

CENTRO SIVANANDA YOGA

# EL NUEVO LIBRO DEL YOGA

*Una práctica guía ilustrada con fotografías y dibujos paso a paso*



integral

BEST-SELLER  
MUNDIAL

A Swami Vishnu-devananda



## Cómo usar este libro

Este libro ofrece al lector toda la información necesaria para empezar a practicar el yoga en su hogar. La esencia de la práctica queda establecida en «La sesión básica». En las páginas 64-65 hay un simple diagrama que muestra al principiante cómo ha de proceder y, en el capítulo «El ciclo de la vida», se hallarán sesiones de práctica modificadas para adaptarse a determinadas edades y diferentes condiciones físicas, especialmente durante el embarazo y la tercera edad.

Haga de la sesión básica su punto de referencia constante a medida que vaya incorporando a las sesiones las técnicas expuestas en «La relajación» y en «La respiración». Una vez familiarizado con la sesión básica y con las prácticas de respiración y meditación más sencillas, podrá empezar a introducir el material que se ofrece en «Las asanas y sus variaciones», y prácticas de respiración y de meditación más avanzadas. Si trabaja de esta manera llegará a confeccionar una rutina diaria que se adapte a su estilo de vida. Y si asiste además a clases de yoga, esto favorecerá sus propias sesiones.

### Nota

Es importante que siga paso a paso las instrucciones para encontrar su propio ritmo, y que proceda sistemáticamente de acuerdo con lo que se le sugiere respecto al orden de las asanas, los períodos de relajación y la duración de la práctica. Tenga siempre en cuenta cualquier advertencia que se haga y jamás fuerce una postura. No hay necesidad de precipitarse ni de esforzarse: cada cuerpo es diferente; ya irá encontrando el nivel adecuado para usted de manera natural.

# Prólogo

En la actualidad, más que en cualquier otro momento de la historia de la humanidad, los occidentales están sometidos a formas de estrés que escapan de su control. Miles y miles de personas se refugian en tranquilizantes, somníferos, alcohol y otras sustancias, en un vano intento de hacer frente a estas situaciones. En 1957 llegué a Estados Unidos enviado por mi maestro Swami Sivananda. Mi maestro me dijo: «Ve, que la gente está esperando. Muchas almas de Oriente están ahora reencarnándose en Occidente. Ve allá, despierta la conciencia oculta de sus recuerdos y reencamínalos por la senda del yoga».

El yoga, la más antigua de las ciencias de la vida, puede enseñarlos a controlar el estrés, no sólo a un nivel físico, sino también mental y espiritual. El cuerpo humano se puede comparar con un coche. Cualquier automóvil, ya sea un Rolls Royce o un cacharro viejo y oxidado, necesita cinco cosas para poder funcionar adecuadamente: lubricación, un sistema de refrigeración, corriente eléctrica, combustible y un conductor sensato sentado al volante. En el yoga, las *asanas*, o posturas, lubrican el cuerpo, conservan los músculos y las articulaciones en buen funcionamiento, tonifican los órganos internos y estimulan la circulación, sin provocar fatiga alguna. La relajación completa refresca el cuerpo, en tanto que el *pranayama* o respiración yóguica aumenta el *prana*, la corriente eléctrica. Los alimentos, el agua y el aire que respiramos nos proporcionan el combustible. Finalmente, la meditación aquieta la mente, el conductor del cuerpo. Meditando, aprende uno a controlar y, en última instancia, a trascender el cuerpo, que es su vehículo físico.

Cualquier persona, sea cual sea su edad, condición o religión, puede practicar el yoga beneficiándose de esta disciplina. Después de todo todos necesitamos respirar; y todos sufrimos de artritis si nuestra alimentación es incorrecta. Se aprende a meditar con una flor, con la estrella de David o con Krishna o Rama. El objeto de la concentración puede ser diferente, pero la técnica sigue siendo la misma. Los primeros yoguis buscaron respuesta a dos cuestiones fundamentales: «¿Cómo puedo liberarme del dolor?» y «¿Cómo puedo triunfar sobre la muerte?». Descubrieron que mediante las *asanas* se puede controlar el dolor físico; mediante el *pranayama*, el sufrimiento emocional, y gracias a la meditación se puede llegar a la auténtica comprensión de uno mismo. Una vez libres de falsas identificaciones con nombres y formas, podemos trascender completamente el cuerpo hasta encontrar el Sí Mismo, que es inmortal. Ya ven, pues, que aunque el yoga se inicia con el cuerpo, termina por trascenderlo.

En conclusión, me gustaría decirles que el yoga no es una teoría, sino una práctica de vida. A quien jamás haya saboreado la miel, de nada le sirve que le digan que es buena: no lo entenderá hasta que la pruebe. Practiquen el yoga y comprenderán por ustedes mismos los beneficios que aporta. Este libro les ayudará a iniciarse en esta disciplina y, durante el camino, les servirá de inspiración y de compañía.

Swami Vishnuvananda

---

# Sumario

## 10 Introducción al yoga

## 22 La relajación

24 La postura del cadáver

26 La relajación final

## 28 La sesión básica

30 La secuencia de las asanas

32 Comienza la sesión:

*La postura fácil*

*El cuello y los hombros*

*Ejercicios para los ojos*

34 El saludo al sol

36 Elevación de las piernas

38 La postura sobre la cabeza

40 La postura sobre los hombros

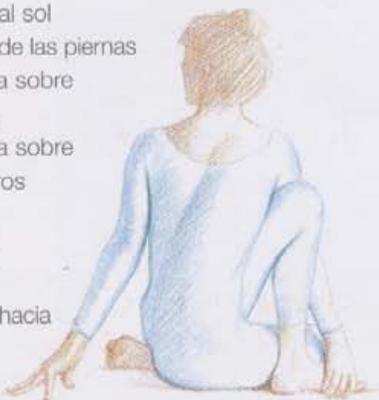
42 El arado

44 El puente

46 El pez

48 La flexión hacia delante

50 La cobra



52 El saltamontes

54 El arco

56 La semitorsión de columna

58 El cuervo

60 La postura de las manos a los pies

62 El triángulo

64 Esquemas básicos para la práctica

## 66 La respiración

68 El prana y el cuerpo sutil

70 La respiración básica:

*Kapalabhati*

*Anuloma Viloma*

*Brahmari*

*Sitkari*

*Sithali*

74 Ejercicios de respiración avanzados:

*Los tres Bandhas*

*Ujjayi*

*Sunya Bheda*

*Bhasstrika*

*Samanu*

## 76 La dieta

78 Las tres gunas

80 Los alimentos naturales

82 El cambio de dieta

84 El ayuno

## 86 La meditación

88 El dominio de la mente

90 Los principios de la meditación

92 Comenzar a meditar

93 El tratak

96 Los mantras



## 98 Las asanas y sus variaciones

100 El ciclo de la postura sobre la cabeza:

*Variaciones de las piernas*

*El escorpión*

*Variaciones de los brazos*

*La postura sobre la cabeza en loto*

*Postura invertida con apoyo en una pierna*

108 El ciclo de la postura sobre los hombros:

*Variaciones de los brazos y de las piernas*

*Variaciones del arado*

*Variaciones del puente y del pez*

114 El ciclo de la flexión hacia delante:

*Variaciones de la flexión hacia delante*

*La postura de la cabeza a las rodillas*

*Torsiones con abertura lateral de piernas*

*Estiramiento de piernas y brazos*

*El plano inclinado*



- 122 El ciclo de la flexión hacia atrás:  
*Variaciones de la cobra y del saltamontes*  
*Variaciones del arco*  
*La rueda*  
*La postura de rodillas*  
*El guerrero*  
*La rueda en posición arrodillada*  
*El diamante*  
*La luna creciente*  
*La paloma*



- 132 El ciclo de posturas sentadas:  
*La torsión de columna*  
 El loto:  
*Variaciones del loto*  
*La postura del arquero*  
*La postura de la pierna detrás de la cabeza*  
*Las aberturas de las piernas*
- 142 El ciclo de equilibrio:  
*El pavo real*  
*La postura sobre las manos*  
*Variaciones del cuervo*  
*El águila*  
*El árbol*  
*Las aberturas de pie*  
*La postura del león*  
*La postura del Señor Nataraja*  
*La postura de pie*  
*La postura de la cabeza a los pies*  
*Variaciones del triángulo*
- 152 Los ciclos de asanas  
 154 Los kriyas

## 156 El ciclo de la vida

- 158 La maternidad:  
*El programa de práctica*
- 164 Asanas especiales para el embarazo:  
*Modificaciones de la postura sobre los hombros y del arado*  
*Estiramientos contra la pared*  
*El balanceo pélvico*  
*Modificación de la cobra*  
*El gato*  
*Ejercicios perineales*  
*La relajación*  
*La postura en cuclillas*
- 170 La niñez  
 172 La vejez:  
*Ejercicios de calentamiento*  
*Las asanas modificadas*

## 176 El yoga y la salud

- 178 La amazona del cuerpo:  
*Los músculos*  
*El esqueleto*  
*Los discos intervertebrales*  
*Los movimientos de la columna*
- 182 Los ciclos de la nutrición:  
*La digestión*  
*La respiración*  
*La circulación*
- 185 El equilibrio vital:  
*La tiroidea y la postura sobre los hombros*  
*Las glándulas*  
*Los nervios*
- 188 Glosario de términos sánscritos  
 190 Índice alfabético  
 191 Centros de yoga Sivananda Vedanta

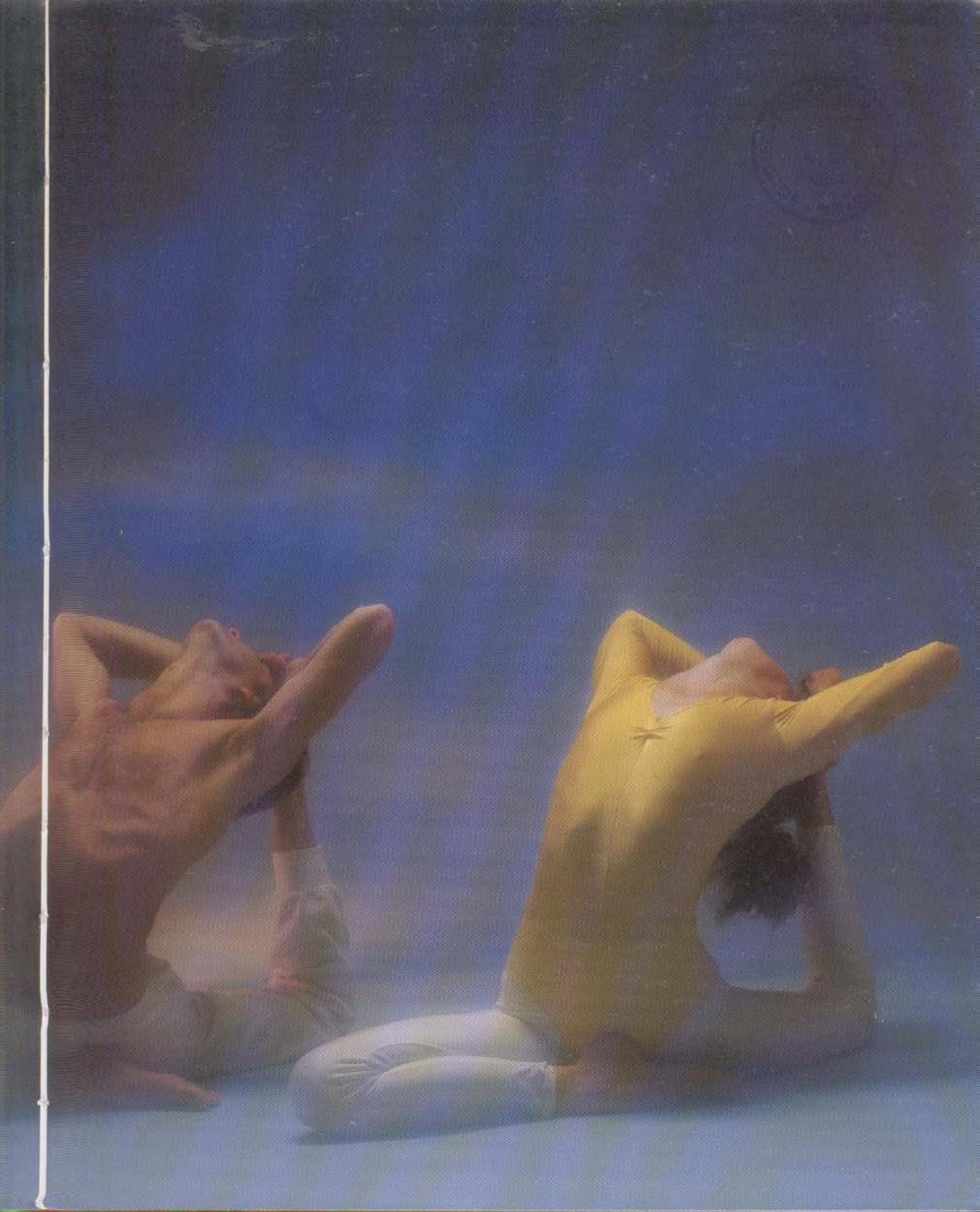
# Introducción al yoga

Cualquiera puede practicar el yoga. No se necesita ropa ni equipo especial: basta con disponer de un pequeño espacio y con sentir un intenso deseo de llevar una vida más sana y más satisfactoria. Las posturas –o *asanas*– del yoga ejercitan todas las partes del cuerpo, estirando o tonificando músculos y articulaciones, la columna vertebral y toda la estructura ósea, y operando asimismo sobre los órganos internos, glándulas y nervios, a los que mantiene en un excelente estado de salud. Al liberar la tensión mental y física, las *asanas* liberan nuestro caudal de energía. Los ejercicios de respiración yóguica, conocidos como *pranayama*, revitalizan el cuerpo y ayudan a controlar la mente, haciéndole sentir calmado y renovado; la práctica del pensamiento positivo y de la meditación incrementa la claridad y el poder mental y la intensidad de la concentración.

El yoga es una ciencia holística de la vida, que se originó en la India hace muchos miles de años. Es el sistema de desarrollo y evolución personal más antiguo del mundo, y abarca el cuerpo, la mente y el espíritu. Los antiguos yoguis tenían una comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre, y de sus necesidades para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente. Concibieron el cuerpo físico como un vehículo, en el cual la mente es el conductor, el alma, la verdadera identidad del hombre, y la acción, las emociones y la inteligencia, las tres fuerzas que movilizan el cuerpo-vehículo. Para que haya una evolución integrada, estas tres fuerzas deben estar en equilibrio. Aquellos primeros maestros, teniendo en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y la mente, dieron forma a un método especialísimo para mantener dicho equilibrio, un método que combina todos los movimientos necesarios para asegurar la salud física con las técnicas de respiración y de meditación que han de garantizarnos la paz mental.

## El yoga en su vida

Es mucha la gente que comienza a interesarse por el yoga como una manera de mantener un cuerpo flexible y en forma, grato a la vista y que le haga sentirse segura de sí misma. Otros se acercan a esta disciplina en busca de ayuda o alivio para dolencias, como la tensión o el dolor de espalda. Hay quienes vienen impulsados simplemente por la sensación de que no están obteniendo suficiente de la vida. Sea cual sea la razón que nos hace acercarnos a él, el yoga puede ser para nosotros un instrumento, una herramienta para conseguir no solamente aquello que andamos buscando, sino más. Para entender qué es el yoga, es necesario experimentarlo personalmente. A primera vista, no parece más que una serie de posturas extrañas, que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Pero aquel que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que su manera de encarar la vida ha cambiado, pues mediante la persistencia en la tonificación y la relajación del cuerpo, la mente comenzará a sentir un estado de paz interior que es su verdadera naturaleza. En esto radica la esencia del yoga: realización y comprensión de nosotros mismos que consciente o inconscientemente todos buscamos y hacia la cual evolucionamos gradualmente.



Si podemos llegar a controlar la mente y los pensamientos, no habrá límites para nuestra capacidad de logro, puesto que son nuestras propias ilusiones y prejuicios los que nos inmovilizan y nos impiden una total realización de nosotros mismos.

### La fisiología del yoga

Del mismo modo que esperamos que nuestro coche se desgaste con el tiempo, nos resignamos a que nuestro cuerpo pierda eficacia. Jamás nos preguntamos si es en verdad inevitable, ni podemos, como parece que les sucede a los animales, seguir funcionando bien la mayor parte de nuestra vida. De hecho, el envejecimiento es, en buena parte, un proceso artificial, causado principalmente por la autointoxicación o el autoenvenenamiento. Si mantenemos todo nuestro cuerpo limpio y bien lubricado, podremos reducir de forma significativa el proceso catabólico del deterioro celular.

En los últimos años, la investigación médica ha prestado más atención a los efectos del yoga. Por ejemplo, hay estudios que han demostrado que la relajación en la postura llamada «del cadáver» reduce eficazmente la hipertensión, y que la práctica regular de las *asanas* y del pranayama puede aliviar dolencias tan diversas como la artritis, la arteriosclerosis, la fatiga crónica, el asma, las venas varicosas y las afecciones cardíacas. En pruebas de laboratorio se ha confirmado también la capacidad de los yoguis de controlar conscientemente funciones autónomas o involuntarias, tales como la temperatura, el latido cardíaco y la presión sanguínea. Un estudio de los efectos de seis meses de prácticas del *hatha yoga* demostró los siguientes efectos: un incremento significativo de la capacidad pulmonar y de la respiración; reducción del peso corporal y del cinturón adiposo;

### Impresiones de energía

*El efecto vigorizador de las asanas o posturas yóguicas se revela claramente en la fotografía Kirlian que presentamos. La impresión de la izquierda se hizo antes de una sesión de 15 minutos de asanas. Cuando se volvió a fotografiar la mano del mismo sujeto después de la sesión, apareció un aura mucho más intensa y completa. Lo interesante es que una sesión de quince minutos de gimnasia con el mismo sujeto no produjo ningún efecto en el aura.*



aumento de la capacidad de resistencia al estrés y disminución de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre; el resultado de todo ello es un efecto estabilizador y restaurador de los sistemas naturales del cuerpo. Hoy ya no puede haber duda alguna sobre la eficacia del yoga como medicina, tanto preventiva como curativa.

### La historia del yoga

Los orígenes del yoga se desvanecen en las brumas del tiempo. Es considerado como una ciencia divina de la vida, que fue revelada a los sabios iluminados durante la meditación. La prueba arqueológica más antigua de su existencia se encuentra en varios sellos de piedra que muestran figuras en posturas yóguicas, halladas en el valle del Indo; se calcula que datan aproximadamente del año 3000 a. de C. La primera mención del yoga está en la vasta colección de escrituras que constituye los *Vedas*, de los cuales una parte se remonta por lo menos al año 2500 a. de C., aunque el pilar de las enseñanzas yóguicas y de la filosofía conocida como *vedanta* se encuentra en los *Upanishads*, que forman la última parte de los *Vedas*. En la filosofía vedanta prima la idea de una realidad o conciencia absoluta, que se conoce como *Brahman*, y que subyace en el universo entero.

Hacia el siglo VI a. de C. aparecieron dos grandes poemas épicos: el *Ramayana*, de Valmiki, y el *Mahabharata*, de Vyasa, que contiene el *Bhagavad Gita*, quizá la escritura yóguica mejor conocida. En el *Gita*, Dios o Brahman, en su encarnación como Krishna, instruye al guerrero Arjuna en el yoga, y específicamente en la forma de alcanzar la liberación mediante el cumplimiento de los deberes de la vida. La espina dorsal del *raja yoga* está constituida por los *Yoga Sutras* de Patanjali (p. 19), textos probablemente escritos en el siglo III a. de C.



Krishna



### Yogui en meditación

Son numerosas las tallas y pinturas que dan fe de la antigüedad de las prácticas yóguicas. Esta estatuilla medieval de piedra muestra a un yogui en la postura del loto.

023640

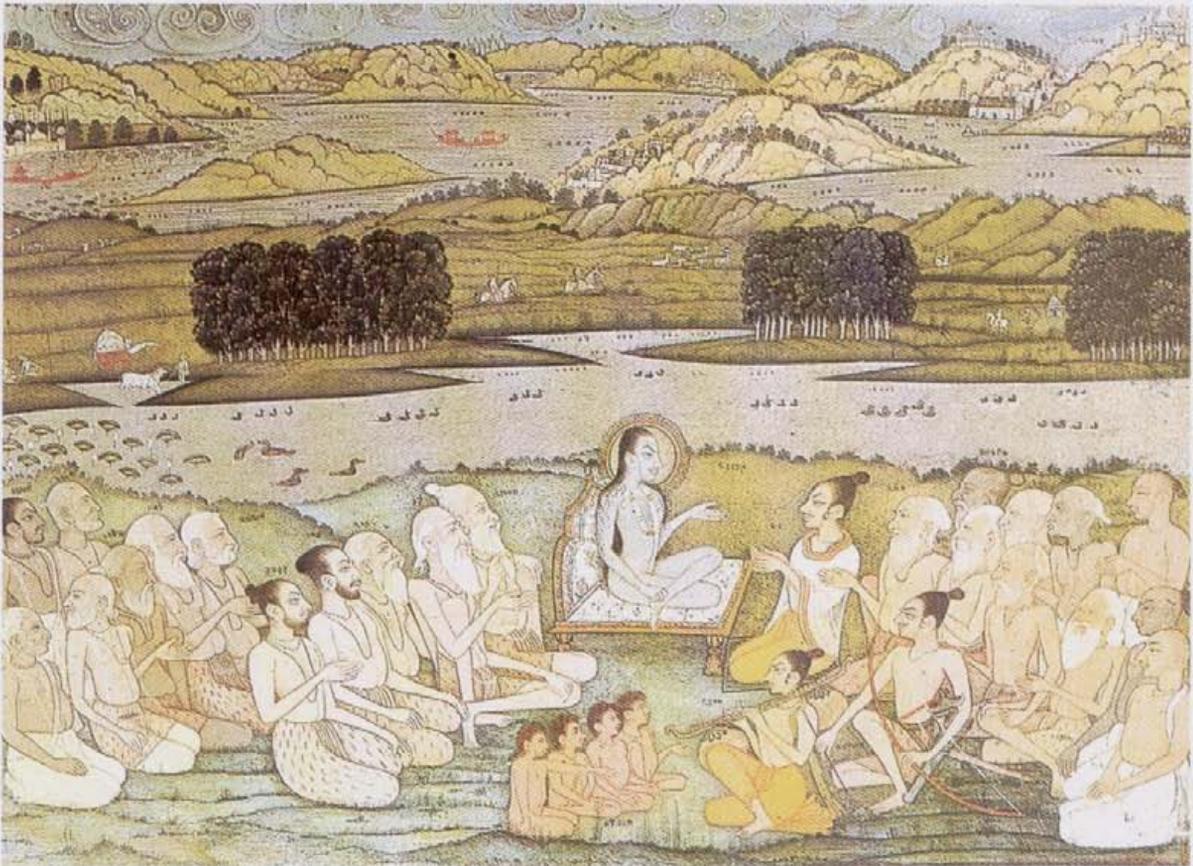
El texto clásico sobre el *hatha yoga* es el *Hatha Yoga Pradipka*, que describe las diversas *asanas* y ejercicios respiratorios que constituyen la base de la moderna práctica del yoga.

### El significado del yoga

La meta fundamental de todos los aspectos de la práctica del yoga es reunir el Si Mismo individual (*jiva*) con la conciencia absoluta o pura (*Brahman*).

De hecho, la palabra *yoga* significa literalmente «unión». La unión con esta realidad inmutable libera el espíritu de todo sentimiento de separación, emancipándolo de la ilusión del tiempo, del espacio y de la causalidad. Lo único que nos impide realizar nuestra verdadera naturaleza es nuestra propia ignorancia, nuestra incapacidad para distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.

«El arco es el OM sagrado y la flecha nuestra propia alma. Brahman es el blanco de la flecha, el objeto del alma. Así como una flecha se une con su blanco, que el alma vigilante se una con él.»  
*Mundaka Upanishad*



Tradicionalmente, se considera que el dios Shiva es el fundador originario del yoga.

Los gobernantes temporales de la India han buscado siempre la sabiduría espiritual de los yoguís.

Pero incluso en esta ignorancia, es frecuente que el espíritu humano perciba que algo falta en su vida: algo que no pueden satisfacer ni el logro de una meta ni el cumplimiento de un deseo. En la vida de cada individuo, la búsqueda incesante de amor, de éxito, de cambios y de felicidad es prueba de esa percepción fundamental de una realidad que sentimos pero que no podemos alcanzar.

Según la enseñanza del yoga, la realidad es por definición inmutable e inmóvil; por ende, el mundo, el universo manifiesto, que se encuentra en un estado de flujo perpetuo, es ilusión, es *Maya*. Esta idea se simboliza con la imagen de Shiva, el Señor de la Danza, al que se representa con un pie en el aire: cuando lo apoye, el universo, tal como lo conocemos, dejará de existir. El universo manifiesto no es más que algo superpuesto sobre lo real, algo proyectado sobre la pantalla de la realidad de manera muy semejante a como, en el cine, se proyecta una película en la pantalla. Así como, caminando en la oscuridad, podemos confundir un trozo de cuerda con una serpiente, de igual forma, sin luz, confundimos lo irreal con lo real: superponemos o proyectamos nuestras ilusiones sobre el mundo real.

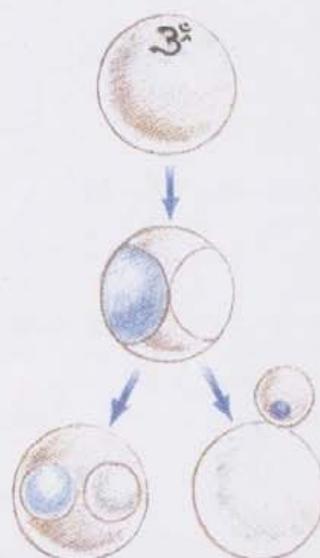
La naturaleza ilusoria de la realidad temporal se refleja en la búsqueda de la partícula final e indivisible de la materia en la cual está empeñada la ciencia moderna. Esto ha llevado a la comprensión de que materia y energía son intercambiables, de que la apariencia de solidez que percibimos en la materia es algo creado por el movimiento o la vibración: cuando un ventilador está en movimiento, lo vemos como un círculo completo. La mayor parte de lo que percibimos como sólido es, en realidad, espacio vacío; si pudiéramos «eliminar» todo el espacio de los átomos de nuestro cuerpo y conservar solamente lo que «no es espacio», no podríamos alcanzar a ver lo que quedaría.

### La creación de Maya

En la filosofía yóguica no había originariamente más que el Si Mismo: energía indiferenciada, infinita, inmutable y sin forma. El proceso de diferenciación que ha conducido al universo manifiesto, al mundo físico que conocemos, se describe de varias maneras diferentes. Primero estuvo el Espíritu, o *Purusha*; después sobrevino un gran estallido (la teoría del Big Bang, la «gran explosión»), causante de la evolución del universo objetivo, que es *Prakriti*, el mundo manifiesto que percibimos. Una vez que emergió *Prakriti*, se diferenciaron las tres cualidades conocidas como *gunas* (p. 78), que en el *Purusha* habían estado en equilibrio. El mismo proceso se describe a veces como la diferenciación del «yo» y el «esto», del sujeto y el objeto, y, mitológicamente, como Shakti, que emerge de Shiva; en el ascenso de la *kundalini* (p. 68), cuando se alcanza el estado de supraconciencia, los dos principios se reúnen y ya no hay más ilusión.

