *yaugika sadhana*.

Según el nivel del *sadhana*, la energía de la naturaleza fluye tenuemente o en abundancia.

- Y.S., I.21: Para aquel cuya práctica es afilada y profundamente intensa, la meta es instantánea.



- Y.S., I.22: Para aquellos cuya práctica es suave, media o intensa, es cuestión de tiempo. Los poderes divinos son el resultado del nacimiento, las hierbas, los ensalmos, la disciplina y la meditación.

Para hacer un uso completo del flujo de energía, el *sadhana* debe ser supremo, y el *sadhaka* debe cultivar y educar las cuatro funciones psicológicas de la cabeza, para que cooperen con las cuatro inteligencias emocionales del corazón, y coordinarlas sin desviaciones, de manera que se induzca al sí-mismo a alcanzar, no sólo sus propias fronteras, sino incluso a expandirse a través de la inmensidad tanto interior como exterior (*adhyatma prasadanam*).

nirvicara vaisaradye adhyatmaprasadah

(Y.S., I.47)

"La pureza surge del dominio de *nirvicara samapatti*. *Sattva* o la luminosidad fluye sin perturbaciones, encendiendo la luz espiritual del sí-mismo".

Creo que, aunque Patañjali no habla directamente de los cuatro lóbulos del cerebro o de las cuatro cavidades del corazón, una de sus mayores preocupaciones es el logro de una unión armoniosa entre el intelecto de la cabeza y la inteligencia del corazón, creando la unidad entre el cerebro y el corazón. Para mí, este es el corazón del yoga de Patañjali.

Esto es un extracto del próximo libro de Guruji Iyengar, Core of Yoga Sutras of Patañjali. Este extracto se ha publicado aquí con la amable autorización de los editores de Harper Collins. El libro será publicado, coincidiendo con las celebraciones del cumpleaños de Guruji, en noviembre de 2012.

Vishva Rupa Darsana en la práctica de asana **("Visión" total en un asana)**

Geeta S Iyengar
Traducido por Silvia Isidro

Desde sus comienzos, Guruji era reconocido como un ejecutor experto en *yogasanas*. La gente le veía como un practicante de *asanas* yóguicas. Sin embargo, eran reacios a considerarle un yogui experto. Quienquiera que llegara a él, le etiquetaba como experto en *asanas*, debido a que sus ojos podían alcanzar sólo lo que él hacía y mostraba. Incluso su experta enseñanza de *pranayama* fue reconocida sólo desde mediados de los años sesenta y principios de los setenta. No me sorprende que la gente todavía diga que es un practicante de yoga a nivel físico.

La gente le veía como un practicante de
asanas yóguicas. Sin embargo, eran reacios a llamarle experto yogui.

Intenta entender la paradoja. A menudo, juzgamos a las personas según nuestra *pratyaksa pramana*, es decir, percepción directa. Creemos lo que nuestros ojos ven,



creemos lo que nuestros oídos oyen. Casi todos nuestros juicios dependen de estos sentidos de percepción que, a menudo, tienden a engañar. Por lo tanto, cuando uno ve a Guruji practicando y ejecutando *asanas*, dicen que es un experto sólo en uno de los aspectos de yoga, que es *asana*, y esta especialización se equipara únicamente con las ejecuciones, fotografías, presentaciones y demás.

La gente le criticaba por estar lejos de la ciencia del yoga;
Por dar una importancia indebida a *asanas*, que es, tan sólo, una de las
ramas de yoga.

Todavía hay algunas personas que le critican por estar lejos de la ciencia del yoga; por dar una indebida importancia a *asanas*, que es tan sólo una de las ramas del yoga. Se le culpa de preocuparse sólo por *asanas* como una ciencia completa de yoga. En este artículo vamos a ver cómo Guruji se ha sumergido en el océano de *asanas*, cómo eso le ha dado un *samyak darsana* (visión total) y cómo él venera al Señor desde su interior con pureza y divinidad a través de su práctica.

Guruji venera al Señor desde su interior con pureza y divinidad
a través de su práctica.

Veamos esta rama de yoga a través de los ojos de Guruji. Si te fijas detenidamente, sabrás que Guruji es el único que ha practicado esta faceta ampliamente, con el fin de experimentar lo que el Sabio Patañjali ha dicho sobre ello y, al mismo tiempo, no ha olvidado, descuidado o abandonado el camino que ha elegido, que conduce hacia el fin de la auto-realización.

La manera en que Guruji ha iluminado esta pequeña rama de *asana*, que eclipsa a los demás aspectos, es un *prasadam* para él.

La manera en que Guruji ha iluminado esta pequeña rama de *asana*, que eclipsa los demás aspectos, es un *prasadam* para él. Si no lo hubiera practicado en profundidad y no lo hubiera enriquecido, hecho apetitoso y nutritivo, nunca lo podríamos haber comprendido. Nunca habríamos conocido su importancia y su esencia.

Estamos muy cerca de nuestro cuerpo físico. Lo primero que aprendemos sobre nosotros mismos es únicamente a través de este cuerpo físico. A un niño de guardería primero se le da a conocer los miembros de su cuerpo. El niño dice "Esta es mi mano, este es mi pie". Nosotros, también, tenemos que conocer cada parte, cada miembro de nuestro cuerpo. Cuando vas a casa de tu amigo, llamas al timbre, llamas a la puerta. Si no responde, entonces, puede que te muevas para otear por la ventana. Si él o ella es un amigo cercano, entonces, puede que intentes ir a la puerta de atrás para averiguar si puedes entrar en la casa. Pero, si el amigo no es muy cercano, entonces, simplemente llamas y te vas. De forma similar, en *arambhavastha*, cuando se practica *asanas*, puede que llames al timbre cada día hasta que consigas entrar. La práctica se realiza en términos físicos hasta que la puerta se abre. Tenemos que llamar a la puerta desde todos los lados para poder entrar. Pero, una vez dentro, ya no hay más práctica física, sino una práctica espiritual.



Lo primero que aprendemos sobre nosotros mismos es únicamente a través de este cuerpo físico. Llamamos a la puerta hasta que se abre y, entonces, ya no hay más práctica física.

Deberíamos saber que es nuestro Guruji el que introdujo la variedad en las *asanas*. Respetó cada *asana*, ya que tenía su propio efecto significativo sobre el cuerpo, los órganos de acción, los órganos de percepción, la mente, el intelecto, la consciencia y el ego. Muchos de los practicantes de yoga de los primeros tiempos criticaron y redujeron el número de *asanas*, faltando así al respeto a su importancia, mientras que Guruji tomó cada una de ellas y la trató religiosamente y dio un toque auspicioso a cada *asana*. Según Guruji, cada *asana* es una oración—una *japa*. A menudo dice que el cuerpo es el arco, el *asana* es la flecha y el alma es la meta. Ese dicho de Guruji se le ocurrió en una fracción de segundo, cuando queríamos una frase para las camisetas de una demostración de yoga.

"El cuerpo es el arco, el *asana* es la flecha y el alma es la meta"

A menos que una persona esté profundamente inmersa en lo que hace, tal pensamiento no puede aparecer como un fogonazo en la mente. Esto muestra la implicación de Guruji, la perfección que logra y la devoción que tiene hacia su arte.

Hay un dicho que dice que la práctica le hace a uno perfecto. Guruji añade a este dicho que la práctica juiciosa le hace a uno perfecto. Sin embargo, la práctica de Guruji, su *sadhana*, es mucho más que esto. Su *sadhana* no es tan sólo juiciosa sino recta, religiosa, virtuosa a la vez que espiritual y devocional.

Uno de los textos de yoga dice: "*Asanani cha tavanti yavantyo jivarashayah*". Hay tantas *asanas* como seres vivos en este mundo. Esta afirmación se interpreta erróneamente como que uno no debería intentar ejecutar todas las *asanas*, ya que son innumerables, y practicarlas sería poco práctico. Pero Guruji lo comprendió correctamente. Lo hizo como sigue.

Nuestro cuerpo puede mostrar varios tipos de movimiento. El cuerpo está formado por millones y millones de células y, si tenemos que prolongar la vida de estas células, entonces, necesitamos un suministro apropiado de sangre para cada célula. Según la ciencia médica, hay varias células desprovistas de suministro de sangre. Para irrigar estas células se requiere no sólo un movimiento, sino un movimiento inteligente.

Por ejemplo, si tengo que crear vida en la punta de mis dedos de la mano, mi energía debería llegar allí. La punta del dedo está irrigada sólo cuando introduces varios tipos de movimientos a través de diferentes *asanas*. De esta manera, cada *asana* a la que se añade un nuevo movimiento, podría ser un nuevo *asana*, ya que el efecto cambia. Podemos no llamarlas de una manera diferente pero deberíamos darnos cuenta de esta nueva vida y entendimiento.

Millones de células necesitan irrigación con suministro de sangre.
Para irrigar estas células se requiere, no sólo un movimiento, sino un
movimiento inteligente.



Puede que no vayas "buscando" en todas las *asanas*, pero piénsalo. Lo has visto cuando Guruji trabaja sobre los pacientes que tienen problemas complicados e inventa varios métodos para realizar el mismo *asana*.

Por ejemplo, uno puede ejecutar *Utthita Trikonasana* de muchas maneras. Se puede girar el pie delantero hacia afuera ligeramente más de 90 grados y eso hace que haya una diferencia considerable. Se puede elevar la parte delantera frontal del pie delantero y la corva se extiende y se libera. Se puede coger soporte para el pie trasero, y la extensión de la pantorrilla y el muslo difieren. En otras palabras, se puede aprender a activar diferentes partes del cuerpo con un pequeño cambio en la posición del pie. ¿No podría contar cada nueva postura como un *asana* separado? Y así es como Guruji justifica la afirmación dicha anteriormente.

En Utthita Trikonasana se puede girar el pie delantero hacia afuera ligeramente; elevar la parte frontal del pie delantero; elevar el pie trasero.

Tomemos otro ejemplo, *Mayurasana*. El *Hatha Yoga Pradipika* explica este *asana* pero no menciona la posición de las palmas y las muñecas. Tan sólo indica que las palmas deben permanecer juntas sobre el suelo y presionar el abdomen sobre los codos y equilibrar. Pero al hablar de los efectos del *asana*, el texto dice: "*Harati sakal rogan Ashu Gulmoduradi*", lo que significa que destruye todo tipo de úlceras y tumores de abdomen. ¿Cómo ejercitas un sitio en particular?

En *Mayurasana*, o postura del pavo real, mantenemos los dedos de las manos y las palmas hacia abajo en dirección a las piernas. Guruji invirtió el sentido y apuntaba en dirección al pecho. Esto se llama *Hamsasana* o postura del cisne. Cuando pones las palmas al estilo *Mayura*, se trabaja sobre el estómago y cuando es al estilo *Hamsa*, se trabaja más sobre los intestinos. El cambio en la posición de las palmas crea una gran diferencia sobre la acción orgánica.

