

Los mantras

El sonido es una forma de energía constituida por vibraciones o longitudes de onda; ciertas longitudes de onda tienen el poder de curar; otras son capaces de hacer añicos una copa. Los *mantras* son sílabas, palabras o frases sánscritas que, cuando se repiten en la meditación, llevan al individuo a un estado de conciencia superior. Son sonidos o energías que han existido siempre en el universo y que no se pueden crear ni destruir. Hay seis cualidades comunes a cualquier verdadero *mantra*: fue originariamente revelado a un sabio que mediante él alcanzó la autorrealización y después lo transmitió; tiene cierto «metro» [medida] y una deidad que lo preside; tiene en su esencia un *bija*, o semilla, que lo inviste de un poder especial; tiene energía cósmica divina, o *shakti*; y, finalmente, tiene una clave que ha de ser descifrada mediante la repetición constante antes de que se revele la conciencia pura. El *japa*, o repetición del *mantra*, no sólo proporciona un punto tangible sobre el cual concentrar la mente, sino que también libera la energía encapsulada en ese sonido. La energía se manifiesta literalmente, creando en la mente una pauta específica de pensamiento, por lo que la pronunciación correcta es de suma importancia. Mediante una práctica sincera, la repetición de un *mantra* conduce al pensamiento, y no hay percepción del significado. De esta manera, el *mantra* te conducirá a la verdadera meditación, a un estado de unidad, de no dualidad. Hay tres tipos principales de *mantras*: los *mantras saguna* invocan deidades o aspectos específicos de lo Absoluto; los *mantras nirguna* son abstractos y declaran la identificación del meditador con lo Absoluto; y los *bija* o *mantras* seminales son aspectos del OM y se derivan directamente de los cincuenta sonidos primitivos. Lo mejor es que a uno le inicie en el *mantra* un *guru*, que lo investirá con su propia energía *pránica*, pero si esto no es posible, practica repitiendo los *mantras* y escoge uno con el que te sientas cómodo. No se incluyen aquí *mantras bija*, que son demasiado poderosos para que los usen los principiantes.

Formas de japa

Puedes repetir tu *mantra* en voz alta –diciéndolo o salmodiándolo–, en un susurro o mentalmente. El *japa* mental es el más eficaz, porque los *mantras* están en una longitud de onda que trasciende el sonido físico. Pero, al principio, cuando a uno le cuesta más mantener la concentración mental, se ha de comenzar la meditación pronunciando el *mantra*, y después susurrándolo, antes de pasar a la repetición mental. Sea cual sea la forma de *japa* que uses, te ayudará si coordinas el *mantra* con la respiración. Además, estas tres técnicas de *japa* aumentarán tus poderes de concentración. Puedes usar una sarta de cuentas, lo que se llama un *mala*, y repetir el *mantra* mientras vas pasando las cuentas con los dedos. También puedes usar el pulgar de la mano derecha como marcador para ir contando las líneas que señalan las articulaciones de los dedos. Y, finalmente, puedes escribir el *mantra* al mismo tiempo que lo vas repitiendo mentalmente.



La cuenta de las líneas de los dedos

Coloca el pulgar derecho sobre la línea superior del dedo meñique y muévelo cada vez que repitas el *mantra*, primero hacia la línea del medio y luego hacia la inferior; después pasa a las líneas del segundo dedo, y así sucesivamente. Usar las tres líneas de los cuatro dedos da doce repeticiones; nueve vueltas equivalen a ciento ocho repeticiones, o sea, un *mala*.



Cómo usar un mala

Un *mala* tiene ciento ocho cuentas, más una mayor, la cuenta *meru*. Con el *mala* en la mano derecha, comienza por el *meru* y pasa las cuentas, una por una, entre el pulgar y el tercer dedo, mientras repites el *mantra*. Cuando llegues al *meru*, recorre el *mala* en la dirección opuesta, sin pasar por encima de la cuenta *meru*.

Mantras saguna

रम् Ram

El patrón energético de la verdad, la rectitud y la virtud en su aspecto masculino. Este poderoso *mantra* está constituido por tres sonidos seminales.

सौम Sita

Éste es el aspecto femenino del patrón energético de RAM. Representa el descenso de PRAKRITI, o la naturaleza (p. 16) en la forma de la madre. También se puede repetir con RAM, en la forma SITARAM; cuando ambos *mantras* están unidos, encarnan la energía existente en una unión o matrimonio ideal.

श्याम् Shyam

Al representar el amor cósmico y la compasión en su aspecto masculino, este *mantra* transmuta todas las emociones en amor incondicional.

राधा Radha

RADHA es el aspecto femenino de SHYAM, y simboliza el amor cósmico de la madre divina.

ॐ नमः शिवाय Om Namah Shivaya

Éste es un patrón energético purificador que destruye nuestras cualidades negativas, y lo escogen especialmente quienes son de naturaleza ascética. «La danza de Siva» representa el movimiento inherente en la materia. Cuando Siva deja de danzar, la ilusión de la materia se destruye.

ॐ नमो नारायणाय Om Namō Narayanaya

El patrón energético de la armonía y el equilibrio en su aspecto masculino. Este *mantra* es usado especialmente por quienes se encuentran en dificultades, para que les traiga la fuerza necesaria para recuperar la armonía en sus vidas.

ॐ ऐं सरस्वती नमः Om Aim Saraswatyai Namah

El aspecto femenino del patrón de energía creativa y sabiduría. Este *mantra* suele ser el escogido por artistas y músicos.

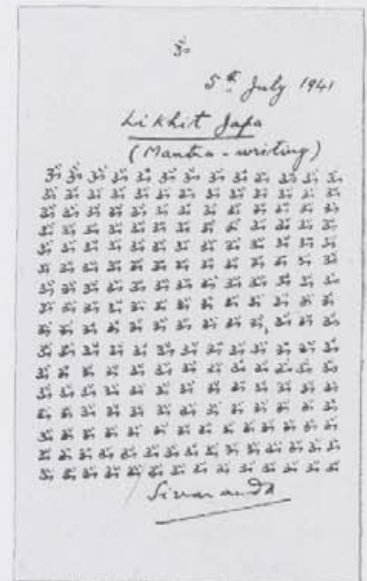
Mantras nirguna

ॐ Om

OM es el *mantra* original, la raíz de todos los sonidos y las letras, y por ende de todo lenguaje y pensamiento. La o se genera en lo profundo del cuerpo, y es llevada lentamente hacia arriba, hasta que se junta con la eme, que resuena entonces en toda la cabeza. La repetición del OM durante veinte minutos relaja hasta el último átomo del cuerpo.

सोऽहम् Soham

Repetimos inconscientemente este *mantra* cada vez que respiramos: la inhalación es so, la exhalación, HAM. Significa «yo soy Eso»: más allá de las limitaciones de la mente y del cuerpo, me unifico con lo Absoluto.



Likhita japa

Si quieres practicar *likhita japa*, o la escritura mántrica, debes reservar para hacerlo un cuaderno especial. Antes de comenzar, decide cuántas veces repetirás el *mantra* o durante cuánto tiempo. El objetivo no es escribir con la mayor rapidez posible, sino prestar la debida atención a cada repetición. Para escribir el *mantra* que elijas puedes optar por el sánscrito o por la versión transliterada. En vez de trabajar simplemente de izquierda a derecha, intenta hacer dibujos mientras escribes el *mantra*. Lo que se ve arriba es una muestra de la práctica de *likhita japa* de Swami Sivananda.

Las asanas y sus variaciones

En la sesión básica hemos aprendido el esquema fundamental de la práctica diaria. Este capítulo amplía el alcance del esquema, presentando una amplia gama de variaciones y de *asanas* nuevas para ir incorporándolas a la pauta inicial. En aras de la claridad, hemos dividido las *asanas* en seis ciclos: el ciclo de la postura sobre la cabeza, el ciclo de la postura sobre los hombros, el ciclo de la flexión hacia delante y el de la flexión hacia atrás, el ciclo de posturas sentadas y el de posturas de equilibrio. Estos ciclos no han sido pensados con el fin de establecer divisiones rígidas entre las posturas, sino más bien para demostrar qué lugar corresponde a cada *asana* en la presentación esquemática.

Cada ciclo contiene variaciones de las *asanas* provenientes de la sesión básica y además *asanas* nuevas que pertenecen al mismo grupo familiar. En general, cada presentación a doble página está organizada de tal manera que las *asanas* más fáciles sean las que aparecen primero y, las más avanzadas, después. Con frecuencia, las variaciones más avanzadas son, simplemente, progresiones naturales de las posturas más fáciles, a las cuales irás llegando poco a poco a medida que tu cuerpo gane en fortaleza y en flexibilidad. Pero no importa a qué categoría de adeptos pertenezcas; para calentar el cuerpo y prepararlo para las posturas más difíciles debes proceder sistemáticamente, en vez de ir saltando al azar de una postura a otra.

No creas que la primera vez podrás practicar la totalidad de cada ciclo. Escoge unas pocas *asanas* nuevas o algunas variaciones de cada ciclo e incorpóralas a tu sesión básica, que a estas alturas ya debe ser para ti como una segunda naturaleza. Procura repartir equitativamente tu tiempo entre los ciclos: es esencial que mantengas cierto equilibrio si no quieres reforzar un aspecto de las *asanas* a expensas de otros. De manera similar, hábitate a equilibrar las variaciones que practiques (por ejemplo, a contrarrestar una variación de la flexión hacia delante con una postura que estire el cuerpo hacia atrás). Siempre que aprendas *asanas* nuevas procede con mucha suavidad, es-

pecialmente si al comienzo te notas relativamente rígido. Esto no sólo es aconsejable para evitar sobre-estiramientos de los músculos o de las articulaciones, sino también para que los órganos internos se acostumbren a esos movimientos que los desplazan de maneras nuevas y desconocidas.

Quizás encuentres que en un comienzo haces progresos bastante rápidos, pero que después comienza una especie de estancamiento en el que, al parecer, no percibes mejora alguna. Si eso sucede, no te descorazones: aunque tú no te des cuenta, estás progresando. Continúa como siempre con tu práctica cotidiana, intentando diferentes variaciones para mantener estimulada

la mente, y pronto habrás superado ese tramo. Con el tiempo alcanzarás una visión más amplia del papel que desempeñan las *asanas* en tu vida diaria, y dejarás de estar pendiente de la excitación placentera del «adelanto».

La gran mayoría de las personas necesita evolucionar de forma gradual, elaborando gran diversidad de movimientos. Las diferentes *asanas* afectan a partes diferentes del cuerpo y de la mente. A medida que las distintas partes del cuerpo se van abriendo y sometiéndose a tu control, se produce con frecuencia la correspondiente «apertura» de la personalidad, además de una intensificación del conocimiento consciente. Estos cambios pueden manifestarse de diversas maneras, tanto física como espiritualmente; quizá descubras, por ejemplo, que te sientes más abierto y relajado en compañía, y que la meditación te resulta más fácil. Mientras estás manteniendo una *asana* es cuando tu cuerpo empieza realmente a abrirse. Cierra los ojos y dedica el tiempo a concentrarte en la respiración o en la repetición de un *mantra*. La práctica de las variaciones de una de las *asanas* básicas —digamos, de la postura sobre los hombros— te fortalece en tu dominio de esa *asana* y te permite mantenerla con firmeza. Cuanto mayor sea la firmeza con que puedas mantener una postura, tanto más libre estará tu mente para sumergirse en la meditación.

«La postura se vuelve perfecta cuando el esfuerzo por lograrla desaparece.»

Yogabhashya

El ciclo de la postura sobre la cabeza

Una vez que hayas dominado la postura básica sobre la cabeza y estés acostumbrado a la posición invertida, podrás empezar a explorar el espacio que envuelve tu cuerpo «cabeza abajo», para agregar movimiento y profundidad a la postura central. En realidad, todas las variaciones de este ciclo son derivados naturales de la postura sobre la cabeza, hasta el punto de que, librados a nosotros mismos, terminaríamos por encontrarla solos de manera intuitiva. Una de las principales lecciones que se aprenden mediante la práctica de las posturas invertidas es considerar las piernas y los brazos como «piezas» intercambiables. Con la práctica, los brazos cargarán tan fácilmente como las piernas con el peso del cuerpo, permitiéndote cuando estás en una postura invertida la misma diversidad de movimientos de que disfrutas estando de pie. La postura sobre la cabeza, por su naturaleza misma, se presta mucho a la meditación. Saca partido de este hecho mientras practicas manteniendo las variaciones: deja que la mente se aquiete y se vuelva unidireccional.



Variaciones con elevación de las piernas

Si quieres disfrutar de las *asanas* más avanzadas y poder meditar en ellas, es menester que seas capaz de soportar sin esfuerzo tu propio peso. Los movimientos de elevación de las piernas que aquí se muestran constituyen un medio para el logro de ese objetivo. Al aprender a soportar el peso de las piernas a partir de la posición supina, irás obteniendo la fuerza necesaria para soportar y controlar el peso total del cuerpo en otras posturas. Con el tiempo, podrás reemplazar estos ejercicios por variaciones de elevación de las piernas en diversas *asanas*, ya sea de pie o invertidas. En la variación 1, las piernas se usan como «pesas», describiendo con ellas un arco de lado a lado. La variación 2 estira las piernas y favorece la movilidad de las articulaciones de la cadera. Procura repetir cada ejercicio por lo menos tres veces, asegurándote de que los hombros siguen apoyados en el suelo y de que mantienes las rodillas estiradas.



Variación 1

Acuéstate con las piernas juntas y las manos a los costados, con las palmas hacia abajo. Inhala, levanta ambas piernas y llévalas hacia la derecha. Después exhala y bájalas, rozando apenas el suelo con ellas mientras vuelves a inhalar y a levantarlas hacia la izquierda.



Variación 2

Con los brazos en cruz y las palmas hacia arriba, inhala y levanta la pierna derecha; después exhala y baja el pie hasta tocarte la palma izquierda. Mantén la postura y después inhala y levanta la pierna al centro. Luego, exhalando, bájala.

Variaciones de la postura sobre la cabeza con movimientos de piernas

Para poder hacer cualquiera de las variaciones que se ven a la derecha y en la página opuesta, debes estar bien seguro de tu *sirshasana*. Mientras estés en las posturas, mantén ambas piernas rectas y permanece en la posición durante tanto tiempo como te resulte cómodo. Una vez que llegues a hacer sin esfuerzo estos movimientos de piernas, podrás prescindir de los ejercicios de elevación de las piernas desde el suelo.



Variación 1

Abre las piernas hacia los costados. Tensa bien los talones y los dedos para aumentar el estiramiento y después relaja los pies. Respira normalmente en la postura. El peso de las piernas irá aumentando gradualmente la abertura.



Variaciones 2 y 3

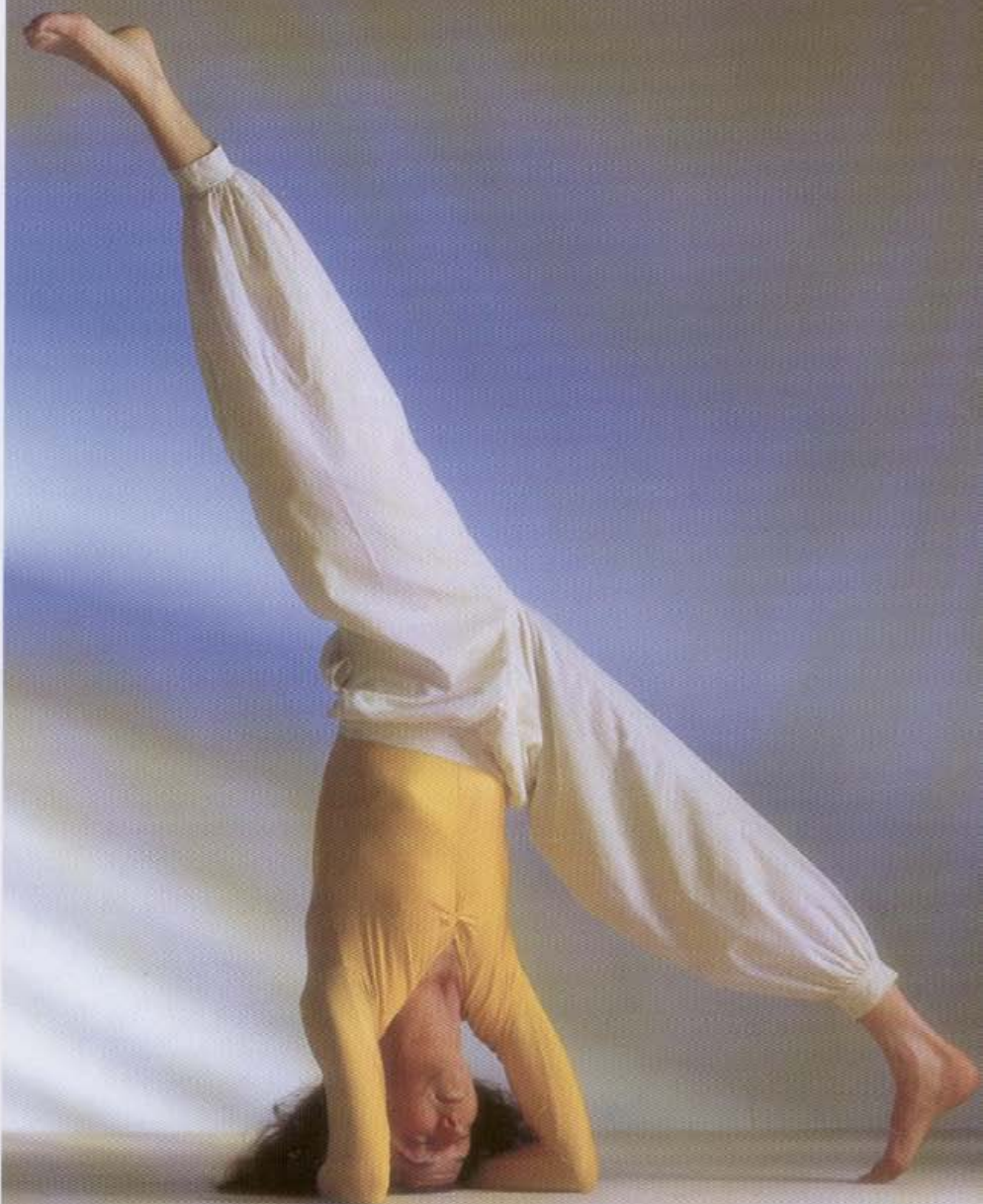
2 Empujando las caderas hacia atrás, exhala y baja una pierna hasta el suelo, sin transferir ningún peso al pie. Inhala y levanta la pierna.

3 (Derecha.) A partir de la variación 1, exhala y baja una pierna hacia el costado. Inhalando, vuelve a levantarla.



Variación 4

Mueve la pierna derecha hacia delante y la izquierda hacia atrás. Tensa los talones y después los dedos. Deja que la gravedad las haga descender. Ahora, vuelve las piernas a la posición de la postura sobre la cabeza y repite, invirtiendo las piernas.



El escorpión

Llegar a dominar *vrischikasana*, «el escorpión», es más bien cuestión de confianza y de concentración que de fuerza. Piensa en tus manos y tus brazos como si fueran «pies» gigantes y no tardarás en superar el temor a las caídas. En realidad, cuando descansas sobre las manos y los antebrazos, tu peso está distribuido sobre una base de sustentación mucho más amplia que cuando estás de pie. Antes de intentar el escorpión completo, acostúmbrate a arquear el cuerpo hacia atrás, desentrelazando los dedos y modificando la posición de las manos, para después volver a trabar las manos y adoptar de nuevo la postura sobre la cabeza. Cuando aprendas la asana, intenta acercar el pecho y las piernas al suelo en la mayor medida que puedas y lleva las caderas hacia atrás, apartándolas de los pies, para estabilizarte. Que consigas mantener la postura depende principalmente de que lleves las piernas lo bastante lejos para equilibrar el peso del torso, y de que te valgas de las manos para mantener el equilibrio. Después de practicar «el escorpión», estira la columna en sentido contrario haciendo una flexión hacia delante en la postura sobre la cabeza, bajando los pies al suelo, frente a la cara (p. 101).

Variación 1

Cuando adquieras más práctica, procura enderezar las piernas partiendo de la posición clásica. Una vez la domines, podrás adoptar directamente la postura del escorpión con las piernas rectas, sin empezar primero a doblarlas.



1 Arquea la espalda y, doblando las rodillas, separa las piernas y bájalas por detrás de ti. Desentrelaza los dedos y apoya una mano en el suelo, junto a la cabeza.



2 Apoya la otra mano y después mueve ligeramente las muñecas hacia fuera, de modo que las manos y los antebrazos queden paralelos. Empuja los hombros hacia arriba, descargando todo el peso de la cabeza.



3 Ahora, levanta la cabeza y mantén la postura. Con la práctica, las piernas llegarán a doblarse hasta el punto de que los pies te tocarán la cabeza. Para bajar, invierte el orden de los pasos.



Variación 2 (derecha)

En esta variación avanzada es donde la postura se parece más a un escorpión con la cola arqueada por encima del dorso. Estira y baja las piernas acercándolas cuanto puedas al suelo. Empuja hacia atrás las caderas todo lo que puedas y procura enderezar las rodillas.



Variaciones de los brazos

Una vez que estés seguro de tu postura sobre la cabeza, prueba a reemplazar el «trípode» que le sirve de base por posiciones alternativas de los brazos. Adoptar y mantener estas variaciones constituye una lección de equilibrio. Si te resulta demasiado difícil mover los brazos con las piernas en la posición clásica de *śirshasana* (tal como se muestra), abre las piernas hacia los costados (p. 100); cuanto más cerca está el cuerpo del suelo, más fácil es mantener el equilibrio. Cuando desplaces el peso para alterar la posición de los brazos, mantén la mente en calma, controlando la respiración. Cada vez que tropieces con un nuevo obstáculo en la realización de las asanas y lo superes, ganarás confianza en tu capacidad para trascender tus propias limitaciones.



1a Desenlaza las manos y transfiere la mayor parte del peso a tu lado izquierdo. Cuando te sientas en equilibrio, inhala y, mientras retienes el aliento, lleva hacia atrás la mano derecha y colócala donde estaba el codo.



1b Ahora repite lo mismo del otro lado, llevando hacia atrás la mano izquierda. Mantén la postura, respirando normalmente.



3b Repite el movimiento, colocando el antebrazo izquierdo encima del derecho y cogiéndote los brazos con las manos.



3a De nuevo, desplaza el peso al lado izquierdo. Inhala y, mientras retienes el aliento, dobla el brazo derecho y baja el antebrazo, colocándolo ante la frente.



2a Transfiere nuevamente el peso al lado izquierdo, inhala y, mientras retienes la respiración, estira el brazo derecho hacia fuera, directamente frente a ti, con la palma hacia abajo.



2b Repite lo mismo del otro lado, estirando hacia fuera el brazo izquierdo. Los brazos deben quedar separados por la anchura de los hombros. Mantén la postura, respirando normalmente. En una variación más avanzada, los brazos se desplazan directamente hacia delante, con los codos y los antebrazos muy próximos (página siguiente).



La postura sobre la cabeza en loto

Cuando practicas la postura sobre la cabeza en loto (*Oordhwapadmasana*), estás haciendo el cuerpo, en posición invertida, más compacto. Con las piernas bien dobladas, en realidad, es más fácil equilibrar el peso y mantenerse firme en la postura sobre la cabeza. Tener las piernas trabadas, además, ayuda a liberar la mente de las distracciones del cuerpo, permitiendo la introspección. La postura sobre la cabeza hace descender el *prana* al cerebro; «el loto» lo contiene en los miembros inferiores. Cuando se combinan ambas *asanas*, se puede sentir la energía *pránica* centrada en la columna. Además de la torsión que se muestra a la izquierda, también es posible plegarse hacia delante mientras se mantiene la postura. Con las piernas en posición de loto se ejerce menos presión sobre la parte inferior de la espalda, lo que permite una flexión más completa.

La postura sobre la cabeza en loto

Mientras estás en la postura sobre la cabeza, cruza las piernas en loto. Después de haber doblado una pierna, inclina las caderas un poco hacia delante, para ayudarte a colocar la otra.



Variación (izquierda)

Gira las caderas hacia la derecha mientras ejerce presión hacia abajo sobre el antebrazo izquierdo para ayudarte a mantener el equilibrio. Repite el movimiento girando hacia la izquierda.

Postura invertida con apoyo en una pierna

Esta es una de las posturas más adelantadas del ciclo sobre la cabeza, que exige gran habilidad y fuerza. Arqueando la columna hacia atrás, apoya los pies en el suelo detrás de la cabeza y después levanta las piernas, primero una y luego la otra, lo que provocará un enérgico estiramiento a cada lado del cuerpo, alternativamente. La postura fortalece también las piernas y los pies, porque además de soportar el peso del cuerpo, el pie que está en el suelo proporciona a las manos el punto de apoyo para tirar hacia atrás la parte alta de la columna y la cabeza. Cuando practiques esta asana, concéntrate en levantar la cabeza en dirección a la pierna que te sirve de apoyo.

1 En la postura sobre la cabeza, arquea la espalda y lleva ambas piernas detrás de la cabeza. Después, presiona firmemente los codos contra el suelo, relaja la espalda e impulsa las caderas hacia arriba mientras, suavemente, te dejas caer sobre los pies. (Si no estás preparado para dejarte caer desde la postura sobre la cabeza, toma esta posición levantándote desde el suelo, con los brazos formando el «trípode» de la postura sobre la cabeza.)



2 Ahora desenlaza los dedos y retrocede con un pie hacia la cabeza. Mientras te sujetas el pie con ambas manos, levanta la otra pierna estirada, como se ve en la foto, y separa la cabeza del suelo. Repítelo, levantando la otra pierna.



El ciclo de la postura sobre los hombros

Las *asanas* de este ciclo son mentalmente mucho más accesibles que las que integran el ciclo de la postura sobre la cabeza, por la sencilla razón de que con la cabeza en el suelo, y de cara arriba, uno puede ver lo que está haciendo. Esto no sólo reduce el temor de poner a prueba el cuerpo en posiciones nuevas, sino que significa también que uno puede actuar como su propio maestro, verificando que el cuerpo esté recto y los miembros, en posición simétrica. El ciclo concentra el *prana* en el cuello y en la parte alta de la columna vertebral, lo que a su vez beneficia mucho la parte inferior de la espalda, ya que cualquier trabajo que se haga en un extremo de la columna se refleja automáticamente en el otro. Con el fin de practicar correctamente estas variaciones, lleva los hombros hacia abajo y estira el cuello, apartándolo de los hombros, mientras estés todavía en la postura del cadáver (pp. 24-25).



Variaciones de los brazos

Cuanto mayor sea tu habilidad con las *asanas*, tanto menos necesitarás del apoyo de los brazos para sostener el cuerpo; por ejemplo, no tardarás en descubrir que puedes levantarte de una posición de sentado en el suelo sin ayuda de las manos. Para mantener el equilibrio en *sarvangasana* con los brazos invertidos a los costados (como en la variación 3), debes tener la espalda bien musculada y buena concentración. Una vez que puedas adoptar esta postura, prueba a practicar las variaciones de las piernas con los brazos levantados.

Variaciones de las piernas

Una de las lecciones principales de las posturas invertidas es enseñarte a considerar las piernas como «balancines» y no sólo como transportadoras de peso. Tanto en la postura sobre los hombros como en la postura sobre la cabeza, las variaciones de las piernas cambian la percepción del equilibrio y modifican la forma en que está distribuido el peso.

Variación 3

Adopta la postura sobre los hombros, sosteniéndote la espalda de la manera normal. Ahora, lentamente, levanta primero el brazo derecho y después el izquierdo hasta colocarlos a lo largo de los costados. Mantén la posición mientras respiras normalmente.

Variación 1

Con la parte superior de la espalda apoyada, exhala y baja la pierna derecha al suelo, detrás de la cabeza. Inhala y vuelve a levantarla. Mantén ambas piernas rectas. Repítelo tres veces con cada pierna.



Variación 2

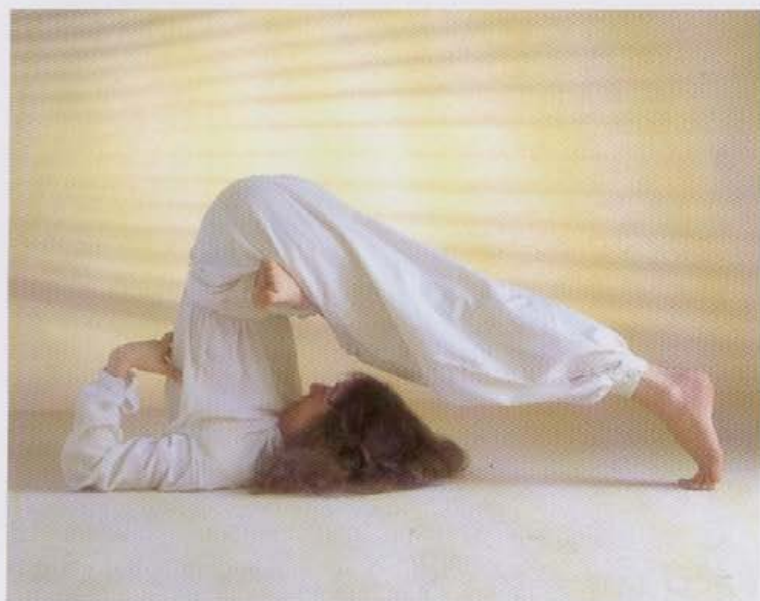
Baja la pierna derecha, como en la variación 1. Estira el brazo izquierdo hacia fuera en el suelo, por detrás de la espalda, dobla la pierna derecha y lleva la rodilla junto a la oreja. Cógete el pie con la mano derecha. Repite la variación con la pierna izquierda.



Nota Sólo se ha de practicar esta variación si quien la hace es capaz de mantener la espalda recta; si el cuerpo vence cuando levantas los brazos, vuelve a dar apoyo a la espalda.

Variación 4

Con la espalda apoyada, dobla ligeramente la rodilla derecha, después cruza por encima de ella la pierna izquierda y rodea el tobillo derecho con el izquierdo. Presiona ambas piernas una contra otra. Después de mantener la postura, repítela con la pierna derecha alrededor de la izquierda. Esta asana es «el águila» en postura sobre los hombros.