### El karma y la reencarnación

Para un joven yogui, cuerpo y mente son parte del mundo ilusorio de la materia, que tiene un período de vida limitado, pero el espíritu es eterno y, cuando un cuerpo se desgasta, pasa a otro. Como dice la *Bhagavad Gita*, «Así como un hombre



### Las tres etapas de la evolución

En el diagrama superior, «yo» representa la unidad, y «esto», la materia. Antes de la evolución, todo es uno, el prana se halla en estado potencial. En la etapa intermedia, el prana se activa y da origen a la materia, percibida todavía como parte de la unidad. En la etapa final del universo manifiesto, hay dos pasos: primero, se percibe la materia separada de la unidad (izquierda); segundo, tanto la mente como la materia se perciben separadas de la unidad (derecha).

### El yogui y el pavo real

Este grabado del siglo XVIII representa un yogui que, como forma de devoción, da de comer a un pavo real; en la mitología hindú, el pavo real representa a Krishna.

se despoja de la ropa gastada para vestir prendas nuevas, también el Sí Mismo encarnado se despoja de los cuerpos usados para entrar en otros nuevos».

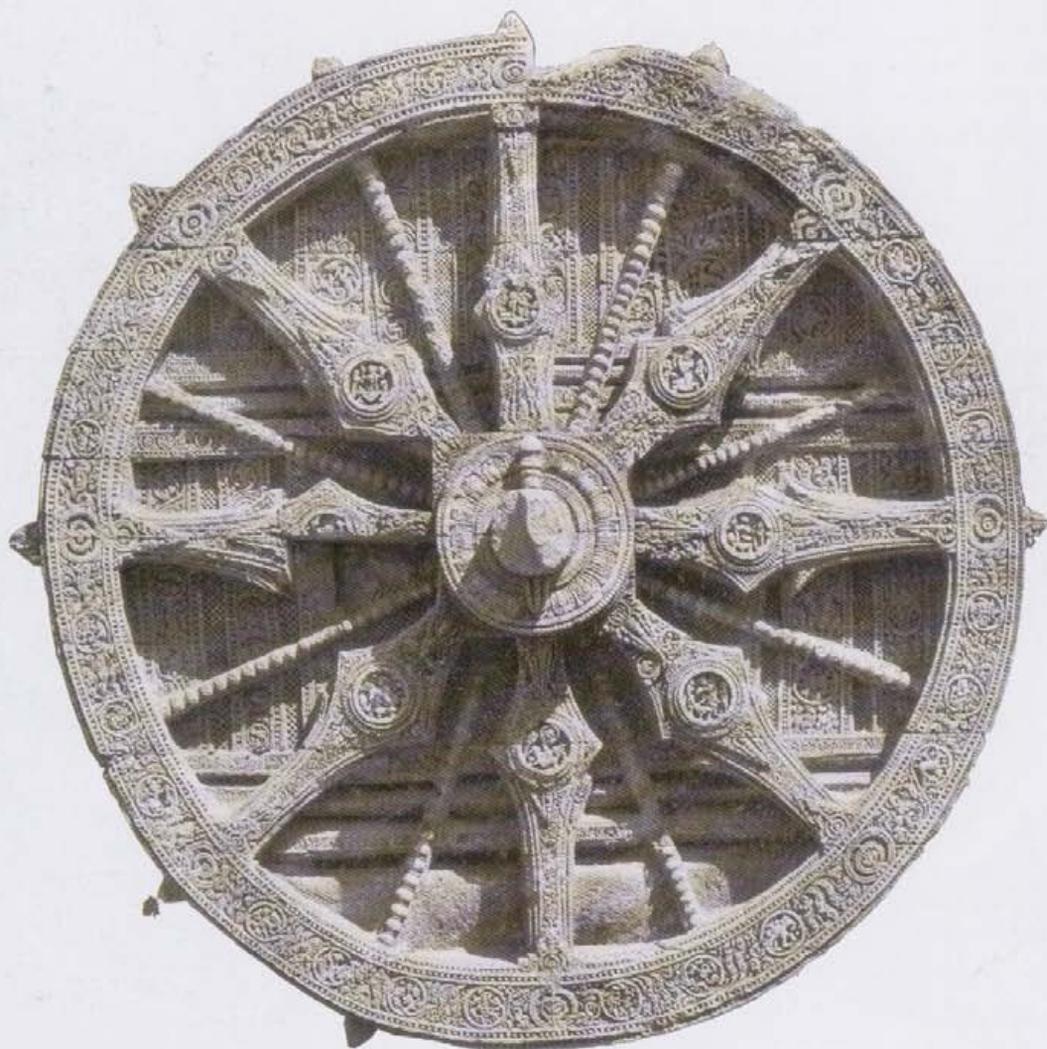
Mediante el ciclo de las reencarnaciones vamos acercándonos a la reunión con el Sí Mismo interior, a medida que el velo de la ignorancia se hace más tenue. La ley del *karma* (de la causa y el efecto, de la acción y la reacción) es una idea central en el pensamiento yóguico. Toda acción y todo pensamiento dan su fruto, ya sea en esta vida o en vidas futuras. Cosechamos lo que sembramos, y con lo que hacemos y pensamos en el presente vamos modelando nuestro futuro.

### Las sendas del yoga

En el yoga hay cuatro sendas principales: la del *karma yoga*, la del *bhakti yoga*, la del *jnana yoga* y la del *raja yoga*. Cada una de ellas se acomoda a diferentes

### La rueda de la vida y de la muerte

*La rueda simboliza el ciclo de la existencia: el ciclo perpetuo de nacimiento, muerte y renacimiento, del cual el hombre se libera cuando alcanza la plena realización del Sí Mismo.*



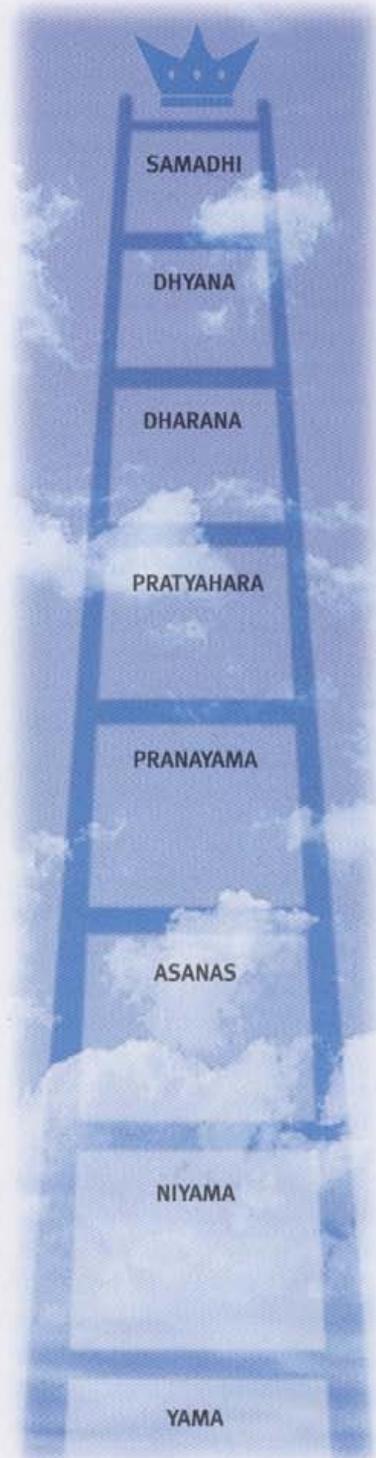
temperamentos o maneras de encarar la vida. Todas conducen, en última instancia, al mismo destino: a la unión con Brahman o Dios, y es necesario integrar las lecciones de cada una de ellas si se ha de alcanzar la auténtica sabiduría.

El *karma yoga* (el yoga de la acción) es la senda escogida, principalmente, por las gentes de naturaleza extravertida. El *karma yoga* purifica el corazón enseñándonos a actuar desinteresadamente, sin pensar en logros ni recompensas.

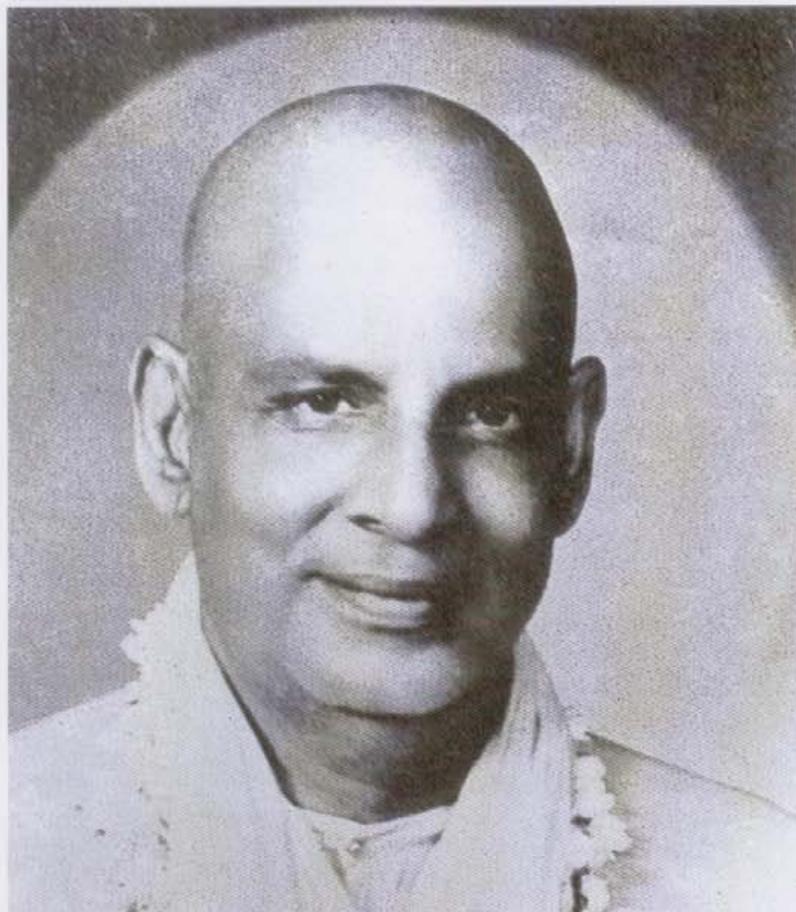
Al desapegarse de los frutos de la acción y ofrecérselos a Dios, el hombre aprende la sublimación del ego. Para lograrlo, es una ayuda mantener la mente centrada con la repetición de un *mantra* (p. 97), mientras uno se entrega a cualquier actividad. El *bhakti yoga* es el camino de la devoción, que atrae especialmente a las personas de naturaleza emotiva. El yogui *bhakti* está motivado principalmente por la fuerza del amor, y ve a Dios como la encarnación del amor. Mediante la plegaria, la adoración y el ritual, se entrega a Dios, canalizando y transmutando sus emociones en un amor o una devoción incondicionales. Parte fundamental del *bhakti yoga* es salmodiar las alabanzas del Señor. El *jnana yoga* (el yoga del conocimiento o de la sabiduría) es la más difícil de las sendas y exige al intelecto y a la voluntad un esfuerzo tremendo. A partir de la filosofía del vedanta, el yogui *jnana* usa la mente para indagar en la naturaleza de ésta. Del mismo modo que diferenciamos el espacio interior del espacio exterior de una copa, así nos vemos a nosotros mismos en relación con Dios. El *jnana yoga* lleva a experimentar directamente la unidad con Dios, rompiendo la copa, disolviendo los velos de la ignorancia. Antes de practicar el *jnana yoga*, es necesario que el aspirante haya integrado las lecciones de las otras sendas yóguicas, porque, sin desinterés y sin amor de Dios, sin fuerza de cuerpo y alma, la búsqueda de la autorrealización puede convertirse en una mera especulación ociosa. El *raja yoga* (la senda que nos ocupa principalmente en este libro) es la ciencia del control físico y mental. Llamado con frecuencia «la vía regia», el *raja yoga* ofrece un método global para controlar los procesos del pensamiento, convirtiendo nuestra energía mental y física en energía espiritual.

### Los ocho miembros del raja yoga

Compilados por el sabio Patanjali en los *Yoga Sutras*, los ocho miembros forman una serie progresiva de pasos o disciplinas que, purificando la mente y el cuerpo, conducen al yogui a la iluminación: *yama*, *niyama*, *asanas*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Los *yamas*, o restricciones, se dividen en cinco mandamientos morales, que apuntan a la destrucción de la naturaleza inferior y que son: no violencia; veracidad en la palabra, el pensamiento y la acción; no robar; moderación en todas las cosas y no posesividad. Los *niyamas*, u observancias, se dividen también en cinco. Fomentan las cualidades positivas y son: la pureza; el contentamiento; la austeridad; el estudio de los textos sagrados, y vivir manteniendo constantemente la conciencia de la Presencia Divina. Las *asanas* son las posturas, y el *pranayama* es la regulación de la respiración. *Pratyahara* significa dirigir los sentidos hacia dentro para aquietar la mente, en preparación para *dharana*, o concentración, que a su vez conduce a *dhyana*, o meditación, que culmina en el *samadhi* o supraconciencia.



Los ocho miembros del raja yoga



#### **Swami Sivananda**

*Nacido en 1887, Swami Sivananda fue un gran yogui y un sabio que consagró su vida al servicio de la humanidad y al estudio del vedanta. Su prescripción para la vida espiritual se resume en seis sencillas consignas: «Sirve. Ama. Da. Purifica. Medita. Realiza.»*

#### **El yoga en el mundo moderno**

El yoga es una ciencia viviente, que ha evolucionado a lo largo de miles de años, y sigue haciéndolo de acuerdo con las necesidades de la humanidad.

Una de las figuras más importantes de su evolución reciente ha sido la de Swami Sivananda. Este gran maestro hindú se formó y ejerció como médico antes de renunciar al mundo para encaminarse por la senda espiritual. Hombre de una energía y una fuerza prodigiosas, publicó más de trescientos libros, folletos y periódicos que respaldaban, con la autoridad de su formación médica, las enseñanzas del yoga, a la vez que explicaban, en términos simples y directos, los más complejos temas filosóficos. Además de haber establecido un *ashram* y una academia de yoga, en 1935 Swami Sivananda fundó la Divine Life Society (Sociedad de la Vida Divina), dedicada a los ideales de verdad, pureza, no violencia y autorrealización. En su *ashram* de Rishikesh formó a muchos discípulos excepcionales en el yoga y en el vedanta, entre ellos a Swami Vishnu-devananda, a quien envió a difundir la práctica del yoga en Occidente. Swami Vishnu-devananda llegó en 1957 a San Francisco y pasó varios años viajando por Estados Unidos, dando conferencias y haciendo demostración

## Los cinco principios

**La relajación adecuada** libera la tensión de los músculos y aporta al organismo una sensación de reposo tan reparadora como una noche de sueño profundo. La relajación repercute en todas tus actividades y te enseña a conservar la energía y a desprenderte de preocupaciones o temores.



**El ejercicio adecuado** lo proporcionan las posturas yóguicas, o asanas, que actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y las articulaciones, y mejorando la circulación.

**La respiración adecuada** es una respiración plena y rítmica en la cual, para incrementar el aporte de oxígeno, se usa la totalidad de los pulmones. Los ejercicios de respiración yóguica, o pranayama, enseñan a recargar el cuerpo y a controlar el estado mental, regulando la circulación del prana, es decir, de la fuerza vital.



**La dieta adecuada** es nutritiva y equilibrada, y a base de alimentos naturales. Mantiene el cuerpo ligero y flexible y sosiega la mente, a la vez que confiere una gran resistencia a la enfermedad.

**El pensamiento positivo y la meditación** ayudan a hacer desaparecer los pensamientos negativos y a silenciar la mente, hasta trascender, en última instancia, todos los pensamientos.



de las asanas, antes de establecer una red internacional de centros y ashrams de yoga Sivananda Vedanta. Además de ser uno de los principales exponentes mundiales del raja y del hatha yoga, Swami Vishnu-devananda se dedicó también activamente a la causa de la paz y de la fraternidad universal; en una de sus misiones de paz, en 1971, pilotando un pequeño avión, sobrevoló los puntos conflictivos del planeta (Belfast, el canal de Suez y Lahore, en Pakistán occidental) «bombardeándolos» con folletos que clamaban el fin de la violencia. Maestro de gran dinamismo personal, Swami Vishnu-devananda inspiró en sus ashrams a miles de estudiantes y, mediante sus escritos, cambió la vida de muchos más. Tras haber observado atentamente los estilos de vida y las necesidades de los pueblos de Occidente, sintetizó la antigua sabiduría del yoga en cinco principios básicos que son fáciles de incorporar a nuestra propia forma de vivir y que constituyen la base de una vida larga y saludable. En torno a estos cinco principios, que son los que resume la ilustración de esta misma página, ha sido estructurado este libro.

# La relajación

Vivir con la mente y el cuerpo relajados es nuestro estado natural, un derecho que por nacimiento nos corresponde, pero el ritmo de vida que llevamos ha hecho que lo olvidemos. Quienes todavía conservan el arte de la relajación poseen la clave de la buena salud, la vitalidad y la paz del ánimo, pues la relajación es un tónico de todo el ser, capaz de liberar vastos recursos de energía.

El estado de la mente está íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiende a relajarse; si la mente se angustia, el cuerpo también padece. Toda acción se origina en la mente. Cuando ésta recibe un estímulo que la pone en alerta, indicándole la necesidad de acción, envía un mensaje a través de las vías nerviosas a fin de que los músculos se contraigan, preparándose para reaccionar. En el continuo bullicio y acoso del mundo moderno, la mente se ve constantemente bombardeada por estímulos, lo que puede causar una pauta reaccional de alerta perpetua, conocida como «respuesta de lucha o huida». Como resultado, muchas personas se pasan gran parte de la vida –incluso cuando duermen– en un estado de continua tensión mental y física. Todos tenemos nuestros propios puntos de tensión, ya sea la mandíbula contraída, el ceño fruncido o rigidez en el cuello. Esta tensión innecesaria no sólo es causa de gran incomodidad, sino que también representa un drenaje constante de nuestros recursos energéticos, y es la causa fundamental del cansancio y la mala salud; porque, aunque no nos demos cuenta de ello, usamos energía para ordenar a los músculos que se contraigan y también para mantenerlos contraídos.

En esta sección presentamos la técnica yóguica de relajación, que constituye una parte esencial de la práctica. Una buena relajación abarca tres aspectos: relajación física, mental y espiritual. Para relajar el cuerpo hay que tenderse en la «postura del cadáver» (p. 24) e ir tensando y relajando sucesivamente cada parte del cuerpo, trabajando desde los pies hacia la

cabeza. Esta alternancia de tensión y relajación es necesaria, porque sólo aprendiendo a reconocer la sensación de tensión podrá estar seguro de que ha logrado relajarse. Entonces, así como en la vida normal la mente ordena a los músculos que se tensen y se contraigan, tú podrás valerte de la autosugestión para enviar a los músculos el mensaje de que deben relajarse. Con la práctica aprenderás gradualmente a utilizar tu mente subconsciente para controlar los músculos involuntarios del corazón, el aparato digestivo y otros órganos.

Tanto para relajar como para concentrar la mente, hay que respirar regular y rítmicamente, concentrándose en el proceso de respiración. Sin embargo, hasta que no se alcanza la paz espiritual, la relajación mental y física jamás puede ser completa, pues mientras uno se identifica con su cuerpo y su mente, seguirá albergando temores y preocupaciones, cólera y dolor. Relajarse espiritualmente significa desapegarse, convertirse en un testigo del cuerpo y de la mente, con el fin de identificarse con el Sí Mismo o Conciencia Pura, que es la fuente de la verdad y la paz que residen en el interior de todos nosotros.

Cuando te relajes, sentirás que te fundes, que te expandes, que te vuelves cálido y ligero. Cuando ya ha desaparecido toda tensión muscular, una suave euforia se adueñará de todo tu cuerpo. La relajación no es tanto un estado como un proceso, una serie de niveles de profundidad creciente. Es cuestión de dejarse llevar, de no seguir autoafirmándose; de no hacer, más bien que de hacer. A medida que relajes todo el cuerpo y respire con lentitud y profundidad, se producirán ciertos cambios fisiológicos: disminuye el consumo de oxígeno y se elimina menos anhídrido carbónico; la tensión muscular se reduce, y se observa una disminución en la actividad del sistema nervioso simpático y un incremento en la del parasimpático. Incluso unos pocos minutos de relajación profunda reducirán más eficazmente la preocupación y la fatiga que muchas horas de sueño intranquilo.

«El alma que se mueve en el mundo de los sentidos y, pese a ello, mantiene en armonía los sentidos [...] encuentra descanso en la quietud.»

*Bhagavad Gita*

# La postura del cadáver

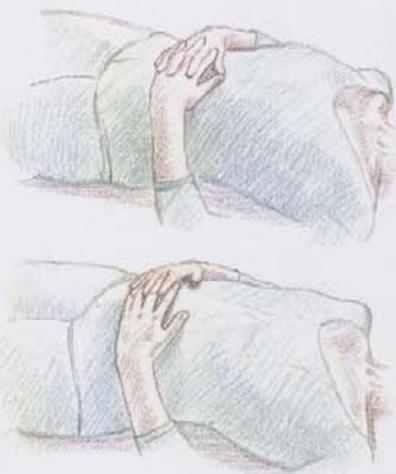
La «postura del cadáver», o *savasana*, es la postura de relajación clásica, que se practica antes de cada sesión, entre las *asanas* y en la relajación final (p. 26). Parece engañosamente sencilla, pero en realidad es una de las *asanas* más difíciles de ejecutar, además de que cambia y evoluciona con la práctica. Al final de una sesión de *asanas*, tu *savasana* será más completa que al comienzo, porque las otras *asanas* habrán estirado y relajado los músculos de forma progresiva. La primera vez que te tiendas, procura mantener una posición simétrica, ya que la simetría ofrece el espacio adecuado para que todas las partes del cuerpo se relajen. Ahora, empieza a trabajar para lograr la postura. Haz rotar las piernas hacia dentro y hacia fuera, y luego déjalas caer con suavidad hacia los lados. Haz lo mismo con los brazos. Haz rotar la columna, volviendo la cabeza de un lado a otro para centrarla. Después comienza a estirarte hacia fuera, como movido por una fuerza centrífuga que tira de tu cabeza en dirección opuesta a los pies, presiona tus hombros hacia abajo y separa tus piernas de la pelvis. Déjate envolver por la fuerza de la gravedad. Siente cómo tu peso te sumerge en una relajación más profunda, haciendo que tu cuerpo penetre y se hunda en el suelo. Respira lenta y profundamente desde el abdomen (derecha), y sube y baja con cada respiración, hundiéndote poco a poco con cada exhalación. Siente cómo se hincha y se reduce tu abdomen. En tu cuerpo están produciéndose muchos cambios fisiológicos importantes: la pérdida de energía se reduce, desaparece el estrés, disminuyen el ritmo respiratorio y el cardíaco, y todo el organismo descansa. Cuando entres en un estado de relajación profunda sentirás que tu mente se aclara y alcanza una actitud de tranquilo desapego.

## La postura del cadáver (derecha)

Tiéndete boca arriba, con una separación de unos 45 cm entre ambos pies, y las manos, con las palmas hacia arriba, a unos 25 cm de los costados. Acomódate a la postura, asegurándote de que tu cuerpo esté en posición simétrica. Deja que las piernas caigan hacia fuera, relajadas. Cierra los ojos y respira profundamente.

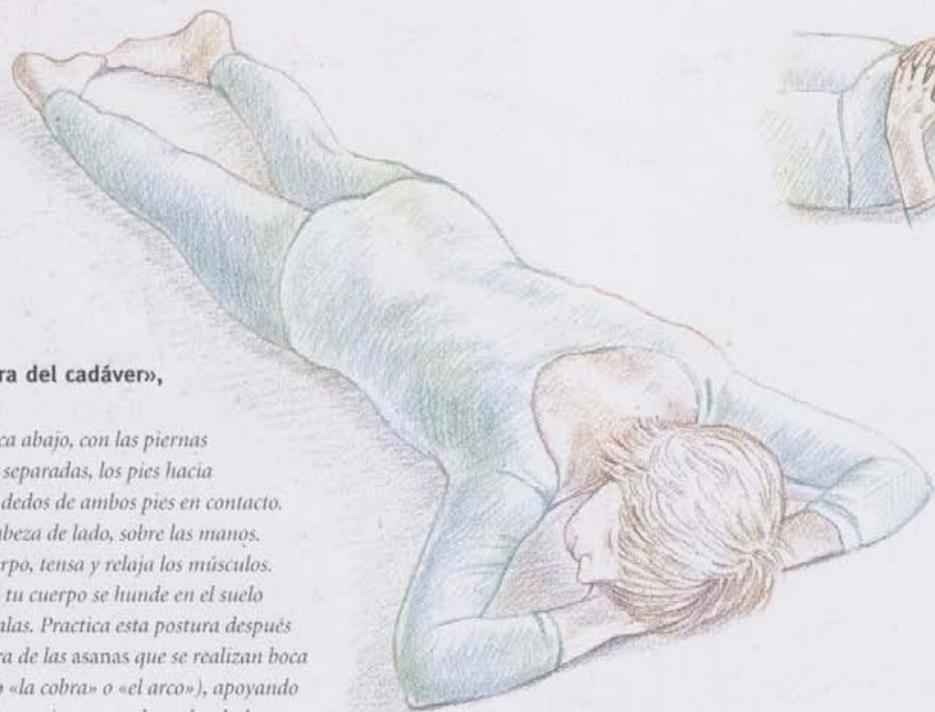
## Respiración abdominal

Para verificar si estás respirando correctamente, exhala y pon las manos sobre el abdomen, con los dedos entrelazados, sin tensarlos. Cuando inhales, el abdomen, al elevarse, deberá separarte las manos.



## La «postura del cadáver», de bruces

Tiéndete boca abajo, con las piernas ligeramente separadas, los pies hacia dentro y los dedos de ambos pies en contacto. Reposa la cabeza de lado, sobre las manos. Estira el cuerpo, tensa y relaja los músculos. Siente cómo tu cuerpo se hunde en el suelo cuando exhalas. Practica esta postura después de cualquiera de las *asanas* que se realizan boca abajo (como «la cobra» o «el arco»), apoyando la cabeza alternativamente de ambos lados.





# La relajación final

La práctica del yoga te ayudará a estar más en contacto con tu cuerpo, te permitirá ser más capaz de distinguir la tensión de la relajación y, por ende, de someterlas a tu control consciente. Al final de una sesión de asanas debes pasar por lo menos diez minutos en la postura de relajación final. Durante este tiempo, irás relajando cada parte de tu cuerpo sucesivamente. Pero, para alcanzar la vivencia de la relajación, primero has de experimentar la de la tensión. Trabaja a partir de los pies, como se ve en las figuras. Empieza por tensar y levantar cada parte y, después, déjala caer (no la deposites). Luego, deja que la mente recorra todo tu cuerpo, ordenando a todas sus partes que se relajen. Déjate llevar; sumérgete en el profundo remanso de la mente. Si quieres devolver la conciencia a tu cuerpo, mueve con suavidad los dedos de manos y pies, haz una inspiración profunda y, mientras exhalas, siéntate.

