



MANUAL DE ESTUDIO



# YOGA INCLUSIVO

CONCEPTOS. HERRAMIENTAS. HABILIDADES.





**METODOLOGÍA DEL YOGA**

---

# **Antaratma Sadhana**

## La Búsqueda del Alma

*Ten solo amor en tu corazón para otros.  
Cuanto más ves el bien en ellos, más bien estableces para ti mismo.*  
- Paramahansa Yogananda

# Contenido

## Metodología del Yoga

Antaratma Sadhana

La Búsqueda del Alma

*Ashtanga Vinyasa Yoga* – 5

*Tristana* – 9

Respiración *Ujjayi* – 9

*Bandhas* – 11

*Drishti* – 13

*Asanas* – 14

Surya Namaskar – 15

Posturas de Pie – 27

Flexiones - 28

Torsiones – 29

Balances de brazos – 30

Extensiones de columna – 31

Aperturas de cadera – 32

Inversiones – 33

Restaurativas – 34

*Pranayama* – 71

Meditación – 77

Enseñanza del Yoga – 79

Ajustes – 86

Secuenciar – 89

# Ashtanga Vinyasa Yoga

El *Ashtanga Vinyasa* es un estilo de *Yoga* de características dinámicas. Durante su práctica se coordinan la respiración con los movimientos (*Vinyasa*). Entre estos movimientos hay una secuencia de posturas (*Asanas*), que forman una serie. Hay 6 de estas series en *Ashtanga Vinyasa* llamadas *Yoga Chikitsa* o primera serie, *Nadi Sodhana* o segunda serie, y las otras cuatro series se llaman *Sthira Bagha*.

El *Ashtanga Vinyasa* se distingue por trabajar intensamente la fuerza, la flexibilidad y la resistencia física, desarrollando la capacidad respiratoria y la musculatura. Al final de la serie, en los últimos 10 minutos, se practica la relajación final. Debido al fuerte trabajo físico y respiratorio, el cuerpo y la mente se relajan profundamente en silencio dando gran energía y salud al cuerpo, y una profunda calma y relajación a la mente.

El *Ashtanga Vinyasa* llega a nosotros a través de *Pattabhi Jois*. La serie de posturas y respiración del *Ashtanga Vinyasa* se la enseñó *Krishnamacharya*, quien fue durante más de 20 años su maestro. *Krishnamacharya* y *Pattabhi Jois* encontraron un texto muy antiguo, el *Yoga Korunta* escrito por *Vamana Rishi*, que describía las secuencias tal cual se enseñan hoy día.

La práctica del *Ashtanga Vinyasa Yoga* proviene de la ciudad *Mysore* en *Karnataka*, India, Enseñanzas tal y como se practican hoy en día se remontan hasta *Sri. T. Krishnamacharya* (1888-1989). *Pattabhi Jois* (discípulo de *Krishnamacharya*), le llamó al método aprendido por su maestro, que él enseñaba alrededor del mundo: *Ashtanga Vinyasa Yoga*. Haciendo alusión a las ocho ramas del *Ashtanga Yoga* de *Patanjali*. Y así fue como se dió a conocer alrededor del mundo.

La idea de que el *Yoga Sutra* y el sistema del *Vinyasa* son dos lados de una moneda estuvo muy presente desde el comienzo del linaje contemporáneo del *Ashtanga Yoga*. *Pattabhi Jois* recibió el método de *Vinyasa* de su maestro *T. Krishnamacharya*; el maestro de *Krishnamacharya*, *Ramamohan Brahmachary*, le ordenó buscar la última copia que quedaba de una escritura difícil de localizar, el *Yoga Korunta*, que se creía que había sido compilado por el antiguo vidente *Vamana*.

La esencia del elemento *Vinyasa* en *Ashtanga Yoga* es la sincronización entre la respiración y el movimiento. En *Vinyasa*, la técnica respiratoria denominada *Ujjayi* o respiración victoriosa inicia el movimiento, y luego éste y la respiración fluyen al unísono. La característica de *Ujjayi* es el suave sonido sibilante emitido durante la respiración; las inhalaciones y exhalaciones se realizan por la glotis. Pero es imprescindible inhalar y exhalar la misma cantidad de veces y durante idénticos períodos, puesto que esta igualdad marca el ritmo y los aspectos meditativos de *Ashtanga Yoga*.

Cuando practicas *Ujjayi* descubres la relación integral entre la respiración y los *Bandhas*; cada uno de ellos actúa como sello, y dirige las cualidades pránicas de la Respiración Victoriosa. El control de los *Bandhas* requiere un equilibrio entre fuerte y suave, y su correcta aplicación liberará la respiración, provocando un efecto sumamente positivo, fuerza interna y ligereza corporal.

## Sincronizar respiración y movimiento

Las *Asanas* o posturas están unidas en una secuencia exacta, al entrar y salir de cada *asana* se produce un número preciso de transiciones sincronizadas entre la respiración y el movimiento.

Estos principios son introducidos desde el comienzo con *Surya Namaskar A* que incluye nueve movimientos sincronizados con la respiración (*Vinyasa*). Por una cuestión de simplificación, las posiciones reciben diferentes nombres, pero en realidad estamos contando las transiciones desde una posición a la siguiente dentro de la secuencia.

Estos principios conforman la base de la práctica de *Ashtanga Yoga* y son responsables de la creación de un sistema conocido por sus elegantes y fluidas secuencias de transiciones y posturas entrelazadas con el hilo de la respiración. Los tres componentes básicos que convierten estos principios en *Vinyasa* son el *Ujjayi* (respiración victoriosa), los *Bandhas* y los *Drishtis*. Cuando se unen los tres, los alumnos alcanzan *Tristana*.

A partir de ese momento, quienes practican *Ashtanga Yoga* pueden pasar a las ramas sexta y séptima de *Ashtanga*: la concentración y la meditación.

La práctica de *Asana* sola supone un peligro. Según *Pattabhi Jois*, “Los métodos parciales del *Yoga* fuera de tono con su propósito interno pueden fortalecer a los 6 enemigos (*Krodha, Lobha, Moha, Kama, Matsarya, Mada*) alrededor del corazón. El sistema de *Ashtanga Yoga* completo practicado con devoción conduce a la libertad dentro del corazón de uno”.

Sin embargo, hoy, estamos en la situación en la cual por un lado existen estudiosos que intentan comprender el *Yoga Sutra* sin conocer sus prácticas, mientras que por otro lado existen muchos practicantes de *Ashtanga Vinyasa* que están establecidos en la práctica, pero que no conocen la filosofía de su sistema. Ambos aspectos practicados juntos harán la práctica fácil, porque sabemos a dónde conduce y cómo llegar hasta allí. Sin la práctica dedicada, la filosofía se puede convertir en mera teoría. Una vez establecidos en la práctica, interiorizaremos rápidamente la filosofía y lograremos el *Yoga* superior.

## Tres aspectos del Yoga de Krishnamacharya

Los tres aspectos de *Vinyasa Krama* recomendados por *Krishnamacharya* se llaman *Vinyasa Chikitsa*, *Vinyasa Shakti* y *Vinyasa Adhyatmika*.

*Vinyasa Chikitsa* es *Yoga* con un enfoque terapéutico, *Vinyasa Shakti* es el *Yoga* que incrementa fuerza y poder y *Vinyasa Adhyatmika* es el *Yoga* que nos acerca al campo de lo sutil, cerca de Dios. Éste último método no es una técnica en particular, más bien es una indicación de como practicar. A través de los primeros dos métodos prácticos que podrás comenzar a ofrecer tu práctica en devoción al yo supremo: *Adhyatmika* espíritu divino. Es llamado también *Bhakti Yoga*, o *Yoga* devocional. No es simplemente una forma pasiva de entrega, sino una afirmación positiva del propósito de cada espíritu individual: ascender a la unión con su propio Dios.

La gran mayoría de los practicantes se acerca al Yoga por su tercer miembro: *Asana*. Pero en casi todos los casos se genera una idea inadecuada del trabajo en las asanas, ¿cuál es su objetivo? Los tres aspectos de *Vinyasa Krama* mencionados por Sri T. Krishnamacharya se pueden aplicar en el trabajo de *Asanas* del siguiente modo:

- ***Shakti Krama***: la capacidad para desarrollar la fuerza y la concentración. Esto ayuda al practicante a perfeccionar y lograr posturas. Tradicionalmente, este no es un fin en sí mismo, sino una meta hacia algo más grande.

- ***Adhyatmika Krama***: la capacidad de ir más allá de lo físico y desarrollar una comprensión más profunda con nosotros mismos y con algo mayor que nosotros mismos. Nos anima a mirar nuestras acciones y desarrollar nuevas relaciones con nuestros recuerdos del pasado y las emociones actuales y patrones de pensamiento. Ayudándonos a actuar para modificar y mejorar nuestra situación actual.

- ***Chikitsa Krama***: el uso de *Asana* para la terapia, la curación y la resolución de problemas físicos y psicológicos. Esto es adecuado para aquellos que no pueden estar interesados en *Shakti Krama* o *Adhyatmika Krama*, sino que simplemente quieren alcanzar el bienestar. Posturas y sus variantes se utilizan para llevar al practicante hacia la armonía y buena salud.

## Los parámetros del Vinyasa

*Krishnamacharya* escribió un libro llamado *Yoga Makaranda* (La miel del Yoga), en el que explica con una fluidez considerable el sistema del *Vinyasa Krama*. Escogió algunas secuencias, utilizando unas cien *Vinyasa* y, actualmente, algunas escuelas enseñan esas mismas secuencias como *Vinyasa Krama*. Pero en su libro, también menciona que ha aprendido setecientos *asanas* de su maestro e indica que lo que se incluye en *Yoga Makaranda* es sólo una pequeña muestra.

El *vinyasa Krama Yoga* se ajusta fielmente a la definición más completa del Yoga clásico. El Yoga se suele definir de dos modos: en uno, se define como unión, o *Yukti* en sánscrito; en otro, es una paz mental, o *Samadhana* (*Samadhi*).

El *Vinyasa Krama Yoga* es una antigua práctica de desarrollo físico y espiritual. Es un método sistemático de estudio, práctica, enseñanza y adaptación al Yoga. Este enfoque del *Vinyasa Krama* (metodología del movimiento y la secuencia) para practicar el *Yogasana* (postura de Yoga) es único en el Yoga. Al integrar la mente, el cuerpo y la respiración en un mismo marco de tiempo, experimentará un júbilo real en la práctica del Yoga. Cada una de las importantes *Asanas* se practica con diversos *Vinyasas* (variaciones y movimientos) muy elaborados. Cada variación está unida a la siguiente a través de una sucesión de movimientos de transición específicos, sincronizados mediante la respiración. La mente sigue atentamente la lenta, suave y controlada respiración *Ujjayi* del Yoga; y la unión del cuerpo y la mente tiene lugar con el acto de la respiración como arnés.

Al emplear la respiración como arnés, el *Vinyasa Krama Yoga* combina el cuerpo y la mente y así se crea el Yoga de la unión. Como la mente sigue a la respiración, este método es parte de un proceso global y se alcanza un nivel elevado de paz mental (*Samadhana*). De este modo, el trasfondo de la paz y el júbilo se establece permanentemente.

**Firmeza (*Sthira*):** Para una postura de tanta calidad como un *Yogasana*, quien la practique debe tener la capacidad de permanecer firme en una postura, ya sea de pie (*Tadasana*) o sobre la cabeza (*Sirsasana*).

**Comodidad (*Sukha*):** El uso de la respiración y la atención de la mente a la respiración, marcas distintivas del *Yoga*, aseguran que existan un júbilo y una relajación en quienes lo practican.

**Respiración suave y prolongada (*Prayatna Sithila*):** Éste es el método recomendado por *Patanjali* para facilitar la práctica del *yoga*. El *Prayatna* (esfuerzo) hace referencia aquí al *Jivana Prayatna* o esfuerzo de la vida: al practicar *Asana*, la respiración debe ser suave y prolongada. Así que, para practicar *Yoga* correctamente, uno no debe respirar muy fuerte.

La inspiración suave que acompaña a un movimiento de expansión se conoce como *Brahmana Kriya* o acción (respiratoria) expansiva; la espiración durante la contracción del cuerpo se llama *Langhana Kriya* o acción (respiratoria) de contracción o reducción.

Cuando se inspira al hacer un movimiento de expansión y se espira durante la contracción, ello se llama *Anuloma* o respiración alterna. El ejercicio *Anuloma* proporciona armonía entre los tejidos de los órganos respiratorios y el resto del cuerpo.

## **Ritmo respiratorio en la práctica del *Vinyasa***

Durante la práctica del *Vinyasa Yoga*, se debe realizar una respiración *Ujjayi* o sonora porque el *Ujjayi* facilita el control de la respiración sin ayuda, lo cual es necesario. Si, al hacer varios *Vinyasas* en una secuencia, el practicante siente que ha trabajado demasiado o se queda sin respiración, tiene que descansar uno o dos minutos para recuperar el aliento. Aquellos que practican estos *Vinyasa* a menudo descubren que su ritmo respiratorio disminuye gradualmente con el paso del tiempo, tanto durante la práctica como habitualmente; la mente también se relaja más y se llena de júbilo. Hay yoguis que pueden hacer *Yoga* a un ritmo constante de cuatro respiraciones por minuto, incluso durante una hora de práctica. Algunos expertos mantienen un ritmo de sólo dos respiraciones por minuto sin sentirse asfixiados ni apurados. Esta gente demuestra una relajación extrema al permanecer en una postura compleja, como la postura sobre los hombros, la postura sobre la cabeza, el estiramiento posterior o el *Mahamudra*.

## **Concentración de la mente en la respiración (*Ananta Samapatti*)**

La palabra sánscrita *ana* significa respiración, equivale a *soasa*, una conocida palabra sánscrita que también significa respiración. *Samapatti* es la concentración mental total. La persona debe centrarse mentalmente en la respiración durante la práctica del *Vinyasa*. Cada vez que se nos vaya la mente a otra cosa, debemos esforzarnos en volver a concentrarnos en la respiración.

Hay que mantener la práctica con una respiración suave y lenta, y también conocer todo el abanico de *asanas*. Sólo mediante un conocimiento pleno y una cuidada selección de todos los *asanas*, los maestros y terapeutas pueden diseñar programas de forma adecuada para alumnos con diversas necesidades.

## Tristana

En la práctica del *Ashtanga Yoga Vinyasa* hay tres principales centros de atención, a estos tres juntos se les refiere como el *Tristana*.

### Vinyasa: Asana, Ujjayi, Bandhas

La respiración sincronizada con el movimiento es el primer componente de esta práctica y a la respiración empleada se le refiere como: *Ujjayi*. A partir de la respiración *Ujjayi* consiente se entra, sostiene y sale de cada postura y se liga cada *Asana* con la siguiente y esto es: *Vinyasa*.

*Vinyasa* literalmente significa movimiento, y se refiere al movimiento sincronizado con la respiración. Sincronizando la respiración con el movimiento es que esta práctica se convierte en lo que se podría llamar una meditación en movimiento, ya que al mantener la atención de la mente enfocada en la respiración y en el movimiento del cuerpo, estos se van fusionando y trabajand como uno solo.

Mientras se lleva a cabo la práctica de los *Asanas*, utilizamos un tipo particular de respiración, denominado *Ujjayi*, que se obtiene con el cierre parcial de la epiglotis, por lo que la respiración puede acariciar suavemente la garganta, produciendo un sonido flexible, similar a un susurro. Tanto el inhalar como el exhalar, deben ser equilibrados y suaves, siendo la inhalación de igual duración que la exhalación. Con el paso del tiempo, el período de inhalación y exhalación se amplificará. Además, este tipo de respiración suave y constante, aumenta el fuego interior que se acumula en el sistema nervioso.

El propósito de la purificación interior del *Vinyasa* es armonizar la respiración y la circulación durante la ejecución de *Asanas*. El cuerpo se calienta a una temperatura óptima para que, limpie y diluya las toxinas en la sangre. Este proceso hace que la sangre fluya óptimamente y con ímpetu. Por lo tanto, los *Vinyasa*, en coordinación con la respiración activan el flujo de la circulación y la expulsión de las toxinas. Por otro lado, los *Bandhas*, mitigan el dolor y estimulan la circulación de la energía pránica en la columna vertebral y el sistema nervioso central. El sudor producido por la alta temperatura que esta práctica genera, elimina los residuos tóxicos fuera del cuerpo físico y lo rescata para convertirlo en un radiante y vigoroso instrumento de la evolución de la conciencia.

### Respiración Ujjayi

*Ujjayi* significa estiramiento victorioso de la respiración. Es una clase de respiración en la que se cierra parcialmente el conducto de la glotis y así se produce un sonido a través de su pasaje por la fricción del aire. El sonido es suave y regular desde el principio hasta el final de la exhalación e inhalación. El estiramiento de la respiración, es decir alargar la inhalación y exhalación, alarga y alinea también la columna vertebral.

Asimismo, al reducirse el pasaje del aire a ese nivel, se producen diferencias de presión considerables dentro de los pulmones, hecho que favorece al intercambio de oxígeno y a la circulación sanguínea actuando como un segundo corazón.

El sonido que produce la respiración y el largo debe ser el mismo en la inhalación como en la exhalación. Para que esto ocurra, debemos escuchar este sonido con interés. Podemos, muy ocasionalmente, contar mentalmente cierto tiempo (por ejemplo hasta cuatro o cinco segundos) cuando inhalamos y el mismo tiempo cuando exhalamos. Esta forma de practicar nos ayuda a sincronizar los tiempos de los movimientos que habitualmente no hacemos del mismo tiempo.

Se debe prestar atención a la tendencia de cerrar completamente la glotis al final de la inhalación o exhalación, entrecortando la respiración cuando se realizan posturas muy intensas, donde se requiere mucha fuerza. Es preferible que esto no ocurra. Estos momentos sirven para darnos cuenta que debemos soltar un poco, relajarnos y no sobre esforzarnos tanto, intentando descubrir como realizar lo mismo (o aún mejor) con menos esfuerzo físico. Otra interesante observación para los principiantes es incrementar el sonido en la inhalación y relajar el sonido de la exhalación.

Aprender la técnica correcta lleva tiempo. Prestar atención a la respiración, alargándola interiormente, siguiéndola hasta el final, haciéndola medianamente profunda y del mismo largo, actuando en todo el cuerpo, puede conducirnos a una correcta realización.

La respiración *Ujjayi* o respiración victoriosa es lo primero que debemos aprender en *Ashtanga Vinyasa*. Esta respiración fuerte tiene sus características particulares:

- La respiración tiene dos movimientos o momentos: inhalación (expansión de la caja torácica) y exhalación (relajación y leve contracción de la caja torácica)

- La inhalación se continúa directamente con la exhalación sin cortes, el sonido prácticamente no se interrumpe.

- Entre la exhalación y la siguiente inhalación hay una pausa de un instante en donde debemos sentir el vacío de aire en los pulmones y el sostén de los *Bandhas*.

- Produce un sonido suave como el sonido del mar o el viento, o también podría ser como el ronquido de un bebé. Esto se debe a que la glotis (músculo circular ubicado detrás y apenas debajo en el área de la garganta) se cierra levemente y el aire pasa como raspando la zona.

- El sonido de la inhalación debe ser igual al sonido de la exhalación, de manera que no se distinga entre ellos.

- El sonido de la respiración debe ser siempre constante; al comienzo medio y fin de la inhalación, y al comienzo medio y fin de la exhalación; el sonido no debe tener alteraciones o salir por momentos mas fuerte y por otros mas débil.

- El sonido de *Ujjayi* es utilizado como *Mantra*.

- La respiración se puede realizar en tres, cuatro o cinco tiempos para cada movimiento respiratorio (inhalación o exhalación), y no es realmente importante cuantos tiempos dura cada momento de la respiración, lo importante es que ambos movimientos duren lo mismo, que la respiración sea regular y constante.

- La respiración *Ujjayi* se caracteriza por generar calor interno al ser utilizada con *bandhas*. Este calor será de gran utilidad durante la práctica. Despertará nuestro fuego interno. Potenciará la energía que utilizamos para practicar.

- También la respiración *Ujjayi* aporta una de las características o cualidades meditativas de la práctica, al mantener sumida la atención de forma constante.

- Si utilizamos bien *Mula Bandha* y *Uddyana Bandha*, al respirar notaremos con evidencia la expansión de la caja torácica y las costillas (el aire no podrá bajar al abdomen) generando una presión fuerte con el aire que ingresa, dicha presión será esencial para producir el estiramiento de la columna en su totalidad. La inhalación expande y estira. Al exhalar la caja torácica se relaja. Debemos utilizar la presión del aire.

*Ejercicio: de pie en Samasthitih, coloca las manos tapando los oídos, escucha tu respiración, siente la vibración en la garganta a la altura de la nuez de Adán, busca un sonido constante de igual intensidad en todo momento. Repite hasta estar seguro de haber encontrado la respiración regular y constante.*

## **Bandhas**

La traducción es llave, candado, sello o cierre. Esta definición se refiere a cerrar zonas físicas y energéticas por donde se puede perder la energía vital.

Son contracciones musculares sutiles intencionadas en puntos específicos del cuerpo, con la intención de dirigir o mover las corrientes de energía pránica.

Se dirige el *Prana* por los *Nadis*, así se acumula e incrementa. Esto genera un alto estado de conciencia, el cuerpo sutil se nos revela. Los *bandhas* conectan el cuerpo físico con el cuerpo sutil.

La fusión de *Prana* y *Apana* cuando ambas circulan por el *Sushumna*, despierta a *Kundalini* elevando la conciencia.

Tres *Bandhas* principales

a) *Mula Bandha*: contracción de músculos perineanos, por delante y arriba del ano

b) *Uddiyana Bandha*: contracción y elevación de musculatura 3 cm debajo del ombligo

c) *Jalandhara Bandha*: contracción del frente del cuello, llevando el mentón al esternón, y el esternón al mentón, cerrando la glotis.

Los *Bandhas* trabajan sobre redes de nervios y vasos sanguíneos, produciendo estados de calma y concentración mediante la estimulación. *Mula* y *Uddiyana* se mantienen durante toda la práctica, *Jalandhara* se activa sutilmente con la respiración *Ujjayi*, pero se produce completo solo en algunas posturas (*Adhomukha Svanasana*, *Dandasana*).

## **Mula Bandha**

*Mula* se traduce como raíz. Es la llave ubicada en la base de la columna vertebral. Es la contracción y elevación de los músculos perineanos (perineo) en el suelo pélvico.

Estos músculos actúan por separado. Hay tres movimientos:

- a) Contraer y elevar los músculos esfínter y elevador del ano.
- b) Contraer y retraer la uretra (contracción que se produce al terminar de orinar).
- c) Elevar el centro del perineo (entre el ano y los genitales).

Este es el verdadero *Mula Bandha* y tiene ubicación diferente en hombres (2 cm adentro del perineo) y mujeres (cuello del útero).

## **Uddiyana Bandha**

La traducción es vuelo ascendente. Es la retracción y elevación de la musculatura que está por debajo del ombligo.

En su expresión completa, *Uddiyana Bandha* se lleva a cabo al exhalar completamente, elevando el diafragma y generando un potente vacío del abdomen. Se utiliza así en la fase de retención en los *Pra-nayama (Kumbhaka)*. En *Ashtanga Vinyasa* se debe mantener de una forma más sutil pues no trabajamos retenciones.

En la inhalación se debe aspirar el *Bandha* hacia atrás y arriba, de esta forma se sujeta el centro del cuerpo liberando la zona intercostal torácica para que los pulmones se expandan llenando espalda, pecho y costillas. En la exhalación se provoca la contracción de la zona para lograr el vaciado de los pulmones.

*Uddiyana* provoca movimientos hacia arriba. Asociado con *Mula Bandha*, trabajan a la par. Protege la columna vertebral lumbar y sostiene los órganos de la cavidad del abdomen.

## **Jalandhara Bandha**

*Jalandhara* significa red, hace referencia a la contracción y leve presión producida en la red de arterias y nervios ubicados en la parte frontal del cuello.

Es la contracción frontal del cuello, elevando el pecho y descendiendo el mentón hasta presionar levemente. Se realiza en determinadas posturas, pero con la fricción que produce la respiración *Ujjayi* se activa sutilmente este *Bandha*.

## Drishti

*Drishti* quiere decir percepción. Comúnmente se le refiere como al lugar hacia donde se dirige la mirada. Es el punto de observación en el cual debe concentrarse al permanecer en un *Asana*. Tiene la finalidad de conducir la mirada hacia el interior, focalizando la atención en puntos específicos, ayudando a mantener la mente en el momento presente, mejorando la concentración y generando mayor conciencia. Si la mente centra su atención en la inhalación, la exhalación y los *Drishtis*, está en disposición de alcanzar el perfil requerido en *Dhyāna* (meditación).

Además de funcionar como una herramienta para la concentración, implementar el *Drishti* es bueno para la glándula pituitaria, ayuda a mantener los ojos saludables y fuertes, e incluso puede ayudar a mejorar la vista en personas que necesitan usar lentes. En psicología se han hecho estudios donde se ha encontrado que al mover los ojos en ciertas direcciones, estos liberan emociones reprimidas y recuerdos. Esto se debe a la conexión del nervio óptico con el centro del cerebro. Asimismo, en cada ojo hay un *Chakra* menor y al mover los ojos, dirigiendo la mirada hacia distintos lados se están abriendo estos *Chakras*.

Al utilizar la disciplina impuesta por los *Drishti*, la mente se centra y el practicante aprende a mirar hacia adentro, de ahí se van desarrollando las ramas del *Ashtanga Yoga*: la quinta: *Pratyahara* (control de los sentidos, que tiene que ver con dirigir la atención hacia adentro); la sexta: *Dharana* (concentración); y la séptima: *Dhyana* (meditación).

