

Yoga



¿QUE ES EL HATHA-YOGA?

Es un conjunto de prácticas físicas y mentales nacidas en el Tíbet hace unos 3.000 años y conservadas desde entonces principalmente en la India, que a la vez que producen en el cuerpo una salud y un vigor extraordinarios, llevan al hombre a la autorrealización, es decir, a la actualización y desarrollo de sus facultades más elevadas.

Desde hace 25 años investigadores occidentales han estudiado experimentalmente el contenido de las prácticas del Yoga. Los resultados demuestran los siguientes hechos:

- * Que los practicantes del Hatha-Yoga poseen mejor salud y resistencia física.
- * Se adquiere gran dominio sobre las funciones fisiológicas.
- * Los ejercicios producen notables efectos sobre el cuerpo, por lo que pueden aliviar o curar enfermedades de tipo funcional y orgánico.
- * Que en la base de muchos modernos tratamientos médicos, están subyacentes los mismo principios del Yoga.

El Hatha-Yoga, tal como se practica en la India, tiene algunos ejercicios excesivamente difíciles y peligrosos que sólo pueden llevarse a buen término con la asistencia constante de un buen "Gurú" o maestro y requiere además, por parte del "Chela" o discípulo, una dedicación total y hasta el abandono temporal de la vida familiar, social, etc. Por esta razón los mismos maestros del Yoga han seleccionado los ejercicios que pueden ser practicados sin riesgo por cualquier persona. Por consiguiente, todos los ejercicios que se recomiendan en este libro pueden ser practicados, sin temor alguno, ya que sólo reportarán beneficios q quien se entregue a su práctica.

El Hatha-Yoga es una de las varias formas de Yoga que existen en la India. Su característica es la de actuar como base de trabajo sobre el cuerpo físico. Mediante unos ejercicios o posturas (asanas), minuciosamente calculados, y otras prácticas de control respiratorio

(pranayama), el Hatha-Yoga ejerce su acción sobre diversos puntos internos del cuerpo, especialmente plexos nerviosos y glándulas endocrinas, que a su vez movilizan otras energías de tipo más sutil (prana) que estaban almacenadas en estado latente, hasta este momento, en determinados puntos (chakras) del organismo.

Gracias a esta múltiple acción de los ejercicios se fortalecen los órganos, se equilibra el sistema nervioso, se estimulan las secreciones internas y aparece una gran calma y serenidad; la mente se despeja y toda la personalidad se va transformando de un modo progresivo y total.

APLICACIONES DEL HATHA-YOGA

- * Para aumentar la fortaleza, resistencia y agilidad del cuerpo.
- * Como higiene preventiva de los trastornos hacia los que uno esté más predispuesto: estreñimiento, obesidad, digestiones defectuosas, insomnio, nerviosismo, etc.
- * Para adquirir un mayor dominio sobre los propios impulsos y estados emocionales.
- * Para estabilizar la mente y aumentar la capacidad de concentración.
- * Para aprender a tranquilizarse interiormente, contrarrestando así un ritmo de vida demasiado tenso y agitado.
- * Como excelente preparación para una más auténtica vida espiritual.

¿QUE SE NECESITA PARA LA PRACTICA DEL YOGA?

Una habitación limpia y ventilada y una o dos mantas dobladas a lo largo para aislarse de la dureza y frialdad del suelo. Las sesiones de ejercicios durarán media hora o una hora, según las posibilidades de tiempo de cada persona. El mejor momento para practicar los ejercicios es al levantarse por la mañana, al mediodía, media hora antes de comer, o media hora antes de cenar.

Ropa: jersey amplio y un pantalón largo o corto, según sea invierno o verano.

Los ejercicios a practicar se seleccionarán teniendo siempre cuidado de no omitir en ninguna sesión los ejercicios que son fundamentales, y cambiando periódicamente de ejercicios complementarios a gusto del interesado. En la práctica de los ejercicios fundamentales, puede seguirse el mismo orden con el que se describen más adelante.

Se recomienda a los principiantes que en ningún momento se excedan en violencia ni en duración en los ejercicios, puesto que ello retrasaría los efectos que se desean alcanzar. El Yoga no depende del esfuerzo, sino de la habilidad e inteligencia con que se hacen los ejercicios.

EL YOGA Y LOS DEPORTES

Muchas personas consultan sobre la compatibilidad del Yoga con la gimnasia y los deportes. Se pueden practicar simultáneamente, pero como los efectos del Yoga son principalmente producir y acumular energía, conviene dejar transcurrir media hora, como mínimo, desde el final del Yoga al comienzo de prácticas más violentas, a fin de que la energía pueda ser debidamente asimilada.

ASANAS O POSTURAS FISICAS

Asana es el nombre que recibe cada una de las posturas que adopta el cuerpo en la práctica del Hatha-Yoga. A veces, va seguido de algún movimiento para pasar de una a otra fase del mismo asana.

Cada asana forma una unidad completa por sí mismo y está estudiado para que produzca simultáneamente los siguientes efectos:

- * Pone en acción unos determinados músculos, huesos y articulaciones de un modo diferente a como se utilizan en la vida corriente.
- * Ejerce una acción mecánica sobre diversas vísceras y glándulas, estimulando su mejor funcionamiento gracias a la compresión o masaje efectuado de este modo natural.
- * Favorece la actividad de determinados nervios y plexos nerviosos, lo cual produce, además de su efecto físico, una modificación de la sensibilidad interna en profundidad y amplitud.
- * Por unos instantes modifica el curso de la circulación sanguínea de todo o parte del cuerpo, dando por resultado su revitalización.
- * Produce, de un modo natural, un determinado tipo de respiración, un particular estado de conciencia vegetativa y un característico estado mental.

Según los maestros hindúes, cada asana produce, además los efectos siguientes:

- * Pone en contacto distintas corrientes pránicas (energía sutil) a determinados niveles, lo cual produce una definida acción estimuladora de la circulación pránica en general y su particular acumulación en determinados chakras (centros pránicos de conciencia).
- * Aisla al cuerpo físico y psíquico de ciertas corrientes de energía procedentes de la Tierra y del ambiente, o modifica la forma de su entrada, lo cual facilita el trabajo de meditación o

la obtención de determinados estados mentales.

- * Cada asana fundamental reproduce, simbólicamente, en el microcosmos (el hombre), una fase de la creación cósmica, lo cual induce, por resonancia o consonancia de formas, un específico estado de conciencia espiritual.
- * Constituye una puerta por donde la conciencia del hombre, debidamente despierta e integrada, puede profundizar y extenderse hasta más allá de su habitual limitación personal.