Variación 5

Con la espalda apoyada en la postura sobre los hombros, dobla la rodilla derecha y coloca el pie correspondiente sobre el muslo izquierdo, en la posición del medio loto. Inhala. Ahora exhala y baja el pie izquierdo hasta el suelo, por detrás de la cabeza. Inhala, levántalo y repite la variación, cambiando de pierna.





Variaciones del arado

Las variaciones del arado (*halasana*) curvan o estiran sucesivamente todas las partes de la columna. Con las piernas estiradas y alejándolas de la cabeza estás trabajando el cuello y la parte alta de la columna, en tanto que hacer avanzar los pies acercándolos a la cabeza desplaza el estiramiento hacia la parte inferior de la espalda. Antes de practicar cualquiera de estas variaciones, empieza siempre por mantener la postura clásica, con las manos entrelazadas detrás de la espalda. Siempre que al adoptar una postura te sientas rígido, lleva brevemente los brazos al suelo, detrás de ti, para aliviar la tensión en la parte superior de la espalda. Si compruebas que con estas variaciones adoptas una forma de respiración rápida y superficial, relájate en la postura y concéntrate en la respiración. El problema pronto quedará superado.



Variación 1 Las rodillas a la orejas

En la postura del arado, exhala, dobla las piernas y baja las rodillas al suelo, llevándolas junto a las orejas. Pasa los antebrazos sobre la parte posterior de las rodillas y oprime las palmas contra las orejas.



Variación 2

Con las piernas rectas, ábrelas separando los pies todo lo que te sea posible. Estira los brazos directamente hacia arriba por entre las piernas, con las manos en posición de plegaria. En esta postura, más que los hombros, la que carga con todo el peso es la columna.



Variación 3

3a Entrelaza los dedos detrás de la espalda. Luego avanza con los pies lo más lejos que te sea posible hacia un costado, manteniendo las rodillas derechas y las piernas como se ve en la figura de la izquierda.



3b Exhala, dobla las rodillas y bájalas hasta colocar la cara externa del muslo junto a la oreja. Repite los dos pasos de esta variación del otro lado.

Variación 5 (izquierda)

Toma la postura sobre los hombros y coloca las piernas en loto. Lentamente, baja las rodillas al suelo, justo detrás de la cabeza.



Variación 4

Ve alejando los pies tanto como te sea posible detrás de la cabeza. Exhala, dobla las rodillas y bájalas al suelo. Presiona con los brazos y las manos contra el suelo.

Variaciones del puente

La práctica de *sethu bandhasana* y sus variaciones desarrolla una fuerza enorme en la parte inferior de la espalda y en el abdomen. Al mantener levantadas las caderas, se ejerce resistencia a la fuerza de la gravedad. En la variación 1, la postura es un poco más fácil de mantener, ya que la pierna levantada ayuda a mantener elevado el cuerpo. Una vez que no tengas dificultad para pasar de la postura sobre los hombros al «puente» bajando ambas piernas juntas, mueve las manos para acercarlas un poco más a los omóplatos. Asegúrate de que los codos no se desplacen hacia fuera cuando adoptas la postura. Siempre que una *asana*, o una variación de ella, dejen de significarte esfuerzo, busca maneras de perfeccionarla; no te vuelvas complaciente. Por más habilidad que tengas, hay siempre un paso más por dar. En el caso del «puente», por ejemplo, quizá podrías tratar de salir de la postura sobre los hombros bajando con una pierna en loto y con la otra recta.

Variación 1

Toma la postura del puente y avanza con los pies hacia fuera hasta que las piernas estén rectas. Inhala y levanta una pierna, manteniendo la rodilla estirada. Respira normalmente mientras mantienes la postura, y después exhala mientras bajas la pierna.



Variación 2

A partir del puente, lleva los pies hacia atrás en dirección a las caderas. Cógete los tobillos y empuja las caderas hacia arriba.



Variación 3 (derecha)

Cruza las piernas en loto en la postura sobre los hombros. Mientras sostienes la espalda con firmeza, exhala y baja lentamente las rodillas. Mantén la cabeza y los hombros bajos y los codos en posición.

Variaciones del pez

Los yoguis usan «el pez en loto» para flotar durante largo rato en el agua, combinando la postura con una técnica de respiración especial. Cuando la columna se arquea hacia atrás en estas variaciones de *matsyasana*, el *prana* es dirigido hacia arriba, en dirección al pecho y la cabeza, y el hecho de tener las piernas trabadas en loto impide las pérdidas de *prana* a través de los miembros inferiores. Para acentuar el arqueamiento de la espalda y abrir la región del pecho, expandiendo los pulmones, elévate más, tirando de los pies y haciendo presión hacia abajo con los codos. Intenta apoyar la coronilla en el suelo, de manera que puedas sentir que la curvatura se extiende a la parte superior de la columna.

Variación 1 (El pez en loto)

Tiéndete boca arriba con las piernas cruzadas en loto. Apoyándote sobre los codos, arquea la espalda hacia arriba hasta que estés apoyado sobre la coronilla. Sujétate los pies desde abajo, con las palmas hacia arriba, y procura presionar los codos contra el suelo y bajar las rodillas.



Variación 2 (El pez ligado)

Partiendo del «pez en loto», transfiere el peso al codo derecho, manteniendo la espalda arqueada como se ve a la derecha. Pasa el brazo derecho por debajo de la espalda, inhala y cógete el pie derecho. Exhala y haz lo mismo con el otro brazo.

El ciclo de la flexión hacia delante

Este ciclo abarca no solamente las *asanas* de flexión hacia delante y sus variaciones, sino también su contrapostura, el plano inclinado. Las flexiones hacia delante estiran y alargan la curvatura natural de la columna, creando espacio entre las vértebras. Con el tiempo, y gracias a una práctica constante, este ejercicio de estiramiento educa los músculos de la espalda para que mantengan las vértebras en su alineación correcta. Permite también que la columna se arquee más hacia atrás; es decir, que a medida que progreses con las *asanas* de este ciclo, mejorarán también tus flexiones hacia atrás. Si aprietas una parte de tu cuerpo (el brazo, por ejemplo), enrojecerá, porque la presión aporta más sangre a la zona. Las flexiones hacia delante oprimen los órganos abdominales, nutriéndolos con sangre nueva, con lo que mantienen la salud de todo el aparato digestivo. El ciclo, como tal, ejerce también efectos benéficos sobre la mente.



Variaciones de la flexión hacia delante

La clave del dominio de esta serie reside en aprender a extenderse hacia delante directamente desde la base de la columna, mientras se mantiene apoyada en el suelo la parte de atrás de las rodillas. La variación de los puntos de sujeción de las manos altera la tracción ejercida sobre la columna y los hombros y ofrece diferentes métodos de ir trabajando la postura con más intensidad. La variación 5 exige un buen sentido del equilibrio, además de fuerza, en tanto que la variación 6 significa un enérgico estiramiento del torso y tonifica los órganos abdominales. Procura mantener durante largo tiempo todas estas variaciones de *paschimothanasana*, reajustando el cuerpo para intensificar el estiramiento. Así podrás alargar muchísimo la columna, hasta que con el tiempo quizá llegues a tocar los pies con la cabeza.



Variación 1

Envuelve las plantas de los pies con las palmas, colocando los dedos de las manos bajo los talones. Esta variación aumenta el estiramiento en los músculos de la parte posterior del muslo.



Variación 2

Con los codos apoyados en el suelo, entrelaza los dedos alrededor de los arcos plantares.



Variación 3

Con los codos en el suelo, estira el brazo izquierdo más allá de los pies y con la mano derecha cógete la muñeca izquierda. Después de haber mantenido la postura, repítela, invirtiendo la posición de las manos.

Variación 4

Siéntate erguido, con las piernas juntas y extendidas al frente. Une las manos por detrás de la espalda y estírate hacia delante desde la base de la columna, usando los músculos del abdomen y de la espalda. Esta postura abre los hombros y te permite ejercer una suave presión hacia abajo sobre la columna con las manos unidas.

Variación 5

Siéntate colocando las rodillas dobladas contra el pecho. Sujétandote los dedos de los pies, inclínate un poco hacia atrás, balanceándote sobre las nalgas. Endereza lentamente las piernas, llevando los muslos contra el pecho y acercando la cabeza y la columna a los pies. Para desarrollar los músculos abdominales, procura levantar las piernas con las manos a los costados y las palmas hacia abajo.



Variación 6

Desde la flexión hacia delante, gira el cuerpo hacia la derecha, llevando el codo izquierdo al suelo, junto a la espinilla derecha. Apóyate en el codo para conseguir la torsión del torso. Ahora cógete el pie derecho con la mano izquierda y lleva la mano derecha por encima de la cabeza para sujetar el pie izquierdo. Mira hacia arriba, entre los codos. Mantén la posición respirando normalmente y después repítela, girando hacia la izquierda.



La postura de la cabeza a las rodillas

En *janu sirasana*, la pierna doblada sirve de apoyo y de palanca, mientras que la que permanece extendida se estira por la acción del peso del torso, con lo que se aflojan los tendones de la parte de atrás de las rodillas. Comprobarás que te puedes doblar más hacia abajo sobre una sola pierna que sobre las dos, ya que es más fácil estirar un costado cada vez. Esta serie de *asanas* tiene un poderoso efecto sobre los órganos abdominales. El masaje que éstos reciben en *janu sirasana* propiamente dicha (centro derecha) se intensifica si se practica la postura en posición de medio loto. Los movimientos de torsión de las variaciones 2 y 3 alcanzan profundamente el interior del organismo, purificando el organismo, y mantienen el cuerpo esbelto. Comienza cada *asana* inclinándote sobre la pierna derecha para tonificar el colon ascendente; después, repítela hacia la izquierda, para actuar sobre el colon descendente. En la variación 2, procura llevar el pecho hacia fuera. Una vez que puedas realizar la postura sin esfuerzo, pasa a la variación 3.



1 Siéntate erguido con las piernas extendidas al frente, dobla la pierna derecha y lleva el talón al perineo, haciendo presión con la planta del pie contra el muslo izquierdo. Estira los brazos por encima de la cabeza, con las palmas juntas, inhalando.



2 Exhala y dóblate hacia delante desde la base de la columna. Cogiéndote el pie izquierdo con ambas manos, lleva la cabeza hacia abajo a lo largo de la pierna, tan lejos como te sea posible. Respira profundamente en la posición y luego sal lentamente de ella.



Variación 1

Coloca el pie izquierdo en medio loto y pasa la mano izquierda por detrás de la espalda para sujetártelo. Inhala y luego exhala mientras te inclinas hacia delante sobre la pierna derecha. Si la postura te resulta demasiado avanzada, inclínate hacia delante sin sujetarte el pie.



Variación 2

Lleva la rodilla derecha hacia atrás, en línea con la pierna izquierda. Exhala y dóblate hacia la izquierda; mientras te sujetas el pie, haz palanca con el codo izquierdo para llevar el brazo derecho hacia atrás.

Variación 3 (derecha)

Suelta la mano izquierda y mueve el hombro hacia fuera para llevar la cabeza al suelo. Después, vuelve a subir la cabeza a la pierna, con la cara hacia arriba, y cógete el pie.



Torsiones con abertura lateral de piernas

Un buen estiramiento es como un bostezo: si no llegas a completarlo te sientes insatisfecho. Sigue estirando y separando suavemente las piernas, y con el tiempo llegarás poco a poco a conseguir la abertura lateral. Comienza estas dos asanas de torsión separando las piernas hasta donde te sea cómodo, rotándolas hacia atrás desde las caderas; cuanto más abiertas y estiradas estén, tanto más fácil te resultará la torsión lateral. Procura alargar la columna cuando te dobles hacia el costado, para poder llevar la cabeza hasta el pie. Una vez en posición, tira de los dedos del pie, en dirección a la cabeza, y empuja con los talones hacia fuera para intensificar el estiramiento y mantener mejor el equilibrio.

Estiramiento de piernas y brazos

En estas dos variaciones de *hashta padasana*, las piernas están ligeramente giradas y estiradas por el peso del cuerpo, a medida que uno se inclina hacia delante. Aquí la gravedad es una ayuda, en cuanto que atrae el cuerpo hacia abajo. Cuida de no excederte en el estiramiento de las piernas, cargando, al principio, la mayor parte del peso sobre las manos. Centímetro a centímetro, ve avanzando hasta que puedas bajar los codos. En el momento en que puedas apoyar el mentón y el pecho en el suelo, ya se te habrán estirado lo suficiente los músculos de la parte inferior del muslo.

La tortuga

Para practicar *kurmasana*, siéntate con las piernas separadas, las rodillas encogidas y los pies apoyados en el suelo. Inclínate hacia delante y desliza los brazos por debajo de las rodillas, con las manos apuntando hacia atrás y las palmas hacia abajo. Lentamente, estira las piernas y lleva el torso hacia delante.



Variación 1

Pasa el brazo derecho por detrás de la espalda y, con la mano izquierda, cógete la cara interna del muslo izquierdo. Exhala y apoya el torso sobre la pierna izquierda. Cógete el pie con la mano izquierda.



Variación 2

A partir de la variación 1, suelta la mano derecha y llévala a sujetar el pie izquierdo. Mueve el brazo y el codo izquierdos hacia fuera, apartándolos de la pierna, y apoya la cabeza sobre la espinilla.



Variaciones 1 y 2

1 Exhala y dóblate hacia delante, caminando con las manos por el suelo hasta que ambas piernas y la columna alcancen el máximo estiramiento.

2 Estira las piernas hacia fuera y cógete los dedos de los pies. Ahora inclínate hacia delante, haciendo que el pecho guíe el movimiento y separando las piernas.



La tortuga en equilibrio (derecha)

Para tomar la postura de *uthitha kurmasana*, inhala, vuelve a exhalar y levanta la pierna derecha hasta llevarla por detrás de la cabeza. Repítelo, llevando la pierna izquierda hacia arriba y por detrás de la derecha, para trabar los tobillos. Respira normalmente en la postura y, en una inhalación, levanta el cuerpo y mantente en equilibrio sobre las manos.

El plano inclinado

Esta asana es una contrapostura de las flexiones hacia delante, así como «el pez» complementa las asanas que integran el ciclo de la postura sobre los hombros. Tras haber doblado la cabeza y la columna hacia delante, sobre las piernas, inclina el cuerpo hacia arriba, dejando caer la cabeza hacia atrás. Así se estira toda la parte frontal del cuerpo, desde la coronilla hasta los dedos de los pies. Cuanto más arriba empujes las caderas, más se intensificarán el estiramiento y el fortalecimiento de piernas, hombros y brazos. Una vez que puedas levantar las caderas lo suficiente, la columna y los músculos de la espalda participarán en el trabajo de sostener el cuerpo. La práctica de las variaciones fortalece sucesivamente todas las partes del cuerpo y ayuda a percibir cualquier desequilibrio que pueda haber entre los lados derecho e izquierdo. Es probable que al comienzo te resulte incómodo mantener estas posiciones o equilibrarte en ellas, pero sigue repitiéndolas y relajándote después; con el tiempo, te fortalecerás en la medida suficiente para realizar la secuencia completa.

1 Siéntate con las piernas juntas extendidas al frente y las palmas de las manos apoyadas en el suelo, detrás de ti y con los dedos apuntando en dirección opuesta al cuerpo. Recuéstate ligeramente sobre las manos.



2 Mientras haces presión hacia abajo con las palmas, levanta las caderas lo más alto que puedas y apoya los pies en el suelo. Mantén las piernas estiradas y deja caer la cabeza hacia atrás. Mantén la postura del plano inclinado durante unas pocas respiraciones profundas.

Variación 1

A partir del plano inclinado, inhala y levanta la pierna derecha estirada, mientras mantienes el pie izquierdo apoyado en el suelo. Mantén la posición, respirando profundamente, y después de deshacer la asana, repítela levantando la pierna izquierda.



Variación 2

A partir del plano inclinado, inhala y levanta el brazo derecho, para lo cual necesitarás inclinarte ligeramente hacia la izquierda. Después de haber mantenido la postura, repítela con el brazo izquierdo.



Variación 3

A partir del plano inclinado, transfiere el peso a la mano izquierda y al borde externo del pie izquierdo, y estira hacia arriba la pierna y el brazo derechos. Mientras mantienes la postura, mira hacia delante y ligeramente hacia arriba. Después de deshacer la asana, repítela levantando el brazo y la pierna opuestos.



Variación 4

Adopta la misma postura que en la variación 3, pero esta vez cógete el pie derecho con la mano derecha. Esta postura es más fácil de mantener que la 3. Repítela del otro lado.

Variación 5

A partir del plano inclinado, coloca la pierna derecha en medio loto. Desplaza el peso a la mano y el pie izquierdos, y estira hacia arriba el brazo derecho. Después de haberla mantenido, repite la postura hacia el otro lado.



Variación 6

A partir de la variación 3, dobla la rodilla derecha y llévala hacia atrás hasta cogerte el pie con la mano derecha (como en la página 124). Gira un poco más el cuerpo hacia la izquierda, de modo que el torso esté casi de frente al suelo, y tira del pie derecho hacia la cabeza. Repítelo del otro lado.



El ciclo de la flexión hacia atrás

Tras haber estrado la columna en el ciclo de la flexión hacia delante, ahora se comprimen las vértebras y se estira toda la parte frontal del cuerpo, abriendo el pecho y el abdomen para facilitar la respiración profunda. En ocasiones, la gente se deja fascinar tanto por las flexiones hacia atrás que se dedican a practicarlas excluyendo otras asanas. Para mantener la columna sana se ha de respetar un equilibrio entre las flexiones hacia delante y hacia atrás. Es más, después de una sesión especialmente intensa de flexiones hacia atrás es aconsejable pasar algún tiempo en una flexión hacia delante, para que la columna vuelva a una posición neutra. Otro error común es doblarse exclusivamente a partir de una zona de la columna, que generalmente es la parte inferior de la espalda. Asegúrate de que siempre adoptas las posturas y sales de ellas lentamente y con control, de modo que puedas sentir cómo el movimiento se extiende desde el cuello hasta la base de la columna.



Variaciones de la cobra

Una vez hayas desarrollado los músculos de la espalda y tengas la suficiente flexibilidad en la columna, podrás mantener cómodamente *bhujangasana* con muy poco apoyo de los brazos.

Ahora estás en condiciones de levantar los brazos y valerte de las manos para cogerte las rodillas o los pies y tirar del cuerpo para arquearlo todavía más. Estas variaciones imprimen un estiramiento sumamente satisfactorio a la parte superior de la espalda y, al curvar el cuerpo en redondo, establecen un circuito completo para la circulación del *prana*.



Variación 1

A partir de «la cobra» completa, mueve una mano hacia el centro, frente a ti. Estira la otra mano hacia atrás para cogerte la rodilla. Con este apoyo, estira hacia atrás la primera mano para sujetarte la otra rodilla. Tira de las rodillas y exhala para acentuar la curvatura de la columna. Invierte estos pasos para salir de las variaciones.

Variación 2 (derecha)

Apóyate en una mano para extender la otra hacia atrás y sujetarte ambos pies, usando el agarre que se explica en la página 124. Ahora extiende hacia atrás la otra mano para cogerte cada pie con su mano respectiva. Tira de los pies para levantarlos.

Variaciones del saltamontes

En estas variaciones se proyecta el cuerpo hacia delante, alargando la columna y las piernas en vez de llevarlas hacia arriba con un impulso, como en «el saltamontes».

Puedes intentar estas posturas tan pronto como puedas mantener *salabhasana* sin necesidad de sostener tu peso con los brazos. Aquí los brazos empujan las piernas hacia fuera a partir de las caderas y doblan el cuerpo hacia atrás desde la parte superior de la columna y el cuello. Antes de practicar estas variaciones, tira de los brazos y los hombros apartando los de la cabeza y empuja el mentón hacia delante, deslizándolo por el suelo; con esto se incrementa el estiramiento de la columna y se reduce la presión. Sal de la postura muy lentamente, volviendo a transferir el peso de las piernas a los brazos.

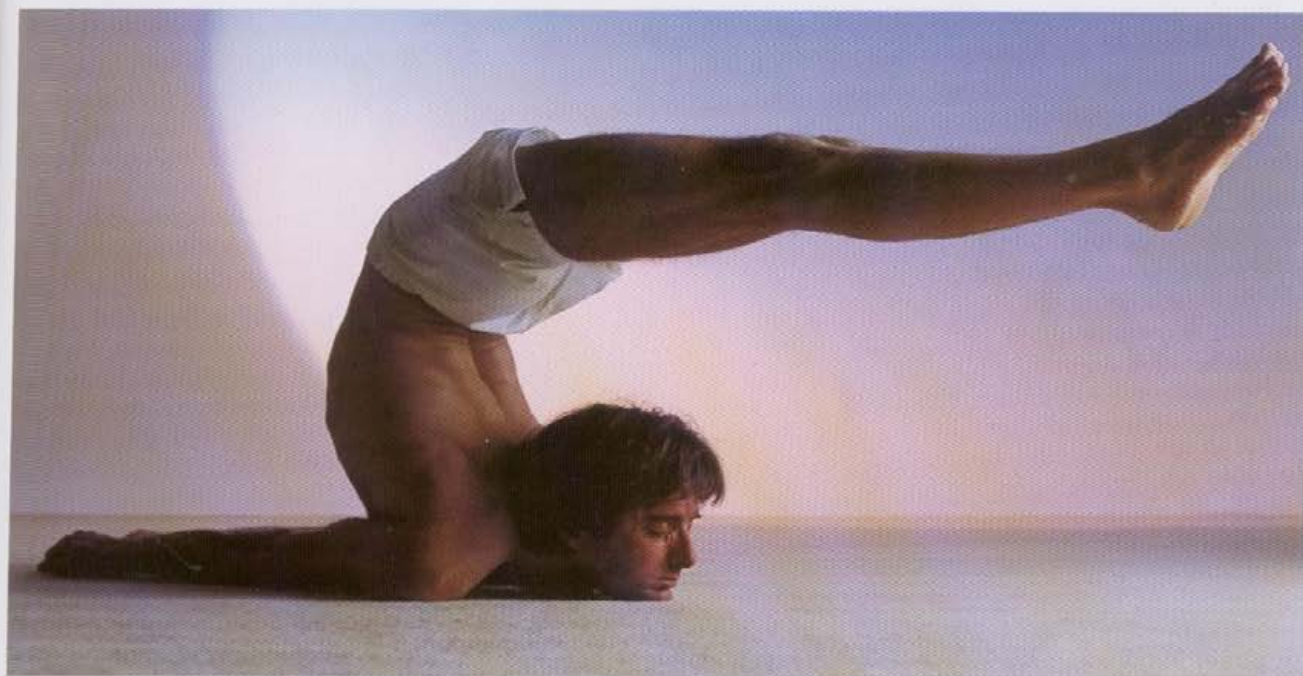
Variación 1

Junta las piernas y extiéndelas más allá de la cabeza. Cuando consigas que los pies lleguen al suelo, transfíereles una parte de tu peso.



Variación 2 (derecha)

Separa las piernas y estíralas hacia fuera por delante de ti, llevando los talones hacia fuera. Una vez que estén horizontales, junta las piernas. Para mantener el equilibrio debes llevar las caderas hacia atrás hasta el punto exacto en que compensen el peso de las piernas.



El agarre de las manos en las posturas de flexión hacia atrás

Esta forma de agarre se usa para varias *asanas*, entre ellas «el arco» y «la paloma». Estira la mano derecha al costado y hacia fuera, con la palma hacia abajo. Gira la mano a la derecha, de manera que la palma mire hacia arriba y el pulgar apunte hacia atrás. Ahora, volviendo un poco el cuerpo hacia la derecha, lleva el brazo hacia atrás y sujeta la parte exterior del pie derecho con la mano derecha, colocando el pulgar contra la planta y los dedos en el empeine. Doblando el codo, llévalo hacia fuera y arriba, y tira del pie hacia delante. Repite el proceso con la mano y el pie izquierdos, si la postura lo requiere.



Tiende la mano hacia atrás, con la palma hacia arriba y el pulgar apuntando hacia atrás, para sostener la parte externa del pie, con el pulgar debajo y los dedos encima. Tira del pie para llevarlo hacia la cabeza.

Variaciones del arco

Si alguna vez has deseado poder coger tu cuerpo con ambas manos y darle forma a voluntad, estas variaciones se aproximan a la realización de ese sueño. Simplemente tirando de las piernas, tienes el poder de modificar la naturaleza de la flexión hacia atrás, y de hacer que se unan partes del cuerpo que normalmente jamás se encuentran. En la variación 3, por ejemplo, los pies son atraídos hacia los hombros, mientras que en la número 1 los talones llegan a apoyarse en la frente, lo que te permite mirarte, hacia arriba, las plantas de los pies. La diferencia principal entre estas variaciones y la *dhanurasana* básica (p. 54) reside en el agarre y en la posición de los brazos, tal como se muestra arriba. Esto acorta el alcance de los brazos y, por ende, provoca en el cuerpo un estiramiento mucho más intenso que el agarre con los brazos rectos. Con los pies firmemente sujetos por las manos, es posible llevar las piernas hacia delante o hacia arriba con mucho control, como si se arrojara una pelota a cámara lenta. A medida que vayas flexibilizándote, mueve las manos hacia los tobillos o hacia la espinilla, para tensar más las cuerdas del arco, y junta las rodillas. Con esto se intensificará el estiramiento.

Variación 1

Dobla la pierna derecha, inhala y tiende hacia atrás la mano derecha para cogerte el pie, como se muestra en la figura. Sosteniendo la pierna izquierda estirada para mantener el equilibrio, inhala y cógete también el pie con la mano izquierda.



Variación 2

Adopta la postura del arco, con el agarre que se ilustra arriba. Mientras respiras profundamente, con cada exhalación tira un poco más de los pies hacia adelante. Con el tiempo, serás capaz de extenderlos más allá de la cabeza.



Variación 3 (derecha)

Después de haber adoptado la variación 2, procura estirar las piernas y los brazos hacia arriba.

Variación 4

Para dominar purna dhanurasana has de tener los hombros relajados. Mantén la variación 2 durante el tiempo suficiente para calentar el cuerpo. Después tira suavemente de los pies hasta llevarlos a los hombros, manteniendo la cabeza echada hacia atrás.





La rueda

«El que practique esta *asana* tendrá un perfecto control de su cuerpo», dice Swami Sivananda. La rueda, o *chakrasana*, es una flexión hacia atrás sumamente dinámica, que estimula todos los *chakras*, o centros de energía, y te deja con una sensación maravillosa de renovación y estímulo. Para empezar, y a menos que seas ya muy flexible, debes practicar levantándote desde el suelo hasta alcanzar la postura. Cuando comiences a aprender a arquearte hacia atrás a partir de la posición de pie para llegar a la postura, procura reducir al mínimo la distancia entre brazos y piernas antes de dejarte caer. Baja el cuerpo todo lo posible, separando bien las piernas y doblando las rodillas. Y, lo que es más importante, centra el peso en las rodillas mientras te arqueas hacia atrás, ya que, de esta manera, si por cualquier motivo perdieras el equilibrio, caerías de rodillas. Para mantener la postura con seguridad, coloca las manos y los pies separados por la misma distancia: piensa en tu cuerpo como si fuera una mesa con las cuatro patas bien firmes. Con el tiempo, conseguirás hacer que manos y pies se toquen hasta completar el círculo, como se ve abajo, a la derecha.

Forma alternativa de tomar la postura de la rueda

Con los pies bien separados y las manos sobre las caderas, arqueate lentamente hacia atrás. Mantén el peso en las rodillas y empuja las caderas hacia delante. Inhala, levanta los brazos por encima y por detrás de la cabeza y déjate caer hacia atrás sobre las manos. Para volver a enderezarte, desplaza el peso a las rodillas y, después, impúlsate hacia delante y levanta los brazos, ya sea uno por vez o los dos al mismo tiempo.

Variación 1

Doblándote hacia atrás, ve bajando gradualmente las manos por la parte posterior de las piernas. Cuando llegues a tu límite, empuja las caderas hacia delante para mantener la postura. También puedes usar esta variación para tomar la postura básica de la rueda: cogiéndote firmemente una pierna, levanta el otro brazo por encima de la cabeza y baja la mano. Cuando te sientas firme, repite lo mismo con el otro brazo.



2 Inhala, levanta las caderas y, haciendo presión hacia abajo con las manos, apoya la coronilla en el suelo. Descansa brevemente.



3 Inhala y endereza los brazos, levantando la cabeza como se ve abajo. Levanta bien alto las caderas y respira normalmente en la postura. Con la práctica podrás acercar más manos y pies. Si estás trabajando sobre una manta, agárrate a ella con las manos para acercarte más a los pies. Para salir de la postura, invierte la sucesión de los pasos.



Variación 2 (derecha)

Para formar *eka pada chakrasana*, lleva una pierna a una posición central para formar un trípode firme con los brazos. Inhala y levanta la otra pierna, llevando el talón hacia arriba. Deja que el cuerpo se eleve por acción de la pierna levantada. Repite, invirtiendo la posición de las piernas.



La postura de rodillas

Supta vajrasana prepara el cuerpo para el diamante (abajo), por cuanto estira las rodillas y los muslos, y hace que la parte inferior de la espalda se doble más. Cuando practiques esta posición, asegúrate de que los hombros y la parte posterior de la cabeza descansen en el suelo y, para obtener el máximo estiramiento, mantén las rodillas tan juntas como te sea posible. Deja que el cuerpo vaya relajándose hasta llegar al suelo.

El guerrero

Somos muchos los que cargamos una tensión enorme en los hombros y en la parte superior de la espalda. Esto no solamente es causa de mala postura y de rigidez, sino que también restringe la circulación del *prana*. *Veerasana* ayuda a abrir estas zonas, relajando los músculos y permitiendo que el *prana* fluya libremente. Además, estira las piernas y da flexibilidad a los tobillos. Si al comienzo no puedes cogerte las manos, aproxímalas sujetando entre ambas un pañuelo.

La rueda en posición arrodillada

Tanto la variación del *chakrasana* como la postura del diamante estiran la parte frontal del cuerpo y fortalecen la musculatura abdominal. Para empezar, practícala con las rodillas separadas y, para salir de la postura, ve soltando una mano cada vez. Mantén el equilibrio inclinándote ligeramente hacia el lado opuesto a la mano que sueltas. A medida que progreses, ve juntando más las piernas y suelta los dos tobillos al mismo tiempo, permitiendo que sea la presión de las caderas hacia delante la que te levante.