Guruji, a menudo, nos ha dicho: "Tratad cada *asana* con respeto, ya sea *Tadasana* o *Vrishchikasana*, la más sencilla o la más difícil; no importa. Quién sabe, uno puede no ser capaz de hacer adecuadamente la más sencilla pero sí ejecutar la difícil, y viceversa. Cada *asana* tiene su propio reconocimiento significativo". Por lo tanto, en la introducción de Luz sobre el Yoga, Guruji afirma, en relación a los nombres de las *asanas*, que ellas ilustran el principio de evolución. ¿No requerimos que esta evolución ocurra dentro de nosotros? Nuestra *prakrti* tiene ciertas tendencias animales. A través de la práctica de *asanas* tenemos que ver cómo sucede la evolución de *prakrti*. Tenemos que elevarnos desde las tendencias animales hacia las tendencias humanas.

A través de la práctica de varias *asanas* tenemos que ver cómo todos estos aspectos de *prakrti* se elevan, se limpian, se purifican y canalizan para que la evolución alcance su máximo nivel de plenitud.

Incluso las *asanas* que llevan el nombre de nuestros ancestros y los grandes sabios, están ahí para recordarnos que tenemos que evolucionar desde la existencia de un hombre ordinario hacia la de un alma realizada.



En el *Varahopanisad*, se dice que la práctica de *asana* y *pranayama* proporciona *nadisuddhi*, es decir, limpieza de los *nadis* mediante el llenado de los mismos con sangre pura. Se dice que estos *nadis* están llenos de *rakta purita dhatu*. *Susruta* (sangre) es el cuarto humor (aparte de *vata*, *pitta* y *kapha*). Este *Upanishad* da detalles sobre la práctica de *asana* y *pranayama*, de manera que se consigue *nadi suddhi* permitiendo que la energía fluya—que la sangre circule. El día que encontré esta palabra—Guruji me llamó inmediatamente y dijo: "Mira, aquí hay un *Upanishad* que enfatiza la importancia de la circulación de sangre pura". La palabra es *rakta purita*. Se menciona como *ratna purita*, también. El significado está muy claro: la sangre y el recuento de glóbulos deberían estar bien equilibrados. Todos sabemos que Guruji enfatiza el estiramiento y la extensión adecuados, y los ajustes dentro del cuerpo para que la circulación de sangre pura no quede obstaculizada en ningún sitio. La variedad de *asanas* obedecen a este propósito.

Guruji enfatiza el estiramiento y la extensión adecuados, y los ajustes dentro del cuerpo para que la circulación de sangre pura no quede obstaculizada en ningún sitio. La variedad de *asanas* obedecen a este propósito.

En "Luz sobre Pranayama" menciona claramente que las numerosas *asanas* han ido evolucionando para que las diversas partes de la anatomía, los músculos, los nervios, los órganos, las glándulas, y todo el organismo en su conjunto, se mantengan saludables para trabajar armoniosamente. De forma similar, varios tipos de *pranayama* han evolucionado para cumplir los requisitos de cuerpo, mente, ego e intelecto para el trabajo espiritual.

Incluso en lo que se refiere a estiramiento y extensión de los músculos, recuerda, sólo Guruji puede traer claridad sobre ello. ¿Cuántos médicos pueden entender, realmente, qué es sobre estirar y qué es infra estirar? ¿Cuántos pueden entender, realmente, las conexiones entre los músculos internos y la dirección adecuada al estirarlos?

Un cirujano de corazón de USA vino a una conferencia en Rishikesh. Él mismo sufría de problemas cardíacos. En la clase, a menudo, os decimos cómo mantener las palmas de las manos hacia arriba cuando hacéis *Setu Bandha Sarvangasana* sobre el banco o soporte, pero puede que no os deis cuenta de la importancia en la posición de las palmas. Sin embargo, este cirujano se quedó atónito cuando Guruji ajustó sus manos en el *asana* porque se dio cuenta de cómo la postura de las palmas afectaba el ventrículo del corazón. Para él la sensación iba de las manos al corazón.

Guruji llama a las *asanas snayu-vrtti nirodha*. Todo el mundo conoce el Sutra de Patañjali "*Yoga citta vrtti nirodhah*".

Antes, a la gente se le pedía que se sentara en un *asana* confortable y meditara. La observación de Guruji no podía aceptar esto. La mente, como una mariposa, revolotea continuamente entre las flores de su gusto. Cuando la mente se dirige a un tema, no sólo le siguen los órganos de percepción, sino también los órganos de acción, y todo el cuerpo, que es el esclavo de la mente. Así que, si la energía del cuerpo tiene que controlarse, *snayu vrtti nirodha* es esencial. Guruji, con su aguda observación, se dio cuenta del cambio interior durante su práctica.



La ciencia médica le dará la razón, decididamente. Si tu mente siente la tentación de hacer algo y al cuerpo físico se le fuerza a ir en contra de eso, la disparidad entre cuerpo y mente creará una enfermedad. Si pensamos en traer disparidad y decidimos permitir al cuerpo hacer lo que la mente desea, entonces, un paciente diabético también comenzará a tomar dulces. Este tipo de paridad es paradójica. Para verificar las tentaciones de la mente, necesitamos verificar el cuerpo también, el comportamiento de cada célula, el comportamiento de cada músculo. Y esta verificación se llama *snayu-vrtti-nirodha*. Y esta es una explicación perfecta de lo que dice Patañjali: "*Tato dvandva anbhigatah*"—entonces termina la perturbación debida a la dualidad—el *sadhaka* ya no es perturbado por la dualidad.

El cuerpo tiene su propia inteligencia. Nos avisa de tales tentaciones. Tenemos que entender su lenguaje y aprender a escucharlo cuando nos demanda disciplina.

Es cierto que Guruji hace hincapié en la práctica de *asanas*. Pero él insiste en la práctica de *yogasanas* y no *bhogasanas*. La gente dice que Guruji es muy estricto con respecto a la precisión en el *asana*. Esta precisión suya se confunde con un esfuerzo puramente físico. Los así llamados *yoguis* siempre han tomado el significado para "*sthira sukhan asanam*" como cualquier postura estable y confortable. Uno no sabe cuándo una postura confortable se convierte en *asana* de placer.

Permitidme aclarar esto. Es como la conversión de una amistad o compañerismo en el llamado amor, lo que a su vez lo convierte en *kama*, o se ve reducido a un mero deseo sexual, que no es amor puro en absoluto. De manera similar, no lleva tiempo convertir *asana* en *bhogasana*, pero lleva tiempo, lleva años, convertirla en *yogasana*.

Recordad una cosa claramente: cuando hacéis *asana* sin atención, el cuerpo hace el *asana* pero la mente vaga, mientras que, si lo hacéis con atención, la inteligencia alcanza todas y cada una de las partes y la mente no puede vagar.

La ejecución de *asana* mecánicamente, sin utilizar la mente e inteligencia, es como tomar una comida rancia y putrefacta, que no proporciona sino enfermedad.

Esto es *bhogasana*.

Por tanto, Guruji dice que la ejecución mecánica de *asana*, sin utilizar la mente e inteligencia, es como tomar una comida rancia y putrefacta, que no proporciona sino enfermedad. El *asana* ejecutado sólo por ejecutarlo, sin utilizar la inteligencia discriminativa, conducirá al *sadhaka* a convertirse en *rogi*—enfermo—en lugar de un *yogui*.

Un *asana* realizado con inteligencia discriminativa es *yogasana*.
Esto libera de la enfermedad y conduce a la unión con el Señor interior.



En otras palabras, un *bhogasana* dará *roga*, *yogasana* se convertirá en *rogasana*; mientras que *yogasana* no sólo libera de *roga*, sino que conduce hacia *yoga*—la unión con el Señor interior.

La ejecución de *asanas* debe ser nutritiva e iluminativa. La variedad de *asanas* tales como las *asanas* de pie, *asanas* sentadas, extensiones hacia adelante, inversiones, enrollarse y hacerse un nudo, desenrollarse y deshacer el nudo en el cuerpo en diferentes posturas sirve para recordarnos que debemos respetar el alma universal interior. La variedad de *asanas* sirven para encontrar unidad en la universalidad y divinidad en la individualidad.

La variedad de *asanas* sirven para encontrar unidad en la universalidad y divinidad en la individualidad

A través de la práctica de *yogasanas*, se gana una buena forma física, firmeza en el cuerpo, estabilidad de la inteligencia y benevolencia de espíritu. Para ganar esto, se necesita paciencia, perseverancia y sustento en la práctica. Se necesita disciplina en la mente y fuerza de voluntad para continuar.

Igual que los diamantes tienen que meterse en huecos, ajusta el cuerpo en una postura, para que pose y la mente repose.

Un debutante, cuando piensa en los beneficios de *yogasanas* siempre considera *yogasanas* como medicina. Igual que tomar una pastilla y ponerse bien. Pero eso es imposible. La práctica de *asanas* es un acto subjetivo y no objetivo. Es un proceso de posar y reposar. No es una acción acrobática o una hazaña física; es la acción perfecta en la que cada célula del cuerpo ocupa su lugar. Cada célula es un diamante. Igual que los diamantes hay que colocarlos en huecos, así tenéis que ajustar el cuerpo en una postura para que pose y la mente repose.

El *asana* se completa en este estado. Por otro lado, cuando un *asana* se hace mecánicamente, el cuerpo posa y la mente se opone. Cuando se hace el *asana*, Guruji no os pide que poséis sino que eliminéis las fuerzas que se oponen, para que podáis reposar.

Cuando las *asanas* se hacen mecánicamente, el cuerpo posa y la mente se opone.

Indudablemente, el *asana* proporciona elasticidad en articulaciones y músculos y desarrolla tanto resistencia como estabilidad física. Proporcionan consistencia y uniformidad en el desarrollo de la flexibilidad física y mental. Las posturas ayudan a recuperarse del estrés y los esfuerzos del día a día y dan vitalidad, equilibrio mental, estabilidad emocional, lucidez y agudeza intelectual. Los diferentes tipos de extensión de la columna despejan el sistema nervioso. La variedad de *asanas* tonifica y vigoriza los diversos órganos internos del cuerpo. Ejercitan todos y cada uno de los órganos y los aviva y activa, para que funcionen y se liberen adecuadamente.



Guruji encontró varios métodos para hacer una postura, para lograr los efectos requeridos. El *Hatha Yoga Pradipika* declara:

*"Yuva vridhho ativridhho vyadhito dirbalopiva
Abhyasat siddhimapnoti sarvayogi svatandritah"*

Y *yoga cintamani* añade diciendo "*strisudranam capananam*". La cita asegura que cualquiera puede conquistar el ser a través de yoga, ya sea joven, viejo, muy viejo, flojo, débil o enfermo. Está bien cuando Svatmarama de *Hatha Yoga Pradipika* lo dice. Pero ¿quién tiene el valor de hacer yoga? ¿Qué persona débil, enferma o mayor pensará en hacer yoga cuando está sufriendo? Cuando el cuerpo está torturando a una persona con todo dolor y sufrimiento; todos, ya sean niño o mujer, o un hombre mayor rígido o incluso hombre fuerte y sano, todas estas personas caen en la categoría de aquéllos que son reacios a hacer yoga.