Hay nueve puntos o direcciones tradicionales donde se dirige la mirada durante la práctica a los que se les refiere como: *Nava Drishtis*, que son:

1. *Nasagrai* (punta de la nariz)
2. *Angustha Ma Dyai* (dedos pulgares)
3. *Broomadhya* o *Ajna Chakra* (tercer ojo)
4. *Nabi Chakra* (ombligo)
5. *Urdhva* (hacia el cielo)
6. *Hastagrai* (mano)
7. *Padhayoragrai* (dedos de los pies)
8. *Parsva* (lejos, hacia la derecha)
9. *Parsva* (lejos, hacia la izquierda)

# Asanas

La práctica de *asana* debe realizarse a través de *sthira* y *sukham*. Es decir, *sthira* como una conexión al suelo, creando una base estable y cómoda, permaneciendo alerta en la base de las posturas, base desde la cual pueden crear, explorar y expandirse. A través de este estado de alerta, continuamos moviéndonos hacia arriba *sukham* en un estado de comodidad, búsqueda y expansión, fomentando un equilibrio balanceado y alineado del cuerpo, para desempeñar *asana* y respirar *prana* desde el centro.

El *asana* cualquiera que sea debe realizarse con: firmeza, estabilidad física; disposición en la inteligencia mental y percepción consciente y alegre, en la inteligencia del corazón, logrando así comprender, practicar y experimentar desde adentro, dando como resultado un *asana* nutritiva e iluminadora.

Se aplica en cada *Asana* el primer *sutra* del *Samadhi Pada*, para crear una atención refinada en la práctica, evitando así estancarse y no convertirnos en un *rogí* en lugar de un yogui.

El *asana* debe realizar 5 funciones:

**Conativa:** el ejercicio de los órganos de acción.

**Cognitiva:** la percepción de los resultados de la acción.

**Mental:** la ejecución correcta de las *asanas*.

**Intelectual:** la percepción consciente entre el practicante y la práctica.

**Espiritual:** la unión del cuerpo, la mente y el alma en un *asana*.

Si realizamos las *asana* con precisión, regularidad, concentración en la mirada, *vinyasa*, *bandhas*, respiración insondable y dócil, le otorgamos a la mente su transparencia, al cuerpo su inmunidad y a los sentidos su refinamiento y exquisitez. Junto a ello, la extraordinaria complejidad de la estructura nerviosa se afina a tal punto, que al practicante de *yoga* le resulta inconcebible la dimensión expansiva a la cual su cuerpo lo puede trasladar. Las *asanas* preparan el cuerpo físico para sostener el recorrido del *prana* o energía acumulada y circulante en el interior del cuerpo.

Al efectuar las *asanas*, los huesos y las articulaciones se reajustan, por lo tanto problemas tales como la artritis, hernia discal, espondilitis cervical, hernia de hiato, espasmos musculares y otros pueden erradicarse. La mecánica y reorganización de la estructura ósea producida por torsión, flexión hacia adelante y hacia atrás, rotación y demás, destruye los sedimentos de calcio, redimiendo las vértebras y las articulaciones.

Todas las *asanas* hacia atrás, por ejemplo, tienen efectos muy similares, sin embargo, cuanto más intensa y avanzada sea la postura, sus beneficios son mayores. Esto igualmente se aplica a las flexiones hacia delante, inversiones y giros.

Cada posición tiene su contraria. Por ejemplo, las flexiones hacia adelante, constan de contraposiciones o flexiones hacia atrás y viceversa. De la misma manera, una flexión hacia la derecha se compensa con una flexión hacia la izquierda y así sucesivamente.

## **Surya Namaskar**

El saludo al sol *Surya Namaskar* es una excelente forma de iniciar la práctica de Yoga: calienta y flexibiliza todo el cuerpo, sincroniza la respiración y enfoca la mente. Con variaciones y modificaciones cualquiera puede hacerlo. La práctica constante y consciente ofrece una enorme cantidad de beneficios en diferentes niveles a nuestro ser: estimula, vigoriza, tonifica y purifica el sistema nervioso, endocrino, circulatorio respiratorio, digestivo, muscular, oseo y energético, regulando su funcionamiento y manteniendo el equilibrio entre ellos. Promueve la expansión y llena de energía al plexo solar.

El saludo al sol calienta y despierta el cuerpo entero, suaviza los músculos y abre las articulaciones y estimula los sistemas: neurológico, circulatorio y sutil, a través de la sincronización de la respiración, cuerpo, mente y espíritu.

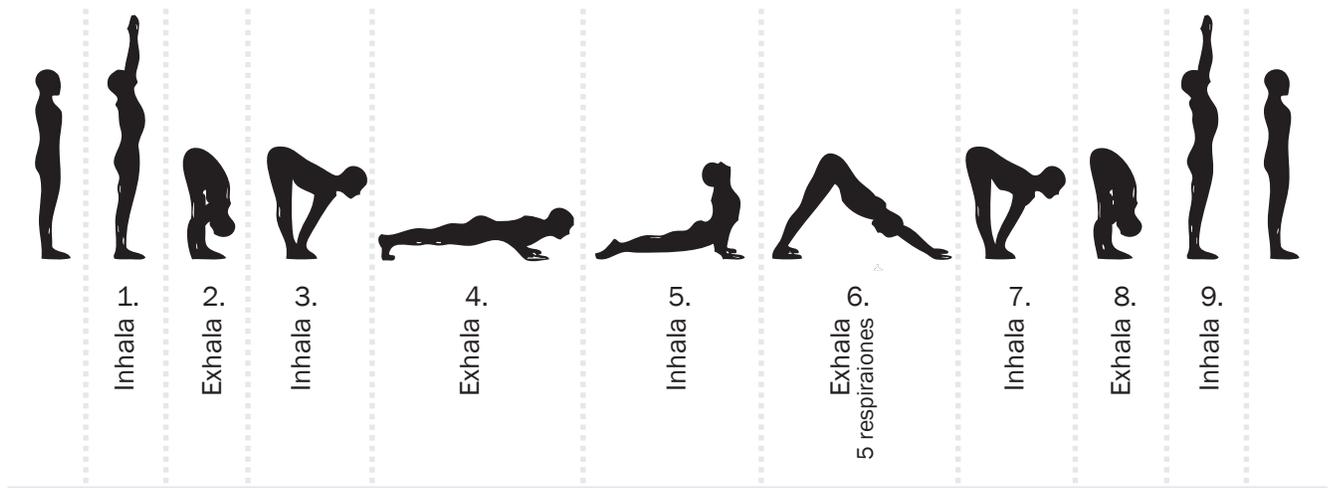
*Surya* significa sol y *Namaskar* significa saludo o alabanza. Los Saludos al Sol consisten en una maravillosa serie de posturas de Yoga (*Yogasanas*) que masajean, desintoxican, y estimulan casi todos los órganos del cuerpo humano, brindándole flexibilidad a la espina dorsal. Los Saludos al Sol constituyen la manera ideal de pre-calentar y elongar al mismo tiempo.

Los Saludos al Sol hacen a tu cuerpo más fuerte, suave y flexible, tonificándolo por completo. En sólo diez minutos, el cuerpo asimila completa y sistemáticamente esta forma de ejercitarse. No existe otra rutina de ejercicios que pueda superarla.

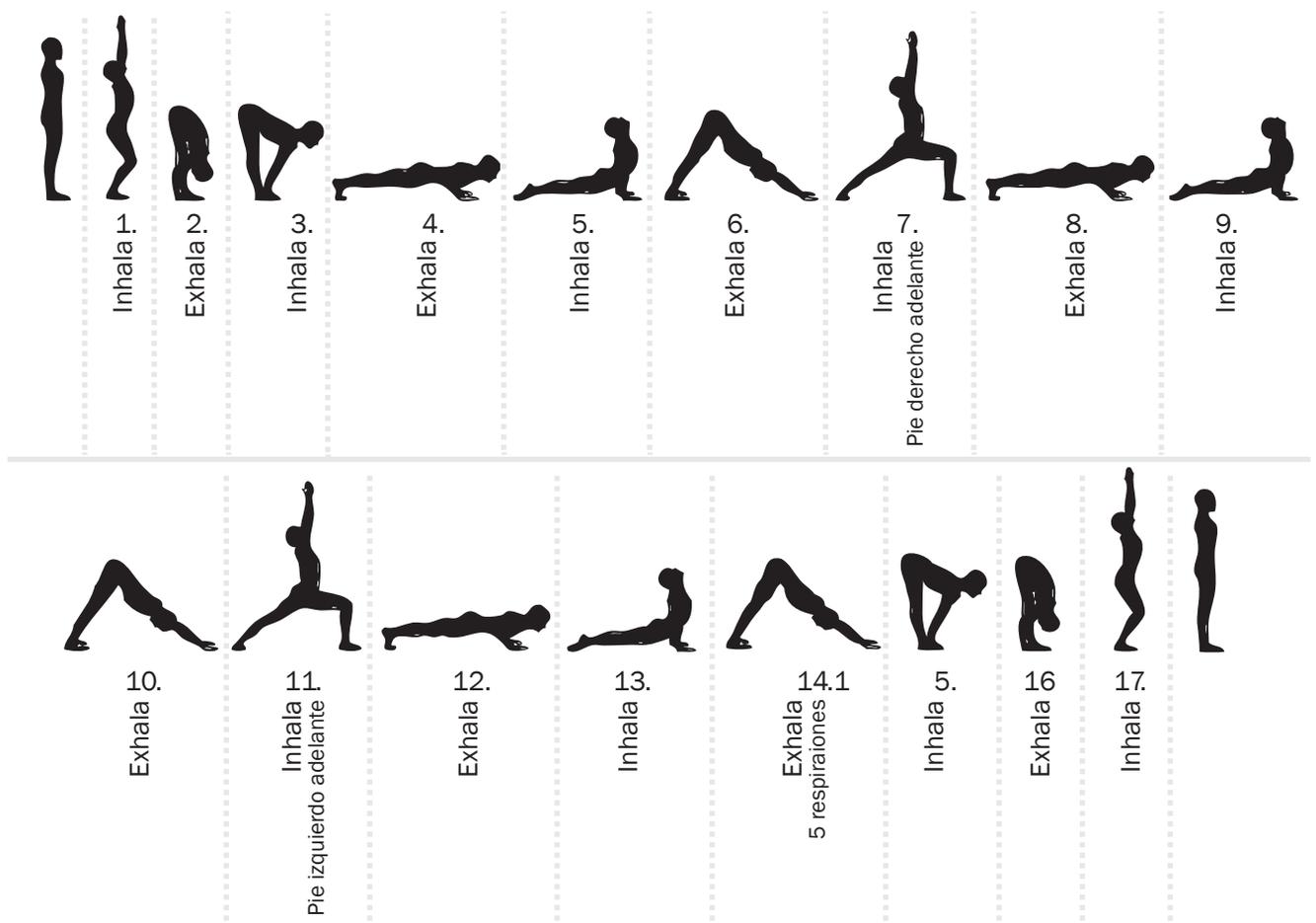
Estiran la columna vertebral, los ligamentos y las piernas. Fortalecen los músculos de las piernas, brazos, espalda y estómago. La espalda se alarga y endereza, el abdomen se comprime y estira. Aflojan todas las articulaciones, vuelven más flexibles a los músculos, masajean órganos internos y activan todos los sistemas de tu cuerpo.

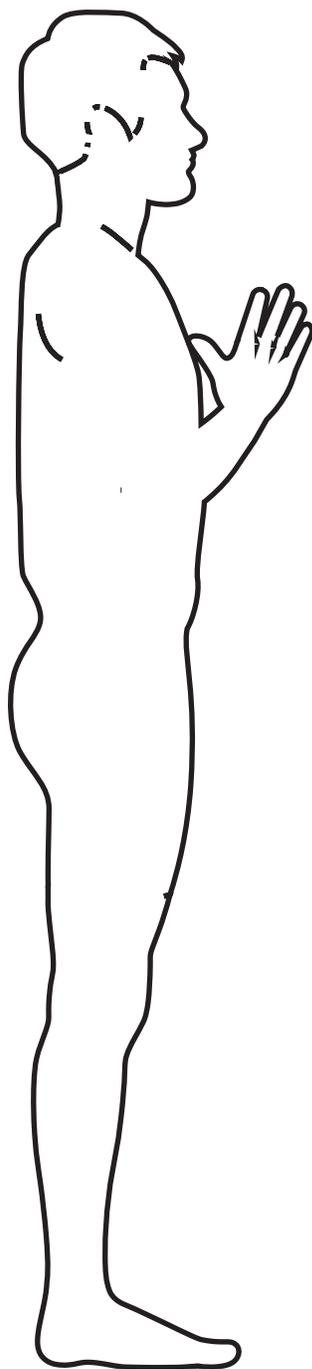
Cada postura está asociada con la inhalación, exhalación o retención del aire. Se respira naturalmente, sin esfuerzos. La respiración corresponde al patrón que normalmente seguimos en relación a nuestros movimientos físicos. Para cada una de las posturas del *Surya Namaskar*, existe un *mantra*.