El diamante

En esta postura, *purna supta vajrasana*, y la variación que se muestra a la derecha, has de modelar el cuerpo hasta imprimirle una tensa forma de diamante, cerrada en sí misma. Si no puedes alcanzarte los pies en la postura, tira de la manta sobre la cual practicas para ir acercando más la cabeza a los pies. Si puedes cogéte los, tira suavemente de ellos con las manos y empuja con los codos, para lentamente ir aproximando más la cabeza a los pies. Para salir de estas posturas, hazlo con tanta lentitud como te sea posible, para dar tiempo a que el cuerpo se reajuste.



La postura de rodillas

Arrodíllate y ve reclinándote hacia atrás, apoyándote alternativamente en ambos codos, hasta que estés tendido en el suelo. Cruza los brazos y rodea con ellos la cabeza.



El guerrero

Arrodíllate con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda, los talones en dirección al cuerpo y los dedos de los pies apuntando hacia fuera. Mantén la espalda erguida, sube el brazo derecho por la espalda, baja el izquierdo por encima del hombro y sujétate ambas manos entre sí. Mientras mantengas la postura, tira con la mano izquierda hacia arriba para intensificar el estiramiento del hombro opuesto. Repite, invirtiendo la posición de brazos y piernas. *reversing arms and legs.*



La rueda en posición arrodillada

Arrodíllate con las piernas bastante juntas. Mientras empujas hacia delante con las caderas, arqueate hacia atrás y ligeramente hacia la derecha para cogerte el tobillo derecho; luego, extiende hacia atrás la otra mano para sujetar el tobillo izquierdo. Cuando alcances la postura, echa la cabeza hacia atrás y respira normalmente. Para deshacer la asana adelanta el peso, y luego inhala y suelta las manos, ya sea una después de otra o las dos al mismo tiempo.



El diamante y su variación

A partir de la rueda arrodillada, arqueate lentamente hacia atrás hasta descansar la cabeza en el suelo. Si el arco te lo permite, cógete los pies o los tobillos valiéndote del agarre que se explica en la página 124. Mientras mantienes la postura, respira profundamente.

Variación (derecha)

A partir de la postura anterior, estira las manos hacia delante para cogerte las rodillas. Intenta intensificar el estiramiento tirando de las rodillas a cada exhalación.

La luna creciente

En *anjaneyasana*, el cuerpo se curva hasta tomar la forma de una luna creciente, a la que con frecuencia se llama «el símbolo del yoga». Para alcanzar la postura se necesitan flexibilidad y un buen sentido del equilibrio, pero —a diferencia de la paloma (abajo)— con esta asana puedes tener la vivencia de cómo se siente uno en la postura ya desde los primeros días de práctica. El peso está sostenido en equilibrio sobre tres puntos: la rodilla y los dedos del pie de atrás y el pie de delante. La pierna de atrás es el principal soporte del cuerpo, lo que te da seguridad para arquearte hacia atrás. Esta postura constituye una preparación para las aberturas de piernas (p.140). Tanto la luna creciente como su variación expanden el pecho, de manera que respira profundamente mientras haces las posturas y, en cada exhalación, estírate un poco más hacia atrás. Cuida siempre de practicar estas posturas de ambos lados, invirtiendo la posición de las piernas.

La paloma

Aquí se empuja el pecho hacia delante, como hace una paloma cuando saca el buche. Si eres novato en esta postura, quizá te sea más fácil la práctica de *kapotha asana* si curvas un poco el cuerpo hacia el lado de la pierna que se levanta y, cuando ya estés equilibrado, te enderezas y te vuelves hacia el frente. Una vez que hayas ganado flexibilidad, deberás prescindir de este truco y estirarte hacia atrás para cogerte el pie con ambas manos a la vez. La posición de la pierna que se ve a la derecha es la que te proporciona una base más estable, pero también puedes practicar la postura con la pierna de adelante en una posición alternativa, como la que se ve en las aberturas de piernas (p.140); con la pierna inferior doblada hacia atrás por fuera y no por dentro del muslo; o bien la luna creciente, tal como se ve en la página opuesta. Cuanto más tiempo lleves practicando *asanas*, más te dará la sensación de que se superponen. Con los ojos cerrados y la mente concentrada, se pierde conciencia de las distinciones entre las posturas; de lo único que se termina por ser consciente es de una sensación de ligereza y energía.



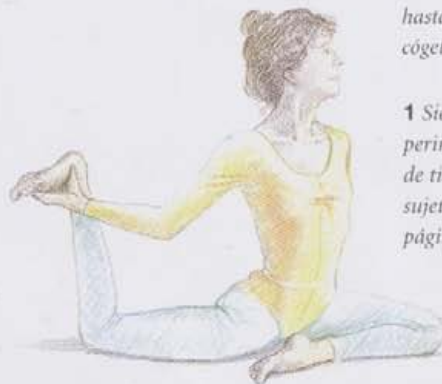
La luna creciente (arriba)

Dobla la rodilla izquierda y estira hacia atrás la pierna derecha, empujando el muslo hacia abajo. Con las palmas juntas, inhala y arqueate hacia atrás, estirando bien los brazos y la cabeza.



Variación 2 (arriba)

Pon las piernas en la postura que se muestra arriba a la izquierda, inhala, cógete las manos a la espalda y estíralas deslizándolas por el dorso de la pierna hasta que llegues a tu máxima curvatura. Ahora cógete la pierna y tira para doblarte más hacia atrás.



2 Apoyándote en la mano izquierda para mantener el equilibrio, tira del pie correspondiente hacia arriba con la mano derecha y arqueate hacia atrás, mientras llevas la cabeza hacia la planta del pie.



1 Siéntate con el pie izquierdo contra el perineo y la pierna derecha estirada detrás de ti. Dobra la pierna derecha para sujetarte el pie, tal como se explica en la página 124.



3 Una vez que estés en equilibrio, inclínate un poco hacia la derecha y lleva hacia atrás la mano izquierda para que pueda coger también el pie. Después, vuelve a girar el pecho hacia el frente. Repite la postura invirtiendo la posición de las piernas.

El ciclo de posturas sentadas

Este ciclo abarca una amplia variedad de *asanas*, que van desde las torsiones de columna y las variaciones del loto a la postura del arquero y las aberturas de piernas. Todas estas posturas prestan atención a las piernas, los pies y las caderas, y todas se originan en una posición sentada básica. Esta base estable te libera de la preocupación de equilibrar o soportar el cuerpo y te deja más energía para los movimientos de estiramiento, encorvamiento o torsión que requieren las posturas. Sin embargo, debido a hábitos sedentarios y al uso de zapatos de tacón alto, es frecuente que sea necesario algún trabajo preliminar antes de poder disfrutar plenamente de estas *asanas*. Incluso es posible que un estudiante avanzado tenga que proceder de forma gradual para hacer desaparecer la rigidez causada por años de alimentarse mal y de no hacer el ejercicio adecuado, pero, si practicas con persistencia y vigilas la dieta (pp. 78-85), conseguirás aliviar las tensiones y cosecharás la totalidad de los beneficios que aporta esta serie.



La torsión de columna

La práctica de *matsyendrasana* y de sus variaciones tiene efectos muy reanimadores después de las flexiones hacia delante y hacia atrás, y favorece muchísimo la flexibilidad de la columna. Como en muchas de las *asanas* en posición sentada, se usan a modo de palancas tanto el suelo como ciertas partes del cuerpo; se tira de los tobillos y se empuja el dorso del brazo contra la rodilla para acentuar el estiramiento. Mientras practicas la torsión del tronco, imagínate que estás retorciendo un trapo mojado. Este movimiento de estimular la circulación de la sangre en la columna previene los estancamientos de sangre en los órganos internos, liberando el cuerpo de toxinas y desintegrandando el tejido adiposo. El *prana* inunda toda la región de la columna y proporciona al adepto fuerza y concentración adicionales. En la media torsión de columna (p. 56) aprendimos ya la importancia de mantener la columna recta. Esta condición se vuelve aún más esencial en estas posturas avanzadas, en que la torsión se acentúa. Procura estirar la columna hacia arriba mientras estás rotando el cuerpo. Respira normalmente cuando realices estas *asanas*, acentuando la torsión cada vez que exhales. No olvides repetir cada postura en la dirección opuesta, para obtener la misma torsión del otro lado.



Variación 1 (abajo y a la derecha)

Siéntate a la derecha de tu pie derecho. Levanta la pierna izquierda por encima de la derecha y pon el pie junto a la cadera derecha. Ahora, inclínate hacia delante y extiende la mano izquierda por detrás de la espalda, para cogerte con ella el tobillo izquierdo. Baja el brazo derecho por fuera de la rodilla izquierda y sujétate la rodilla derecha.

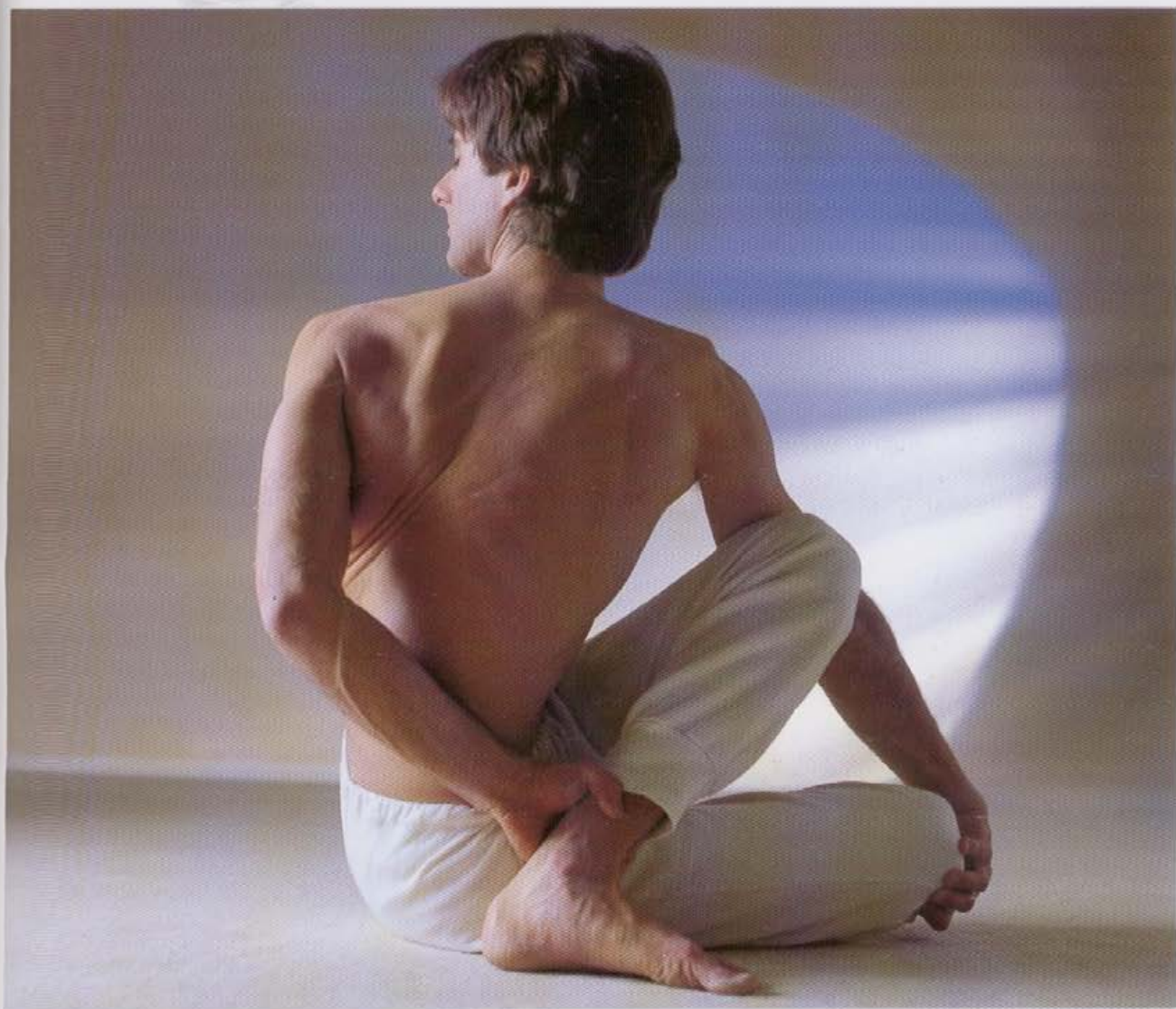


La torsión de columna (izquierda y derecha)

Con la pierna izquierda en medio loto, ayúdate con la mano izquierda para pasar la pierna derecha doblada por encima de la izquierda y apoyar el pie junto a la rodilla izquierda. Pasa el brazo izquierdo por encima de la rodilla derecha y sujétate el pie derecho, girando el torso a la derecha.

Variación 2 (más a la derecha)

Adopta la postura de torsión de columna. Después, como en la variación 1, tiende la mano izquierda hacia atrás para cogerte el tobillo izquierdo. Al comienzo te será útil poner una manta doblada debajo de la nalga de la pierna levantada.



El loto

«El loto» simboliza la evolución espiritual del hombre: las raíces en el barro representan su naturaleza inferior; el tallo que se eleva a través del agua, su búsqueda intuitiva, y, la flor que se abre a la luz del sol, la autorrealización. En el yoga, «el loto» o *padmasana* es la postura clásica para la meditación y el *pranayama*. Estar sentado con la columna vertebral erguida y las piernas dobladas de manera que proporcionen una base firme induce el cuerpo a un estado de reposo sin esfuerzo. Cuanto más tiempo se mantiene la postura, más se entelrece el metabolismo y la calma y la claridad mental van en aumento. Con la columna recta, el *prana* fluye sin obstrucciones e incrementa la capacidad de concentración. La postura flexibiliza los tobillos, las rodillas y las caderas y es beneficiosa para los nervios de las piernas. Antes de adoptarla, haz los ejercicios de calentamiento para «el loto» y practica el «medio loto».



«Sentado en la postura de *padmasana*, y estabilizando la respiración, el *yogui* [...] se libera. De esto no cabe la menor duda.»
Hatha Yoga Pradipika

Postura
de tobillos
y rodillas



Precaentamiento para el loto

La práctica de estas posturas *bhadrasana* te ayudará a conseguir «el loto». Siéntate con la columna recta y las plantas de los pies juntas, con los talones próximos al cuerpo. Para la postura de tobillos y rodillas, que se muestra a la izquierda, ejerce presión hacia abajo sobre las rodillas, manteniendo la espalda recta. Para «la mariposa», representada a la derecha, sujétate los pies y mueve las rodillas arriba y abajo.

Mariposa



Medio loto

Loto



El loto

Para adoptar la postura del loto, comienza por sentarte con las piernas abiertas en «V» y la columna recta. Dobra una rodilla y lleva el pie correspondiente hacia dentro, colocándolo sobre la parte superior del muslo opuesto. Ahora, lleva hacia dentro el otro pie. Si lo colocas debajo del muslo opuesto, formarás el «medio loto» (*ardha padmasana*),

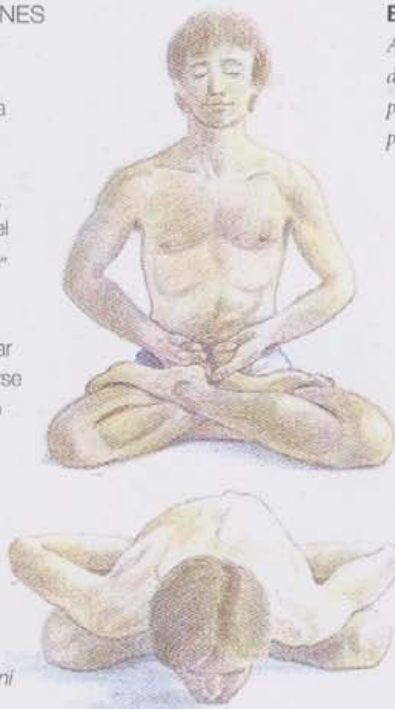
que es más fácil para empezar y que puede emplearse para la meditación y el *pranayama* mientras tus piernas adquieren flexibilidad. Para el «loto completo», levantas la segunda pierna y la pones por encima de la primera, colocando el pie en lo alto del muslo opuesto. En el «loto clásico», es la pierna izquierda la que colocas encima, y las rodillas tocan el suelo.

Variaciones del loto

El loto, o *padmasana*, es una postura de una versatilidad maravillosa, que se puede combinar con una gran cantidad de *asanas*. Eleva cualquier *asana* de la cual forme parte, al aquietar la mente y, con ello, incrementar el poder de control sobre el cuerpo. En «el loto» las piernas están cruzadas formando una unidad pequeña y fácilmente manejable, lo que proporciona una base sólida para estar sentado y una masa compacta para levantarse en el aire. También aquí se usa tanto el suelo como los propios miembros, a modo de palancas, para conseguir, en algunas variaciones, llevar el cuerpo a posiciones de gran complejidad, como pueden serlo «el feto» o «el loto ligado». El *yoga mudra* tonifica los nervios espinales y favorece muchísimo el adecuado funcionamiento del aparato digestivo. Tanto esta postura como «el loto ligado» ayudan a despertar la *kundalini* latente. Aunque la variación 1 no es estrictamente una postura sentada, la hemos incluido aquí para borrar los límites que pudieran existir en tu mente entre *asanas* provenientes de diferentes ciclos. Cualquier *asana* –y cualquier variación– incluye elementos tomados de más de un ciclo: «el escorpión en loto» puede ser considerado como una variación de la postura sobre la cabeza, una postura de equilibrio y una postura sentada. El loto clásico se hace con la pierna izquierda arriba, pero por cuestiones de equilibrio se han de repetir estas variaciones también con la pierna derecha arriba. Cuando alternes la posición de las piernas sentirás la diferencia en la base de la columna.

El loto, variación 2

Con las piernas en la postura del loto, y valiéndote de las manos, levántate sobre las rodillas para después tenderte boca abajo. En este momento, si es necesario, haz una pausa para descansar con la cabeza apoyada en los brazos cruzados (p. 104). Después, apoya las manos bajo los hombros, con las palmas hacia abajo, y procede como para «la cobra» (p. 50). Mantén las caderas apoyadas en el suelo.



El loto ligado

Mientras exhalas, haz una ligera torsión hacia la derecha y pásate la mano derecha por la espalda para cogerte el dedo gordo del pie derecho. Inhala. Exhala, haz una ligera torsión hacia la izquierda y pasa la mano izquierda por la espalda para cogerte el dedo gordo del pie izquierdo. Endereza el cuerpo y respira profundamente. Esta postura es *bandha padmasana*, «el loto ligado».



El loto, variación 1 (derecha)

Adopta la postura sobre la cabeza en loto y procede después como para «el escorpión». No te preocupes por la posibilidad de caerte: tus reflejos empezarán por liberar automáticamente la pierna de arriba.

El yoga mudra (izquierda)

1 Con la columna recta, cierra los puños y colócalos detrás de los talones, con los pulgares hacia fuera. Suave pero firmemente, haz presión con ellos hacia dentro en la parte inferior del abdomen. Inhala.

2 Mientras exhalas, dóblate hacia delante y lleva la cabeza hasta el suelo. Mantén la postura. Una respiración abdominal profunda hará que los puños, bajo la presión de los talones, efectúen un masaje de los órganos internos.

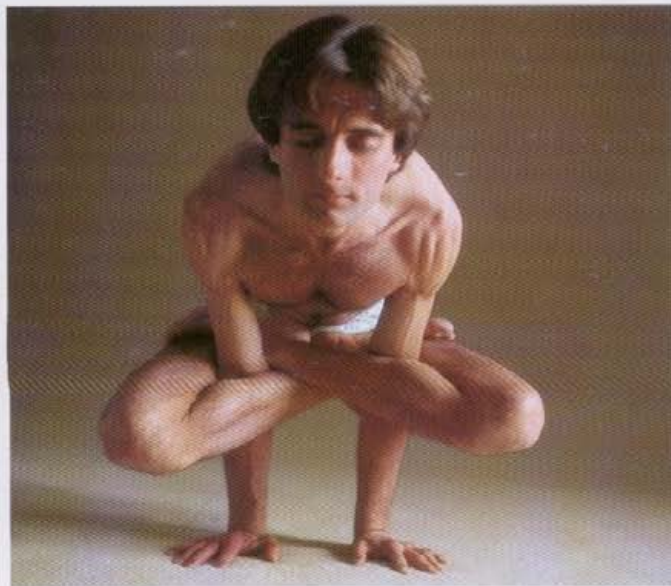
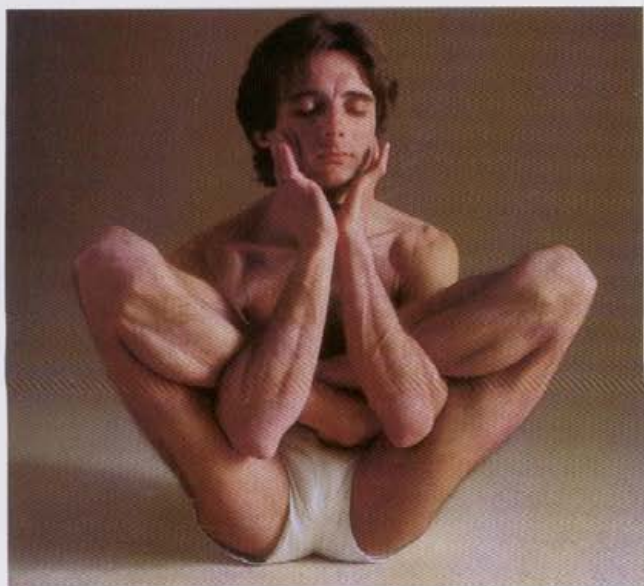


El feto

Para practicar *garbhasana*, inserta las manos entre las piernas, como en el gallo, hasta que los codos pasen al otro lado, enganchando las piernas, y puedan levantarlas. Dobla los codos, de manera que lleves las piernas hasta el pecho, y cógete las orejas como se muestra en la fotografía.

El gallo

Para practicar *kukutasana*, siéntate en loto. Ahora inserta las manos entre las pantorrillas y los muslos. Inspira y haz presión con las palmas hacia abajo, hasta que las piernas suban a lo largo de los brazos. Mantén el torso tan erguido como puedas.



La postura del arquero

En *akarna dhanurasana* tienes que llevar una pierna hacia atrás como un arquero que tensa el arco. En realidad, a partir de la posición clásica (arriba), puedes exhalar y soltar la pierna como una flecha, disparándola con el talón hacia delante. En todas estas *asanas*, un lado del cuerpo mantiene una flexión hacia delante mientras se abren las articulaciones de la cadera y del hombro del lado contrario. Los músculos de la pierna se estiran, y se fortalecen tanto las piernas como los brazos, lo que hace de la postura del arquero una preparación útil para la postura de la pierna detrás de la cabeza (abajo). Endereza el cuerpo tanto como puedas y mira al frente mientras mantengas estas posturas, respirando lenta y profundamente, lo que no sólo te ayudará a llevar la pierna más hacia atrás, sino que también te permitirá mantener mucho más fácilmente el equilibrio.

La postura de la pierna detrás de la cabeza

Para preparar el cuerpo para estas *asanas*, intenta primero este calentamiento. Dobra la pierna y llévala hacia arriba, paralela al pecho. Cógete la pantorrilla con ambos brazos, como si fueran una cuna, y mécela de un lado a otro. Ahora, cogiéndote el tobillo, lleva la planta del pie al pecho, y después levanta el pie para tocarle primero la frente y después la oreja con los dedos. Repite lo mismo con la pierna izquierda. Con la práctica, podrás llevar la pierna por detrás de la cabeza y tratar de que una parte cada vez mayor del cuerpo quede delante de la pierna. Finalmente, la pierna llegará a quedarte detrás del hombro; entonces ya no necesitarás sostenerla en su lugar con las manos. También puedes tomar la postura a partir de la posición acostada; eso la facilita. Esta *asana* ejerce gran presión sobre los órganos abdominales. Levanta primero la pierna derecha para masajear el colon ascendente, y después la izquierda para masajear el colon descendente. Seguir este orden es importante.

El arquero

Siéntate con ambas piernas extendidas al frente. Con las manos, cógete los dedos gordos. Manteniendo la pierna izquierda estirada, con la otra mano tira del pie derecho hacia arriba y hacia atrás.



Variación 1

Adopta la postura del arquero, pero tira del pie derecho hasta llevarlo por encima de la cabeza, con la pierna estirada.



Variación 2 (derecha)

Cógete el dedo gordo del pie izquierdo con la mano derecha, y viceversa, cruzando el brazo izquierdo por encima del derecho. Ahora dobla la rodilla izquierda y tira del pie para acercarlo al pecho, con el codo derecho apuntando hacia arriba y hacia fuera.

La postura de la pierna detrás de la cabeza

1 (derecha) Siéntate con el talón izquierdo contra el perineo. Levanta suavemente la pierna derecha, pasando por debajo de ella el brazo y el hombro derechos, mientras con la mano izquierda tiras del pie hacia arriba y hacia atrás, como se ve a la derecha.



2 (abajo) Ahora inclina la cabeza y tira del pie para llevarlo por detrás de la cabeza y del hombro. Después une las manos en ademán de oración. Estas sentada en *eka pada sirasana*.



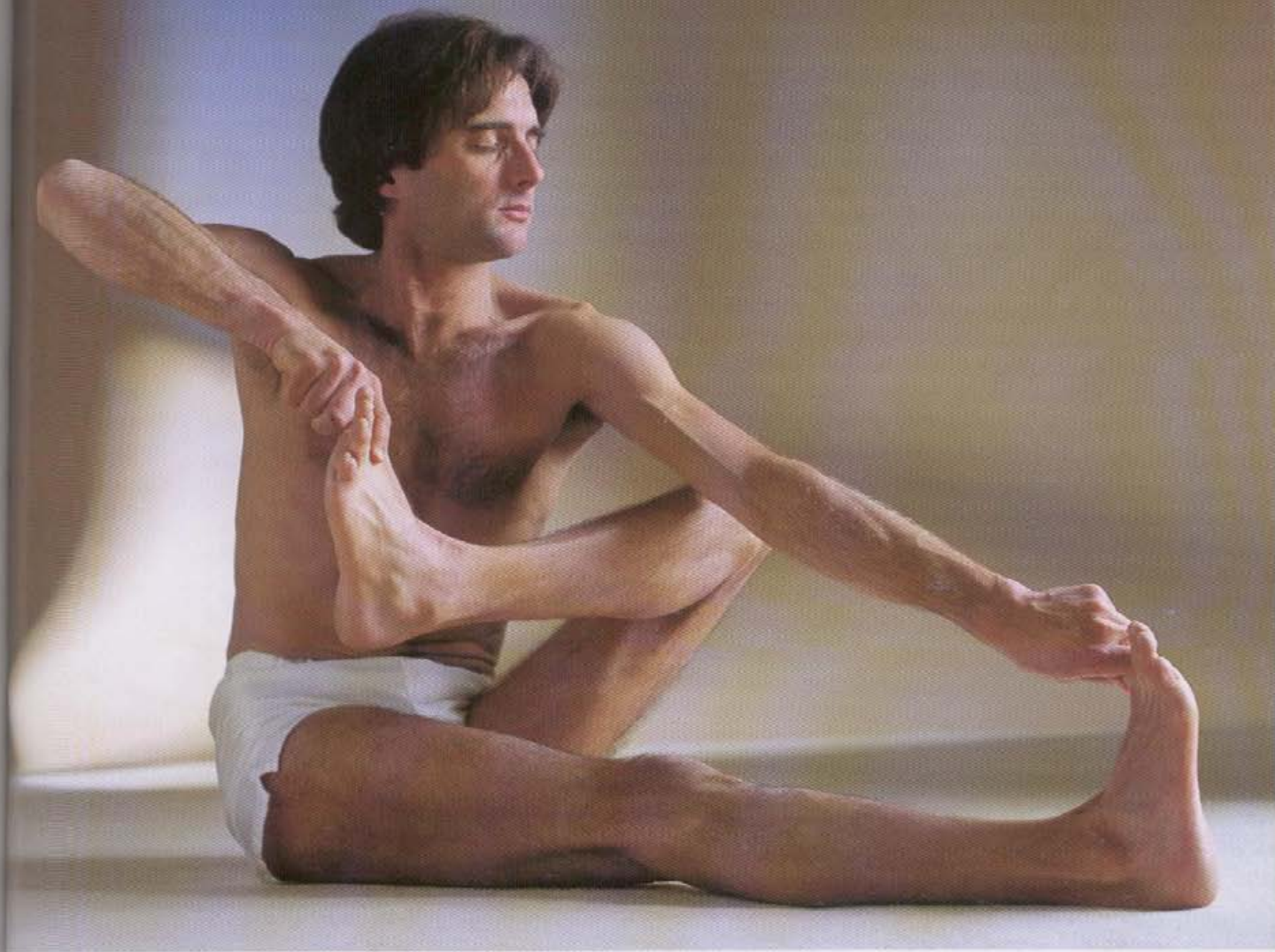
Variación 1 (derecha)

Para practicar *omkarasana*, pon la pierna izquierda en medio loto, inclínate hacia delante y lleva la pierna derecha hacia arriba y por detrás de la cabeza. Apóyate en las manos y procura enderezarte.