Hace sesenta años, ninguna mujer habría creído que podía mantenerse sobre la cabeza. Ninguna mujer embarazada habría creído que podía estirar su cuerpo. Ningún enclenque habría creído que él/ella podría mantenerse sobre las piernas. Ningún amputado podría pensar en practicar *asanas*. Pero Guruji descubrió diferentes métodos, varias maneras. Abrió el camino exclusivo de yoga a todos y cada uno para que todos pudieran beneficiarse; para que todos se pudieran iluminar.

Hace 60 años, ninguna mujer habría creído que podía mantenerse sobre la
cabeza.

Ninguna mujer embarazada habría creído que podía estirar su cuerpo.

Guruji abrió el camino exclusivo de yoga a todos y cada uno.

Aunque la disciplina del yoga se ha hecho popular recientemente, esta nueva popularidad está causada por los medios. Pero Guruji la hizo popular llevando Yoga a cada hombre común, incluso cuando esta disciplina era desconocida.

Algunos textos yóguicos resaltan los beneficios de *asanas*, atribuyéndoles la cura para varias enfermedades. Pero ¿quién tiene que experimentar con ellas y probarlas? Guruji abrió nuevos horizontes. No aceptó las escrituras ciegamente. Practicó él mismo para descubrir los detalles, el alcance de cada *asana* en lo relacionado con sus efectos. Probó el valor terapéutico de las *asanas*. Puede que no se encuentre su estudio en negro sobre blanco, tal y como se requiere a día de hoy. No es doctor ni médico. Pero cualquiera que piense en yoga como terapia y quiera saber la línea de tratamiento de acuerdo con yoga, ha de remitirse al trabajo de Guruji, sus experiencias y sus libros. Y eso es un logro. Ahí radica su éxito.

La gente pregunta por qué es necesario realizar tantas *asanas* cuando todo lo que se requiere es sentarse en una de las posturas cómodas para meditar. Guruji ha respondido a esta pregunta maravillosamente en Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali. Él dice que cuando el *asana* es refinada se convierte en meditativa automáticamente, porque la inteligencia se impregna por todos lados y penetra hacia el centro del ser. El *asana* debe ser realizada de tal manera que el flujo de energía y la percepción consciente permanezcan rítmicos y uniformes, además de libres de la interrupción tanto centrípeta



como centrífuga, a través de los canales del cuerpo, es decir, desde la piel al alma y desde el alma a la piel, desde *annamaya kosa* a *anandamaya kosa*, desde *anandamaya kosa* a *annamaya kosa*. Así es cómo Guruji nos pide que sembremos la semilla de *dharana* y *dhyana* en *asana*.

El *asana* debe ser realizada de tal manera que el flujo de energía y la percepción consciente permanezcan rítmicos y uniformes, además de libres de la interrupción tanto centrípeta como centrífuga, a través de los canales del cuerpo.

Los oradores y comentaristas modernos han separado la rama de *asana*, reduciéndola tan sólo a su postura física, como si no tuviera nada que ver con *dharana* y *dhyana*. Tienen el cerebro lavado, puesto que ninguno ha practicado con la sinceridad necesaria para encontrar la profundidad de esta rama, de este aspecto de yoga. Afortunadamente, los comentaristas originales como Maharishi Vyasa no han criticado esta rama. El yoga estaba de moda en aquellos días. Al menos no se evitaba la práctica rudimentaria. Se conocían las nociones básicas. El marco estaba listo. Desgraciadamente, este conocimiento rudimentario había comenzado a desvanecerse y *Svatmarama* tuvo que recordarnos la pieza que falta en la práctica. Pero Patañjali ha introducido el espectro de *asana* en los tres *Sutra*-s.

De acuerdo con Patañjali, el *sadhaka* debe conquistar el estado de equilibrio, atención, extensión, difusión y relajación simultáneamente en el cuerpo y la inteligencia, para fundirse en el asiento del alma. Todas las instrucciones y direcciones dadas por Guruji, cuando enseña *asanas*, son para conseguir *sthirata*—estabilidad; *sukhata*—felicidad; *prayatna saithilyata*—no esfuerzo en esfuerzo; *ananta samapatti*—bendición; *dvandvanabhighata*—cese de perturbación de cualidades.

Un neófito del yoga disfruta la práctica de *asanas* debido a que se libera de la pereza y se activa, gana salud y se siente energizado, pero después de algunos años puede que encuentre la práctica de *asana* sin objetivo y sin sentido, debido a la falta de penetración. Pero la verdadera *asana* es aquella en la que el pensamiento de *atma*—el verdadero alma, fluye sin esfuerzo, incesantemente, a través de la mente del *sadhaka*. La práctica tiene que apuntar a ese objetivo. Esto se llama *prayatna saithilyata* en sentido real. Coged cualquier comentario sobre los *sutra*-s. Todos hacen comentarios sobre esta palabra *prayatna saithilya* como ejecución de *asana* sin esfuerzo. Pero Guruji nunca aceptó este significado. Si hubiera que aceptar este significado tan simple para una palabra tan llena de sentido, entonces, habría resultado más fácil para todos conseguir *samadhi*. Pero no ocurre así. Todos nos sentamos. De hecho, todos siempre tendemos a buscar un asiento en el que sentarnos cómodamente, sin esfuerzo. Pero el problema es que cuánto más cómodos estamos en la vida, más lejos estamos de la auto-realización. El cuerpo, los sentidos, la inteligencia—todo, intenta llevarnos al estado menos confortable dentro del así llamado estado confortable. En otras palabras, podemos alcanzar el estado sin esfuerzo sólo cuando alcanzamos el pico del estado con esfuerzo.

El cuerpo, la mente, los sentidos, el ego y el intelecto siempre se oponen, y permanecen como obstáculos debido a su comportamiento; por lo tanto, hay que entrenar su naturaleza, tratarla, dominarla y moderarla para que no interfiera más, sino que nos lleve



a alcanzar sin esfuerzo el ser infinito que hay dentro, el verdadero alma. El camino para alcanzar el *purusa* interior no es fácil ni factible mientras no aspiremos a él. Se convierte en fácil y factible sólo cuando aspiramos a él, cuando estamos preparados para encontrar el infinito interior. Y este "estar preparados" viene sólo cuando se tiene una fuerte determinación.

La determinación pertenece a la facultad de la voluntad.
Es la voluntad la que desiste, resiste y disuade de hacer yoga.
Es la misma voluntad, la que capacita para hacer yoga.

La determinación pertenece a la facultad de la voluntad. Es la voluntad la que se abstiene de hacer yoga. Es la voluntad la que desiste, resiste y disuade de hacer yoga. Y, sorprendentemente, es la misma voluntad, la que capacita para hacer yoga. Guruji lo dice claramente—que para hacer yoga se necesita una fuerte determinación, una potente fuerza de voluntad. Para ejercitar esta voluntad se necesita realizar esfuerzos. Así es cómo el esfuerzo se expone y se ejercita. El esfuerzo se ve, el no esfuerzo no. El esfuerzo es expresable, el no esfuerzo es inexpressable. Esta sutil diferencia nunca se ha entendido y esa es la razón por la que un significado verbal se da por hecho y todo el mundo aconseja hacer el *asana* cómodamente y sin esfuerzo.

Se escucha decir a grandes hombres y a hombres de Dios, filósofos y *sannyasis* que el Señor está dentro y fuera de vosotros. Les habéis escuchado decir que el universo está dentro y fuera. El externo es el macro universo y el interno es el micro universo. Sí, estamos de acuerdo. Incluso en las escrituras se menciona lo mismo. Pero ¿cómo lo llevamos a cabo? Para Guruji, cada *asana* es una *visvarupa darsana*. Guruji puede ver cada célula del cuerpo y controlarlo también. Nos pide que seamos los dueños de *prakrti* para que *prakrti* sea nuestro sirviente. El deber de un sirviente es servir a su dueño. A través de la práctica de *asanas*, Guruji pide a este sirviente que obedezca las órdenes de su dueño, el alma.

Todos nosotros hemos visto a Guruji cuando enseña en la clase. Repite el mismo *asana* para nosotros una y otra vez. Muestra el *asana* desde todos los lados para tener el *visvarupa darsana* del *asana*. En Tirupati, cuando se va al *darsana* de Lord Venkatesa, se encuentra con una larga fila de público general, que es una fila para *dharma darsana*. Este *dharma darsana* está abierto durante todo el día. Hay que esperar en una fila durante horas y horas, hasta tener la oportunidad de tener un *darsana* del Señor. El *darsana* dura un segundo porque la fila tiene que moverse rápidamente. El personal de los templos te empuja y te pide que te muevas. Ni siquiera tienes la oportunidad de inclinar la cabeza. Y esta fila para *dharma darsana* es para todos, ya que no hay que gastar dinero para ello. Es un *darsana* libre de cargos.

Nuestra práctica de *asana* es como este *dharma darsana*. Es como un hombre pobre en un *darsana*. Aquí en la práctica yóguica no hay pobreza en el sentido monetario. Hay pobreza debido a la falta de devoción. Nuestra práctica es del tipo "toca-y-vete". Practicamos, pero nuestra práctica es del tipo "no-me-toques". La planta "no-me-toques" cierra sus hojas en el momento en que te acercas. De forma similar, antes de que el *asana* toque dentro, nos cerramos dentro de nosotros mismos, mientras que Guruji se abre desde el interior.



Como una planta no me toques, nos cerramos en nosotros mismos antes de que el *asana* nos toque dentro, mientras que Guruji se abre desde el interior.

La práctica de Guruji es como *visvarupa darsana*. Después de ver a Lord Krishna en su manifestación universal, Arjuna le saluda mil veces. Le dice: "Oh, Señor, me inclino ante ti mil veces, una y otra vez me inclino ante tí.". Guruji, también, saluda al alma interior a través de *asana*, repitiéndola varias veces, una y otra vez desde todos los lados, desde todos los ángulos, desde todas las direcciones, como Arjuna dice: "Me inclino ante ti desde el frente, desde detrás y desde todos los lados. Posees infinitos poderes, una fuerza inconmensurable, has impregnado todo y, por tanto, lo eres todo". "*sarvam samaapnosi tatosi sarva*".

La devoción de Guruji a su práctica es, exactamente, del mismo tipo. Nunca se toma su práctica a la ligera. Ni tampoco su fe ciega. Puede enfocar el *asana* desde cualquier lado, de cualquier forma, pero la lleva al centro, hacia su destino—el alma. La presentación de cada *asana* es como un gráfico. Cada detalle está lleno de significado. En cada *asana*, hay una mezcla perfecta de *yama*, *niyama*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Cuando hace *asanas* nunca descuida ni la parte más remota o profunda del cuerpo. La inteligencia fluye en todas y cada una de las partes del cuerpo. Cuando se queda (o mantiene) en el *asana*, uno puede ser testigo no sólo de la estabilidad sino también del flujo de vida (*prana*) e inteligencia (consciencia). Así como decimos que el alma existe en todas partes y Brahman penetra todo, así somos testigos de ese estado en él en el que existe en todas partes en *asana*.