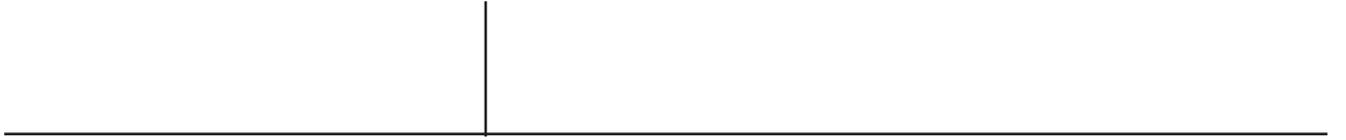
## Surya Namaskar A

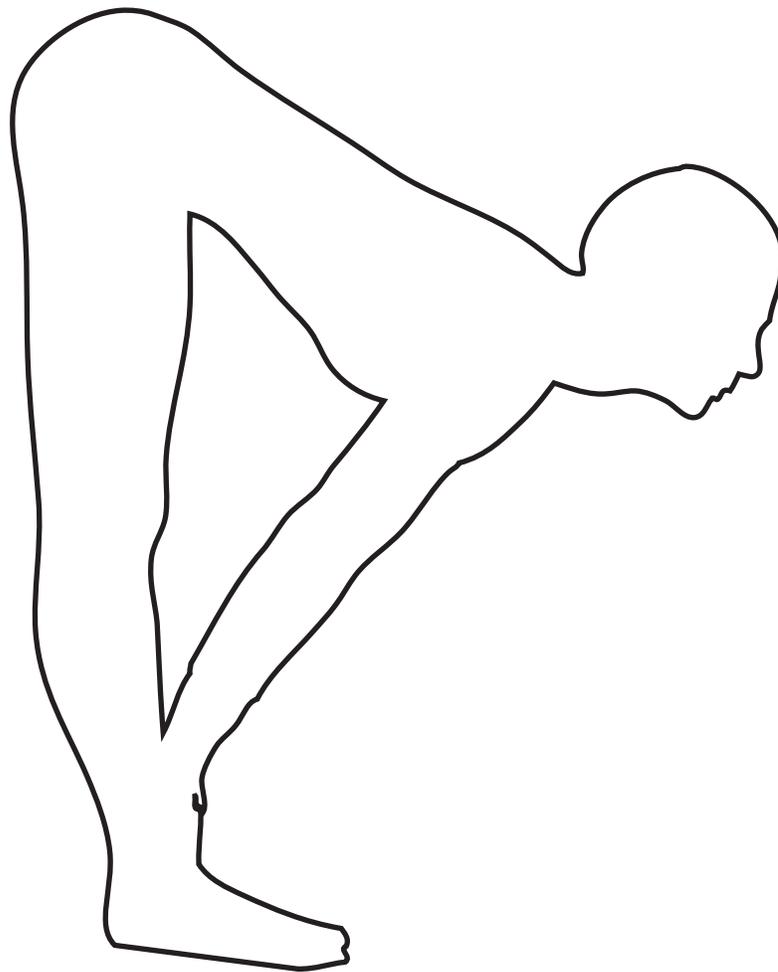


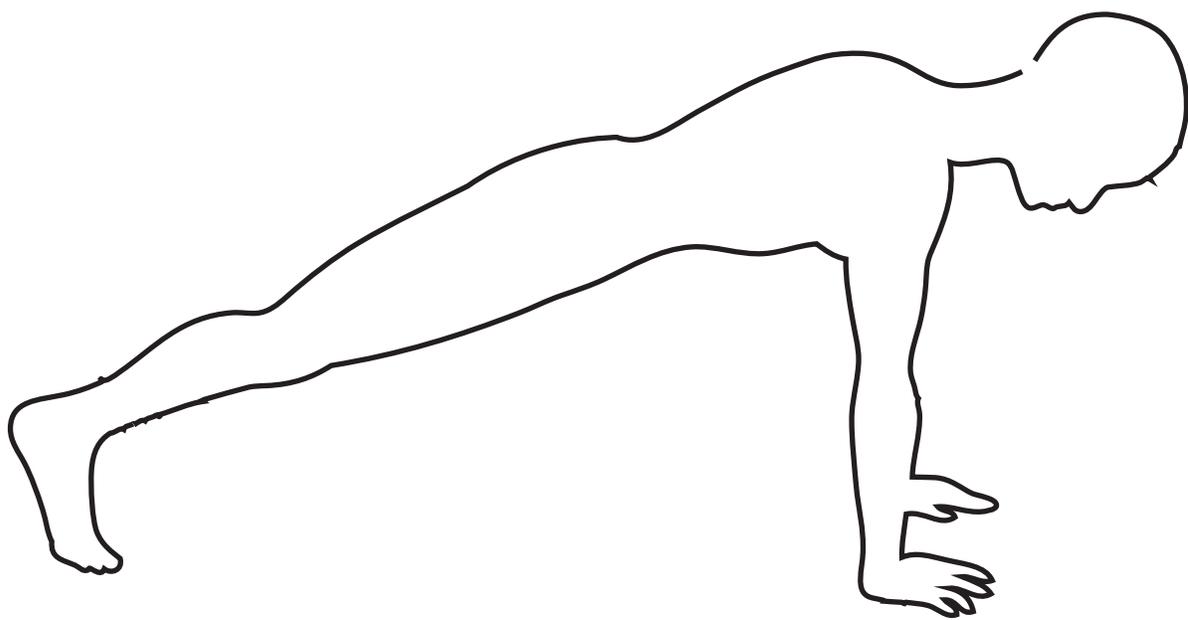
## Surya Namaskar B

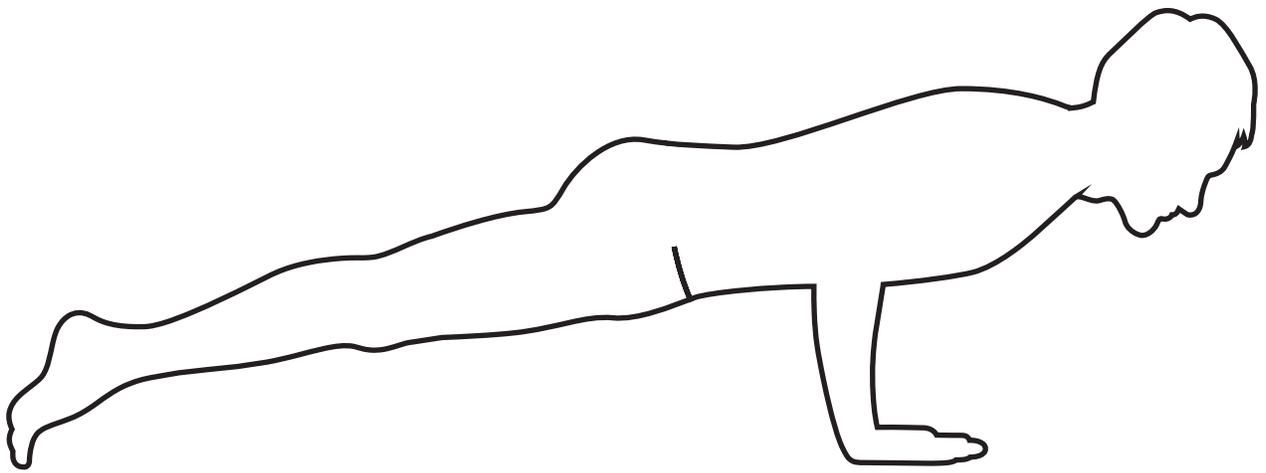


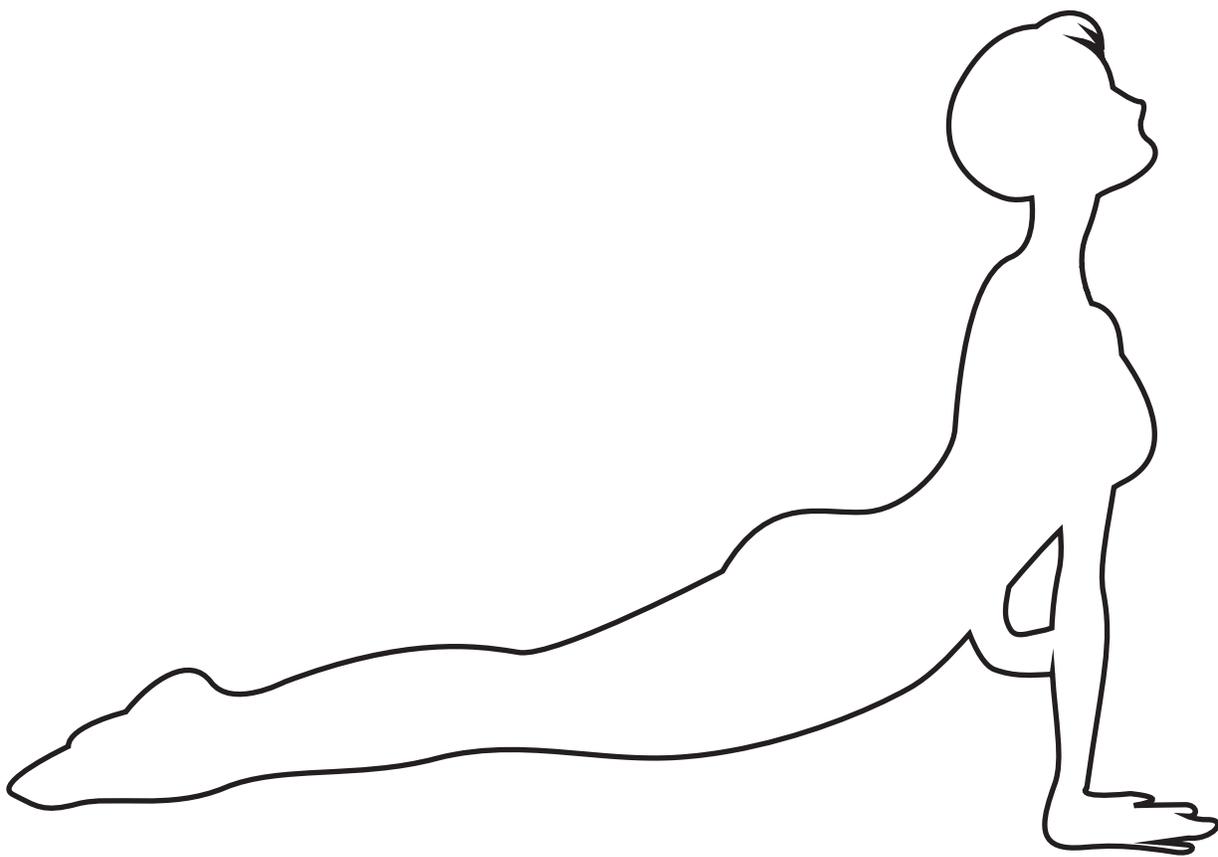


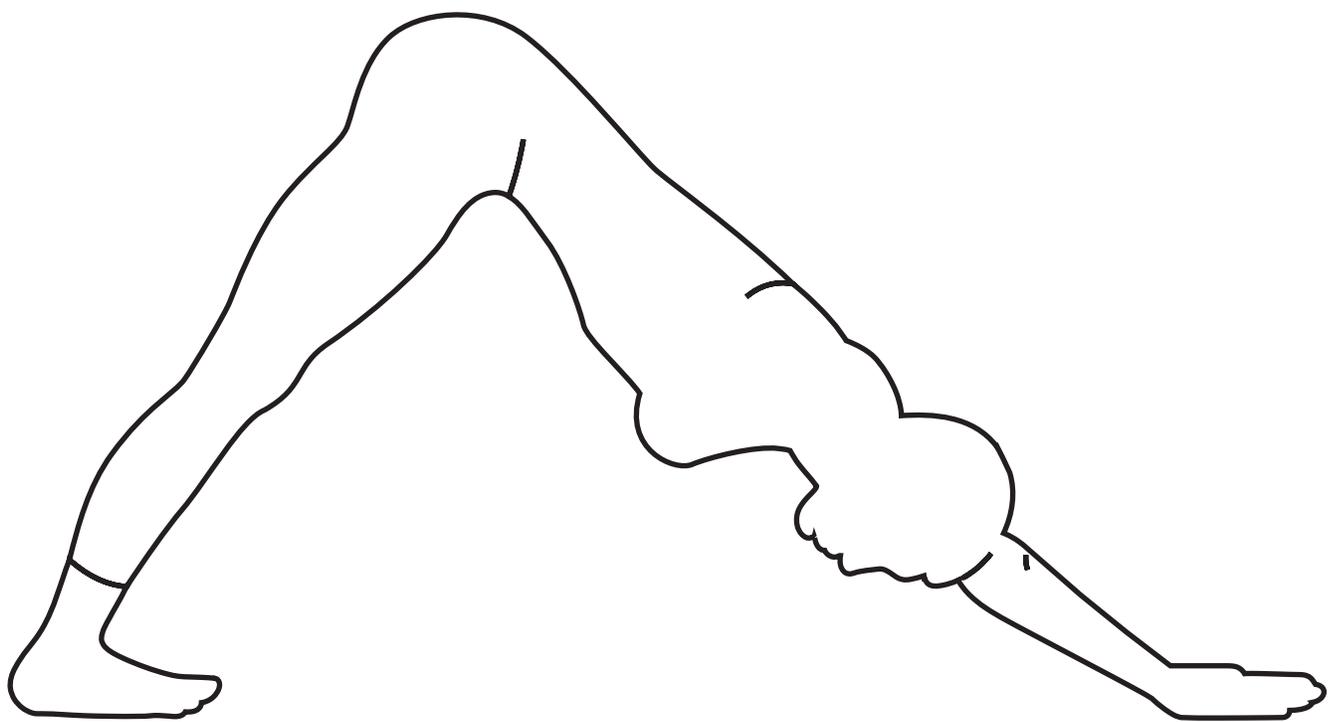


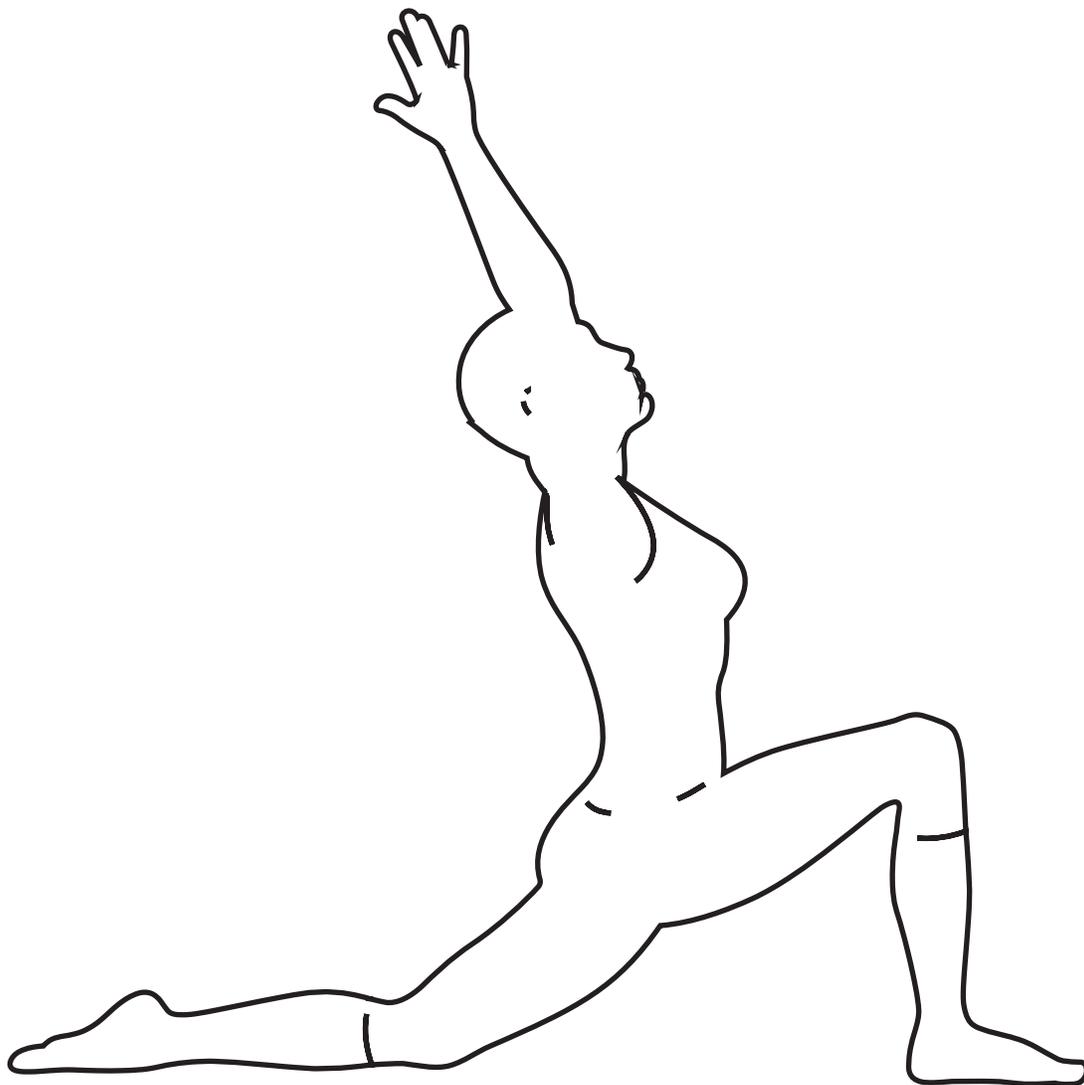


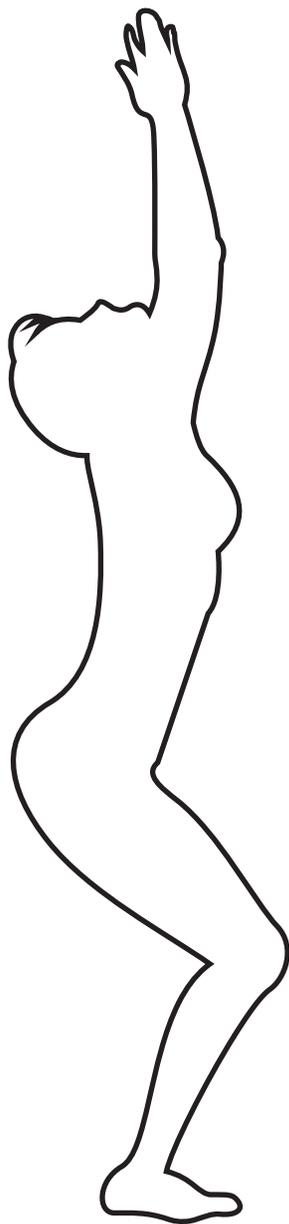


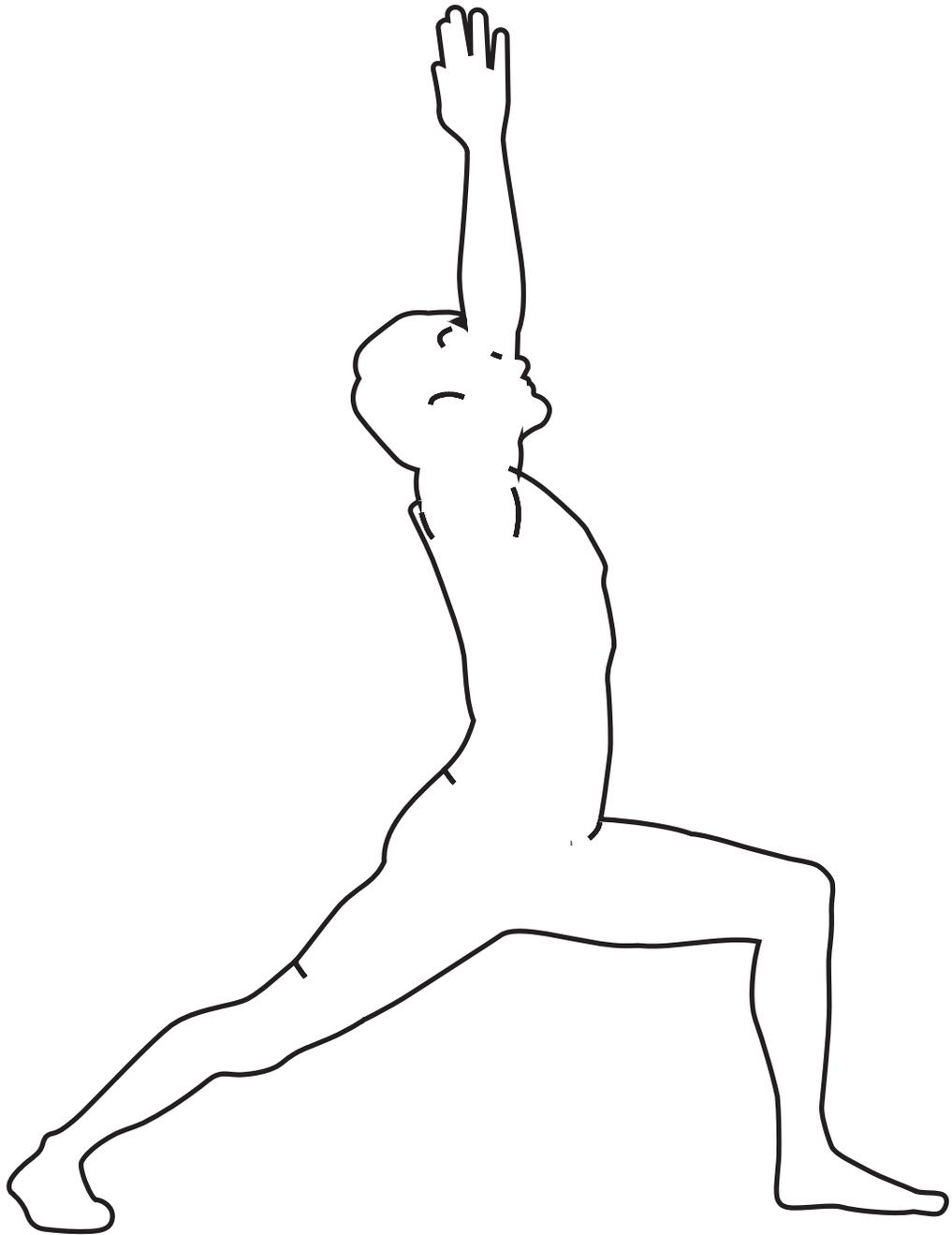
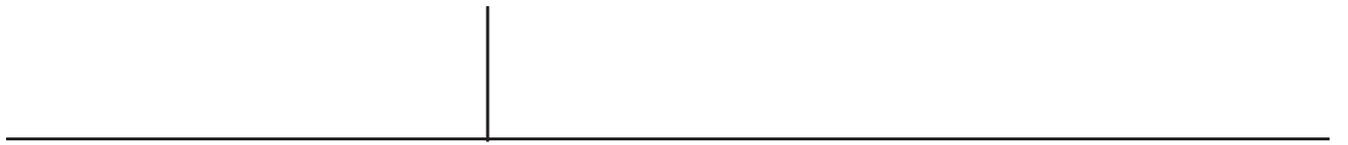












## Posturas de Pie

Las posturas de pie son la base física poderosamente equilibrada para la práctica general de yoga. Con estas posturas se establece la base de apoyo a través de las piernas, pelvis, columna, brazos y cabeza. También se establece la importancia de activar correctamente del *padma bandha*. Creando la conciencia de *sthira* y *sukham*, se empieza a descubrir la actitud y la conciencia de la conexión del cuerpo, con la respiración, la mente y el ser.

Las *asanas* de pie se dividen en femures rotados externamente y femures rotados internamente o neutral. Las *asanas* de pie externamente rotadas por lo general se estiran ingles y muslos, y los abductores y rotadores externos, Las *asanas* de pie rotadas internamente fortalecen aductores y rotadores internos, mientras estiran los externos. Las de equilibrio de pie fortalecen la totalidad de la pierna apoyada y el cinturón pélvico.

Por los movimientos de rotación y flexión, los músculos espinales y las articulaciones intervertebrales se mantienen móviles y bien alineados. Las arterias de las piernas se estiran, incrementando el aporte de sangre a las extremidades inferiores y mejorando su circulación. Las *Asanas* de pie tonifican completamente todo el sistema cardiovascular sin irritarlo. Estimulan la digestión, regulan los riñones y alivian el estreñimiento. Las posturas de pie enseñan también los principios del movimiento correcto, algo fundamental para las *Asanas* y también en la vida diaria, donde ayudan a tomar conciencia de la manera correcta de sentarse, permanecer en pie y caminar.

Son un grupo variado de posturas sobre las piernas. Realizan un trabajo físico muy interesante sobre las piernas y las caderas, flexibilizándolas al mismo tiempo que les aportan fuerza y resistencia. Energéticamente son posturas que facilitan el equilibrio de los *Nadis* (canales de energía) laterales *Ida* y *Pingala*.

Es la familia de *asanas* más segura para calentar y abrir todo el cuerpo como preparación para *asanas* más complejas, ya que son estimulantes y ayudan a centrar la mente y despiertan el cuerpo.

Muchas de las *asanas* de este grupo son trabajos laterales simétricos que parten desde *trikonasana*, también se incluyen otros estiramiento laterales y algunas posturas que trabajan la fuerza de las piernas.

Las posturas de pie fortalecen los músculos y las articulaciones de las piernas, incrementando la flexibilidad y la fuerza de la columna. Mediante su práctica constante, aumenta la fuerza y la movilidad de la espalda caderas, las rodillas, el cuello y los hombros. Son posturas vigorizantes que renuevan el cuerpo y la mente eliminando tensiones.

## Flexiones anteriores

Las flexiones anteriores son *asanas* profundamente calmantes. Son las *asanas* en las que el tronco se flexiona hacia delante, curvando la columna y estirando los músculos de la espalda. Son *asanas* que inducen al recogimiento y la autoreflexión.

Al estimular los órganos de la pelvis y del abdomen, los sutiles efectos energéticos de las flexiones anteriores están concentrados en los *chakras* inferiores, esto genera un efecto singular sobre el sistema nervioso, refrescando el cerebro frontal, y regulando la circulación sanguínea en todo el cerebro. Descansa el sistema nervioso simpático, reduciéndose el número de pulsaciones y la tensión arterial. Se elimina tensión de los órganos de percepción y los sentidos se relajan. Las glándulas suprarrenales también se alivian y funcionan más eficazmente.

Se estiran, alargan y fortalecen isquiotibiales, tendones de la corva, y músculos de la espalda inferior. Mejoran la postura al fortalecer músculos de la espalda.

Reducen los desgarros en la espalda inferior, al comprimirse órganos abdominales, estos son estimulados y masajeados, por tanto: se estimula la digestión, así como hígado y riñones. Las molestias menstruales se alivian, y los síntomas de la menopausia también. Practicar estas posturas, disminuye la tensión y el insomnio.

Dado que el cuerpo se encuentra en posición horizontal en las flexiones de tronco, el corazón se encuentra con menor tensión al no tener que bombear la sangre en contra de la gravedad, circulando la sangre por todo el cuerpo con mayor facilidad.

Las flexiones del tronco también fortalecen los músculos paraespinales, las articulaciones intervertebrales y los ligamentos. En general aportan firmeza y equilibrio en el desarrollo de la flexibilidad física y mental.

## Torsiones

Son *asanas* que entran en el torso, estimulando y tonificando los órganos internos, en particular riñones y el hígado, mientras crean flexibilidad y libertad en la columna y abren el pecho, los hombros, el cuello y las caderas. La columna se vuelve más flexible, mejorando el flujo de sangre a los nervios espinales, tonificando los órganos internos e incrementando los niveles de energía, aportando tranquilidad a la mente.

Las torsiones realizadas de manera continua ayudan a mantener la longitud y resiliencia de los tejidos de la columna vertebral y la salud de los discos vertebrales y articulaciones de la columna, restaurando el rango natural. Mejorando la flexibilidad del diafragma y aliviando trastornos de la columna vertebral y caderas.

Las torsiones son muy eficaces para aliviar dolores de espalda y de cabeza, así como la rigidez en el cuello y hombros. Mientras el tronco gira, los riñones y los órganos abdominales se activan y ejercitan, lo cual mejora la digestión y eliminan el agotamiento.

Las torsiones actúan sobre el conjunto pelviano (articulación sacro-iliaca, pubis, articulación de la cadera) y en diversa proporción sobre las articulaciones vertebrales y articulaciones costales.

La torsión de la espalda puede realizarse desde múltiples posiciones y a veces se combina el giro con movimientos de flexión o de extensión. Estas posturas masajean principalmente los órganos abdominales, fortalecen la columna y equilibran el sistema nervioso. Las torsiones supinas fortalecen los oblicuos abdominales, que son el grupo más importante de *asanas* que incluyen el movimiento rotatorio.

Las torsiones juegan un papel importante en el estiramiento de los músculos vertebrales, estos son pequeños músculos que regulan la posición de las vértebras durante los diversos movimientos. Estos músculos tienden a la anquilosis o endurecimiento por falta de ejercicio. La edad avanzada también es un factor de anquilosis, aunque puede contrarrestarse perfectamente mediante el *Yoga*.

Las torsiones bien combinadas con las flexiones, extensiones, relajación y respiración permiten mantener el cuerpo en perfecto estado.

## **Balances de Brazos**

Equilibrar todo el cuerpo sobre las manos requiere una concentración absoluta y con mayor profundidad en la cualidad meditativa de la practica de la *asana*. Esta familia de *asanas* también acerca a los estudiantes a sus miedos, egos, controles, lo cual hace de esta familia un practica perfecta para cultivar la seguridad en sí mismo y la humildad. Son una maravillosa oportunidad para explorar la practica con buen humor y espíritu de juego, además de la paciencia.

Son *asanas* de fuerza en las que se tiende a apoyar el peso en las manos o antebrazos. Se fortalecen las manos, los brazos, la espalda y el abdomen, llegando a quedar todo el peso sobre las muñecas y el cuerpo suspendido en equilibrio. También se incluyen en este grupo algunos ejercicios de fuerza abdominal.

El fortalecimiento de los músculos y la estructura exoesquelética son de suma importancia en el Yoga, el propósito del practicante no sólo se enfoca a tener un cuerpo flexible sino también fortalecido.

Las muñecas como los hombros son la parte del cuerpo que corre mayor riesgo en todas las *asanas* de equilibrio apoyadas en los brazos. Es importante ofrecer ejercicios de terapia para muñecas como para hombros, para ir desarrollando la suficiente flexibilidad y estabilidad.

## Extensiones de columna

Las flexiones posteriores son un estiramiento profundo de toda la parte frontal del cuerpo, especialmente a través del centro del corazón y el abdomen. El propósito físico principal de las flexiones posteriores es abrir el movimiento completo de la respiración y la energía del frente del cuerpo, y no solo alcanzar el estiramiento más profundo.

Abrir el pecho ayuda a tonificar la columna vertebral e incrementa la capacidad de respiración de los pulmones. Alivia la tensión en la espalda y los hombros. Mayor circulación de la sangre y estimulación de la tiroides, y de las glándulas pineal y pituitaria. Estimulan las raíces nerviosas, fortaleciendo la espalda.

Estas *asanas* estimulan y cargan de energía el cuerpo y son muy útiles para personas con depresión. Abren el pecho y flexibilizan la columna. Los brazos y los hombros se fortalecen. Mejora la atención física y mental. Permiten una mayor oxigenación de las células, ya que la amplitud que obtenemos en el pecho optimiza las funciones respiratorias, por ello aumenta la capacidad pulmonar y mejora la circulación sanguínea. Tienen un efecto rejuvenecedor, vigorizante y activador.

Las extensiones de columna estimulan el sistema nervioso central e incrementan su capacidad para soportar el estrés, además mantienen la columna flexible y mejoran la salud postural. Ayudan a aliviar y prevenir cefaleas, hipertensión y agotamiento nervioso.

Las flexiones posteriores se pueden categorizar en: de contracción, de tracción y de palanca. Las flexiones posteriores de contracción, los músculos de la espalda se contraen concéntricamente para superar la gravedad. Las flexiones posteriores de tracción, los músculos de la parte delantera del cuerpo se contraen excéntricamente para superar la gravedad. Las flexiones posteriores de palanca, los brazos y las piernas presionan contra un objeto estable.

## Apertura de cadera

Las mejores *asanas* para abrir cadera son las que la posición es sentada y boca arriba. Las caderas, cuando son estables y abiertas nos dan mayor movilidad y estabilidad. Sin embargo, el hábito de sentarnos en sillas y de intensas prácticas atléticas pueden hacer de las caderas una de las partes más rígidas del cuerpo, dando como resultado una movilidad reducida y potencialmente, problemas lumbares.

Las caderas abiertas son uno de los elementos importantes de las flexiones anteriores y posteriores de forma segura y en profundidad, y para sentarse cómodamente.

En las *asanas* de apertura de caderas nos vamos a centrar en liberar y abrir el abductor y el rotador de los glúteos. Crean una mayor agilidad general y más libertad de movimientos.

Las *asanas* que abren las caderas deshacen las tensiones en la parte baja de la espalda, la incomodidad de las rodillas, el dolor en el nervio ciático y mejoran la circulación de la sangre en la columna lumbar, los intestinos y las glándulas reproductoras.

Las caderas son el depósito emocional del cuerpo. Llevan una gran parte de nuestra tensión y estrés. Cuando la pelvis se empieza a liberar y sus tejidos comienzan a ablandarse, el resto del cuerpo cambia sin esfuerzo para adoptar un alineamiento general nuevo.

Las *asanas* de aperturas de caderas hacen surgir las resistencias con más celeridad que casi ningún otro tipo de *asana*. El dolor en estas *asanas* puede ser muy obvio al principio, pero irá disminuyendo con el proceso de la práctica.

## **Inversiones**

Cuando nos ponemos cabeza abajo, todo parece al revés. El movimiento más sencillo puede ser confuso ya que estamos experimentando la gravedad de una forma desconocida. Este cambio de perspectiva y de conciencia neuromuscular crea una oportunidad de expandir nuestra sensación de los efectos de la gravedad en nuestro cuerpo.

Fortalecen las cervicales, aumentan la irrigación del cráneo, mejoran las capacidades mentales, la vista y el oído, equilibran el sistema hormonal y aportan armonía. El cerebro es regado de sangre nutritiva, la mente se despeja, los nervios se tranquilizan y todo parece volverse más tranquilo y despierto. Revitalizan todo el organismo, retiran el peso corporal de las piernas, aliviando la presión.

Las *asanas* invertidas poseen un efecto de drenaje sobre los órganos pélvicos y abdominales, mientras que los órganos vitales, como el cerebro, el corazón y los pulmones se llenan de sangre. Son posturas recuperadoras, que aportan vitalidad, equilibrio mental y estabilidad emocional. Mejoran la circulación y tonifican el sistema glandular. Colaboran en la concentración, porque se incrementa el aporte de sangre al cerebro y son una gran ayuda para el sueño.

Las posturas invertidas se ejecutan hacia el final de la sesión, una vez que la circulación sanguínea se halla perfectamente activada en todo el cuerpo. Se evita así la posibilidad de violentos incrementos de presión arterial sobre el corazón y cerebro.