CONDICIONES QUE HAN DE REUNIR LOS ASANAS

Cada asana, para estar correctamente ejecutado, debe reunir además de la exactitud de la postura, las siguientes condiciones:

- * Permanencia progresivamente prolongada. Así como en la gimnasia occidental los ejercicios, a medida que se progresa, aumentan en nº o en esfuerzo, en el Yoga se repiten muy pocas veces y algunos ejercicios se hacen sólo una vez, pero en cambio se va aumentando el tiempo de permanencia en la misma postura. Por esto, se ha llamado al Yoga "gimnasia estática". Es gracias a esta permanencia prolongada que se producen los notables efectos sobre el cuerpo y sobre la mente, típicos del Yoga.
- * Estrema suavidad y lentitud de ejecución. Siempre que sea posible conseguir un resultado sin forzar nada, con suavidad, el Yoga lo prefiere, porque la idea que preside sus ejercicios es la de crear y almacenar nuevas energías y conviene evitar, por lo tanto, todo gasto energético inútil. Además la suavidad y la precisión en el movimiento estimulan la inteligencia y obligan a la mente a integrarse más estrechamente con el cuerpo.
- * La mente ha de estar en todo momento concentrada en el ejercicio. La presencia de la atención en todo ejercicio es fundamental para conseguir los magníficos resultados que el Yoga produce en el aspecto psicológico. La mente ha de estar dirigiendo el movimiento mientras éste se ejecuta y ha de contemplar, dentro de la cabeza, la sensación y el estado mental que producen automáticamente las posturas en su fase estática o de permanencia. Esto, además de ser una excelente ejercitación para la mente, con la práctica la aclara y tranquiliza hasta un grado extraordinario.

ASANAS DE DESCANSO, RESPIRACION Y MEDITACION

1. "VAJRASANA" o Postura Diamantina (Descanso)

Es el paso preliminar del Supta-vajrasana, que describiremos más adelante.

EJECUCION: Arrodílese, cuidando que las piernas toquen al suelo desde las rodillas hasta los dedos de los pies y estos dirigidos hacia adentro, de modo que las puntas de los dedos casi se toquen. Siéntese lentamente, de modo que las nalgas se apoyen sobre el borde interno y las plantas de los pies, y los muslos sobre las pantorrillas. Conserve el tronco, cuello y cabeza erguidos. Las palmas de las manos descansando de un modo natural sobre las rodillas.

Respiración lenta y completa.



2. "SUKHASANA" o Postura Fácil (Meditación)

Util para hacer ejercicios de pranayama, especialmente cuando aún no se dominan bien el Padmasana y el Siddhasana que son las más utilizadas para aquellas prácticas.

EJECUCION: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doble la pierna derecha y coloque el pie debajo del muslo izquierdo. Doble entonces la pierna izquierda y coloque el pie izquierdo debajo del muslo derecho. Procure que las rodillas queden lo más cerca posible del suelo.



3. "PADMASANA" o Postura del Loto (Concentración, Meditación y pranayama).

Es el paso preliminar para otras posturas o asanas.

EJECUCION: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doble la pierna derecha y coloque el pie sobre el muslo izquierdo, lo más cerca posible del abdomen, de modo que la planta del pie quede hacia arriba y la rodilla permanezca en contacto con el suelo. Doble ahora la pierna izquierda y coloque el pie sobre el muslo derecho, de modo simétrico a como se ha colocado el otro pie. Mantenga la columna vertebral recta. Las manos pueden colocarse sobre las rodillas, una encima de la otra sobre ambos talones, o bien mantener los brazos extendidos apoyando la muñeca en la rodilla, dedos índice y pulgar unidos por sus extremos y los restantes dedos extendidos.



4. "SIDDHASANA" o Postura Perfecta (Meditación)

Las personas cuyas piernas sean gruesas y cortas, encontrarán este asana mucho más fácil de hacer que el Padma.

EJECUCION: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doble la pierna derecha y coloque el talón en el perineo, exactamente entre el año y los genitales.

La planta del pie ha de quedar tocando la cara interna del muslo izquierdo. Doble ahora la pierna izquierda y coloque el talón en el hueso pubiano, de modo que el borde inferior del pie se inserte entre el muslo y la pantorrilla derecha. Las manos como en el Padmasana.



ASANAS DE ACCION FISICA Y PSIQUICA

5. "SARVANGASANA" o Postura de todo el cuerpo

EJECUCION: Extendico boca arriba, en el suelo. Los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos en el piso. Inspire. Levante poco a poco las piernas del suelo hasta que formen un ángulo recto con el tronco. Apoyándose ahora más firmemente con las manos en el suelo eleve poco a poco el tronco, conservando más o menos el mismo ángulo recto formado por las piernas y el tronco, hasta que los pies sobrepasen la línea de la cabeza. Apóyese ahora con los codos y, doblando los antebrazos, aplique las manos a las costillas, en la espalda, para sostener el equilibrio. Acto seguido eleve por completo el tronco y también las piernas, de modo que queden en perfecta línea recta, vertical sobre el suelo y formando ángulo recto con la cabeza. En este momento deberá rectificar la posición de las manos, acercándolas a los omóplatos para facilitar el mejor mantenimiento del equilibrio. Procure que todo el cuerpo y las piernas estén realmente en posición vertical. Una vez lograda la posición correcta, relaje todos los músculos que le sea posible, sin perjudicar el mantenimiento del asana.

Para deshacer la postura, proceda exactamente en sentido inverso.

OBSERVACIONES: Este ejercicio debe hacerse una sola vez. Su duración será los primeros días de 30 segundos, y puede ir aumentándose hasta que a los dos o tres meses se consiga estar, sin que experimente fatiga alguna, doce minutos.

EFFECTOS: Mejora la circulación de las piernas; alivia el trabajo normal de corazón; estimula la glándula tiroides. Facilita el dominio del impulso sexual por absorción de la secreción intersticial. Aumenta la vivacidad intelectual, afectiva y motora.



6. "MATAYASANA" o Postura del Pez

Este es el ejercicio complementario del Sarvangasana, por lo que debe hacerse inmediatamente después de éste para mayor aprovechamiento.

EJECUCION: Siéntese en Padmasana o Postura de Loto. Ayudándose con las manos y los codos inclínese hacia atrás hasta que el vértice superior de la cabeza se apoye en el suelo. La cabeza ha de quedar doblada hacia atrás en ángulo recto y toda la espalda describiendo un arco. Con las manos cójase los pies.