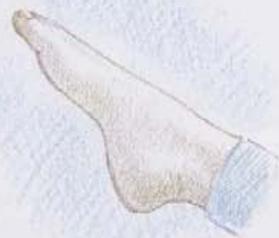
## 2 Manos y brazos

*Levanta la mano derecha un par de centímetros del suelo. Cierra el puño, tensa el brazo y después déjalo caer. Repite la secuencia del otro lado. Relájate.*



## 1 Pies y piernas

*Levanta el pie derecho del suelo, apenas un par de centímetros. Tensa la pierna, sosténla y después déjala caer. Repite la secuencia del otro lado.*



## 6 Cabeza

*Con el mentón ligeramente hacia dentro, gira la cabeza de un lado a otro. Vuelve a centrar la cabeza en una posición cómoda y bien apoyada sobre el suelo y relájate.*



### 3 Nalgas

*Contrae fuertemente las nalgas, levanta un poco las caderas del suelo, arqueando el cuerpo y mantén la posición. Afloja la tensión y déjalas caer.*



### 4 Pecho

*Tensa y eleva la espalda y el pecho, manteniendo las caderas y la cabeza en el suelo. Relájate y déjalos caer.*



### 5 Hombros

*Levanta los hombros y encógelos, tensándolos alrededor del cuello. Déjalos caer, relajados. Ahora tira de cada brazo, por turno, hacia abajo a lo largo del cuerpo, y relájate.*

## La autosugestión

Tras haber practicado la secuencia que se muestra, visualiza en tu mente tu cuerpo y repite, también mentalmente, esta sencilla fórmula: «Relajo los dedos de los pies, relajo los dedos de los pies. Los dedos de los pies *están* relajados. Ahora relajo las pantorrillas, relajo las pantorrillas. Las pantorrillas *están* relajadas». Sigue recorriendo el cuerpo hacia arriba, aplicando de forma sucesiva la fórmula a todas sus partes: estómago, pulmones, corazón, mandíbula, cuero cabelludo, cerebro, etcétera. Siente cómo una marea de relajación va inundando tu cuerpo a medida que vas recorriendo con la conciencia sus diversas partes. Cada vez que exhalas, siente cómo la tensión fluye, abandonando tu cuerpo y dejando la mente como las quietas aguas de un remanso. Ahora, sumérgete en profundidad en el centro del remanso, húndete profundamente en ti mismo y vive la experiencia de tu verdadera naturaleza.



# La sesión básica

En este capítulo se ofrece el conjunto básico de *asanas* (posturas) que constituyen el fundamento de tu práctica cotidiana del yoga. Para entender la naturaleza de las *asanas*, es necesario que tú mismo experimentes sus efectos. Más que ejercicios, las *asanas* son posturas que hay que mantener; se practicarán lenta y meditativamente, combinadas con una respiración abdominal profunda. Con toda su suavidad, estos movimientos no solamente reavivan la conciencia y enseñan a controlar el cuerpo, sino que tienen también un profundo efecto espiritual, porque nos liberan de nuestros temores y nos ayudan a cultivar la confianza y la serenidad. Al final de una sesión de yoga te encontrarás relajado y plétorico de energía, a diferencia de lo que suele ocurrir con otras formas de ejercitación física, que causan fatiga y desgaste.

Hay tres etapas en cada *asana*: adoptar la postura, mantenerla y deshacerla. En aras de la claridad, para enseñarte a adoptar correctamente la postura, la hemos dividido en cierto número de pasos. Ninguno de estos pasos preliminares, a menos que se especifique otra cosa, ha de ser mantenido, sino que deben considerarse como un movimiento continuo, que conduce a la postura final. El verdadero trabajo de cada *asana* se realiza mientras uno mantiene la posición; los adeptos avanzados del yoga son capaces de permanecer horas enteras en una misma postura. Mientras mantienes la postura, procura permanecer inmóvil y respirar lenta y profundamente, concentrando tu mente. Una vez que seas capaz de relajarte en una postura, puedes corregir la posición para ir consiguiendo un estiramiento mayor. Cuando liberes el cuerpo de una *asana*, hazlo siempre con la misma gracia y dominio que empleaste para adoptarla.

Las *asanas* actúan sobre la totalidad de los sistemas del cuerpo: flexibilizan la columna vertebral y las articulaciones, y tonifican los músculos, las glándulas y los órganos internos. Aunque al principio la experiencia física de las posturas será lo que más intensamente te

afecte, a medida que progreses irás teniendo cada vez más conciencia de la circulación del *prana* (la energía vital) y de la importancia de una respiración correcta (el *pranayama*). El propósito final, tanto de las *asanas* como del *pranayama*, es purificar los *nadis*, o canales nerviosos, para que el *prana* pueda fluir libremente a través de ellos y preparar el cuerpo para la movilización de la *kundalini*, la energía cósmica suprema que conduce al yogui al estado de conciencia de Dios.

La sesión básica es adecuada para todas las edades y para cualquier nivel en que se encuentre el estudiante, desde el más absoluto principiante hasta aquel que cuente con años de experiencia. Si estás empezando, durante las primeras semanas deberás seguir el curso básico que encontrarás en las páginas 64-65. No te desalientes si te parece que tus progresos son lentos al principio y que tus *asanas* no se parecen mucho a las que muestran las ilustraciones. Una práctica regular estrechará poco a poco esa brecha. Imagínate realizando perfectamente una *asana*, aun cuando no la hayas dominado todavía. Al encarar cada *asana* con una actitud positiva y usando tus poderes de visualización, podrás acelerar considerablemente tus progresos. Sobre todo, no te arriesgues nunca a lesionarte forzando el cuerpo para adoptar una posición, ni te esfuerces demasiado para ir más allá de tus posibilidades. Sólo cuando los músculos estén relajados, consentirán en estirarse y te permitirán mejorar una postura.

Finalmente, y por más que hayamos presentado las *asanas* con la mayor claridad posible, ningún libro puede darte las observaciones e indicaciones que un maestro realiza sobre la marcha, de manera que, siempre que puedas, procura acudir a una clase para verificar si estás haciendo correctamente las posturas y aprender la forma de ritmar los ejercicios respiratorios y las *asanas*. También te resultará muy útil observar a estudiantes que estén más adelantados que tú y hablar con ellos.

«Las *asanas*  
te volverán firme, libre  
de enfermedades y ligero  
de miembros.»

*Hatha Yoga Pradipika*

# La secuencia de las asanas

Cuando se practican las asanas es muy importante ajustarse a una pauta de trabajo. La secuencia que aquí ofrecemos, preparada por Swami Vishnu-devananda, es una amplia serie de movimientos de calentamiento y de asanas, basados en un sólido fundamento científico. Está pensada para mantener la curvatura adecuada de la columna y conservar todos los sistemas orgánicos en buen estado de salud (pp. 176-187). Durante la secuencia, todo el cuerpo se dobla, se estira y se tonifica. Cada asana complementa o contrapesa la que la antecede. Cada serie de asanas va seguida de una que ofrece el estiramiento contrario. Así, las tres asanas de flexión hacia atrás —la cobra», «el saltamontes» y «el arco»— se suceden después de la flexión hacia delante. De la misma manera, cualquier asana que actúe principalmente sobre un lado del cuerpo se repite siempre hacia el otro. Independientemente de que el lector esté apenas empezando a practicar el yoga o sea ya un practicante avanzado, ha de considerar la secuencia como un diagrama que se puede variar: una vez pasadas las primeras etapas, puede ir incorporando a la secuencia asanas nuevas, tomadas de la sección «Las asanas y sus variaciones» (pp. 98-155). No hay por qué preocuparse si no se dispone de tiempo para realizar todas las asanas: el esquema que aparece en las páginas 64-65 incluye una «Clase de media hora». Ahora, echemos un vistazo a los elementos que configuran la secuencia.

La sesión se inicia con dos o tres minutos de relajación en la **postura del cadáver** o *savasana* (p. 24). Es un tiempo que has de emplear para relajarte, respirando profundamente y concentrando la mente en la respiración. No olvides relajarte en esta postura después de cada asana, hasta que el ritmo cardíaco y el respiratorio hayan vuelto a su frecuencia normal.

(Después de «la cobra», «el saltamontes» y «el arco», descansa boca abajo.)



A continuación, siéntate en la **postura fácil** (o en una de las otras posturas de meditación) para practicar el *pranayama*, o ejercicios de respiración (pp. 67-75), que te recargarán de energía. Sin cambiar de postura, alivia cualquier rigidez que pueda haber en la parte superior del cuerpo practicando los **ejercicios para cuello y hombros** y, después, los **ejercicios para los ojos**, que fortalecerán unos músculos poco ejercitados.



Para hacer «el **saludo al sol**» te pondrás de pie. Los movimientos de flexión y extensión de esta secuencia de doce asanas calientan y entonan el cuerpo entero, dando flexibilidad a la columna

y facilitando la realización de las demás asanas que integran la secuencia.

Ahora, tiéndete en el suelo para practicar la serie de **elevaciones de las piernas**, que refuerzan los músculos del abdomen y de la parte inferior de la espalda, con lo que preparan el cuerpo para la postura sobre la cabeza.



En la **postura sobre la cabeza** —una de las asanas más importantes—, sólo la cabeza y los antebrazos están en contacto con el suelo, y el cuerpo está completamente invertido. Mantener esta posición aporta enormes beneficios.

A continuación viene una serie de tres posturas (la postura sobre los hombros, «el arado» y «el puente») que se ejecutan todas ellas a partir de la misma posición del cuello y los hombros. En la **postura sobre los hombros**, el cuerpo vuelve a estar invertido, y el torso y las piernas se elevan, como en la postura sobre la cabeza, pero ahora el peso del cuerpo descansa sobre los hombros, los brazos, la cabeza y el cuello, y la parte alta de la columna y el cuello están estirados.



«El **arado**» aumenta el estiramiento del cuello y de la parte superior de la columna, y lleva el tronco y las piernas hacia atrás, haciendo que los pies vayan a descansar detrás de la cabeza. En «el **punte**», el torso vuelve hacia delante hasta que los pies descienden frente al cuerpo, arqueando la columna en dirección opuesta a la del arado. Los principiantes necesitarán relajarse en la postura del cadáver entre estas tres asanas, pero con la práctica se alcanzará el control y la flexibilidad suficientes para bajar desde la postura sobre los hombros al «arado», de éste volver a la postura sobre los hombros, y pasar directamente al puente sin tener necesidad de tenderse y relajarse.

El **pez** actúa como contrapostura de las tres asanas anteriores, comprimiendo, en vez de estirarlos, el cuello y la parte superior de la columna, y aliviando la rigidez de esta zona.

Viene ahora la **flexión hacia delante**, que intensifica la postura del arado, pero aquí es más bien en la base de la columna donde se da el mayor estiramiento. La postura va seguida por una serie de tres asanas que se trabajan boca abajo: «la cobra», «el saltamontes»



y «el arco», que aumentan la flexibilidad de toda la espalda. En «la **cobra**», la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevan y se arquean hacia atrás. En «el **saltamontes**», la cabeza y el pecho se mantienen en el suelo, mientras que se elevan las piernas y las caderas. «El **arco**» combina los movimientos de las otras dos posturas de flexión hacia atrás, arqueando simultáneamente ambas mitades del cuerpo, con apoyo exclusivo sobre el abdomen. Tras haber flexionado el cuerpo hacia delante y hacia atrás,



ahora te sentarás para practicar la **media torsión de columna**, que hace rotar el cuerpo hacia cada lado, imponiendo a la columna una torsión lateral.

Sigue ahora «el **cuervo**», un buen ejercicio de equilibrio y de concentración, en el cual sólo las manos permanecen en el suelo, soportando todo el peso del cuerpo.

Las asanas terminan con dos posiciones de pie: la **postura de las manos en los pies**, que flexiona el cuerpo hacia delante, invirtiendo el torso, y finalmente «el **triángulo**», que estira la columna hacia uno y otro lado sucesivamente. Todas las sesiones concluyen con la relajación final.

Tendido sobre la espalda en la **postura del cadáver**, durante diez minutos por lo menos, se van relajando sucesivamente las diversas partes del cuerpo como se describe en la página 24. Es importantísimo que desde el comienzo integres este tiempo de relajación en tu sesión de asanas. De no ser así, es probable que la mente encuentre una excusa para excluirlo, lo que no te permitirá beneficiarte plenamente de la práctica de las asanas.

### Cuestiones prácticas

Lo único que realmente necesitas para la práctica de las asanas es tu cuerpo y el suelo, además de un poco de disciplina. Procura habituarte a hacer las asanas todos los días a la misma hora, ya que es más beneficioso realizar diariamente una secuencia breve que hacer sesiones largas pero más espaciadas. Resérvate un tiempo especial que puedas dedicarte a ti mismo, libre de las distracciones del mundo exterior. Las horas ideales son por la noche, antes de comer o por la mañana temprano, aunque a esta hora notarás que el cuerpo está un poco más rígido. Sea cual fuere el momento que escojas, siempre debes hacer las asanas con el estómago vacío; procura no comer nada desde por lo menos una hora antes de la sesión. Practica las asanas sobre una manta, con ropa holgada y cómoda, que no obstaculice la respiración ni la circulación. Descálzate y quítate el reloj y cualquier joya. Sobre todo no debes sentir frío, porque los músculos se tensarían. Practica en una habitación bien ventilada o, si el tiempo lo permite, al aire libre.



# Comienza la sesión

## La postura fácil

Después de haberte relajado unos minutos en la postura del cadáver, levántate y siéntate en la postura fácil, *sukhasana*, para la práctica del *pranayama* (pp. 67-75) y de los ejercicios para cuello, hombros y ojos que aquí presentamos. Esta *asana* es una de las posturas de meditación clásicas y ayuda a enderezar la columna, reduce el ritmo del metabolismo y tranquiliza la mente. Si mantener la postura te resulta incómodo, apoya la parte posterior de las nalgas sobre una manta doblada. Para estirar de manera uniforme los músculos de las piernas, cuida, al adoptar la postura, de alternar siempre la posición de las piernas. Cuando estés en condiciones, sustituye la postura fácil por la del medio loto o el loto.



## La postura fácil

Sentado en el suelo, dobla las rodillas y, cogiéndotelas con los brazos, oprímelas contra el pecho para enderezar la columna. Ahora suelta los brazos y cruza las piernas, dejando que las rodillas caigan hacia el suelo mientras mantienes la cabeza y el cuerpo erguidos.

## El cuello y los hombros

Muchas personas acumulan tensión en el cuello y los hombros, y la tensión produce rigidez, malas posiciones y dolor de cabeza. La repetición de estos cinco ejercicios afloja la tensión, aumenta la flexibilidad y tonifica los músculos. Hazlos lentamente, manteniendo la columna recta, el cuello relajado y los hombros centrados. Primero, deja caer la cabeza hacia atrás, y después directamente hacia delante. Ahora, manteniendo erguida la cabeza, gírala hacia la derecha todo lo que puedas, vuelve al centro y gírala todo lo que puedas hacia la izquierda. Después deja caer la cabeza hacia delante y hazla rotar, describiendo un círculo tan amplio como te sea posible. Repítelo en la dirección opuesta. Ahora levanta el hombro derecho y déjalo caer. Haz lo mismo con el izquierdo. Finalmente, levanta los dos hombros juntos y vuelve a dejarlos caer.



### Las rotaciones del cuello

**1** Cabeza hacia atrás, cabeza hacia delante, con la barbilla contra el pecho (x 5).



**2** Oreja derecha hacia el hombro derecho; oreja izquierda hacia el hombro izquierdo (x 5).

**3** Rotaciones de cuello: empezando desde atrás, luego a la derecha, adelante, a la izquierda y de nuevo atrás (x 5); después en dirección opuesta (x 5).



### Elevación de los hombros

**1** Hombro derecho arriba y abajo; hombro izquierdo arriba y abajo (x 5).  
**2** Ambos hombros arriba; ambos hombros abajo (x 5).

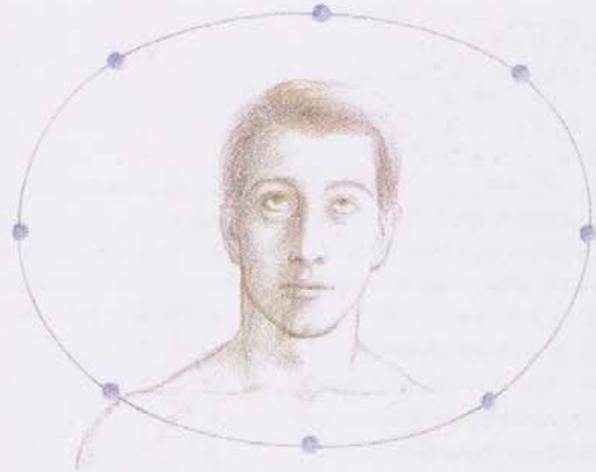
## Ejercicios para los ojos

Como cualquier otro grupo muscular, los músculos de los ojos necesitan ejercicio para mantenerse fuertes y sanos. Durante la mayor parte del tiempo apenas si efectuamos desplazamientos mínimos de la mirada de izquierda a derecha, como cuando leemos, y si queremos mirar hacia otra parte, volvemos la cabeza. En la medida en que hacen mover los ojos en todas las direcciones, sin volver la cabeza, estos cinco ejercicios refuerzan los músculos oculares y ayudan a prevenir la vista cansada, al mismo tiempo que mejoran la visión. Respira normalmente mientras los practicas. Primero, mira hacia arriba y, después, hacia abajo. Ahora mira lo más lejos posible hacia la derecha, y luego hacia la izquierda. Ahora, mira hacia arriba a la derecha, y luego, diagonalmente, hacia abajo a la izquierda. Repite todos los movimientos en la dirección opuesta. Ahora, imagínate un reloj muy grande. Empieza por mirar hacia arriba, a las 12, y después recórrelo con la vista en el sentido de las agujas, dos vueltas muy lentamente, y luego tres más con mayor rapidez. Repite el ejercicio en sentido contrario. Finalmente, coloca el pulgar a unos treinta centímetros de la cara, y mira alternativamente el dedo y la pared del fondo. Para terminar, no olvides dedicar unos momentos al «palmeo» de los ojos.



### Palmeo

Frótate vigorosamente las palmas hasta que las sientas calientes. Ahora apoya suavemente las manos huecas sobre los ojos, sin presionarlos. El calor y la oscuridad calman y relajan la vista.



## Ejercicios para los ojos

- 1 Mira hacia arriba y hacia abajo (x 5).
- 2 Mira lo más lejos posible hacia la derecha y luego hacia la izquierda (x 5).
- 3 Mira hacia arriba a la derecha y hacia abajo a la izquierda (x 5); hacia arriba a la izquierda, hacia abajo a la derecha (x 5).
- 4 Mira hacia arriba y describe un círculo con la vista en el sentido de las agujas del reloj (x 5); repítelo en sentido contrario (x 5).
- 5 Mirate el pulgar, después la pared, y ve alternando el enfoque próximo con el lejano (x 5).

# El saludo al sol

El «saludo al sol», o *surya namaskar*, flexibiliza todo el cuerpo, preparándolo para las *asanas*. Es una graciosa secuencia de doce posturas que se practican hilvanadas en un solo ejercicio. Cada posición contrarresta la que la precede, estirando el cuerpo en diferente sentido y expandiendo y contrayendo alternativamente el pecho para regular la respiración. Practicada diariamente, dará gran flexibilidad a la columna y a las articulaciones y reducirá la cintura. Una ronda de «saludo al sol» está formada por dos secuencias: en la primera, el pie izquierdo guía el movimiento en las posiciones 4 y 9; en la segunda, lo hace el pie derecho. Mantén las manos en el mismo lugar desde la posición 3 a la 10, y procura coordinar los movimientos con la respiración. Comienza practicando cuatro vueltas y ve aumentando poco a poco hasta llegar a doce.

**9** *Mientras inhalas, da un paso hacia delante y coloca el pie izquierdo (o derecho) entre las manos. Apoya la otra rodilla en el suelo y mira hacia arriba, como en la posición 4.*

**8** *Mientras exhalas, vuelve a apoyarte sobre los dedos de los pies, eleva las caderas y estírate hasta formar una «V» invertida. Procura empujar los talones y la cabeza hacia abajo, y mantener los hombros hacia atrás.*

**11** *Mientras inhalas, estira los brazos hacia delante y después hacia arriba y hacia atrás, por encima de la cabeza, mientras te inclinas lentamente hacia atrás desde la cintura, como en la posición 2.*

**10** *Mientras exhalas, lleva la otra pierna al frente y dóblate hacia delante desde la cintura, colocando las palmas de las manos como en la posición 3.*

**7** *Mientras inhalas, baja las caderas, estira los dedos de los pies y arqueate hacia atrás. Mantén las piernas juntas y los hombros hacia abajo. Mira hacia arriba y hacia atrás.*

**12** *Mientras exhalas, vuelve suavemente a la posición erguida y baja los brazos a los costados.*



En la mitología hindú se adora al dios Sol como símbolo de salud y de vida inmortal. El *Rig Veda* declara que «Surya es el Alma, tanto de las cosas móviles como de las inmóviles». El «saludo al sol» se originó como una serie de prostraciones ante el sol. Tradicionalmente se realiza al amanecer, de cara al sol naciente. Con el tiempo, cada una de las doce posturas llegó a tener su propio mantra, que celebra aspectos de la divinidad solar.

**1** Ponte de pie, erguido, con los pies juntos y las manos en actitud de oración, frente al pecho. Asegúrate de que tu peso esté distribuido de manera uniforme. Exhala.



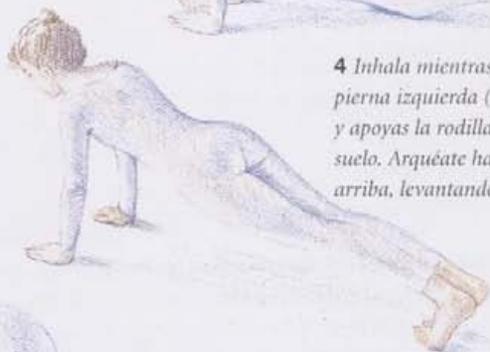
**2** Inhalando, estira los brazos hacia arriba y arqueate hacia atrás desde la cintura, empujando las caderas hacia delante, con las piernas rectas. Relaja el cuello.



**3** Exhala, dóblate hacia delante y apoya las palmas en el suelo, con las puntas de los dedos de las manos en línea con los dedos de los pies, flexionando las rodillas si es necesario.



**4** Inhala mientras te agachas y llevas la pierna izquierda (o derecha) hacia atrás y apoyas la rodilla correspondiente en el suelo. Arquéate hacia atrás y mira hacia arriba, levantando el mentón.



**5** Mientras retienes el aliento, lleva la otra pierna hacia atrás y soporta el peso del cuerpo con las manos y los dedos de los pies. Mantén la cabeza y el cuerpo en línea, y mira al suelo, entre ambas manos.



**6** Mientras exhalas, baja las rodillas y luego la frente, mientras mantienes levantadas las caderas.

# Elevación de las piernas

Los siguientes ejercicios preparan el cuerpo para las *asanas*, reforzando en particular los músculos abdominales y de la parte inferior de la espalda, que se usan para levantarse al adoptar la postura sobre la cabeza, y estilizan y fortalecen la cintura y los muslos. Si tienes los músculos débiles, es probable que te encuentres arqueando la parte inferior de la espalda o apoyándote en los hombros para ayudarte a levantar las piernas. Para sacar el máximo beneficio de los ejercicios, asegúrate de que la totalidad de la espalda se apoya en el suelo, y mantén relajados el cuello y los hombros. Todos estos ejercicios se inician con las piernas juntas y las palmas de las manos apoyadas en el suelo a los costados.

## Elevación de una sola pierna

Se eleva una pierna, mientras que la otra permanece firme en el suelo. Al principio, puedes apoyarte en las manos para ayudarte a levantar la pierna. Una vez hayas fortalecido los músculos, apoya las manos a los costados con las palmas hacia arriba. Mantén ambas rodillas estiradas y presiona hacia abajo la parte inferior de la espalda para enderezar la columna.

### Elevación de una sola pierna

**1** Mientras inhalas, levanta la pierna derecha lo más alto que puedas; después, mientras exhalas, bájala. Repite el movimiento con la pierna izquierda. Haz todo el ejercicio tres veces.



**2** Mientras inhalas, levanta la pierna derecha, luego cógela con ambas manos y tira de ella hacia ti, manteniendo la cabeza en el suelo. Haz unas cuantas respiraciones.



**3** Ahora levanta el mentón hasta la espinilla y mantén la postura durante una inspiración profunda; después, mientras exhalas, baja la cabeza y la pierna. Repítelo tres veces de cada lado.



## Simple liberación de los vientos

**1** Mientras inhalas, dobla la rodilla derecha sobre el tronco, rodéala con las manos y oprímela contra el pecho. Suéltala mientras exhalas y repite con la pierna izquierda.



**2** Procede como en 1, y después lleva el mentón hasta la rodilla flexionada. Respira y vuelve a la posición inicial. Repite la secuencia con la pierna izquierda.

## La simple liberación de los vientos

Como su nombre da a entender, este ejercicio (*vatayanasana*) efectúa un suave masaje del aparato digestivo y alivia el exceso de gases en el estómago y los intestinos. Además, tonifica y estira la parte inferior de la espalda. Mientras lo practiques, resiste la tendencia a despegar del suelo la parte inferior de la espalda o las nalgas, y procura mantener todo lo firme que puedas la pierna que permanece en el suelo.

### Elevación de ambas piernas

De los movimientos de elevación de piernas que enseñamos aquí, éste es el que exige más esfuerzo, sobre todo si los músculos abdominales están poco ejercitados. Al principio quizá no puedas levantar del todo las piernas, o tal vez tengas que doblar ligeramente las rodillas mientras las levantas y sólo puedas enderezarlas una vez elevadas. (Es más fácil levantar las piernas si se apoyan las palmas de las manos contra el suelo.) Si tienes especialmente débiles los músculos de la parte inferior de la espalda o los abdominales, entrecruza los dedos y apoya las manos sobre el abdomen, para crear un sostén adicional. Presiona hacia abajo con los dedos cada vez que necesites contraer los abdominales. Sea cual sea el método que adoptes, cuida de mantener siempre las nalgas y la parte inferior de la espalda bien apoyadas contra el suelo. En cuanto puedas levantar sin esfuerzo ambas piernas, bájalas lo más lentamente posible y, entre una y otra elevación, deja los pies a dos o tres centímetros del suelo, para hacer trabajar más los músculos.



### Elevación de ambas piernas

*Acostado boca arriba en el suelo, levanta ambas piernas mientras inhalas, manteniendo las rodillas rectas y las nalgas pegadas al suelo; después exhala y bájalas. Repítelo diez veces.*



**Nota.** Procura que la parte inferior de la espalda permanezca apoyada en el suelo mientras bajas las piernas, para no hacerte daño en la columna.



### Doble liberación de los vientos

**1** Mientras inhalas, dobla las rodillas, abrázalas y oprímelas contra el pecho. Mientras exhalas, suelta las piernas.



**2** Mientras inhalas, lleva las rodillas al pecho, como antes, y después levanta el mentón hasta las rodillas. Ahora, méctete suavemente hacia delante y hacia atrás, y de un lado a otro. Mientras exhalas, suelta las piernas.

### La doble liberación de los vientos

Al igual que la versión en que se trabaja con una sola pierna, de la página anterior, también este ejercicio masajea los órganos abdominales y ayuda a liberar los gases intestinales. En la posición 1, mantén bajos la cabeza y los hombros, y empuja contra el suelo la parte inferior de la espalda. Cuando hagas el movimiento de balanceo, procura mantener un ritmo constante y controlado. El balanceo libera la columna de cualquier rigidez, masajeando suavemente las vértebras, los músculos de la espalda y los ligamentos.

# La postura sobre la cabeza

La reina de las asanas, la postura sobre la cabeza, o *sirshasana*, es una de las más beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente. Al invertir los efectos normales de la gravedad, descansa el corazón, mejora la circulación y alivia la tensión en la parte inferior de la espalda. Si se practica con regularidad, ayudará a prevenir problemas de espalda y a mejorar la memoria, la concentración y las facultades sensoriales. Al invertir el cuerpo, también se profundiza la respiración, aportando al cerebro una mayor provisión de oxígeno mediante la sangre; cualquier dificultad respiratoria que puedas sentir al comienzo no tardará en pasar. Para dominar la postura sobre la cabeza no se necesita mucha fuerza; se trata, principalmente, de dominar el miedo y convencerte de que la puedes hacer. La clave del equilibrio está en el trípode formado por los codos y las manos. Has de cuidar que los codos no se muevan de su posición.