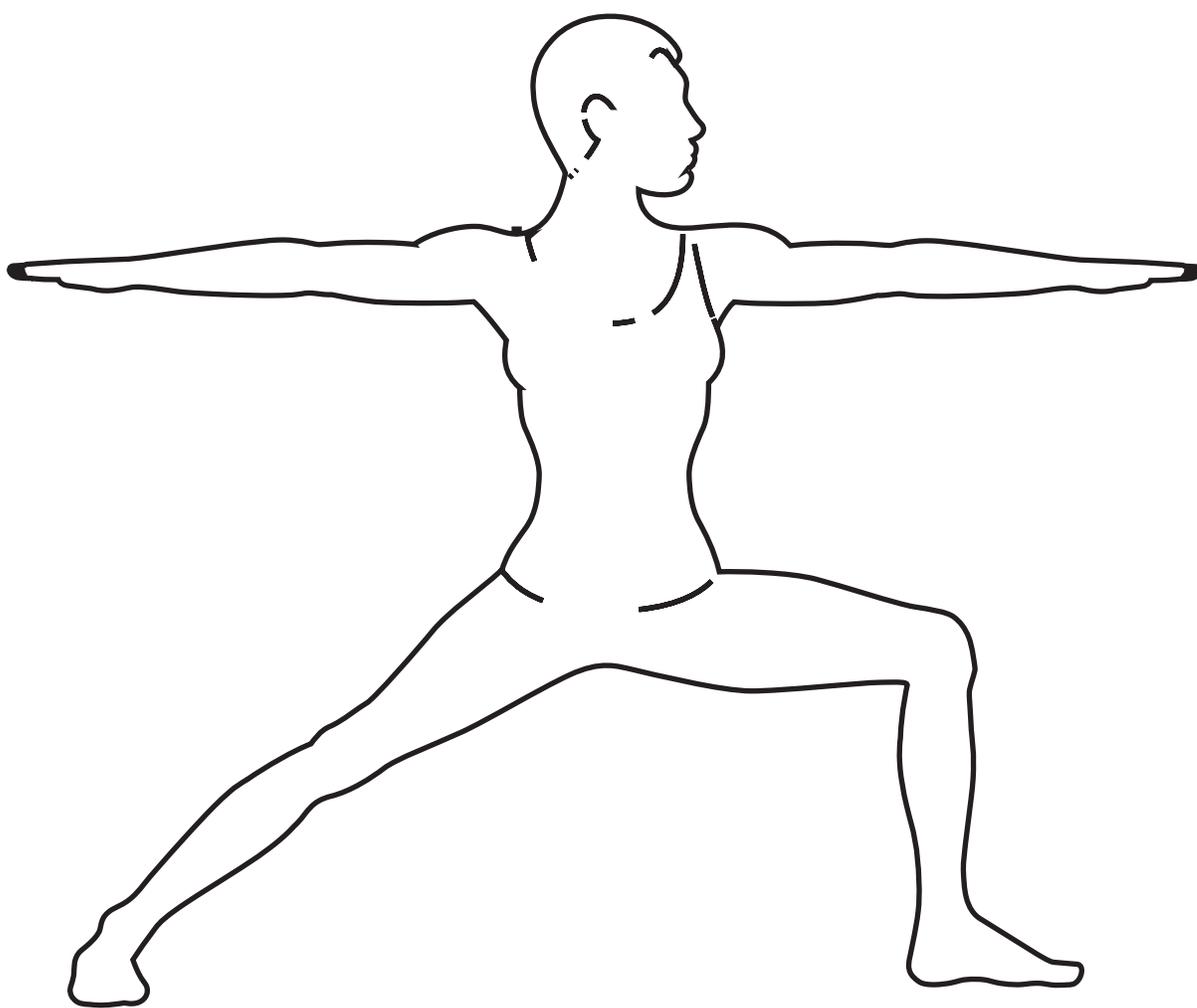
## Restaurativas

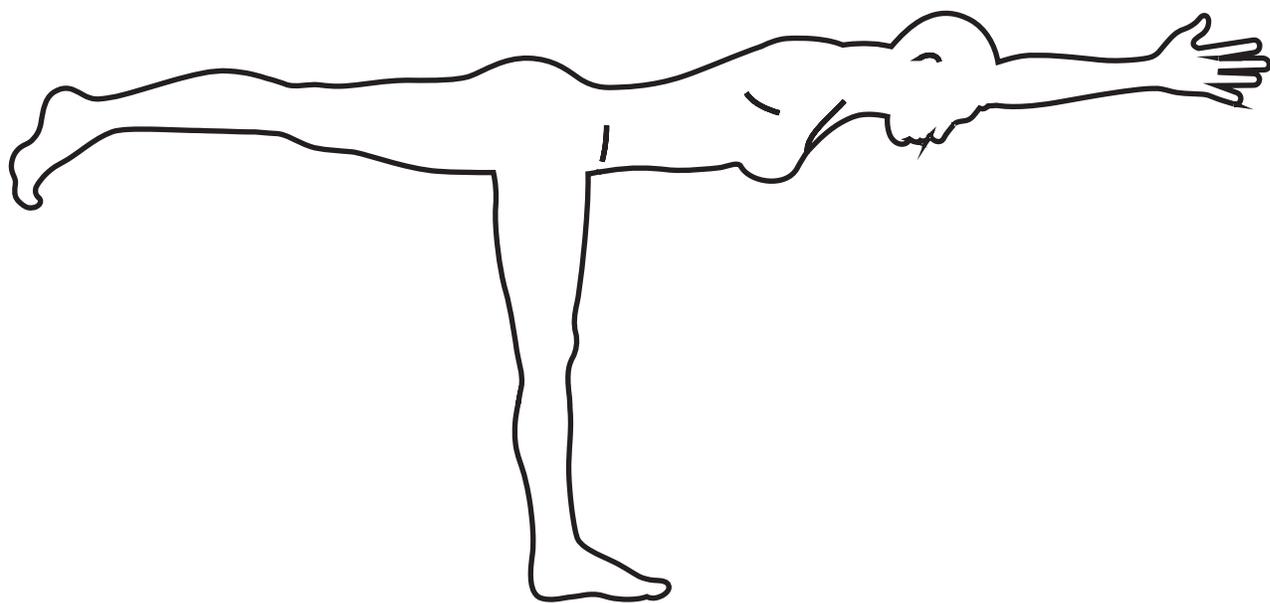
Las *asanas* restaurativas buscan una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional para activar el sistema nervioso central parasimpático, por lo cual es muy efectivo para aliviar la fatiga, recuperarse de enfermedades y padecimientos crónicos relacionados con el dolor, mitigar los síntomas de depresión y ansiedad, causados por eventos traumáticos. Adicionalmente, una práctica regular disminuye la proclividad a afecciones emocionales o relacionadas con el estrés, así como una atención más efectiva.

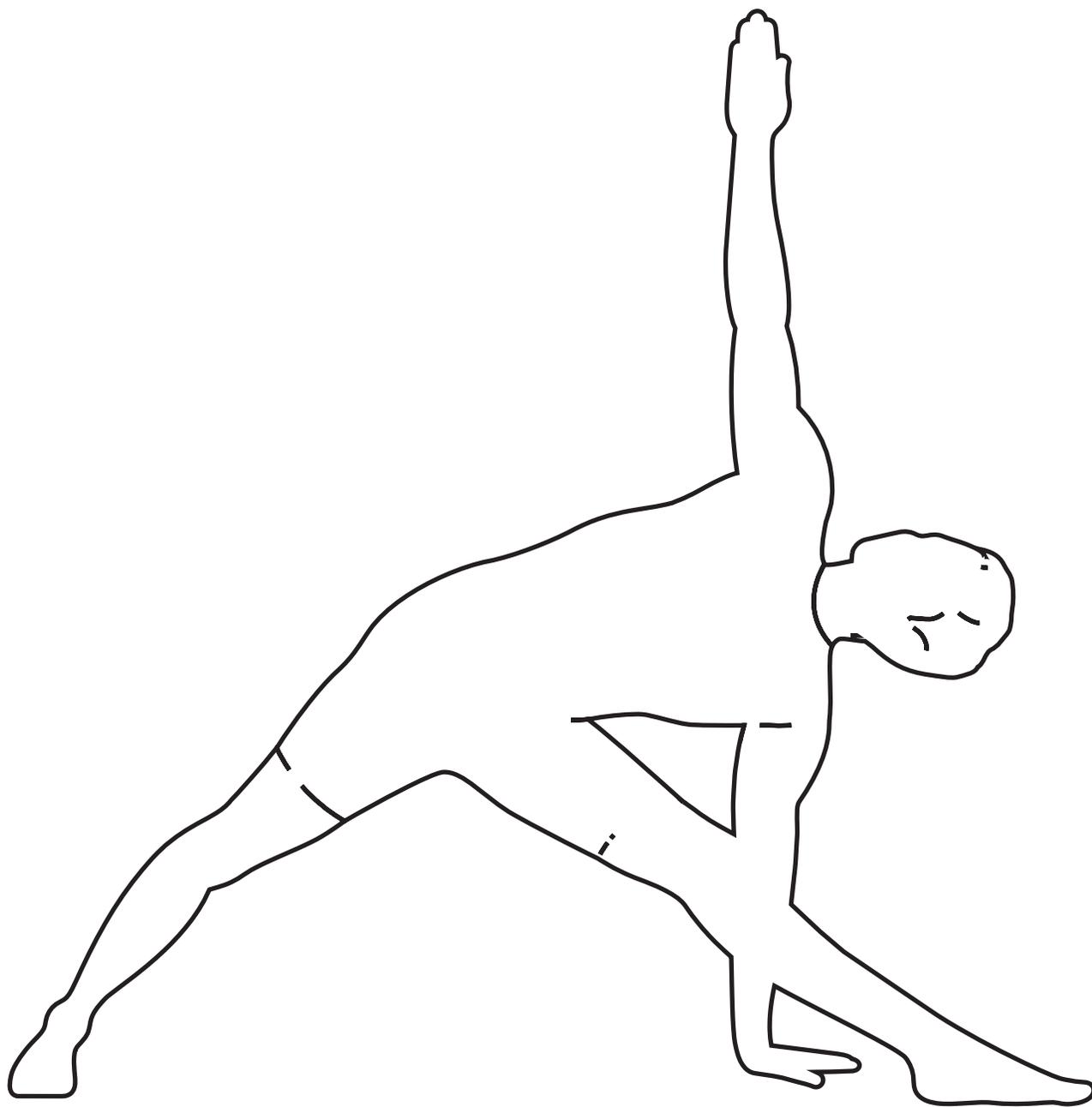
En estas poses el objetivo es relajarse y dejar que el sistema muscoesquelético se relaje, particularmente después de *asanas* exigentes. Hay que tratar de modificar y ajustar cada pose para lograr un total confort armónico e integral.

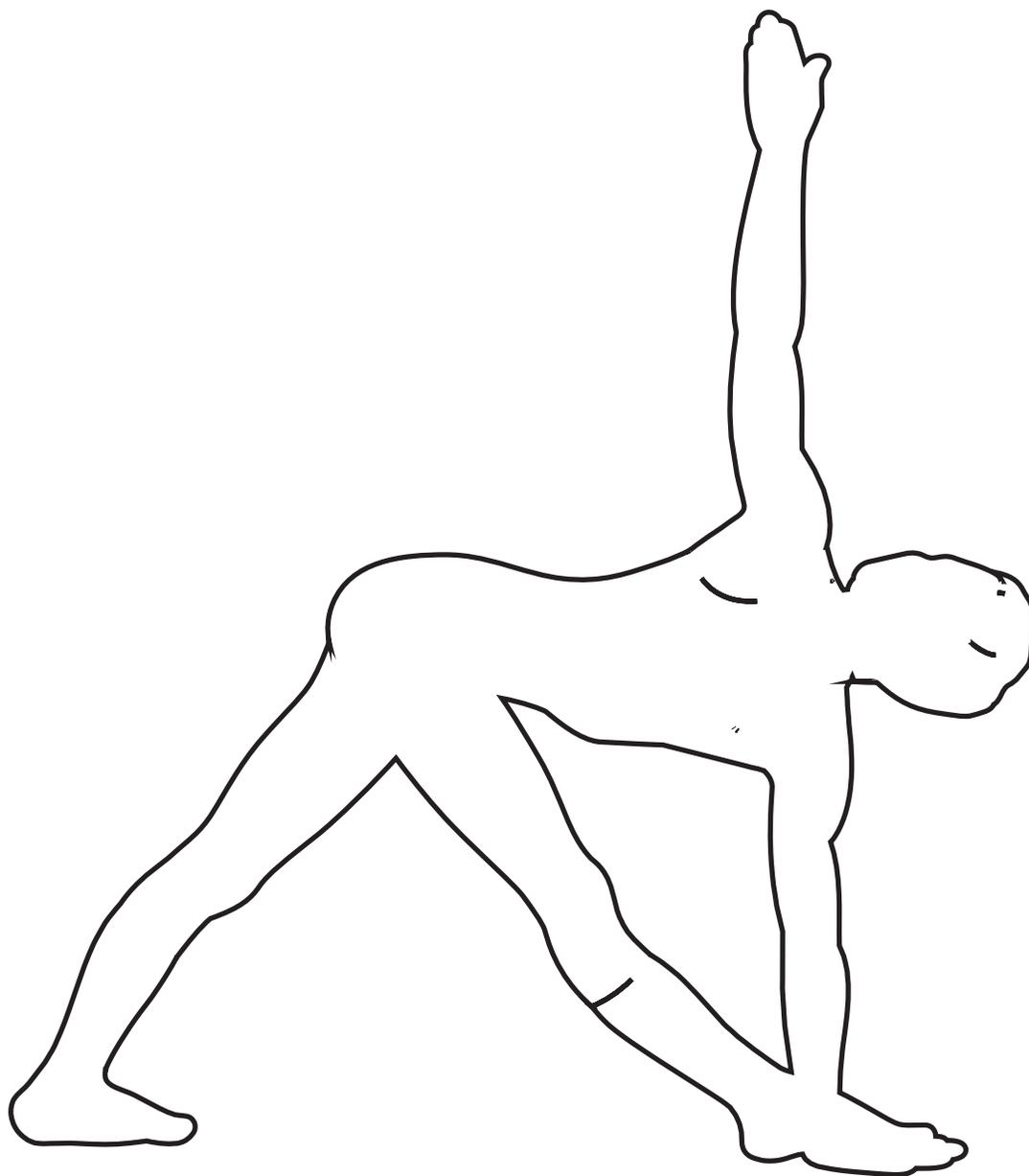
En estas posturas la persona puede relajarse y profundizar en el subconsciente, sin señales incómodas para la psique. La complejidad y progresión con que se efectúan las *asanas* reparadoras deben ser comprendidas en profundidad. Si la *asana* se realiza correctamente se sentirá una sensación de gran bienestar que envuelven el cuerpo físico y la mente, estas *asanas* se enlazan directamente a la meditación. Una sensación de ampliación mental se producirá inesperadamente. Como uno dejar ir de los pensamientos inquietantes se apoderara gradualmente de las fluctuaciones mentales esto permitirá que la secuencia con que respiramos sea sosegada y sedativa.

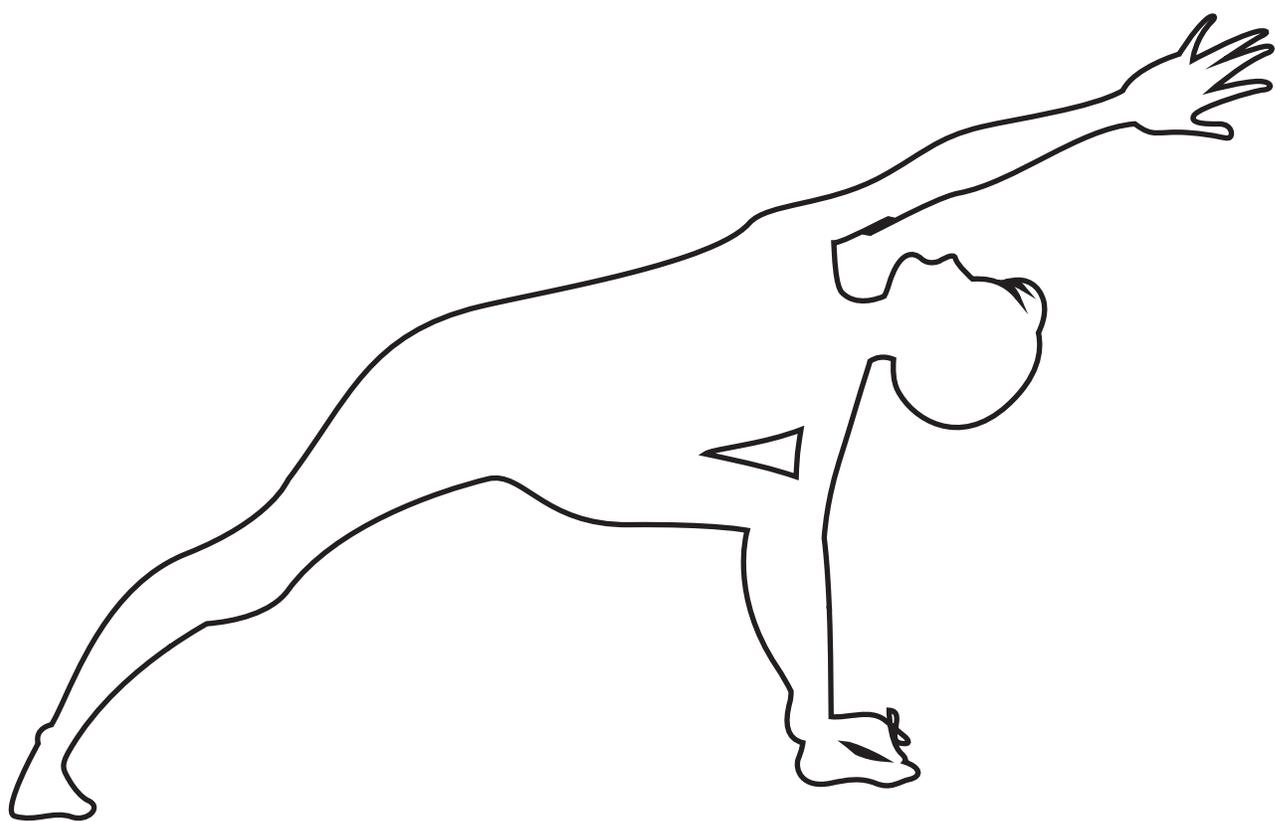
La práctica constante de *asanas* restaurativos hace que el cuerpo sea menos vulnerable a las enfermedades relacionadas con el estrés y ayuda a alcanzar una salud óptima. En general, las restaurativas deben ser practicadas por más de 10 minutos hasta una hora si es necesario para realmente sentir los efectos y recoger los frutos.