Deshaga lentamente la postura y, extendiendo en el suelo el cuerpo, descanse.

OBSERVACIONES: Si todavía no puede hacer el Padmasana haga provisionalmente el Matayasana a partir del Sukhasana. Para ello apoye las manos en la parte superior de los muslos. Duración: aproximadamente la mitad del tiempo que pueda mantener el Sarvangasana.

EFECTOS: Estimula las glándulas tiroideas y paratiroides; los vértices superiores de los pulmones reciben suficientemente cantidad de aire; se estimulan también los nervios cervicales y las glándulas situadas en el cerebro. El aire entra libremente en los pulmones y se experimenta una agradable sensación de descanso. Produce tranquilización emocional y aumenta la confianza en sí mismo.



7. "PASCHIMOTTASANA" o Postura de extensión posterior

EJECUCION: Acostado de espaldas al suelo separe lateralmente los brazos hasta que queden en línea recta con el cuerpo más allá de la cabeza. Entonces, mientras va exhalando suavemente, levante el tronco junto con los brazos hasta llegar a la posición de sentado. Sin parar, continúe doblando el tronco, mediante la contracción de los músculos abdominales, hasta que las manos toquen los pies, de los cuales cogerá el dedo gordo con el índice de la mano correpondiente, y apoye la frente en la rodilla. Permanezca en esta posición de tres a quince minutos.

Acto seguido, mientras inspira de nuevo, levante primero la cabeza y después del tronco, hasta volver a la posición de acostado en el suelo, con los brazos extendidos más allá de la cabeza. Exhale y vuelva a colocar los brazos al lado del tronco como los tenía en la posición de partida.

EFECTOS: Estimula los movimientos de evacuación del intestino por lo que es un excelente remedio para el estreñimiento; combate la obesidad; estimula el funcionamiento de todos los órganos situados en el abdomen, y de los nervios que tienen su origen en el extremo inferior de la columna. En el orden psíquico produce sensación de ligereza y "limpieza" en el abdomen; aumenta el dominio sobre el cuerpo y la confianza en sí mismo.

OBSERVACION: Este ejercicio puede hacerse de 3 a 7 veces.



8. "BHUJANGASANA" o Postura de la Cobra

EJECUCION: Extendido en el suelo boca abajo, coloque las palmas de las manos en el piso, debajo de las axilas. Inspire. Entonces, poco a poco, vaya levantando la cabeza y después la parte superior del tronco sin apenas apoyarse con las manos, sino haciendo tracción con los músculos de la espalda. Cuando estos no den más de sí, ayúdese entonces con las manos para acabar de erquir la mitad superior del tronco. Procure no levantar al mismo tiempo la parte inferior, o sea desde el ombligo hacia abajo. Después de permanecer así unos instantes, espire lentamente a la vez que perfecciona la postura doblándose un poco más hacia atrás. Mantenga esta postura inicialmente 5 segundos y aumente hasta llegar progresivamente a un minuto. Mientras mantenga el asana haga respiración superficial. Para descender, haga, siempre con la máxima lentitud, exactamente el proceso inverso.

OBSERVACIONES: Este ejercicio puede repetirse de 3 a 5 veces. Lo importante no es levantarse mucho, sino curvar bien la columna vertebral desde la cabeza hasta la región lumbar.

EFECTOS: Da total flexibilidad a la columna vertebral y corrige sus ligeras deformaciones. Estimula los riñones. Disminuye la obesidad, incluso la de origen endocrino. Aumenta la confianza en sí mismo y el dominio neuromuscular.

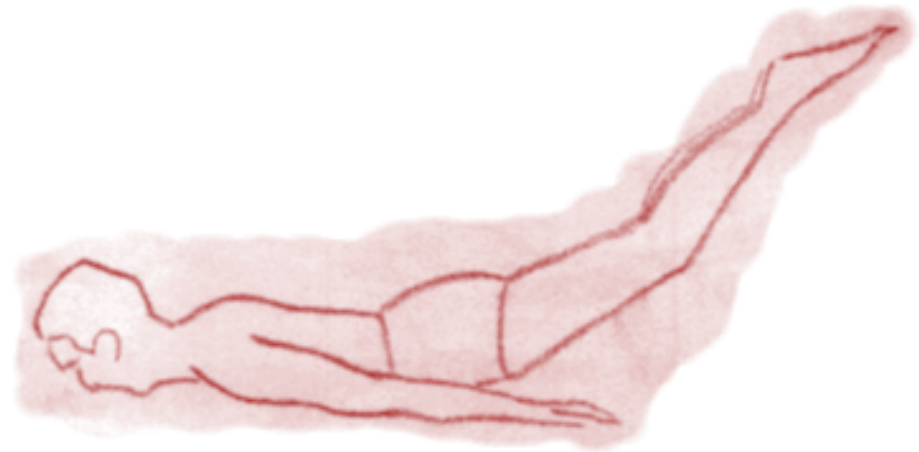


9. "SHALABHASANA" o Postura del Saltamontes

EJECUCION: Extendido boca abajo, en el suelo. Brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas en el suelo. La cabeza apoyada sobre el mentón o sobre la frente, según se prefiera. Haga una inspiración completa y después, con un vigoroso impulso, levante ambas piernas hacia arriba, sin doblar las rodillas, manteniéndolas lo más alto posible, de dos a diez segundos. Descienda después las piernas lentamente y exhale. Descanse unos momentos.

OBSERVACIONES: Este ejercicio puede repetirse de 3 a 5 veces. Este es uno de los pocos ejercicios que requiere hacer un movimiento brusco y rápido. Procure no separar las piernas mientras las tiene levantadas.

EFFECTOS: Por la fuerte presión que ejerce sobre los intestinos y las vísceras del abdomen, evita o corrige la constipación y tonifica el hígado y los riñones. Fortalece los músculos del abdomen y de las regiones lumbar y sacra. Aumenta la sensación de vigor y energía.



10. "DHANURASANA" o Postura del Arco

EJECUCION: Extendido de bruces en el suelo, con los brazos a lo largo del cuerpo. Doble las piernas y cójase los tobillos. Inspire. Levante el tronco del suelo, y al mismo tiempo tire de las piernas con las manos, para elevarlas lo más alto posible, al tiempo que dobla la espalda. Espire. Mantenga la posición todo el rato que le sea confortablemente posible, haciendo una respiración superficial. Cuando note fatiga, deshaga poco a poco el asana y relájese unos instantes.