«Quién practique diariamente durante tres horas la postura sobre la cabeza conquistará el tiempo.»  
*Yoga Tattva Upanishad*



**1** Arrodíllate y apoya el peso sobre los antebrazos. Rodea los codos con las manos.



**2** Suelta las manos y colócalas frente a ti, con los dedos entrelazados. Los codos ya no se moverán de esta posición.



**3** Coloca la parte trasera de la cabeza sobre las manos entrelazadas y la coronilla en el suelo. Las manos y los codos forman un trípode, con lo que ejercen de firme base del cuerpo invertido.



**4** Ahora endereza las rodillas y eleva las caderas.



**5** Sin doblar las rodillas, aproxima tanto como te sea posible los pies a la cabeza. Empuja las caderas hacia atrás para que el cuello no se incline hacia delante ni hacia atrás, sino que forme una línea recta con la columna.



**6** Dobra las rodillas, acercándolas al pecho, y levanta los pies del suelo, empujando las caderas hacia atrás mientras lo haces. Cuando llegues a este punto, detente: no intentes levantar más las piernas de momento.



**7** Entonces, manteniendo las rodillas dobladas, lleva los muslos a la vertical, valiéndote de los músculos abdominales.

**8** Ahora estira lentamente las piernas. Sentirás que la mayor parte del peso del cuerpo descansa sobre los antebrazos. Para bajar, invierte los pasos 5, 6 y 7, y descansa en la posición fetal durante seis respiraciones profundas.

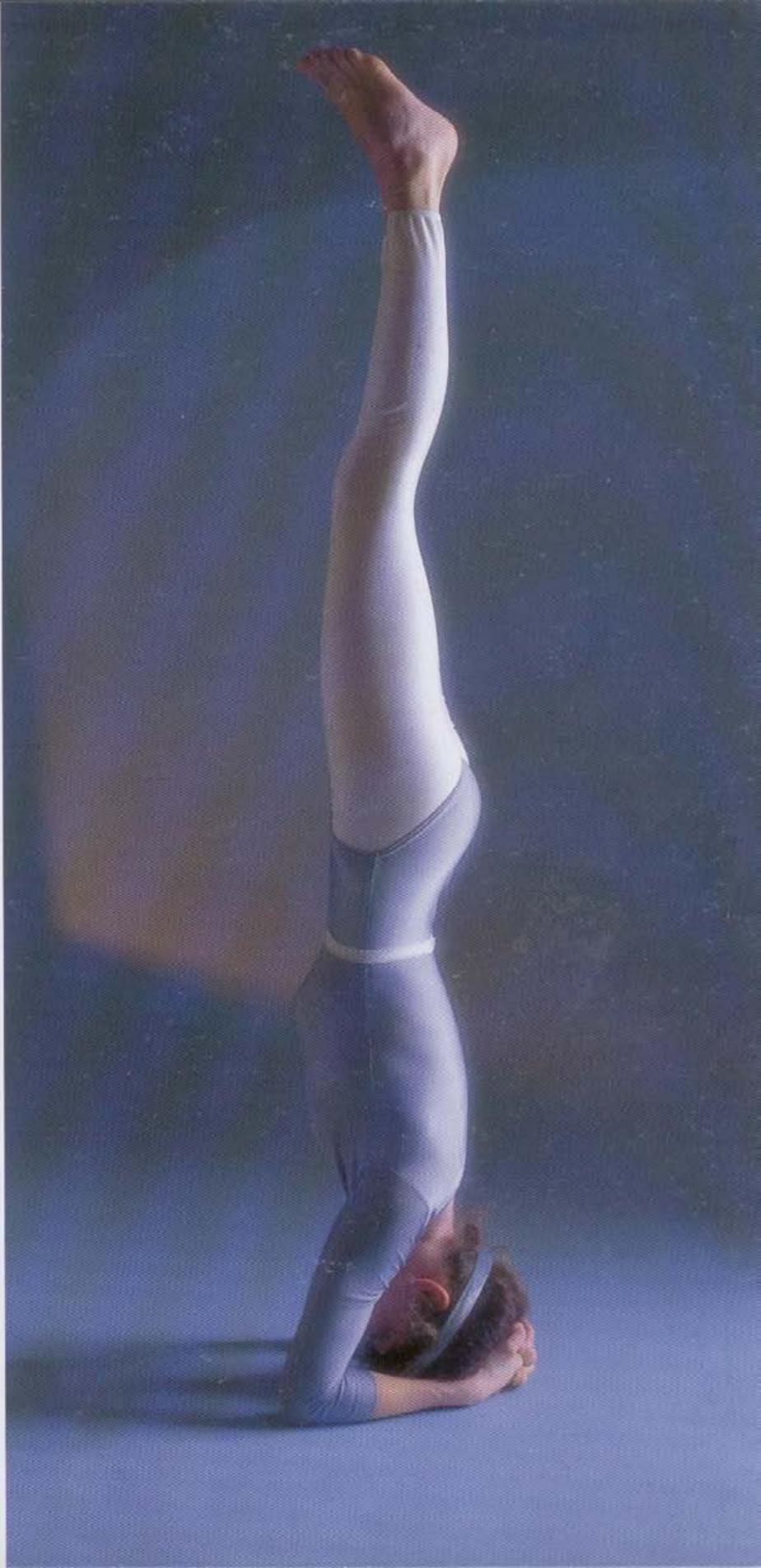


#### La posición fetal

Esta postura de relajación se usa para normalizar la circulación después de la postura sobre la cabeza, y para estirar la columna en sentido contrario después de las flexiones hacia atrás. Arrodíllate y siéntate sobre los pies, con los talones hacia fuera. Apoya la frente en el suelo y después coloca los brazos laxos a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba.



**Advertencia.** Las personas que sufran de hipertensión, glaucoma o desprendimiento de retina deben abstenerse de practicar la postura sobre la cabeza.



# La postura sobre los hombros

De acuerdo con Swami Sivananda, hay tres posturas que, por sí solas, mantienen el cuerpo en perfecta salud: la postura sobre la cabeza, la postura sobre los hombros y la flexión hacia delante. La posición sobre los hombros vigoriza y rejuvenece el cuerpo entero; su nombre en sánscrito, *sarvangasana*, significa literalmente «postura de todas las partes». Ideal para levantar el ánimo, esta *asana* proporciona muchos de los beneficios de la postura sobre la cabeza, con la diferencia de que, al colocar el cuerpo invertido en ángulo recto con la cabeza, se estira el cuello y la parte superior de la columna y, lo que es más importante, se estimulan las tiroides y la paratiroides al presionar el mentón contra la base de la garganta. La postura favorece la respiración abdominal profunda, porque limita el uso de la parte alta de los pulmones. Al comienzo, puede producir una sensación de constricción, pero pronto te acostumbrarás a relajarte mientras mantienes la postura. Para deshacer la postura sobre los hombros deberás siempre desenroscarte como se explica en esta misma página.



«Este yoga debe ser realizado con fe, con corazón fuerte y valeroso.»

*Bhagavad Gita*

**1** *Tiéndete en el suelo boca arriba con las piernas juntas y los brazos a los costados, con las palma de las manos hacia abajo. Mientras inhalas, apóyate en las manos para levantar las piernas rectas por encima de ti.*

**2** *Separa las caderas del suelo y eleva las piernas por encima y por detrás de la cabeza, hasta formar con el tronco un ángulo de unos 45°.*



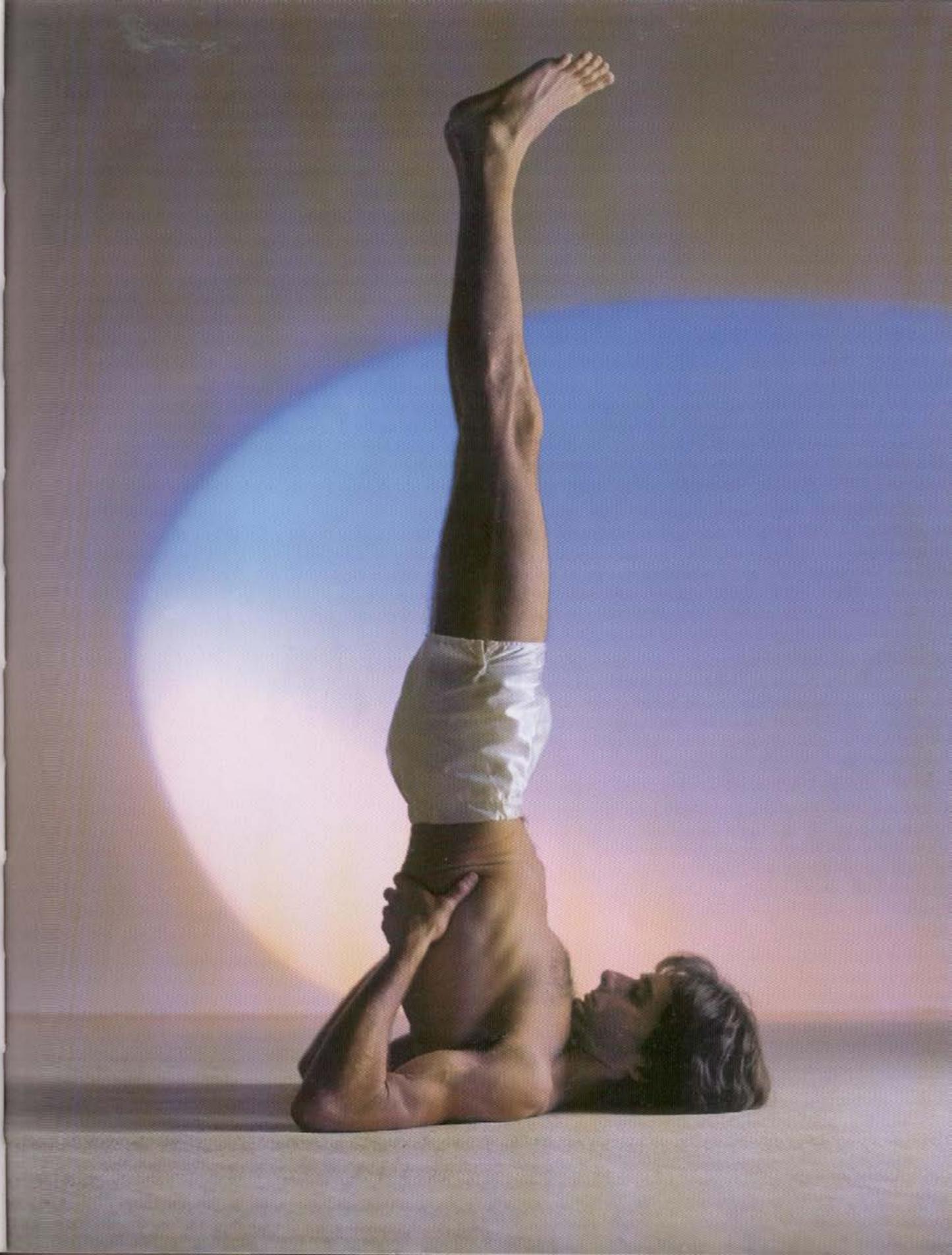
## Para deshacer la postura sobre los hombros

Para deshacer la postura, desciende las piernas hasta un ángulo de unos 45° por encima de la cabeza, pon las manos en el suelo con las palmas hacia abajo y ve desenroscándote lentamente, vértebra por vértebra. Respira con normalidad hasta que toda la columna descanse en el suelo y tengas las piernas en ángulo recto con respecto a ella. Entonces exhala mientras vas bajando poco a poco las piernas, manteniendo firmes las costillas.

**3** *Mientras exhalas, dobla los brazos para sostener el cuerpo, apoyando las manos en la espalda, tan cerca de los hombros como te sea posible, con los pulgares hacia los costados y los demás dedos hacia la espalda. Empuja la espalda hacia arriba, mientras levantas las piernas.*

**4** *Ahora endereza la columna y lleva las piernas a la posición vertical. Presiona firmemente el mentón contra la base de la garganta. Respira lenta y profundamente en esta postura, tratando poco a poco de aproximar más los codos entre sí y de bajar más las manos por la espalda hacia los hombros, para así enderezar el torso. Mantén los pies relajados.*





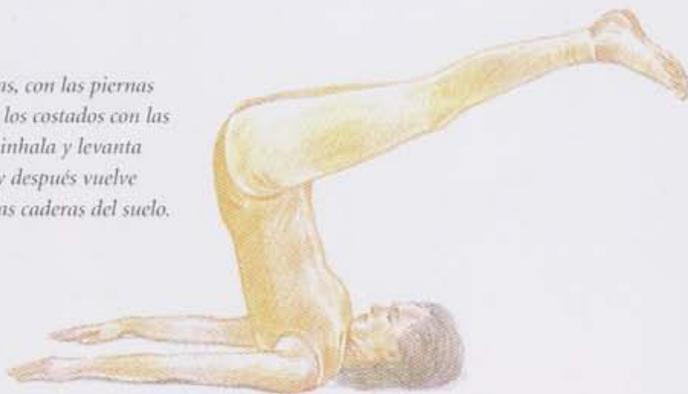
# El arado

«El arado», o *halasana*, completa el movimiento de la postura sobre los hombros, llevando pies y manos hacia abajo hasta tocar el suelo, con lo que el cuerpo toma la forma de un arado primitivo. La postura comparte muchos de los efectos de la postura sobre los hombros: da flexibilidad a la columna y al cuello, nutre los nervios espinales y fortalece los músculos de la espalda, los hombros y los brazos, a la vez que los libera de tensiones. Al comprimir el abdomen, da masaje además a los órganos internos. Cuando practiques «el arado», cuida de mantener la columna bien estirada y las rodillas bien extendidas. Quizás al principio no llegues con los pies al suelo, pero a medida que la columna se vuelva más flexible, el peso de las piernas terminará por hacerlos descender. Los estudiantes avanzados pueden pasar directamente al «arado» desde la postura sobre los hombros, pero los principiantes necesitarán relajarse entre ambas *asanas*. Para deshacer el arado, usa la misma técnica de desenroscarte que para la postura sobre los hombros.



«Siembra amor, cosecha paz: [...] Siembra meditación, cosecha sabiduría.»  
Swami Sivananda

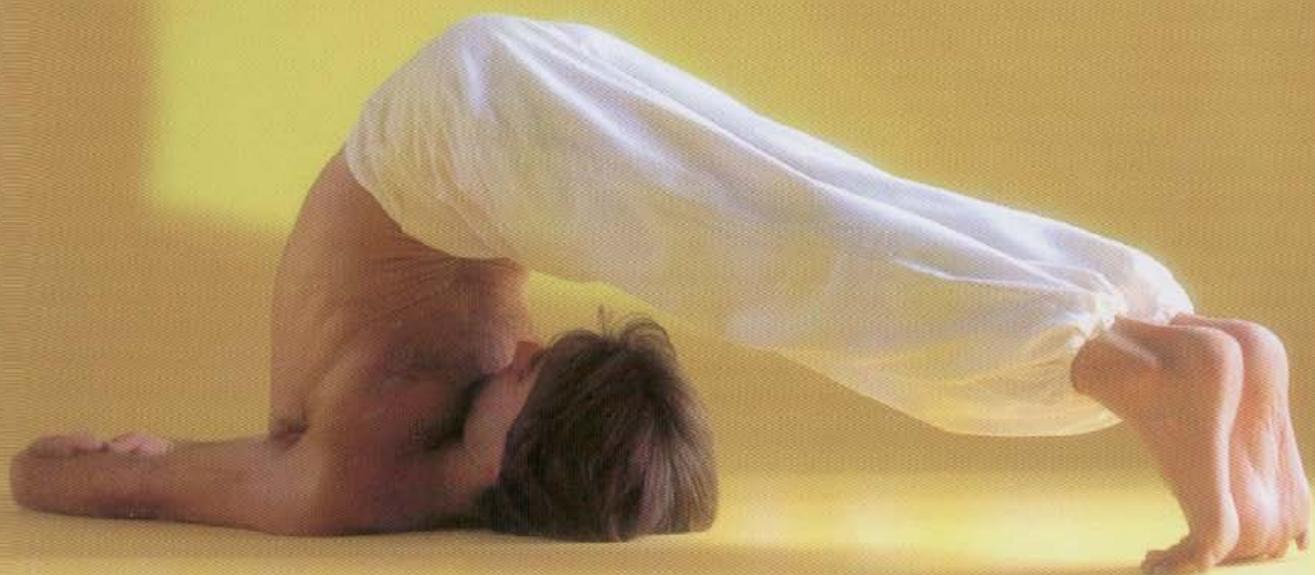
**1** *Tendido de espaldas, con las piernas juntas y las manos a los costados con las palmas hacia abajo, inhala y levanta las piernas. Exhala, y después vuelve a inhalar y levanta las caderas del suelo.*



**2** *Sostente la espalda con las manos, manteniendo los codos tan próximos entre sí como te sea posible. Después, sin doblar las rodillas, exhala y lleva las piernas hacia abajo por detrás de la cabeza. Si todavía no puedes tocar el suelo con los pies, quédate respirando profundamente en esta posición.*

**3** *Si alcanzas cómodamente el suelo con los pies, llévalos lo más lejos que puedas detrás de la cabeza y, con los dedos doblados como se ve en la figura, empuja el torso hacia arriba y los talones hacia atrás. Ahora estira los brazos hacia fuera por detrás de la espalda con las palmas de las manos contra el suelo. Respira lenta y profundamente.*





# El puente

Complemento del «arado», «el puente» también hace descender los pies a partir de la postura sobre los hombros, pero en la dirección opuesta, invirtiendo el estiramiento de la columna y aliviando la presión ejercida sobre el cuello. Su nombre sánscrito, *sethu bandhasana*, significa «la postura de construcción de puentes», refiriéndose a la forma en que el cuerpo dibuja un arco perfecto, desde la cabeza hasta los pies. Al hacer y deshacer la postura se refuerzan los músculos abdominales y los de la parte inferior de la espalda, y tanto la columna como las muñecas ganan flexibilidad. Para llegar al puente desde la postura sobre los hombros se necesita una espalda bastante flexible; al principio, tendrás que elevarte desde el suelo para adoptar la postura, como se ve en esta página. Los estudiantes avanzados pueden practicar la postura sobre los hombros, «el arado» y «el puente» como una misma serie.



«Hay un puente entre el tiempo y la eternidad; y ese puente es Atman, el Espíritu del hombre.»

*Chandogya Upanishad*



**Paso 1 para principiantes.** Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies juntos. Pon las manos en la parte inferior de la espalda, como en la postura sobre los hombros, y después eleva las caderas todo lo que puedas. Ahora procede como se explica en el paso 2 (abajo). Lentamente, vuelve a invertir los pasos para salir de la postura.

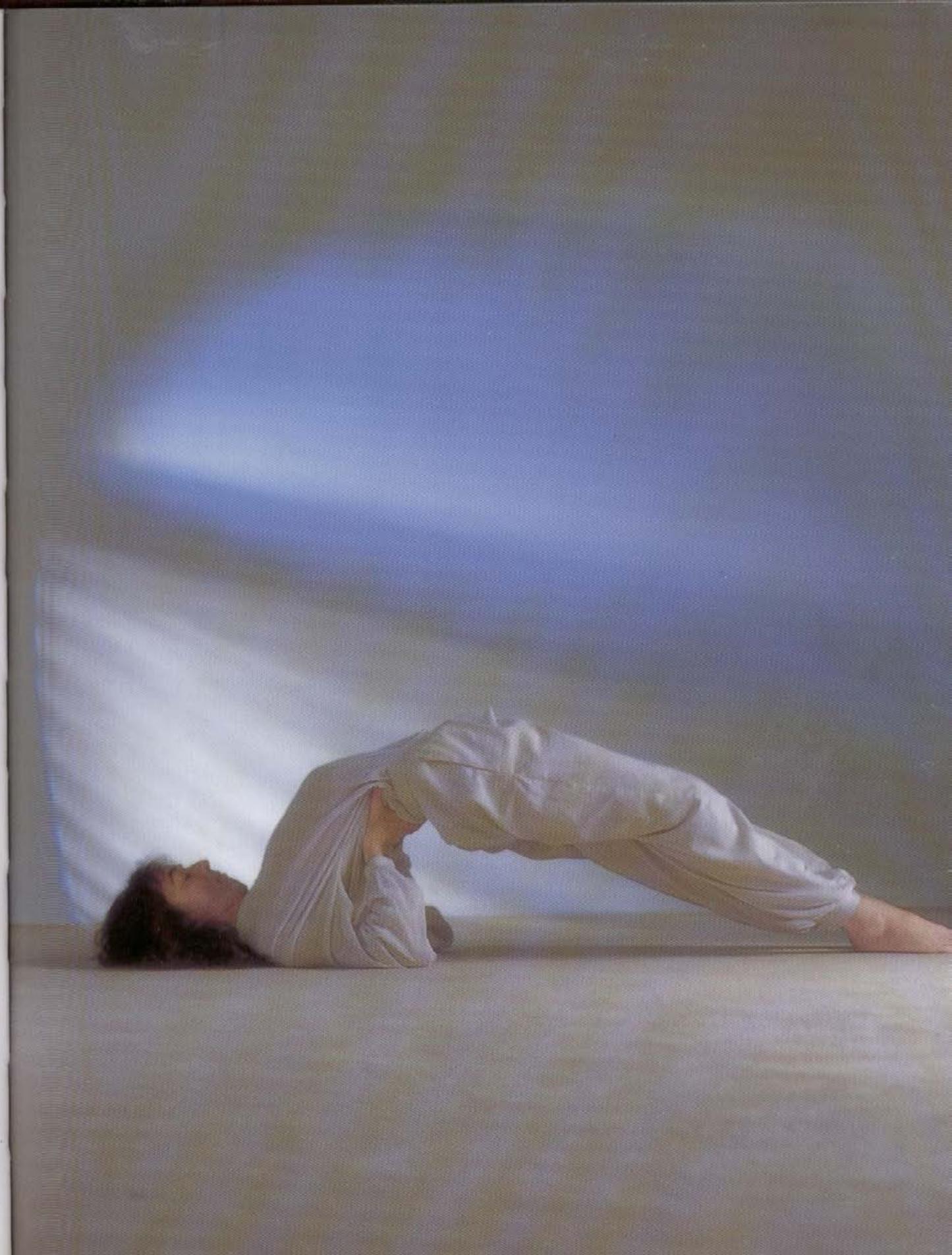
**1** Adopta la postura sobre los hombros, sosteniéndote la cintura con las manos. Dobla una pierna, y baja el pie hacia el suelo.



**Advertencia.** Es esencial que para el puente se use la misma posición de las manos que para la postura sobre los hombros, con los pulgares hacia arriba, ya que se corre el riesgo de sufrir un esguince si se apoyan debajo de la espalda.

**2** Haz lo mismo con la otra pierna, manteniendo los codos tan juntos como puedas. Mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones profundas por lo menos. Inhala y regresa a la postura sobre los hombros, y deshazla desenroscándote. Una vez que puedas mantenerte en la postura sobre los hombros, con las manos bien próximas a los hombros, podrás bajar las dos piernas juntas para pasar a la postura del puente.





# El pez

*Matsya*, «el pez», fue una de las encarnaciones del dios hindú Vishnu, que asumió esta forma para salvar al mundo del Diluvio. *Matsyasana*, la postura del pez, es la contrapostura de la postura sobre los hombros, y se debe practicar siempre después de ella. Tras haber estirado el cuello y la parte superior de la columna en la postura sobre los hombros, «el arado» y «el puente», ahora se comprimirán, arqueándose hacia atrás, con lo que se alivia la rigidez de los músculos del cuello y los hombros y se corrige la tendencia a cargarse de hombros. Al mantener la postura se ejercita el pecho, se tonifican los nervios del cuello y de la espalda y se asegura que la tiroides y la paratiroides obtengan el máximo de beneficio de la postura sobre los hombros. También se expande plenamente la caja torácica, con lo que se favorece la respiración profunda y se incrementa la capacidad pulmonar. Para equilibrar los respectivos estiramientos se ha de permanecer en esta postura durante por lo menos la mitad del tiempo que se haya dedicado a la postura sobre los hombros.



«Aquel que nada a través del océano del tiempo contempla la gracia del Señor.»  
Swami Vishnu-devananda



**1** *Tiéndete de espaldas con las piernas estiradas y los pies juntos. Coloca las manos, con las palmas hacia abajo, debajo de las nalgas.*

**Nota.** *En la postura del pez, las manos deben descansar con las palmas hacia abajo, una junto a otra, y los codos deben estar tan próximos entre sí como sea posible, debajo de la espalda.*



**2** *Mientras ejerces presión sobre los codos, inhala y arquea la espalda, hasta llegar a apoyar ligeramente el peso sobre la coronilla. Exhala. Respira profundamente mientras mantienes la postura, dejando relajadas las piernas y la parte inferior del torso. Para abandonar la postura, empieza por levantar la cabeza y volver a apoyarla lentamente hasta la posición normal, y después libera los brazos.*



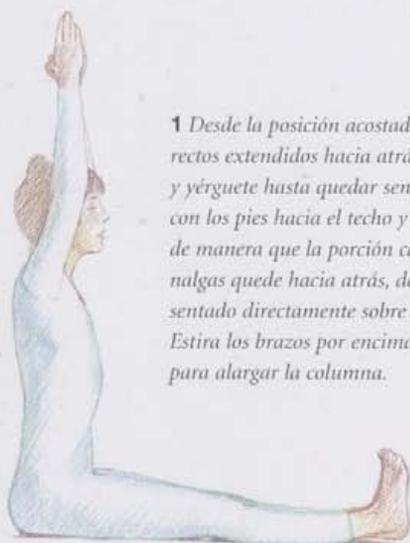
# La flexión hacia delante

La flexión hacia delante, o *paschimothanasana*, da la falsa impresión de ser una postura fácil, pero en realidad se trata de una *asana* muy importante que exige gran atención. El término sánscrito *paschima* significa «el oeste» y se refiere a la parte posterior de la columna. La práctica de esta postura vigoriza los órganos internos, reduce la grasa y estimula en su totalidad el sistema nervioso. Antes de mantener la postura, alója el cuerpo inhalando y volviendo a salir de la postura, y luego, exhalando, vuelve a adoptarla, tres veces. No intentes llevar la cabeza a las rodillas, porque al hacerlo curvarás la columna. Procura, en cambio, llevar el torso tan adelante como te sea posible, mientras mantienes rectas las rodillas y la columna.



«Ésta, la más excelente de todas las *asanas* [...], hace que el aliento fluya a través de *sushumna*, estimula el fuego gástrico, reduce la cintura y hace desaparecer todas las enfermedades de los hombros.»

Hatha Yoga Pradipka



**1** Desde la posición acostada, con los brazos rectos extendidos hacia atrás, inhala y yérquete hasta quedar sentado. Apunta con los pies hacia el techo y acomódate de manera que la porción carnosa de las nalgas quede hacia atrás, de modo que estés sentado directamente sobre los isquiones. Estira los brazos por encima de la cabeza para alargar la columna.



**2** Entra el abdomen y exhala, mientras te inclinas hacia delante desde la pelvis; el pecho dirige el movimiento y la espalda se mantiene recta. Lleva el mentón hacia las espinillas y el pecho hacia los muslos; no te dobles desde la mitad de la columna.

**3** Continúa descendiendo y cógete de cualquier parte de las piernas o de los pies que puedas alcanzar cómodamente sin doblar las rodillas. Con la práctica, podrás cogerte los dedos gordos de los pies con los índices, y bajar los codos hasta el suelo, o estirar los brazos más allá de los pies, como se ve a la derecha.