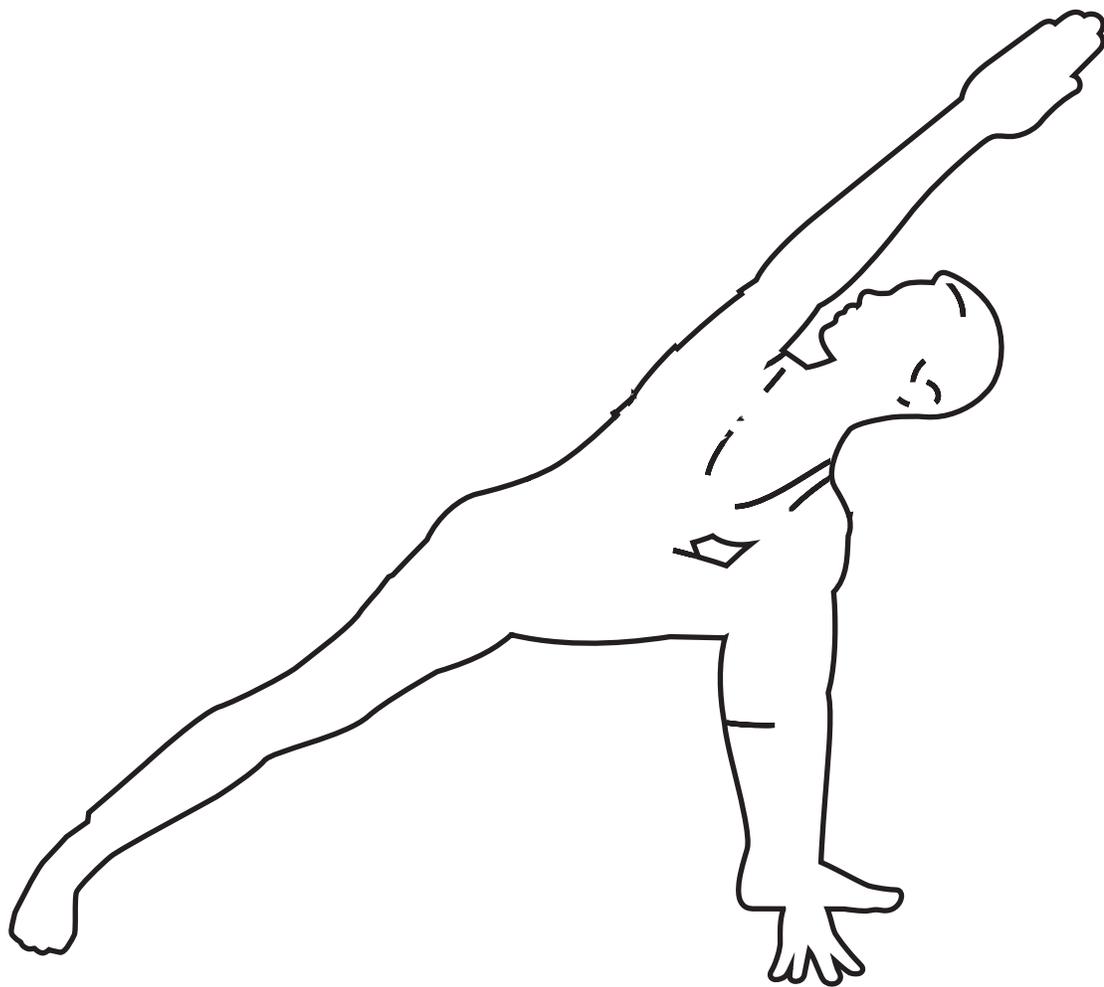


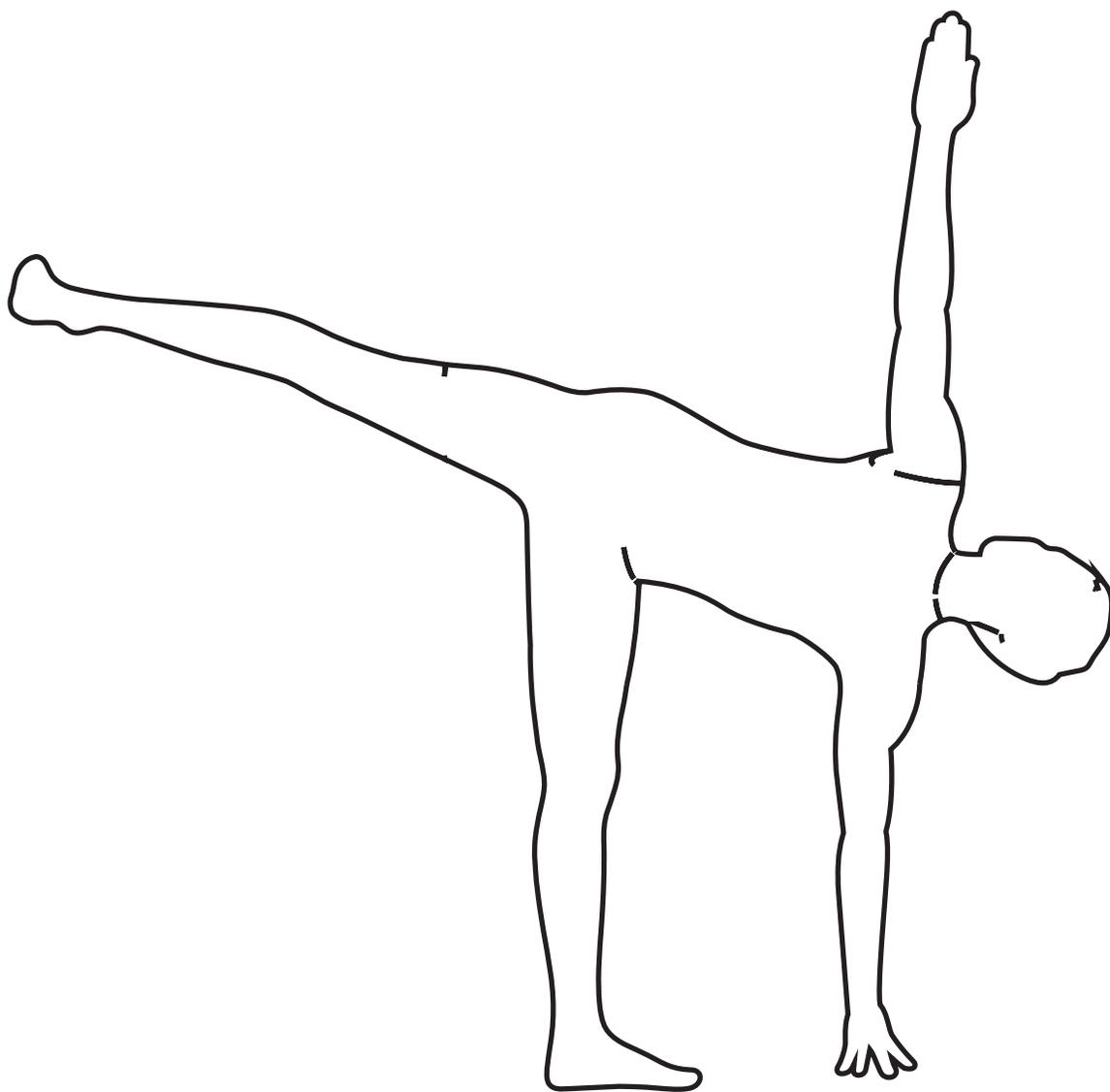


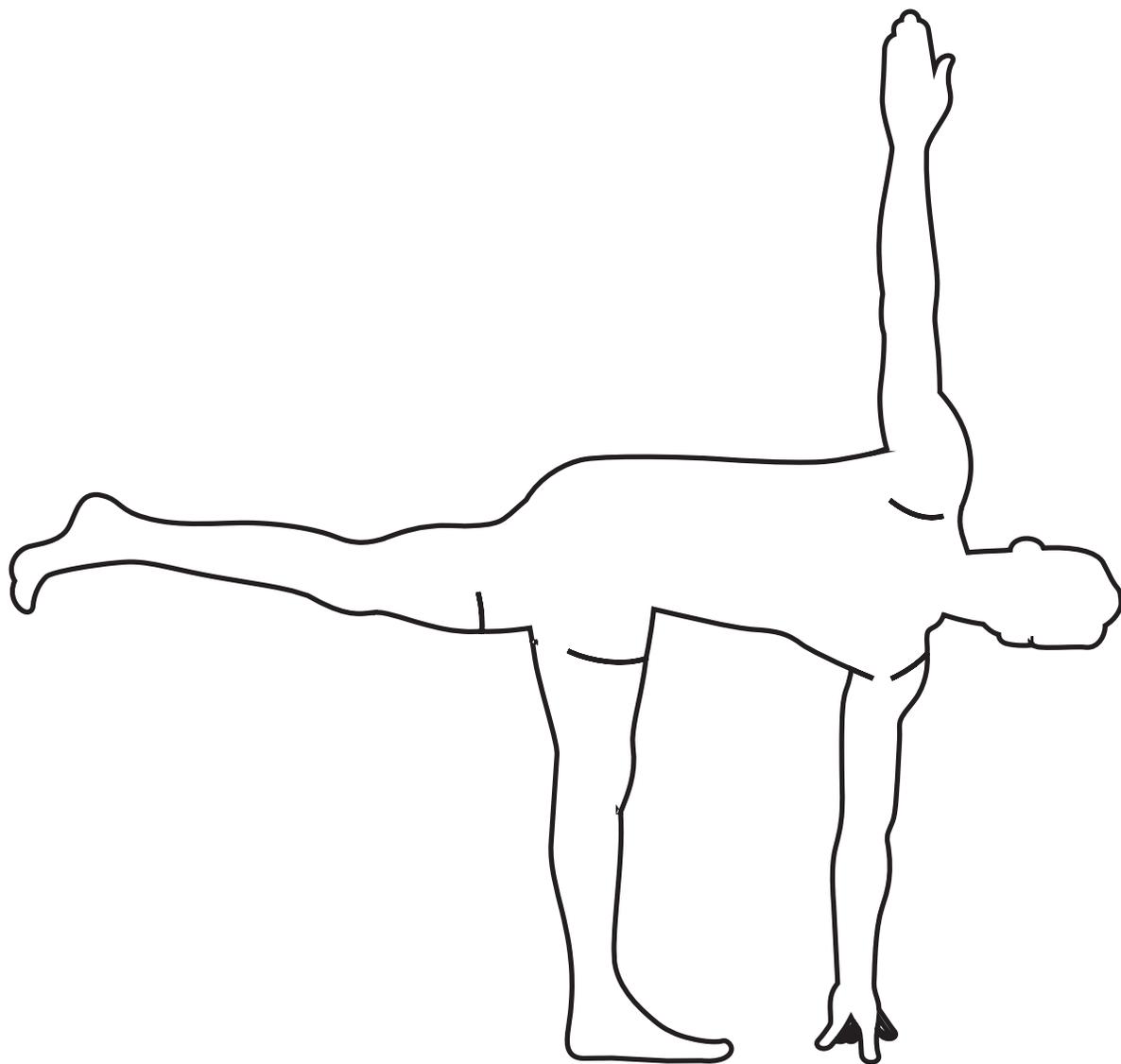


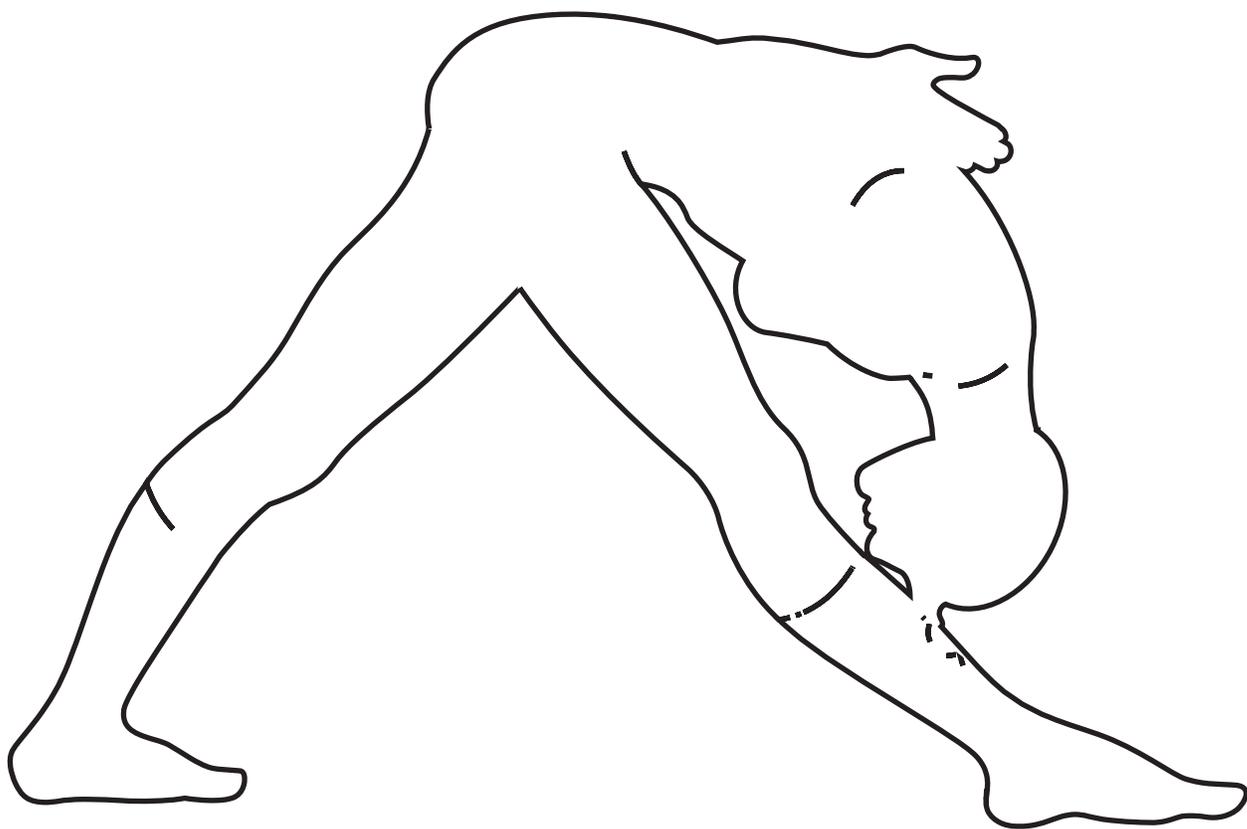


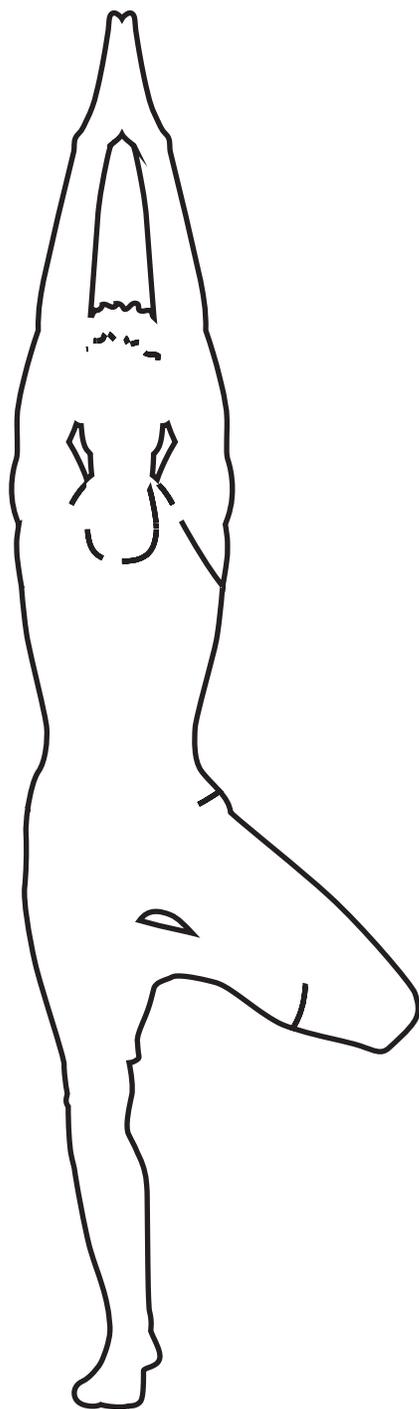


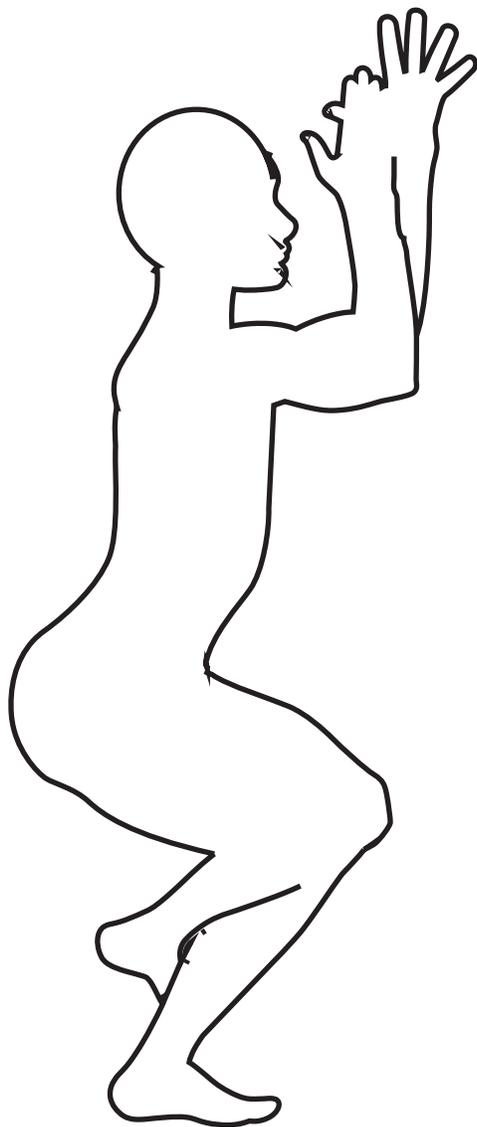


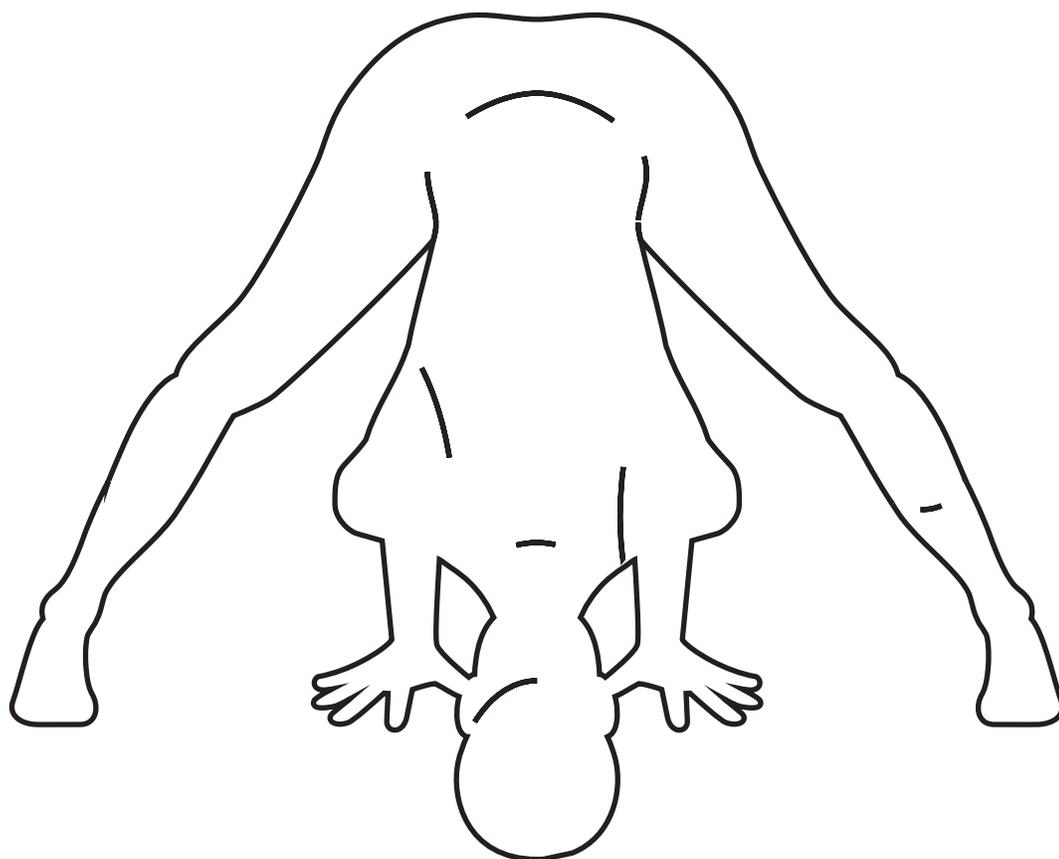


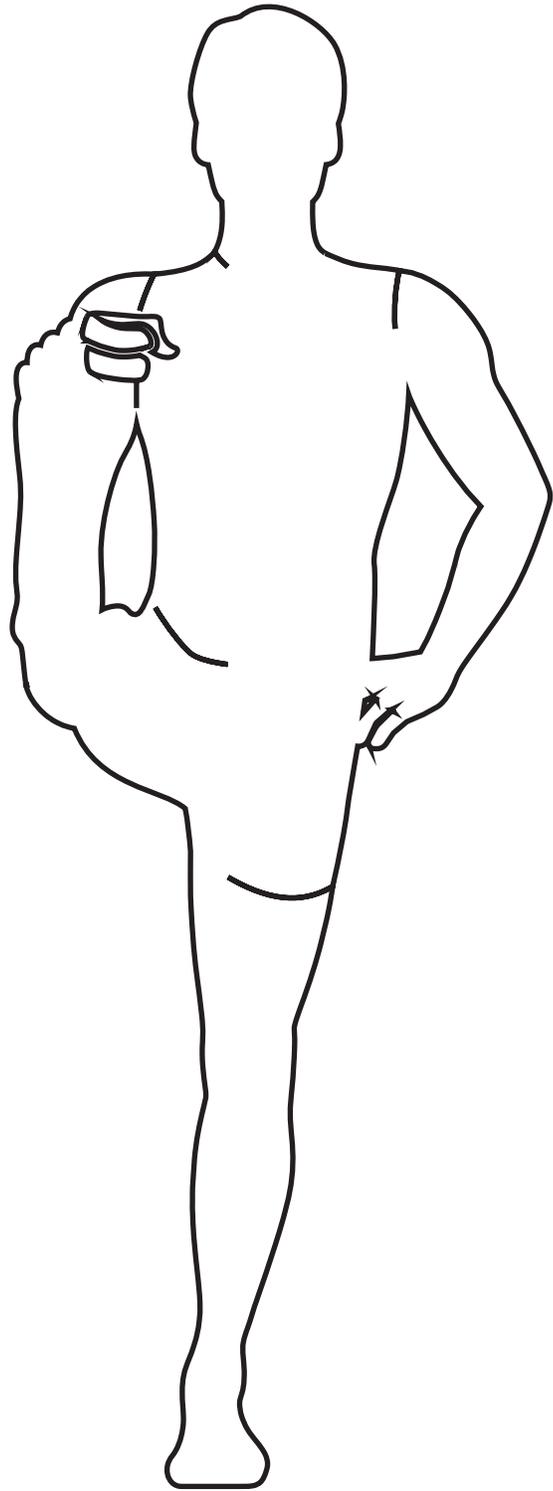


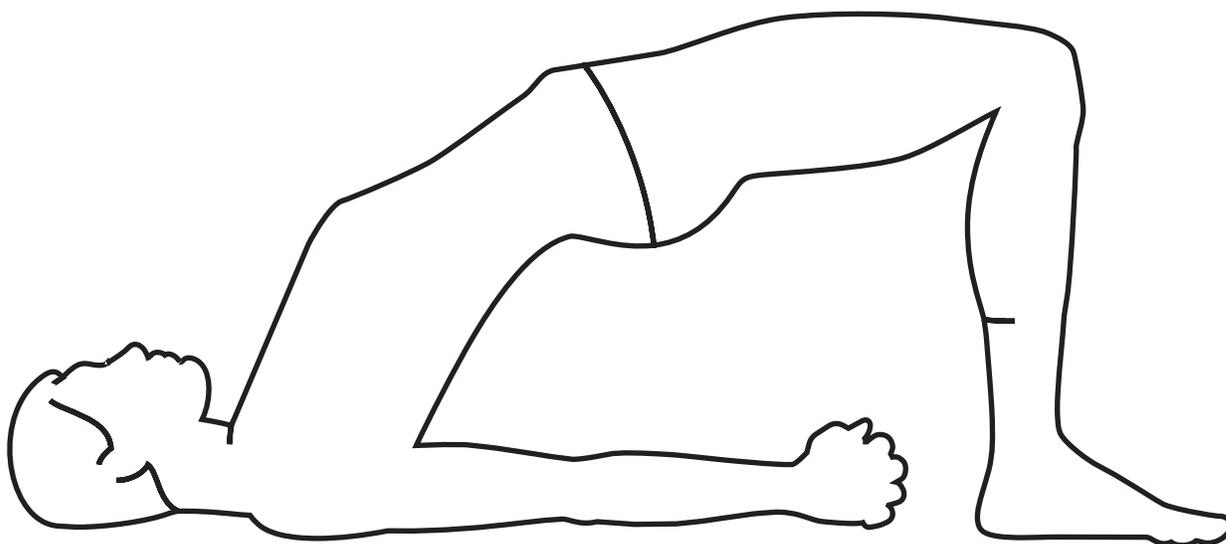


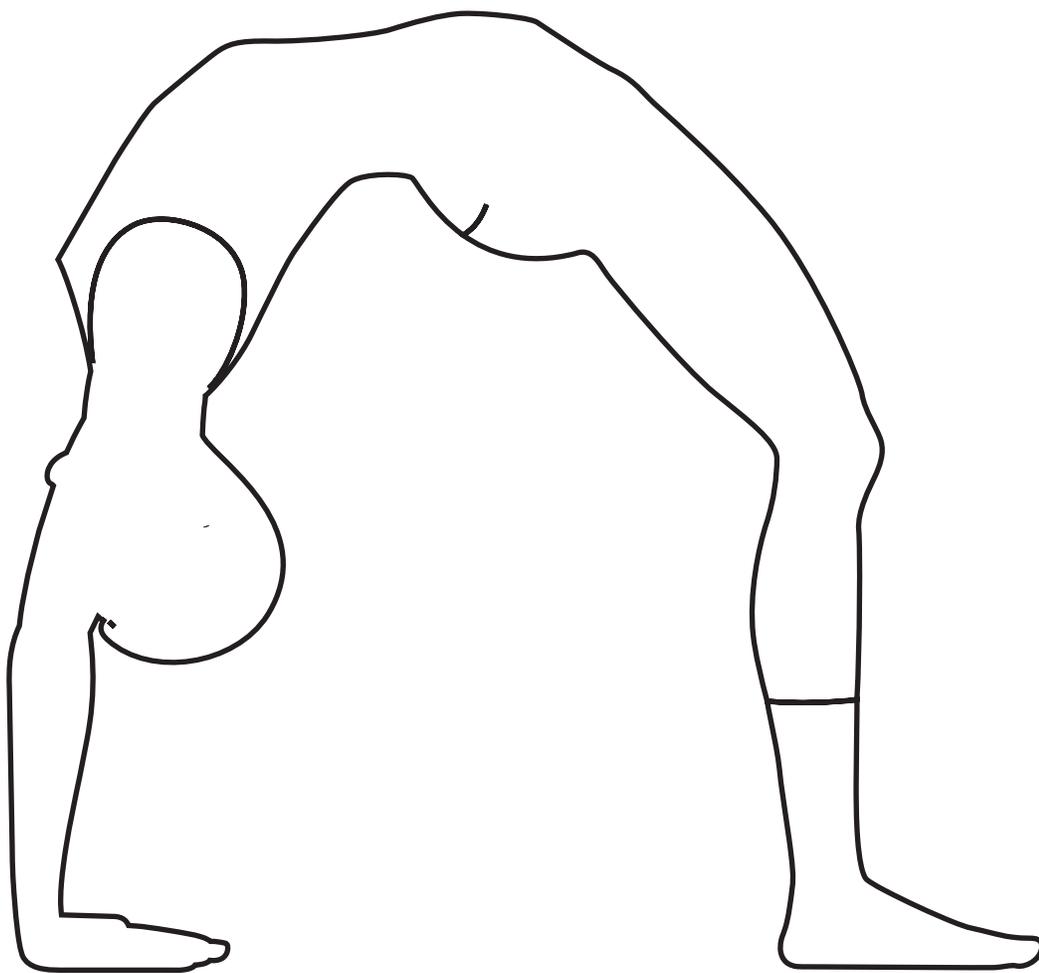


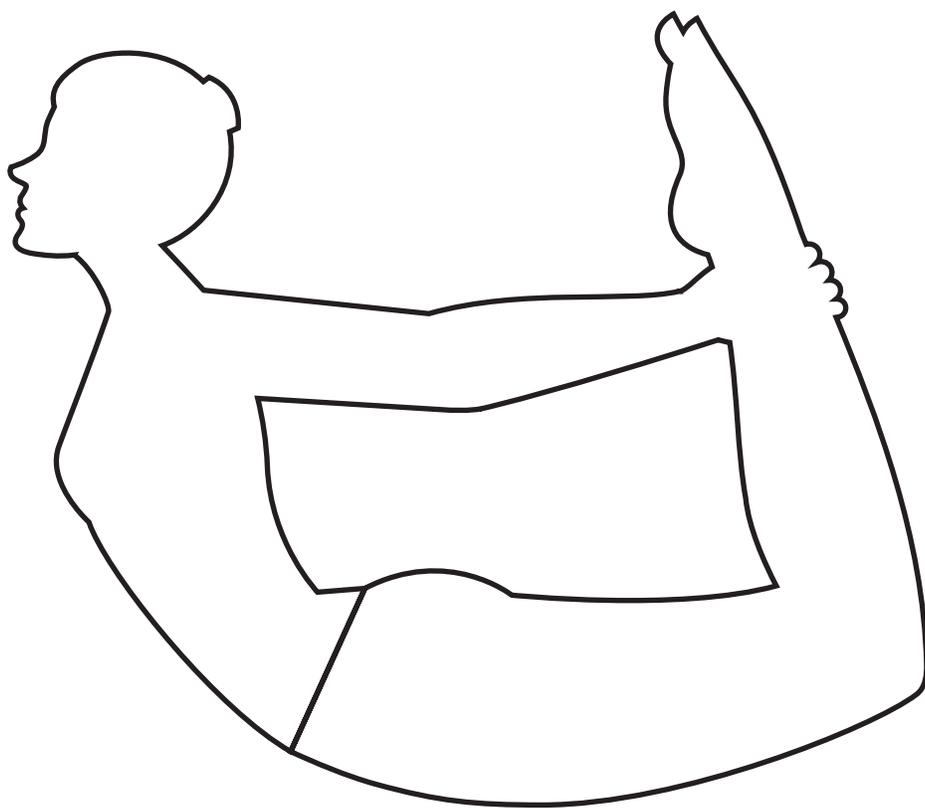


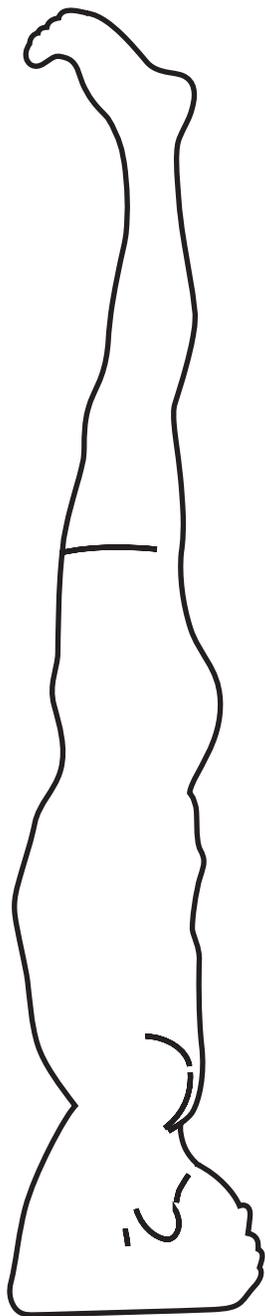


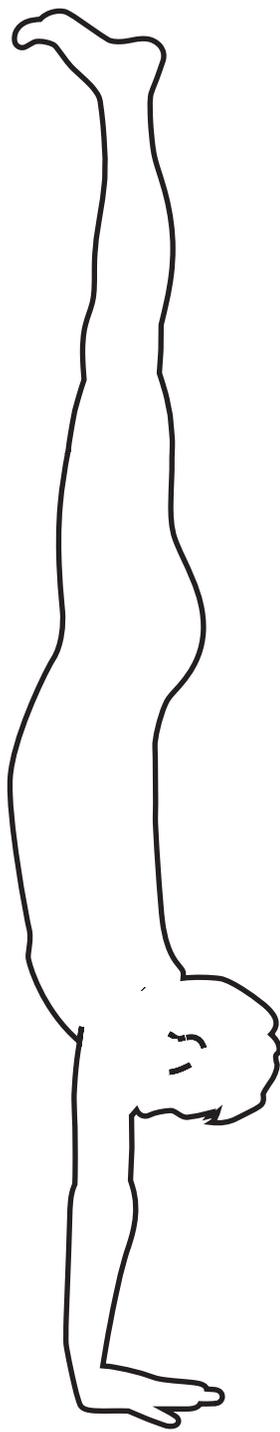


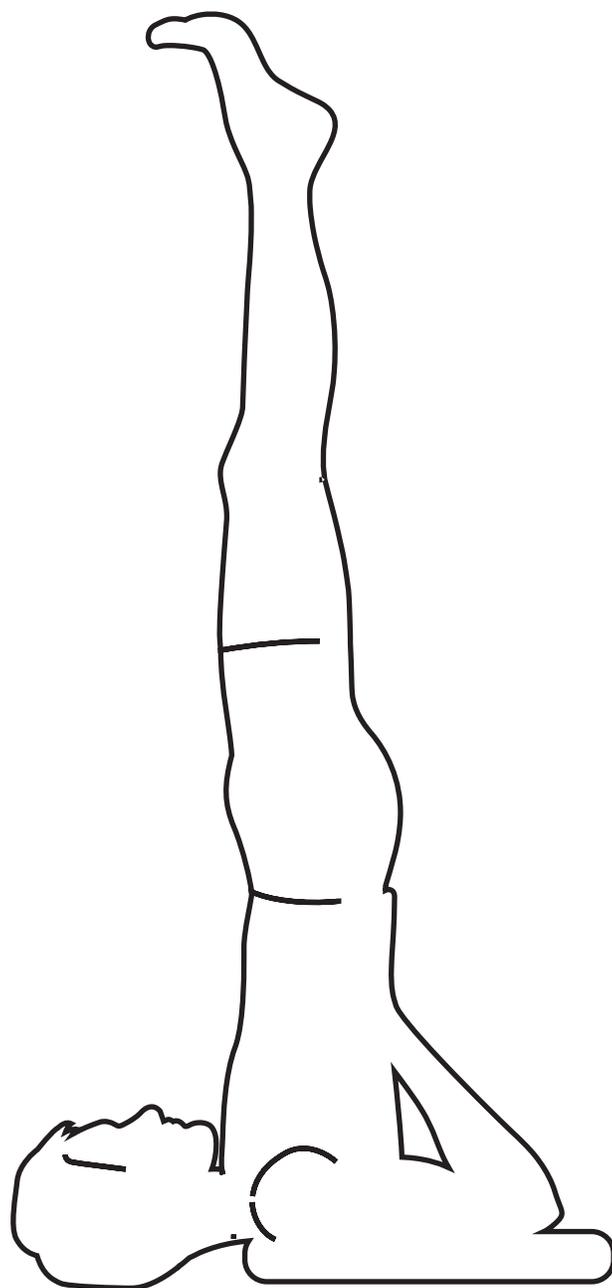


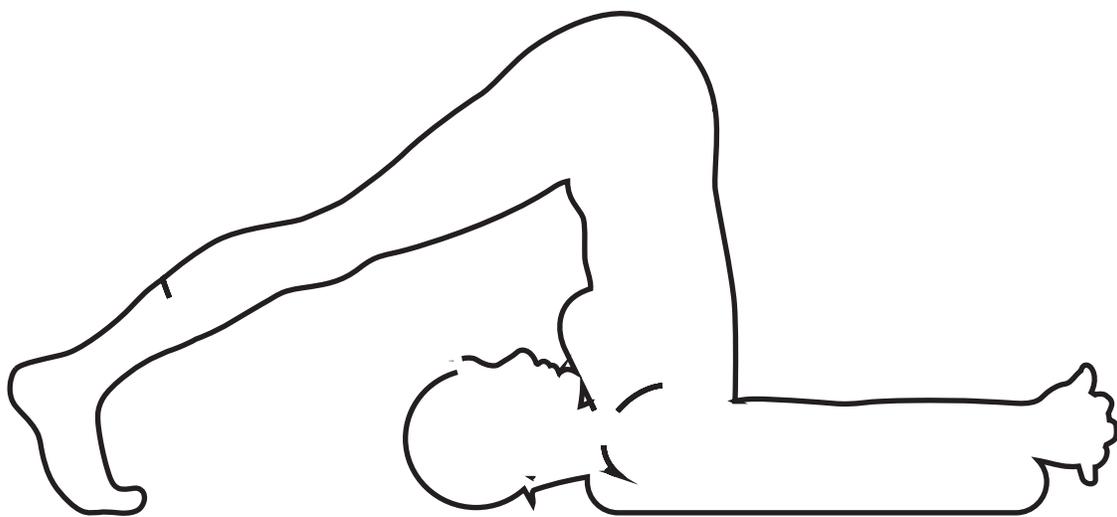


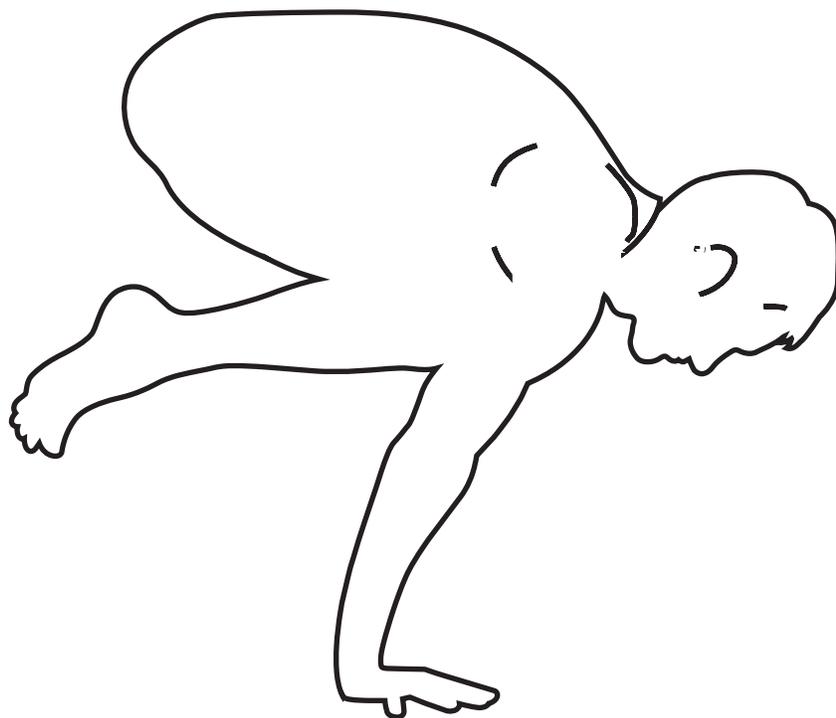


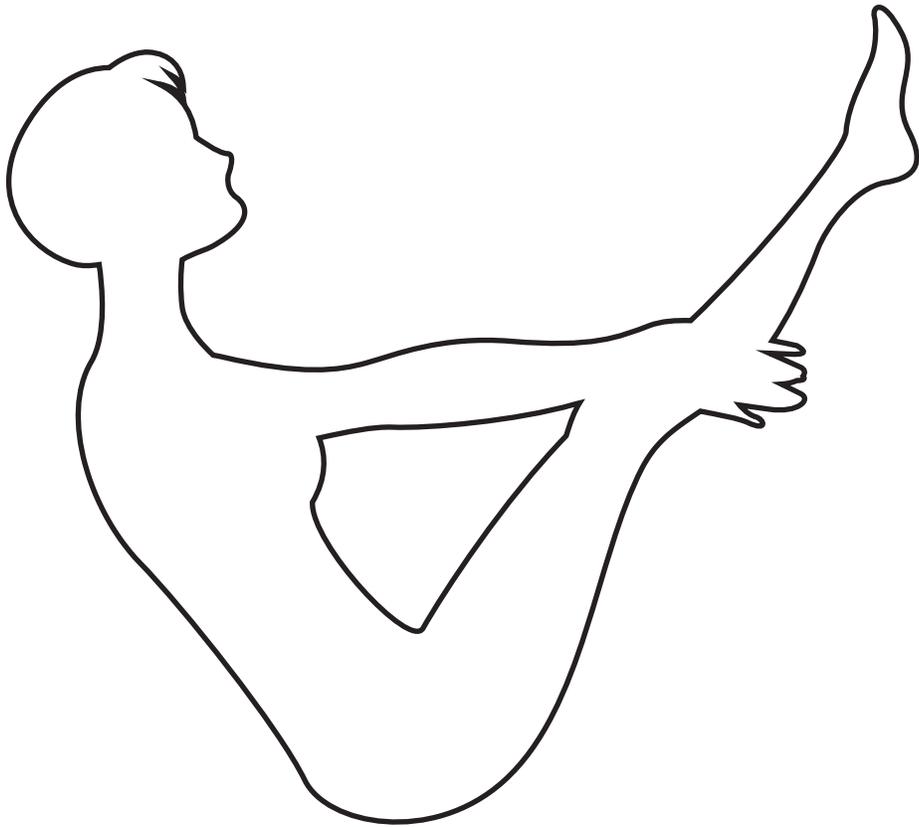


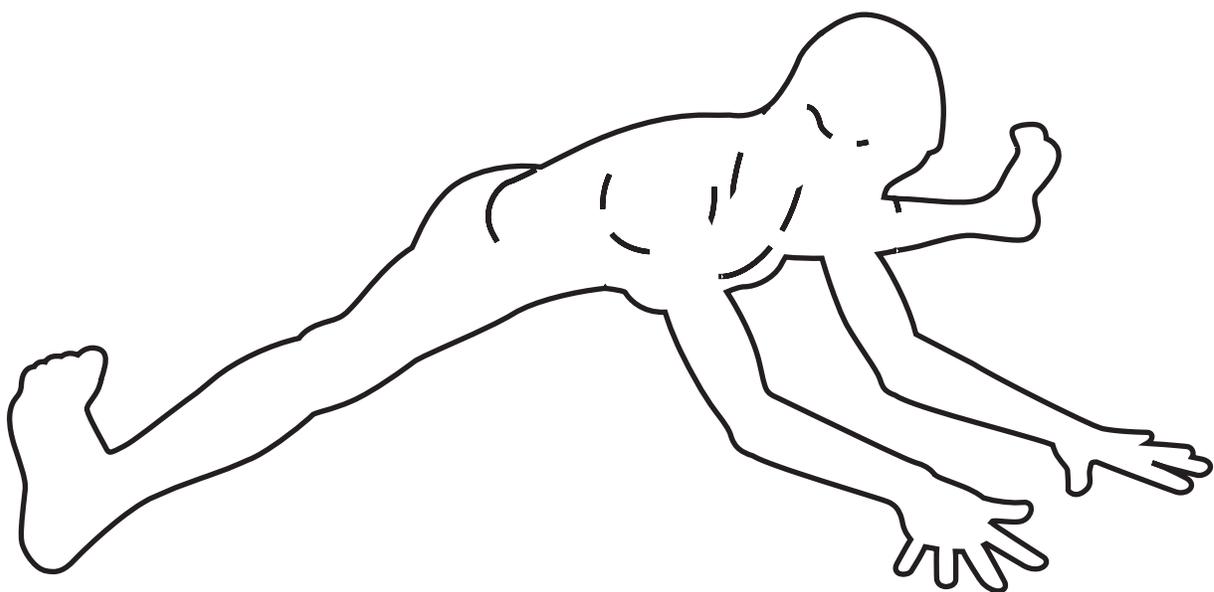


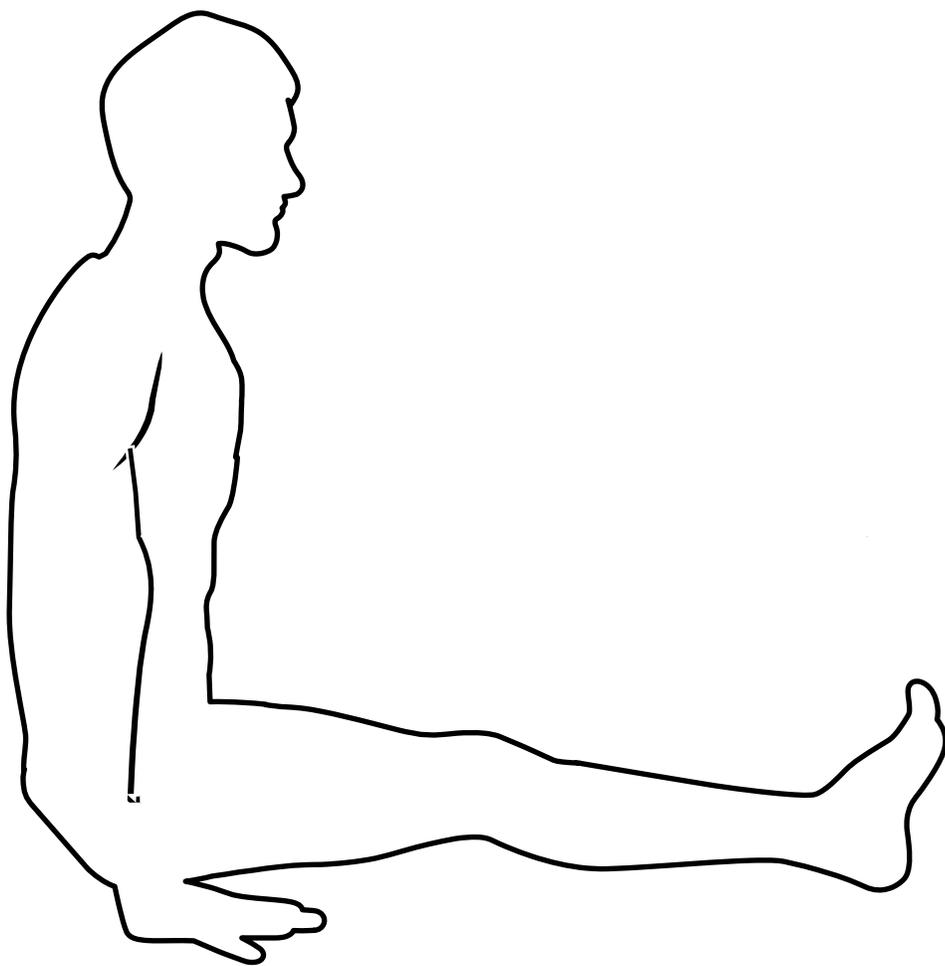




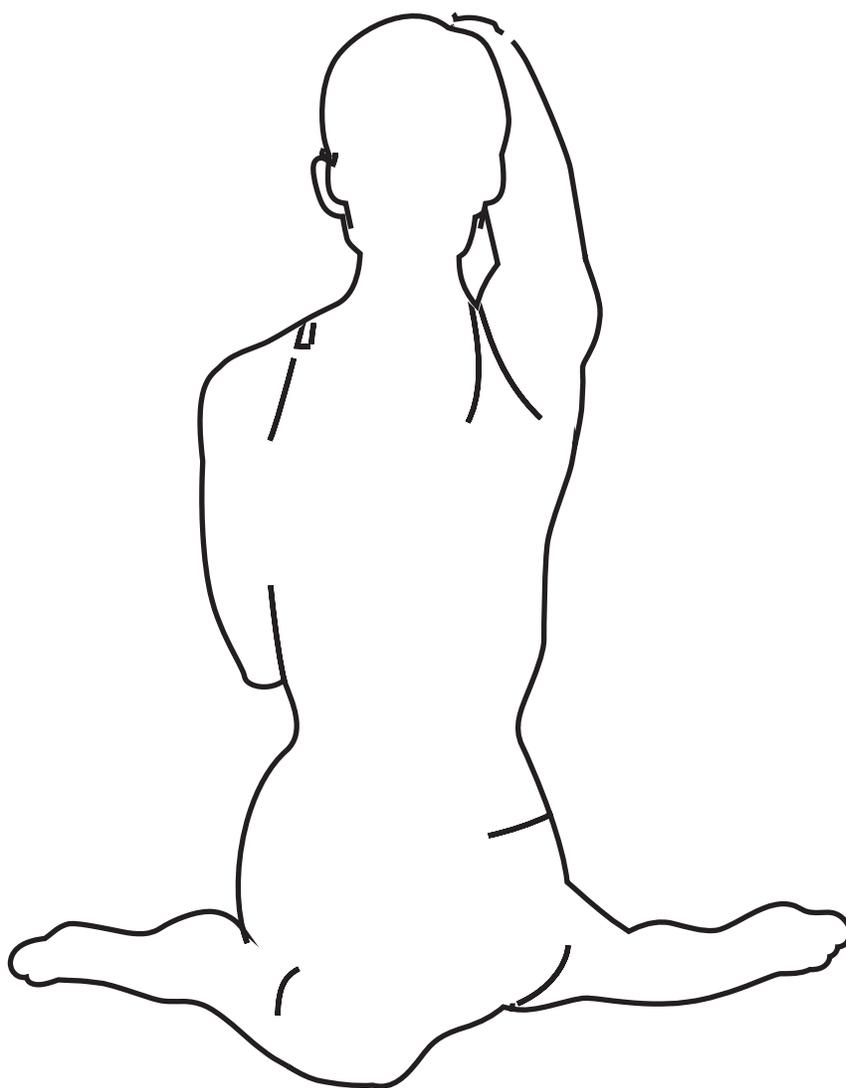


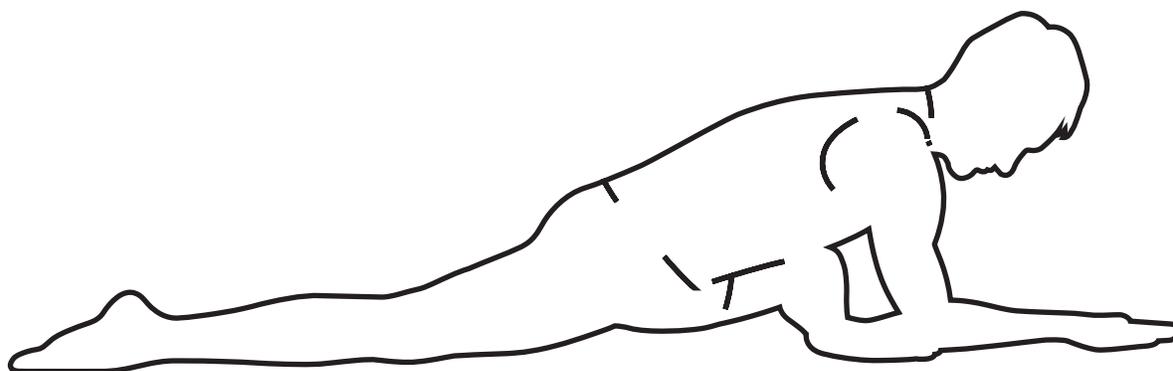


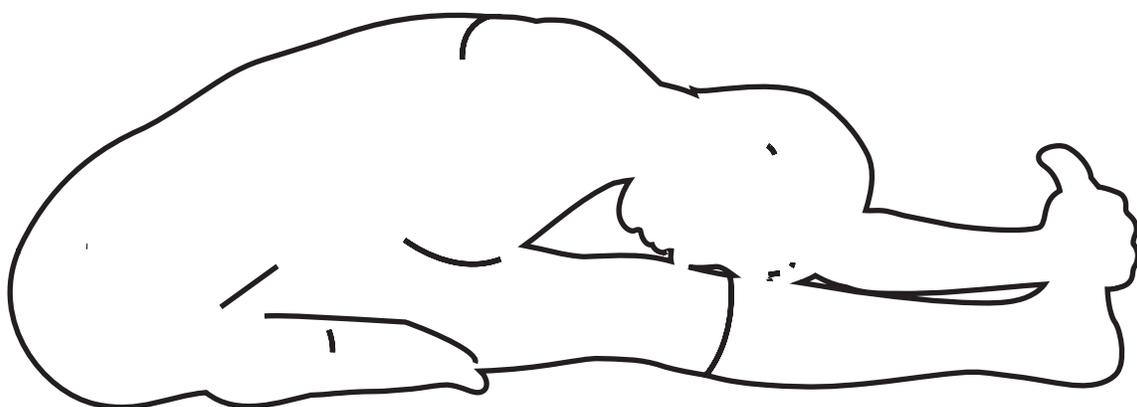


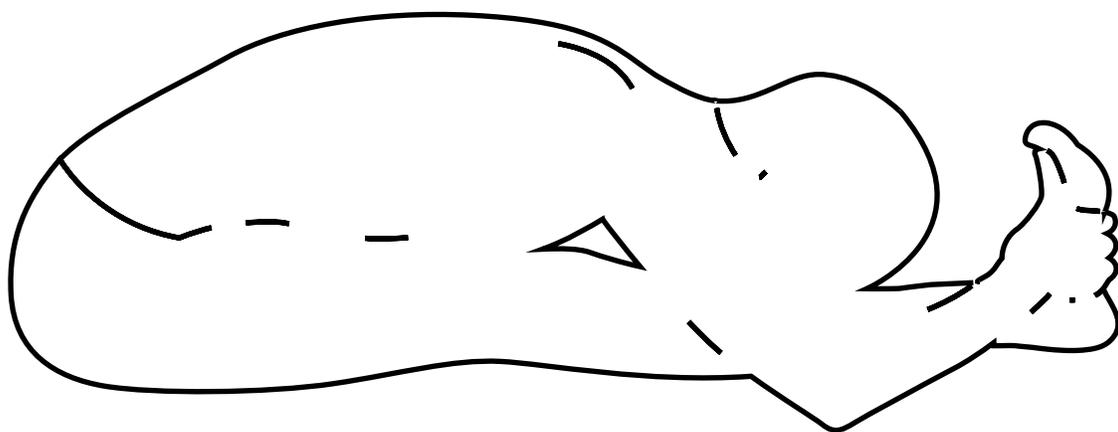


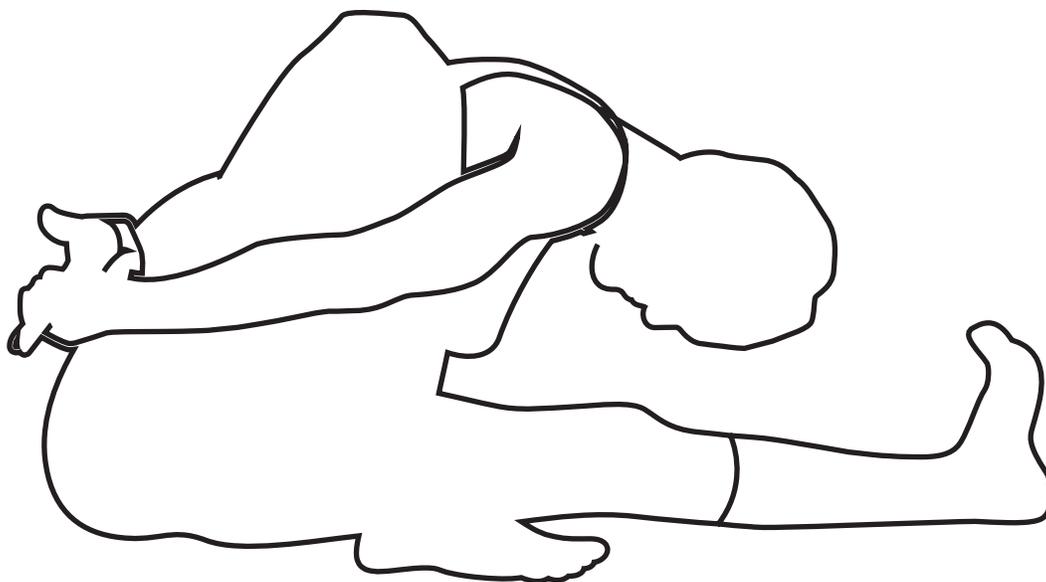




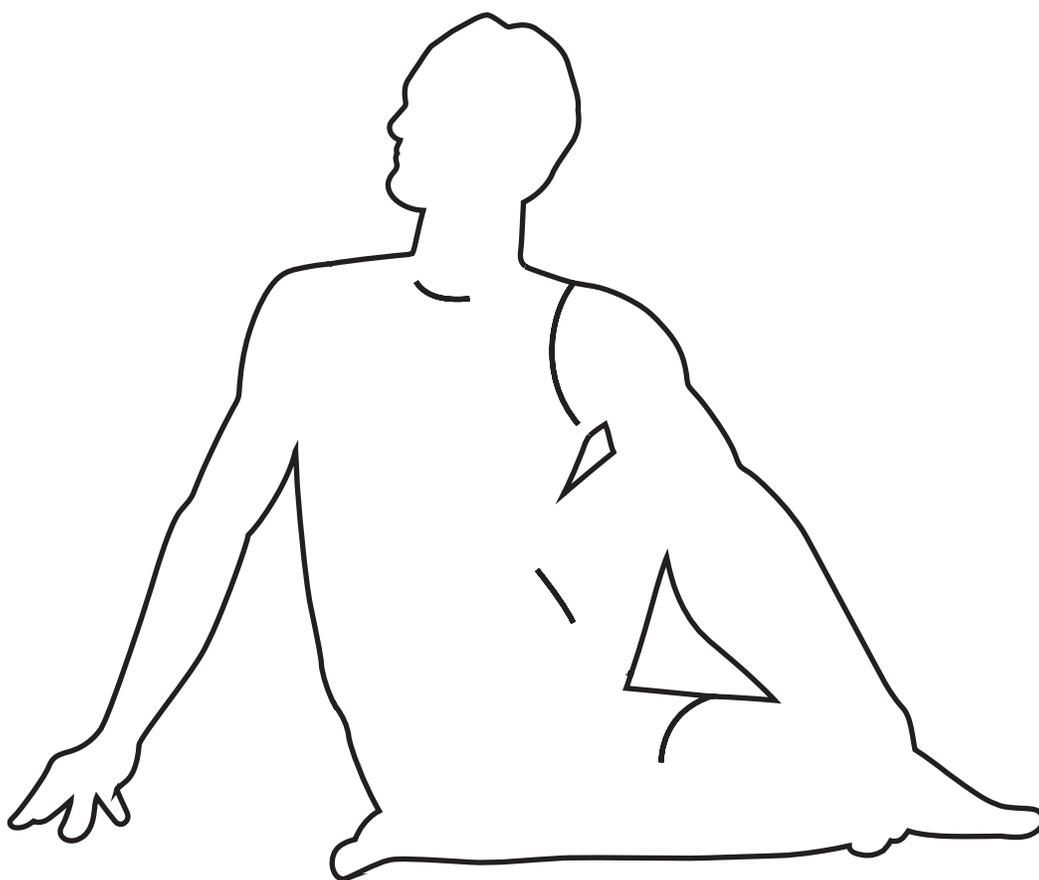


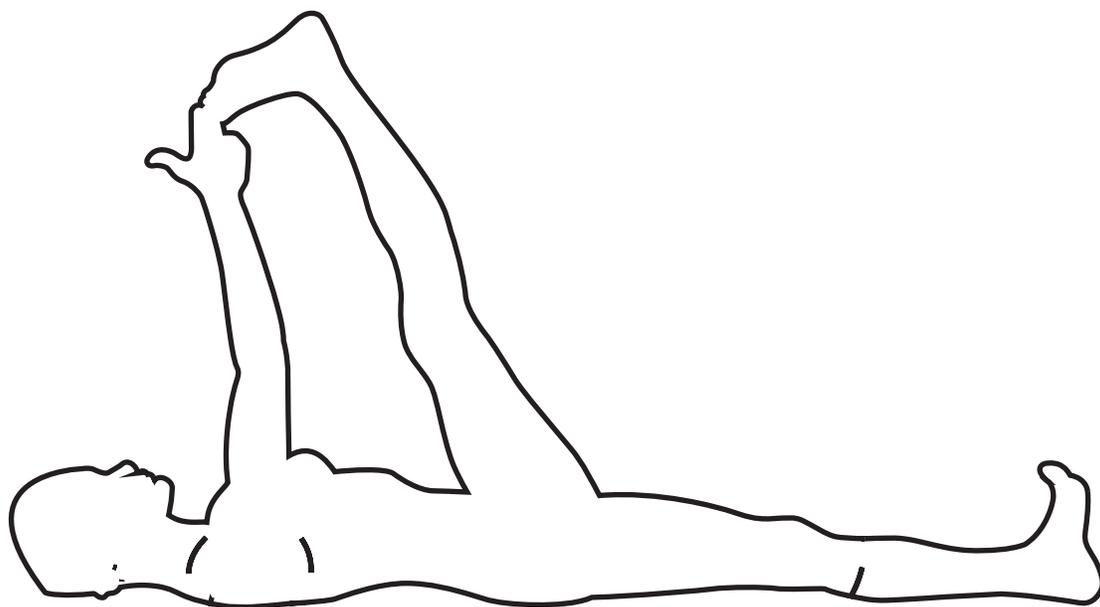




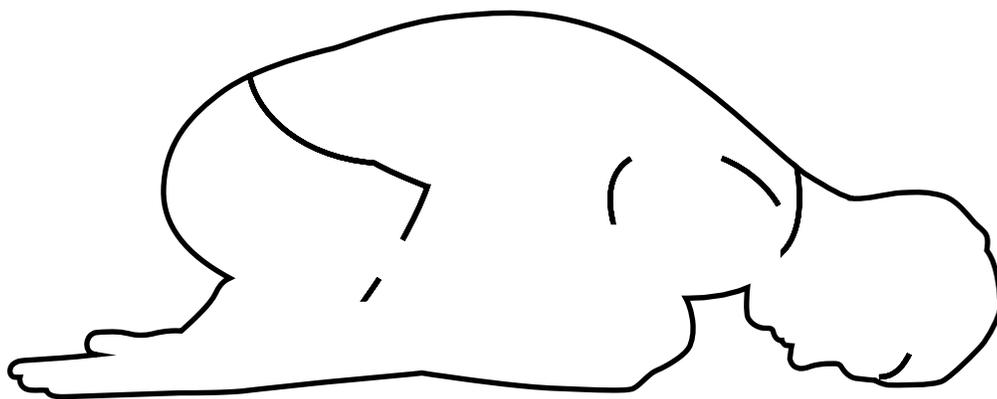


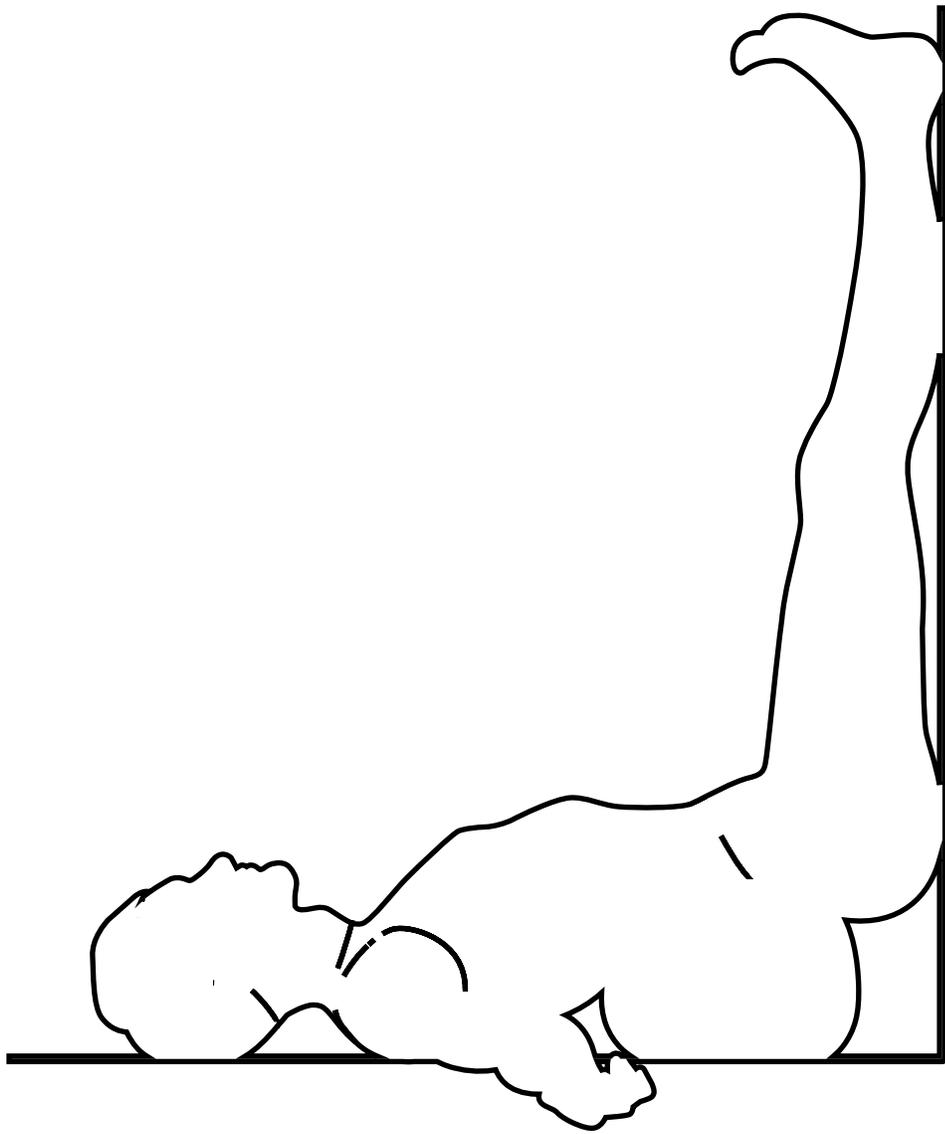
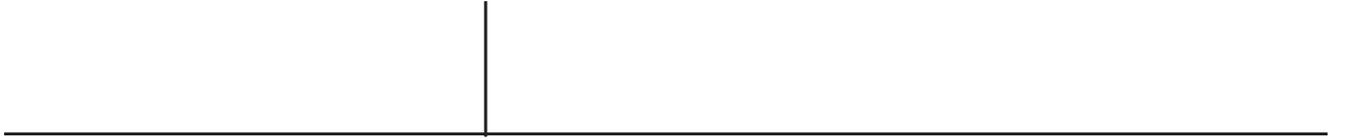












# Pranayama

*Prana* se refiere a la respiración y *ayama* significa estiramiento. *Pranayama* es el cuarto de los 8 miembros del *yoga*. Es el control, la armonización, y la integración de *prana* a través de la regulación de la respiración.

Descrito en los *Yoga Sutra* de *Patanjali* como una herramienta que ayuda a alcanzar altos grados de conciencia, *pranayama* puede traducirse como control del *prana*, la energía vital del cuerpo que fluye hacia arriba. El *Pranayama* consiste en exhalaciones o *rechaka pranayama*, inhalaciones o *puraka pranayama* y retención de la respiración o *kumbakha pranayama*.

*Pranayama* fomenta el control de la inspiración, la espiración y la suspensión de la respiración.

Las etapas de *pranayama* son las siguientes:

*Puraka* o inspiración, debería ser suave y uniforme. En esta etapa el aire fluye libremente, por la expansión del tórax y el movimiento hacia fuera y hacia arriba de las costillas.

*Antara kumbhaka* o retención de la respiración interna es cuando se aguanta el aire en los pulmones. La retención del aire es importante y se utiliza en algunas técnicas de *pranayama*, no debería forzarse, y practicarse sólo cuando no interfiera con la fluidez de una inspiración o una espiración completa.

*Rechaka* o espiración requiere, en las técnicas de *pranayama*, la completa expulsión del aire de los pulmones. El control y la regulación de la espiración son fundamentales, ya que en esta etapa se eliminan las impurezas. Esto aumenta la capacidad de los pulmones para que una nueva respiración penetre profundamente en el cuerpo. En general, *rechaka* debería durar más que *puraka*.

*Bhaya kumbhaka* o retención de la respiración externa es cuando los pulmones se mantienen vacíos. Esta técnica se suele realizar generalmente sólo en un nivel avanzado.

*Pranayama* requiere un mínimo de esfuerzo físico, pero permite aumentar el aporte de oxígeno. El mayor flujo de oxígeno llega hasta la última célula del cuerpo. De ahí que se diga que *pranayama* regenera las células del cuerpo, aumenta el bienestar y ayuda a sanar. Al centrarse en la respiración, la mente se calma y se abre.

Debido a nuestro precipitado ritmo de vida, tendemos a respirar demasiado rápido. Una respiración rápida y poco profunda no provee el oxígeno necesario para alcanzar a cada célula de nuestro cuerpo. esto provoca también que nuestros pulmones pierdan vitalidad.

Así, uno de los beneficios evidentes del *Pranayama* es que nos enseña la manera correcta de respira lenta y profundamente, usando nuestros pulmones para mejorar la circulación sanguínea y brindar más oxígeno a nuestro organismo.

Una mejor respiración provoca cambios positivos en las condiciones generales de salud, removiéndolo las toxinas.

Otro beneficio es el desarrollo de la capacidad de concentración, lo que ayuda a relajarnos. Remueve los pensamientos y las emociones negativas, brindando una sensación de paz y armonía internas.

El estrés, la ansiedad, las malas posturas y la exposición a contaminantes atmosféricos pueden provocar respiración superficial y reducir el flujo de *prana* en el cuerpo. Se dice que la mala salud surge cuando se bloquean los *nadis* y los *chakras*. La práctica de *asanas* y de *pranayama* sirve para desbloquear los caminos de energía y permitir que la energía fluya suavemente por la columna.

Al parecer, la longevidad del cuerpo aumenta al reducir el número de respiraciones (pero con mayor rendimiento). Muchos yoguis son famosos por sobrepasar la edad de cien años con la práctica del *pranayama*. En el mundo animal, existe una fuerte correlación entre el número de respiraciones y la esperanza de vida. Por ejemplo, la tortuga gigante, que respira tres veces por minuto, puede vivir más de 180 años; mientras que un mono, que respira treinta veces por minuto, tiene una esperanza de vida de unos veinte a treinta años.

*Pranayama* debería realizarse después de las *asanas*. Es la progresión natural de la práctica de *asana*. Siempre hay que terminar de practicar *asana* con *Savasana* antes de practicar *pranayama*. La duración de la práctica debería ser de unos tres minutos para empezar y subir gradualmente hasta veinte minutos. El mejor momento para practicar es por la mañana temprano, pero si no se puede, practicar a cualquier hora del día también reportará beneficios.

## Mudra del Pranayama

El *mudra* del *pranayama* se usa mucho en como elemento de los ejercicios que requieren el control del paso del aire. En realidad se realizan dos *mudras*:

El *mudra* del *pranayama*: es el llamado *Vishnu Mudra*. Se realiza con la mano derecha si eres diestro, y la izquierda si eres zurdo. Los dedos índice y corazón tocan con las yemas la palma de las manos.

*Gyan Mudra*: también llamado *Chin Mudra*, es el más habitual al practicar *Yoga*. Consiste en conectar las yemas de los dedos pulgar e índice, y tener los otros tres extendidos.

Con el pulgar de la mano que hace el *mudra* del *pranayama*, taponas la fosa nasal de ese lado (es decir, la derecha si eres diestro), y la otra fosa nasal con los dedos anular y meñique.

También se utiliza *nasagra mudra*. Colocando los dedos índice y medio en el entrecejo se podrá tapar con el dedo pulgar una fosa nasal (la derecha si usamos la mano derecha) y con el anular la otra, alternadamente.

## Respiración abdominal

La respiración abdominal es la más común, es la que hacemos de manera inconsciente. Cuando se inspira es la parte baja de los pulmones la que se llena de aire, desplaza el diafragma hacia abajo y puedes ver cómo el abdomen se hincha. El *Pranayama* consiste en controlar la respiración para que sea lenta y silenciosa. Silenciosa porque eso quiere decir que el aire que llena los pulmones se introduce lentamente. Si oyes la respiración es porque es demasiado rápida. Prueba más lentamente.