OBSERVACIONES: Repita el ejercicio de 3 a 5 veces. Mantenga la cabeza bien alta todo el tiempo que dura la posición.

EFFECTOS: Muy buen ejercicio para la columna vertebral, pero su acción más notable es la estimulación de las glándulas endocrinas y en especial tiroides y suprarrenales. En el aspecto psíquico, aumenta la vivacidad de la mente y la energía de carácter.



11. "ARDHA-MATSYENDRASANA" o Torsión de la columna vertebral

EJECUCION: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Coloque el talón derecho debajo del muslo izquierdo. A continuación haga pasar el pie izquierdo por encima del muslo derecho apoyando la planta en el suelo. Gire el hombro derecho de modo que la rodilla izquierda pase por debajo de la axila derecha. Extienda el brazo izquierdo de modo que el tríceps se apoye en la cara interna de la rodilla y con la mano coja el dedo gordo del pie. Así queda en torsión la parte inferior de la columna vertebral. Ahora doble el brazo izquierdo y llévelo detrás de la espalda de modo que con los dedos de esta mano coja el cinto del pantalón o prenda de ropa que use. De este modo se logra la torsión completa de la región dorsal. Por último, gire el cuello y la cabeza hacia la derecha todo cuanto le sea posible. Con esto se consigue la torsión de la parte cervical de la columna. Toda la columna vertebral queda ahora dibujando una espiral.

Mantenga la postura completa unos cuantos segundos, hasta que sienta la conveniencia de deshacerla. Entonces repítala por el otro lado.

OBSERVACIONES: Mantenga el tronco lo más erquido posible. Este asana se hace una sola vez por cada lado, pero procurando alargar la permanencia gradualmente.

EFECTOS: Es uno de los mejores ejercicios que existen para curar los trastornos de las vísceras abdominales. Tonifica extraordinariamente todos los nervios espinales y los de la cadena simpática, proveyéndolos de abundante riego sanguíneo. Fortalece el espíritu aumentando vigorosamente la energía y el dominio de sí mismo.



12. "HALASANA" o Postura del Arado

EJECUCION: Extendido sobre la espalda en el suelo, con los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo. Inspire. Eleve ahora las piernas lentamente y sin doblarlas, hacia arriba. Cuando estén formando ángulo recto con el cuerpo, al tiempo que apoya las manos con fuerza en el suelo. Siga doblando el cuerpo hacia atrás hasta que la punta de los pies toque el suelo por encima, es decir, más allá de la cabeza. Permanezca en esta posición de 5 a 15 segundos respirando tranquila y regularmente. A continuación doble el tronco un poco más, de modo que los pies lleguen un poco más lejos, manteniendo siempre las piernas rectas. Permanezca así otro 5 ó 10 segundos. Entonces, si le es posible, procure alejar todavía más los pies de la cabeza, de modo que el cuerpo se apoye ahora sobre las vértebras cervicales. Conserve esta posición el tiempo que le sea posible, sin hacer un esfuerzo excesivo.

Después, para deshacer la postura, desenróllese suavemente hasta volver a la posición inicial. Relájese.

OBSERVACIONES: La duración total del ejercicio deberá ser de uno a cuatro minutos, evitando en absoluto el rebasar este tiempo. Se ejecuta una sola vez.

EFECTOS: Efecto extraordinariamente saludable para toda la columna vertebral juntamente con la médula y los numerosos centros nerviosos que están en ella. Fuerte estímulo de la circulación sanguínea del cerebro. Incrementa la actividad psíquica global y la agilidad física.



13. "UDDIYANA-BANDHA" o Contracción abdominal

EJECUCION: De pie, con las piernas separadas y ligeramente dobladas; las manos apoyadas en la parte superior de los muslos; el tronco ligeramente arqueado. Haga una inspiración completa y, acto seguido, mediante una exhalación forzada y rápida, vacíe por completo los pulmones. En este momento se contraen con fuerza los músculos del abdomen y se eleva el diafragma, de modo que el ombligo esté lo más cerca posible de la columna vertebral. Habiendo llevado todos los músculos lo más adentro y arriba posible, se realiza una contracción imitando el gesto de vómito, con lo cual las vísceras tienden a subir aún más hacia arriba; por ello es conveniente apoyarse firmemente con las manos en los muslos. Queda entonces una notable cavidad abdominal que se extiende desde el arco inferior de las costillas hasta la pelvis. Los músculos del cuello quedan también con este ejercicio automáticamente contracturados.

Mantenga esta posición, sin aire, el tiempo que le sea posible sin excesivo esfuerzo. Relaje entonces de golpe todos los músculos del abdomen, de la espalda y del cuello. Inhale despacio y, al exhalar, acabe de aflojar por completo todos los músculos abdominales. Haga unas cuantas respiraciones normales para que le sirvan de descanso.

OBSERVACIONES: Este ejercicio puede repetirse de 3 a 7 veces por sesión.

EFECTOS: Estimula la acción peristáltica del intestino. Actúa como estimulante de las ramas simpáticas del sistema nervioso vegetativo. Estimula asimismo las secreciones gástricas y el funcionamiento del hígado. Efecto vitalizador psíquico notable; eleva el tono afectivo y el dinamismo mental.



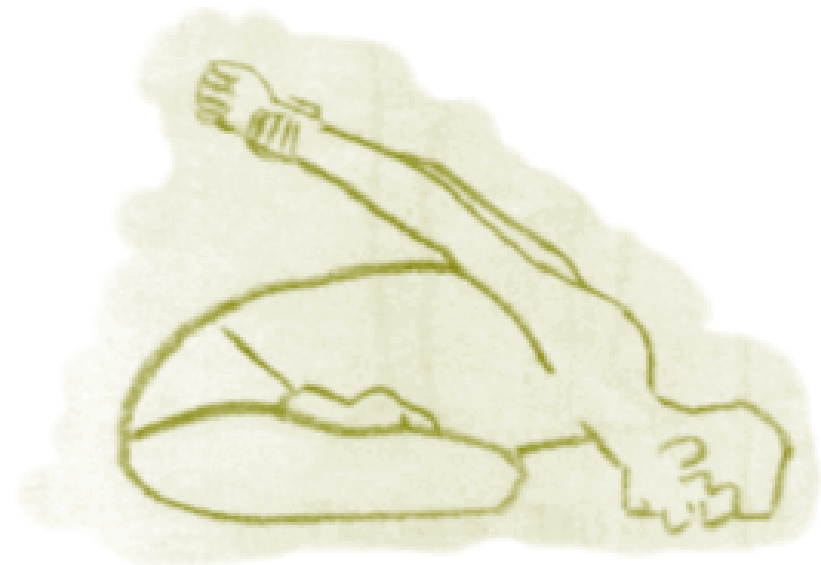
14. "PADAHASTASANA" o Postura de la Cigüeña

EJECUCION: Es semejante al Paschimottanasana, pero ejecutado de pie. A los efectos del Paschimottanasana añade el de un fuerte estímulo cerebral.