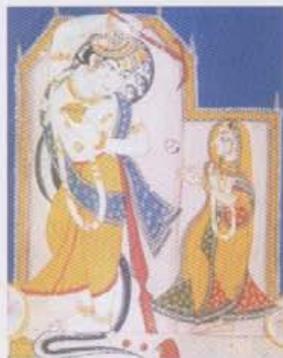
**Una vez en la posición,** respira profundamente, sintiéndote avanzar un poco más cada vez que exhalas. Mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones profundas al principio, y ve aumentando gradualmente su número a medida que puedas relajarte en la postura. Cuando deshagas la *asana*, hazlo estirándote hacia delante al subir.





# La cobra

En *bhujangasana*, la cabeza y el tronco se arquean graciosamente hacia arriba, como una cobra con la caperuza levantada. La columna recibe un poderoso estiramiento hacia atrás, se refuerzan los músculos que la rodean y los órganos abdominales resultan tonificados y masajeados. Esta postura es particularmente eficaz para combatir el dolor y las irregularidades menstruales, y además alivia el estreñimiento. Realiza esta asana por etapas, tal como se muestra en las ilustraciones, visualizando el movimiento grácil y flexible de una serpiente a medida que flexionas poco a poco la columna hacia arriba y hacia atrás, vértebra por vértebra. Mantén los hombros hacia abajo, los codos contra los costados y el rostro relajado mientras practicas la postura. Quizás al principio la cobra te resulte una postura difícil de adoptar, pero con el tiempo la columna se te flexibilizará lo bastante como para que puedas poner en contacto la cabeza y los pies.



«Mediante la práctica de esta postura la diosa serpiente (la fuerza de la kundalini) despierta.»  
Gheranda Samhita

**1** Tiéndete boca abajo con las piernas juntas y las manos debajo de los hombros, con las palmas hacia abajo, y apoya la frente en el suelo.



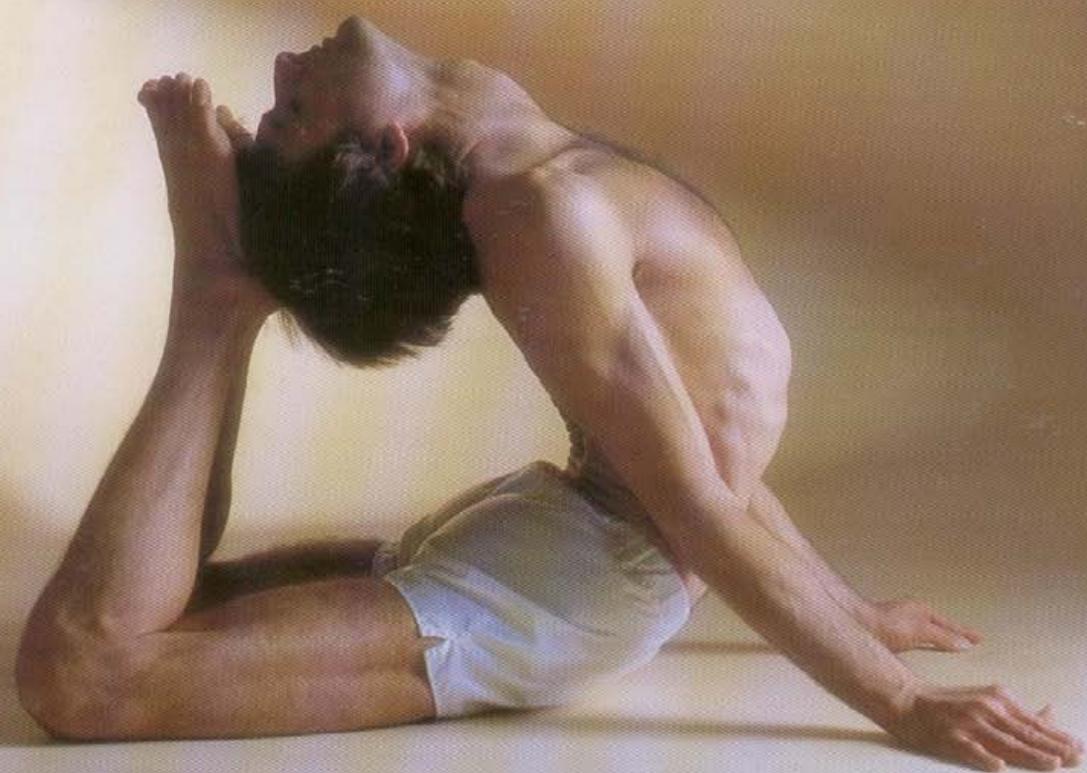
**2** Mientras inhalas, levanta la cabeza, rozando el suelo primero con la nariz y después con el mentón. Ahora levanta las manos y usa los músculos de la espalda para levantar el pecho tan alto como te sea posible. Mantén la posición durante unas pocas respiraciones profundas y después, exhalando, vuelve lentamente a la posición 1, manteniendo levantado el mentón hasta el final.



**3** Mientras inhalas, levántate como antes, pero esta vez sírvete de las manos para seguir elevando el tronco. Sigue levantándote hasta llegar a doblarte desde la mitad de la columna. Mantén la posición durante dos o tres respiraciones profundas y después exhala y desciende lentamente.



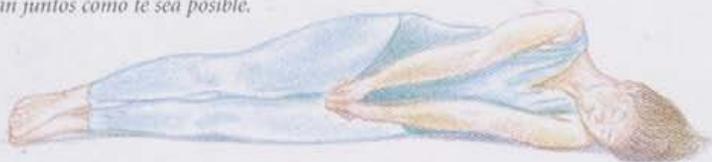
**4** Mientras inhalas, levanta el tronco como antes, pero esta vez sigue el movimiento hacia arriba y hacia atrás hasta que puedas sentir que toda la espalda se dobla hacia atrás, desde el cuello hasta la base de la columna. Respira normalmente. Mantén la postura tanto tiempo como te resulte cómodo; luego, vuelve a bajar lentamente y relájate.



# El saltamontes

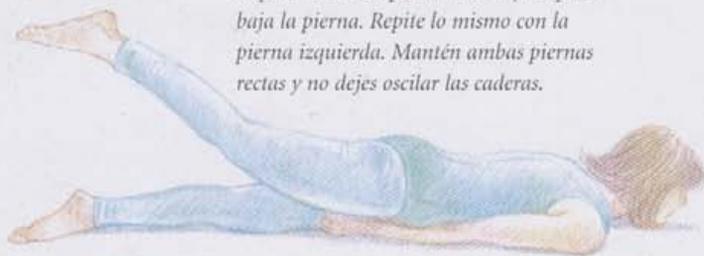
A diferencia de la mayoría de *asanas*, «el saltamontes» o *salabhasana*, exige un movimiento brusco para adoptar la postura. Sus efectos complementan los de «la cobra», pero así como «la cobra» se concentra sobre la mitad superior del cuerpo, «el saltamontes» actúa principalmente sobre la mitad inferior, fortaleciendo el abdomen, la parte inferior de la espalda y las piernas. Como las otras flexiones hacia atrás, masajea los órganos internos, asegurando un buen funcionamiento del sistema digestivo y evitando el estreñimiento. Al empezar, quizá no puedas levantar las piernas del suelo más que unos cuantos centímetros; en realidad, en esta etapa es cuando la postura se asemeja más a la de un saltamontes, con la cola en el aire. Con una práctica regular irás descubriendo cómo contraer los músculos de la parte inferior de la espalda para levantar más las piernas, e irás consiguiendo al mismo tiempo la fuerza necesaria. Con el tiempo, lograrás que las piernas se extiendan más allá de la cabeza, como se ve en la fotografía.

**1** Tendido boca abajo, haz una inspiración y rueda para ponerte de lado. Cierra los puños y colócalos uno junto al otro, con los pulgares mirando hacia fuera. Mantén los codos tan juntos como te sea posible.



**2** Mientras exhalas, rueda hasta ponerte boca abajo, de modo que quedes tendido sobre los brazos, con la cabeza apoyada en el mentón y los pulgares presionando contra el suelo. Haz unas cuantas respiraciones normales en esta posición.

Medio saltamontes



**3** Inhala y levanta la pierna derecha, usando las manos como palanca. Haz dos respiraciones completas, exhala y después baja la pierna. Repite lo mismo con la pierna izquierda. Mantén ambas piernas rectas y no dejes oscilar las caderas.



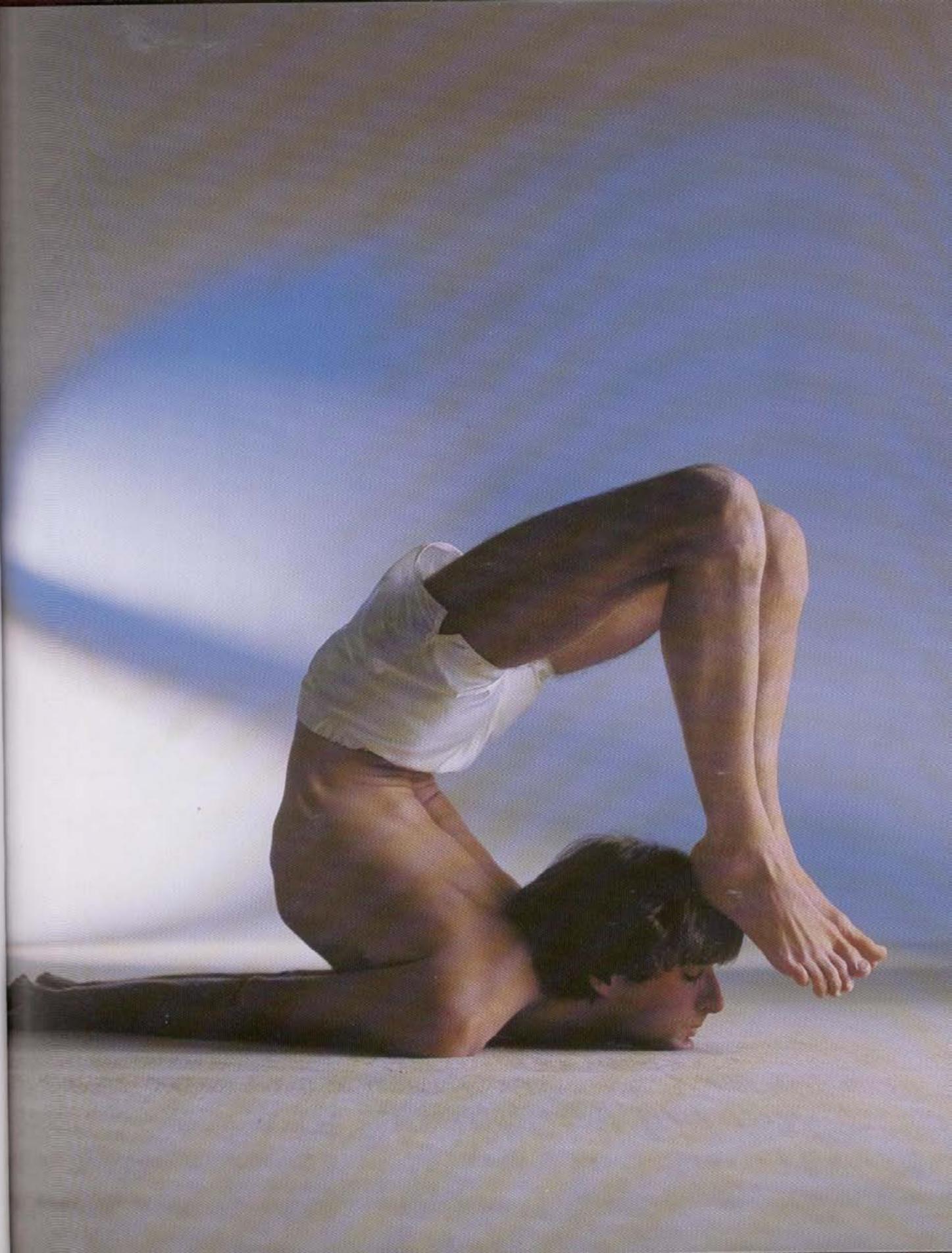
«Una espalda verdaderamente flexible asegura una larga vida.»  
Proverbio chino



**Nota.** Quizás encuentres que una posición diferente de las manos te permite un mayor efecto de palanca: con las palmas huecas, apoyadas contra el suelo, o con las manos entrelazadas.

**4** Ahora, haz tres respiraciones profundas y, con la tercera inhalación, contén el aliento y levanta ambas piernas. Mantén la postura, respirando normalmente, y después exhala y baja las piernas con un movimiento controlado. Repítelo cuando se te haya normalizado la respiración.





# El arco

«El arco», o *dhanurasana*, eleva simultáneamente ambas mitades del cuerpo, combinando los movimientos de «la cobra» y del «saltamontes», y haciendo de contrapostura del «arado» y de la flexión hacia delante. Como un arquero que tensa el arco, te valdrás de las manos y los brazos para tirar del tronco y de las piernas hacia arriba, y así formar una «U». Esto tonifica los músculos de la espalda y mantiene la elasticidad de la columna, mejorando la postura e intensificando la vitalidad. Equilibrar el peso del cuerpo sobre el abdomen reduce, además, la grasa abdominal y mantiene sanos los órganos digestivos y reproductores. «La mecedora», en particular, representa un poderoso masaje para los órganos internos. Al comienzo te resultará más fácil levantar las rodillas con las piernas separadas, pero los estudiantes más avanzados deben procurar hacer «el arco» con las piernas juntas.



«El Om es un arco; la flecha es el alma; Brahman es el blanco al que apunta la flecha.»  
Swami Vishnu-devananda



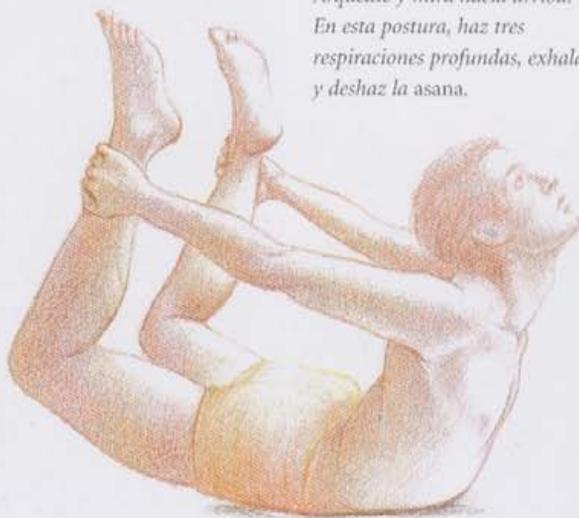
**1** Tiéndete boca abajo, con la cabeza apoyada sobre la frente. Inhala y dobla las rodillas, y después lleva las manos hacia atrás para agarrarte los tobillos. Exhala.

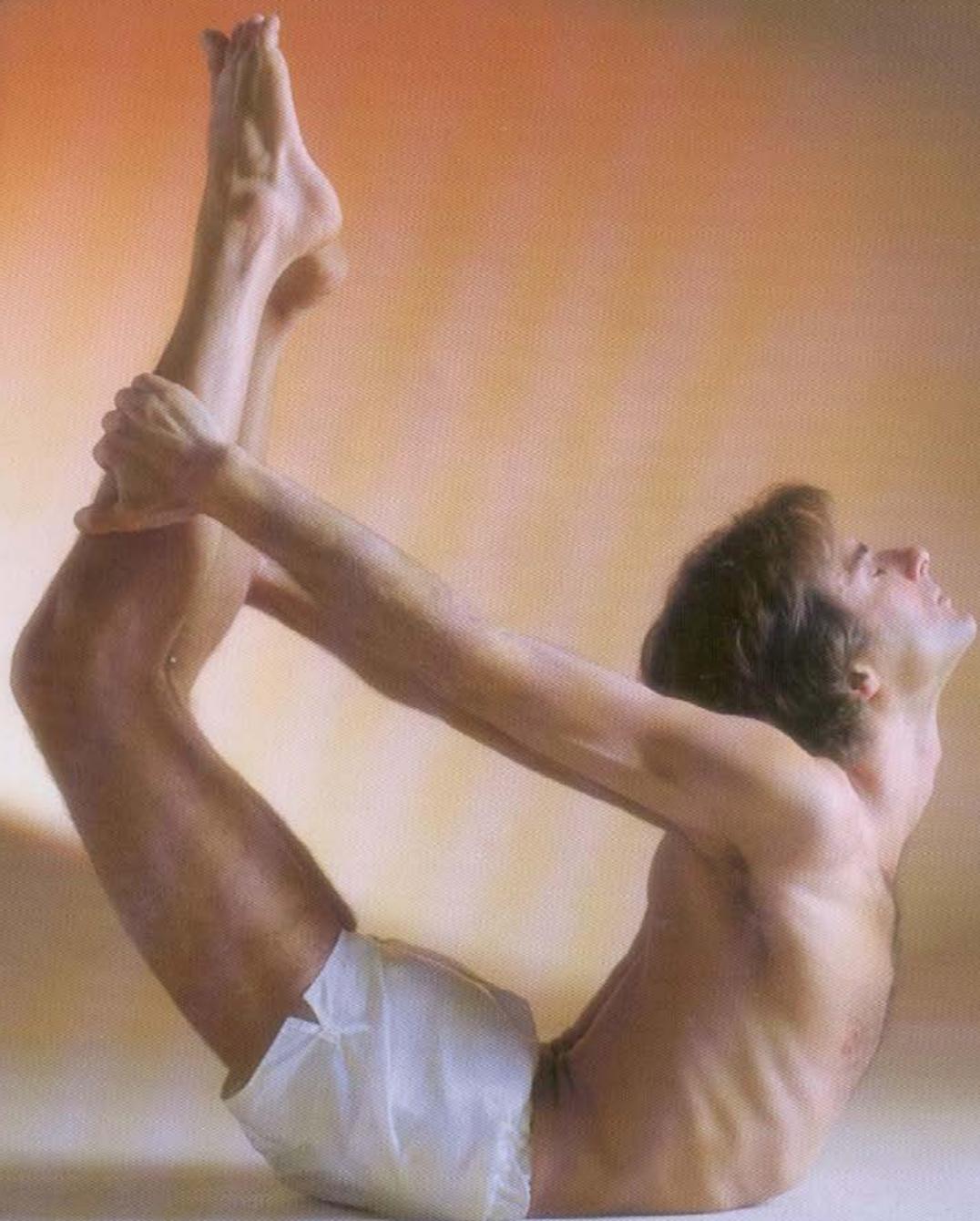


## La mecedora

Colócate en la postura del «arco» y mécete hacia delante mientras exhalas y hacia atrás mientras inhalas (no uses la cabeza para mecerte). Repite el movimiento unas diez veces y después relájate.

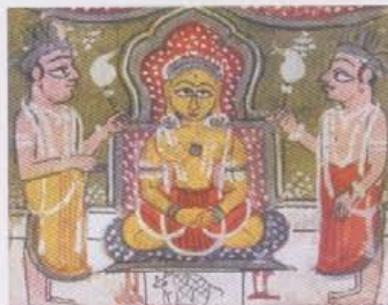
**2** Mientras inhalas, eleva la cabeza y el pecho y, simultáneamente, tira de los tobillos hacia arriba, levantando del suelo muslos y rodillas. Arquéate y mira hacia arriba. En esta postura, haz tres respiraciones profundas, exhala y deshaz la asana.





# La semitorción de columna

La torsión de columna, cuyo nombre en sánscrito se deriva del gran sabio yogui Matsyendra, es una de las pocas posturas que forman parte de la sesión básica y que hacen rotar la columna. La mayor parte de las asanas la flexionan, ya sea hacia delante o hacia atrás, pero para que la columna llegue a ser verdaderamente flexible es menester, además, girar el tronco lateralmente. Este movimiento tonifica también los nervios y los ligamentos espinales y mejora la digestión. La semitorción de columna, o *ardha matsyendrasana*, que es la que enseñamos aquí, aporta beneficios similares y prepara el cuerpo para la postura completa (p. 132). Mantén la columna erguida y los hombros nivelados mientras practicas la postura, y respira de manera sosegada y constante, acentuando un poco más la torsión cada vez que exhales. Gira primero hacia la izquierda, como se ve en las figuras, y repite después la secuencia girando hacia la derecha.



«Aquel que oye la música del Alma representa bien su papel en la vida.»  
Swami Sivananda



**1** Arrodillate con las piernas juntas, sentado sobre los talones.



**2** Después siéntate a la derecha de tus pies, como se ve en la ilustración.

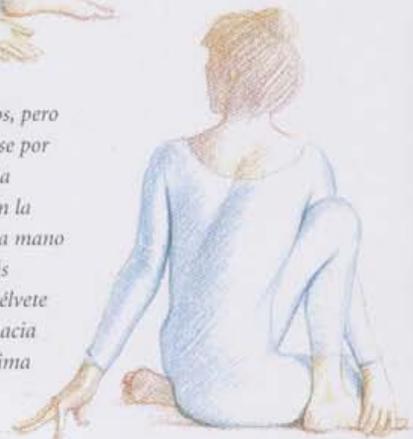


**3** Pasa la pierna izquierda por encima de la derecha, apoyando el pie izquierdo contra la parte externa del muslo derecho. Procura pegar el talón derecho a las nalgas y mantén la columna recta.

**4** Estira los brazos en cruz, a la altura de los hombros, y gira hacia la izquierda.



**5** Ahora, baja ambos brazos, pero de modo que el derecho pase por fuera de la rodilla izquierda y cógete el pie izquierdo con la mano derecha, apoyando la mano izquierda en el suelo, detrás de ti. Mientras exhalas, vuélvete todo lo que te sea posible hacia la izquierda. Mira por encima del hombro izquierdo.





# El cuervo

Esta asana imita sorprendentemente la postura de un cuervo que grazna, con el peso del cuerpo apoyado sobre los codos y las manos, y la cabeza apuntando hacia delante. «El cuervo» o *kakasana*, una de las más valiosas posturas de equilibrio, es en realidad bastante fácil de lograr, aunque pueda parecer una postura avanzada. El secreto radica en inclinarse hacia delante lo suficiente y en impedir que la mente divague, concentrando la atención exclusivamente en mantener el equilibrio. La práctica de esta asana fortalecerá muchísimo las muñecas, los brazos y los hombros, aumentando la capacidad de concentración e incrementando la capacidad pulmonar al expandir el pecho. (En las páginas 98-155, en la sección «Las asanas y sus variaciones» encontrarás gran variedad de posturas de equilibrio.)



«[El yogui] se ve a sí mismo en el corazón de todos los seres, y ve a todos los seres en su corazón.»

*Bhagavad Gita*



**1** Ponte en cuclillas y coloca los brazos entre las rodillas. Apoya las palmas de las manos en el suelo, frente a ti, a una distancia equivalente a la anchura de los hombros, con los dedos abiertos y mirando ligeramente hacia dentro. Entonces dobla los codos hacia fuera, haciendo que los dorsos de los brazos se conviertan en puntales donde se apoyarán las rodillas.

**2** Escoge en el suelo, frente a ti, un punto sobre el cual concentrarte. Inhala y, mientras retienes el aliento, inclínate hacia ese punto, transfiriendo el peso a las manos y levantando los dedos de los pies. Exhala y mantén la postura durante tres o cuatro respiraciones profundas.





# La postura de las manos a los pies

Esta postura, cuyo nombre en sánscrito es *pada hastasana*, proporciona muchos de los beneficios de la flexión hacia delante: estiliza la cintura, devuelve la elasticidad a la columna y estira los ligamentos de las piernas, especialmente los tendones que hay detrás de las rodillas. Favorece también la irrigación sanguínea del cerebro. Repitamos que, tal como ocurre con la flexión hacia delante, el propósito de la *asana* es doblarse hacia delante –en esta postura, hacia abajo– todo lo que sea posible, mientras se mantienen rectas la columna y las piernas. Sujétarse los dedos de los pies y llegar con la cabeza a las tibias serán pasos que alcanzarás naturalmente cuando la espalda haya adquirido más flexibilidad. Respira profundamente mientras mantienes la postura y déjate descender, doblándote un poco más hacia abajo con cada exhalación. Para que el pecho se aproxime más a las piernas, «camina» con las manos hacia atrás, a tus espaldas, con las palmas en el suelo como se ve en la fotografía.



«La naturaleza está constantemente modelándote a imagen de Dios.»

Swami Sivananda



**1** Erguido, con los pies juntos, exhala. Después, inhala y levanta los brazos por encima de la cabeza. Yergue la cabeza, estirándote al máximo, para alargar la columna. Mientras exhalas, dóblate hacia delante desde la pelvis. Mantén las rodillas y la columna tan rectas como te sea posible.



**2** Baja todo lo que puedas, ya sea hasta que puedas sujetarte los tobillos, o bien hasta cogerte los dedos gordos entre el pulgar y el índice, como se ilustra arriba. Estira la cabeza hacia las espinillas y respira profundamente en esta postura. Sal de la posición lentamente. Estira los brazos por encima de la cabeza y después bájalos lentamente hacia los costados.





# El triángulo

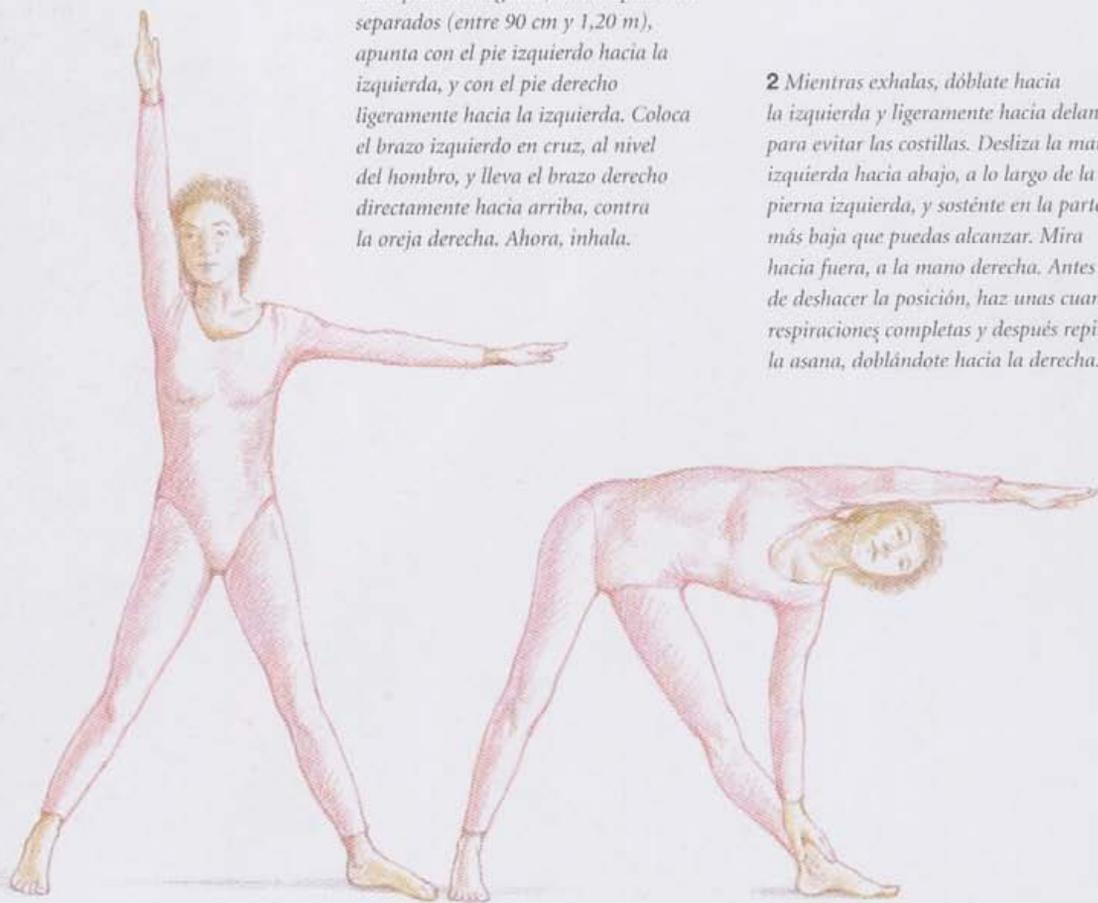
En el arte hindú, «el triángulo» es un poderoso símbolo del principio divino y se encuentra con frecuencia en las *yantras* y *mandalas* que se usan para la meditación. Con la punta hacia abajo, el triángulo representa a Shakti, el principio femenino y dinámico; con la punta hacia arriba representa a Shiva, la fuerza masculina y pasiva. Con *trikonasana*, «el triángulo», concluyen las posturas de nuestra sesión básica. Esta postura acentúa el movimiento de semitorción de columna e impone a ésta un excelente estiramiento lateral, tonificando los nervios espinales y ayudando al adecuado funcionamiento del aparato digestivo. El cuerpo se agiliza y la realización de las otras *asanas* mejora. Cuando practiques «el triángulo», fijate en mantener ambas rodillas rectas y en que las caderas miren directamente hacia el frente, en vez de girar hacia atrás. Inclínate primero hacia la derecha y luego repite el movimiento doblándote hacia la izquierda, como se ve en las figuras. Procura mantener perfectamente el equilibrio en estas posturas básicas, ya que así obtendrás el control y la concentración necesarios para practicar las variaciones más avanzadas.