## Respiración torácica

Al realizar una respiración de este tipo, notarás el movimiento en las costillas, ya que la caja torácica se expande. Para notar al máximo este tipo de respiración haz fuerza en los abdominales y respira. Al poner en tensión los abdominales impides que el vientre se expanda, y se expanda es el tórax.

## Respiración clavicular

Se produce al llenar de aire la parte superior de los pulmones. Tal vez nunca habías oído hablar de este tipo de respiración, así que presta mucha atención, que además el movimiento en las clavículas.

Cuando estos tres tipos de respiración se dan a la vez, estamos realizando una respiración completa, que es la indicada para el *pranayama*. Cada uno de los tipos sirve para llenar de aire una zona de los pulmones, y si se dan a la vez, conseguimos que los pulmones funcionen a su máxima capacidad.

## Respiración Solar, Surya Bheda

La palabra *surya* significa sol, la meta de esta práctica es activarlo para incrementar la energía vital y el calor en el cuerpo.

Al permitir que la entrada de aire se realice sólo por el lado derecho permitimos que se active el lado solar (masculino, caliente, activo, etc.) muy necesario cuando hay desequilibrio *kapha*. Será muy útil en casos de depresión, fatiga, apatía, pesimismo, flemas.

### Beneficios

- Genera calor en el cuerpo.
- Disipa las impurezas que obstruyen el fluir del *prana*.
- Activa los *nadis* que conducen la energía para la digestión, la longevidad.
- Ayuda a la conservación de la salud en general.
- Activa el hemisferio izquierdo del cerebro.

Sentado en posición de meditación confortable ojos cerrados, cuerpo relajado y respiración profunda. Elevar la mano derecha enfrente de la cara y hacer *nasagra mudra*, cerrar la fosa izquierda con el anular, inspirar suave y profundamente a través de la fosa derecha.

Tratar de llenar la parte superior de los pulmones primero y después la parte baja, retener la respiración en el interior. Mantener la respiración.

Cerrar la fosa izquierda y exhalar a través de la fosa derecha.

## Respiración Lunar

*Chandra* significa luna, este se conoce como el *Pranayama* que enfría al cuerpo. Este *Pranayama* se relaciona con los aspectos pasivos, introspectivos y artísticos de la persona. La respiración por la fosa nasal izquierda se asocia con la energía lunar: refrescante y receptiva. Esta respiración genera calma, crea empatía y sensibilidad, expande la mente.

De esta forma hay una prominente estimulación del sistema nervioso parasimpático y del hemisferio cerebral derecho. Se realiza como la respiración alternante o rítmica. Se inhala a través de la nariz izquierda o lunar, bloqueando la nariz derecha con el pulgar, espirando a través de la fosa izquierda.

### *Beneficios:*

- Crea calma.
- Introspección mental.
- Estimula las capacidades psíquicas.
- Refrigera el sistema.
- Revitaliza el organismo.
- Reduce el exceso de bilis.
- Para sensibilización y meditación.

Sentado en posición de meditación confortable ojos cerrados y cuerpo relajado Elevar la mano derecha enfrente de la cara y hacer *nasagra mudra*, cerrar la fosa derecha con el anular, respirar suave y profundamente a través de la fosa izquierda.

Tratar de llenar la parte superior de los pulmones primero y después la parte baja, retener la respiración en el interior. Mantener la respiración.

Cerrar la fosa derecha y exhalar a través de la fosa izquierda

## Respiración victoriosa, Ujjayi

*Jaya*: victoria o conquista. En esta técnica se pone el énfasis en la plena expansión del pecho.

### **Beneficios:**

- Fortalece el sistema nervioso.
- Alivia el cansancio.
- Elimina el exceso de flemas, gas o bilis.

Respire por ambas fosas nasales. Empiece por una espiración profunda y expanda el pecho para una inspiración profunda.

Contraiga la laringe (en la parte posterior de la garganta) para estrechar ligeramente el conducto del aire. Sienta cómo el paso del aire resuena al final de la garganta, como un ligero ronquido. Comprima el abdomen suavemente para expulsar tanto aire como sea posible. Observe los movimientos rítmicos del pecho y de las costillas. Repetir cinco veces.

En la siguiente etapa, inspire y espire como antes, pero retenga la respiración de 2 a 3 segundos.

En la práctica avanzada, se pueden aplicar las *bandhas jalandhara* y *muladhara* para alargar la duración de *antara kumbhaka*. Repetir cinco ciclos.

## Respiración limpiadora, Kapalabhati

*Kapa/a* significa cráneo y *bhaü*: lo que trae luz. *Kapalabhah* es una técnica limpiadora de *pranayama* para eliminar el aire viciado de los pulmones. Es uno de los seis *knyas* o prácticas de limpieza. Esta estimulante practica es una manera útil de empezar pranayama. En esta técnica, la respiración es deliberadamente más rápida. El abdomen y el diafragma actúan como una bomba durante las exhalaciones.

### Beneficios:

- Aumenta el aporte de oxígeno
- Aclara la mente
- Mejora la concentración y el enfoque

Respire con normalidad, centrándose en la respiración .Al espirar, contraiga los músculos abdominales bruscamente, levantando el diafragma, y expulse todo el aire rápidamente por la nariz, con un sonido de suspiro.

Relaje los músculos abdominales e inspire. La inspiración es pasiva y silenciosa. El periodo de inspiración es más largo que el de espiración. Repetir de diez a veinte veces, manteniendo una potente espiración.

Inspire y espire con normalidad una vez. En la siguiente inspiración, retenga la respiración mientras sea cómodo. Espire lentamente y vuelva a la respiración normal Observe los efectos sobre la mente.

## Respiración nasal alterna, Anuloma Viloma / Nadi Sodhana

*Anuloma* significa con el pelo o con orden, y *viloma* contra el pelo o contra el orden. *Anuloma viloma* también se conoce como la respiración del sol y la luna, ya que armoniza las energías masculina (sol) y femenina (luna). Es otra suave técnica de limpieza. La mano dominante adopta el *mudra Vishnu*: el dedo índice y corazón presionan contra la palma mientras que el pulgar trabaja con el anular y el menique para abrir y cerrar alternativamente las fosas nasales.

### Beneficios:

- Purifica los *nadis*
- Calma el sistema nervioso
- Calma la mente

Sentarse cómodamente y adoptar el *mudra Vishnu*. Si la mano derecha se utiliza para formar el mudra, presione el pulgar contra la fosa nasal derecha e inspire por la fosa nasal izquierda.

Cierre las fosas nasales para contener la respiración.

Espire por la fosa nasal derecha mientras presiona con los dedos anular y meñique contra la nariz izquierda para mantenerla cerrada.

Ahora, inspire por la fosa nasal derecha, manteniendo cerrada la izquierda.

Espire por la fosa nasal izquierda mientras presiona con el pulgar la fosa nasal derecha para mantenerla cerrada.

Repita de tres a cinco rondas del ciclo. Gradualmente, aumente hasta veinte.