Variación 2 (más a la derecha)

Para hacer *dvipada sirasana*, tiéndete de espaldas y lleva primero una pierna detrás de la cabeza y después la otra, cruzando los tobillos.

ho.
a y
cho,



Las aberturas de las piernas

Para dominar *anjanevasana*, las aberturas de piernas, debe realizarse la repetición constante. Si lo intentas una vez al año, nunca lo conseguirás, pero si incorporas este intento a tu serie cotidiana de asanas, poco a poco las piernas se abrirán con más facilidad. Si te parece una postura exagerada, tal vez te convenga saber que las piernas son capaces de una extensión mucho mayor, hasta llegar a separar un poco del suelo tanto la pierna de adelante como la de atrás, con las rodillas rectas. Una vez que te encuentres cómodo en las aberturas, la postura te dará una sensación estupenda de equilibrio y simetría. Es una asana muy estable, ya que proporciona la base más alargada sobre la cual puede descansar el cuerpo. Las aberturas te dan acceso a muchas otras posturas; algunas de las posiciones invertidas o de equilibrio más avanzadas se vuelven más accesible cuando puedes levantar o bajar así la pierna para adoptarlas. Y como la práctica de las aberturas mejora la circulación en las piernas, es muy beneficiosa para todas las posturas de pie. Tan pronto como hayas dominado «la paloma» y las aberturas, puedes combinar ambas para practicar la variación 3. Esta asana pondrá de manifiesto cualquier asimetría entre los dos lados del cuerpo y te dará la posibilidad de corregirla; por ejemplo, si tienes el lado derecho más flexible, tira un poco más cuando tengas cogido el pie izquierdo. Una vez que puedas hacer esta variación, ya no necesitarás practicar «la paloma» con ninguna otra posición de las piernas, puesto que mantener la pierna delantera presionada hacia abajo en las aberturas te proporciona la más completa de las flexiones hacia atrás.

1 Con el peso apoyado en las manos estira una pierna hacia delante para apoyarla en el talón, y la otra hacia atrás, manteniendo estirada la rodilla.



2 Gradualmente ve retirando el peso de las manos, haciendo suaves rebotes hacia arriba y hacia abajo, para que las piernas se estiren y se aparten más. En cuanto puedas apoyar totalmente ambas piernas en el suelo, junta las palmas en la posición de oración.



Variación 1

A partir de la abertura de piernas, con las manos en ademán de oración, inhala. Después exhala y, conduciendo el movimiento con las manos, inclínate hacia delante desde la cintura y apóyate sobre la pierna de delante.



Variación 2

Con las piernas en posición de abertura y las manos en ademán de oración, inhala. Después exhala y arqueate hacia atrás, llevando los brazos por encima de la cabeza. Apóyate en la respiración para mantener el equilibrio en la postura y para concentrar la mente.



Variación 3 (derecha, arriba)

Cógete los dedos del pie derecho con la mano derecha. Ahora dobla la rodilla izquierda y estírate hacia atrás para sujetarte el pie con la mano izquierda.

Variación 4 (derecha)

Dobla la rodilla izquierda; estírate hacia atrás para cogerte el pie con la mano izquierda (como en la página 124). Después tira del pie hacia la cabeza y sujétalo también con la mano derecha.



El ciclo de equilibrio

Mantenerse en equilibrio te será más fácil si puedes distribuir el peso del cuerpo sobre una superficie o un número de puntos de mayor amplitud, como en el «trípode» de la postura sobre la cabeza. Cuando necesites estar en equilibrio sobre una pierna o sobre las manos, el secreto reside en multiplicar tus puntos de apoyo. En «el árbol», por ejemplo, piensa que tienes dos puntos de equilibrio en vez de uno, y deja alternar el peso entre los talones y los dedos de los pies al comienzo, hasta que encuentres el punto de equilibrio. Para todas las asanas, es esencial que trabajes con los pies desnudos, ya que necesitarás poder separar los dedos y pegarlos al suelo para mantenerte firme. Mientras practiques las posturas de equilibrio, fija la mirada sobre un punto, ya sea real o imaginario. Como un marinero que arroja un cabo a tierra, tiende mentalmente una cuerda hacia ese punto, de manera que puedas sostenerte en él con la mente.



El pavo real

Para mantenerte en equilibrio en *mayurasana*, «el pavo real», necesitarás fuerza y una concentración total. Cuando se practica bien esta asana, la cabeza, el cuerpo y las piernas forman una línea recta, paralela al suelo. La postura es sumamente beneficiosa para la digestión —ya desde antes de que puedas mantenerte en equilibrio sobre las manos—, puesto que el peso del cuerpo presiona los codos hacia el interior de la parte alta del abdomen, masajeando el páncreas y el bazo. Una vez que estés acostumbrado a esta postura, podrás intentar practicarla con una posición de las manos más avanzada, ya sea usando los puños o asentando las manos en el suelo con los dedos apuntando hacia la cabeza y no hacia atrás.



1 Con las rodillas separadas, siéntate sobre los talones. Apoya las palmas en el suelo, con los dedos apuntando hacia atrás, en dirección a los pies. Mantén juntos y apretados los codos y antebrazos.

2 Usando los brazos como puntales, inclínate hacia delante y apoya la coronilla en el suelo. Mantén los codos juntos ejerciendo presión hacia dentro sobre la parte alta del abdomen.



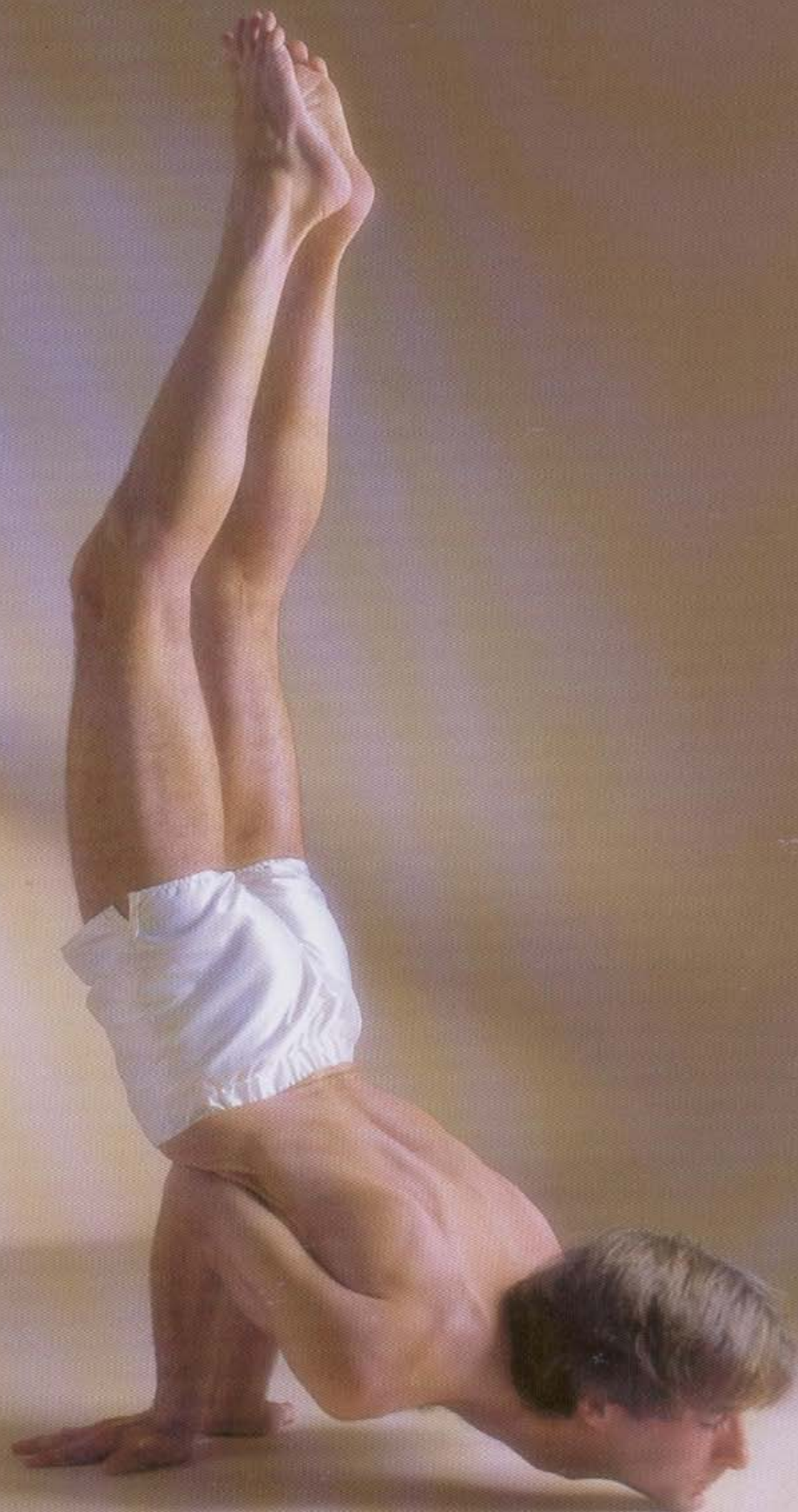
3 Estira las piernas hacia atrás, una después de otra, manteniendo las rodillas separadas del suelo y los pies juntos. Debes hacer recaer el peso en los dedos de los pies, las manos y la cabeza. Ahora, levanta la cabeza.

4 Inhala, cambia el apoyo hacia delante, sobre los brazos, levantando los dedos de los pies y equilibrándote sobre las manos. Mantén las piernas estiradas. Mantén la postura durante todo el tiempo que puedas, respirando normalmente; después exhala y sal de la asana, bajando los dedos de los pies.



Variación 1 (derecha)

Toma la postura del pavo real, pero, en el paso 3, en vez de levantar la cabeza, apoya el mentón en el suelo y después levanta verticalmente ambas piernas, como en «el saltamontes». Es en esta posición cuando la postura recuerda a un pavo real que despliega las plumas de su cola.





Van
sol
To-
dol-
pie-
ent-

La postura sobre las manos

Como sucede con «el escorpión», llegar a dominar la postura sobre las manos (*vrikshasana*) es no sólo cuestión de equilibrio, sino de pensamiento positivo. Piensa que tus brazos son piernas y separa los dedos para tener una base más amplia y adherirte al suelo. Si tienes miedo de caerte, procura comenzar la práctica de esta *asana* contra una pared. Adopta la postura con los codos rectos y las manos a una distancia mínima de unos sesenta centímetros de la pared, dejando que los pies vayan a caer contra ella. Entonces sepáralos de la pared y mantente unos segundos en equilibrio, de manera que empieces a tener la vivencia de lo que se siente en esta postura, sin apoyo. Tan pronto como llegues a sentirte seguro, prescinde de la pared. Con el tiempo, llegarás incluso a poder dar algunos pasos con las manos.

Variaciones del cuervo

Estas posturas son mucho más sencillas de realizar de lo que parecen. El secreto consiste en formar con los brazos una repisa firme, que soporte el peso de las piernas. Una vez que hayas dominado la *kakasana* básica (p. 58), puedes fortalecer el torso, trabajando alternativamente cada uno de los lados del cuerpo e intentando enderezar las piernas. Te resultará más fácil mantener el equilibrio en las variaciones 1 y 3 si te acuerdas de inclinarte un poco hacia el lado opuesto a aquel donde se encuentran las piernas. Repite siempre estas variaciones tanto a la izquierda como a la derecha de las manos. La práctica de estas posturas ayuda a imprimir a brazos y muñecas la fuerza necesaria para la postura sobre las manos, al mismo tiempo que aumenta la seguridad de ser capaz de mantener el equilibrio. Con la práctica podrás incluso, a partir del «cuervo básico», desplegar las piernas y levantarlas hasta llegar a la postura sobre las manos.

Variación de la postura sobre las manos (izquierda)

Toma la postura sobre las manos y después dobla las rodillas, bajando gradualmente los pies hacia la cabeza. Mantén el equilibrio entre los talones y los dedos de las manos.



La postura sobre las manos

A partir de la posición de pie, inclínate hacia delante y apoya ambas palmas en el suelo, separadas por la anchura de los hombros. Manteniendo los codos rectos, inclínate hacia delante de modo que los hombros se encuentren sobre las manos. Con una inhalación, levanta rápidamente una pierna por encima de la cabeza; el impulso arrastrará consigo a la otra. Mantente atento para inmovilizar las piernas en el punto de equilibrio, tan pronto como la segunda pierna suba. Una vez que hayas encontrado el equilibrio, podrás mover las piernas en esta postura sin riesgo de caerte.



El cuervo, variación 1

Con las manos en la posición básica del cuervo, lleva ambas piernas hacia la derecha, dobla las rodillas y apóyalas sobre la repisa que te ofrece el brazo derecho. Al levantar las piernas, inclínate hacia delante y ligeramente hacia la izquierda.



Variación 2

Estira las piernas bien separadas y coloca las manos entre ellas. Refuerza el interior de las piernas apoyándolas contra los brazos, inclínate hacia delante y levanta las piernas, enderezando las rodillas.

Variación 3

Con ambas piernas hacia el lado izquierdo, apoya entre ellas la mano izquierda. Cruza los tobillos para que te sea más fácil levantarlos, y después inclínate hacia delante y un poco más hacia la derecha y levanta las piernas, como se muestra a la derecha. Esta postura es *vakrasana*.



El águila

El nombre sánscrito de esta postura proviene de *Garuda*, el águila mítica (p. 108) que tenía pico y alas de pájaro, pero cuerpo de hombre. Esta *asana* hace por los brazos y las piernas lo que la torsión de columna hace por la columna vertebral; es decir, los entrelaza y retuerce primero hacia un lado y después hacia el otro, con lo que aumenta la circulación hacia los miembros. Es un remedio excelente para las venas varicosas y, como la pierna que sirve de apoyo está flexionada, fortalece los músculos de las piernas. Entrelazar estrechamente brazos y piernas unos con otros mientras se mantiene la postura mejora la circulación y permite cobrar mayor conciencia de las extremidades, desde las caderas y hombros hasta los dedos. Mantén la postura mientras respiras profundamente y luego repítela cambiando la posición de brazos y piernas.



El águila

Afirmate sobre la rodilla ligeramente flexionada. Enrosca en torno a ella la pierna izquierda, de tal manera que los dedos del pie izquierdo se encuentren sobre el interior del tobillo derecho. Pon frente a tu cara el antebrazo derecho y enrosca alrededor de él el brazo izquierdo, desde dentro, cogiéndote las manos. Inclínate todo lo que puedas y mantén la posición, apretando brazos y piernas entre sí.

El árbol

La práctica de esta *asana* proporciona una sensación maravillosa de paz interior. Apoyado en una sola pierna, con la otra firmemente plegada en la postura del medio loto y las manos juntas y elevadas en ademán de oración, puedes mantener el equilibrio sin que el cuerpo te moleste. Antaño, los yoguis solían permanecer durante varios días en la postura del árbol, como forma de *tapas*, o austeridad. Incluso hoy, en las riberas del Ganges y en otros lugares sagrados, es posible encontrar a muchos de ellos en esta posición. Divide en etapas la práctica del árbol. Antes de hacerlo con la pierna en medio loto, equilibrate con la pierna apenas levantada y luego hazlo con la planta del pie apoyada contra el lado interno de la rodilla opuesta. (Hacer fuerza hacia atrás con la pierna que te sostiene te ayudará también a mantener el equilibrio.) Respira en profundidad mientras mantienes las posturas y repítelas de ambos lados. Ponerse de pie a partir de la postura del árbol adoptada de rodillas o en cuclillas exige gran concentración y control; trabaja muy lentamente para salir de estas *asanas*, valiéndote de la respiración para levantarte. Como en todas las posturas de equilibrio, fija la mirada en un punto enfrente de ti, para enfocar la concentración. Una vez que puedas realizar las posturas sin esfuerzo, practícalas con los ojos cerrados.



El árbol y sus variaciones

Para hacer la postura clásica, a la izquierda, coloca una pierna en medio loto, une las manos en ademán de oración y después levántalas por encima de la cabeza.

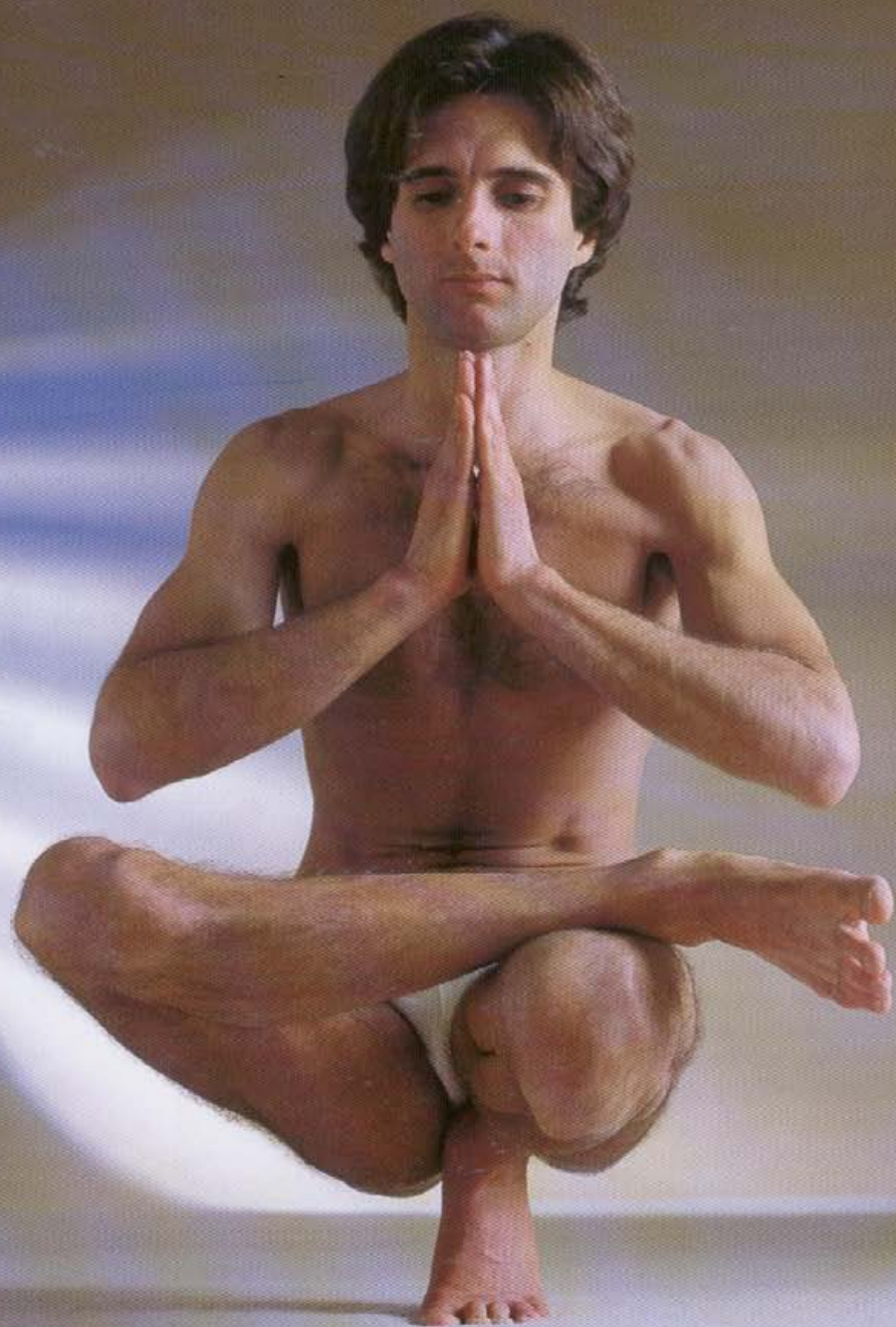


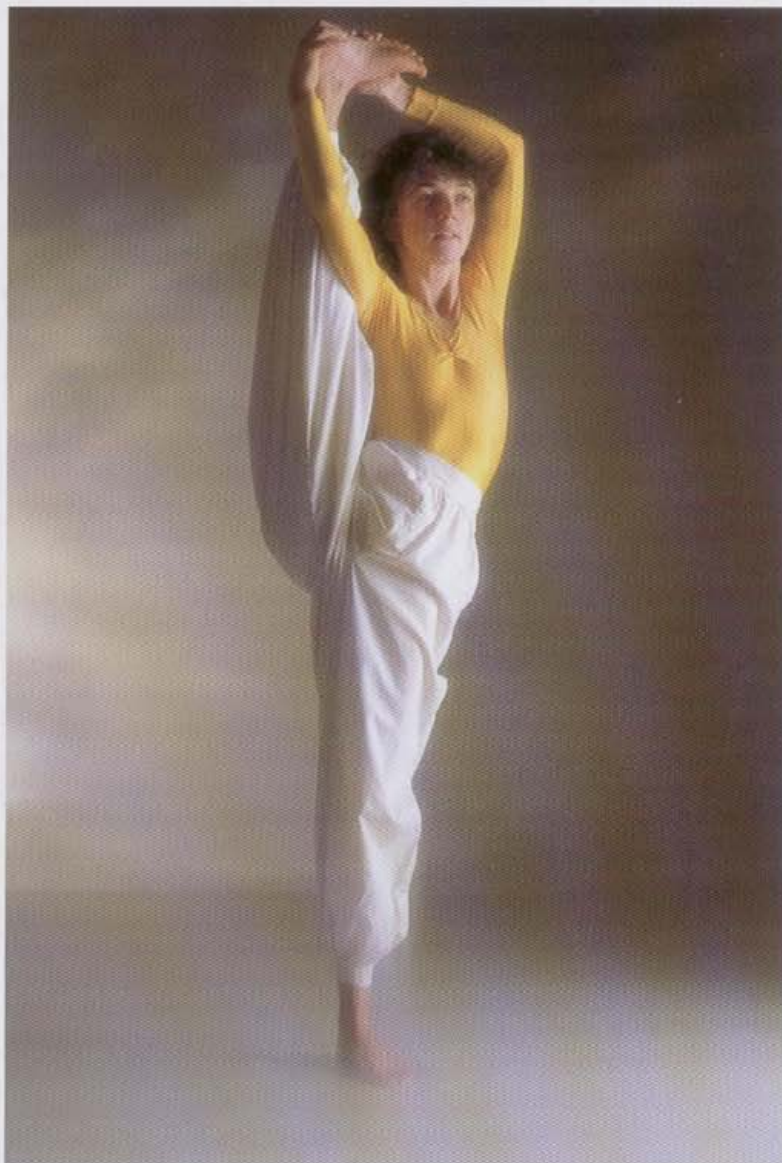
La postura en una rodilla y un pie

En vatyanasana, dobla la pierna que sirve de apoyo, inclínate ligeramente hacia delante y descende hasta apoyarte en la otra rodilla.

La postura sobre los dedos de un pie (derecha)

En padangusthasana dobla la pierna de apoyo y siéntate suavemente sobre el talón.





Las aberturas de pie

Estas variaciones de *anjaneyasana* son, por naturaleza, a la vez posturas de equilibrio y flexiones hacia delante, que participan de los beneficios de ambos ciclos. A diferencia de las aberturas que se practican en posición sentada, donde la gravedad ayuda a aumentar el estiramiento, aquí se trabaja en contra de la gravedad, usando los brazos para tirar de la pierna levantada y sostener su peso. La práctica de estas *asanas* te dará nueva fuerza, flexibilidad y sentido del equilibrio. Separa los dedos del pie que te sirve de apoyo para aferrarte al suelo y tener una base más amplia. Y cuando adoptes las posturas, levanta la pierna lentamente y sin perder la concentración mental. Haz fuerza hacia arriba con la pierna de apoyo, y procura mantener rectos torso y piernas, alargando el cuerpo hacia atrás.

La postura del león

En *simhanana*, aumenta la circulación en la lengua y la garganta, se fortalecen los músculos de la cara y la garganta, y se estimulan los ojos. Siéntate sobre los talones. Apoya las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo y los dedos extendidos, e inhala por la nariz. Ahora inclínate ligeramente hacia

adelante y exhala energicamente por la boca, emitiendo un sonido «AAAH». Al mismo tiempo, estira la lengua hacia fuera y hacia abajo, estira los dedos y mira hacia arriba. Mantén la postura durante todo el tiempo que puedas, y después cierra la boca e inhala por la nariz. Repítelo tres o cuatro veces.



La postura del Señor Nataraja

Nataraja es uno de los nombres dados a *Shiva*, el Danzarin C6smico, a quien frecuentemente se representa en esta postura. Se dice que cuando *Shiva* baja el pie, el universo quedar4 destruido y sobrevendr4 la creaci6n de un mundo nuevo. Cuando practiques *natarajasana* o su variaci6n, inclinate hacia delante para ayudarte a levantar la pierna, y luego intenta volver a enderezar el cuerpo. Para estabilizarte, mant6n firme y recta la pierna en que te apoyas. Cuando mantienes la cabeza vertical, se acent6a el movimiento hacia arriba, mientras que al dejarte caer hacia atr4s la postura se asemeja m4s a una flexi6n hacia atr4s y exige mayor equilibrio y control. En la postura cl4sica, el pie levantado se sostiene con una sola mano, pero con las dos el estiramiento que se logra es mayor.



Natarajasana y sus variaciones

Dobla la pierna izquierda y lev4ntala hacia atr4s. Suj6tate el tobillo con la mano izquierda (como en la p. 54) y tira de la pierna hacia arriba. Cambia el agarre (p. 124) y estira hacia atr4s la mano derecha, para sujetar el pie. Deja caer la cabeza para apoyarla en el pie.

Variaci6n (derecha)

Procede como se indica arriba, pero, en vez de llevar la cabeza hacia el pie, tira del pie llev4ndolo sobre la cabeza. Mant6ntele erguido.



La postura de pie

Estas asanas no sólo exigen flexibilidad y fuerza, sino que desarrollan estas cualidades. Por esta razón, te resultará más fácil mantenerlas si ya puedes hacer las aberturas. En la postura de pie (variación 1) debes tratar de crear una línea recta que vaya desde las puntas de los dedos hasta el pie de atrás, de manera que el cuerpo forme una «T». En la variación 2, estira las manos en direcciones opuestas y cuida de que el pie de atrás esté bien apoyado en el suelo. Puedes usar esta postura para pasar a la variación 1. Inclínate hacia delante, llevando el pecho hacia el muslo. Estira ambos brazos hacia delante y después endereza la pierna de delante y levanta la de atrás. Si practicas con regularidad estas posturas, obtendrás firmeza en piernas, brazos y caderas. No olvides que has de practicarlas de ambos lados.

Variación 1

Con los pies bien separados, apunta el pie izquierdo hacia la izquierda y el derecho ligeramente hacia la izquierda. Vuélvete hacia la izquierda. Une las palmas por encima de la cabeza y levanta la pierna derecha. Ahora, inclínate hacia delante, enderezando la pierna levantada.



Variación 2

Procede como en la variación 1, pero dobla la pierna izquierda de manera que el muslo quede paralelo al suelo, manteniendo estirada la pierna derecha y el cuerpo erguido. Estira el brazo izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás, y mira hacia fuera por encima del brazo izquierdo.

La postura de la cabeza a los pies

A medida que vayas teniendo más y más sentido del equilibrio, te irás sensibilizando cada vez más en lo que se refiere al papel vital que desempeñan los pies. Si tienes los pies rígidos e inmóviles, no podrás aferrarte bien al suelo con los dedos ni mantenerte correctamente de pie. Llevar la cabeza al encuentro de los pies en *pada hasthasana* incrementará la conciencia que tienes de estas partes del cuerpo tan infravaloradas. Estirar los brazos hacia atrás te ayudará a mantener el equilibrio y te permitirá flexionarte hacia delante con la espalda recta.

Postura de la cabeza a los pies

Con las piernas separadas y las manos cogidas detrás de la espalda, vuélvete hacia la izquierda e inclínate cuanto puedas, llevando el mentón sobre la pierna.



Variación

Separa un poco más las piernas y después procede como en la postura básica, pero, al inclinar el cuerpo hacia delante, dobla la rodilla e intenta llegar a tocarte los dedos del pie con la nariz. Endereza los brazos.



Las variaciones del triángulo

Con el fin de alcanzar la libertad de movimiento necesaria para la práctica de las asanas más avanzadas, es importante mantener los costados del cuerpo bien estirados y con buen tono muscular. Estas variaciones de *trikonasana* alargan los costados del cuerpo, imprimiéndoles un movimiento de torsión, e imponen a la columna un poderoso estiramiento lateral. Cada una de las tres posturas tiene tres puntos importantes: la mano extendida, el pie y la otra mano adyacentes, y el pie de atrás. Si pasáramos un hilo entre esos puntos, obtendríamos un triángulo, y de ahí viene el nombre de la postura. Los triángulos, una vez más, cultivan el sentido del equilibrio, especialmente en las variaciones 1 y 3, en que las piernas miran en dirección opuesta a la del torso. Asegúrate de que el muslo de la pierna que va hacia delante esté paralelo al suelo en las variaciones 2 y 3, y repite todas las variaciones, dedicando el mismo tiempo en ambos lados del cuerpo.

Variación 1

Separa las piernas alrededor de un metro, con el pie izquierdo apuntando hacia la izquierda, y el derecho sólo ligeramente hacia la izquierda. Inhala y, mientras exhalas, gira el tronco hacia la izquierda y dóblate hacia abajo, llevando la palma de la mano derecha al lado externo del pie izquierdo. Estira hacia arriba el brazo izquierdo y mírate las puntas de los dedos de la mano izquierda.



Variación 2

Coloca las piernas en la misma posición que en la variación anterior, pero con un palmo más de separación. Ahora dobla la rodilla izquierda, llevando sobre ella la axila izquierda, y apoya la palma de la mano izquierda sobre el suelo, frente a la cara interna del pie izquierdo. Estira el brazo derecho hacia fuera, a lo largo de la oreja derecha, de manera que todo el lado derecho del cuerpo, desde el pie hasta la mano, forme una línea recta. Mira hacia arriba mientras mantienes la postura.



Variación 3

A partir de la variación 2, haz girar el torso para que mire en dirección opuesta, llevando la axila derecha sobre la rodilla izquierda y apoyando la palma derecha en el suelo, del lado externo del pie izquierdo. Estira el brazo izquierdo hacia fuera junto a la oreja izquierda y mira hacia arriba.



Los ciclos de asanas

Este esquema proporciona una visión general de todas las *asanas* que debes consultar cuando planees tu propia rutina, de la misma manera que, cuando decides la ruta que has de seguir para atravesar un país, utilizas un mapa.

Las *asanas* de la sesión básica están ilustradas en negro, para mostrarte la forma en que has de incorporar las posturas nuevas al patrón básico. Las figuras de color rosado representan las *asanas* completamente nuevas que se enseñan en esta sección de «Las *asanas* y sus variaciones».