«El júbilo es eterno y jamás morirá; el dolor es ilusorio y jamás vivirá.»  
Swami Sivananda

**1** En posición erguida, con los pies bien separados (entre 90 cm y 1,20 m), apunta con el pie izquierdo hacia la izquierda, y con el pie derecho ligeramente hacia la izquierda. Coloca el brazo izquierdo en cruz, al nivel del hombro, y lleva el brazo derecho directamente hacia arriba, contra la oreja derecha. Ahora, inhala.

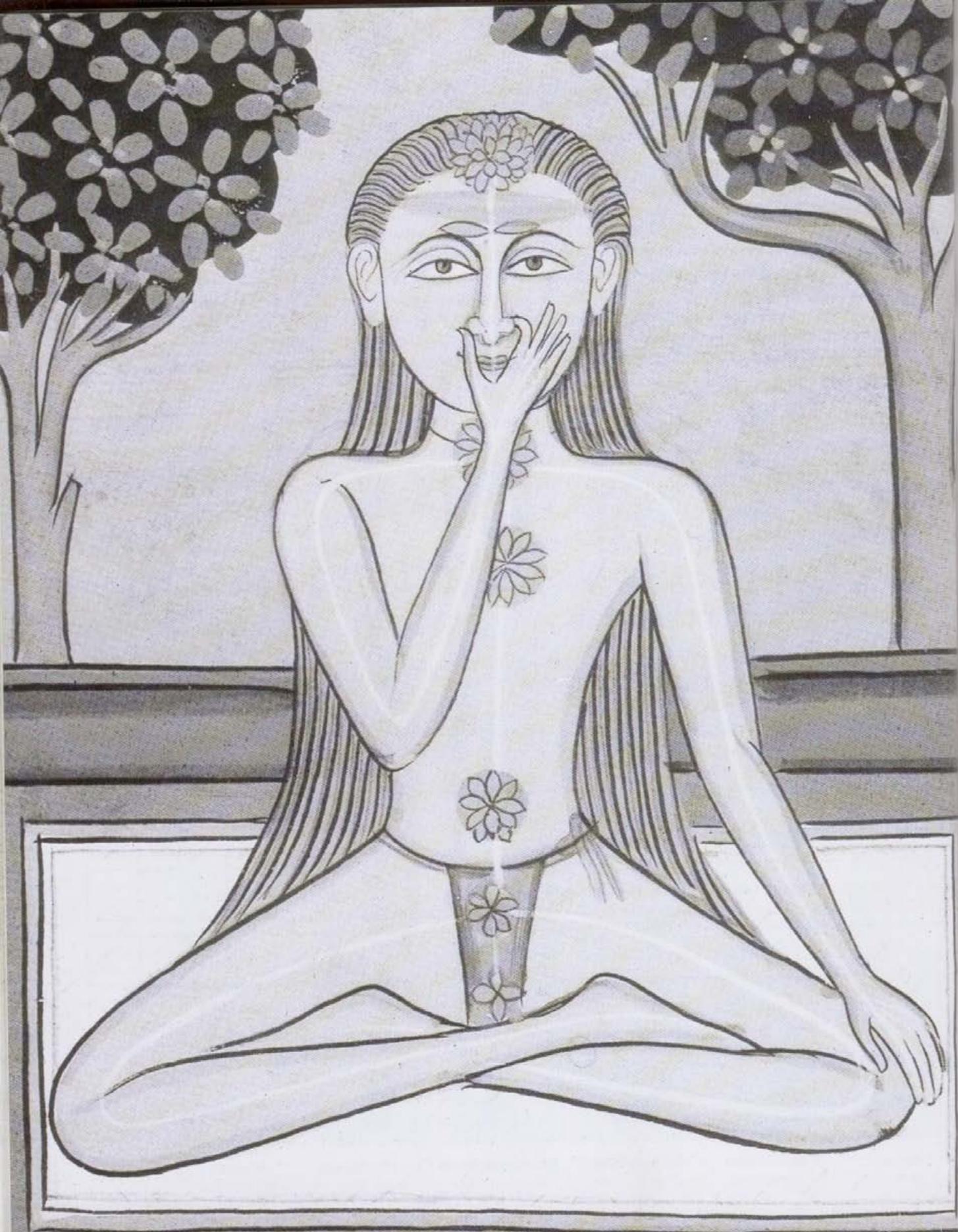
**2** Mientras exhalas, dóblate hacia la izquierda y ligeramente hacia delante, para evitar las costillas. Desliza la mano izquierda hacia abajo, a lo largo de la pierna izquierda, y sostente en la parte más baja que puedas alcanzar. Mira hacia fuera, a la mano derecha. Antes de deshacer la posición, haz unas cuantas respiraciones completas y después repite la *asana*, doblándote hacia la derecha.





cuánto debes estar trabajando en una postura, no durante cuánto tiempo debes mantener la posición final. Con cada asterisco (\*) que te encuentres en la secuencia, relájate en la postura del cadáver, por lo menos durante un lapso equivalente a seis respiraciones profundas completas. Para los días en que andes demasiado escaso de tiempo para realizar toda la sesión, hemos incluido una «clase de media hora». Se trata de una conjunto de asanas de mantenimiento, que mantendrán tu cuerpo en forma hasta que tengas tiempo para hacer una sesión completa. Sea cual sea el esquema que sigas, procura convertir el yoga en una parte de tu rutina cotidiana. Tal como dice Swami Sivananda, «unos pocos gramos de práctica equivalen a una tonelada de teoría».

	Arado		Pez		Cobra		Arco		Cuervo		Triángulo		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
													Fase 1
			*	*	*						*	*	Fase 2
	*		*	*	*		*	*		*	*	*	Fase 3
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Fase 4
													Curso básico: 4 fases, 5 días c/u
	½ min	½ min*	½ min	1 min*	½ min*	½ min*		1 min		1 min	1 min	5 min	Clase de media hora
	2 min	1 min*	2½ min*	5 min*	2 min*	2 min*	2 min*	2 min	1 min*	2 min	2 min	10 min	Clase típica (1h, 30 min)
	42	44	46	48	50	52	54	56	60	62	64	24	
	Puente		Flexión hacia delante		Saltamontes		Semitorción de columna		Manos a los pies		Postura del cadáver		



# La respiración

El aliento es vida. Podemos vivir días enteros sin alimento o sin agua, pero si nos privan de respirar, la muerte sobreviene en pocos minutos. En vista de ello, es pasmosa la poca atención que prestamos en la vida normal a la importancia que tiene respirar correctamente. Para un yogui, una adecuada respiración cumple dos funciones principales: aportar más oxígeno a la sangre y, por consiguiente, al cerebro, y controlar el *prana* o energía vital (p. 68), con lo que se llegará a controlar la mente. El *pranayama* (la ciencia del control de la respiración) consiste en una serie de ejercicios pensados especialmente para satisfacer ciertas necesidades y mantener el cuerpo en un estado de vibrante salud.

Hay tres tipos básicos de respiración: clavicular (superficial), intercostal (media) y abdominal (profunda). La respiración yóguica completa combina las tres clases, comenzando con una inhalación profunda, que se continúa después en la zona intercostal y finalmente en la clavicular.

La mayoría de las personas ha olvidado la correcta manera de respirar. Hacen una respiración superficial, por la boca, y hacen poco o ningún uso del diafragma, ya sea porque levantan los hombros o porque contraen el abdomen cuando inhalan. De esta manera se incorpora una pequeña cantidad de oxígeno, y sólo se usa la parte superior de los pulmones, lo que da por resultado una carencia de vitalidad y una resistencia disminuida a las enfermedades.

La práctica del yoga exige de sus adeptos que inviertan estos hábitos. Respirar correctamente significa respirar por la nariz, manteniendo la boca cerrada, y pone en juego una inhalación y una exhalación completas, que hacen trabajar los pulmones en su totalidad. Cuando se exhala, el abdomen se contrae y el diafragma sube, masajeando el corazón; al inhalar, el abdomen se expande y el diafragma desciende y masajea los órganos abdominales.

Así como en una *asana* hay tres etapas (p. 29), también en el *pranayama* se distinguen tres partes en

cada respiración: inhalación, retención y exhalación. Con frecuencia, la gente cree que la inhalación es la etapa esencial del proceso, pero, de hecho, la clave de éste se encuentra en la exhalación, puesto que cuanto más aire viciado se exhale, más aire fresco se podrá inhalar (p. 183). Los ejercicios de respiración yóguica ponen el acento especialmente en la prolongación de la retención y de la exhalación; en algunos ejercicios, incluso, la duración de la exhalación duplica el tiempo de la inhalación, en tanto que la retención lo cuadruplica.

Cuando se inhala por la nariz, el aire se calienta y se filtra en el proceso. Pero, desde el punto de vista del yoga, la más importante de las razones para la respiración nasal es el *prana*. Así como es necesario inhalar por la nariz para recibir los aromas del aire, también se debe inspirar por la nariz para absorber la máxima cantidad posible de *prana*, pues en la parte del fondo de la nariz están los órganos olfatorios a través de los cuales pasa el *prana* para alcanzar el sistema nervioso central y el cerebro.

Los ejercicios de respiración yóguica enseñan a controlar el *prana* y, por ende, a controlar la mente, dado que ambos son interdependientes. Cuando uno está enfadado o asustado, la respiración es superficial, rápida e irregular; por el contrario, cuando uno está relajado o sumido en sus pensamientos, la respiración se vuelve lenta. Puedes comprobarlo muy fácilmente por ti mismo. Escucha durante un momento el ruido o sonido más queo que haya en la habitación y te darás cuenta de que, al concentrarte, inconscientemente, has enlentecido la respiración o incluso la has contenido.

Como el estado de ánimo se refleja en la forma en que respiramos, se deduce que al controlar el aliento somos capaces de aprender a controlar nuestra mente, nuestros estados anímicos. Al regular la respiración, pues, no estamos solamente intensificando la provisión de oxígeno y de *prana*, sino también preparándonos para la práctica de la concentración y de la meditación.

«Cuando  
el aliento va y viene,  
la mente está inquieta, pero  
cuando el aliento se serena,  
también se serena la mente.»

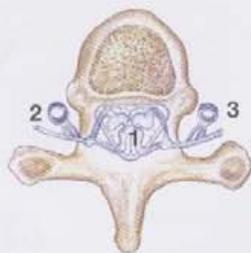
*Hatha Yoga Pradipika*

# El prana y el cuerpo sutil

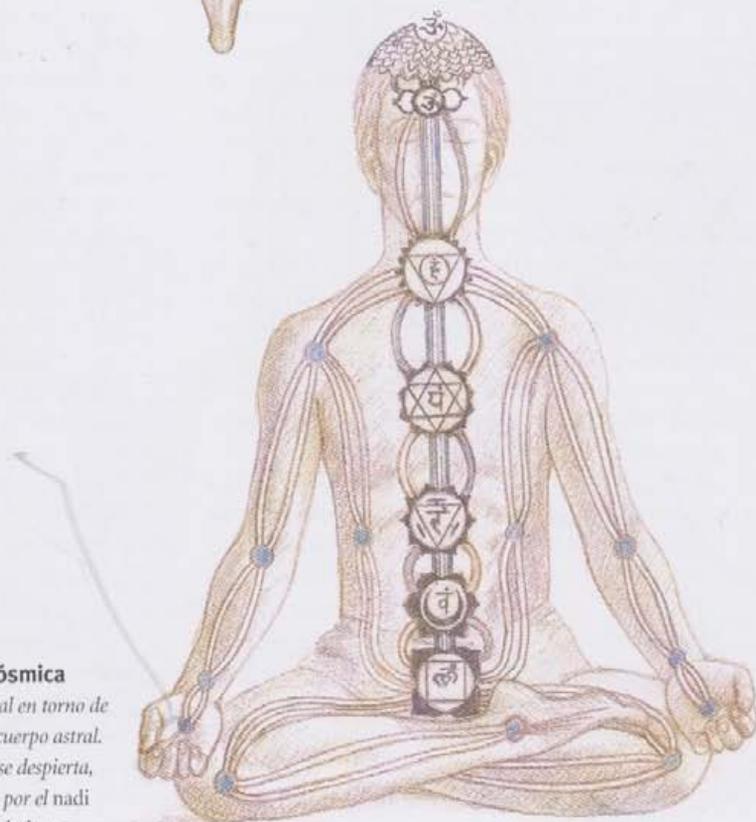
El punto central de todas las prácticas del yoga es el movimiento del *prana*, la fuerza vital o energía vital. El *prana* se encuentra en la materia, pero no es la materia. Está en el aire, pero no es el oxígeno. Es una forma sutil de energía que, transportada por el aire, el agua, los alimentos y la luz solar, anima todas las fuerzas materiales. Mediante la práctica de las *asanas* y del *pranayama*, se absorbe mayor cantidad de *prana*, que se almacena en el cuerpo, con lo que se logra gran vitalidad y energía. Además del cuerpo físico, los yoguis consideran que el hombre posee otros dos cuerpos que lo rodean: el cuerpo astral y el cuerpo causal. El *prana* es el vínculo vital entre el cuerpo astral y el físico, pero fluye, principalmente, como se ve en esta misma página, por los *nadis* del cuerpo astral. Existe a la vez como energía positiva y como energía negativa, y en este caso se lo conoce como *apana*. El *prana* como tal es un impulso aferente, cuya naturaleza consiste en moverse hacia arriba; el *apana* es eferente y se mueve hacia abajo. Cuando ambos se unen en el *muladhara chakra*, se despierta la energía *kundalini*.

## La kundalini y los nadis

Los *nadis* son canales o tubos nerviosos del cuerpo astral, a través de los cuales fluye el *prana*. Las *asanas* y el *pranayama* están destinados a la purificación de los *nadis*, porque cuando éstos se hallan bloqueados, el *prana* no puede fluir libremente, de lo cual resulta una mala salud. De acuerdo con los antiguos yoguis, hay unos setenta y dos mil *nadis*. De todos ellos, el más importante es el *sushumna*, cuya contraparte en el cuerpo físico es la médula espinal. A cada lado de *sushumna* hay otros dos *nadis*, llamados *ida* y *pingala*, que corresponden a los ganglios simpáticos de la médula espinal, tal como se ve en la sección transversal de una vértebra que aparece arriba a la derecha. La *kundalini* es una energía cósmica, dormida o estática, a la que se suele representar como una serpiente enroscada. Se halla situada en la base del *nadi sushumna*, en el *muladhara chakra*, y es posible excitarla o activarla mediante el *pranayama* y otras prácticas yóguicas.



- 1 Nadi sushumna (*médula espinal*)
- 2 Nadi pingala (*ganglio simpático*)
- 3 Nadi ida (*ganglio simpático*)



### El camino de la energía cósmica

*Ida* y *pingala* describen una espiral en torno de *sushumna*, el *nadi* principal del cuerpo astral. Cuando la *kundalini* dormiente se despierta, comienza a moverse hacia arriba por el *nadi sushumna*, atravesando los siete *chakras*.

## Los siete chakras

Los *chakras* son centros de energía situados en el cuerpo astral. Seis de ellos se encuentran localizados a lo largo del *nadi sushumna*, y el séptimo, el *sahasrara chakra*, en lo alto de la cabeza, en la coronilla. Los *chakras* suelen representarse con una cantidad de pétalos, que corresponde al número de *nadis* que emanan de ellos. Cada pétalo representa una vibración sonora que se produce cuando la energía *kundalini* atraviesa el *chakra*. Además, todos los *chakras*, excepto el *sahasrara*, tienen su propio color, su elemento y su *bija mantra*, tal como se ilustra a la derecha, y los seis se corresponden, en el cuerpo físico, con los plexos nerviosos situados a lo largo de la columna. En la base del *sushumna* está *muladhara*, que corresponde al plexo sacro. Es allí donde duerme la *kundalini*. Le sigue *swadhisthana*, correspondiente al plexo prostático. *Manipura*, el tercer *chakra*, corresponde al plexo solar y es el centro principal de almacenamiento del *prana*. *Anahata*, localizado en la región del corazón, corresponde al plexo cardíaco; *vishuddha*, en la región de la garganta, al plexo laríngeo, y el *ajna chakra*, situado entre las cejas, al plexo cavernoso. *Sahasrara*, el séptimo *chakra* y el más elevado, corresponde en el cuerpo físico a la glándula pineal. A medida que la *kundalini* va pasando a través de los diversos *chakras*, se experimentan diferentes estados de conciencia. Cuando la *kundalini* llega al *sahasrara*, el yogui alcanza el *samadhi*. Aunque sigue funcionando en el plano material, ha llegado a un nivel de existencia que trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad.



### Chakra sahasrara

La corona de mil pétalos de este *chakra* corresponde a lo Absoluto. Cuando la *kundalini* llega a este punto, el yogui alcanza el *samadhi*, o *supraconciencia*.

### Chakra ajna

Este *chakra*, blanco como la nieve, tiene dos pétalos. Asiento de la mente, su mantra es OM.

### Chakra vishuddha

Este *chakra*, de color azul marino, tiene dieciséis pétalos. Su elemento es el éter y, su mantra, Ham.

### Chakra anahata

Este *chakra*, de color de humo, tiene doce pétalos. Su elemento es el aire y, su mantra, Yam.

### Chakra manipura

Este *chakra* rojo tiene diez pétalos; su elemento es el fuego y, su mantra, Ram.

### Chakra swadhisthana

Este *chakra* blanco tiene seis pétalos. Su elemento es el agua y, su mantra, Vam.

### Chakra muladhara

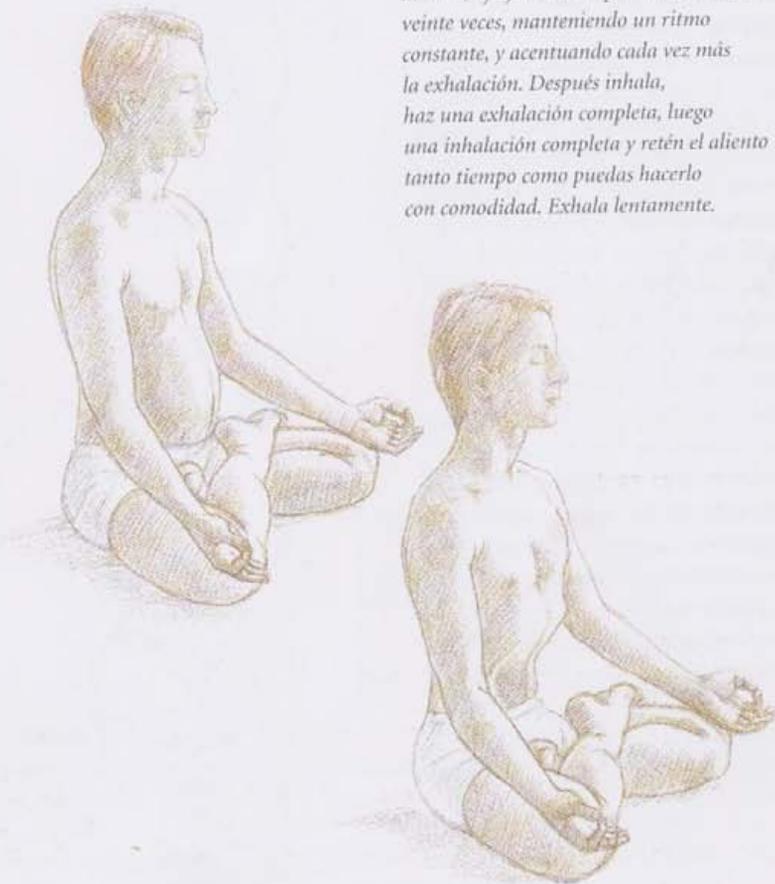
Este *chakra* amarillo tiene cuatro pétalos; su elemento es la tierra y, su mantra, Lam.

# La respiración básica

La respiración yóguica, o *pranayama*, revitaliza el cuerpo, templa las emociones y genera gran claridad mental. Antes de practicar los ejercicios, conviene que estés seguro de que sabes respirar correctamente, haciendo pleno uso del diafragma, como se explicó en la página 67. Con el fin de facilitar el flujo del *prana* y asegurarse de que hay espacio para la expansión de los pulmones, los ejercicios de respiración yóguica se hacen en posición sentada, con la columna cervical y la cabeza en línea recta, ya sea en la postura fácil (p. 32), «el loto» (p. 134) o, si ninguna de ellas resulta cómoda, sentado en una silla (p. 172). La respiración básica consiste en cinco ejercicios. *Kapalabhati* y *anuloma viloma* son equivalentes, por su importancia, a la sesión básica de *asanas*, y deben conformar la espina dorsal de los ejercicios de *pranayama*. Para comenzar, practica exclusivamente estos dos ejercicios, antes de tu práctica cotidiana de *asanas*. *Anuloma viloma* es el mejor ejercicio para la purificación de los *nadis*, con lo que se prepara el cuerpo para formas de *pranayama* más adelantadas. *Brahmari*, *sitkari* y *sithali* son *pranayamas* menores, que puedes incorporar cuando tengas tiempo para una sesión más larga.

## Kapalabhati

*Kapalabhati* es uno de los seis *kriyas*, o prácticas de purificación (p. 154), aparte de ser un *pranayama*. La exhalación forzada libera de los pulmones, dejando espacio para una nueva inspiración de aire fresco, rico en oxígeno, y limpiando así todo el aparato respiratorio. Es un ejercicio maravillosamente vigorizante, adecuado para iniciar un *pranayama*. Traducido literalmente, su nombre significa «el ejercicio que hace brillar el cráneo», y la verdad es que, al aumentar la cantidad de oxígeno en el cuerpo, tiene un efecto «iluminador», que aclara la mente y mejora la concentración. Consiste en una serie de exhalaciones e inhalaciones, seguidas por una retención del aliento. Para exhalar, se contraen bruscamente los músculos abdominales, elevando el diafragma y provocando una salida forzada de aire de los pulmones; para inhalar, se relajan los músculos, permitiendo que los pulmones se llenen de aire. La exhalación debe ser breve, activa y audible; la inhalación más larga, pasiva y silenciosa. El movimiento repetido del diafragma hacia arriba y hacia abajo tonifica el estómago, el corazón y el hígado. Comienza practicando tres vueltas de veinte bombeos cada una, y gradualmente ve aumentando hasta hacer vueltas de sesenta bombeos.



«El *pranayama* es el vínculo entre las disciplinas mentales y físicas. En tanto que la acción es física, el efecto es aportar calma, lucidez y tranquilidad a la mente.»  
Swami Vishnu-devananda

## Una vuelta de kapalabhati

Haz dos respiraciones normales. Ahora exhala, entrando el abdomen, y vuelve a inhalar, aflojándolo. Repite el movimiento veinte veces, manteniendo un ritmo constante, y acentuando cada vez más la exhalación. Después inhala, haz una exhalación completa, luego una inhalación completa y retén el aliento tanto tiempo como puedas hacerlo con comodidad. Exhala lentamente.

## Anuloma viloma

En este ejercicio, que alterna la respiración por ambas fosas nasales, se inhala por una de ellas, se retiene el aliento y después se exhala por la otra fosa nasal, en una proporción de 2:8:4. La fosa nasal izquierda es la vía del *nadi* llamado *ida*; la derecha, la de *pingala*. En las personas realmente sanas, la respiración se da predominantemente por la fosa nasal correspondiente a *ida* durante más o menos una hora y cincuenta minutos; después pasa a *pingala*. Pero en muchas personas, este ritmo natural se halla alterado. *Anuloma viloma* restablece la paridad de este flujo, con lo que se equilibra la circulación del *prana* en el organismo. Esto es esencial para que se pueda llegar a hacer subir el *prana* a lo largo de *sushumna*, el *nadi* central (p. 68). Una vuelta de *anuloma viloma* está integrada por los seis pasos que se describen y se muestran abajo. Comienza practicando tres vueltas y ve aumentando lentamente hasta veinte, ampliando la cuenta de acuerdo con la proporción señalada.



## El Vishnu mudra

En anuloma viloma, se adopta con la mano derecha el Vishnu mudra para cerrar las fosas nasales. Dobra los dedos índice y corazón hacia la palma, como se muestra en la figura contigua, y llévate la mano a la nariz. Coloca el pulgar junto a la fosa nasal derecha y los dedos anular y meñique junto a la izquierda. Ahora sigue el procedimiento que se indica abajo.

## Una vuelta de anuloma viloma

- 1 Inspira por la fosa nasal izquierda, cerrando la derecha con el pulgar, y cuenta hasta cuatro.
- 2 Retén el aliento, cerrando ambas fosas nasales, y cuenta hasta dieciséis.
- 3 Exhala por la fosa nasal derecha, manteniendo la izquierda cerrada con los dedos anular y meñique, y cuenta hasta ocho.
- 4 Inhala por la fosa nasal derecha, manteniendo cerrada la izquierda, y cuenta hasta cuatro.
- 5 Retén el aliento, cerrando ambas fosas nasales, y cuenta hasta dieciséis.
- 6 Exhala por la fosa nasal izquierda, manteniendo la derecha cerrada con el pulgar, y cuenta hasta ocho.