15. "YOGA-MUDRA" o Símbolo del Yoga

EJECUCION: Siéntese en Padmasana. Haga una inspiración completa. Ponga los brazos a la espalda, cogiendo la muñeca derecha con la mano izquierda. Mientras espira lentamente, inclínese hacia adelante hasta que la frente toque el suelo. Permanezca así, sin respirar, el tiempo que le sea posible. Entonces incorpore el tronco poco a poco al mismo tiempo que hace una inspiración. Espire y descanse



16. "NAULI" o Aislamiento de los rectos abdominales

Este ejercicio se puede emprender sólo después de dominar bien la ejecución del Uddiyana, ya que es una ulterior elaboración de él. El Nauli es un ejercicio que requiere llevar bastante tiempo de práctica en el Uddiyana, así es que el principiante hará bien en no perder tiempo intentándolo dominar en los tres primeros meses de prácticas.

EJECUCION: Haga el Uddiyana. Conservando la contracción abdominal, trate ahora de aislar los dos músculos rectos abdominales y empújelos hacia adelante. Al principio puede que le parezca imposible conseguir esta acción independiente de dichos músculos centrales, pero no hay que descorazonarse. Prosiga pacientemente las pruebas. Después de mantener la postura todo el tiempo que le sea confortablemente posible, relaje los músculos y haga inmediatamente una vigorosa inspiración.

Cuando domine con facilidad el nauli, tal como se ha descrito, intente adelantar tan sólo uno de los rectos abdominales. Para conseguirlo junto a la acción de la mente y de la voluntad, incline ligeramente el cuerpo hacia la derecha y la mano del mismo lado apóyela, con más fuerza, en el muslo y empuje el recto abdominal derecho. Después haga lo mismo con la mano izquierda.

Cuando consiga realizar con facilidad estas variaciones, por separado, puede pasar a ejecutarlas alternando una con otra. Cuando no pueda ya continuar manteniendo el impulso a respirar, relaje todo el abdomen y haga una inspiración vigorosa. Antes de volver a empezar, descanse.

El aislamiento de los dos rectos a la vez se denomina "Madhyama-nauli"; el aislamiento de sólo el derecho "Daksina-nauli" y el el izquierdo "Vama-nauli", y cuando se hacen de un modo alternante y seguido "Nauli-kriya".

OBSERVACIONES: Este ejercicio puede iniciarse con 3 veces e ir aumentando una vez por semana, hasta alcanzar el número de 7 veces por sesión.

EFFECTOS: El Nauli y el Uddiyana, son los mejores ejercicios que se conocen para regular el funcionamiento de todo el aparato digestivo, en especial de los intestinos, corrigiendo todos sus trastornos de carácter funcional. Son, además notablemente estimulantes en los casos de estado depresivos y, a la vez sedantes en los casos de sobreexcitación psíquica.

16. "NAULI" o Aislamiento de los rectos abdominales



17. "SHIRSHASANA" o Vertical sobre la cabeza

Es uno de los asanas fundamentales, considerado por los maestros del Yoga como el más importante. Recomendamos su cuidadoso estudio y ejecución.

EJECUCION: De rodillas, entrecruce los dedos de las manos y apoye los antebrazos en el suelo. Coloque ahora la cabeza en el suelo, de modo que se apoye sobre el vértice superior, y encajada entre las manos. Levante las rodillas, apoyándose sobre los dedos de los pies, y acérquelas al tronco, que también pondrá en forma vertical. Transfiera ahora el peso del cuerpo sobre la cabeza y los antebrazos, que forman el ángulo básico del soporte, eleve los pies del suelo, conservando las piernas juntas y dobladas, las rodillas tocando aún el pecho. Aprenda a guardar así el equilibrio. Le servirá de ayuda recordar que los puntos de apoyo para elevar los pies y para mantener el equilibrio son los codos, además de la cabeza. Cuando consiga mantener bien el equilibrio en la forma descrita, lo que no es tan difícil como parece, eleve entonces lentamente los muslos hacia arriba conservando las rodillas algo flexionadas, y al llegar este ángulo formado por las piernas, al punto más elevado, estire por completo las piernas de modo que todo el cuerpo quede en perfecta línea vertical sobre el suelo.

La respiración ha de ser tranquila durante todo el proceso de ejecución.

El Shirshasana es mucho más fácil de hacer de lo que su forma espectacular hace suponer. Pero es preciso que todos los pasos que hemos descrito se hagan con mucha lentitud, tranquilidad y continuidad. Para deshacer la postura siga exactamente el proceso inverso, siempre con la misma lentitud y suavidad.

OBSERVACIONES: Nunca se ponga de pie inmediatamente después de hacer el Shirshasana. El cambio brusco de presión dentro del organismo podría causarle molestias. Una vez deshecha la postura permanezca extendido por lo menos dos o tres minutos. Este ejercicio se ha de hacer una sola vez. su duración puede ser de cinco segundos en los primeros ensayos, e ir aumentándola hasta llegar a 12 minutos como máximo.

EFFECTOS: No cabe aquí la descripción de todos los saludables efectos, tanto de orden físico como mental, que produce este maravilloso ejercicio. Sólo diremos que ejecutado con inteligencia y perseverancia produce una total transformación de la personalidad, en sus vertientes física y espiritual.