Todas las variaciones, tanto de las *asanas* básicas como de las nuevas, se describen en estilo taquigráfico, cada una dentro del ciclo que le corresponde. Naturalmente, tendrás que aprender las *asanas* y variaciones nuevas con las instrucciones que se dan en las páginas respectivas, antes de que puedas usar las versiones taquigráficas, que no tienen otra intención que la de servir de recordatorio de las posturas, y no de explicaciones. Como no hay dos cuerpos iguales, una *asana* que resulta fácil de hacer para un alumno puede exigirle más esfuerzo a otro. Por esta razón, no es posible dar una secuencia intermedia o avanzada. Cada uno ha de avanzar, simplemente, a su propio ritmo, teniendo siempre cuidado de equilibrar las *asanas* que escoja para su práctica.



Ciclo post sobre cabeza

(100-101)

Vars elev piernas:
1 Elev ambas piernas
2 Pie a palma mano

Vars piernas en pos sobre cabeza:

1 Piernas a lados (abert)
2 Bajar pierna frente
3 Corno 1, pierna bajo lado,
4 Piernas adelante y atrás



(102-103)

El escorpión

Vars escorpión:
1 Enderezar piernas
2 Piernas horizontales

(104-105)

Vars brazos pos a cabeza:

1 Subir codos palmas suelo
2 Brazos extendidos
3 Brazos doblados a cab

(106-107)

Pos sob cabeza en loto:

Loto en pos sob cabeza
Var: giro caderas en loto
Pos invert apoyo 1 pierna
1 Pueda en pos sobre cabeza
con elev pierna



Ciclo post sobre hombros

(108-109)

Vars piernas y brazos en pos sobre hombros:

1 Pierna a suelo
2 Pierna doblada, br fuera
3 Brazos a caderas
4 Águila sobre hombros:
Piernas enroscadas
5 Piernas abajo, otra medio loto (arado en medio loto)



(110-111)

Vars arado:

1 Rodilla al costado
2 Rodillas detrás cabeza
3 Arado en loto
Pos rodillas a orejas



(112-113)

Vars puente:

1 Puente c pierna elevada
2 Puente c caderas arriba,
tobillos cogidos
3 Puente en loto



Vars pez:

1 Pez en loto
2 Pez en loto ligado



Ciclo flexiones adelante

(114-115)

Vars flexión adelante:
1 Palmas rodeando plantas y dedos bajo tal
2 Codos en suelo, dedos rodeando arcos
3 Mano coge muñeca delante pies
4 Manos juntas detrás de la espalda
5 Balanceo sobre nalgas
6 Torsión en flex adelante



(116-117)

Pos cabeza a rodillas

Vars cabeza a rodillas:

1 Mano sujeta pie por detrás espalda
2 Flexión al costado, brazo superior hacia atrás
3 Flexión al costado, cabeza en el suelo

(118-119)

Vars tors o abert piernas:

1 Mano coge muslo detrás espalda, torso estirado a lo largo pierna
2 Ambas manos a pies, espalda sobre pierna
Vars estiramiento piernas y brazos:
1 Piernas afuera, cuerpo adelante (flex adelante en abert piernas)
2 Piernas afuera, cuerpo adelante, manos a pies



La tortuga

La tortuga en equilibrio
Tobillos detrás cabeza, equilibrio sobre manos



(120-121)

El plano inclinado

Vars plano inclinado:

1 Elevación pierna
2 Elevación brazo
3 Elev pierna y brazo
4 Elev pierna y brazo, mano sujeta pie
5 Elev pierna y brazo en medio loto
6 Mano sujeta pierna levantada sobre cabeza (pl incl o natarajasana)

Ciclo flexiones hacia atrás

(122-123)

Vars de la cobra:
1 Manos a rodillas
2 Manos sujetan pies



Vars saltamontes:
1 Pies al suelo
2 Piernas horizontales



(124-125)

Vars arco:
1 Pierna sujeta, una estrada (1/2 arco)
2 Pies más allá cabeza
3 Pies detrás cabeza, manos y piernas arriba
4 Pies a hombros



(126-127)

La rueda
Vars de la rueda:
1 Manos a dorso piernas
2 Una pierna levantada (Eka pada chakrasana)



(128-129)

La postura de rodillas



El guerrero

Rueda en pos arrodillada:
De rodillas, tobillos cogidos



El diamante

Var del diamante:
Manos sujetan rodillas



(130-131)

La luna creciente
Vars luna creciente:
1 Cogiendo pie de atrás (como en palma)
2 Brazos extendidos atrás sobre pierna



La paloma



Ciclo posturas sentadas

(132-133)

Torsión de columna
Vars torsión columna:
1 Sujetando tobillo
2 Sujetando tob por detrás espalda en medio loto



(134-137)

Vars loto:
1 Loto con escorpión
2 Loto en pos cobra
El yoga mudra:
Puños en abdomen, inclinación adelante
El loto ligado:
Manos cogen dedos pies por detrás espalda



El feto



El gallo



(138-139)

El arquero
1 Pierna recta, pie encima cabeza
2 Manos sujetan pie contrario



Post de la pierna detrás de la cabeza

Vars pierna detrás cabeza:
1 Pierna inf en medio loto
2 Tendido de espaldas, piernas detrás cabeza



(140-141)

Aberturas de piernas
1 Con flexión adelante
2 Manos pos plegara, arquear torso hacia atrás
3 Pie de atrás a cabeza, manos sujetan pies
4 Con pierna doblada, manos sujetan pie atrás



Ciclo de equilibrio

(142-143)

El pavo real
Var pavo real:
Piernas elevadas en saltamontes, mentón suelo



(144-145)

Postura sobre las manos
Var sobre manos:
Pies a cabeza (escorpión en pos sobre manos)
Vars cuervo:
1 Lateral, piernas costado
2 Piernas separadas
3 Lateral, brazo entre las piernas



(146-147)

El águila
El árbol
Pos en 1 rodilla y 1 pie:
Rodilla a suelo en m loto
Pos sobre los dedos:
Medio loto, sentado sobre talón



(148-149)

Pos abertura piernas
El león
Pos del Señor Nataraja



Var Natarajasana:
Cabeza, cuello y columna rectos



(150-151)

Postura de pie
Vars pos de pie:
1 Estiram sobre 1 pierna, en equilibrio
2 Estiramiento de pierna y brazo



Postura de cabeza a pies

Var cabeza a pie:
Piernas sep, rodilla doblada, cabeza a pie



Vars triángulo

1 Torsión hacia atrás
2 Más separac piernas, rodilla bajo brazo
3 Como 2, torsión h atrás



Los kriyas

El *yogui* considera su cuerpo como un vehículo en el cual se encuentra en su camino hacia una conciencia superior. Para que pueda funcionar sin problemas, el vehículo debe estar limpio, tanto por dentro como por fuera; de la misma manera que nos lavamos las manos, también debemos mantener limpios los pasajes internos, que después de todo son continuaciones de cubierta exterior que es la piel. Los seis *kriyas* son prácticas de purificación que limpian o tonifican partes del cuerpo que con frecuencia descuidamos, y son: *kapalabhati* (p. 70); *tratak* (pp. 93-95); *neti*, que despeja los conductos nasales; *dhauti*, que es principalmente para el tubo digestivo y que incluye *kunjar kriya* (p. 84) y *agni sara* (p. 182), y *vastra dhauti*, que se muestra abajo; *nauli*, que tonifica las vísceras abdominales, y *basti*, que lava el colon. Al limpiar de toxinas el organismo, los *kriyas*, cuando se practican con regularidad, agudizan la mente y los sentidos e incrementan la resistencia del cuerpo a la enfermedad.

Neti

Neti ha de ser practicado diariamente. Hay dos métodos: en *sutra neti* se pasa un catéter o un trozo de cordón encerado de unos treinta centímetros por el interior de una de las fosas nasales y se saca por la boca; después se repite la operación pasándolo por el otro orificio nasal. Puede ser necesaria cierta práctica para estar seguro de que el cordón sale por la boca, en vez de seguir hacia arriba por la fosa nasal o bajar por la garganta. En *jala neti* se usa un pequeño recipiente con un pico para echarse agua salada por una de las fosas nasales y hacerla salir por la otra. Si la otra fosa nasal está obturada, el agua fluirá hacia la boca y será fácil escupirla. Después de haber practicado *jala neti* por ambos lados, conviene sonarse primero una fosa nasal y luego la otra para expulsar el resto de agua.

Vastra dhauti

Sumerge la gasa en agua tibia salada. Mientras sorbes el agua, ve tragándote lentamente la gasa, hasta donde puedas, y después vuelve a retirarla suavemente y sácatela de la boca.



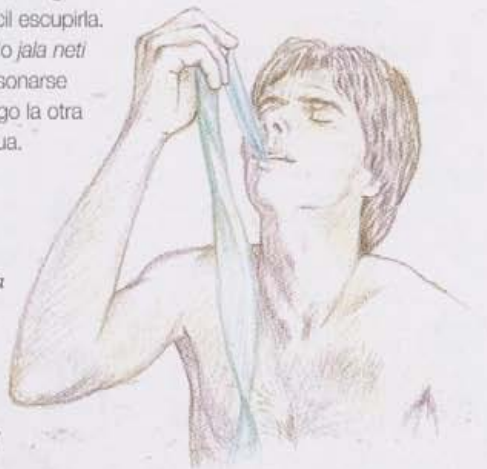
Sutra neti

Humedece la cuerda con agua tibia salada e insértala en el orificio nasal. Cuando sientas salir la punta por el fondo de la boca, cógela para sacarla, tirando lentamente de ella hacia fuera.



Jala neti

Con la cabeza inclinada hacia la izquierda, viértete el agua en la fosa nasal derecha y déjala salir por la izquierda (o por la boca).

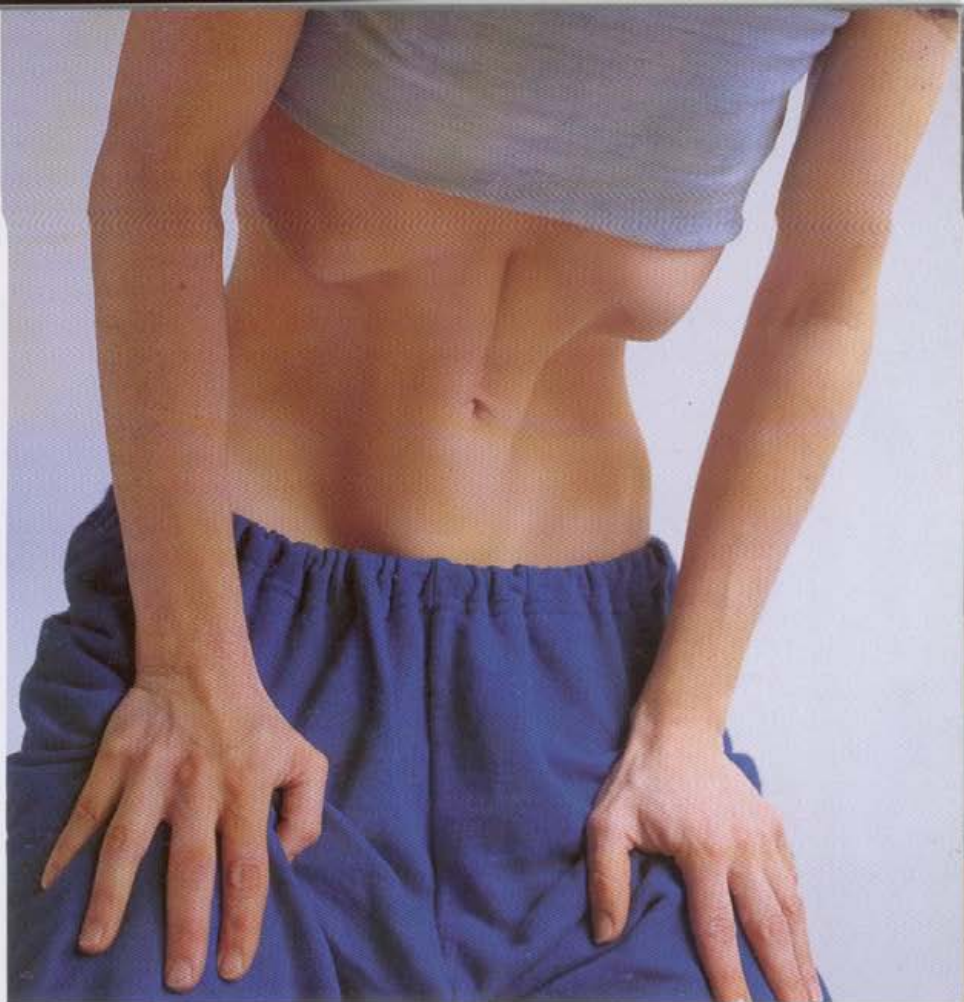


Vastra dhauti

Los *yoguis* practican este *kriya* una vez a la semana y con el estómago vacío. Consiste en tragarse una tira de gasa doblada de 4,5 m de largo, y después tirar de ella para sacarla nuevamente, y limpiar así el estómago y el esófago de mucosidades y residuos acumulados. Es probable que al principio te provoquen náuseas y que sólo consigas tragar unos pocos centímetros, pero si practicas tragándote algunos más cada día, con el tiempo llegarás a tragártela toda. Después de esta práctica se ha de beber un vaso de leche. *Vastra dhauti* exige la supervisión de un maestro de yoga cualificado.

Nauli

En este *kriya* se hacen rotar los músculos rectos abdominales en un movimiento como de batido. Esto requiere tanto control como concentración, ya que estamos aprendiendo a manipular músculos que habitualmente tratamos como si fueran involuntarios. Por eso es útil concentrarse en el abdomen cuando se practica el *nauli*. La práctica de *agni sara* (p. 182) sirve de preparación para este ejercicio. Comienza por tratar de aislar los músculos, de manera que formen un saliente vertical a lo largo del centro del abdomen, y luego practica empujando hacia abajo con la mano izquierda, moviendo el músculo hacia la derecha, y viceversa. Finalmente, lograrás un movimiento de vaivén suave, como el de una ola, que dará vigor y fuerza a los órganos internos. Es un masaje que tonifica el estómago, los intestinos y el hígado, alivia los problemas menstruales y estimula la circulación del *prana*.

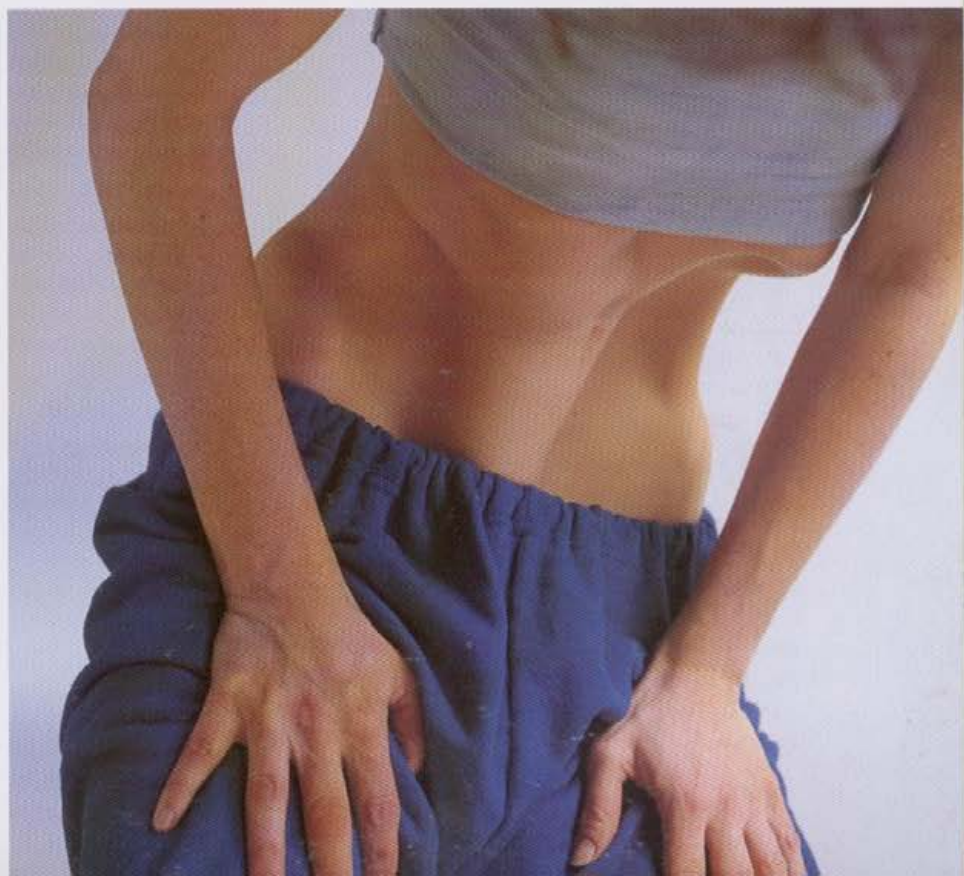


Nauli (derecha)

Ponte de pie con las piernas separadas, las rodillas ligeramente flexionadas y las manos sobre los muslos. Exhala y haz el uddiyana bandha. Contrae los costados del abdomen, aislando los rectos abdominales (arriba). Ahora presiona alternativamente con las manos para mover los músculos de un lado a otro (abajo).

Basti

Es un método natural de limpieza de la parte inferior de los intestinos. Como en un enema, en el *basti* se introduce agua en los intestinos. Siéntate en una bañera con agua, introdúcate en el recto un tubo de bordes redondeados de unos 10 cm de largo y a través de él aspira el agua haciendo *uddiyana bandha* y *nauli*. Una vez retirado el tubo, practica el *nauli* para hacer circular el agua antes de expulsarla. Mientras que con los enemas el agua se introduce forzadamente en el cuerpo, con *basti* se crea un vacío que la absorbe naturalmente.



El ciclo de la vida

La disciplina del yoga se constituye en guía a lo largo de toda la vida. Es una ciencia versátil y de vasto alcance, que puede ser modificada para adaptarse a todas las etapas y condiciones de la vida. Es posible que inicialmente te hayas sentido atraído hacia las *asanas* como medio para mantenerte delgado o en forma, y hayas descubierto luego el valor de los ejercicios respiratorios o de la meditación cuando te encuentras en momentos de cambio. En esta sección veremos maneras de adaptar las *asanas* para que se adecuen a diversas necesidades. Hemos escogido tres períodos de la vida (la maternidad, la infancia y la vejez) para prestarles especial atención, pero aunque ninguna de estas categorías se adecue a tu situación actual, igualmente puedes sacar del material que aquí te presentamos ideas que te ayuden a avanzar desde tu propio punto de partida, refinándote siempre a la sesión básica como fundamento para esta secuencia de *asanas*.

La serenidad mental que genera el yoga, y la vitalidad y la flexibilidad físicas que crea son fundamentales tanto para el joven como para el viejo. A los niños les ofrece una manera de mantener una buena salud a lo largo de toda la vida. Con su elasticidad natural y su sentido del equilibrio, para los niños las *asanas* son fáciles, de manera que las sesiones les resultan tan gratificantes como divertidas. También los adolescentes obtendrán enormes beneficios de todos los aspectos de la práctica. La timidez y la torpeza, tan habituales, no tardarán en ser reemplazadas por un nuevo sentimiento de confianza y aplomo. Las técnicas del *pranayama* y de la relajación son especialmente eficaces para ayudar a enfrentar los problemas emocionales que son parte integrante de este proceso de crecimiento.

Muchas mujeres empiezan a hacer yoga cuando están embarazadas de su primer hijo, en busca de la mejor manera de mantenerse tan fuertes y sanas como sea posible durante el embarazo. La creación de una nueva vida es uno de los milagros más grandes, que pone en marcha una serie de acontecimientos que

continuarán a lo largo de un lapso de setenta u ochenta años, y aún después. No puede haber momento más importante para que una mujer cuide de sí misma, tanto en lo físico como en lo mental y espiritual. Si tú y tu compañero podéis establecer una buena rutina de *asanas*, *pranayama* y meditación, eso os ayudará a pasar más fácilmente por el periodo que sigue, los primeros meses repletos de las ocupaciones que trae consigo la atención de un recién nacido.

Los movimientos suaves y lentos de las *asanas* son ideales para los últimos años de la vida y ayudan a que tanto la mente como el cuerpo se mantengan jóvenes y activos, mientras

los ejercicios respiratorios aumentan el aporte de oxígeno al cerebro. Muchas *asanas* se pueden practicar sentado en una silla, y algunas incluso en la cama. Pero si por alguna razón no pudieras realizar físicamente las *asanas* puedes tratar de visualizarte practicándolas. Hacerlo supone un tremendo ejercicio de concentración, pero acarrea muchos de los beneficios que imparte la práctica física. Cuando se hace con plena conciencia y atendiendo a la respiración, un mínimo movimiento puede convertirse en una *asana*. Una estudiante de yoga que sufría de esclerosis múltiple se pasó varias sesiones trabajando para unir las manos en la postura de oración, algo que para ella era ciertamente una *asana*, y una con cuya práctica y perfeccionamiento obtenía gran placer.

Todos pasamos en la vida por periodos de estrés, ya sean causados por problemas de trabajo, por la ruptura de una relación o por dejar de fumar. En estos momentos, la práctica regular del yoga puede proporcionar un refugio en medio de la tormenta, y darnos la seguridad y la sensación de continuidad que necesitamos. Muchas de nuestras tensiones y de nuestros miedos se generan por una concepción básicamente errónea de quienes somos. Sólo cuando aprendas a identificarte con el Sí Mismo, que es inmutable e inmortal, serás capaz de hacer frente a las vicisitudes de la vida con serenidad y ecuanimidad.

«Hay un Espíritu que es puro y que está más allá de la vejez y de la muerte. [...] Es Atman, el Espíritu que hay en el hombre.»

Chandogya Upanishad

La maternidad

Los meses durante los cuales se espera un hijo son preciosos y pasan pronto. El primer embarazo, en particular, es un viaje de descubrimiento, una época de grandes cambios. Estás consagrada a la creación de una nueva vida, no sólo con tu cuerpo, sino también con tus emociones, tu mente y tu espíritu. El yoga te ayudará a tener el mejor de los embarazos y de los partos posible, y desde el comienzo mismo proporcionará al niño un medio positivo para su crecimiento. Con el yoga te será más fácil evitar problemas tales como el exceso de peso, las estrías y los dolores de espalda. En esta sección te enseñaremos a modificar las *asanas* como y cuando sea necesario, e introduciremos posturas especiales para el embarazo y ejercicios preparatorios para un parto fácil. (Lee toda la sección, incluso la parte dedicada a los últimos años; es posible que allí también encuentres algunas sugerencias útiles.) Aun si jamás has practicado antes el yoga, te encontrarás con que la realización de las posturas más simples mejora tu condición física y hace que te sientas mejor, mientras que la relajación, los ejercicios respiratorios y la meditación te ayudan a enfrentarte con el proceso en su totalidad, desde la concepción al nacimiento y la crianza, con mayor seguridad y calma. Todas las mujeres temen en alguna medida el trabajo del parto, que es precisamente eso: un trabajo, un duro trabajo. El yoga te enseña a enfrentarlo de forma directa, a vivir el presente, tomando las cosas tal como vienen. Con su práctica no solamente conseguirás un parto más fácil, sino que también te ayudará a enfrentar cualquier eventualidad con calma, a partir de profundos recursos propios de fortaleza y energía. La meditación puede ser muy importante durante el embarazo: estudia los movimientos de la mente, vuélvela hacia dentro, y te verás libre de todo temor o incomodidad. Especialmente con el primer hijo, es muy importante establecer una rutina que incluya la práctica de las *asanas*, el *pranayama* y la meditación; después que llegue el niño al mundo, ese hábito te mantendrá bien y te ayudará a superar momentos de estrés y de fatiga. El yoga será una fuente de fuerza que te ayudará a ser una madre más amante y generosa.

Los comienzos del embarazo

Imaginate que el bebé se mueve contigo mientras practicas las asanas.



Los últimos meses

A medida que el bebé crece, son útiles las asanas modificadas. La práctica regular te mantendrá en contacto con los cambios que se irán produciendo en tu cuerpo.



La meditación (derecha)

El embarazo es una época excelente para la meditación, ya que la forma en que tú sientas y pienses afectará también al bebé. Como parte de tu meditación, envía conscientemente prana al niño que llevas en ti.



El programa de práctica

Este programa abarca la misma secuencia de posturas que la sesión básica (pp. 30-31), e incluye sugerencias para modificar las *asanas* y para adoptar nuevas posturas especialmente indicadas durante el embarazo. Usa el programa al mismo tiempo que las enseñanzas de la sesión básica, y toma como referencia los esquemas de las páginas 64-65 si quieres hacer una sesión más breve o necesitas un programa para principiantes. Si ya tienes suficiente experiencia en la práctica del yoga, durante el embarazo has de limitarte a una práctica suave, de «mantenimiento». Durante este período, el cuerpo segrega una hormona llamada «relaxina», de modo que incluso es posible que adviertas una mejoría general en tus *asanas*. Por más voluminosa que llegues a estar, puedes continuar trabajando las posturas en posición sentada, especialmente en «el loto». Estas *asanas* son, en este momento, muy importantes para ti, ya que te ayudan a abrir la pelvis para el nacimiento. También lo son las posturas de pie, que fortalecen las piernas y te ayudarán a cargar el peso del niño. Como las tres flexiones hacia atrás del ciclo básico («el saltamontes», «la cobra» y «el arco») se realizan boca abajo, te sugerimos posturas alternativas. Presta atención a tu cuerpo y escúchalo: eres tú quien mejor puede juzgar lo que puedes y lo que no puedes hacer mientras estás embarazada, y cómo has de adaptar las *asanas* para que se adecuen a tus especiales necesidades. Nunca mantengas una postura si te sientes tensa o incómoda en ella, pero tampoco seas demasiado indulgente contigo misma: el bebé está bien protegido, tanto por tus músculos abdominales como por el saco amniótico dentro del cual flota en el útero.

El comienzo de la sesión empieza, como de costumbre, con algunos minutos de relajación. Si la postura del cadáver comienza a parecerse incómoda, prueba con las posturas modificadas que aparecen en la página 164. A medida que el niño crezca, para deshacer cualquier postura acostada, rueda hacia un costado y ayúdate con las manos para levantarte. El **pranayama** es importante por el aporte de *prana* que significa para ti y para el niño, además de que incrementa el consumo de oxígeno y te ayuda a serenar la mente. Durante el parto, concentrarte en la respiración te ayudará a mantenerte en calma y relajada, dueña de ti.

Es posible que cuando hagas el «saludo al sol» tengas que modificar ligeramente algunas de las posturas, especialmente durante los últimos meses, cuando el abdomen se agranda. Vuelve a consultar las páginas 34-35 para refrescar tu recuerdo de las doce posiciones que constituyen la secuencia.



En las posiciones 2 y 11 (flexión hacia atrás) puedes apoyar las manos en las caderas en vez de levantarlas, y apartar un poco los pies para hacer que el estiramiento alcance mejor la parte baja de la espalda. Entre las posiciones 6 y 7, en que normalmente el abdomen se desliza rozando el suelo, usa las manos para sostener el peso del cuerpo y pasar de una postura a la siguiente. Siente cómo el bebé está acurrucado dentro de ti.



En las posiciones 3 y 10 (flexión hacia delante), como se ve arriba, no tendrás mucho problema, siempre que separes las piernas para dar cabida al bebé.

Durante estos meses sólo debes practicar la elevación de una sola pierna, alternando ambas (p. 36). También puedes ensayar la versión adaptada para la vejez (p. 174), pero evita la elevación de ambas piernas, porque supone un gran esfuerzo para el abdomen.



Practica en cambio un **ejercicio de enderezamiento de cabeza y torso**

especialmente adaptado al embarazo, que fortalecerá los músculos abdominales sin imponerles esfuerzo. Cuando se ejercitan correctamente, los abdominales ayudan a sostener en buena posición al niño, de manera que ambos os sintáis cómodos. Tiéndete de espaldas con las piernas recogidas y los pies apoyados en el suelo cerca de las nalgas, y entrecruza los dedos de las manos detrás del cuello. Haz una inspiración, levanta la cabeza y los hombros y giralos hacia la izquierda. Exhala mientras los bajas y repite el movimiento hacia el lado derecho. Debes hacer este ejercicio unas cinco veces hacia cada lado, sintiendo cómo los músculos se tensan y se ponen firmes cuando levantas suavemente la cabeza y los hombros, para después relajarse gradualmente al bajarlos.

La postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros son valiosísimas durante el embarazo, ya que representan un descanso para la parte inferior de la espalda, las venas y los músculos de las piernas, como también para los músculos de la parte baja del abdomen. Además, ayudan a que el útero vuelva a su posición normal después del nacimiento. Sin embargo, después de las primeras semanas puede resultarte un poco incómodo adoptar y mantener estas posturas, y también es probable que tu sentido del equilibrio haya cambiado. Incluso si ya tienes un buen dominio de estas asanas, debes practicarlas poco a poco, y renunciar inmediatamente a hacerlas si no tienes la absoluta seguridad de que puedes continuar. Si eres principiante, estudia la postura sobre la cabeza (p. 38) para familiarizarte con sus ocho pasos, y practica los pasos 1, 2 y 3 («el tripode») para obtener algunos de sus beneficios. Cuando ya la posición 3 te resulte cómoda, puedes intentar levantarte hasta la 4 y luego caminar hasta llegar a la 5. Entonces, puedes modificar el paso número 6, doblando y levantando una rodilla por vez y quedándote en esta postura, manteniendo la columna tan recta como te sea posible y respirando profundamente.



Esta **media postura sobre la cabeza** (arriba) proporciona la mayor parte de los beneficios de la postura completa. No intentes seguir más adelante a menos que tengas un gran dominio de ella. Sin embargo, si te sientes dispuesta, puedes probar con la postura completa, practicando contra una pared como apoyo, pero solamente en los primeros meses de embarazo. Arrodíllate con las nalgas cerca de la pared, forma «el tripode» con los codos tocando las rodillas y camina hasta tomar las posiciones 4 y 5. Entonces, en la 6, trepa lentamente con los pies por la pared, deteniéndote cada vez que lo necesites,

hasta que las piernas estén rectas. Luego puedes tratar de separar de la pared primero una pierna y después la otra, hasta que puedas equilibrarte sin apoyo. Si te mantienes cerca de la pared, eso te dará más confianza y perderás el miedo a caerte. Para deshacer la postura, vuelve a descender con los pies por la pared.