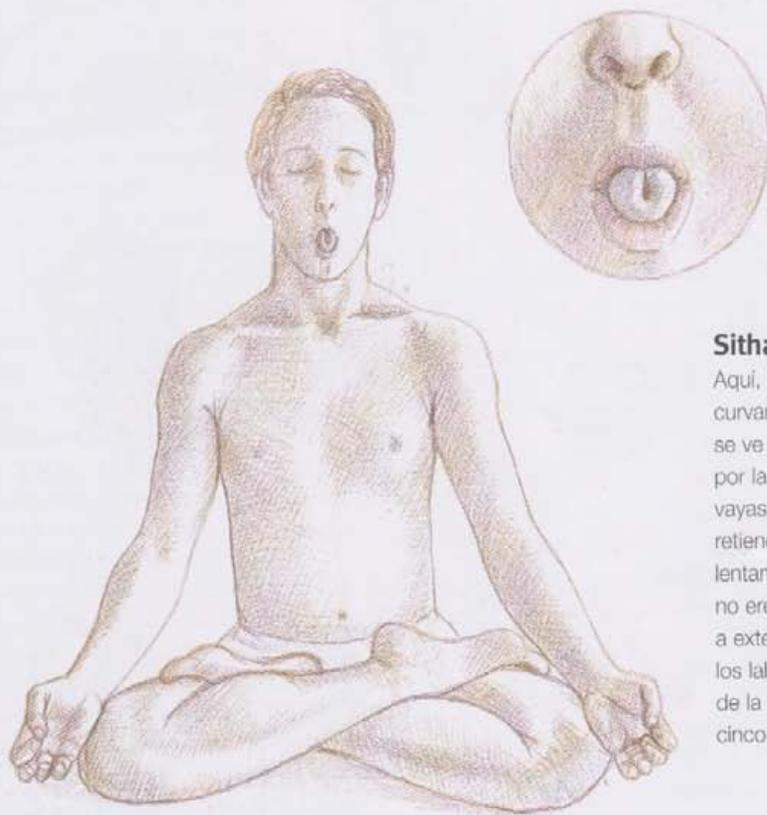
### Brahmari

A fin de practicar *brahmari*, se cierra parcialmente la glotis mientras se inhala por ambas fosas nasales, con lo que se produce un ruido semejante a un ronquido; después se exhala lentamente, con un zumbido como el de una abeja. La inhalación despeja y hace vibrar la zona de la garganta. Producir un zumbido mientras se exhala le permite a uno prolongar la respiración, controlando la salida del aliento. Esta exhalación extendida es un ejercicio muy beneficioso para las embarazadas como preparación para el parto. Llamada a veces «la respiración del zumbido», esta variante de *pranayama*, además, dulcifica y aclara la voz y es sumamente recomendable para los cantantes. *Brahmari* se ha de repetir entre cinco y diez veces.

### Sitkari

*Sitkari* y *sithali* (abajo) son, entre los ejercicios de respiración yóguica, excepcionales en cuanto que la inhalación se efectúa por la boca y no por la nariz. En *sitkari* se presiona la punta de la lengua contra el paladar, mientras se inhala lentamente por la boca, produciendo un sonido sibilante. Después de haber retenido el aire durante tanto tiempo como sea posible, se exhala despacio por la nariz. Repite de cinco a diez veces.

Tradicionalmente, se dice que *sitkari* mejora el semblante. El *Hatha Yoga Pradipika* prescribe: «Al practicar de esta manera, uno se acerca en belleza al Dios de Amor». Tanto *sitkari* como *sithali* refrescan el cuerpo y alivian el hambre y la sed, por lo cual son especialmente útiles en tiempo muy caluroso o durante un ayuno.



### Sithali

Aquí, has de sacar un poco la lengua, curvando hacia arriba los bordes, como se ve arriba, para formar una «cañita» por la cual sorberás el aire a medida que vayas inhalando. Cierra la boca mientras retienes el aliento y luego exhala lentamente por la nariz. Si al principio no eres capaz de curvar la lengua, límitate a extenderla ligeramente por encima de los labios y a sorber el aire por encima de la superficie superior. Repítelo de cinco a diez veces.

# Ejercicios de respiración avanzados

Una vez que hayas estado practicando *kapalabhati* y *anuloma viloma* durante algunos meses y puedas hacerlos sin esfuerzo ni incomodidad, podrás empezar a pensar en ampliar tu sesión de *pranayama* con ejercicios más avanzados. Pero primero debes asegurarte de que estás preparado. Los *pranayamas* avanzados que siguen no se han de tomar a la ligera, ya que son poderosos instrumentos para controlar la circulación del *prana* y elevar la energía latente de la *kundalini*. Lo ideal sería que, antes de encararlos te hubieras fortalecido y purificado, tanto en el nivel físico como en el espiritual, por obra de varios meses de *asanas* cotidianas, ejercicios de *pranayama* y de meditación, y una saludable dieta vegetariana. Además de estos ejercicios avanzados, continúa practicando por lo menos veinte vueltas de *anuloma viloma* al día.

## Los tres bandhas

Los *bandhas*, o «cierres», son posturas especiales que han sido adaptadas para conservar y aprovechar las vastas reservas de *prana* que se generan por mediación de los ejercicios de respiración avanzados. Los *bandhas* no solamente impiden la disipación del *prana*, sino que también permiten al practicante regular el flujo *pránico* y convertir el *prana* en energía espiritual. Se deben practicar por separado durante algunos días antes de aplicarlos a la práctica del *pranayama*. *Jalandhara bandha* y *mula bandha* se usan simultáneamente durante la retención para lograr la unión de *prana* y *apana* (p. 70); *uddiyana bandha* se usa después de una exhalación para impulsar hacia arriba el *prana* por el *nadi sushumna* y así elevar la *kundalini*.

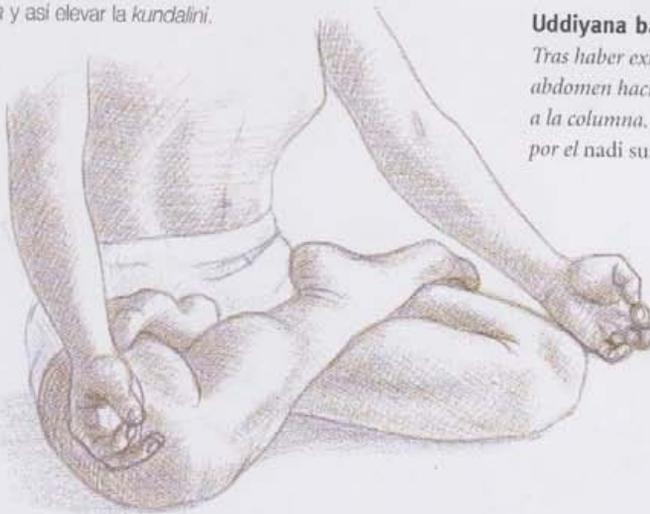
### Jalandhara bandha

Mientras retienes el aliento, oprime firmemente el mentón contra el pecho (como en la postura sobre los hombros). Esto impide que el *prana* se escape de la parte superior del cuerpo. Al exhalar, cuida de aflojar el *bandha* y levantar la cabeza.



### Uddiyana bandha

Tras haber exhalado completamente, hunde el abdomen hacia arriba y hacia atrás, en dirección a la columna. Esto obliga al *prana* a subir por el *nadi sushumna*.



### Mula bandha

Mientras retienes el aliento, contrae el esfínter anal y luego los músculos abdominales. Esto impide que el *apana* se escape de la parte inferior del cuerpo y lo lleva hacia arriba, para unirse con el *prana*.



## Ujjayi

*Ujjayi* fortalece el sistema nervioso y el aparato digestivo, y libera de flemas. De acuerdo con los antiguos textos yóguicos, la enfermedad está causada por un exceso de flema, de viento o de bilis. Tanto *ujjayi* como *surya bhedha* son *pranayamas* que calientan el cuerpo, de modo que la exhalación se limita a la fosa nasal izquierda, refrescante, que es la vía del *nadi ida*. Para practicar *ujjayi*, inhala completamente por ambas fosas nasales, mientras cierras ligeramente la glotis (menos que en *brahmari*, p. 72). Esto produce un débil gemido, ya que el aire es absorbido por detrás de la nariz. Retén el aliento, aplicando *jalandhara bandha* y *mula bandha*, y luego suelta ambos bandhas, tápate la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y exhala por la fosa nasal izquierda. Comienza practicando cinco vueltas cada vez, y ve aumentando gradualmente su número hasta llegar a veinte.

## Samanu

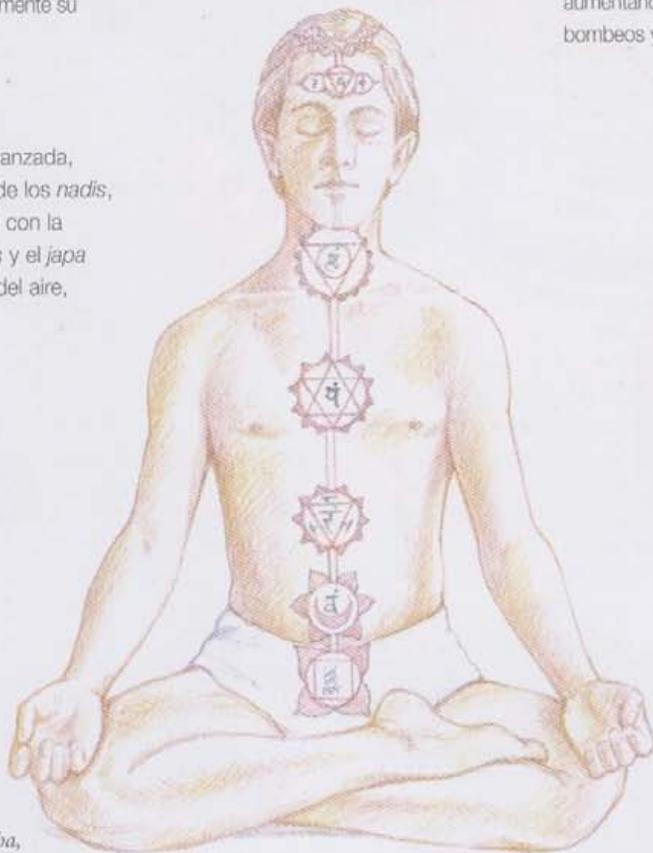
*Samanu* es una práctica avanzada, destinada a la purificación de los *nadis*, que combina el pranayama con la visualización de los *chakras* y el *japa* (p. 96) de los *bija* mantras del aire, el fuego, la luna y la tierra.

## Surya bhedha

En *surya bhedha* se inspira lentamente por la fosa nasal derecha, cerrando el orificio nasal izquierdo con el anular y el meñique de la mano derecha; contén el aliento, cerrando ambos orificios nasales y presionando firmemente el mentón contra el pecho, en *jalandhara bandha*; después, manteniendo el orificio nasal cerrado con el pulgar, exhala por la fosa nasal izquierda. Gradualmente se ha de ir aumentando el periodo de retención. *Surya* significa «sol», y se refiere a la fosa nasal derecha, vía del *nadi pingala*. Cuando se inhala solamente por esta fosa nasal, en el cuerpo se genera calor, y las impurezas que obstruyen el flujo del *prana* se disipan. Repite *surya bhedha* diez veces al principio, y poco a poco ve aumentando hasta cuarenta.

## Bhastrika

Éste es el más poderoso de todos los ejercicios destinados a movilizar la *kundalini*. *Bhastrika* (que significa «fuelle») consiste en una serie de bombeos seguidos por una retención del aliento, como en *kapalabhati*. Pero entre ambos ejercicios hay importantes diferencias: aquí los pulmones bombean con más rapidez y esfuerzo, usando todos los músculos del aparato respiratorio; ambas fosas nasales se cierran y, mientras se retiene el aliento, se aplican *jalandhara bandha* y *mula bandha*, y se exhala únicamente por la fosa nasal derecha, ya que durante este ejercicio el cuerpo se calienta y se refresca luego por obra de la transpiración. Después, practica *uddiyana bandha*. *Bhastrika* es el mejor *pranayama* para los sistemas circulatorio y nervioso, y deja la mente clara y concentrada. Comienza con tres vueltas de diez bombeos cada una y ve aumentando lentamente hasta llegar a cien bombeos y a un máximo de ocho vueltas.



### Aplicación de los bandhas (izquierda)

En *bhastrika*, que se describe arriba, se usan todos los bandhas para unir *prana* y *apana* y para despertar la *kundalini* dormida.

**1** Concéntrate en el *anahata chakra* y repite mentalmente «yam» ocho veces mientras inhalas por la fosa nasal izquierda, treinta y dos veces mientras retienes, y dieciséis veces mientras exhalas por la fosa nasal derecha.

**2** Al tiempo que te concentras en *manipura chakra*, repite mentalmente «ram», usando la misma proporción, pero inhalando por la fosa nasal derecha y exhalando por la izquierda.

**3** Procede de la misma manera que en 1, pero concéntrate en el centro lunar, en la punta de la nariz, mientras repites mentalmente «tam». Mientras retienes el aliento, imagínate que el néctar de la luna te inunda todo el cuerpo. Exhala lentamente, concentrado en el *muladhara chakra*, y repitiendo «lam».

# La dieta

Somos lo que comemos, he aquí una afirmación verdadera en más de un sentido. El alimento es, naturalmente, necesario para nuestro bienestar físico. Pero, además de ello, ejerce también un efecto sutil sobre nuestra mente, puesto que la esencia del alimento forma la mente.

Una dieta natural —es decir, pura o «sátvica»— se basa en alimentos frescos, ligeros y nutritivos, tales como la fruta, los cereales y las verduras. Mantiene el cuerpo esbelto y flexible, y la mente aguda y clara, el estado más adecuado para la práctica del yoga. Una dieta pura y moderada, rica en *prana*, resulta la mejor garantía de salud mental y física y aporta armonía y vitalidad tanto al cuerpo como a la mente. En esta sección estudiaremos las razones en que se funda la dieta yóguica y aconsejaremos la mejor forma de cambiar a una manera de comer más sana y equilibrada.

La manera yóguica de comer es, simplemente, la más natural. El sol, el aire, el suelo y el agua se combinan para producir los frutos de la tierra: verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas. Todo lo bueno que obtenemos de estos alimentos nos llega de primera mano. Por el contrario, lo bueno que se obtiene de comer carne, pescado o aves nos viene de segunda mano: consumimos la carne de seres que antes han procesado la energía natural extraída de diferentes plantas. (Es interesante observar que comemos sólo animales herbívoros, como las vacas, ovejas y cabras; sólo muy excepcionalmente comemos criaturas carnívoras, como los perros.) La carne animal contiene una elevada proporción de toxinas —el 80 % de los casos de envenenamiento alimentario están causados por la carne o por productos cárnicos— y tiende a ser causa de enfermedades. También carece de las vitaminas y los minerales vitales, y contiene más proteínas de las que necesitamos. Al comer carne, estamos obligando a nuestro cuerpo a que se adapte a una dieta antinatural, para la cual no está diseñado. La dentadura y los intestinos del hombre son muy diferentes de los de un carnívoro; de hecho, son la

anatomía y la fisiología de los primates, consumidores de fruta, las que más se aproximan a las nuestras.

Pero, aparte de importantísimas consideraciones de salud y de bienestar naturales, comer carne es ineficaz, además de suponer un desperdicio.

Para producir medio kilo de carne que podamos llevar a la mesa se necesitan muchos kilos de cereales; la alimentación que se «dilapida» es la usada para proveer de energía al animal. En cuanto procesadores de proteínas, los animales vivos son ineficaces. Una hectárea sembrada de cereales producirá cinco veces más proteínas que una hectárea dedicada a la cría de animales para consumo humano. Y las cifras correspondientes a las legumbres —diez veces más— y a las verduras de hoja —quince veces más— resultan todavía más sorprendentes. E incluso hay algunas verduras que son más rendidoras.

Para establecer una dieta natural debemos, además, preguntarnos si podemos consumir con la conciencia tranquila la carne de un ser viviente, de un ser que en ocasiones ha sido sometido a las formas de matanza más bárbaras que cabe imaginar. En el llamado mundo civilizado nos hemos abstraído y distanciado de los horrores de las industrias cárnicas. Enfrentados con porciones pulcramente empaquetadas de carne o de pescado, ya no establecemos conexión alguna entre el producto y el animal al que, innecesariamente, se ha dado muerte por causa nuestra. *Ahimsa*, la santidad de todas las criaturas vivientes, se cuenta entre las leyes supremas de la filosofía yóguica, y no podemos pasarla por alto si nuestro objetivo es el crecimiento espiritual. Para el yogui toda la vida es sagrada: cada criatura es una entidad viviente, dotada de corazón y emociones, que respira y siente, de modo que la sola idea de comer carne o pescado es inconcebible. Una vez que toma uno conciencia de cuál es el origen de lo que come y de la forma en que le afectan los alimentos, la mente va abriéndose poco a poco y llega a darse cuenta de que todas las criaturas son tan divinas como nosotros mismos.

**«Que el yogui coma con moderación y sea abstemio; de otro modo, por inteligente que sea, no podrá alcanzar el éxito.»**

**Siva Samhita**

# Las tres gunas

En el universo aún no manifiesto, la energía tiene tres cualidades, conocidas como *gunas*, que coexisten en equilibrio: *sattva* (la pureza), *rajas* (la actividad, la pasión el proceso de cambio) y *tamas* (la oscuridad, la inercia). Una vez que la energía cobra forma, una de las tres cualidades predomina (p. 18). Así, en un manzano, algunos frutos están maduros (*sátvicos*), otros, muy maduros (*rajásicos*) y otros ya pasados (*tamásicos*). Pero, independientemente de cuál sea la cualidad que prevalece, estará también presente un elemento de las otras dos. La mayor parte de una manzana, tomada aisladamente, estará madura, pero una parte estará podrida, aunque a simple vista no se advierta, y otra parte estará en el proceso de transformación de un estado a otro. Las tres *gunas* abarcan toda existencia y toda acción. Si una persona comete un robo, la acción es básicamente *rajásica*, pero la decisión de robar, y el motivo para hacerlo pueden ser predominantemente *tamásicos*, *rajásicos* o *sátvicos*, de acuerdo con la situación. En todas las personas hay una *guna* predominante que se refleja en todo lo que hacen y piensan. Sólo la iluminación permite trascender completamente las tres *gunas*.



## Los alimentos sátvicos

Constituyen la dieta más pura y más adecuada para cualquier estudiante serio de yoga. La alimentación *sátvica* nutre el cuerpo y lo mantiene en un estado de paz. Además, serena y purifica la mente, permitiéndole alcanzar su máximo potencial de funcionamiento. Una dieta *sátvica* conduce, pues, a la verdadera salud: una mente en calma que controla un cuerpo en forma, con una adecuada circulación de energía entre el uno y la otra. Los alimentos *sátvicos* incluyen los cereales, el pan integral, las frutas y verduras frescas, los zumos de frutas naturales, la leche, la mantequilla y el queso, las legumbres, frutos secos, semillas y semillas germinadas, la miel y los tés de hierbas.

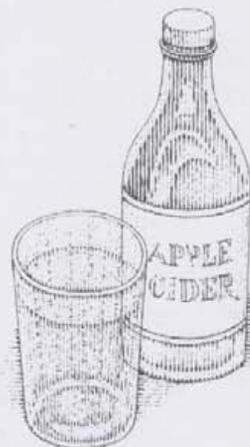


## Los alimentos rajásicos

Son *rajásicos* todos aquellos alimentos demasiado picantes, amargos, ácidos o salados. Destruyen el equilibrio entre cuerpo y mente, alimentando el cuerpo a expensas de la mente. Una alimentación excesivamente *rajásica* sobreestimula el organismo y excita las pasiones, sembrando inquietud en la mente y volviéndola incontrolable. Los alimentos *rajásicos* incluyen las sustancias picantes, tales como las especias o las hierbas fuertes, los estimulantes como el té y el café, el pescado, los huevos, la sal y el chocolate. Comer deprisa es algo que también se considera *rajásico*.

## Más allá de las tres gunas (derecha)

*Sólo el Sí Mismo iluminado, el estado de conciencia conocido como samadhi, trasciende las tres gunas. En esta imagen, todos los otros elementos (el cuerpo y la mente del hombre, el árbol y los escalones) están sometidos a las gunas.*



## Los alimentos tamásicos

Una dieta *tamásica* no es beneficiosa ni para la mente ni para el cuerpo. Produce una pérdida de energía, o *prana*, con lo cual las capacidades de razonamiento se ofuscan y sobreviene una sensación de inercia. Se destruye la resistencia del cuerpo a la enfermedad, y la mente se llena de emociones oscuras, como el enojo o la codicia. *Tamásicos* son la carne, el alcohol, el tabaco, el ajo y la cebolla, los alimentos fermentados, como el vinagre, y las sustancias rancias o excesivamente maduras. También se considera *tamásico* comer en exceso.

# Los alimentos naturales

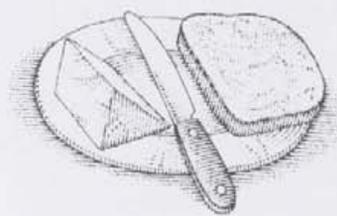
Hasta hace poco, los consumidores de carne, en su mayoría, miraban con cierto recelo a los vegetarianos, considerándolos chiflados o fanáticos de la alimentación, que se mantenían con una dieta insípida de arroz integral y «hamburguesas» vegetales a base de frutos secos. Actualmente, la gente está mejor informada, pero todavía se desdeña en ocasiones la dieta vegetariana como algo aburrido, sin interés y además carente de sustancias nutritivas esenciales. Los hechos demuestran precisamente lo contrario, es decir, que si alguien necesita defenderse de semejante acusación son precisamente los consumidores de carne. Hay amplias pruebas médicas de que una dieta vegetariana equilibrada es sumamente saludable y proporciona todas las vitaminas, los minerales y las demás sustancias que necesita el cuerpo. Estadísticamente, en los vegetarianos se observa una menor incidencia de ataques cardíacos y cerebrales.

## La cuestión proteínica

El temor a la deficiencia de proteínas es la principal objeción que los consumidores de carne plantean a las dietas vegetarianas. Y sin embargo, irónicamente, los propios consumidores de carne son los que obtienen de su alimentación las proteínas de peor calidad, ya que son proteínas muertas o en vías de estarlo. Nosotros mismos somos animales y podemos obtener las proteínas que necesitamos del mundo vegetal, de la misma manera que los demás animales herbívoros. La proteína animal contiene demasiado ácido úrico para que el hígado pueda descomponerlo, de forma que una parte de este ácido se elimina, pero el resto va a depositarse en las articulaciones, causando rigidez, y termina por provocar problemas, como la artritis. Los frutos secos, los productos lácteos, las algas marinas y las legumbres —especialmente las judías de soja y derivados, como el tofu y la leche de soja— proporcionan proteínas de primera clase. Los occidentales están obsesionados con las proteínas y las consideran necesarias en mucha mayor medida de lo que en realidad son. En realidad, entre los diversos científicos hay discrepancias notables en cuanto a las exigencias proteínicas cotidianas. Actualmente, la Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario de 25 a 50 g, como aporte suficiente para mantener y reemplazar los tejidos corporales.

## La grasa y la fibra

Una dieta vegetariana está, además, llena de fibra y es rica en grasas poliinsaturadas. La falta de fibra —contenida en los alimentos vegetales sin refinar— en la dieta provoca varios trastornos intestinales. Los vegetarianos consumen casi el doble de fibra que los que comen carne; consumen también menos grasas, y las que comen tienden a ser poliinsaturadas, en lugar de las grasas saturadas que elevan el nivel de colesterol en la sangre.



## Comidas proteínicas completas

*Hay sencillas comidas vegetarianas, bien equilibradas en cuanto a las proteínas, que incluyen pan integral y queso o legumbres —ya sea guisadas o en ensalada— y cereales con leche.*

enfermedades renales y cáncer, su resistencia a la enfermedad es mayor, y es menos probable que padezcan obesidad que los consumidores de carne. La variedad de frutas, verduras, legumbres, semillas, frutos secos y cereales es grande, y estos alimentos se pueden preparar de múltiples maneras, además de ofrecer una enorme diversidad de sabores y texturas. Para que el cuerpo se mantenga sano, la dieta debe incluir, además de agua, cada uno de los elementos que figuran en la tabla que ofrecemos en esta misma página. Los hidratos de carbono y las grasas son los alimentos que aportan energía; las proteínas, vitaminas y minerales constituyen los «materiales de construcción» esenciales para el cuerpo. Las necesidades exactas varían de una persona a otra. La gente activa, por ejemplo, necesita más hidratos de carbono y grasas; los niños y las embarazadas, más proteínas y calcio.

### Tabla de valores de los alimentos

*El análisis de unos pocos alimentos comunes revela valores sorprendentemente diferentes. Por ejemplo, los frutos secos y el queso son muy ricos en proteínas, y el pan es rico en minerales.*

Clave	Na	Sodio
	K	Potasio
	Ca	Calcio
	Mg	Magnesio
	P	Fósforo
	S	Azufre
	Cl	Cloro

Alimentos (100 g)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasas (g)	Minerales (más 10 mg)	Vitaminas (más 10 mg)
Manzanas	0,3	11,9	–	K	A
Plátanos	0,7	11,4	0,2	K Mg P Cl	B
Naranjas	0,6	6,2	–	K Ca Mg P	A, C
Col cruda	1,9	3,8	–	K Ca Mg P	B, C
Patatas al horno	2,6	25,0	0,1	K Mg P S Cl	B, C
Tomates	0,9	2,8	–	K Mg P S Cl	A, B, C
Lentejas	7,6	17,0	0,5	Na K Ca Mg P S	B
Guisantes	5,8	10,6	0,4	K Ca Mg P S Cl	A, B, C
Pan integral	0,7	41,8	2,7	Na K Ca Mg P S Cl	B
Pastas	4,2	26,0	0,3	K Mg P S Cl	–
Arroz	2,2	29,6	0,3	K P S	B
Mantequilla	0,4	–	82,0	Na K Ca P Cl	A
Queso (cheddar)	26,0	–	33,5	Na K Ca Mg P S Cl	A
Leche entera	3,3	4,7	3,8	Na K Ca Mg P S Cl	A
Yogur natural	5,0	6,2	1,0	Na K Ca Mg P Cl	–
Frutos secos (almendras)	16,9	4,3	53,5	K Ca Mg P S	A, B
Margarina vegetal	0,1	0,1	81,0	Na P S Cl	–
Miel	0,4	76,4	–	Na K P Cl	–

## El cambio de dieta

Hacerse vegetariano es dar un paso positivo. Quien lo hace no sólo está diciendo que dejará de comer carne; está abriendo la puerta que conduce a un modo de vida nuevo. Para algunos, el cambio es fácil; a otros puede llevarles algo más de tiempo. Lo mejor es cambiar gradualmente de dieta, en vez de hacerlo de forma drástica, excluyendo poco a poco la carne y el pescado hasta sustituirlos por alimentos vegetarianos bien equilibrados. No tardarás en notar que tu deseo de comer carne va desapareciendo. Te será de gran ayuda que dediques algún tiempo a investigar a fondo el tema. Lee algo sobre cómo equilibrar la dieta y sobre los inconvenientes y riesgos que acarrea comer carne. Si estás mentalmente convencido de los principios del vegetarianismo y de su concepto, te será más fácil hacer el cambio. Además de renunciar a la carne y al pescado, cualquiera que se interese seriamente por el yoga debe ir suprimiendo los huevos, el alcohol, los cigarrillos, el café, el té y otras drogas. En ocasiones, a la gente le preocupa que salir a comer fuera de casa le suponga un problema si se hace vegetariana, pero en los últimos diez años han ido apareciendo cada vez más restaurantes vegetarianos, e incluso en los que no tienen específicamente esta orientación casi siempre hay algo que un vegetariano puede comer sin problemas. Una dieta más pura nos facilitará el trabajo con las *asanas*, ya que cuanto menos carne se coma, menor será la rigidez del cuerpo. Y, de la misma manera que una dieta más *sátvica* ayudará a la práctica del yoga, también la práctica regular de las *asanas*, el *pranayama* y la meditación hará que la conciencia cambie y que los alimentos *rajásicos* o *tamásicos* empiecen a perder atractivo.

«Toda hierba que da semilla [...] y todo árbol que da fruto de semilla: eso os servirá de alimento.»

Génesis, 1, 29



He aquí algunas sugerencias para facilitar el cambio.