Nunca podremos imitarle en un sentido real. Podríamos tratar de imitar los medios. Podríamos tratar de hacer el *asana* bellamente con toda precisión, pero no podemos imitar el embellecimiento que ha traído a su consciencia. Los músculos pueden imitarse pero la mente no. Podríamos tratar de cantar los *bhajans* de Santa Mira mediante la imitación de su estilo pero no podemos ser Mira. Lo que Mira cantaba salía de su corazón para Lord Krishna y así se convirtió en Mira. Lo que Guruji hace es para el Señor interior, así que es "Iyengar". No todos pueden ser "Iyengar". No todos pueden ser el *guru* o maestro. Para decirlo en palabras de Guruji—"Amamos el yoga, Guruji vive en yoga".

Amamos el yoga.
Guruji vive en yoga.

En Jñanesvari – un comentario sobre la Bhagavad Gita– el santo Jñanesvara dice: "Haz la postura (*asana*) de tal manera que lleve a tu mente hacia un único punto (*ekagrata*) y piensa con total reverencia en el Señor interior, que es un *Guru*. Deja a la mente que se llene de *sattva*, completamente iluminada de consciencia absoluta. Permite que el ego se disuelva.

Deja que los órganos de los sentidos queden fuera de tu mente (*pratyahara*). Deja que la mente se sitúe completamente sobre el Señor, dentro del corazón". Jñanesvara lo llama *Vajrasana*. *Vajra* significa relámpago. Es el arma de Indra. Evoca dureza y firmeza.



"Deja a la mente que se ilumine completamente de consciencia absoluta. Permite que el ego se disuelva. Deja que los órganos de los sentidos queden fuera de tu mente. Deja que la mente se sitúe completamente sobre el Señor, dentro del corazón"

¿Acaso no nos pide Jñanesvara que seamos firmes en un *asana* donde cuerpo, mente, ego, intelecto—todo—está controlado y afilado?

¿Qué hace Guruji? ¿Acaso no está demandando lo mismo de nosotros? ¿Entonces por qué lo llamáis vigoroso? ¿Lo llamáis vigoroso porque os está pidiendo que penetréis en vuestro verdadero "ser" como un relámpago?

La cuestión queda en si queremos hacer yoga o tener *bhoga*. Si no podemos seguir la disciplina, y afrontar la dureza y no apuntamos al objetivo, entonces, desde luego, el camino es fácil, como *dharma darsana*. Depende de nosotros decidir si queremos *dharma darsana* o *visvarupa darsana*.

Ni siquiera *dharma darsana* será inútil. Al menos tendremos algo de "*punya*" (virtud) en nuestros bolsillos. Estaremos llevando, al menos, nuestras bendiciones. Pero, comparado con *visvarupa darsana*, ¡no es nada! Solo *visvarupa darsana* puede conducirnos hacia la felicidad absoluta; hacia el final, hacia el infinito.

PIE DE FOTO

- *Página27*: El cambio en la posición de las palmas crea una gran diferencia sobre la acción orgánica.

Cuando pones las palmas al estilo *Mayura*, trabaja sobre el estómago y al estilo *Hamsa* trabaja más sobre los intestinos.

Yogasana: Una academia adhiátmica

Prashant S. Iyengar
Traducido por Chus Pons

Las *yogasanas* o, de hecho, todos los aspectos prácticos de las prácticas ético-religiosas yóguicas tienen un enfoque académico. Esto es porque son prácticas adhiátmicas (espirituales) y sirven al propósito de explorar, revelar y experimentar la misteriosa encarnación humana conocida como microcosmos que es un minúsculo universo sin límites.

Las *asanas* sirven al propósito de explorar, revelar y experimentar la misteriosa encarnación humana.

El cuerpo humano puede estar limitado en sus dimensiones pero contiene *Brahmananda*, el Universo con su infinitud. Así, todas las prácticas en *adhyatma*, tales



como *sadhana* de *kaya* (cuerpo), *vacha* (habla) y *manas* (mente) o *sadhanas* de *sthula sharira* (cuerpo basto), *sukshma sharira* (cuerpo sutil), y *karana sharira* (cuerpo causal) forman una academia de sabiduría espiritual.

Las *yogasanas* están muy presentes en el esquema de *adhyatmic sadhana*. Las *yogasanas* aparecen como posturas físicas pero en su esquematización demuestran ser una academia de *adhyatma* (espiritualidad).

Los *Upanishads* describen *jñana* adhiática como: saber que todo es sabido. Así, las *yogasanas* son una academia de conocimiento de universalidad; una academia de profundidad hasta el punto de la infinitud. Las *yogasanas* tienen que servir como un observatorio de *Brahmananda* (macrocosmos) en *Pindanda* (microcosmos). Aquí hay un intento de delinear el misterioso aspecto de las *yogasanas* como una academia de *adhyatma* y no sólo una cultura física para el bienestar humano.

A las puertas de la academia

El empeño asánico comienza con los preliminares. Éstos comprenden ajustes de iniciación a cuerpo-mente-respiración.

El practicante es iniciado lo que se puede llamar un cuerpo asánico, una respiración asánica y una mente asánica. Con esto debería entenderse que las *yogasanas* no son lo que se suele entender por posturas físicas. El cuerpo, la mente y la respiración participan en las *asanas*. De ahí que no sean meros movimientos biomecánicos.

El practicante necesita tener una aproximación clínica diagnóstica en el entendimiento de las condiciones de cuerpo, mente y respiración. Cuerpo, mente y respiración deben asociarse unos con otros en un cometido asánico y eso debe ser sujeto a diagnóstico. Ésta es una perspectiva diagnóstica única.

En los diagnósticos de médicos pragmáticos los diagnósticos corporales pasan por alto mente y respiración, y los diagnósticos mentales pasan por alto cuerpo y respiración. También pasan por alto diagnósticos funcionales. Cada componente en la encarnación debe participar en la aproximación holística de las *asanas*.

Cada componente en la encarnación debe participar en la aproximación
holística de las *asanas*.

El diagnóstico no es una "instantánea" sino un proceso continuo. La duración de este proceso continuo es el tiempo que ha llevado realizar el acto de amasado de cuerpo y respiración. Las *yogasanas* implican una condición unificada más que diversificada de materias del cuerpo, mente y respiración. Por lo tanto, hay un acto de amasado de los tres como preliminar a las *yogasanas*.

Una vez los preliminares han sido suficientemente llevados a cabo, hay un amplio rango o espectro de materias con las que tratar. Las *yogasanas* se convierten entonces en un laboratorio y una academia muy efectiva para la materia de *adhyatma*.



El estudio empieza con la materia de cultura física o programa de entrenamiento físico. Las *asanas* son ejecutadas haciendo que los cuerpos, físico, esqueleto-muscular y orgánico sean sus principales beneficiarios. En esta programación particular de *asanas*, el esquema es ejercitar el cuerpo físico y orgánico. Las *asanas* sirven también como una especie de terapia física o fisioterapia o remedio para las enfermedades del cuerpo. Tiene beneficios tales como salud, vigor, buen estado físico, potencia y destreza.

El uso mencionado de respiración y percepción consciente ayuda a las *asanas* a distinguirse de los ejercicios físicos.

Tales *asanas* benefician la anatomía superficial, tonifican los músculos y liberan las articulaciones. Sin embargo, son más profundas que cualquier ejercicio físico por el uso de la respiración y la percepción consciente. En otros ejercicios físicos, la respiración y la percepción consciente no son usadas con tal profundidad. Así, los ejercicios yogasánicos son incomparablemente profundos y superiores a otro tipo de ejercicios físicos o incluso a las artes marciales. El uso mencionado de respiración y percepción consciente ayuda a las *asanas* a distinguirse de los ejercicios físicos.

Las *asanas* pueden ser concebidas como ejercicios de alta tecnología en combinación con la participación del cuerpo-mente-respiración y cosechar valores curativos.

Las *asanas* pueden ser usadas como ejercicios isocinéticos, isométricos, isotónicos e isostáticos. Pueden también ser concebidos como ejercicios de alta tecnología en combinación con la participación del cuerpo-mente-respiración. La perspicacia y prudencia pueden venir bien para aumentar el acceso terapéutico y cosechar valores curativos. La participación de cuerpo-mente-respiración puede también convertir las *asanas* en ejercicios y remedios fisiológicos y orgánicos. La fisioterapia asánica también puede funcionar como remedio para desórdenes orgánicos, glandulares y fisiológicos.

El cociente yóguico puede aumentar la eficacia de tales ejercicios y remedios mediante el uso de fases de respiración como:

Exhalativa-inhalativa-retentiva exterior-retentiva interior.

Asimismo hay grandes eficacias en el registro híper-normal de las respiraciones y logros en las respiraciones orientadas hacia *kriya*, enseñadas por el yoga.

En este punto de delineación, puede ser pertinente decir que la fisioterapia de una parte necesita ser tratada. El hombro es atendido mediante ejercicios curativos. El plan es: "hombro para el hombro" y "brazo para el hombro". Pero en fisioterapia asánica al hombro se le hará trabajar para los otros movimientos biomecánicos y el tratamiento de localizaciones más exteriores del cuerpo.

La siguiente ilustración puede aclarar el hecho. Si una lesión del hombro está siendo curada por una torsión, tal como *Ardha Matsyendrasana*, el hombro estaría siendo



atendido y el resto de las acciones biomecánicas de la postura estarían asaltando el hombro y así toda la acción sería "para el hombro". Esto sería fisioterapia.

En una lesión de hombro, todas las acciones biomecánicas son PARA el hombro en fisioterapia. En fisioterapia asánica, las acciones son también realizadas POR el hombro y POR la respiración.

Sin embargo, en fisioterapia asánica, además de la perspectiva de "para el hombro", habría un conjunto de movimientos biomecánicos en modo "por el hombro". Esto significa que los hombros "tratarían" lesiones espinales, abdominales y del tronco. Tratando éstos, el hombro ¡estaría tratándose a sí mismo! Así que también hombro por la respiración, para la respiración, sobre la respiración, con la respiración; además, la respiración exhalativa y las respiraciones inhalativas así como las respiraciones y la respiración a través de sus moduladores cualitativos y cuantitativos estarían dispensando el tratamiento.

La participación de la mente es otro importante aspecto de *asana*. El hombro aquí debería estar por la mente, para la mente, sobre la mente, en la mente y con las otras condiciones de la mente.

La participación de la mente es otro importante aspecto de *asana*.

Más que hacer que cada acción favorezca al hombro, el hombro serviría a otras condiciones o enfermedades y a su vez cuidaría de sí mismo. El hombro participaría en corregir la condición de cuerpo, mente y respiración y a su vez, se trataría a sí mismo.

En el tratamiento asánico, el hombro participaría en corregir la condición de cuerpo, mente y respiración y a su vez, se trataría a sí mismo.

En la perspectiva de cultura física de las *asanas*, el practicante trataría el cuerpo superficial o la anatomía de la superficie. Pero en los preliminares asánicos, uno necesita atender a la "psicología de la superficie" también.

Los diagnósticos clínicos de la condición mental también intervienen. Los tratamientos asánicos deben funcionar como acondicionadores y "ejercitadores" para las condiciones mentales dadas. Hay condiciones de la mente temporales, tales como letárgica, errante, no-iluminada, apagada, inactiva, sin compromiso, con complejo de superioridad o inferioridad, enmarañada, inestable, indispuesta, poco dispuesta, etc. Las *asanas* pueden dirigir estas condiciones de la mente hacia los modos deseados.