17. "SHIRSHASANA" o Vertical sobre la cabeza



18. "SAVASANA" o Postura del cadáver

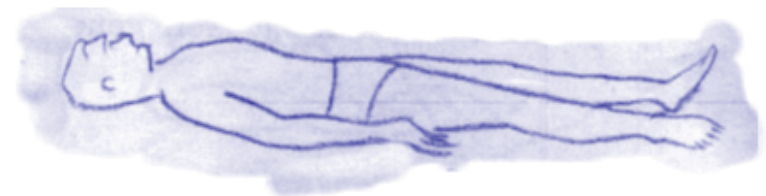
EJECUCION: Extendido boca arriba, en el suelo, con los pies algo separados entre sí; posición perfectamente natural con los brazos también algo separados del tronco y los dedos un poco doblados, con naturalidad. Haga dos o tres respiraciones completas con la clara idea en la mente de que ahora usted se va a relajar por completo. Acto seguido afloje todo el cuerpo anulando la fuerza de todos los músculos; empiece por los brazos y las piernas; prosiga con el vientre y el pecho, la cabeza, el cuello y la lengua y finalmente afloje el interior de la cabeza. Vaya haciendo este relajamiento progresivo con calma, en el momento de las exhalaciones. Procure que su conciencia quede en todo momento bien despierta, dándose perfecta cuenta de lo que está haciendo. Una vez consiga esta relajación muscular, lo que puede requerir bastantes días de prácticas, procure, entonces y no antes, disminuir el flujo de ideas e imágenes que vienen a la mente, sustituyéndolas por la noción general de calma, tranquilidad y descanso.

Después de repetidos ensayos, si persevera pacientemente, verá como consigue este especial estado de profunda tranquilidad y de serena alegría, que es la indicación de que ha llegado a un grado muy apreciable de relajación integral.

Aunque no hay inconveniente en prolongar la duración del Savasana, al principio es mejor no pasar de 10 o 15 minutos. Después, poco a poco, puede ir aumentando el tiempo hasta media hora. Se practica siempre al final de los demás asanas.

Esta postura es considerada por los maestros del Yoga como el más difícil de los asanas. Para poder relajar consciente y voluntariamente toda la musculatura, es preciso haber adquirido antes el completo dominio del cuerpo y también el de la mente. Hay muchas personas que intentan en vano conseguir relajar la mente y permanecer tranquilas durante unos minutos, hasta que al fin, cansadas de los repetidos intentos, abandonan la prueba dándola por imposible. Efectivamente, no se puede llegar sin más preparación que la buena voluntad a calmar la mente y a relajar profundamente el cuerpo. Es preciso un adiestramiento progresivo y constante.

Las posturas del Yoga, por el hecho de hacer tomar conciencia, poco a poco, de los grupos musculares, que normalmente permanecen en el plano subconsciente, facilitan el poderlos aflojar con más facilidad en el momento de practicar este asana de relajación general.



19. "SUPTA-VAJRASANA" o Postura del Ensueño Diamantino

EJECUCION: Siéntese en Vajrasana con las rodillas algo separadas. Ahora, ayudándose con los brazos y los codos, arquee el tronco hacia atrás hasta que la parte posterior de la cabeza, y a continuación, también la espalda, toque el suelo. Coloque las manos detrás de la nuca o debajo del hueco que forma la curvatura lumbar. Respire sin esfuerzo y conserve la posición todo el tiempo que le sea confortablemente posible.



20. EL ARBOLITO

EJECUCION: De pie con los brazos junto al cuerpo. Haga que todo el peso del cuerpo se apoye sobre la pierna derecha. Levante el pie izquierdo haciéndolo resbalar a lo largo de la parte interna de la pierna derecha. Apoye fuertemente los dedos del pie sobre la parte abombada que se halla encima de la rótula. Será conveniente que se ayude con las manos para que pueda colocar debidamente el pie en esta posición.

Junte las manos delante del pecho como si estuviera orando. Después de algunos segundos elévelas poco a poco manteniéndolas unidas. Mientras hace este movimiento inspire lentamente, de modo que el final coincida con el punto de máxima elevación de las manos. Permanezca en esta posición unos segundos.

Ahora, sin mover los brazos y al tiempo que espira, flexione el tronco hacia delante hasta que las manos toquen el suelo. Permanezca en esta posición unos breves segundos.

Poco a poco levante el tronco y vuelva a la posición anterior con los brazos igualmente rectos y las palmas de las manos juntas. Mientras, inspire. Descienda los brazos y coloque las manos de nuevo frente al pecho, conservando en todo momento las palmas juntas. Espire y vuelva el pie izquierdo a la posición inicial. Descanse.

Repita seguidamente el ejercicio del mismo modo con la pierna izquierda.



21. "VIPARITA - KARANI" o Postura Pélvica

EJECUCION: Extendido en el suelo boca arriba, brazos a lo largo del cuerpo y palmas apoyadas en el piso. Haga una inspiración completa. Levante poco a poco las piernas del suelo, sin doblarlas, hasta que formen un ángulo recto con el tronco. Ahora apoyándose con las manos en el suelo, eleve suavemente el tronco hacia arriba, conservando más o menos el mismo ángulo recto formado por las piernas y el tronco, hasta que los pies sobrepasen la cabeza. Apóyese entonces con los codos y, doblando los antebrazos, aplique las manos en la región pélvica posterior, tal como se indica en la figura, para sostener el equilibrio. Haga respiración abdominal lenta. Cuando tenga práctica en este ejercicio, haga la otra variación que existe. Para ello, una vez en la postura indicada, eleve las piernas hasta que queden en perfecta línea vertical sobre el suelo, formando con el tronco un ángulo obtuso.

DURACION: El asana se ejecuta una sola vez. Se puede empezar manteniendo la postura treinta segundos e ir aumentando un minuto cada semana hasta llegar a la duración máxima de diez minutos.

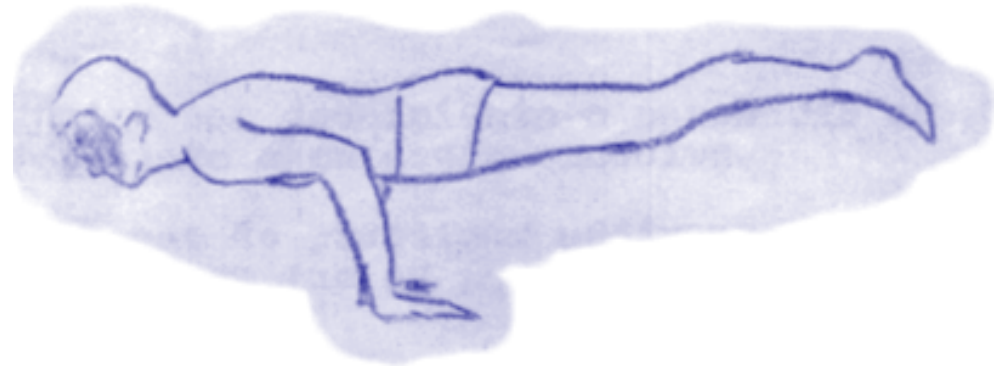


22. "MAYURASANA" o Postura del Pavo Real

EJECUCION: Arrodílese en el suelo con las rodillas separadas. Apoye las manos en el suelo con los dedos mirando hacia adentro; siéntese sobre los talones y apoye los codos en el abdomen. Inclínese hacia adelante hasta que la frente se apoye en el suelo. Transfiera ahora todo el peso del cuerpo sobre estos tres puntos: los dos codos y la frente. A continuación levante lentamente las piernas y extiéndalas hacia atrás. Equilibre el peso del cuerpo de modo que pueda levantar también la cabeza y se sostenga exclusivamente sobre las dos manos, manteniendo el resto del cuerpo en un plano horizontal.