- 1 Asegúrate de consumir regularmente buenas proteínas, como las que contienen los frutos secos, las legumbres, los granos enteros y el queso.
- 2 Come todos los días una ensalada de verduras crudas; para obtener una buena variedad de texturas, corta o ralla algunas y deja otras enteras.
- 3 Incluye en tu dieta muchas verduras verdes de hoja.
- 4 Si cocinas las verduras, hazlo con la mayor rapidez posible, para preservar sus cualidades. Los mejores métodos son la cocción al vapor y la freidura rápida de los alimentos.
- 5 Come todos los días un poco de fruta fresca. Si cocinas la fruta, hazlo rápidamente, ya que una cocción larga y lenta destruye muchas vitaminas.
- 6 Procura que la comida que tomas sea fresca y sana, ya que los frutos secos rancios, las frutas y verduras mustias o podridas se vuelven *tamásicas* y pierden gran parte de su valor alimenticio original.
- 7 Evita los alimentos «desnaturalizados», como las harinas refinadas, el pan blanco, los cereales refinados, frutas, verduras y bebidas envasadas y las grasas saturadas (por ejemplo, los aceites hidrogenados).
- 8 Cocina solamente la cantidad que vayas a comer. El recalentamiento priva a las comidas de buena parte de su valor nutritivo.
- 9 Despliega tu inventiva y prueba cosas nuevas; introduce variedad en tu dieta experimentando con ingredientes nuevos.
- 10 Aprende a sustituir los alimentos *rajásicos* por los que sean más *sátvicos*: prefiere el tofu a los huevos, la miel al azúcar o los tés de hierbas al té negro.

«Por la pureza del alimento se obtiene la purificación de la naturaleza interna.»  
Swami Sivananda



# El ayuno

Como medio de purificación y de autodisciplina, el ayuno se remonta a épocas lejanas. Los primeros indios americanos ayunaban para ver al Gran Espíritu; Cristo ayunó cuarenta días y cuarenta noches en el desierto y, Moisés, en el Monte Sinaí. Los yoguis ayunan, principalmente, para controlar la mente y los sentidos, pero también para limpiar el cuerpo y, de esa manera, rejuvenecerlo. De hecho, el ayuno es la forma natural que tiene el cuerpo de hacer frente a la enfermedad o al dolor; los animales en estado salvaje dejan de comer cuando están heridos o no se sienten bien, y también nosotros perdemos el apetito cuando tenemos fiebre. En la vida normal, gran parte de nuestra energía se dedica al proceso de la digestión. Dejar descansar el aparato digestivo libera energía, encauzándola hacia el crecimiento espiritual y la autofuración y permitiendo que el cuerpo elimine toxinas. El ayuno no se ha de confundir de ninguna manera con seguir una dieta; su finalidad es purificar el cuerpo y la mente, no perder peso. Es más: hay personas que aumentan de peso después de un ayuno.

## Cómo ayunar

Primero has de decidir cuándo y durante cuánto tiempo quieres ayunar. Escoge un momento en que no estés demasiado ocupado ni estés tomando ningún tipo de medicación, ya que un ayuno es una forma de medicina por derecho propio.

Ayunar un día a la semana es una buena disciplina para reforzar la voluntad, pero si quieres desintoxicar tu organismo tendrás que hacerlo durante más tiempo. Se pueden emprender sin peligro ayunos de 4 días, sin necesidad de supervisión, pero no más prolongados. Decide qué tipo de ayuno te propones seguir (de agua, de zumo de frutas o de zumo de verduras), y atente rigurosamente a él. En un ayuno de agua, bebe de cinco a siete vasos de agua pura, embotellada o de manantial, por día, y bébelos lentamente para absorber el *prana*. En un ayuno de zumo de frutas, bebe la misma cantidad, pero «mastica» el zumo en vez de limitarte a tragarlo. Los enemas y las *kriyas* acelerarán el proceso de limpieza, especialmente al comienzo de un ayuno. Los enemas, o el *basti* (p. 155), limpian los intestinos de desechos, en tanto que un *kunjar kriya* es útil el primer día de ayuno para liberarse de las toxinas de la base del estómago. Bebe cuatro vasos de agua tibia, cada uno con una cucharadita de sal. Después contrae el vientre y ponte dos dedos en la garganta, hasta que devuelvas toda el agua.

Los tres primeros días de ayuno son los más difíciles. Mientras el cuerpo se esfuerza por liberarse de impurezas, es probable que experimentes cualquiera de los siguientes efectos: dolores de cabeza, lengua sucia, mal aliento y vómitos. Si tienes palpitaciones, bebe zumo de frutas si estás haciendo un ayuno de agua, y come fruta si ayunas con zumos. También suelen producirse dificultades respiratorias, pero generalmente se superan con *pranayama*. Si las palpitaciones o los problemas respiratorios persisten, abandona lentamente el ayuno. El ayuno hace que la circulación sea más lenta, de manera que necesitarás usar más ropa de la habitual para mantenerte abrigado; también es posible que te sientas un poco mareado si te mueves con demasiada rapidez o bruscamente. Durante el ayuno, muchas impurezas se eliminan por la piel,

## El camino intermedio

Shakyamuni vivió muchos años como asceta errante, privándose de agua y de alimento hasta que quedó reducido a piel y huesos. Finalmente, cansado de tales esfuerzos, tomó alimento y se sentó bajo una higuera sagrada, haciendo votos de no moverse mientras no hubiera alcanzado la Iluminación. Durante toda la noche lo acosaron los demonios, pero al romper el día alcanzó su objetivo y llegó al Nirvana. Como Buda, se dedicó a predicar la sabiduría del camino intermedio entre los dos extremos: el extremo del desenfreno y el de la automortificación.

de modo que no uses maquillaje ni antitranspirantes que bloqueen los poros. Debes aprender a conservar tu energía mientras ayunas: haz una tranquila caminata todos los días, pero evita cualquier ejercicio fuerte, como el jogging. Practica por lo menos una serie de asanas y de ejercicios respiratorios al día, a fin de descomponer las toxinas acumuladas y acelerar su eliminación. Y déjate algún tiempo para la meditación: tu mente estará mucho más estable durante un ayuno. Después de unos días, el estómago dejará de reclamar comida y empezarás a observar algunos de los beneficios: una intensificación del sentido del olfato, por ejemplo, y un aumento de la energía vital y de la concentración. Abstenerse de comer le da a uno ocasión de dedicar más tiempo a su crecimiento espiritual, y de darse cuenta de la medida en que es posible controlar las propias pautas de pensamiento, comportamiento, alimentación, etcétera. Para no perder lo que has aprendido, es importante que abandones el ayuno con prudencia y sistemáticamente, como se describe en la página siguiente.



**Buda ayunador en meditación**

*Escultura del norte de la India, del siglo XIX.*

### Cómo salir del ayuno

Quizá la parte más difícil de un ayuno sea salir de él con sensatez, ya que tan pronto como pruebes alimentos, la mente te exigirá comer y comer. Pero, así como cuando hemos dormido no nos gusta tener que responder a un bombardeo de preguntas al despertarnos, también el cuerpo debe reacomodarse gradualmente a comer, para lo cual has de escoger con precaución tu primer alimento. Para estar seguro de que no empiezas excediéndote, rompe el ayuno por la noche y no vuelvas a comer mientras ese primer alimento no haya sido eliminado. Los vegetarianos deben comer alrededor de medio kilo de fruta fresca: uva (sin semillas), cerezas u otras frutas jugosas, pero no plátanos ni cítricos. La gente que siga una dieta más pesada, como los consumidores de carne, deben comer más o menos la misma cantidad de espinacas cocidas al vapor o tomates en compota. Después de un ayuno de dos días, procede de la forma siguiente:

- Día 1** – toma solamente fruta fresca, más una cucharadita de yogur natural para ayudar a la digestión.
- Día 2** – solamente ensaladas.
- Día 3** – verduras cocidas al vapor con un cereal ligero, como mijo o trigo sarraceno.
- Día 4** – ve retornando gradualmente a tu dieta normal.

Si has ayunado durante 4 días, duplica el esquema: los dos primeros días, fruta fresca; los dos siguientes, sólo ensaladas, etcétera. El té, el café, el alcohol y los condimentos han de evitarse mientras se abandona un ayuno, y el primero y tercer días hay que usar un enema. Procura atenerte estrictamente a este régimen, para no sobrecargar tu organismo. Como decía George Bernard Shaw, «Cualquier tonto puede hacer un ayuno, pero para salir de él como es debido se necesita a un sabio».

# La meditación

Consciente o inconscientemente, todos buscamos la paz que la meditación aporta a la mente. Todos tenemos nuestras propias maneras de hallar esa paz, nuestros propios hábitos de meditación: desde la ancianita que se sienta a tejer junto al fuego, al navegante que en una tarde de verano se desliza ociosamente por el río, olvidado del transcurso del tiempo. Porque, cuando la atención está totalmente absorta, la mente guarda silencio; cuando conseguimos restringir nuestros pensamientos a un solo objeto, el incesante parloteo interno se detiene. En realidad, el contento que sentimos cuando la mente está absorta no proviene tanto de la actividad misma como del hecho de que, al concentrarnos, nos olvidamos de nuestros problemas y preocupaciones.

Pero estas actividades no pueden aportarnos más que un breve interludio de paz, que dura mientras absorben nuestro interés. Una vez que la mente vuelve a distraerse, regresa a su rutina de vagar sin rumbo, dilapidando su energía en recuerdos del pasado o sueños del futuro, que continuamente se superponen con lo que tenemos entre manos. Para lograr un contento más perdurable, es necesario entrenar la mente con la meditación.

La meditación es la práctica mediante la cual hay una observación constante de la mente. Esto significa enfocar la mente en un punto y silenciarla para percibir el Si Mismo. Al detener la marea de los pensamientos, llega uno a entender su verdadera naturaleza y a descubrir la sabiduría y la tranquilidad que lleva dentro. Concentrándose en la llama de una vela, por ejemplo, o en un *mantra* (p. 96), se devuelve reiteradamente la atención al objeto de la concentración, con lo que el movimiento de la mente se reduce a un pequeño círculo. Al principio, los pensamientos insistirán en su tendencia errabunda, pero con la práctica se conseguirá ampliar el tiempo de focalización de la mente. Al comienzo, mientras la atención aún sigue

desviándose, es más adecuado hablar de concentración. La diferencia entre concentración y meditación no es técnica, sino de grado. Swami Vishnu-devananda lo explica de esta manera: «Durante la concentración, uno tiene que mantener firmes las riendas de la mente; durante la meditación, las riendas ya no son necesarias, porque la mente se mantiene por sí misma en una única onda de pensamiento».

En los Ocho Miembros de Patanjali, la concentración y la meditación son el sexto y el séptimo pasos del *raja yoga* (p.

19). El octavo es el *samadhi*, o supraconciencia, un estado que trasciende el

tiempo, el espacio y la causalidad, en que se superan el cuerpo y la mente y existe la total unidad. En *samadhi*, el meditador y el objeto de la concentración se unifican, pues lo que crea un sentimiento de separación o dualidad es el yo. De acuerdo con los antiguos *Vedas*, la concentración, o *dharana*, consiste en fijar la mente en un solo pensamiento durante doce segundos; meditación, o *dhyana*, equivale a doce *dharanas* —unos dos minutos y medio—, y *samadhi* equivale a doce *dhyanas*, poco menos de media hora.

De la misma manera que concentrar los rayos del sol a través de una lupa los calienta hasta el punto de que pueden quemar, también concentrar los rayos dispersos del pensamiento hace que la mente se vuelva penetrante y poderosa. Con la práctica continua de la meditación, se descubre un sentido intensificado de finalidad, se refuerza la voluntad, y el pensamiento se aclara y se concentra más, de manera que afecta a todo lo que hacemos.

Tal como ha escrito Swami Vishnu-devananda, «La meditación no se logra fácilmente. Un árbol hermoso crece con lentitud. Es menester esperar el florecimiento, la maduración del fruto y el sabor definitivo. El florecimiento de la meditación es una paz inexpressable que penetra en la totalidad del ser. Su fruto [...] es indescriptible».

«La meditación es un flujo continuo de la percepción o el pensamiento, como el flujo del agua en un río.»

Swami Vishnu-devananda

# El dominio de la mente

La mente es como un lago cuya superficie rizan las suaves olas del pensamiento. Para ver el Sí Mismo subyacente, debes empezar por saber cómo aquietar esas olas y convertirte en el dueño de tu mente, en vez de estar al servicio de ella. Durante la mayor parte de nuestras horas de vigilia, nuestra mente se ve arrastrada de un pensamiento a otro, tironeada por deseos y aversiones, por emociones y recuerdos, tanto agradables como desagradables. De todas las fuerzas que agitan la mente, son los sentidos los que con mayor frecuencia perturban la concentración, dando origen a fantasías y deseos. Suena por radio una melodía grata y, a la carrera, la mente vuelve al momento en que la oímos por vez primera, pero también un olor apetitoso o una súbita corriente de aire pueden desbaratar nuestra línea de pensamiento. De todos los sentidos, la vista y el oído son los más poderosos, los que interminablemente atraen la mente hacia el exterior y dilapidan la valiosa energía mental. Por esta razón, la meditación se vale ya sea de sonidos (*mantras*) o de imágenes (en el *tratak*).

Por naturaleza, la mente está constantemente en pos de la felicidad, en la vana esperanza de que alcanzará la satisfacción una vez que logre lo que desea. Al adquirir el objeto deseado, la mente se acalla temporalmente, pero después de un breve tiempo todo el juego vuelve a iniciarse, porque la mente misma sigue sin haber cambiado, y el verdadero deseo no ha sido satisfecho. Imaginemos, por ejemplo, que nos hemos comprado un coche nuevo. Durante algún tiempo nos sentimos orgullosos y satisfechos: la mente está en paz. Pero pronto empezamos a codiciar un modelo más nuevo o de un color diferente, o a preocuparnos por la probabilidad de que nos lo roben o de que alguien nos lo abolle. Lo que empezó siendo un placer se ha convertido en una fuente más de descontento, porque, al acallar un deseo, se crean muchos otros.

El yoga nos enseña que poseemos una fuente de regocijo y de sabiduría que está dentro de nosotros mismos, un pozo de tranquilidad que podemos percibir y del cual podemos alimentarnos cuando el movimiento de la mente se aquieta. Si podemos canalizar hacia dentro ese deseo de contento, en vez de orientarlo hacia los objetivos externos que, por naturaleza, son efímeros, podremos descubrir la forma de vivir en paz.

## Testigos del juego de los pensamientos

Durante la meditación, tenemos la vivencia de la mente como un instrumento. Basta con que nos concentremos diariamente durante un breve período para que empecemos a ver la cantidad de movimiento que existe en la mente y lo poco que vivimos en el presente. A partir de este breve encuentro con un modo de percepción diferente, podemos aprender a observar y, por ende, a cambiar nuestra manera de pensar. Uno de los instrumentos más sutiles para controlar la mente es dejar de asociarnos con nuestras emociones, pensamientos y acciones. En vez de identificarnos con ellos, damos simplemente un paso atrás para ponernos en el papel de testigos, como si estuviéramos observando a alguna otra persona. Al observar desapasionadamente de esta manera, sin juicio y sin elogios, los pensamientos y emociones pierden el poder que tienen sobre nosotros; así comenzamos a ver tanto la mente como el cuerpo en su condición de instrumentos que podemos controlar. Al tomar distancia frente a los juegos del yo, se aprende a asumir la responsabilidad por uno mismo.

«Así como la belleza y la dulce fragancia de la flor de loto se revelan solamente cuando se eleva desde el agua fangosa y se vuelve hacia el sol, así nuestras vidas sólo han de crecer en beatitud cuando dejemos atrás el mundo de Maya, o la ilusión, y, mediante la meditación, miremos hacia Dios.»

Swami Vishnu-devananda





# Los principios de la meditación

La meditación, como el sueño, no se puede enseñar; llega por sí misma, en su momento. Pero, si empezamos por seguir los pasos adecuados, podemos acelerar considerablemente el proceso. Para ayudar a quienes deseen entender los pasos básicos de la meditación y sus etapas, Swami Vishnu-devananda formuló los doce principios que se resumen en la columna de la derecha. Lo esencial es establecer la meditación como un hábito regular en la vida, meditando todos los días

en el mismo lugar y a la misma hora. Así, la mente se acostumbrará a responder sin demora cada vez que nos sentemos a meditar, de la misma manera que el estómago está condicionado para esperar alimentos a las horas de las comidas. Después de unos meses de práctica regular, la mente, por sí sola, reclamará ese momento de quietud. Para la meditación, los momentos más favorables del día son el amanecer y el crepúsculo, cuando la atmósfera está cargada de energía espiritual. Pero si ninguna de esas horas es posible, límitate a escoger un momento en que puedas estar solo y sin que te molesten. Comienza practicando durante veinte minutos, y poco a poco ve aumentando el tiempo hasta llegar a una hora. Siéntate mirando al este o al norte, para beneficiarte de los efectos sutiles del campo magnético de la Tierra. Quizá te convenga, antes de empezar, envolverte en una manta para no enfriarte. Es muy importante que tu postura de meditación sea firme y relajada, ya que la concentración se resentirá si no estás cómodo. Antes de comenzar, instruye a la mente para que guarde silencio y se olvide de todo pensamiento del pasado, el presente o el futuro. Luego regula la respiración; eso controlará el flujo del *prana*, que, a su vez, ayudará a silenciar la mente. No se trata de combatir la inquietud de la mente, ya que esa actitud no hace más que generar nuevas ondas de pensamiento. Simplemente, hay que desapegarse de los pensamientos y observar la mente.

## Las posturas de meditación

Tanto «el loto» como la postura fácil proporcionan una base firme y un recorrido triangular para contentar la circulación del *prana*. Si las rodillas no te llegan al suelo, ponte un cojín bajo las nalgas. Si lo prefieres, siéntate en una silla (p. 172). Pon las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba y formando el chin mudra, con los dedos índice y pulgar unidos.



«El Sí Mismo no es el cuerpo individual ni la mente individual, sino más bien ese aspecto profundo que hay dentro de cada persona y que conoce la Verdad.»

Swami Vishnu-devananda

## Los doce principios

- 1 Reserva para la meditación un lugar especial; la atmósfera que construyas te ayudará a silenciar la mente.
- 2 Escoge un momento en que la mente esté libre de las preocupaciones cotidianas; la aurora y el crepúsculo son ideales.
- 3 Practicar todos los días en el mismo lugar y a la misma hora condiciona la mente para que se aquiete más rápidamente.
- 4 Siéntate con la espalda, el cuello y la cabeza en línea recta, mirando hacia el norte o el este.
- 5 Instruye a la mente para que se mantenga tranquila mientras dure tu sesión de meditación.
- 6 Regula la respiración; comienza con cinco minutos de respiración profunda y después hazla más lenta.
- 7 Establece una pauta rítmica para la respiración, inhalando durante unos tres segundos.
- 8 Al principio, deja vagar la mente; si la obligas a concentrarse, sólo conseguirás que se vuelva más inquieta.
- 9 Ahora, lleva la mente a descansar en el punto focal que hayas escogido, ya sea al ajna chakra o al anahata (p. 69).
- 10 Aplicando la técnica que hayas escogido, mantén el objeto de tu concentración en ese foco durante toda la sesión.
- 11 La meditación se produce cuando alcanzas un estado de pensamiento puro, pero sigues reteniendo tu conciencia de la dualidad.
- 12 Después de larga práctica, la dualidad desaparece y se alcanza el samadhi, el estado de supraconciencia.

# Comenzar a meditar

En la larga tradición de la meditación, hay gran variedad de técnicas diferentes: algunas se valen del poder del sonido; otras, de símbolos visuales o de la respiración. Pero todas tienen un objetivo común, que es enfocar los rayos dispersos de la mente en un único punto y, de esta manera, conducir al meditador a un estado de autorrealización. La técnica que recomendamos para una práctica prolongada es el *japa*, la repetición de un *mantra*, tal como se describe en la página 96. Pero un meditador principiante quizá quiera iniciarse con otra técnica, además de la del *mantra*, para ayudarse inicialmente a disciplinar la mente.

## Yoni mudra

*Yoni mudra* es un ejercicio de *pratyahara*, o retracción de los sentidos. Al bloquear los ojos, los oídos, la nariz y la boca se retira uno dentro de sí mismo, como una tortuga que repliega las patas y la cabeza bajo el caparazón. Durante el día, la mente está constantemente bombardeada por la información y los estímulos provenientes de los cinco sentidos. Sólo cuando los sentidos se ven sometidos a control y los continuos reclamos externos dejan de avasallar la mente, es posible tener la esperanza de poder concentrarse. Ya habrás tenido una muestra de lo que se siente al desconectar uno de los sentidos practicando *asanas* con el estómago vacío, y además –quizá– con los ojos cerrados. Al permitirnos que descansemos sin ser perturbados en el interior de la mente, *Yoni mudra* nos hace tomar conciencia más cabal de la tiranía de los sentidos. Se trata de una técnica a la cual se puede volver cada vez que se sienta uno especialmente inquieto o agitado. A medida que la concentración se profundiza, mientras lo practicamos comenzaremos a oír el *anahata*, los sonidos místicos internos que son señal de una elevación de la conciencia, y que se perciben como flautas, tambores o campanas, entre otras cosas. El *Siva Samhita*, uno de los textos yóguicos, dice de este *mudra*: «Al tener así firmemente confinado el aire, el yogui ve su alma en forma de luz».

## La concentración por categorías

Cuando se aprende a meditar, es difícil mantener la atención enfocada en un objeto desde el comienzo. Para entrenar la atención, se puede probar a reducir inicialmente el ámbito de la concentración a una sola categoría de objetos, donde la mente todavía disfruta de cierta libertad de movimiento. En el ejercicio de concentración por categorías, tal como se ve a la derecha, se escogen cuatro flores como objetos de concentración. Después de haberte concentrado en una, cuando la mente comienza a dispersarse, puedes pasar a la siguiente. Si no te resulta cómodo concentrarte en flores, escoge una categoría de objetos diferente, como, por ejemplo, árboles o frutas. Lo único que importa es que restrinjas la mente a un grupo de objetos y que elijas objetos que puedas mirar con distancia y desapego. La práctica de este ejercicio afinará la mente, permitiéndole enfocar con más precisión, e irá enseñándote el principio de la concentración unidireccional. Una vez que no tengas dificultades en visualizar una categoría de objetos y en mantenerte concentrado en ella, ya estarás en condiciones de pasar a concentrarte en un único objeto.



### Yoni mudra

*Tápate los oídos con los pulgares. Ciérrate los párpados con los dedos índices; las fosas nasales con los dedos cordiales, y con los otros dedos oprime los labios para cerrarlos. Afloja suavemente los dedos cordiales para inhalar y exhalar mientras meditas.*



### Concentración por categorías

*Con los ojos cerrados, imagínate un jardín con una flor diferente en cada ángulo. Comienza explorando las cualidades de una flor, y cuando la mente comience a inquietarse, pasa a concentrarte en la flor siguiente, y así sucesivamente. Debes visualizar con claridad cada una de las flores.*

# El tratak

El *tratak*, o fijación de la mirada, es un excelente ejercicio de concentración, consistente en contemplar un objeto o un punto, alternando la contemplación con la visualización mental del objeto, con los ojos cerrados. Esta práctica estabiliza el vagabundeo mental y concentra la atención hasta permitir que la imagen sea enfocada con absoluta precisión. Allí donde van los ojos, va la mente, de manera que cuando fijas la mirada en un punto único, también la mente se vuelve unidireccional. Aunque su finalidad principal es reforzar los poderes de concentración y purificar la mente, el *tratak* mejora también la vista y estimula el cerebro por vía del nervio óptico. Es una de las seis prácticas de purificación conocidas como *kriyas*.

Lo más común es practicar el *tratak* con una vela (como se describe en la página 94), pero también se puede hacer tomando como blanco de la mirada otros objetos. Puedes dibujar un grueso punto negro sobre una hoja de papel y pegarlo en la pared, o bien usar un *chakra* (p. 69) o un *yantra* (p. 94).

Los *yantras* son diagramas geométricos que sirven para enfocar la mente. Lo mismo que los *mantras*, cada *yantra* tiene un significado místico específico. Otras opciones son que intentes contemplar un símbolo, como puede ser el *om* (p. 94), o la imagen de una deidad. No es necesario que limites tu práctica a los objetos que hay dentro de la casa, ya que el mundo natural ofrece gran variedad de puntos de concentración adecuados. Durante el día, una flor o una concha pueden servir como objeto de atención, mientras que por la noche puedes tratar de fijar la mirada en la luna o en una estrella bien visible. Siempre y cuando tu objeto de concentración esté inmóvil y sea relativamente pequeño a la vista, centrarte en él producirá el efecto deseado. Con frecuencia, como se ve en la ilustración, los *yoguis* usan para el *tratak* el entrecejo, o la punta de la nariz.

La técnica del *tratak* sigue siendo muy semejante sea cual sea el blanco de la mirada, aunque naturalmente necesitará alguna ligera adaptación cuando medites al aire libre. Pon el objeto escogido al nivel de los ojos y a una distancia aproximada de un metro. Regula primero la respiración y después empieza a contemplar, sin pestañear, el objeto elegido. No lo mires fijamente ni tampoco vagamente; límitate a no apartar la vista de él, sin forzarte. Después de más o menos un minuto, cierra los ojos y, controlando la mirada interior, visualiza el objeto en el *ajna chakra* o en el *anahata* (p. 9). Cuando la imagen residual se desvanezca, vuelve a abrir los ojos y repite el ejercicio. El *Hatha Yoga Pradipika* enseña: «Mira fijando los ojos con concentración un objeto pequeño hasta que fluyan las lágrimas». Si efectivamente te lagrimean los ojos después de mantener durante breve rato la concentración, es simplemente la señal para que los cierres; poco a poco podrás ir ampliando el periodo de contemplación. A medida que la concentración se profundice y la mirada se haga más resistente, ve aumentando el tiempo que pasas con los ojos abiertos y luego cerrados, hasta que puedas prolongar la práctica a una hora. Las primeras veces que practiques el *tratak* es probable que te encuentres con la intrusión de pensamientos indeseables. Límitate a volver a prestar atención al objeto de concentración, y la mente irá enfocándose cada vez más. Con la práctica serás capaz de visualizar el objeto escogido muy claramente cuando cierres los ojos.



## Contemplación frontal y nasal

Contemplar el entrecejo, sede del «tercer ojo» (arriba), o la punta de la nariz (abajo) fortalece los músculos de los ojos, además de mejorar la concentración. Un minuto de contemplación es suficiente para empezar; después se irá aumentando la duración hasta diez minutos. No fuerces los ojos; si se cansan o te duelen, ciérralos enseguida. La contemplación frontal despierta la kundalini, en tanto que la concentración nasal afecta al sistema nervioso central.

**OM**

Para un yogui no hay símbolo más poderoso que la sílaba OM, de lo cual dan testimonio estas palabras del *Mandukya Upanishad*: «OM. Esta palabra eterna es todo: lo que fue, lo que es y lo que será». En la letra sánscrita, la curva inferior larga representa el estado de despertar, y la que parte del centro simboliza el dormir profundo y sin sueños. La medialuna creciente es la representación de Maya, el velo de la ilusión, y el punto es el estado trascendental. Cuando el espíritu individual que hay en el hombre atraviesa el velo y descansa en lo trascendental, queda liberado de los tres estados y de sus cualidades.

**Tratak con om**

*Cuando uses el OM en sánscrito (arriba, a la izquierda) para practicar tratak, deja que los ojos lo recorran en el sentido opuesto al de las agujas del reloj. En el yantra OM del siglo XVIII (abajo a la izquierda), la sílaba sagrada está representada de forma diferente. El yantra se origina en Rajasthan, en la India.*

**Contemplación de una vela (derecha)**

*La llama de una vela es el objeto más usado para el tratak, ya que es fácil retener una imagen residual del brillo de la llama cuando se cierran los ojos. La vela se ha de colocar a la altura de los ojos en una habitación a oscuras y sin corrientes de aire.*