Éstos son: mentes sensibles, observadoras, deliberadoras, reflexivas, pensativas, meditativas; haciendo, cumpliendo, mostrando, aprendiendo, estudiando, entendiendo, consolidando, madurando u otras condiciones así.

De este modo, la mente necesita estar dispuesta a favor de ellas. Así que también la mente tiene que asumir condiciones como hacer, aprender, estudiar, entender, consolidar, madurar u otras condiciones así.



Las *asanas* pueden ocuparse de condiciones de la mente temporales, tales como letárgica, errante, no-iluminada, apagada, inactiva, sin compromiso, con complejo de superioridad o inferioridad, enmarañada, inestable, indispuesta, poco dispuesta.

Por lo tanto, la psicología de la superficie tiene que ser puesta a punto. La mente tiene que servir al conjunto del cuerpo y al conjunto de la mente. Así, también tiene que ser capaz de proporcionar apoyo para la

- a) Condición de hacer un *asana*
- b) Condición de permanecer en un *asana*
- c) Condición de mantener un *asana*

Las tres de arriba deben estar en condición eficaz, fácil y cómoda ya que las *asanas* deben ser *sthirata* y *sukhata*.

[Extracto del nuevo libro de Sri Prashant S. Iyengar: *Yogasana: An adhyatmic academy*].

Depresión y ataques de pánico

Nandita Khaire
Traducido por María Beneyto

La muerte es una realidad primordial que tendremos que encarar un día u otro. La pérdida de alguien querido y cercano es duro de aceptar. En nuestra cultura hay una serie de rituales que intentan ayudar a familiares y seres queridos a aceptar la realidad y seguir viviendo. Pero ¿qué pasa cuando uno se enfrenta a la pérdida de más de un ser querido en un corto periodo de tiempo? y ¿si además no es por causas naturales? ¿no lo permita Dios!, pero si esto sucede entonces esta realidad se hace difícil de aceptar y puede llevar incluso a un trastorno emocional.

*La muerte es una realidad primordial.
La pérdida de personas cercanas puede llevar
a un trastorno emocional.*

Nandita Khaire tuvo la desgracia de tener que afrontar varias pérdidas y sus consecuencias en un breve periodo de tiempo. La vida no podía ser más dulce para Nandita. Estaba felizmente casada y tenía una hija ya adulta. Profesionalmente las cosas no le podían ir mejor. Dirigía una próspera agencia de publicidad como experta en marketing, comunicación y marcas. Y alcanzaba el equilibrio y aplomo en la vida por su asistencia a las clases del Instituto de Pune durante los últimos 20 años.

De pronto, en Julio de 2011, la desgracia golpeó a Nandita. Su cuñada murió repentinamente y a los pocos días su padre murió trágicamente y en condiciones traumáticas delante de ella cuando le vio tirarse desde el octavo piso de un edificio. Antes de poder procesar la tragedia su cuñado sufrió un derrame cerebral y quedó en estado crítico en la UCI. Estuvo junto a su hermana en el hospital. El ambiente del hospital se sumó a su pena. Al intentar "mostrar y expresar" calma creó una agitación interna.



No tuvo tiempo de volver a las "rutinas" o "rituales" para aceptar estos acontecimientos que se le venían encima como una bomba. Durante dos semanas, las horas de espera en el hospital le traían continuamente recuerdos desagradables. Y para empeorar las cosas su mentor tuvo un ataque al corazón masivo mientras se bañaba y lo encontraron muerto en el baño. No obstante por fuerte que uno sea mentalmente para tratar de sobrellevar las tragedias, las emociones y la salud pagan un precio.

*Intentar "mostrar" y "expresar" calma
creó una agitación interna*

Después de una existencia diaria en esas agobiantes condiciones, la salud emocional de Nandita empezó a colapsar. Comenzó teniendo ataques de ansiedad y no podía dormir sintiéndose infeliz y miserable todo el tiempo. El trabajo no tenía sentido y las clases de yoga pasaron a un segundo plano.

*El trabajo no tenía sentido
y las clases de yoga pasaron a un segundo plano*

Todo esto fue deteriorando su salud, lo que le llevó a someterse a un chequeo médico. La presión sanguínea, el colesterol y el azúcar estaban fuera de control y le dieron una medicación completa para meter el cuerpo fisiológico y orgánico en vereda. Perdió 10 kg en 15 días, empezó a tener sensación de quemazón en piernas y brazos, y boca y labios secos todo el tiempo. Estaba continuamente tragando saliva. Aumentaron los ataques de pánico acompañados de una sensación horrible en la cabeza. Todo el tiempo estaba aturdida y con ataques de llanto.

En sus propias palabras, "tenía miedo a estar sola, estaba en un continuo estado de ansiedad, todo me daba pie para relacionarlo con la muerte de mi padre, como las flores, los cuervos, la música, el autobús Shivneri, las ambulancias..., podían desencadenar el pánico y la depresión. No podía leer el periódico ni ver ningún programa de la tele. No podía hacer yoga ya que me recordaría a mi padre (¡el me introdujo en el yoga!) No podía con ningún problema o, debería decir, con la vida".

Su vida estaba fuera de control y fue a ver a un psiquiatra. Le diagnosticaron depresión, ansiedad y trastorno de estrés post traumático. Comenzó tomando varios medicamentos y con sesiones de terapia. Los ataques de pánico y depresión le habían entumecido y tenía muy pocos momentos de normalidad. Hubo un cambio en los siguientes 3 meses pero no para mejor. Tanto la dosis como el número de medicamentos tuvieron que aumentarse y se deterioró más en los siguientes 4 meses. Cuatro meses antes era una persona con una salud normal y ahora necesitaba tomar 9 medicamentos... ¡algunos incluso dos veces al día!

*Le diagnosticaron depresión, ansiedad
y trastorno de estrés post traumático.
La dosis y el número de medicamentos
fueron en aumento.*



Seis meses después de comenzar el tratamiento médico y no obtener ninguna mejoría, pensó en el Instituto y volvió pero esta vez a la clase médica bajo la guía de Geetaji. Sabiendo que Nandita sabía como hacer las *asanas* pero no tendría motivación para practicar ella sola, le pidió que fuera diariamente al Instituto a la clase médica. Le pidió que hiciera:

- *Purvottanasana* en el banco de *Viparita Dandasana*
- *Adho Mukha Savanasana* (en la cuerda)
- *Prasarita Padottanasana* (en la cuerda) a veces en el banco de *Halasana* con la espalda cóncava
- *Uttanasana* (en la cuerda)
- *Adho Mukha Vrikshasana*
- *Pincha Mayurasana*
- *Sirsasana* sobre la frente (10 min)
- *Adho Mukha Vrikshasana*
- *Pincha Mayurasana*
- Primera cuerda (*Bhujangasana* y *Urdhva Mukha Paschimottanasana*)
- Segunda cuerda (*Purvottanasana*)
- Tercera cuerda (*Vrischilkasana*) (en una serie rápida)
- *Adho Mukha Vrikshasana*
- *Urdhva Danurasana* (con soporte)
- De *Sirsasana* a *Viparita Dandasana* (4/5 veces en una serie rápida)
- *Kapotasana* en silla, días alternos
- *Vrischikasana* en banco, días alternos
- *Viparita Karani*

Con solo cuatro días en la práctica de yoga, los ataques de pánico y la sensación de aturdimiento desaparecieron completamente y en 15 días se sentía completamente normal. No volvió a necesitar las sesiones de terapia. Los parámetros fisiológicos tales como la presión sanguínea, el azúcar y el colesterol volvieron a la normalidad con su dieta. El número de drogas y sus dosis disminuyeron.

Con solo cuatro días en la práctica de de yoga, los ataques de pánico y la sensación de aturdimiento desaparecieron completamente.

En 15 días se sentía completamente normal.

Continuó con su práctica diligentemente durante el siguiente mes y al verla mejorar, Geetaji añadió las siguientes *asanas* de pie con soporte en la pared: *Utthita Trikonasana*, *Virabhadrasana 1* y *Ardha Chandrasana* y las variaciones de *Sirsasana*.

Poco a poco le fueron quitando más drogas y el psiquiatra también confirmó que había salido de la depresión. Todas sus fobias y miedos habían desaparecido. Era capaz de afrontar sus problemas. Todavía sentía ansiedad. Cualquier noticia negativa o mala le daba sensación de quemazón en las piernas. Los sonidos fuertes le sobresaltan pero eso no era nada comparado con lo que tuvo que afrontar pocos meses antes.

La serie que le pidió que siguiese ahora es la siguiente:



Purvottanasana en banco
Adho Mukha Svanasana (en la cuerda)
Prasarita Padottanasana (en la cuerda)
Uttanasana (en la cuerda)
Adho Mukha Vrikshasana
Sirsasana sobre la frente (10 min)
Supta Virasana con bolster y una plancha de madera debajo del pecho horizontalmente para abrir el pecho
Matsyasana
Supta Baddha Konasana
Supta Swatikasana
Viparita Dandasana en el banco
Setu Bandha Sarvangasana
Viparita Karani

Todavía tomaba tres medicamentos. El terapeuta y el psiquiatra le daban mucha seguridad de que estaría bien que se recuperaría. Esto le daba esperanzas pero su salud y sus síntomas no mostraban grandes signos de mejoría en esos 6 meses a pesar del número y la dosis de medicamentos.

Sólo cuatro días bajo la guía de Geetaji y con el apoyo sincero de los profesores del RIMYI y sintió un cambio a mejor y en 2 meses estaba ya cercana a la normalidad. Esto es una evidencia clara de cómo diferentes *asanas* realizadas en la secuencia adecuada pueden provocar un gran impacto emocional. *Asanas* que todavía muchas aparentan ser físicas y beneficiosas solo para los músculos y las articulaciones. Lo que las drogas no pudieron hacer las *asanas* lo hicieron en un tiempo menor y con efectos a más largo plazo.

*Lo que las drogas no pudieron hacer las asanas
lo hicieron en un tiempo menor y
con efectos a más largo plazo.*

Agradecemos a Nandita por compartir su historia de que el trauma y el dolor son parte de la vida. Ha tenido la amabilidad de compartir los consejos que recibió a lo largo del proceso con las soluciones prácticas dadas por Geetaji, lo que puede ser de ayuda para todos.

(escrito por Rajvi H Mehta)

Investigando la columna vertebral. Yoga Iyengar y escoliosis

Marcia Monroe

Traducido por Teresa Aldeguer

Después de años de enseñanza práctica de Guruji, estoy empezando a entender la escoliosis y su tratamiento a través del Yoga Iyengar. He aprendido la necesidad, tanto de la extensión como de la estabilización, y a conseguirlas mediante la coordinación de huesos, músculos y piel. La intención (*sankalpa*) es moverse desde la asimetría a la simetría.