## Respiración refrescante, Sithali

*Sithali* significa fresco. Esta técnica es inusual porque la inspiración se hace por la boca, mientras que la espiración es por la nariz. La lengua se pliega hacia arriba para formar un canal. Si no puede, realice una técnica similar, *Sitkari*, donde la inspiración se hace por un pequeño hueco entre los labios y los dientes, y la espiración por la nariz.

### Beneficios:

- Purifica la sangre.
- Sacia la sed.
- Estimula el hígado y el bazo.

Saque la lengua y suba los lados para formar un canal. La lengua sobresale ligeramente. Inspire despacio a través de este canal, como si cogiera aire con una pajilla. Cierre la boca para retener la respiración unos segundos. Presione la lengua contra el paladar. Espire lentamente por las narinas. Repetir cinco ciclos.

## Respiración de abeja, Brahmari

*Brahmari* significa abeja. En este ejercicio de respiración, el sonido de inspiración es parecido al del zumbido de una abeja macho, mientras que el de espiración es como el de una abeja hembra.

### Beneficios:

- Calma la mente.
- Beneficia a la mujer embarazada que se prepara para el parto.
- Mejora la calidad de la voz.

Cierre la glotis parcialmente (al contraer el extremo superior de la tráquea) e inspire por ambas narinas con fuerza.

Espire lentamente por ambas narinas. La inspiración y espiración deberían ser suaves para producir un sonido continuo y uniforme. Repetir el ciclo de cinco a diez veces.

Para intensificar los sonidos de zumbido, presione los pulgares contra las orejas.

## Sama Vritti Pranayama

*Sama Vritti Pranayama* o respiración cuadrada, *sama* es una palabra sánscrita que significa igual, par, regular, suave y *vritti* significa movimientos o fluctuaciones. Por tanto, el término alude a la capacidad de esta respiración de suavizar los movimientos de la mente a través de una respiración regular. El segundo verso de los *Yoga Sutra* de *Patánjali* dice: *yoga chitta vritti nirodhah*: el *yoga* es el cese de las fluctuaciones de la mente. Esta técnica favorece mucho la concentración y por tanto nos ayuda a silenciar los ruidos que habitan nuestra mente.

# Meditación

La meditación es una práctica en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, ya sea para conseguir algún beneficio o para reconocer mentalmente un contenido sin sentirse identificado con ese contenido, o como un fin en sí misma.

El objetivo principal de todas ellas es reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona. Se cree que si se logra un estado profundo de relajación, se puede mejorar la salud y el bienestar de una persona.

El término meditación se refiere a un amplio espectro de prácticas que incluyen técnicas diseñadas para promover la relajación, construir energía interna o fuerza de vida y desarrollar compasión, amor, paciencia, generosidad y perdón. Una forma particularmente ambiciosa de meditación tiene como fin conseguir sostener la concentración en un punto sin esfuerzo, enfocado a habilitar en su practicante un estado de bienestar en cualquier actividad de la vida.

## Objetivos

Aunque cada persona puede buscar en la meditación un objetivo diferente, algunos de ellos:

- **Misticismo:** desarrollar la consciencia de unidad con el todo.
- **Descanso mental:** acallar la mente y liberarla de las preocupaciones diarias.
- **Creatividad:** limpiar la mente para hacerla más creativa.
- **Felicidad:** estimular las zonas del cerebro asignadas a la felicidad.
- **Salud:** estimular el sistema inmune y los mecanismos de autocuración.
- **Relax:** liberar el estrés y la ansiedad y permanecer en un estado de bienestar.
- **Concentración:** potenciar el estado de concentración y memoria.
- **Intelecto:** incrementar las capacidades intelectuales.

## Puntos claves

Sea cual sea el motivo por el que una persona decide empezar a meditar, lo cierto es que la consecuencia es siempre la misma: un estado mental y físico de serenidad, paz interior, concentración y creatividad, que se caracteriza por unos rasgos concretos:

- Enfoque de la mente en un solo objeto (mantras, respiración, ondas de sonido, luz, etc).
- Estado de concentración absoluta en el que el bullicio de la mente se detiene.
- Estado de paz en el que la mente se libera de sus propios pensamientos.
- Estado de concentración sobre la realidad del momento presente.
- Estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.
- Concentración en la cual la atención es liberada de su actividad y/o es focalizada en Dios.

## Beneficios

La práctica de la meditación tiene unos efectos fisiológicos muy concretos en el organismo, que además han sido demostrados por la ciencia, lo cual siempre parece dar cierta seguridad en nuestra civilización, a pesar de que otras muchas disciplinas maravillosas no encuentren su hueco en el método científico y eso no las convierte en menos eficaces. Para notar los beneficios de la meditación es necesario un compromiso, una rutina, una disciplina a través de la cual la meditación se convierta en una prioridad.

- Potencia la salud mental y física.
- Aumenta el cociente intelectual.
- Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía.
- Mejora la memoria.
- Alivia el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Reduce la presión sanguínea.
- Aumenta la felicidad (literalmente).

## Pasos a seguir

- Un buen momento para meditar es nada más levantarse o antes de acostarse, aunque meditar es una práctica que puede realizarse en cualquier momento del día.

- Busca un lugar tranquilo. La meditación requiere concentración, por lo que debe evitar distracciones; encuentra un lugar adecuado para poder relajarse y que no le molesten.

- Siéntase cómodo. Procura llevar una ropa cómoda, ligera y que te permita respirar libremente. Alinea la pelvis, la parte inferior de la espalda y las piernas; las manos, los brazos y los hombros. Equilibra y asienta los isquiones. Usa cualquier accesorio que se necesite para establecer la base correctamente.

- Alinea y alarga el canal central. La cabeza sobre los hombros y los hombros sobre las caderas. Permite que el canal central, con su poder, soporte el cuerpo exterior. Estabiliza y relaja el cuerpo exterior.

- Respira para energizar y aquietar la mente.

- Estable un contexto espiritual y una atención clara. Usa un tema de actitud o una virtud que te conecte con la intención: el objeto de enfoque.

- Permite que tu atención se mantenga a flote dentro de la meditación.

- Mientras te enfocas en prestar atención, por tu mente cruzarán un sinfín de pensamientos, sobre todo al principio. No quieras evitarlos. Deja que pasen. Deja que los pensamientos vayan y vengan como nubes y sé el cielo, como la corriente de un río, obsérvalos y déjalos ir. Lo importante es que no retengas ni te identifiques. Que observes los pensamientos como en una pantalla mental sin hacer juicios. Si vas tras uno sin darte cuenta, regresa al estado de concentración. No te culpes por hacerlo; en eso precisamente consiste el ejercicio.

- Permanece presente, despierto y con el corazón abierto.