Tras haber practicado la postura sobre la cabeza, completa o modificada, descansa en la **posición del niño** (p. 39) o en la versión modificada con las rodillas separadas, como se ve arriba y en la página 169, y respira profundamente hasta que la circulación se normalice.

Para la postura sobre los hombros y para «el arado» puedes usar las posiciones modificadas que encontrarás en la página 164, en esta sección. Si eres principiante, intenta simplemente tonderte con los pies levantados, apoyados en una pared. Después del «arado», puedes agregar los estiramientos contra la pared. Practica normalmente el pez, que es especialmente beneficioso para ayudar a combatir la depresión. Para «el puente», adopta la postura levantándote desde el



suelo, ya que descender desde la postura sobre los hombros representa un trabajo abdominal excesivo.

En la **flexión hacia delante**, no olvides acomodar al bebé separando los muslos. A medida que el abdomen te vaya creciendo, es probable que te resulte más cómoda la

postura de la cabeza a las rodillas (p. 116). Lo más importante cuando practiques las flexiones hacia delante es mantener la columna recta; durante el embarazo, el abdomen puede servirte como recordatorio de que has de enderezar la espalda.

El cambio más importante en tu sesión de asanas estará relacionado con las **flexiones hacia atrás**; tal vez encuentres que las tres básicas, «la cobra», «el saltamontes» y «el arco» (pp. 50-55), ejercen demasiada presión sobre el abdomen. En este caso, sustitúyelas por «la cobra» modificada y «el gato» (pp. 166-167), y reemplaza «el arco» por «la rueda» de rodillas (p. 128).



También puedes practicar «la luna creciente» (p. 130), usando la posición modificada que se muestra arriba, con las manos sobre la rodilla para tener un apoyo suplementario, si con ella te sientes mejor.

Las posiciones sentadas deben constituir una buena parte de las asanas que practiques durante el embarazo, ya que abren la región pélvica, con lo que facilitan el parto, y fortalecen las piernas y la parte inferior de la columna. Incluso es posible que te encuentres con que has mejorado en «la mariposa» y en «el loto» (p. 134), porque la cintura pélvica se estira durante el embarazo para facilitar el parto. También puedes intentar posturas arrodilladas como «el guerrero» (p. 128) y la postura en cuclillas (p. 169) para favorecer la elasticidad de los músculos vaginales. Si te parece que la torsión o la media torsión de columna (pp. 56 y 132) ejercen demasiada presión sobre el abdomen, inclínate un poco hacia atrás para darte más espacio. Eso te resultará más fácil si practicas la versión que se describe en la página 174.



frente, mirando hacia el brazo de atrás. Invierte la posición de las piernas y repite la torsión hacia el otro lado. Las posiciones de pie son útiles porque fortalecen las piernas, lo que te permitirá llevar bien al niño y, durante el parto, pujar con la fuerza necesaria. Ensayá algunas variaciones de las posturas de pie y de las asanas que se ven en el ciclo de equilibrio (pp. 142-151) y practica «el águila» (p. 146), que es un ejercicio estupendo para mejorar la circulación y ayuda a prevenir las venas varicosas.

Alternativamente, siéntate con las piernas cruzadas en la **postura fácil** para hacer una **torsión modificada**. Apoya la mano izquierda sobre la parte externa de la rodilla derecha para que te sirva de palanca, y la mano derecha en el suelo, detrás de ti, y gira suavemente hacia la derecha, mirando en la misma dirección. Mantén la posición mientras respiras profundamente, y después repítela hacia el otro lado.



La **torsión de columna en posición de pie** (arriba) no impone presión alguna al abdomen. Cruza las piernas, estira los brazos hacia los costados y gira en la dirección de la pierna del



«El árbol» (arriba) tiene beneficios similares y también –como todas las asanas de equilibrio– te ayudará a mejorar la concentración y a serenar la mente. La influencia calmante de las asanas te resultará sumamente gratificante durante los meses venideros. Practica primero los pasos que llevan a tomar la postura del árbol, tal como se describen en la página 146, apoyando el pie contra la parte alta del muslo opuesto. Si eso te resulta fácil, inténtalo con la pierna levantada en medio loto, como se ve en la ilustración. Pronto podrás mantener la postura con los ojos cerrados.

Cuestiones prácticas

Durante la sesión, detente siempre que sientas cualquier tensión y descansa con frecuencia en alguna de las posturas de relajación. Al final, relájate en la postura del cadáver o en una versión modificada (p. 169) durante diez minutos por lo menos, y preferiblemente más. A medida que el embarazo avance, la práctica regular de asanas te mantendrá en contacto con los cambios que se producen en tu cuerpo y con el crecimiento del niño. Debes tratar de acudir a una clase de yoga con la mayor frecuencia posible. El descanso y la respiración profunda se vuelven cada vez más importantes. Debes ampliar tus períodos de relajación al comienzo y al término de cada sesión, e incorporar a tu rutina diaria momentos para relajarte. En la relajación final, has de practicar la secuencia que aparece en las páginas 26-27, contrayendo y relajando los músculos de las diferentes partes del cuerpo en su momento, e incorporando los ejercicios perineales que encontrarás en la página 169. Estos ejercicios te enseñarán gradualmente a reconocer cuáles son los músculos que están tensos y luego a relajarlos conscientemente. Durante el parto podrás relajarte entre las contracciones, y con ello evitarás cansarte.

El escorpión

Cuando tienen muchos años de experiencia, las estudiantes de yoga alcanzan una seguridad que les permite seguir practicando posturas avanzadas como «el escorpión» (derecha) durante todo el embarazo. El propósito de esta fotografía es darte ánimos, demostrándote cuáles son los logros de que es capaz el cuerpo de la embarazada.

Asanas especiales para el embarazo

A medida que el bebé crece, es probable que empieces a sentirte un poco pesada y que se te haga más difícil practicar de manera normal algunas de las asanas que pueden ser más útiles. Puedes reemplazar las posturas invertidas básicas, que refuerzan la espalda y descansan el corazón y las piernas, por las posiciones que te mostramos aquí (y en la página 161). En vez de las flexiones habituales hacia atrás, practica «el gato» y «la cobra» modificada, que te ayudarán a prevenir el aflojamiento del abdomen y las estrías, y te reforzarán las piernas, con lo que podrás llevar bien al niño. Durante estos meses también deberás preparar tu cuerpo para el nacimiento: los estiramientos contra la pared y la postura en cucullas te abrirán la pelvis, y los ejercicios perineales tonificarán tus músculos vaginales y pélvicos. Finalmente, si las necesitas para relajarte y dormir cómodamente, ensaya las posturas modificadas del «cadáver».

Modificación de la postura sobre los hombros

La postura sobre los hombros es sumamente estimulante y vigorizante, especialmente durante el embarazo, época en que el exceso de peso provoca fatiga en las piernas y en la espalda. Pero si la expansión del vientre hace que te resulte difícil tomar esa posición, usa como apoyo y medida de seguridad una pared, apoyándote en ella con los pies para disminuir el peso mientras vas subiendo. Así obtendrás todos los beneficios de la postura invertida, sin el esfuerzo de tener que soportar todo el peso del cuerpo.

Modificación de la postura sobre los hombros

Acuéstate con las nalgas contra la pared y las piernas extendidas hacia arriba. Ejerce presión con los pies para levantarte lo suficiente para insertar las manos y sostenerte la espalda (p. 40). Sigue caminando por la pared hasta enderezar las piernas, y después practica separando de la pared una de ellas (o las dos).



Modificación del arado

Para estar más cómoda en «el arado» puedes separar las piernas o, si los pies no te alcanzan el suelo, valerte de una silla para apoyar en ella parte del peso. Oprimir los pies contra una silla te ofrece el beneficio adicional de mejorar el estiramiento. Esta técnica también es útil para principiantes, cuando todavía no pueden alcanzar «el arado» completo.

Advertencia: asegúrate de que no hay ninguna posibilidad de que la silla se mueva.



Modificación del arado

A partir de la modificación de la postura sobre los hombros, lleva una pierna, o ambas, a descansar sobre una silla puesta detrás de ti, empujando hacia atrás los talones.



Estiramientos contra la pared

Son posturas que no requieren esfuerzo, reaniman y abren suavemente la pelvis para el momento del nacimiento. Estar tendida en el suelo mantiene tu columna recta, cosa que suele ser un problema cuando se practican los estiramientos de piernas a partir de la posición sentada. Así, con el peso repartido entre el suelo y la pared, puedes dedicar todas tus energías al estiramiento. También puedes practicar estos estiramientos de forma pasiva, con los brazos relajados en el suelo, a los lados del cuerpo.

La mariposa contra la pared

Tiéndete con las nalgas y los pies contra la pared y con las plantas de los pies juntos, y deja que las rodillas se abran hacia fuera. Con las manos, haz presión sobre las rodillas para bajarlas y acercarlas a la pared. Descansa disfrutando de la postura.



En cuclillas contra la pared

Separa bien los pies y apoya ambas plantas sobre la pared. Suavemente, baja y ábrete las rodillas con las manos, presionando los pies contra la pared. Como variación, trata de practicar las aberturas laterales contra la pared.

El balanceo pélvico

Este ejercicio refuerza el útero, la cuna muscular donde crece tu hijo, además de favorecer la respiración profunda y aliviar el dolor de la parte inferior de la espalda. La posición a cuatro patas te hará sentir sana y fuerte; además, algunas madres la encuentran cómoda durante el parto. El balanceo de la pelvis actúa estirando en ambos sentidos la totalidad de la columna.



El balanceo de la pelvis

1 *A cuatro patas, exhala y encórvate, aplanando la parte inferior de la espalda. Siente la fuerza con que el útero es llevado hacia arriba. Respira naturalmente y mantén brevemente la postura.*

2 *Inhala y arqueate, ahuecando la parte inferior de la espalda. Levanta la cabeza y la espalda y respira naturalmente. Repite varias veces, lentamente, los movimientos 1 y 2.*



Modificación de la cobra

Durante el embarazo, esta postura es más adecuada que «la cobra» clásica (p. 50), ya que evita la presión abdominal y fortalece las piernas, sin dejar de constituir una buena flexión hacia atrás. Consiste en tres etapas, en las que el arqueamiento va bajando de las vértebras cervicales a las dorsales y finalmente a las lumbares. Practícala poco a poco: mantén cada una de las etapas, respirando normalmente, y no sigas doblándote si ya no te sientes dispuesta. Pronto podrás combinar las etapas en un único movimiento fluido. Mantener los pies juntos te permitirá el mejor estiramiento, pero puedes separarlos si así estás más cómoda.



Modificación de la cobra

Ponte de pie con los brazos juntos y las manos entrelazadas detrás de la espalda.

1 Inhala y deja caer la cabeza hacia atrás. Mantén la postura, respirando suavemente.

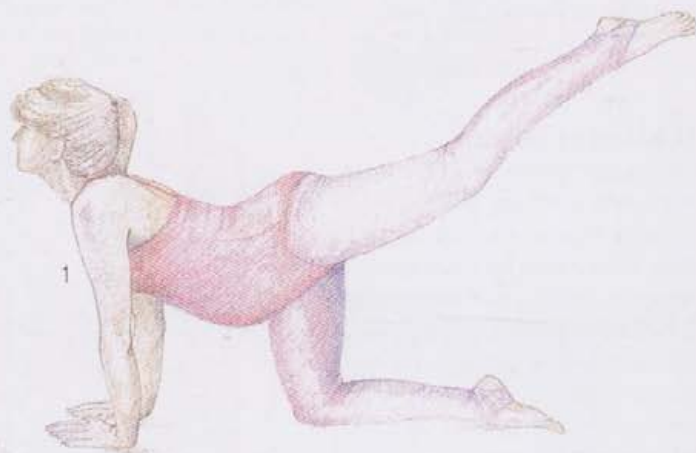
2 Inhala y arqueate hacia atrás, llevando el pecho hacia fuera y los brazos hacia atrás.

3 (Página siguiente.) Inhala y empuja hacia delante con las caderas, llevando los brazos hacia atrás.

Descansa en la posición del niño.

El gato

Esta *asana*, que se realiza cómodamente a cuatro patas sin forzar el abdomen, sirve para reemplazar «el saltamontes» en tus prácticas de yoga durante el embarazo. La postura mantiene la flexibilidad de la parte inferior de la espalda y fortalece las piernas. Además de los movimientos que se ven aquí, intenta finalmente, como contrapostura, llevar la rodilla de la pierna levantada hasta la frente.



El gato

1 A gatas inhala y levanta una pierna extendida hacia atrás, elevando al mismo tiempo la cabeza. Mantén la postura, respirando normalmente; después exhala y baja la pierna.

2 Procede de la misma manera, pero dobla la pierna levantada, apuntando con los dedos del pie hacia la cabeza. Cuando estés preparada, haz los dos pasos en uno. Repite el ejercicio con la otra pierna.

Ejercicios perineales

Estos ejercicios mantienen fuertes y sanos los músculos pélvicos, anales y vaginales. Como un buen elástico, estos músculos deben estirarse totalmente durante el parto y volver rápidamente a la normalidad, evitando así problemas posnatales como un prolapso o incontinencia de orina. Ayudan también a mejorar la conciencia y el control de los músculos, lo que permitirá colaborar activamente, facilitando el nacimiento.

Ejercicio 1 Tiéndete cómodamente de espaldas, con los tobillos cruzados y sube la pelvis un poco, presionando contra el suelo la parte baja de la espalda. Exhala, presiona entre sí los muslos, y endurece las nalgas, contrayendo los músculos de la pelvis. Mantén la contracción mientras cuentas hasta cinco, inspira y relájate.

Ejercicio 2 (aswini mudra) Siéntate, ponte en cuclillas o de pie, cómodamente. Exhala y contrae los músculos del esfínter anal. Mantén la contracción mientras cuentas hasta cinco, inhala y relájate. Vuelve a exhalar y contrae los músculos vaginales. Mantén la contracción mientras cuentas hasta cinco, inhala y relájate.

La postura en cuclillas

Las mujeres en cuya tradición cultural existe la costumbre de sentarse o ponerse en cuclillas en el suelo tienden a tener partos más fáciles, ya que estas posturas abren la región pélvica y fortifican las piernas. Mantienen, además, la flexibilidad de la parte inferior de la espalda y provocan una presión abdominal suave, que asegura la buena circulación y previene el estreñimiento. Si no estás acostumbrada a estar en cuclillas, ayúdate apoyándote en una silla.

Postura en cuclillas (izquierda)

Al comienzo, agárrate a una silla para apoyarte y baja sobre los dedos de los pies. Poco a poco, los talones te irán llegando al suelo.

Modificación de la posición del niño

Puedes adoptar la posición del niño (p. 39) separando simplemente las rodillas para dar cabida al abdomen y sentándote sobre los talones.



La relajación

Especialmente durante los últimos meses del embarazo —precisamente la época en que el descanso es más importante—, puede resultar difícil encontrar posiciones cómodas para relajarse y dormir. Las dos posturas que se ven aquí pueden ser útiles como alternativas. La posición del niño modificada (arriba) no solamente proporciona una postura de descanso cómoda y una flexión suave hacia delante, sino que también ayuda a abrir la región pélvica. Tener una pierna flexionada

mientras se está tendida de bruces (abajo) constituye un soporte para el peso del abdomen y facilita la respiración. Al alternar la pierna que se flexiona, estiras y comprimes suavemente cada lado del cuerpo alternativamente, como en una *miniasana*. También puedes intentar, valiéndote de almohadas, encontrar posiciones más cómodas; por ejemplo, intenta tenderte de costado con una almohada entre las rodillas, para aliviar la tensión en la pelvis y en la parte inferior de la espalda.



Modificación abdominal de la postura del cadáver

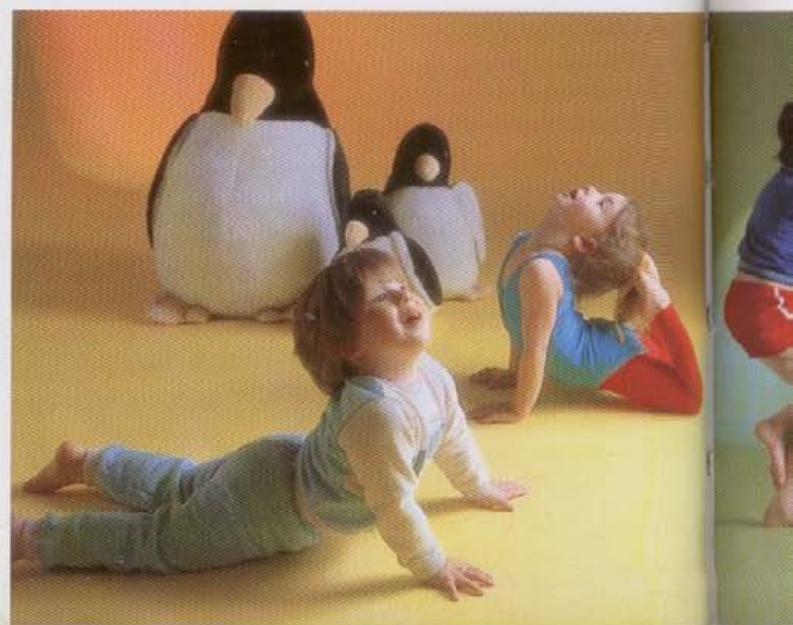
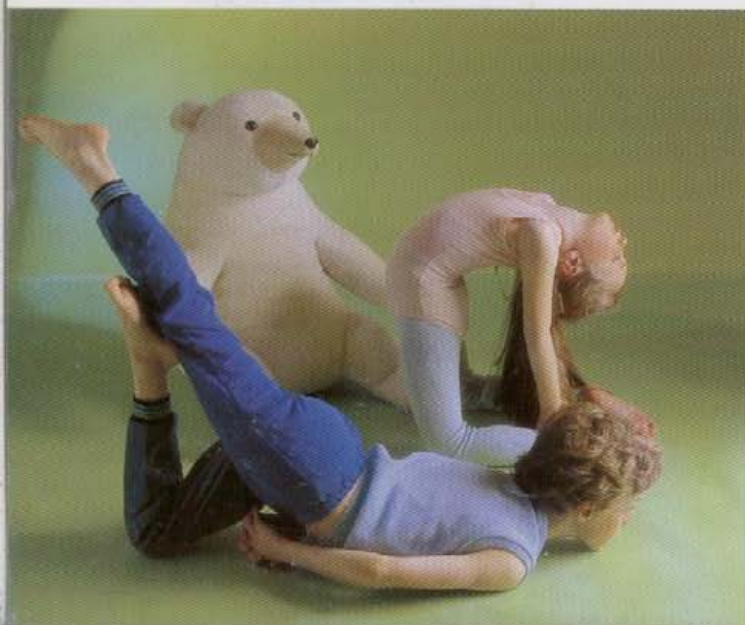
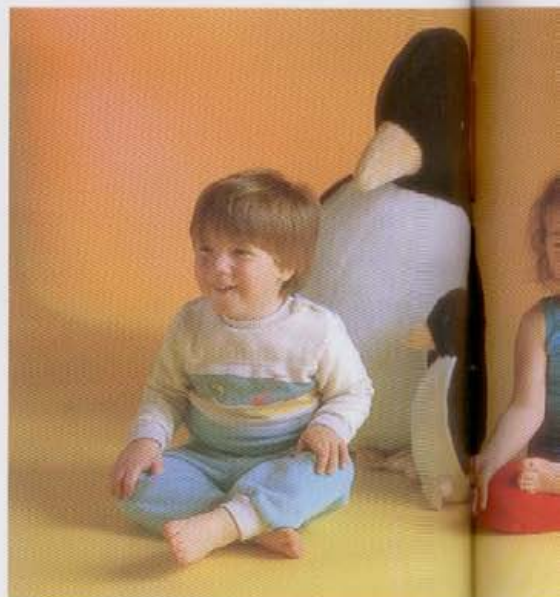
Esta postura puede resultar más cómoda ya avanzado el embarazo, porque ayuda a descargar del abdomen el peso del niño y a distribuirlo por el resto del cuerpo. Apoya la cabeza sobre uno o ambos brazos, como te resulte más fácil para respirar, y alterna la pierna encogida.

La niñez

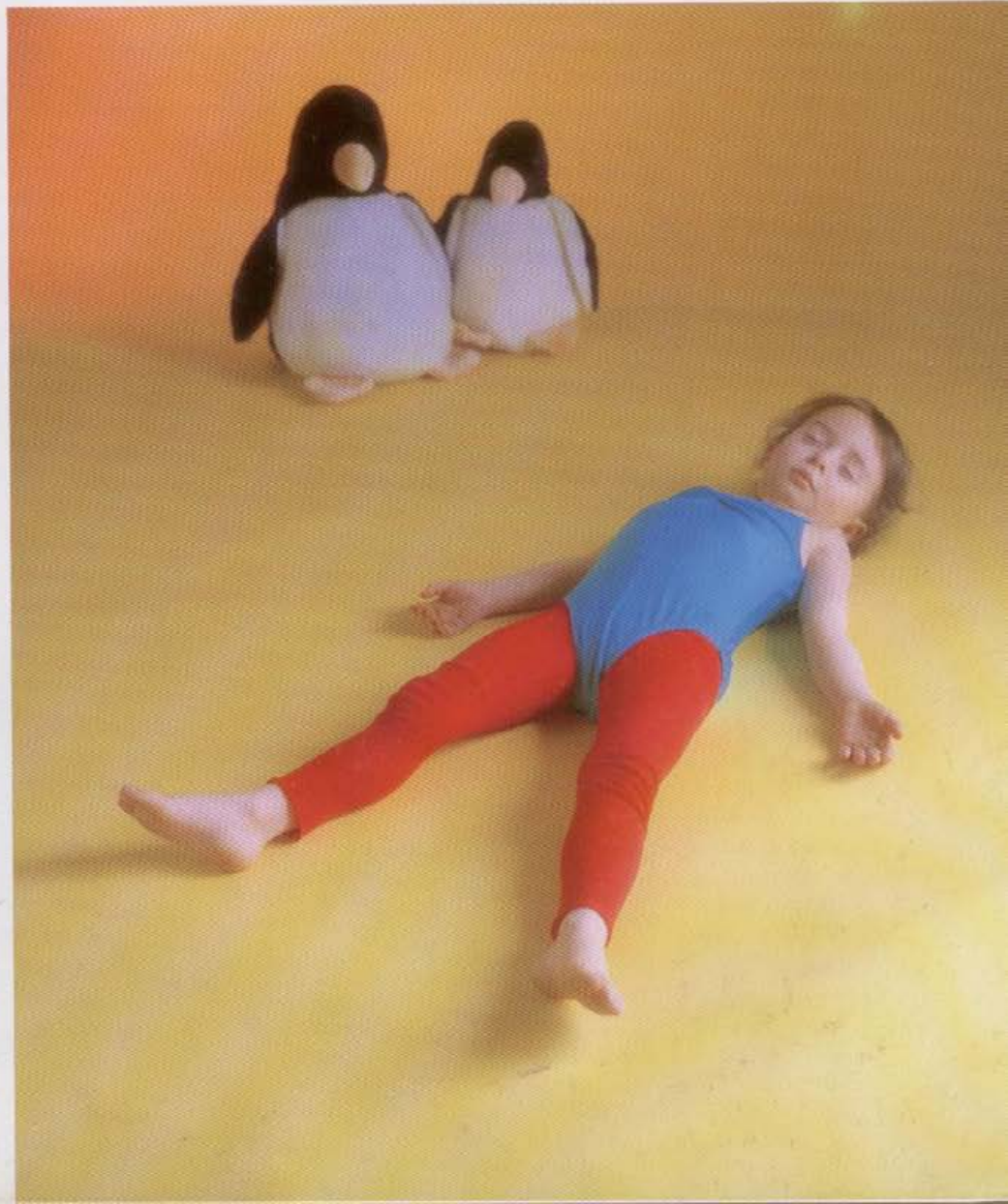
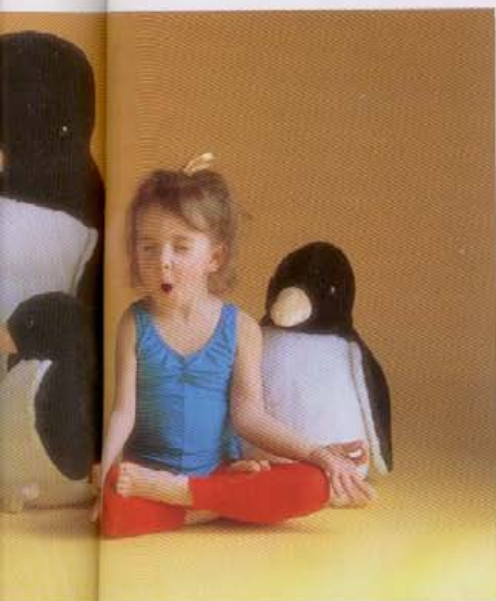
Practicar el yoga desde pequeños proporciona a los niños la mejor base que puedan tener en la vida. Con su natural flexibilidad y sentido del equilibrio, por lo general les resulta mucho más fácil que a los adultos adoptar posturas y pueden progresar rápidamente. La mayoría de los niños son naturalmente animosos y emprendedores, y lo único que necesitan es un poco de estímulo. Ayúdales a adoptar la posición correcta, pero cuida de no forzarlos jamás a que adopten una postura, ya que en ellos los huesos y músculos todavía están creciendo. La mayoría de los niños tiene gran capacidad mimica y, si se ve practicar regularmente las *asanas*, querrá imitar lo que tú haces. Generalmente, el único problema es la concentración, ya que normalmente la duración de la atención en los niños no es muy larga. La solución, especialmente cuando son pequeños, es estimular su interés haciendo que las sesiones sean divertidas. Aprovecha

Yoga para los pequeños

Los niños que aparecen fotografiados tienen entre dos y once años. Abajo se ve la rueda (arriba, izquierda); la postura fácil y «el loto» (arriba, derecha); «el medio saltamontes» y «el camello» (abajo, izquierda); «la cobra» (abajo, centro); «el águila» (abajo, derecha), y la postura del cadáver (derecha).



el hecho de que muchas asanas llevan nombres de animales, pájaros y otros seres vivos para dejar que el niño rija como un león o se levante como la cobra de un encantador de serpientes. Usa la imaginación: la flexión hacia delante es como cerrar un libro, la postura sobre los hombros es como la vela que les pones en el pastel de cumpleaños. También es importantísimo que desde tan temprana edad aprendan a respirar correctamente. Trata de enseñar la respiración abdominal a un niño pequeño en la postura del cadáver; ponle sobre la barriguita un pato de goma y hazle ver cómo nada el pato cuando él deja que el aliento entre y salga suavemente. También la meditación es de gran valor mientras crecen, ya que incrementa la capacidad de concentración de los niños. En las escuelas donde se enseña meditación, los maestros han observado gran mejoría, tanto en el trabajo de la clase como en la interacción del grupo.



La vejez

Jamás es demasiado tarde para acercarse al yoga, independientemente de que uno tenga cinco años o ciento cinco; cada uno es exactamente tan viejo como se siente. La tercera edad puede ser verdaderamente una época de oro, en la que tiene uno tiempo libre para dedicarse a sí mismo, tanto física como espiritualmente. Muchos de los problemas de la última parte de la vida son una combinación de ejercicio insuficiente, malos hábitos de comida y respiración superficial; de ahí derivan achaques como la mala circulación, la artritis y los trastornos digestivos. Pero el cuerpo tiene unos poderes de regeneración increíbles, y ya después de un breve tiempo de práctica del yoga estarás durmiendo mejor y tendrás más energía y una visión más positiva de la vida. Si has pasado algún tiempo inactivo, al principio practica las asanas con lentitud y suavidad. Comienza con los ejercicios de la página siguiente, y después ve incluyendo gradualmente algunas de las asanas de la sesión básica, incorporando más poco a poco hasta que las hayas aprendido todas. Para ti serán más beneficiosos los movimientos tranquilos y que puedas disfrutar, que los ejercicios más enérgicos que te resulten fatigosos. Si alguna postura te parece demasiado avanzada, empieza por modificarla para que se adecue a tu capacidad; en la página 174 encontrarás algunos ejemplos que te servirán de guía. Sé benevolente contigo mismo y ten paciencia con las limitaciones de tu cuerpo. Procura no esforzarte hasta el punto de quedarte sin aliento, pero si te sucede, límitate a relajarte en la posición del cadáver hasta que la respiración se te haya normalizado. Al mismo tiempo, tampoco seas demasiado condescendiente: no te limites tú mismo por esperar demasiado poco de tu cuerpo. Después de unos meses de práctica te sorprenderás al descubrir que puedes hacer cosas que jamás habrías creído posibles. Si por la mañana te encuentras rígido para practicar las asanas, date primero un baño caliente, o bien hazlas por la tarde, cuando el cuerpo ya ha tendido tiempo para aflojarse. No te olvides de practicar todos los días meditación y *pranayama*. Respirar adecuadamente tiene mucha importancia hacia el final de la vida (p. 67), y la meditación te ayudará a sentirte centrado en tí mismo y a disminuir los sentimientos de miedo y soledad. Comprende que este cuerpo no es más que un vehículo para el alma, y que el verdadero Sí Mismo es inmortal.



Modificación de las posturas sentadas

Siéntate en una de las posturas de meditación con un cojín bajo las nalgas, o bien sobre una silla, con la columna erguida. Ponte también un cojín bajo los pies, para no tenerlos colgando.



El pranayama de Sivananda

Este simple ejercicio respiratorio aquieta la mente, mejora la circulación y proporciona un sentimiento de paz y armonía. Puedes incluirlo en tu sesión diaria de pranayama usando la postura sentada que prefieras, o incluso practicando en la cama. Inspira por ambas fosas nasales, retén lentamente el aliento y haz después una espiración completa. Prolonga la inhalación, la retención y la exhalación tanto tiempo como te resulte cómodo. Practica diez vueltas.