La escoliosis es una desviación de la columna vertebral con rotación de las vértebras dentro de las curvas. La curvatura de la columna puede observarse desde 3 planos: de derecha a izquierda; de delante a atrás y rotacional; cada una de estas curvas puede describirse como forma de C o como forma de S. La más común de las curvaturas es la torácica derecha con forma de C; la lumbar izquierda con forma de C; la torácicolumbar izquierda o derecha con forma de C, y una combinación de torácico derecha y lumbar izquierda con forma de S.

El tratamiento médico tradicional de la escoliosis de entre 25 y 39 grados recomienda el uso de banda ortopédica y fisioterapia. Para las escoliosis de entre 40 a 45 grados se sugiere cirugía. Se colocan férulas en toda la columna o segmentos de ésta dependiendo de la curvatura y de las técnicas utilizadas. En algunos casos, se requiere la cirugía, pero eso siempre producirá cierta pérdida de movilidad de la columna.

Guruji hace énfasis en que la escoliosis es una enfermedad musculoesquelética, una enfermedad del *anamaya kosha*, el cuerpo físico. Debe ser tratada desde el cuerpo físico a través de una práctica diligente y de percepción consciente de *asanas*. Es suya la brillante observación de que cuando se ajusta a los alumnos con escoliosis- o cuando se autocorrigen- los huesos deben actuar no solo como soporte estructural sino también como iniciadores del movimiento. Los huesos actúan como músculos. Trabajar desde los huesos ha sido un aprendizaje muy importante para mí. Sentir el soporte estructural de la parte posterior del cuerpo es un reto, la diferenciación entre costillas, cintura escapular y pélvica, y la más insondable columna.

Este enfoque experiencial – sentir los huesos, músculos y piel – abrió un nuevo mundo para mí trabajando con mi propia escoliosis. Por ejemplo, en mi lado convexo, donde las costillas son convexas y los correspondiente músculos costales externos, músculos posturales y extensores están sobreestirados (contracción excéntrica), Guruji me mostró cómo ablandar las costillas y mover desde las costillas hacia el centro, mientras que los intercostales y extensores se contraen concéntricamente. Las costillas del lado convexo deben moverse hacia el centro, donde el vértice de la curva debe suavizarse. Hay una extensión vertical y horizontal desde el frente, mientras que el centro del pecho derecho debe elevarse, permitiendo que la convexidad sea absorbida.

En el opuesto, el lado cóncavo, las costillas posteriores deben aprender a sentir, subir y ensancharse, mientras que la capa externa de cada costilla y los extensores se engranan activamente y se alargan (contracción excéntrica) y los pulmones se descomprimen. Hay un esfuerzo extra para elevar, extender y relacionar los músculos del lado cóncavo, las costillas y las vértebras hacia la piel. La combinación biomecánica de extensión, desplazamiento lateral de las costillas y creación de amplitud y profundidad entre la parte frontal y posterior del cuerpo permite una contra-rotación de la curvatura mayor torácica. Estas acciones mecánicas crean una huella para la descompresión natural del lado cóncavo. La estabilización de ambos lados de la columna se obtiene con la activación de los músculos intrínsecos.

Las enseñanzas de Guruji de asana y filosofía práctica han sido mi guía fundamental para tratar la escoliosis, primero en mi misma y luego en otros.



Tratando ambos lados en todas las dimensiones.

Los dos lados del cuerpo necesitan ser tratados- y en todas las direcciones: posterior, frontal y lateral. Donde hay una forma convexa, habrá una área cóncava en el lado opuesto.

Hace algunos años yo estaba haciendo *Utthita Trikonasana* hacia la derecha cuando Guruji golpeó el lado izquierdo de mis costillas y me dijo que lo llevara hacia abajo. Esto me confundió, ya que este es mi lado cóncavo y a uno se le dice que ahí eleve y expanda. Me llevó años de práctica y reflexión entender la enseñanza de Guruji. Me di cuenta de que solo había estado pensando en dos dimensiones. Debí incluir otra dimensión- la de "des-rotación" de la columna con la curva escoliótica.

Solo había estado pensando en dos dimensiones. Me llevó años de práctica y reflexión entender la enseñanza de Guruji. Incluir otra dimensión - la de "des-rotación" de la columna con la curva escoliótica.

Las costillas inferiores frontales de mi lado izquierdo sobresalían. En cambio, debían ceder -meterse hacia dentro- moverse hacia atrás.

La acción incorrecta estaba causando más tensión en el lóbulo izquierdo del diafragma, haciendo mis costillas frontales más convexas, creando más asimetría. La corrección de Guruji me envió hacia una nueva dirección.

Los movimientos del cuerpo y las interrelaciones se volvieron claras sólo con una práctica a largo plazo y la bendición de un profesor especial. Gradualmente estoy aprendiendo que la piel, los músculos, los huesos y los tejidos blandos tienen sus propias corrientes e inteligencia.

Las acciones somáticas del Yoga- el uso del cuerpo en el espacio, con una conexión cuerpo-mente trae estabilidad, mejora el alineamiento y aumenta la propiocepción de ambos lados del cuerpo. La mayoría de alumnos con escoliosis también sienten aumentar su energía tras la práctica, a veces, el día después de la práctica.

Cuando Guruji trabajaba conmigo directamente, después, sentía una tremenda expansión y "vida". Lo que parecía imposible se convertía en posible. Su capacidad para percibir lo inadvertido y su intervención me ayudaron a sentir los huesos, músculos y piel y conectar con algo más profundo. Guruji creó el puente entre lo vasto y lo sutil de una manera simple, física y práctica.

Despertando la percepción interior.

El mayor problema para los alumnos con escoliosis es su incapacidad para percibir y comprender como las extremidades, pelvis, tronco y columna se organizan en el espacio. Esto aumenta cuando la mente está cansada. El cuerpo escoliótico necesita un ojo externo, o un espejo, para percibir su alineamiento.



El nervio vestibular es el octavo nervio craneal; inerva el oído interno y nos permite equilibrar, cambios de sensación en velocidad y movimiento, y construir nuestro sentido de nosotros mismos a través de nuestros propioceptores, las células nerviosas que están en las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos. La propiocepción puede ser aprendida a través de la práctica del yoga modificada para el estudiante escoliótico. Primero aprendemos a sentir el cuerpo periférico, llevando vida al tronco, diferenciando y reeducando las diversas partes del cuerpo. Más tarde las podremos integrar como un todo.

El cuerpo escoliótico necesita un ojo externo, o un espejo,
para percibir su alineamiento.

Cuando la mente no es capaz de convertir las instrucciones verbales en acciones físicas, las manos son los instrumentos que proporcionan el aprendizaje propioceptivo directo. Las manos del profesor hacen ajustes. Las manos de uno mismo revelan la "mente" de cada lado del cuerpo mientras estudian las diferencias de contorno, textura y forma, discernen qué lado necesita estabilizarse y cuál movilizarse, y observar la respiración. El lado cóncavo es como un niño con necesidades especiales, que requiere un enfoque y un apoyo extra. En este lado de la curva, las vértebras y el tejido blando están tensos; los músculos están hipo-activados y adormecidos. Un profesor puede colocar ambas manos aquí para crear propiocepción para las costillas cóncavas, estimulando la percepción consciente de la respiración y abriendo espacios. Cómo tocar sin crear confusión es un arte de profunda observación, sensibilidad y experiencia

Un profesor hábil proporciona ajustes individuales y espacio allí donde el alumno puede aprender y sentir, ganando comprensión y confianza. A medida que el practicante aprende a percibir el espacio interior y la fuerza vital, la mente se interioriza y la propiocepción aumenta. La práctica es un camino para aprender acerca de la personificación de uno mismo, usando el esfuerzo para mejorar y el no esfuerzo para entregarse. La senda variará en función de la edad, historial médico y la experiencia del practicante.

Soportes, cinturones y almohadillas.

El uso de férulas para retardar el progreso de las curvas de la columna vertebral en la escoliosis se remonta a Hipócrates. Las férulas siguen siendo el medio tradicional para contener la escoliosis durante los años de crecimiento. Durante la adolescencia, llevé una férula rígida que limitaba mi movilidad, constreñía mi respiración y afectaba a mi autoestima. Aún así las férulas pueden ser beneficiosas cuando se combinan con un tratamiento, la práctica de yoga y el control de la progresión de la curva.

Los soportes que se usan para la escoliosis incluyen cinturones para la columna y el tronco, almohadillas y cuñas de madera. Estos aportan estabilidad a los omóplatos y al tronco. Nos ayudan a aprender y a sentir. Construyen la propiocepción y proporcionan una sensación de contención y estabilidad mientras enseñan como sujetar el zig-zag escoliótico.



Los soportes que el Yoga Iyengar utiliza para la escoliosis incluyen cinturones para la columna y tronco, almohadillas y cuñas de madera. Pequeñas almohadillas se fijan con un cinturón para sujetar las proyecciones convexas de las costillas posteriores, laterales y frontales, actuando, de alguna forma, como las férulas tradicionales. También aportan estabilidad a los omóplatos y el tronco. Pero a diferencia de las férulas tradicionales, estos soportes pueden ser utilizados por adultos; también nos ayudan a aprender y a sentir. Las almohadillas, como las manos, construyen la propiocepción y proporcionan una sensación de contención y estabilidad mientras enseñan como sujetar el zig-zag escoliótico.

Los cinturones se usan para estabilizar los omóplatos, por ejemplo. En la escoliosis torácica derecha, el omóplato derecho se alarga a la vez que se aparta de la columna; su ángulo lateral va hacia delante, el ángulo superior sube, y el ángulo inferior se mueve atrás y afuera. Esto crea una rotación interna de la cabeza del húmero frontalmente, y un hundimiento en la parte frontal del pecho. Los cinturones pueden invertir esta acción, con su contra-acción tirando de los ángulos superiores, laterales e inferiores de manera que el centro de los omóplatos mantiene el contacto con las costillas.

Las almohadillas van más allá de lo biomecánico, actuando como aparatos de que proporcionan información en asana y pranayama. Una almohadilla colocada delante del pecho puede construir la percepción consciente del pecho superior cóncavo y los lóbulos superiores de los pulmones. La mente aprende dónde toca la respiración – o no toca- en cada lado, y qué ajustes deben ser realizados.

Viendo cómo coloqué mis cinturones, Guruji, me dijo una vez: " Esto no está trabajando sobre la columna." Colocó una gruesa cuña de madera en mi lado convexo (tórax derecho), sujetándola con cinturones. Entonces sentí la solidez de mi columna así como el movimiento de mis costillas. El soporte de madera dio más información al hueso porque tenía una densidad similar. El mensaje llegó a las vértebras dando una dirección específica hacia la línea central.

Una vez que uno entiende qué está haciendo cada lado, resulta evidente cómo deben colocarse los soportes. Un profesor debe observar cuidadosamente asegurándose de que los soportes ayuden al tronco a organizarse hacia la uniformidad y la libertad.

Un profesor debe observar atentamente asegurándose de que los soportes ayuden al tronco a organizarse hacia la uniformidad y la libertad.

La importancia de los pies y las piernas

Una de las primeras cosas que aprendí en las clases médicas de Pune fue la importancia de pies y piernas.