Mantenga la posición el tiempo que le sea posible. Para deshacerla, proceda exactamente en sentido inverso, con lentitud. Nunca se deje caer de golpe.

DURACION: Empiece manteniendo la postura sólo diez segundos. Aumente progresivamente la duración hasta llegar al límite de dos minutos.



CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- * No espere ni intente conseguir desde los primeros días la ejecución completa de los asanas. Es necesario un período de adiestramiento para la mayor parte de los ejercicios.
- * Los asanas se hacen con más soltura al mediodía o por la tarde que por la mañana, después de levantarse. Sin embargo, los ejercicios de respiración y el de Uddiyana es muy conveniente que se hagan además también por las mañanas.
- * Deje transcurrir siempre media hora, como mínimo, entre las comidas y los ejercicios de Yoga y no los reanude hasta transcurrida hora y media de las comidas ligera y tres horas y media de las fuertes.
- * Después de los asanas no se duche inmediatamente. Espere media hora como mínimo.
- * Si llega al fin de los ejercicios con decaimiento o cansancio es indicio de que los hace de modo defectuoso o en dosis excesiva.
- * Si hace Yoga por la noche absténgase de practicar Uddiyana-bandha, Mayurasana, Kapalabhati y Bhastrika, ya que es posible que le produzcan insomnio.
- * Si puede practicar los ejercicios de Yoga al aire libre mucho mejor. Pero a condición de que esté solo.
- * Como prenda de ropa use un slip, o un cómodo pantalón de deporte; en tiempo frío un buen jersey amplio y un pantalón largo para evitar el enfriamiento en los ratos de descanso.
- * Elija los ejercicios de acuerdo con el tiempo de que disponga. Pero una vez seleccionados no los cambie cada día.

EL YOGA PARA LAS MUJERES

- * Todos los ejercicios pueden ser practicados indistintamente por hombres o mujeres.
- * No obstante, las mujeres harán bien en suspender los ejercicios de Yoga, en especial los de posición invertida y los de esfuerzo abdominal, durante las reglas y también durante el período de embarazo. En cuanto a la duración de los ejercicios, puede ser inicialmente la misma indicada en su lugar para cada uno, pero su progresivo aumento debe ser más suave y lento que el señalado para los hombre.
- * Conviene hacer los ejercicios de Yoga sin cremas ni maquillajes.

RESPIRACION Y PRANAYAMA

LA RESPIRACION COMPLETA O INTEGRAL

Es el mejor ejercicio de respiración que existe, puesto que sólo él permite utilizar todo el aparato respiratorio con el máximo rendimiento. Los yoguis dan una gran importancia al hecho de respirar bien porque han observado que la persona que respira de un modo completo goza de mucha más salud, más energía y más equilibrio mental que las que lo hacen de un modo parcial. La respiración, en efecto, no sólo tiene un efecto directo sobre la vitalidad del cuerpo, sino que guarda también una estrecha relación con la energía psíquica y con el vigor mental.

EJECUCION: De pie, o sentado en Padmasana. Haga una espiración completa para vaciar bien los pulmones. Inspire ahora lentamente por la nariz, pero respirando sólo con el vientre y sin que se muevan para nada las costillas. A continuación, y sin interrumpir la entrada de aire, eleve las costillas inferiores y la parte media del tórax, de modo que el aire entre ahora suavemente en la parte media de los pulmones. Acto seguido eleve la parte alta del pecho para que el aire entre incluso en los vértices pulmonares. En este último tiempo del ejercicio contraiga ligeramente el abdomen con lo cual el aire será empujado asimismo hacia arriba.

Todos estos movimientos ha de hacerse de un modo continuado, uno después de otro, formando una sola unidad, sin forzar ni violentar nada en ningún momento. El movimiento ha de resultar uniforme, suave y natural. Después inicie la espiración. Empiece aflojando la tensión de la parte alta del aparato respiratorio, siga con la parte media del mismo para terminar con una relajación abdominal completa. El aire debe fluir siempre por la nariz, de un modo regular, suave y uniforme.

La respiración completa puede hacerse de tres a diez veces en una sola sesión, aunque empezando el primer día con tres respiraciones tan sólo y aumentando una respiración por sesión cada día. No hay inconveniente en que se hagan dos sesiones al día, tanto de respiración como de asanas.

Su efecto benéfico se extiende a todos los órganos y funciones del cuerpo sin excepción. Psicológicamente, la respiración completa induce al desarrollo de la confianza en sí mismo, aumenta la energía psíquica, estabiliza el estado de ánimo y da una actitud abierta, decidida y emprendedora.

RESPIRACION Y PRANAYAMA

"SUKHA PURVAK" o "Pranayama" fácil

Para hacer este ejercicio de respiración controlada es preciso que se haya practicado, por lo menos durante un mes, la respiración integral que anteriormente hemos descrito.

EJECUCION: Después de una espiración completa, haga una inspiración integral durante cuatro segundos. Retenga el aire dentro de los pulmones cerrando la glotis y apretando el mentón contra el pecho, durante ocho segundos. Entonces levante la cabeza y haga una espiración completa, también durante ocho segundos. la fórmula respiratoria en el comienzo, es, pues: 4-8-8. Repita el ejercicio tres veces.

Al cabo de una semana de práctica diaria puede añadir otra repetición, y otra más a la tercera semana, de modo que llegue así a hacer cinco respiraciones diarias de la medida 4-8-8.

Este ejercicio si se preactica adecuadamente, sin excesos, es excelente para reforzar y dominar el sistema nervioso. Aumenta su capacidad de rendimiento y desarrolla las facultades mentales.

RESPIRACION Y PRANAYAMA

"KAPALABHATI" o "Pranayama" de la Cabeza Resplandeciente.