Ejercicios de calentamiento

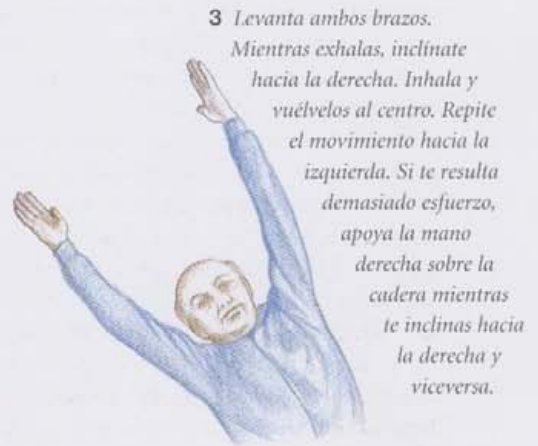
Puedes usar estos ejercicios ya sea para prepararte para la sesión básica de *asanas* o como una secuencia independiente, mientras no te sientas listo para pasar a las *asanas*. La idea es mover todas las partes del cuerpo, aflojando cualquier rigidez que haya en las articulaciones y mejorando la circulación, especialmente hacia las extremidades. Los ejercicios 1, 3, 4 y 5 puedes hacerlos en posición de pie o sentada. Procura integrarlos con la respiración y realiza los movimientos con suavidad. Repite varias veces cada ejercicio.



1 Estira los brazos hacia fuera, frente a ti. Mientras exhalas, gira la cabeza y el cuerpo hacia la derecha. Inhala y vuelve al centro. Exhala y gira hacia la izquierda. Inhala y vuelve al centro.



2 Ponte de pie, con los pies separados y los brazos a los costados. Mientras exhalas, desplaza las caderas hacia la derecha; inhala y vuelve al centro. Repite hacia la izquierda.



3 Levanta ambos brazos. Mientras exhalas, inclínate hacia la derecha. Inhala y vuévelos al centro. Repite el movimiento hacia la izquierda. Si te resulta demasiado esfuerzo, apoya la mano derecha sobre la cadera mientras te inclinas hacia la derecha y viceversa.



6 En posición sentada, dobla una pierna y apoya el pie sobre el muslo opuesto. Primero ayúdate con las manos para hacer rotar el pie en ambas direcciones, y después procura hacerlo sin esa ayuda. Repítelo, cambiando de pie, y después menea los dedos.

4 Haz rotar las muñecas una después de otra, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en el sentido contrario. Después procura hacer lo mismo con cada dedo.



5 Uno después de otro haz rotar los brazos desde el hombro, primero hacia atrás y luego hacia delante. Después, con el brazo extendido, gira cada antebrazo en uno y otro sentido, de manera que la palma de la mano quede alternativamente hacia arriba y hacia abajo.

Las asanas modificadas

Si es ésta tu primera aproximación al yoga, tal vez prefieras abordar suavemente la sesión básica. Aquí tienes algunos ejemplos de cómo puedes modificar las asanas básicas, y en la sección sobre maternidad (pp. 160-169) también encontrarás algunas ideas más. Antes de que te pongas a practicar, procura tener a mano una almohada grande y firme y una silla apropiada; de ellas te valdrás como ayuda, pero no para forzar el cuerpo más allá de lo que te resulte cómodo. Cuando practiques asanas, nunca te olvides de que has de estar suficientemente abrigado.

Media torsión de columna

Con la pierna de abajo estirada es más fácil mantener el equilibrio. Si es necesario, échate un poco hacia atrás mientras haces la torsión a cada lado.



La flexión hacia delante

Puedes obtener muchos de los beneficios de esta postura si la practicas sentado en una silla. Divide esta asana modificada en dos etapas. Primero, dóblate hacia delante, manteniendo la espalda tan recta como te sea posible, y apoya las manos en el suelo junto a los pies, como se ve a la izquierda. Después, para estirar los tendones de la parte posterior de la rodilla, sujétate un pie y tira de la pierna hacia arriba, levantándola lo más que puedas, como se ve a la derecha. Con la otra pierna mantienes el equilibrio.



Las asanas básicas (derecha)

La postura sobre la cabeza (arriba, izquierda), la postura sobre los hombros (arriba, derecha) y «el arado» (abajo).

Elevación de una pierna

Mantén una pierna doblada, con el pie apoyado en el suelo, mientras levantas la otra. Esto exigirá menos esfuerzo a los músculos abdominales y a la parte inferior de la espalda.



La flexión hacia atrás

Si te apoyas en un cojín podrás ir adquiriendo flexibilidad sin esfuerzo. Échate hacia atrás apoyándote en los codos y baja la cabeza al suelo. Inténtalo con las piernas estiradas y luego arrodíllate y lleva los brazos hacia atrás.

El yoga y la salud

A diferencia de la medicina occidental, que es en buena medida una ciencia de la enfermedad y su tratamiento, el yoga es una ciencia de la salud. Las enseñanzas del yoga se basan en una comprensión intrincada y precisa del sano funcionamiento del cuerpo y de la mente del hombre, y sus técnicas están destinadas a sacar el máximo partido a nuestro potencial de buena salud, vitalidad y juventud perdurables. Cuando incorporas el yoga a tu vida cotidiana, eres como el propietario de un coche que se ocupa de su vehículo y lo cuida, manteniéndolo en funcionamiento, totalmente en forma y tan reluciente como si fuera nuevo, año tras año. Sin esta disciplina, somos como el conductor de un coche cuyo vehículo no quiere arrancar por las mañanas, necesita de una atención onerosa y ocasionalmente de reparaciones importantes, y que, en última instancia, puede averiarse en un momento crítico, con graves consecuencias.

El estado natural del cuerpo es la salud: hasta la mínima parte y la mínima función tienen un objetivo biológico que predomina sobre cualquier otro, que consiste en buscar y restablecer la salud en todo momento. Las heridas se curan, los huesos se sueldan, la fiebre baja, las toxinas se eliminan, la fatiga se repara... Tenemos a nuestra disposición un milagro de la biomecánica, que debería durarnos hasta una vejez tranquila y saludable.

Esta sección describe el funcionamiento de este admirable sistema viviente, prestando especial atención a tres funciones principales: el armazón fuerte y flexible de huesos, músculos y ligamentos que constituye el cuerpo; los ciclos orgánicos de la digestión, la respiración y la circulación, que alimentan y reparan células y tejidos; y el vital servicio de mensajería constituido por los nervios y las hormonas, que equilibran y regulan nuestras reacciones físicas, emocionales y mentales. El yoga, peculiar entre todas las formas de cultura corporal, trabaja sistemáticamente todas estas partes del cuerpo viviente para mantenerlas funcionando de manera equilibrada y en perfectas condiciones.

En la vida contemporánea, la experiencia de una salud vital y plena es una rareza, una vez pasada la infancia.

Como no damos importancia a nuestro cuerpo, abusamos de él sin consideración. Nos pasamos largas horas privados de aire y de sol, en asientos incómodos, tragando presurosamente alimentos precocinados, sin encontrar un momento para estirarnos, para conceder al cuerpo oportunidad de moverse libremente, de relajarse en profundidad, de disfrutar del aire fresco o de alimentos sanos y naturales. Y si el cuerpo se queja, tomamos píldoras: silenciemos las señales que podrían alertarnos de un problema y con ello dañamos aún más los sistemas naturales de reparación del cuerpo.

Al volver a equilibrar esos sistemas naturales, el yoga puede hacer mucho por restablecer la buena salud, incluso después de que años de vida malsana hayan dado por resultado las dolencias que tan familiares son para nosotros: estrés, fatiga, hipertensión, insomnio, reumatismo y muchas más.

Gran parte de las enfermedades y de la pérdida de vitalidad que sufrimos se deriva del prolongado desgaste de los sistemas corporales, debido al uso y a la estimulación insuficiente de las funciones vitales. Actualmente, todos los profesionales de la salud recomiendan que se haga ejercicio, pero los ejercicios del yoga no tienen parangón. El principio que los *yoguis* entienden desde hace miles de años es que la ejercitación adecuada no está destinada a desarrollar los músculos mientras consume nuestras fuerzas, sino a estirar y tonificar suavemente el cuerpo y, sobre todo, a estimular la circulación, hasta el nivel celular incluso, de manera que los tejidos estén bien nutridos, los desechos se eliminen, los órganos vitales recuperen su eficacia plena y se restablezca el metabolismo de la salud.

Para la filosofía del yoga, el cuerpo físico no es más que un aspecto de la salud, para la cual son igualmente importantes la mente y el espíritu. También la medicina occidental ha comenzado a entender que, para que el cuerpo se arregle, la mente debe curarse. Pero el enfoque de la medicina occidental es fragmentario, en tanto que el yoga integra la ciencia de la mente con la del cuerpo y el espíritu.

«El yogui considera el cuerpo físico como un instrumento de su viaje hacia la perfección.»

Swami Vishnu-devananda

La armazón del cuerpo

El alarde de equilibrio más impresionante que hacemos todos los días es el simple hecho de tenernos en pie. La armazón humana está hecha para soportar y distribuir nuestro peso con la máxima economía de esfuerzo —el arco del pie, las exactas curvas de la columna, el diseño de cada articulación, la inclinación de la pelvis— y diseñado para combinar la libertad de movimientos con la fuerza y con la protección de los órganos vitales. Las articulaciones están firmemente sostenidas por ligamentos fuertes y elásticos, y la estructura como tal se halla soportada por los músculos que la mueven y la mantienen en una alineación correcta.

Los músculos esqueléticos funcionan siguiendo el principio del equilibrio de las fuerzas opuestas: cuando un músculo se contrae para producir un movimiento, otro se relaja y se estira para permitirlo. Si el que ha de estirarse —el músculo «antagonista»— está rígido y se halla debilitado por la inactividad, el que se contrae no puede funcionar con eficacia; tal es la razón de que, para poner el cuerpo en movimiento, nos desesperemos y bostecemos. El estrés puede ser causa de que haya músculos permanentemente tensos, que se oponen a cualquier movimiento y hacen que cualquier opción resulte doblemente fatigosa. Hacer desaparecer esa tensión mediante las técnicas yóguicas de relajación proporciona una rejuvenecedora soltura de movimientos y libera además de molestias y dolores. El proceso de envejecimiento también puede ser causa de que los ligamentos que sostienen las articulaciones y la superficie de los músculos pierdan tono y se tensen; entonces, un esfuerzo repentino puede hacer que se desgarran.

Las posturas yóguicas imponen a músculos y ligamentos un estiramiento lento y sin violencias, que no va seguido por una contracción brusca, como ocurre con la práctica de la mayor parte de los deportes. Estirar un músculo ayuda a contraerlo con más fuerza, en tanto que los movimientos lentos y la respiración profunda incrementan el aporte de oxígeno que reciben los músculos, lo que impide la acumulación de ácido láctico en las fibras. El estiramiento y la contracción de los músculos estimulan la circulación de la sangre a tejidos y órganos, y causan un incremento del retorno venoso.

De niños nos deleitamos ejercitando hasta el más pequeño de nuestros músculos, y esa actividad natural mantiene el cuerpo en forma y la musculatura en equilibrio. Pero cuando ya somos adultos, nuestra posibilidad de movimiento se ve restringida por las tareas repetitivas. Largas horas de estar sentado ante un escritorio, con la cabeza inclinada hacia delante y la parte inferior de la columna curvada pueden provocar el acortamiento de los ligamentos de la base del cráneo, de manera que el intento de enderezarse produce dolor, que en ocasiones se extiende a lo largo de toda la columna (porque los ligamentos vertebrales están interconectados). «El pez» y la postura sobre los hombros son las *asanas* indicadas después de un día de trabajo ante el escritorio. Generalmente, una mala postura provoca un estrés exagerado en la parte inferior de la columna y en las caderas y la pelvis. Resultado: rigidez y dolor de espalda. Incluso algo tan simple como cargar un bolso siempre en el mismo hombro puede desequilibrar rápidamente toda la estructura, causando un desarrollo excesivo de los músculos de un solo lado y, eventualmente, el desplazamiento de una vértebra. En estos casos, la flexión hacia delante es una buena postura correctora. Pero para todos estos problemas de salud, tan comunes, más vale prevenir que curar: la práctica regular de toda la secuencia de *asanas*, que está pensada para estimular la circulación y para trabajar sistemáticamente todas las partes del cuerpo, a fin de que los músculos se conserven sanos y equilibrados, te mantendrá joven y ágil durante toda la vida.

Los músculos

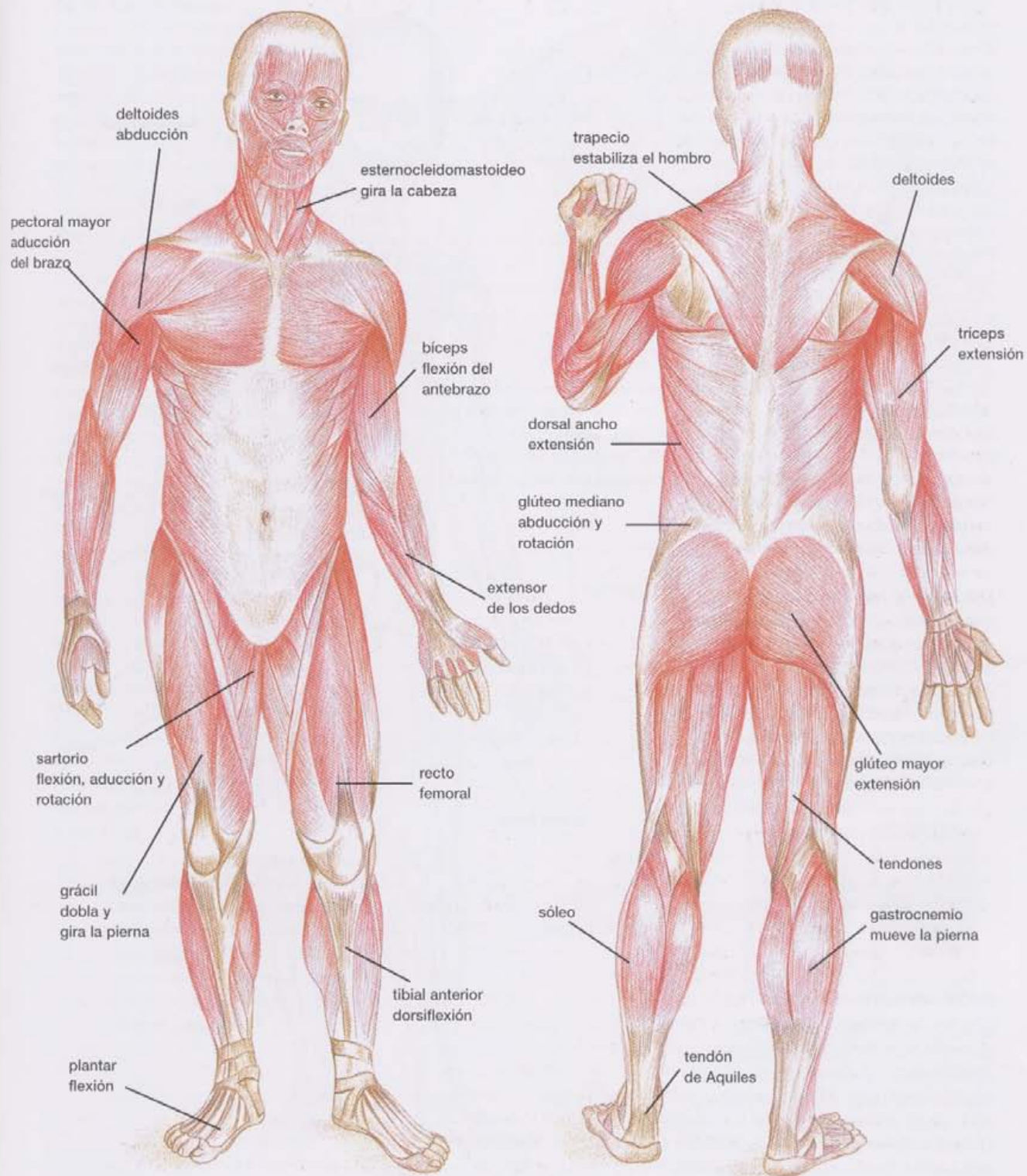
Los músculos esqueléticos están dispuestos de forma simétrica en relación con el plano sagital del cuerpo, en capas que desempeñan acciones diferentes. Cada músculo tiene una inserción, que es el punto sobre el cual ejerce tracción, y un origen, o punto de anclaje. Los músculos trabajan generalmente por pares; cuando uno dobla la rodilla, por ejemplo, el flexor se contrae para tirar y el extensor se relaja para permitir la flexión; al enderezarla, la situación se invierte. De modo similar, los elevadores y depresores levantan y bajan una parte del cuerpo; los aductores y abductores acercan o alejan un miembro de la parte central del cuerpo. Hay también músculos rotatorios, que hacen pivotar una parte del cuerpo; tensores, que ponen rígida una articulación, esfínteres, y algunos que posibilitan movimientos especiales. Las *asanas* yóguicas trabajan sistemáticamente cada conjunto de músculos antagonistas de forma sucesiva (por ejemplo, en las flexiones hacia delante y hacia atrás, como se ve abajo), manteniéndolos jóvenes, elásticos y en buen equilibrio recíproco. Las ilustraciones de la página siguiente dan una idea de cuáles son los músculos principales de las capas superficiales. (Los músculos profundos de la columna vertebral no son visibles.)



La postura de la cabeza a la rodilla trabaja los extensores de la rodilla, del pie y del cuello, estirando los tendones de la parte trasera de las rodillas y los músculos de la espalda.



La cobra trabaja los flexores de la rodilla, del pie (plantares), de la columna y del cuello.

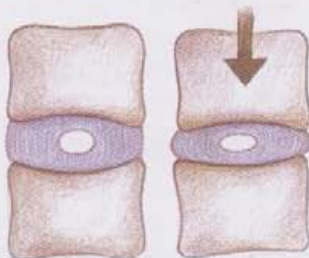


El esqueleto

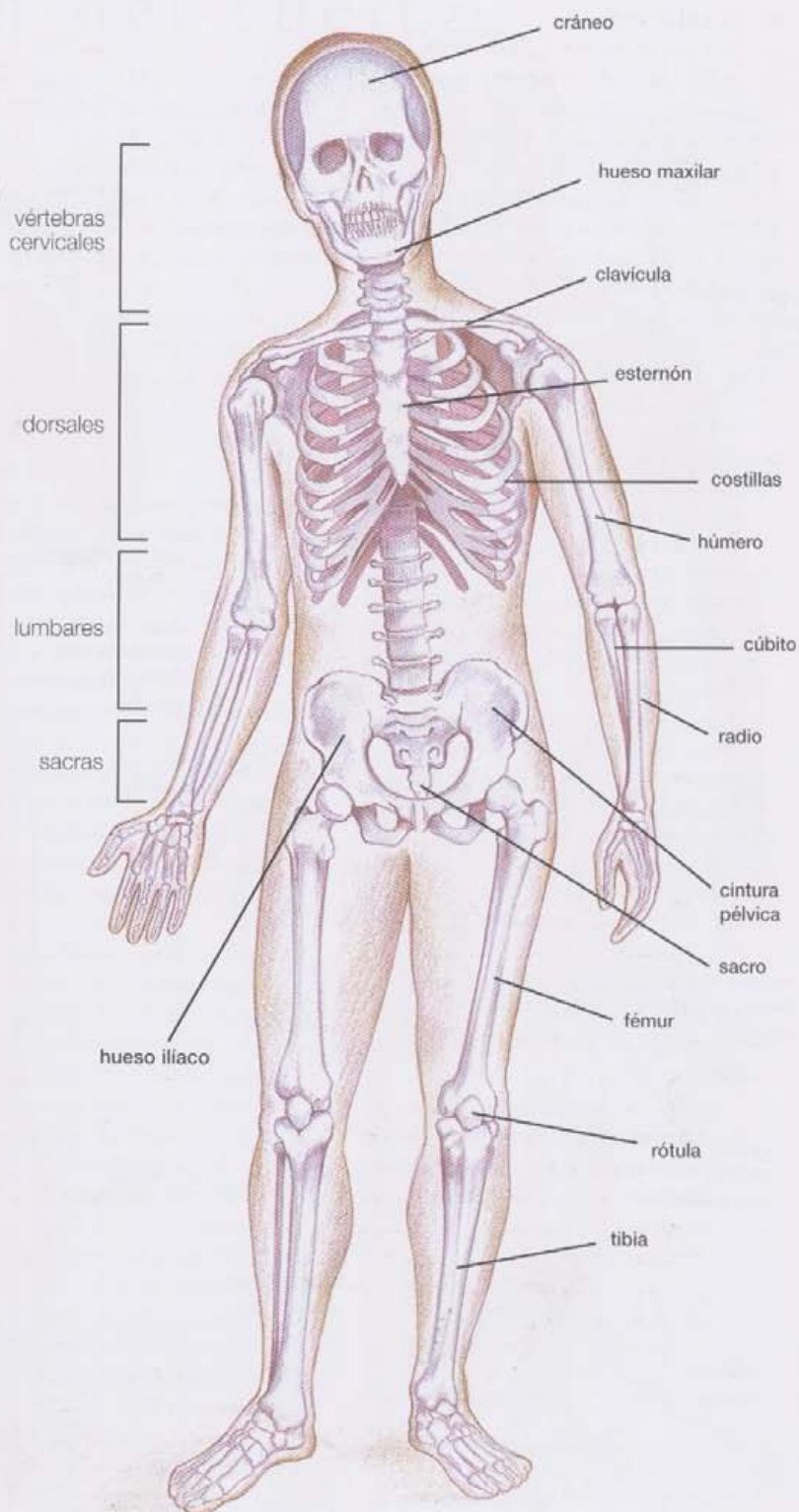
Nuestro cuerpo depende de un intrincado armazón formado por unos 206 huesos. El esqueleto axial comprende el cráneo, el esternón, las costillas y la columna vertebral, que alberga una estructura vital: la médula espinal. Las sucesivas curvaturas de la columna (cervical, dorsal, lumbar y sacra) le dan elasticidad y permiten una distribución eficaz del peso. Cuando estas curvas de la columna tienen problemas (hombros caídos, espalda encorvada y desviaciones de la columna), éstas causan un incremento de estrés sobre las vértebras lumbares y sobre las articulaciones de los miembros, la pelvis y la cintura escapular. Estas articulaciones están protegidas del desgaste por cartilagos y mantenidas en la posición correcta por músculos y ligamentos. Las *asanas* están pensadas para liberar todas las diferentes articulaciones del cuerpo, abriéndolas para aliviar la presión que sufren los cartilagos protectores y para restablecer la correcta alineación de los huesos. Al mantener sanos los músculos y los ligamentos, y permitir así una postura correcta, se pueden prevenir los problemas que dañan las articulaciones.

Los discos intervertebrales

Entre las vértebras hay almohadillas de cartilago que tienen en el centro un tejido blando y gelatinoso y que actúan como amortiguadores que absorben choques y permiten los movimientos. En reposo, cada disco tiene una forma redondeada, como se ve abajo a la izquierda; en las posiciones erguidas normales, el centro del disco se encuentra comprimido por



el peso del cuerpo (abajo, derecha). Un movimiento brusco, o que cause esfuerzo, puede provocar una «hernia discal»: el cartilago sobresale hacia fuera y ejerce presión sobre un nervio espinal adyacente, lo que causa un dolor intenso e inmoviliza la columna. Un maestro de yoga puede recomendar *asanas* útiles, y es posible prevenir recurrencias de esta afección si se trabaja para fortalecer la columna y se practica la relajación para que los discos descansen.



Los movimientos de la columna

El cuerpo tiene un diseño tal que le permite una notable variedad de movimientos de los miembros y de la columna vertebral. De este potencial hacemos un uso muy restringido, en parte porque no tenemos conciencia de él, pero mucho más porque dejamos que los ligamentos de las articulaciones, la columna y los músculos se anquilosen por falta de uso. La columna vertebral se puede «flexionar», o doblar hacia delante, «extender», o doblar hacia atrás, y también se puede doblar hacia los costados, rotar y hacer movimientos de giro o «circunvalación» que combinan varios movimientos.

El límite de los movimientos de la columna depende de tres factores: la forma de las vértebras, la longitud de los ligamentos y el estado de los músculos antagonistas. Las posturas que mostramos aquí ilustran el máximo potencial de movimiento de una columna y una pelvis sanas. La flexibilidad de la columna varía de un individuo a otro, y también con el uso, de manera que no es cuestión de descorazonarse si uno no puede adoptar las posturas de los ejemplos; lo único que se interpone entre cada uno de nosotros y la flexibilidad natural de nuestro armazón es la práctica.

La posición del niño da al esqueleto una inclinación hacia delante de 110°. La asana refleja los ligamentos de la columna, estira los músculos de la espalda y alivia la compresión de los discos intervertebrales de la región lumbar, que existe normalmente cuando se está de pie.



La postura del cadáver borra todas las tensiones de la columna y restablece su simetría natural. El sacro empuja la pelvis hacia arriba, permitiéndole que se abra hacia los costados por acción de la gravedad, y procurando a los discos intervertebrales un descanso completo.



La postura que libera los vientos inclina la pelvis y flexiona las caderas, separando la articulación sacroiliaca. La flexión máxima de la pelvis en esta postura es de 30°.



«El triángulo» imprime a toda la columna vertebral una inclinación lateral hasta un máximo de 85° (lumbar 2°, dorsal 20°, cervical 35-45°). Todos los ligamentos y músculos laterales reciben un buen estiramiento.



La variación de «la rueda» da a la columna su máxima curvatura hacia atrás, un total de 140° (cuello: 75°, región toracolumbar 65°). Los músculos que intervienen son los flexores de la espalda, los de la pierna de apoyo y los de las muñecas, y los extensores de los brazos y de la pierna levantada.

Los ciclos de la nutrición

El cuerpo es el templo del espíritu, y como tal debemos cuidarlo. En última instancia, la salud del cuerpo depende de la salud de las células vivas, que son los elementos de construcción de los tejidos y órganos, cuyas diversas funciones son vitales para nuestro bienestar. Células y tejidos necesitan unas condiciones adecuadas para mantenerse sanos, es decir, libres de toxinas, bien nutridos y con un sistema de comunicaciones que funcione eficientemente. La necesidad urgente de cada célula es obtener oxígeno —el combustible que requiere para su trabajo— y eliminar rápidamente los desechos de anhídrido carbónico. Unos pulmones y un corazón sanos son los requisitos esenciales para que las células obtengan los nutrientes adecuados. Si comes los alimentos que tu cuerpo necesita, y a las horas correctas, tendrás una digestión sana, y la sangre absorberá y excretará, sin dejar residuos, los productos de desecho. La microcirculación que abastece las células es, en nuestro cuerpo, la base de la salud y la vitalidad.

Cuando hacemos presión sobre la superficie de la piel, primero se vuelve más pálida, ya que la sangre es rechazada en ese punto, y luego enrojece al restablecerse la circulación. De esa manera actúan sobre los tejidos las *asanas* yóguicas; es decir, como una mano que lenta y suavemente los estruja para sacarles todos los fluidos rancios, portadores de desechos, y que después los deja que se estiren, permitiendo así que las sustancias nutritivas revitalizantes y la energía circulen hasta llegar a la última célula. Al respirar profundamente mientras se mantiene una *asana*, la sangre lleva más oxígeno a las células y arrastra de ellas más anhídrido carbónico. El aumento de la circulación venosa de retorno estimula el corazón para que se contraiga con mayor firmeza. Además, las *asanas* masajean los órganos vitales y estimulan los músculos del aparato digestivo, intensificando los movimientos peristálticos. Las características de la vida moderna tienen efectos especialmente deletéreos en el nivel de los tejidos. Estar largo tiempo sentado sin moverse ni estirar el cuerpo hace que se entorpezca la microcirculación, e incluso la macrocirculación. Respiramos aire contaminado o humo de tabaco y comemos alimentos que contienen diversas sustancias que el cuerpo no puede aprovechar o que incluso son efectivamente tóxicas. Cuando la circulación se entorpece, los riñones y el hígado no pueden trabajar con la eficacia deseable, y se forman toxinas que bloquean los tejidos. La carne, por ejemplo, contiene más ácido úrico del que normalmente podemos excretar, y eso puede dañar los tejidos y es un factor causante de gota y artritis reumatoide.

Hay síntomas incómodos, como la indigestión, las venas varicosas o los dolores de cabeza, que son como las luces de advertencia de un coche: nos avisan de que algo está a punto de descomponerse. Aunque hay *asanas* específicas que pueden aliviarlos, el tratamiento de los síntomas, mientras no se haga caso del adecuado funcionamiento de la totalidad del sistema, es como desconectar las luces de advertencia del coche para que no nos fastidien. El yoga nos enseña que debemos tratar el cuerpo como un todo, ya que cada parte afecta a las demás, y tener conciencia de las íntimas relaciones existentes entre cuerpo y mente. Si piensas de manera positiva, eso afectará hasta la última célula de tu cuerpo, y si cambias tu modelo de vida y pasas a fundamentarlo sobre los cinco principios de la salud (p. 21), conseguirás que todo tu organismo alcance un funcionamiento óptimo, de manera que cada función de tu cuerpo operará en un medio más sano.

La digestión

El masaje continuo que los movimientos respiratorios imprimen a los órganos digestivos por la acción del diafragma contribuye a mantenerlos sanos. Las flexiones hacia atrás y hacia delante y la torsión de columna colaboran en este proceso. *Agni sara*, la *asana* que se muestra abajo, actúa directamente sobre el diafragma.

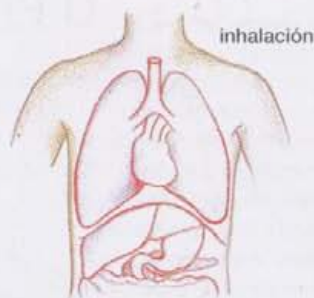


Agni sara

La acción de bombeo de esta *asana* es especialmente útil para la digestión. Ponte de pie con los pies bien separados y las rodillas flexionadas, apoyando las manos sobre los muslos y mirándote el abdomen. Haz una exhalación, entra el abdomen hacia arriba y, reteniendo el aliento, imprime al vientre un movimiento de bombeo hacia dentro y fuera. Cuando necesites inhalar, interrumpe el bombeo, haz una respiración normal, exhala y continúa. Es suficiente con que hagas entre diez y dieciocho bombeos por vez.