La mayoría de los alumnos con escoliosis tienen problemas con los arcos de los pies, la distribución del peso y la falta de apoyo muscular. Cada pie tiene su propio patrón de distribución del peso, indicando qué está haciendo la columna. De niña, mi madre me dijo que mis pies estaban constantemente bamboleándose en mis sandalias, y mis zapatos se desgastaban solamente por un lado. Guruji hizo la misma observación,



corrigiendo la rotación interna de mi ingle; me hizo desplazar peso hacia el talón interno, y elevarlo desde ahí hasta la rodilla e ingle del lado convexo. Mis zapatos aún mantienen el *samskara* de una distribución deformada del peso, pero en mis posturas de pie he aprendido a equilibrarme más correctamente.

Existen muchos propioceptores en los ligamentos y músculos en los huesos de los pies. Actúan como interruptores, encendiendo sentimientos de anclaje, ligereza, equilibrio e incluso autoestima. La práctica continuada de las posturas de pie, uno de los legados de Guruji a sus alumnos, construye, no solo fuerza y estabilidad somática, sino también una conexión neuromuscular.

Tadasana, la primera postura de pie que aprendemos, es también la mejor para evaluar y corregir asimetrías. De pie mirando la pared, de lado a la pared o con la espalda en la pared, proporciona información y apoyo adicional. De esta manera, *Tadasana* proporciona la enseñanza más básica y profunda sobre la escoliosis. Desde luego que para nosotros es la postura más dura. Aprender a distribuir el peso uniformemente en ambos pies y extender igualmente de los dos lados afectará a la percepción sobre uno mismo y sobre los demás.

El desalineamiento en los pies puede causar desviación en los músculos de las piernas y en la posición de la cabeza del fémur en la articulación de la cadera, discrepancia espinal y locomoción pobre. Los pies y las piernas deben ser cuidadosamente dirigidos en todas las *asanas* para el alineamiento de la pelvis, sacro, lumbares y curvas torácico lumbares. En estas curvas, un lado del cuerpo envía señales diferentes al otro y el cerebro procesa esa información asimétrica. Cuando esté correctamente modificada, una nueva percepción consciente se desarrollará, junto a otros nuevos senderos neurológicos de aprendizaje.

El efecto de la escoliosis en el andar.

Hace algunos años en la clase médica, la Dra Geetaji S.Iyengar hizo que yo y otro alumno con escoliosis anduviéramos a través de la sala. Nos guió para estampar nuestros talones mientras levantábamos las piernas. Al principio me sentí incómoda por el equilibrio. La voz de Geetaji nos ordenaba a levantar cada pierna y colocar cada pie de una manera precisa, con el talón tocando en primer lugar. El tono de su voz y la claridad de sus palabras hizo que sintiera mi paso centrado y coordinado.

La colocación precisa de los pies y tobillos dirigía el eje central de pierna y pie. La repetición de este ejercicio de caminar empezó a traer simetría y precisión a mi paso. Cuando el talón tocaba el suelo, el eje de cada pie, tibia y pierna era dirigido; combinado con una mirada recta al frente, aumentó mi percepción espacial y mi sentido de la línea central.

La voz de Geetaji nos ordenaba levantar cada pierna y colocar cada pie de una manera precisa, con el talón tocando en primer lugar. El tono de su voz y la claridad de sus palabras hizo que sintiera mi paso centrado y coordinado.



El nervio vago.

La inclinación de la cabeza y la asimetría del cuello son las primeras señales de una curva escoliótica de la parte superior torácica o cervical. Eso puede llevar a la compresión de un lado del cuello, tensando la garganta, la lengua, la mandíbula y la piel de la cara y cuello.

La inclinación de la cabeza y la asimetría del cuello son las primeras señales de una curva escoliótica de la parte superior torácica o cervical. Eso puede llevar a la compresión de un lado del cuello, tensando la garganta, la lengua, la mandíbula y la piel de la cara y cuello.

Esto afecta a la respiración y al cuerpo orgánico. Así como a los órganos sensores (*jñanendriyas*) y la percepción del mundo, interna y externa.

Estas inclinaciones también pueden causar un desalineamiento en el nervio vago, el décimo nervio craneal y principal nervio parasimpático, que va por ambos lados del cuello. Sus fibras deambulan a lo largo de las cavidades torácica y abdominal innervando la laringe, el esófago, la baja faringe, y las vísceras torácicas y abdominales.

Los ajustes que aseguran que las fibras del nervio vago circulen por las vías paralelas apropiadas son esenciales para todos los practicantes, pero especialmente para aquellos con escoliosis, y especialmente en las inversiones. En la práctica, uno debe dar soporte a la cabeza para minimizar la inclinación de la cabeza, manteniendo la curvatura natural del cuello y equilibrando la longitud de cada lado del cuello. Los soportes pueden ayudar. Por ejemplo, en *Savasana*, se puede colocar una manta enrollada detrás del cuello y mantas adicionales cerca de las orejas para evitar la inclinación.

El autor agradece a Richard Jonas la edición de este artículo.

PIES DE FOTO

- Página 52: *Tanto la extensión como la estabilidad, obtenidas mediante la coordinación de huesos, músculos y piel, son necesarias para ir de la asimetría a la simetría.*
- Página 53: *Trabajar desde los huesos ha sido un aprendizaje muy importante para mí. Sentir el soporte estructural de la parte posterior del cuerpo es un reto.*
- Página 54 : *Solo había estado pensando en dos dimensiones. Me llevó años de práctica y reflexión entender la enseñanza de Guruji. Incluir otra dimensión - la de "des-rotación" de la columna con la curva escoliótica.*
- Pagina 56: *El cuerpo escoliótico necesita un ojo externo, o un espejo, para percibir su alineamiento.*
- Pagina 57: *Los soportes que se usan para la escoliosis incluyen cinturones para la columna y el tronco, almohadillas y cuñas de madera. Estos aportan estabilidad a los omóplatos y al tronco. Nos ayudan a aprender y a sentir. Construyen la propiocepción y proporcionan una sensación de*



contención y estabilidad mientras enseñan como sujetar el zig-zag escoliótico.

-Página 60: La inclinación de la cabeza y la asimetría del cuello son las primeras señales de una curva escoliótica de la parte superior torácica o cervical. Eso puede llevar a la compresión de un lado del cuello, tensando la garganta, la lengua, la mandíbula y la piel de la cara y cuello.

El sabio Yajñavalkya

Sunita Parthasarthy
Traducido por: Agnès Pérez

El sabio Yajñavalkya es un sabio legendario de la India Védica y el autor del *Shatapatha Brāhmana*, que incluye la *Bruhadāranyaka Upanishad*.

Fue un alumno aventajado del sabio Vaishampāyana, quien era un *sisya* de Veda Vyāsa. Vaishampāyana fue el sacerdote de un rey, a quien enviaba cada día agua sagrada (agua purificada con mantras) a través de uno de sus alumnos cada día al rey. Una vez le llegó a Yajñavalkya el turno de llevar el agua sagrada al palacio. Mas el rey lo ignoró por completo pues estaba demasiado ocupado con su mujer. Este comportamiento por parte del rey fue un insulto hacia el agua sagrada y hacia el gurú. Así que, Yajñavalkya se enfadó y tiró el agua sobre un hatillo de leña seca y se marchó al *āshram*. Mas de la leña seca brotaron hojas verdes. El rey vio las hojas surgir en la leña y se quedó estupefacto. Se dio cuenta inmediatamente de su error. La noticia se expandió rápidamente por doquier. El rey pidió a Vaishampāyana que le mandara al mismo alumno al palacio el día siguiente. Yajñavalkya rehusó volver al palacio y le dijo a su gurú que el rey no era digno de recibir agua sagrada.

El profesor se enfadó con Yajñavalkya . Sintió que Yajñavalkya estaba demasiado orgulloso de su hazaña. El profesor, enfadado, le pidió que le devolviera todos los conocimientos que había aprendido de él. Yajñavalkya ‘vomitó’ a su profesor todos los conocimientos en forma de alimentos. Sus otros compañeros de clase tomaron la comida y la comieron, ya que estaban impregnados con conocimientos y querían ser tan sabios como él.

Yajñavalkya es un sabio legendario de la India Védica y un gran discípulo de Veda Vyasa.

Yajñavalkya decidió, después de esto, no volver a tener ningún gurú humano. Así que empezó a adorar al Dios Sol para obtener conocimiento. El Dios Sol se sintió complacido con su adoración. Se transformó en un caballo y enseñó al sabio un fragmento reciente del *Yajurveda* que no era conocido por nadie más. Este fragmento del *Yajurveda* se denomina *Shukla Yajurveda* o *Yajurveda Blanco*.

Yajñavalkya tuvo dos mujeres. Una fue Kātyāyani y la otra Maitreyi. Yajñavalkya tuvo una enorme *gurukula* (escuela) y miles de estudiantes se formaron allí. Kātyāyani en tanto que cabecilla de la *gurukula*, no solo cuidaba de la educación de los



estudiantes, sino que también empezó a servirles comida. Maitreyi fue una *Brahmavādini* (interesada en el conocimiento de *Brahman*).

Cuando Yajñavalkya quiso repartir sus propiedades entre sus dos esposas, Maitreyi preguntó si podría convertirse en inmortal a través de la riqueza. Yajñavalkya le contestó que no había esperanza alguna de inmortalidad a través de la riqueza. Sólo podría convertirse en una entre las muchas que se volvían prósperas en la vida. Cuando oyó esto, Maitreyi pidió a Yajñavalkya que le enseñara lo que consideraba el mayor conocimiento. Entonces, Yajñavalkya le describió la grandeza del Si-mismo, del *Atman*, del alma y de la naturaleza de su existencia, la vía para alcanzar el conocimiento infinito y la inmortalidad. Esta conversación inmortal entre Yajñavalkya y Maitreyi es la *Bruhadāranyaka Upanishad*.

El dice: "El Si-mismo existe por sí solo en todas partes. Es El que Entiende y El que Sabe. El Si-mismo es en sí luminoso indestructible e inimaginable.

Yajñavalkya decidió no tener ningún gurú humano.

Adoró al Dios Sol para obtener nuevo conocimiento.

La sabiduría de sus enseñanzas al Rey Janaka se encuentra también en la *Bruhadāranyaka Upanishad*.

Yajñavalkya participó en una competición llevada a cabo por el Rey Janaka para seleccionar un gran *Brahma Jnāni*, (Conocedor de Brahman). Fue un ponente ávido y ganó el debate después de derrotar a varios estudiantes cultos y sabios. Ello constituye un bello capítulo de la *Upanishad* repleto de numerosas preguntas-respuestas filosóficas y místicas. También escribió el *Yajñavalkya Samhita* en el cual hace una exposición sobre el yoga.

Al final de su vida, Yajñavalkya tomó la *Vidvat Sanyāsa* (renuncia después de haber adquirido el conocimiento de *Brahman*) y se retiró al bosque.

Yajñavalkya fue uno de los sabios más importantes que se han conocido; los principios que contiene la *Bruhadāranyaka Upanishad* se destacan como una de las joyas de las enseñanzas más elevadas del conocimiento de *Brahman*.

¿Qué hay en un nombre?