EJECUCION: Haga una inspiración completa. A continuación haga una espiración vigorosa por la nariz de modo que salga de un golpe el aire que había entrado. La espiración se ha de hacer mediante una contracción del abdomen semejante a la del acto de toser. Una vez que suelte la contracción, sin hacer nada especial para ello, y debido a la relajación abdominal, automáticamente entrará de nuevo aire en los pulmones. Entonces repita la espiración vigorosa, una y otra vez, hasta llegar al número total de once. O sea, que el Kapalabhati se compone inicialmente de once espiraciones forzadas ininterrumpidas, conseguidas mediante súbitas contracciones de los músculos abdominales y del diafragma. Como que las costillas no intervienen de manera activa en ningún momento de la respiración, el pecho permanece todo el rato prácticamente inmóvil.

Después de hacer las once espiraciones forzadas y rápidas, descanse unos momentos respirando con normalidad. Una vez reposado, repita otra serie de once espiraciones más, y al cabo de quince días puede añadir otra serie de once, con lo que hará un total de tres series de once espiraciones cada una.

Procure no hacer ningún esfuerzo especial con las fosas nasales y la laringe. Este ejercicio de pranayama produce una rápida eliminación de todas las mucosidades adheridas en el aparato respiratorio. Refuerza el sistema nervioso. Permite absorber gran cantidad de oxígeno. Tonifica la circulación y eleva el rendimiento metabólico. En el aspecto psíquico aumenta el dominio de sí mismo y la capacidad de concentrar la mente.

Le aconsejamos vivamente que no sobrepase, sin autorización de una persona competente, las medidas y duración que aquí indicamos para cada ejercicio. Un exceso en los ejercicios respiratorios podría producirle efectos nocivos en vez de beneficiosos.

TERMINOLOGIA

ABDOMEN.- Parte del cuerpo comprendida entre el tórax y la pelvis.

ABULIA.- Disminución o pérdida de la voluntad.

APATIA.- Indiferencia, falta de sentimiento o emoción.

CAVIDAD ABDOMINAL.- Espacio dentro del peritoneo y paredes abdominales; contiene la mayoría de las vísceras de los aparatos digestivo y genitourinario.

DIAFRAGMA.- Tabique que separa el abdomen del tórax.

GLANDULAS ENDOCRINAS.- Glándulas sin conducto excretorio exterior, de secreción interna.

GLOTIS.- Abertura entre las cuerdas vocales inferiores.

METABOLISMO.- Conjunto de transformaciones físicas, químicas y biológicas que en los organismos vivos experimentan las sustancias introducidas o las que en ellos se forman.

OMOPLATO.- Escápula, hueso plano triangular que forma la parte posterior del hombro.

PARATIROIDES.- Glándulas epiteliales, en número de una a cuatro, situadas detrás del tiroides.

PERINEO.- Parte comprendida entre el ano y los órganos genitales. Forma un tabique que cierra el estrecho inferior de la pelvis.

TERMINOLOGIA

PERITALTISMO.- Movimiento de contracción del tubo digestivo, en forma de onda, que progresa hacia el ano y por el cual impele el contenido intestinal.

RECTO ABDOMINAL (MUSCULO).- Músculo situado por fuera de la línea media del abdomen; es par, largo y aplanado, extensor y flexor del tronco y compresor de las vísceras del abdomen.

REGION LUMBAR.- Perteneciente o relativo a los lomos.

REGION SACRA.- Perteneciente o relativo al hueso sacro (el situado debajo de la quinta vértebra lumbar).

ROTULA.- Hueso plano, triangular, en la cara anterior de la rodilla.

SUPRARRENALES.- Glándulas planas, triangulares, situadas en la parte superior del riñón.

TIROIDES.- Glándula de secreción interna situada en la parte anterior e inferior de la laringe, que cumple importantes funciones sobre la nutrición desarrollo sexual e intelectual, circulación, etc.

TORAX.- Porción del tronco entre el cuello y el abdomen. Contiene y protege los órganos principales de la respiración y la circulación.

TRICEPS.- Músculo situado en la región posterior del brazo. Es extensor del antebrazo y aductor del brazo.

VERTEBRAS CERVICALES.- Cada una de las siete vértebras del cuello.

VISCERAS ABDOMINALES.- Organos contenidos en la cavidad abdominal.

INDICE

QUE ES EL HATHA-YOGA	2
APLICACION DEL HATHA-YOGA	3
QUE SE NECESITA PARA LA PRACTICA DEL HATHA-YOGA	3
EL YOGA Y LOS DEPORTES	4
ASANAS O POSTURAS FISICAS	5
CONDICIONES QUE HAN DE REUNIR LOS ASANAS	6
ASANAS DE DESCANSO, RESPIRACION Y MEDITACION	7
"VAJRASANA" o Postura Diamantina (Descanso)	8
"SUKHASANA" o Postura Fácil (Meditación)	9
"PADMASANA" o Postura del Loto (Concentración, Meditación y pranayama)	10
"SIDDHASANA" o Postura Perfecta (Meditación)	11
ASANAS DE ACCION FISICA Y PSIQUICA	12
"SARVANGASANA" o Postura de todo el cuerpo	13
"MATAYASANA" o Postura del Pez	14
"PASCHIMOTTASANA" o Postura de extensión posterior	15
"BHUJANGASANA" o Postura de la Cobra	16
"SHALABHASANA" o Postura del Saltamontes	17
"DHANURASANA" o Postura del Arco	18
"ARDHA-MATSYENDRASANA" o Torsión de la columna vertebral	19
"HALASANA" o Postura del Arado	20
"UDDIYANA-BANDHA" o Contracción abdominal	21
"PADAHASTASANA" o Postura de la Cigüeña	22

INDICE

"YOGA-MUDRA" o Símbolo del Yoga	23
"NAULI" o Aislamiento de los rectos abdominales	24 y 25
"SHIRSHASANA" o Vertical sobre la cabeza	26 y 27
"SAVASANA" o Postura del cadáver	28
"SUPTA-VAJRASANA" o Postura del Ensueño Diamantino	29
EL ARBOLITO	30
"VIPARITA - KARANI" o Postura Pélvica	31
"MAYURASANA" o Postura del Pavo Real	32
CONSEJOS Y SUGERENCIAS	33
EL YOGA PARA LAS MUJERES	34
RESPIRACION Y PRANAYAMA	35
LA RESPIRACION COMPLETA O INTEGRAL	35
"SUKHA PURVAK" o "Pranayama" fácil	36
"KAPALABHATI" o "Pranayama" de la Cabeza Resplandeciente	37
TERMINOLOGIA	38 y 39
I N D I C E	40 y 41