La respiración

Los pulmones son la entrada principal del aporte de oxígeno al organismo. Cuando están sanos y elásticos, los pulmones se expanden por completo en cada inspiración profunda, y todos los minúsculos sacos de aire donde tiene lugar el intercambio gaseoso con la sangre se hinchan para luego contraerse profundamente y así expulsar los desechos de anhídrido carbónico (aunque no completamente, ya que en los pulmones queda siempre cierta cantidad de aire residual). Las asanas yóguicas, lo mismo que la respiración abdominal, mejoran todas las funciones respiratorias, incrementando la capacidad vital (el aire inhalado) y desarrollando músculos fuertes y tejidos elásticos, en tanto que el *pranayama* enseña a controlar el aliento y mantiene despejados los conductos respiratorios. «El saltamontes» y «el pavo real» son especialmente útiles para conseguir una inhalación profunda y para la retención del aliento; el *nauli* y el *uddiyana bandha* favorecen la exhalación completa, y *kapalabhati* es un buen ejercicio para el diafragma.



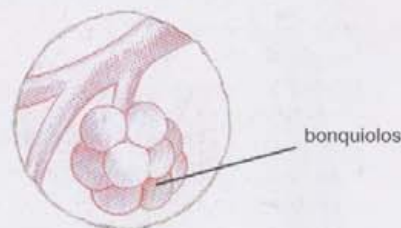
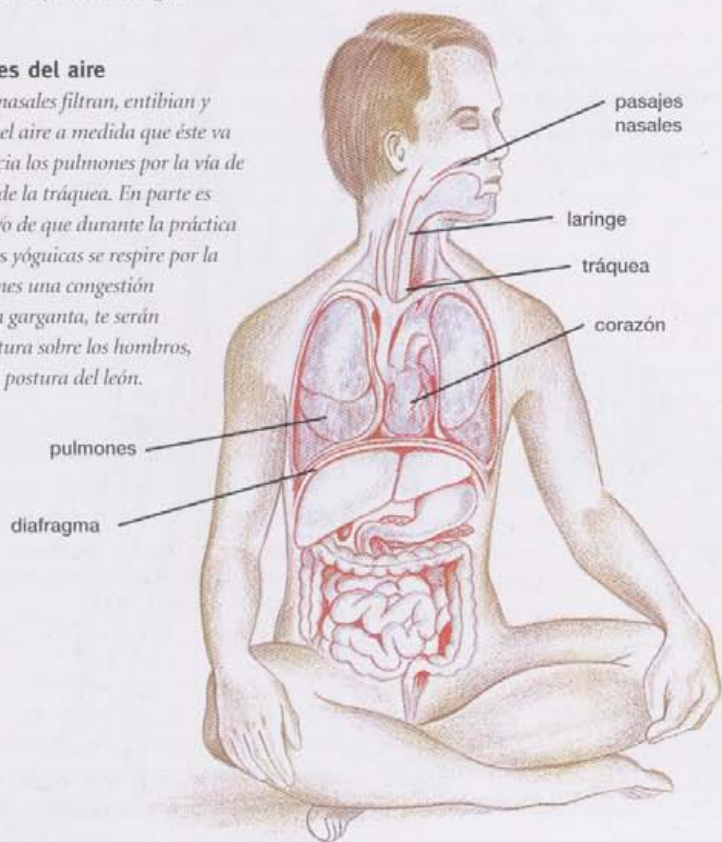
Los músculos respiratorios

Los pulmones trabajan a manera de fuelles, en el vacío parcial de la cavidad torácica. Para absorber el aire, la cavidad se ensancha, la caja torácica se expande y el diafragma desciende, masajeando los órganos abdominales. Cuando exhalas, el aire es expulsado por la contracción del abdomen, la caja torácica se encoge y el diafragma sube; su movimiento ascendente masajea el corazón.



Los pasajes del aire

Los pasajes nasales filtran, entibian y humedecen el aire a medida que éste va pasando hacia los pulmones por la vía de la laringe y de la tráquea. En parte es éste el motivo de que durante la práctica de las asanas yóguicas se respire por la nariz. Si tienes una congestión o te duele la garganta, te serán útiles la postura sobre los hombros, «el pez» y la postura del león.

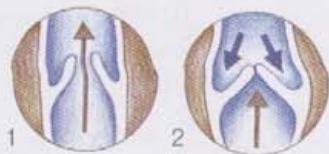


Los alvéolos pulmonares

En los pulmones, los bronquios se dividen finalmente, hasta ir a terminar en los alveolos pulmonares. Si la respiración es superficial, los alveolos menos accesibles no trabajan y se deterioran; se reduce el aporte de oxígeno y hay mayor probabilidad de infecciones. En los estados alérgicos o nerviosos, como pueden serlo la fiebre del heno y el asma, se produce una constricción de los bronquiolos y de los alveolos pulmonares; la relajación, el pranayama y la respiración abdominal proporcionan alivio.

La circulación

El torrente sanguíneo es el principal sistema de transporte del cuerpo; es portador de los glóbulos rojos, que aportan el oxígeno a los tejidos y arrastran el anhídrido carbónico; de los glóbulos blancos, encargados de combatir las infecciones, y también de sustancias nutritivas, mensajeros químicos y muchos elementos más. Una circulación eficaz depende de un corazón sano y de que los vasos sanguíneos, desde las arterias y venas principales hasta el más pequeño de los capilares, estén sanos y sin obstrucciones. Todas las asanas son beneficiosas para la circulación, especialmente las posiciones invertidas, como se ve abajo. *Nauli* y *kapalabhati* masajean el corazón, mientras que el aumento y la disminución alternados de la presión ejercida sobre el corazón que se crea durante la secuencia de asanas ayuda a fortalecer el músculo cardíaco.



Las venas de las piernas y sus válvulas

El movimiento de los músculos de las piernas impulsa la sangre usada por las venas periféricas a subir, atravesando las válvulas (1) que se cierran (2) para impedirle el paso en sentido opuesto. Estar de pie aumenta la presión sobre las válvulas.



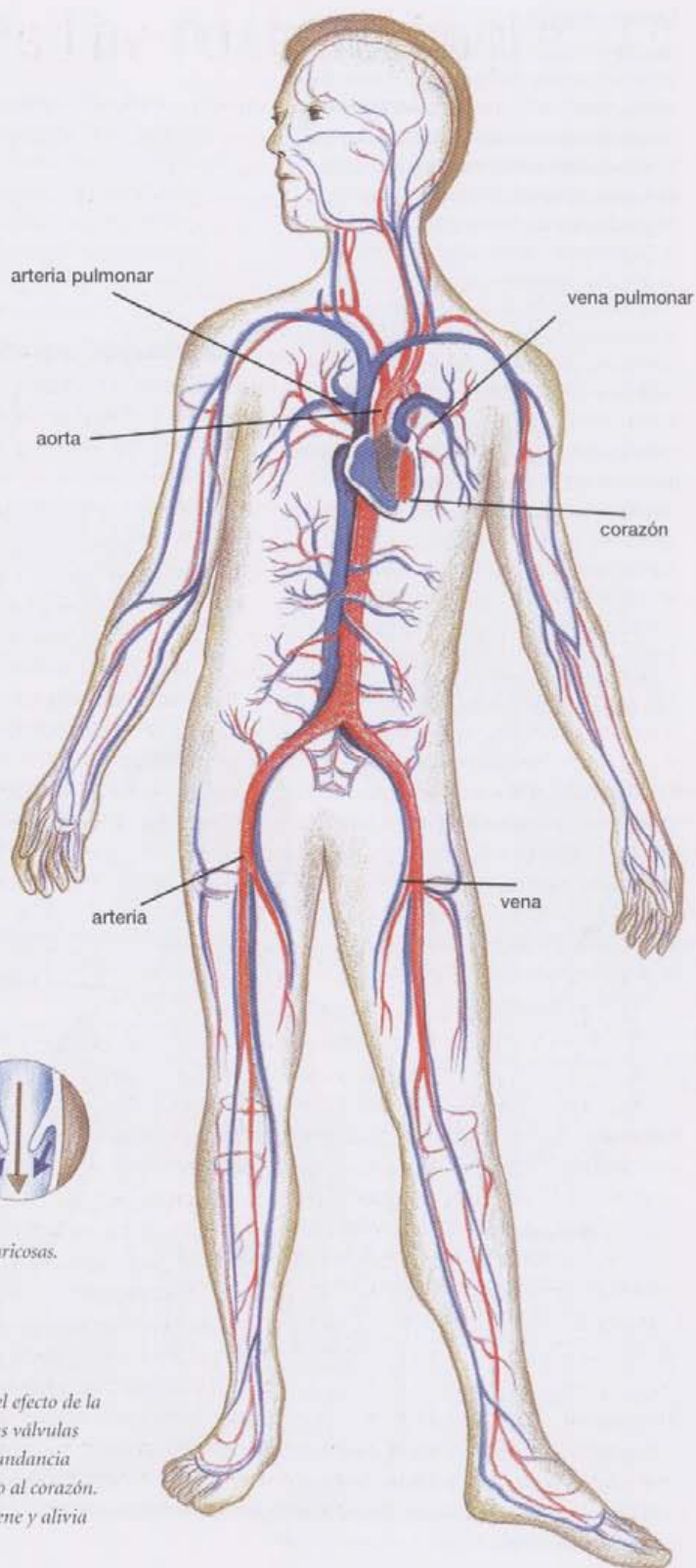
Las venas varicosas

La presión mantenida durante largos periodos de permanencia en pie y la insuficiencia de las válvulas en las venas periféricas pueden ser causa de que la sangre regrese a las venas superficiales. Cuando éstas se dilatan y se retuercen, forman lo que llamamos venas varicosas.



Las posturas invertidas

La inversión del cuerpo invierte, a su vez, el efecto de la gravedad, permitiendo que las paredes y las válvulas venosas descansen. La sangre afluye en abundancia a la cabeza y el cuello, sin imponer esfuerzo al corazón. La práctica regular de estas posturas previene y alivia las afecciones varicosas.



El equilibrio vital

Un día cualquiera, la mente y el cuerpo hacen frente a innumerables actividades diferentes, destinadas a servir a nuestras necesidades, llevar a la práctica nuestras intenciones y asegurarnos salud y supervivencia.

El cuerpo es el perfecto instrumento de la mente; responde a cada estímulo y orden que ésta le envía valiéndose de sus sistemas de mensajería: la vasta red de nervios y las hormonas que circulan por el torrente sanguíneo. Si el sistema nervioso es como una compleja red telefónica, el sistema endocrino (hormonal) es como el control climático del cuerpo, a la vez que su veleta; el que te prepara para las tormentas o la calma que se avecinan. Ambos sistemas proporcionan información y, como respuesta a ella, provocan la acción; y entre ambos regulan cada función del cuerpo: su estado de excitación o descanso, su salida de energía y la estabilidad de su medio interno, tan vital para la salud. También las emociones influyen sobre estos mensajeros y son, a su vez, influidas por ellos; si tenemos miedo, el cuerpo muestra los síntomas del miedo: aceleración del latido cardíaco, sudor, pupilas dilatadas y respuestas semejantes; si el cuerpo está produciendo estos síntomas, uno siente miedo. El trabajo más importante de las *asanas* yóguicas consiste en fortalecer y purificar el sistema nervioso, especialmente la médula espinal y la cadena de ganglios, que corresponden a las rutas de circulación del *prana* en el cuerpo sutil. Las diferentes *asanas* estiran y tonifican de forma sistemática todos los nervios periféricos, ayudando a reforzarlos y a estabilizar la transmisión neuroquímica. Además, tonifican el sistema nervioso simpático y el parasimpático, que actúan en oposición recíproca para regular las funciones voluntarias e involuntarias. Las señales activas provenientes de los nervios simpáticos estimulan nuestra respuesta ante situaciones de necesidad o de emergencia, particularmente la reacción de «lucha o huida», característica de las situaciones de estrés, al mismo tiempo que inhiben las funciones controladas por el sistema parasimpático, tales como la secreción de saliva y de jugos gástricos y la normalización del pulso y de la respiración. Además, las *asanas* masajean y estimulan todas las glándulas endocrinas.

Si tenemos un sistema nervioso y endocrino sanos, el cuerpo y la mente responderán positivamente ante exigencias o amenazas y volverán con rapidez a su funcionamiento normal. Pero si el sistema nervioso y los niveles hormonales se desequilibran, si están enviando continuamente mensajes de emergencia y mostrando escasa tolerancia al estrés, entonces el resultado será agotamiento, hipertensión, angustia, depresión y trastornos nerviosos. Y si el funcionamiento de las glándulas vitales se encuentra deprimido, es posible que el metabolismo del cuerpo también se desequilibre y provoque obesidad, problemas menstruales y, en última instancia, enfermedades graves.

La investigación demuestra que los ejercicios yóguicos queman sólo 0,8 calorías por minuto, frente a las 0,9 a 1,0 calorías que consume un sujeto en reposo, y hasta 14 calorías por minuto en otros tipos de ejercicios. La práctica de las *asanas* controla eficazmente la hipertensión y la angustia, restablece la resistencia al estrés, corrige el metabolismo y asegura una sana transmisión nerviosa. Por su suavidad, los ejercicios yóguicos pueden ser practicados por cualquiera, incluso en caso de enfermedad; sus saludables propiedades están al alcance de todos.



La tiroides y la postura sobre los hombros

Hay personas que parecen bolas de fuego por su energía, y que son capaces de comer lo que quieran sin aumentar de peso, en tanto que otras necesitan un ritmo más lento y engordan con facilidad. Esas diferencias se deben en buena medida a la tiroides, una glándula que se encuentra en el cuello. Si su actividad es escasa, todos los ritmos del cuerpo se hacen más lentos: uno se siente adormilado y con frío, no puede pensar con rapidez, pierde el apetito, pero aun así sigue aumentando de peso. Si la tiroides funciona en exceso, el sujeto quema energía, tiende a bajar de peso y es posible que se muestre excitable y nervioso. Una tiroides sana es fundamental para el bienestar. En la postura sobre los hombros, la concentración y la circulación se dirigen enteramente hacia esta glándula, que resulta masajeadá y estimulada, con lo cual se restablece un metabolismo sano.

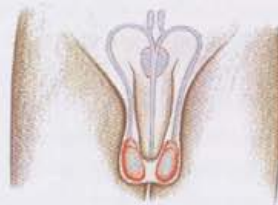
Las glándulas

Todas las intrincadas funciones vitales de la química corporal están reguladas por las glándulas de secreción interna, o endocrinas, que envían sus mensajeros químicos directamente al torrente sanguíneo. De manera parecida a la posición de los músculos en el sistema esquelético, el sistema endocrino actúa rigiéndose por un principio de equilibrio: una hormona estimula un conjunto de respuestas, otra las inhibe, y todas actúan en conjunto en una completa relación recíproca y con el sistema nervioso simpático, bajo el control de la pituitaria y, en última instancia, del cerebro y de la mente. El sistema endocrino actúa como mediador en la íntima relación de cuerpo y mente; emociones tales como el miedo o la cólera, el amor o la pena, reflejan la actividad hormonal a la vez que influyen sobre ella. Un shock grave o una tragedia trastornan todo el sistema, y pueden ser causa de enfermedad. El yoga es capaz de restablecer el equilibrio del sistema antes de que se produzcan daños a largo plazo.



Las hormonas sexuales femeninas

Los ovarios son la principal fuente de estrógeno, la hormona que regula el ciclo menstrual, el embarazo y la lactancia, como también la apariencia física y la sexualidad de la mujer. Las flexiones hacia delante y hacia atrás masajean el útero y los ovarios; «la cobra» es especialmente útil en el caso de menstruaciones irregulares o dolorosas.



Las hormonas sexuales masculinas

Los testículos son la fuente principal de la hormona sexual masculina, la testosterona. La práctica regular de las asanas, del pranayama y de la relajación mantiene el equilibrio hormonal masculino y ayuda a aliviar problemas y trastornos sexuales.

La glándula pituitaria

Esta glándula maestra regula la secreción de todas las otras glándulas endocrinas y está directamente controlada por el cerebro. La asana más beneficiosa para ella es la postura sobre la cabeza.

La tiroides y la paratiroides

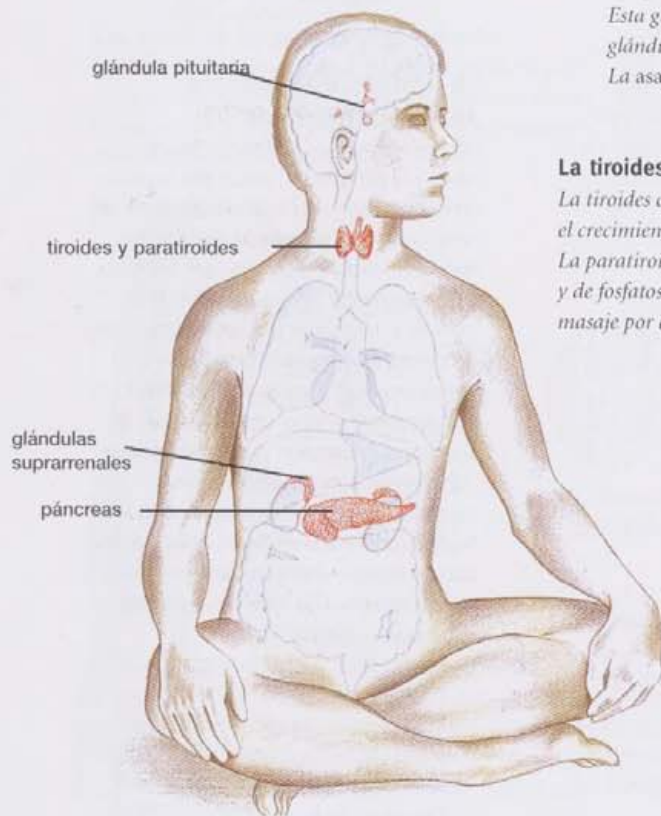
La tiroides controla la tasa de metabolismo basal, el crecimiento y los procesos celulares.

La paratiroides controla la concentración de calcio y de fosfatos en la sangre. Ambas reciben un masaje por acción de la postura sobre los hombros.

El páncreas y las glándulas suprarrenales

Las secreciones de estas glándulas son esenciales para la vida, y afectan grandemente al estado emocional y físico.

El páncreas produce insulina para regular el azúcar en la sangre y resulta favorecido por «el pavo real», que masajea bazo y páncreas. La corteza suprarrenal produce las hormonas sexuales y una secreción vital, los corticoesteroides; la médula segrega adrenalina (que se libera también en las terminaciones de los nervios simpáticos), para preparar el cuerpo para la reacción de «lucha o huida». Las asanas, la relajación y la meditación estabilizan las reacciones de estrés e inhiben la secreción de adrenalina.

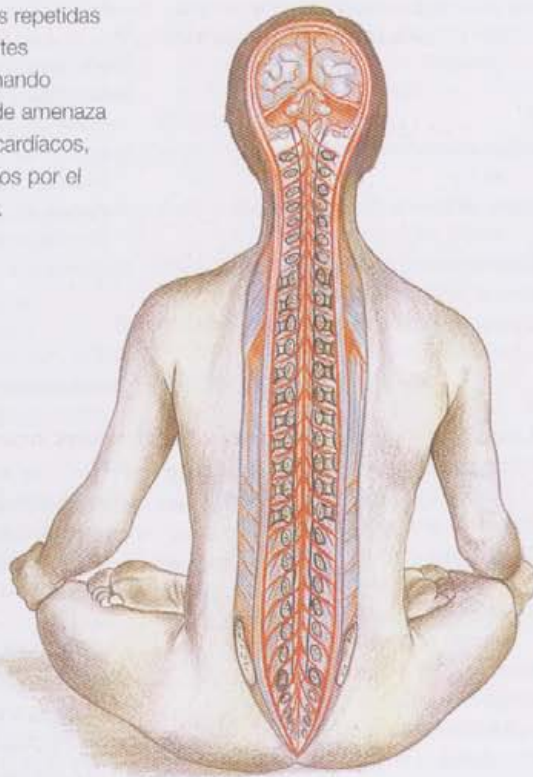


Los nervios

Un sistema nervioso sano nos permite hacer frente a todos los acontecimientos de la vida con calma y adaptabilidad. Mantiene todos los músculos, órganos y tejidos del cuerpo funcionando con plena eficacia, agudiza la percepción sensorial y crea en todo el organismo una sensación de vitalidad y energía. El sistema nervioso está constituido por grandes cantidades de células individuales, o neuronas, cada una de las cuales tiene un cuerpo celular del cual parten largas fibras que transmiten rápidas series de impulsos o señales nerviosas. Los nervios, que las asanas tonifican y estiran, están formados por haces de fibras. Al eliminar las toxinas de los tejidos, las asanas benefician la neurotransmisión en las terminaciones nerviosas y en las sinapsis que hay entre los nervios. Se ha demostrado que el yoga estabiliza la reacción del sistema nervioso ante el estrés, haciendo desaparecer la tensión muscular constante producida por las repetidas señales de alerta provenientes del sistema nervioso y calmando los síntomas involuntarios de amenaza (aceleración de los latidos cardíacos, sudores, angustia) generados por el sistema nervioso simpático.

El sistema nervioso periférico

Los nervios espinales salen de la médula espinal a pares, a uno y otro lado de cada segmento, y se ramifican finalmente para formar el sistema periférico. Las fibras motoras (eferentes) llevan instrucciones a todos los músculos, en tanto que las sensoriales (aférentes) aportan información proveniente de todos los receptores. El sistema nervioso autónomo (simpático/parasimpático), que rige las funciones involuntarias, se origina también en la columna: las fibras nerviosas simpáticas son portadoras de ganglios (centros de control) importantes, que resultan tonificados por los estiramientos de columna. Los yoguis son capaces de influir voluntariamente sobre el sistema nervioso simpático.



El sistema nervioso central

El sistema nervioso central constituye la central eléctrica y el centro de comunicaciones del cuerpo. Profundamente arraigados en la médula, los nervios espinales salen de la columna para abastecer la totalidad del sistema. Dentro de la médula tiene lugar una intercomunicación incesante, y los impulsos recorren rápidamente y en ambos sentidos (hacia y desde el cerebro) las fibras sensoriales y motoras. Las asanas actúan enérgicamente sobre todas las partes de la columna vertebral, tonificando las raíces nerviosas y liberando los nervios de cualquier presión que pudieran sufrir en los puntos donde emergen al exterior desde la columna vertebral.

Glosario de términos sánscritos

A

- Agni sara** un kriya destinado a masajear los órganos digestivos; agni significa «fuego»
- Ahimsa** no violencia; un yama
- Ajna chakra** el sexto chakra, entre las cejas
- Akarna dhanurasana** el arquero
- Anahata chakra** el cuarto chakra, el del corazón
- Ananda** beatitud
- Anjaneyasana** la luna creciente; las aberturas de piernas
- Anuloma viloma pranayama** que alterna las fosas nasales
- Apana** el aliento que desciende; una manifestación del prana
- Ardha matsyendrasana** la media torsión de columna
- Ardha padmasana** el medio loto
- Asana** postura (literalmente, «asiento»)
- Ashram** una ermita
- Atman** el Sí Mismo, el Alma, el Espíritu

B

- Bandha traba** o contracción muscular para controlar la circulación del prana
- Bandha padmasana** el loto ligado
- Basti** un kriya destinado a la irrigación de la parte final del colon
- Bhakti yoga** la senda yóguica de la devoción
- Bhastrika** una variedad rápida de pranayama; la respiración del fuelle
- Bhujangasana** la cobra
- Bija mantra** seminal, o letra sánscrita, que denota el poder de una deidad o de un elemento
- Brahma** en la Trinidad hindú, el Creador
- Brahman** lo Absoluto
- Brahmari** una variedad de pranayama; la respiración «canturreante»

C

- Chakra** cada uno de los siete centros de energía pránica
- Chakrasana** la rueda
- Chin mudra** un mudra de la mano, que pone en contacto el pulgar y el índice

D

- Dhanurasana** el arco
- Dharana** concentración
- Dhauti** un kriya destinado a la limpieza del estómago, tragando una gasa
- Dhyana** meditación

G

- Garbhasana** el feto
- Garuda asana** el águila
- Guna** cada una de las tres cualidades que constituyen la totalidad del universo manifiesto, o Prakriti
- Guru** un maestro; literalmente, «el que disipa la oscuridad»

H

- Halasana** el arado
- Hatha yoga** rama práctica del raja yoga, que incluye las asanas, el pranayama y los kriyas; hatha significa «sol y luna»

I

- Ida** uno de los nadis principales, que fluye a través de la fosa nasal izquierda

J

- Jalandhara bandha** el cierre del mentón
- Janu sirasana** la postura de la cabeza a las rodillas
- Japa** la repetición de un mantra
- Jiva** el alma individual
- Jnana yoga** la senda yóguica del conocimiento

K

- Kakasana** el cuervo
- Kapalabhati** un kriya y pranayama que limpia el sistema respiratorio
- Kapotha asana** la paloma
- Karma** la ley de causa y efecto; literalmente, «acción»
- Karma yoga** la senda yóguica del servicio desinteresado
- Krishna** una encarnación de Vishnu
- Kriya** una práctica de purificación
- Kukutasana** el gallo
- Kundalini** la energía espiritual potencial

Kunjar kriya un kriya destinado a limpiar el estómago

Kurmasana la tortuga

M

- Mala** una sarta de cuentas, usada en la práctica del japa
- Manas** la mente
- Manipura chakra** el tercer chakra, el del plexo solar
- Mantra** una sílaba, palabra o frase sagrada, que se usa en la meditación
- Matsyasana** el pez
- Matsyendrasana** la torsión de columna
- Maya** ilusión
- Mayurasana** el pavo real
- Meru** la cuenta mayor de una mala
- Mula bandha** el cierre del ano
- Mudra** postura destinada a controlar el prana
- Muladhara chakra** el primer chakra, en la base de la columna

N

- Nadi** canal nervioso
- Natarajasana** la postura del Señor Nataraja
- Nauli** un kriya que masajea los órganos abdominales
- Nirguna** un tipo de meditación; literalmente, «sin cualidades»
- Niyama** una de las cinco observancias

O

- OM** el mantra original
- Oordhwapadmasana** la postura sobre la cabeza en loto

P

- Pada hasthasana** la postura de la cabeza a los pies; postura de las manos a los pies
- Padangusthasana** la postura de puntillas
- Padmasana** el loto
- Paschimothanasana** la flexión hacia delante
- Pingala** uno de los nadis principales, que fluye a través de la fosa nasal derecha

Purna supta vajrasana *el diamante*
Prakriti *la naturaleza, el universo*
manifiesto

Prana *la energía vital, la fuerza de la vida*

Pranayama *la regulación del aliento; un ejercicio respiratorio*

Pratyahara *el retraimiento de los sentidos*

Purusha *el espíritu*

R

Raja yoga *la senda yóguica de la meditación*

Rajas *el guna de la actividad*

S

Saguna *un tipo de meditación; literalmente «con cualidades»*

Sahasrara chakra *el séptimo y más alto de los chakras, situado en la coronilla*

Salabhasana *el saltamontes*

Samadhi *la supraconciencia*

Samanu *una variedad de pranayama que limpia los nadis*

Sarvangasana *la postura sobre los hombros*

Satchitananda *existencia, conciencia y bienaventuranza*

Sattva *el guna de la pureza*

Sethu bandhasana *el puente*

Shakti *el principio femenino activo*

Shanti *paz*

Shiva *en la Trinidad hindú, el Destructor; la fuerza pasiva masculina*

Simhasana *la postura del león*

Sirshasana *la postura sobre la cabeza*

Sithali, sitkari *variedades del pranayama que refrescan el cuerpo*

Sukhasana *la postura fácil*

Supta vajrasana *la postura de rodillas*

Surya *el sol*

Surya bheda *una variedad de pranayama que cura el cuerpo*

Surya namaskar *el «saludo al sol»*

Sushumna *el nadi principal, que fluye a través de la médula espinal*

Sutra *un aforismo; literalmente «hilo»*

Swadhishtana chakra *el segundo chakra, el de los genitales*

Swami *monje*

T

Tamas *el guna de la inercia*

Tratak *contemplación continuada; un kriya y una técnica de concentración*

Trikonasana *el triángulo*

U

Uddiyana bandha *un cierre que lleva el diafragma hacia arriba*

Ujjayi *una variedad de pranayama*

Uthitha kurmasana *la tortuga en equilibrio*

V

Vatyanasana *la postura que libera los vientos*

Vatyanasana *la postura de un pie y una rodilla*

Vedanta *una escuela de filosofía; literalmente «el fin del conocimiento»*

Vedas *la autoridad suprema de todas las escrituras arias, revelada a los sabios durante la meditación*

Virasana *el guerrero*

Vishnu *en la Trinidad hindú, el Preservador*

Vishnu mudra *un mudra de la mano, que se usa en pranayama*

Vishuddha chakra *el quinto chakra, el de la garganta*

Vrikshasana *la postura sobre las manos*

Vrischikasana *el escorpión*

Y

Yama *una de las cinco restricciones*

Yantra *un diagrama geométrico que se usa en la meditación*

Yoga *la unión del alma individual con lo Absoluto*

Yogui, yoguini *alguien que practica el yoga*

Otros títulos de esta colección

Yoga y cocina

Centros de Yoga Sivananda Vedanta

Tu Feng Shui personal

Maestro Lam Kam Chuen

El poder curativo del chi

Maestro Lam Kam Chuen

Reflejo terapia en casa

Ann Gillanders

Tu plan depurativo

Jane Alexander

Lecturas recomendadas

El libro del Yoga. Alianza Editorial

Meditación y mantras. Alianza Editorial

Yoga, mente y cuerpo. Editorial Vergara

Yoga, una guía para su práctica.

Editorial Plaza Janés

Relajación y bienestar con el yoga.

Integral

Yoga para empezar el día. Integral

EL NUEVO LIBRO DEL YOGA

La guía más completa para la práctica del yoga, que abarca todos los aspectos de esta milenaria disciplina, con claras instrucciones e ilustraciones paso a paso. Indicada tanto para principiantes como para expertos.

**Consigue un cuerpo firme
y en forma.**

—
Mejora tu salud y bienestar.

—
Elimina el estrés y la tensión.

—
**Aumenta tu capacidad
de concentración.**

—
**Indicado para personas
de cualquier edad.**

El nuevo libro del yoga ha sido elaborado siguiendo las enseñanzas del Swami Vishnu-devananda, pionero en Occidente de la práctica del yoga y fundador de los Centros de Yoga Sivananda Vedanta, máximas autoridades en hatha y raja yoga.

ISBN 84-7901-499-7



9 788479 014995