Rajvi H Mehta

Traducido por Monchi Nozaleda

"Una rosa con cualquier otro nombre huele igual de dulce", dijo Julieta a Romeo en la obra clásica de William Shakespeare "Romeo y Julieta". Esta memorable frase pretende indicar que el carácter o la calidad de la rosa sería la misma incluso si hubiese sido conocida por otro nombre, es decir, el nombre, en realidad, no importa.



Los nombres de las personas o las cosas dan un sentido de identidad y un sentido de reconocimiento a la persona o cosa. Empezamos asociando un nombre con ciertas cualidades y atributos. Por lo tanto, los padres piensan mucho al elegir un nombre para el niño. Las culturas antiguas como el hinduismo y el judaísmo tienen también una elaborada ceremonia de nombramiento. Los padres anticipan y esperan que el niño posea ciertas cualidades, de ahí el nombre de él o ella. En ese momento, la idea no es sólo para "etiquetar" al individuo o darle un sentido de identidad.

Lo que trato de dar a entender es que los nombres transmiten mucho más que un sentido de individualidad. Esto refleja el carácter, características y cualidades únicas que van con el nombre.

Ideas similares están implícitas en la denominación de las *asanas*.

Se dice que hay tantas *asanas* como formas vivientes y no vivientes que existen en este mundo. Los textos antiguos hablan de casi 8,4 millones de *asanas*. Sin embargo, en realidad sólo 250 *asanas* se enseñan en estos días y la *Luz sobre el Yoga* describe 206 *asanas*. Todos estos nombres están en sánscrito.

El nombramiento de las *asanas* es muy temático.

Estas *asanas* tienen el nombre de los seres vivos y no vivos, es decir, llevan el nombre de pájaros y animales, figuras geométricas, sabios y santos e incluso de dioses. Por ejemplo, tenemos *Garudasana*, que lleva el nombre del águila; *Adho Mukha Svanasana* lleva el nombre de un perro, ya que *Svana* significa perro en sánscrito. *Matsya* es pez y *Matsyasana*, por lo tanto, tiene el nombre de un pez. *Kurmasana* lleva el nombre de una tortuga. Con el nombre de figuras geométricas tenemos *Trikonasana*, *Parshvakonasana*. También tenemos *Vrikshasana* por *Vriksha* (árbol) y *Adho Mukha Vrikshasana*, un árbol que mira hacia abajo.

Cuando empezamos a aprender yoga, los nombres no nos ayudan realmente a reconocer las *asanas*. Muchas personas encuentran que pronunciar y aprender los nombres de las *asanas* es tan difícil como aprender como hacerlas. A la gente le resulta difícil pronunciar y recordar estos nombres, especialmente para aquellos que no hablan lenguas indias y no tienen conexión con el sánscrito. Por lo tanto, en aras de la facilidad para el estudiante, estos nombres fueron traducidos y era común escuchar los nombres como: la postura del perro, el equilibrio sobre las manos, la postura del triángulo, el equilibrio sobre la cabeza, equilibrio sobre los hombros, etc.

Sin embargo, es importante que a medida que progresamos en nuestra práctica de yoga, hagamos un intento por aprender los nombres clásicos de las *asanas*. He mencionado antes que, junto con la "individualidad", los nombres transmiten el carácter de la postura. Por ejemplo, consideremos *Vrikshasana*, la actitud del árbol. El árbol refleja ecuanimidad. Proporciona sombra y fruta para todos. No hace diferencia. Así también, la práctica de esta *asana*, trae en nosotros un sentido de ecuanimidad y equilibrio.

Tomemos el ejemplo de *Adho Mukha Vrikshasana*, es decir, un árbol que mira hacia abajo, donde se espera que uno tenga la misma ecuanimidad que la de un árbol, pero con la cabeza hacia abajo. *Adho* es hacia abajo y *mukha* es cara. *Tadasana* es la *asana* base. *Tada* significa montaña y también una palmera. En este *asana*, se espera la



firmeza de una montaña. *Kurmasana* o la 'tortuga'. Esta *asana* nos enseña a retirar los sentidos como la tortuga.

Así, mientras aprendemos *yogasanas*, hay que hacer un esfuerzo por aprender los nombres, así como el significado de los nombres. Los nombres no sólo nos ayudan a identificar el *asana*, sino que también nos dice cuáles son las cualidades y las características que impregnan el *asana*.

Al principio, cuando Guruji comenzó a enseñar en el mundo occidental, los estudiantes no estaban en absoluto acostumbrados a las lenguas y a la pronunciación de las palabras indias. Eran totalmente nuevos en el tema del yoga. Por lo tanto, para hacerles las cosas fáciles, usó nombres para las *asanas* que eran traducción o descripción del *asana*. A pesar de *Luz sobre el Yoga*, publicado a principios de 1960, donde aparecían todos los nombres en sánscrito.

En aquellos días, ni siquiera insistía en la invocación. Era importante que los estudiantes captaran la esencia de la materia, que era desconocida para ellos. Con los años, como los estudiantes maduraban, comenzó a usar el nombre en sánscrito e introdujo la recitación de la invocación antes de las clases.

A menudo, las personas no se atrevían a aprender los nombres en sánscrito, ya que creían que recordar estos nombres complejos era difícil. Este temor no está justificado. Si se hace un poco de esfuerzo para aprender estos nombres en primer lugar y luego tratamos de entenderlos, pronto encontraremos que nuestro rendimiento, así como la estabilidad en las *asanas*, mejora.

Elogio a *Parsvottanasana* y *Marichyasana* de Guruji

Jan Barret

Traducido por Monchi Nozaleda

Guruji, preciso.
Ven a ver, y ve a hacer.
El hueso central atrás;
La ingle central es la siguiente pista.

Instrucciones para la pierna posterior,
Pues esta viene primero.
Aquí construimos los cimientos,
Es aquí donde ensayamos.

Viajamos hasta el sacro
Un acto en un momento,
Cada acción apilada
Conduce al Divino interior.

La precisión se casa con la acción,
En esta danza a la columna.
Ahora el metatarso posterior



Debe unirse en el ritmo.

Extienda desde aquí hacia atrás,
El talón ahora presiona hacia atrás.
Mantenga la rodilla frontal firme.
Aquí necesitamos tacto.

Donde los cuádriceps encuentran
La parte superior de la rodilla,
Mueva del interior al exterior
Pero la cadera no está libre.

El exterior de la cadera es la pared salpicada,
Donde nada traspasa
La cadera exterior presiona hacia el centro,
Se quedó allí como pegamento.

Ahora siéntate - sin ajustar
La carne del muslo.
Siéntate en mantas dobladas.
El hueso de las nalgas no está alto.

Masajea con tu dedo pulgar,
El interior de la rodilla hasta la ingle.
El pie de la pierna estirada está ahora descansando
Llevando tranquilidad a la espalda baja.

Usa los brazos entonces para girar
¡Pero sin girar la columna!
Es en las costillas inferiores traseras
Donde la postura está evolucionando.

Levanta la barbilla
Para ascender el esternón.
Aparta de la ingle externa la dureza,
Dejando la suavidad que venga.

El ritmo se mantiene constante,
Intercalados con un *sutra*.
Al final de la clase
Hemos experimentado un *puja*.

Un hueso se llama "sagrado"
Pero también lo es el tiempo.
Estamos agradecidos a los profesores
Que nos ayudan a alinear.

Alinear los huesos y los músculos,
Y así refinar las fibras.



Del exterior al interior,
La consciencia se debe elevar.

La consciencia es la danza
De la cabeza a los pies.
Durante momentos... *kshana*...
Es nuestro Sí-mismo lo que encontramos.

Completa estas palabras de sabiduría

Arti H Mehta

Traducido por Monchi Nozaleda

1. comienza desde la capa más externa del cuerpo y penetra hasta las capas más profundas de nuestra (consciencia, vida, relajación, existencia)



2. El (La) del cuerpo, la (el) de la mente, y la (el) del espíritu crean la (el) de la vida. (melodía, orquesta, sinfonía, ritmo, armonía, música)
3. El yoga es un (una) , para mirarnos a nosotros mismos desde (materia, interior, espejo, reflexión, dentro, exterior).
4. Una mente que está desconectada del corazón es una mente (emocional, alerta, intelectual, inculta, no absorbida)
5. Cuando la estabilidad se convierte en un hábito, y resultan. (nombre, madurez, claridad, fama)
6. La libertad con es verdadera libertad. (control, disciplina, democracia)
7. Las *asanas* están destinadas a convertir la inteligencia en la inteligencia (sin refinar, espesa, madura, brillante)
8. La salud y la mental son los de el yoga. (física, mental, alegría, placeres, objetivos, subproductos)
9. El yoga ayuda a transformar la inteligencia para convertirla en una inteligencia (instintiva, espesa, aguda, intuitiva).

Lanzamiento: Yogashastra - Tome 3

Traducido por Monchi Nozaleda

El Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute y el Light on Yoga Research Trust ha diseñado un curso especial de yoga para niños y adolescentes entre las edades de 9 a 18 años. Este curso se ha dividido en cinco niveles. Se ha elaborado un plan de estudios para cada nivel, teniendo en cuenta el desarrollo físico y la capacidad intelectual de los niños en los distintos grupos de edad. Se ocupa de las diversas tensiones y preocupaciones que los niños enfrentan en sus años de crecimiento.

Este es el tercer libro de la serie, y se divide en seis partes. La primera parte enseña la vida inteligente y el *guru parampara-sishya*, el segundo trata de la ciencia del yoga y se centra en los tipos de *sadhana* (práctica), el vínculo entre la práctica y la renuncia y los tres últimos aspectos del *ashtanga* yoga. Las dos partes siguientes proporcionan una breve introducción a dos yoguis eminentes, e información sobre el sistema digestivo, respiratorio, circulatorio y uro-excretor.

La siguiente parte es sobre los aspectos prácticos, describiendo los detalles técnicos y los efectos de diferentes *asanas* con ilustraciones no solo de las *asanas*, sino también de las posiciones intermedias. Esto es de gran utilidad para los profesores. La última sección de esta parte es sobre la aplicación, en la que se les dice a los niños que *asanas* pueden hacer para recuperarse de dolencias comunes que tienden a sufrir en esta edad como la tos, el frío, la ansiedad, entre muchos otros. Esto es seguido por una guía práctica. Aunque el libro está escrito para niños, proporciona también orientación a los padres y los profesores.

Respuestas:

1. La relajación comienza desde la capa más externa de el cuerpo y penetra a las capas más profundas de nuestra existencia.
2. El ritmo del cuerpo, la melodía de la mente, y la armonía del espíritu crean la sinfonía de la vida.
3. El yoga es un espejo para mirarnos a nosotros mismos desde dentro.
4. Una mente intelectual que está desconectada del corazón es una mente inculta.
5. Cuando la estabilidad se convierte en un hábito, la madurez y la claridad resultan.
6. La libertad con disciplina es verdadera libertad.
7. Las *asanas* están destinadas a convertir la inteligencia sin refinar en una inteligencia madura.
8. La salud física y la alegría mental son los subproductos del yoga.
9. El yoga ayuda a transformar la inteligencia instintiva convirtiéndola en una inteligencia intuitiva.