# Enseñanza del Yoga

Enseñar yoga es uno de los mayores servicios que se pueden dar, es un privilegio divino y una de las ocupaciones más valiosas que se puede tener. Con ese pensamiento, es como el instructor de yoga puede ayudar a los practicantes a encontrar más inspiración por la vida, reencontrarse con su bondad innata, llenarse de poder y revitalizar su salud física, mental y espiritual.

La esencia de un instructor se basa en 3 cualidades interpersonales: **corazón suave, mente aguda y cuerpo vibrante**. Desarrollando la sensibilidad, el respeto y amabilidad hacia los demás; aprendiendo a expresarse bien, siendo creativo e innovador en sus clases, y siendo inspirador, entusiasta y positivo en su acción. También es de importancia la experiencia y el conocimiento técnico, para guiar al estudiante a un lugar seguro y de transformación, reconociendo que cada practicante es único física, emocional y mentalmente.

El instructor debe evocar todas sus cualidades internas, habilidades y experiencia para conectarse energéticamente con el estudiante y crear constantemente nuevas maneras de motivar, inspirar y educar a cada estudiante a desarrollar su potencial interno.

El yoga es un estilo de vida integral, el cual incluye principios tradicionales y universales, por lo que se pueden encontrar adecuados para cualquier época, lugar, clase social y circunstancia.

Los principios que se considera, que deben regir el comportamiento de los instructores se encuentran en la primera rama del *Ashtanga Yoga*, llamado los *Yamas*:

- No hacer daño (*Ahimsa*).
- Decir la verdad (*Satya*).
- No robar (*Asteya*).
- Disciplina (*Bramahcarya*).
- No acumular bienes (*Aparigraha*).

En la actualidad es apropiado que los nuevos profesores de yoga se esfuercen por conducir sus vidas en concordancia con estos principios que se proponen. Teniendo la gran responsabilidad ante los estudiantes de demostrar claramente con su comportamiento.

Para ser un instructor de *Yoga* equilibrado e integral es de importancia tener una base sólida en:

- Filosofía del *Yoga*: base y contexto para enseñar.
- Ciencia del *Yoga*: alineamiento de asanas, biomecánica, modificaciones y uso de props, respiración y secuenciación.
- Arte del *Yoga*: técnicas y habilidades didácticas.
- Ejecución de *Asanas*: actitud, atención, equilibrio de la acción, fuerza, resistencia, flexibilidad, alineamiento, conocimiento y comprensión de las *Asanas*. Siendo la actitud lo más importante que otras categorías de ejecución.

La practica del yoga y su enseñanza están entrelazadas. La experiencia que tenemos en nuestra practica nos ayuda a perfeccionar nuestra practica personal y a entender cómo podemos enseñar mejor el yoga a los demás. Cada vez que avanzamos en nuestra practica entramos a un inmenso universo de elementos que forman el maravilloso potencial del yoga para mejorar nuestras vidas.

El instructor de yoga debe recordar que uno sirve al espiritu, no al ego. Enseña desde el corazón y no desde el ego. Hay que mantener los pies en la tierra. Hay que recordar siempre nuestro inicio. Hay que encontrar la fuerza en la fragilidad. Hay que estar en el centro y ser real con los estudiantes, demostrando que el instructor no es diferente a ellos, sino que es un ser humano también.

Se siguen las pautas éticas clásicas:

*Yamas*: Pautas que afectan al yogi en su relación con los demás en la sociedad, con el medio exterior o con la naturaleza. Todos los *yamas* se refieren a las acciones, las palabras y los pensamientos.

*Niyamas*: Pauta éticas para el yogi relativas a sus actividades diarias. Observancias que afectan a la apariencia física de unos mismo, sus acciones, palabras y pensamientos.

- Enseñar desde el corazón.
- Cultivar la persistencia y fortalecer el poder de voluntad.
- Construir cualidades como la honestidad, bondad, dignidad y sencillez.
- Mantenerse sattvico interiormente, muestre la naturaleza rajásica hacia fuera.
- Enseñar acorde a las necesidades de los estudiantes.
- Mantenerse presente.
- Desarrollar buena demostración de técnica, y dar buenas instrucciones verbales.
- Aprender e investigar como enseñar a todos los estudiantes.
- Muestre valor en momentos de duda, no tome riesgos si tiene dudas.
- Buscar referencias a la técnica de cada *asana* antes de llegar a la clase.
- Sea marcado, cauteloso, que el estudiante haga el *asana* dentro de su habilidad y dentro de la capacidad del estudiante. Sea sensible.
- Mantener conocimiento a traves del estudio
- Preguntarse por la calidad de su enseñanza:
  - Fue mi explicación correcta?
  - Expliqué realmente lo que quería?
  - Qué era lo que yo quería que ellos supieran o hicieran?
  - Mostré el *asana* como la dirigí?
  - Por qué el estudiante no responde?
  - El estudiante a entendido mi lenguaje?
  - Yo entendí su problema?
- Muestre actitud positiva.
- Entender por que los estudiantes no están logrando el *asana*. Reflexionar, practicar y estudiar.
- Vea a sus estudiantes como enviados por Dios.
- Crear inteligencia para crear una adecuada comprensión en los estudiantes.

## Profesor

Como profesores somos un ejemplo a seguir para los estudiantes. Tenemos la responsabilidad hacia ellos, hacia nuestros maestros y hacia nosotros mismos, de actuar de una manera ética y moral, y de mantener un alto grado de integridad personal. Nuestra conducta es un reflejo de una gran tradición y linaje de Yoga que representamos.

- Honre y acepte el lugar del profesor.
- Honre y rinda tributo a los maestros y las fuentes de conocimiento.
- Debe estar vestido de una manera modesta.
- Debe usar lenguaje corporal para comunicarse bien.
- La conducta debe traer respeto para inspirar a los estudiantes.
- Use gestos apropiados.
- Nunca tome una mala postura.
- Use el contacto de los ojos con los estudiantes enfocar la atención de la clase.
- Su movimiento en la clase es visto por los estudiantes. Sea decidido y positivo.
- Sea receptivo e interactúe cuando es necesario.
- No ignore o desatienda.
- No se refiera a escritos o ideas innecesariamente.
- La clase debe ser dirigida a todos.
- Todas sus palabras y acciones deben ser relacionadas al *asana* que se esta enseñando.
- Prácticas regulares influyen en su presentación como buen profesor de *yoga*.
- Ser claro y seguro acerca de su entendimiento y demostración de *asana*. Imite los errores y aprenda en usted mismo como corregirlos. Esto va a permitir que usted se enfoque y enseñar con confianza.
- Si usted no puede trabajar con usted mismo no será capaz de hacer que otros trabajen en si mismos.
- Haz aquello que afirme la vida, que sea verdadero y que promueva libertad.

## Consejos Generales

- Introduzca el *asana* primero por su nombre en sánscrito y luego por su nombre en español.
- Aprender y pronunciar el nombre del *asana* correctamente y su significado.
- Demuestre y luego haga el *asana*, simultáneamente obsérvelos y guíelos. Repetidamente demuestre y enseñe el *asana*. Enseñe un *asana* en particular sin demostrarla. Vea que es lo que a los estudiantes les falta y luego re demuestre pero no de nuevas explicaciones.
- Sea precavido cuando toca para corregir, si lo va hacer hágalo con pureza. Demuéstre con usted mismo y explíquelo al estudiante. Si ellos no entienden explique y demuestre nuevamente. Usted necesita ajustarlos físicamente cuando ellos no entienden después de repetidas explicaciones y demostraciones.
  1. Toque solo cuando y donde sea necesario tocar.
  2. No toque una persona sin ninguna razón.
  3. Dígales como y porque los esta tocando.
  4. Toque precavidamente para así corregir.
  5. Desarrolle la visión para ver donde el estudiante tiene escaso movimiento.
  6. Use un estudiante como modelo para demostrar si uno lo esta haciendo muy bien, demuestre las acciones defectuosas y muestre el ajuste para que ellos entiendan el error.
- Prepare a los estudiantes física y mentalmente antes de enseñar una nueva *asana*.

## Demostración

- Mantenga las demostraciones hasta un punto y no de muchas explicaciones.
- No dependa solo de palabras, sincronice sus palabras con acciones.
- Usted debería de entender que una demostración visual es más efectiva que una demostración verbal.
- Obsérvese a sí mismo cuando este enseñando.
- Pregunte a sus estudiantes que vean la parte que se esta enfatizando o corrigiendo cuando este demostrando, no que vean a su cara.
- Usted tiene que efectuarlo mejor por que los estudiantes lo están viendo. Por eso es importante que usted este claro acerca de lo que va a enseñar y que es lo que usted quiere que aprendan hacer.
- Su actuación debe ser clara y revele, exprese que es lo que viene, por ejemplo, que usted tenga que dramatizar el punto o la acción que usted quiere que ellos hagan.
- Su expresión debe ser alta para que los estudiantes puedan verlo claramente.
- Usted tiene que demostrar lo que le dice a los estudiantes.
- Cuando usted le pide a los estudiantes que hagan una acción o un ajuste, muéstrelo en su cuerpo en una forma exagerada. Los estudiantes deben claramente ver la acción en particular, como levantar, enraizar, doblar, agarrar, tensar.
- Los estudiantes van a seguir lo que usted este demostrando.
- Usted tiene que mostrar el *asana* unas dos o tres veces en el principio para que los estudiantes tengan una imagen clara de la *asana*.
- Repita y demuestre una acción de una instrucción para una sola acción varias veces de cada lado.
- Posiciónese en un lugar donde el estudiante pueda verlo en cada *asana*.
- Debe de estar conciente de que es lo que va a demostrar.
- Para las *asanas* de pie usted debe de estar enseñándolas de frente y en imagen espejo.
- Usted esta recibiendo una impresión de cuando se esta demostrando y debería ser capaz de transformar esto en un lenguaje directo.

## Organización

- Esté en un lugar donde este claramente visible a todos los estudiantes y al mismo tiempo todo los estudiantes visibles para usted.
- Mientras este demostrando, haga el lado contrario que los estudiantes estén haciendo. Practicar el efecto espejo con sus instrucciones para asi ser capaz de actuar e instruir sin incidentes.
- Si usted quiere que los estudiantes usen props, pídale que tomen los props antes de las instrucciones.
- Si usted quiere que los estudiantes usen props entonces demuestre el *asana* usando el mismo prop.
- Coloque los estudiantes para que la visibilidad este adecuada tanto para los alumnos como para el profesor. Los estudiantes deben estar colocados en líneas ordenadas que creen un sentido de balance y control. Los errores comunes u obvios pueden ser observados rapidamente cuando todos los estudiantes están orientados en una dirección uniforme.
- Saber que ritmo y secuencia debería tener la clase, de acuerdo a las capacidades de los estudiantes.
- Organice la clase propiamente. Debería haber una dirección apropiada. Atiende a las necesidades de todos. Todos los estudiantes deberían ser provistos con cualquier prop que usted quiere que usen.
- Ningún pupilo debería ser ignorado o rechazado.
- No muestre preferencias a nadie, pro que todos los estudiantes son iguales.
- Los estudiantes se incomodan cuando se les pide acercarse para demostrar, ver o explicar. Por eso, los estudiantes tiene que empezar de nuevo y reestablecerse a si mismos cuando regresan a su lugar.

## Presentación

- Todos los profesores deberían estar practicando las *asanas*.
- Los estudiantes no deben tener paciencia para escuchar largas explicaciones.
- Demuestre a los estudiantes que tienen que hacer, pídale que hagan y luego dé las explicaciones.
- No permita que el cuerpo se ponga frío y que la mente se vuelva aburrida por sus explicaciones largas. Manténgalos activos y con alerta mental.
- Ajuste sus propios defectos y observe que usted exprese los aspectos correctos del *asana*.
- De únicamente dos o tres puntos durante cada demostración. No dé técnicas detalladas.
- Los estudiantes son capaces de ver e identificar.
- Pida a los estudiantes que hagan el *asana* dos veces para que les sea más fácil entenderla.
- Primero demuestre el *asana* a los estudiantes, para que así los alumnos conozcan el movimiento rítmico del *asana*. Luego haga el *asana* con los estudiantes. Aquí, el profesor mantiene el mismo ritmo y captura los problemas que los estudiantes están enfrentando y los errores que están cometiendo. Solo después de eso, enseñe a los estudiantes como corregir y ajustarse a ellos mismos. No de puntos fuera del contexto. No de puntos solo porque usted lo sabe. Dé instrucciones específicas viendo y observando directamente a los estudiantes.
- Usted debería ser capaz de simultáneamente interactuar y ajustarse usted mismo cuando enseña.
- Usted primeramente debería implementar las instrucciones que les esta dando a los estudiantes.

## Indicaciones

- Tus palabras deben ser como flechas dirigidas hacia la parte del cuerpo que quieres instruir. Demuestra la acción exacta con el uso de palabras.
- No des instrucción acerca de una posición o acción sin explicar como lograrla.
- Debes corregir errores primero, antes de seguir explicando o hablando.
- No continúes dando instrucciones si los estudiantes no han hecho las correcciones, o están hacienda la postura incorrecta.
- Utiliza instrucciones precisas y claras. Las instrucciones no deben ser rápidas ni con muchos puntos.
- Entrega una dirección, dando tiempo para que los estudiantes escuchen y asimilen.
- El tono de voz enriquece la instrucción, dando importancia y énfasis a una acción. Debes repetir las instrucciones, cambiando levemente las palabras para dar mas profundidad de entendimiento.
- Asegúrate que la mayoría de los estudiantes hayan asimilado la instrucción, antes de continuar.
- Debes dar instrucciones verbales mientras los estudiantes estan en a postura.
- Integra la respiración con todos los movimientos y acciones, respetando el ritmo natural de la respiración. Dar la instrucción de manera que la respiración y el ritmo de las *asanas* sea equilibrado.

## Respiración

- Debes dar instrucción apropiada acerca de la inhalación o exhalación cuando sea necesario.
- Observa que tus estudiantes mantengan una respiración normal durante las clase.
- No dejes que los estudiantes respiren por la boca a menos que la nariz este tapada por enfermedad.
- Asegúrate que los estudiantes no se aguanten la respiración mientras están en la postura.

## Voz y lenguaje

- Tu voz debe ser clara y escuchada por todos los estudiantes.
- Usa el lenguaje claro y sencillo, y tono de voz con intención.
- La voz tiene el poder de enfocar y energizar, o de relajar y calmar a los estudiantes.

Modula de acuerdo con eso.

- Enfatiza los puntos importantes con la modulación de la voz.
- Mantén tu voz alerta hasta cuando indicas como salir de la postura.
- Debes entrenar y refinar tu voz. Esta debe ser escuchada por todos. Una voz llena de intención.

Si demuestras una postura dando la espalda a los estudiantes, debes incrementar el volumen de tu voz.

- Mientras enseñas, tu voz, lenguaje corporal, manera de explicar y lenguaje son de suma importancia.

Este lenguaje debe ser simple, mientras deja claro el mensaje.

- Mantén las instrucciones siempre simples.
- Haz instrucciones directivas y no descriptivas.
- Usa lenguaje que demuestre dominio total del tema, mientras al mismo tiempo demuestra respeto hacia el estudiante.
- Al enseñar debes experimentar, y luego transmitir tu experiencia a los estudiantes. Estas son dos habilidades. La primera es que al hacer la postura, estás observando para entenderla. La segunda es que transmites tus sentimientos y sensibilidades de experiencia. Debes verbalizar tu experiencia y sentimientos en forma de instrucciones.

## Props y variaciones

Prop es cualquier objeto que ayuda a estirar, fortalecer, relajar o mejorar la alineación del cuerpo. Ayuda a mantener la práctica de *asanas*, una duración más larga y conserva la energía. Estos elementos permiten que las *asanas* se practiquen de una manera relajada, equilibrando el cuerpo con la mente activa y pasiva.

El prop proporciona un sentido de dirección y alineación, y ayuda a aumentar y mejorar la comprensión de cada *asana*. Las *asanas* pueden ser practicadas con bolsters, blocks, sillas, bancos, cobijas, fajas, pared para que el estudiante alcance la postura.

Todas las personas somos distintas en estructura corporal, genética, flexibilidad, intención y otras características. No todos van a tener las mismas capacidades de realizar las *asanas*, por lo tanto es importante tener el conocimiento de posibilitar variaciones de *asanas*.

- Debes de ser competente en el uso de props (o ayudas) y entender sus principios fundamentales.
- Utilice los props en las formas tradicionales en las cuales éstos se utilicen. Puedes usar esquinas o paredes para soporte.
- Razones principales para utilizarlos:
  1. Aumenta el tiempo en el que se puede permanecer en una postura.
  2. Aumenta la confianza del estudiante.
  3. Aumenta el conocimiento subjetivo de un alineamiento.
  4. Aumenta el rango de movimiento.
  5. Puede ayudar a realizar una postura.

## Precisión:

- Desarrollar un sentido de dirección, instrucciones con izquierda, derecha, partes del cuerpo, del salón.
- Debes ser claro acerca de la técnica y su dirección verbal.
- Trabaja en ti mismo y luego corrige a los estudiantes.
- Las instrucciones deben mejorar el desempeño de los estudiantes.
- Enseña claramente donde debe empezar el movimiento, la dirección de este y la acción exacta.
- Las instrucciones deben ser para todos y no mantener nada secreto o individual.
- Al principio la repetición es mas importante que la duración de la postura.
- Aprende a observar y corregir. Debes poder verlos claramente, sino tus clases pierden valor.
- Enseña las técnicas de las posturas primero para formar una buena base.
- Los estudiantes nuevos quieren movimiento, acción, enséñales movimiento primero y luego estabilidad.
- Avanza de lo obvio a lo sutil. Asume que no saben nada y explica desde partes perceptibles del cuerpo.
- Observa la parte del cuerpo acerca de la cual hablas y no sus caras.
- Debes unir tus instrucciones: conectar una postura con otra, unir para conectar la mente con el cuerpo.
- Debes de recordar la secuencia de posturas que enseñaste para dar un progreso a la enseñanza.
- Tus instrucciones deben ayudar a identificar cada parte del cuerpo mientras están en una postura.
- No fuerces a un estudiante con mucha rigidez.
- Enseña de acuerdo al nivel de los estudiantes.
- Enfatiza en la técnica para entrar en la postura. Salir debe de ser suave pero no elaborado.
- Para llegar al *asana* correcta, debe darse más instrucción al comienzo.
- Repite la postura para que la entiendan. Recordar las partes del cuerpo a las que deben poner atención.
- Cuando han adquirido la postura final, asegúrate de estar feliz con lo que ves.
- Busca errores en común o acciones malas en la clase y corrígelas.
- Evita la negatividad en tu enseñanza.
- Mantén la instrucción breve. Un punto a la vez. Desarrolla el sentido de análisis para evitar la confusión.
- El proceso evolutivo demuestra el orden ascendiente de aprendizaje.
- Si un estudiante tiene dudas de si hacer una postura o no, no debes de reforzarlo, sino darle valor.
- Si el estudiante le teme a cierta postura, pídeles hacer solo la primera parte. Ayúdale a trabajar en su valor poco a poco, y respeta las emociones del estudiante y trata de entender su miedo.
- Si no puedes ver a todos al mismo tiempo, da una instrucción a la vez y observa si esta fue entendida.
- Toma nota y practica los puntos que quieres transmitir. Tus enseñanzas son tus experiencias.

## Ritmo

- Encontrar el ritmo apropiado para la intención de la clase.
- Tener en cuenta el nivel de la clase para elegir el ritmo correcto. Enfocado a la mayoría de los alumnos.
- Rápido para mantener la atención, pero lo lento para que la clase sea asimilada y comprendida.
- Habla con una velocidad moderada para permitir a los alumnos respirar a su ritmo natural.
- Ritmo lento para que los alumnos tengan tiempo de trabajar y ajustar sus posturas, pero no tan lento para que no colapsen de cansancio.
- Ritmo comodo, de forma que puedas dar una clase equilibrada y completa en el periodo de tiempo.
- Marca el ritmo de tal forma que tengas tiempo para el periodo de meditación y *savasana*, como para la relajación e introspección al final de la clase.

# Ajustes

Los alineamientos, ajustes y asistencias son un tema importante en la formación y en la práctica de yoga, es una disciplina y un arte que se desarrolla con una instrucción clara y precisa, con la práctica constante y la observación de las necesidades de cada estudiante.

La intención principal en alinear, ajustar y asistir a un estudiante es ayudarlo a expresar su ser y su corazón plenamente a través de un *asana*. Nunca un *asana* es intrínsecamente mala o equivocada. No es arreglar o corregir. Siempre hay algo bueno en el *asana* y en el practicante, los ajustes son esencialmente para mejorar la postura y elevar la conciencia.

Al realizar los ajustes, hay que tener claro cuales son objetivos que queremos transmitir:

- Transmitir confianza y seguridad: sin miedo.
- Realizar posturas con bienestar: sin dolor.
- Realizar *asanas* que de otra manera serían imposibles: sin inestabilidad.

Antes de realizar ajustes tomar en cuenta:

- Ajustarse uno mismo, antes de ajustar al estudiante. Cuidar nuestra postura.
- Siempre manten contacto visual, con gestos, táctil o hablado, para que sepan que estás atento.
- Cuidar el lenguaje a la hora de apoyar y ajustar a los estudiantes.
- Si no sabes donde y como tocar, mejor no tocar.
- Seguir el orden el adecuado: Observar, Sensibilizar, Estabilizar, Ajustar.
- Los ajustes siempre se deben realizar desde atrás, hay pocas excepciones.
- Respetar y considerar que hay estudiantes que prefieren no ser ajustadas.
- Suave ajuste, respetuoso, creando conciencia.
- Observar el rostro y la respiración del estudiante en el proceso del ajuste.
- Primero ajuste verbal, luego físico.

Mientras haces ajustes:

- Ajusta a los practicantes que necesiten más el alineamiento.
- Busca los desalineamientos más significativos y ajustalos primero.
- Ajusta los desalineamientos principales, no aquellos sin trascendencia.
- Ajusta aquella parte del cuerpo que sea el punto focal desalineamiento principal.
- Ajusta rápidamente de modo que no emplees demasiado tiempo en un solo practicante.
- Ajusta pidiéndole al alumno que salga parcialmente del *asana* antes de llevarlo a cabo.
- Antes de utilizar props, proporciona ajustes físicos y/o verbales para de estabilizar el *asana*.

## Ajustes Verbales

- Ajusta los desalineamientos verbalmente antes de ajustarlos físicamente. A menudo, los alumnos reciben y aplican los ajustes verbales más rápidamente que los físicos. Cuando hacen los cambios por sí mismos, su percepción se incrementa y se llenan de poder y confianza. Si los ajustes verbales no hacen cambios, realiza ajustes físicos.
- Los ajustes verbales son para toda la clase con el objetivo de llevarlos al mismo nivel de alineamiento y acción. Aumentando la atención de todos en sus *asanas* o acciones particulares.
- Si vas hacer un ajustes verbal a un estudiante en concreto, llámalo por su nombre y antes de darle las instrucciones para el alineamiento.
- Baja el volumen de la voz para dar instrucciones personales e individualizadas o hacer comentarios específicos a un alumno en concreto.
- Si un alumno no entiende tus indicaciones verbales, señala a otro alumno cercado que este realizando la postura correctamente y siguientes las instrucciones.

## Ajustes físicos

- Después de dar las instrucciones generales de alineamiento y ajustes a toda la clase, dirígete a los alumnos que tengan los desalineamientos mayores con objeto de hacer los ajustes físicos oportunos.
- Asegurarnos que el alumno sepa que vas a ajustarlo físicamente. Si le tocas puedes sobresaltar o asustarlo, en caso que no sepan que estás cerca.
- Colocate en un lugar donde puedas hacer los ajustes físicos de modo más efectivo, sutil y beneficioso.
- Estabiliza al estudiante con tu cuerpo o con un prop antes de ajustarlo físicamente. Que la base este firme y no se altere con el ajuste. Además de estabilizar la base, hay otra área de cuerpo que se debe estabilizar y reforzar, antes de realizar el ajuste.

## Tocar

- Pide permiso a los alumnos antes de tocarlos. Es importante indicar que se van hacer ajustes físicos durante la clase.
- El contacto con el alumno debe transmitir los aspectos más elevados del corazón y de la actitud del profesor. Hay que ser sensible, respetuoso, amable, seguro, profesional y con autoridad, así se ayuda a recido el miedo en el alumno y abiri su corazón.
- Toca o ajusta solamente lo que sea apropiado y necesario para hacer el alineamiento.
- Ten claro que es lo que quieres ajustar antes de tocar. No al azar ni con indiferencia.

## Modos de tocar

- Investigativo. Palpar un músculo para ver si esta firme o relajado.
- Direccional. Deslizar el dedo hacia arriba con el objeto de enfatizar la dirección del flujo de energía.
- Alerta. Tocar algún área del cuerpo para llevar hasta allí la atención del alumno.
- Ajuste. Este es un modo de tocar firme pero sensible en que se hace contacto completo con el alumno.
- Estabilizador. Cuando se hace un toque de ajuste o estabilizador toda la mano debe estar en contacto.
- Cariñoso. Una palmada reconfortante de apoyo después de un reto difícil.
- Aleatorio. Es innecesario y crea confusión.
- Sensual. Es innecesario e inapropiado.
- Invasivo. Es innecesario, altamente inapropiado y antietico.

## Generalidades

- Asegurate de que tus palabras están relacionadas con los ajustes físicos que realices y con la parte del cuerpo que estés tocando.
- Permanece de pie para ajustar físicamente. Es mejor no arrodillarse ni sentarse para hacerlo, estar de pie proporciona más resistencia para hacer ajustes y te permite moverte con faticidad y rapidez.
- Cuando ajustas, primero tocalo lenta, firme y con la palma de la mano. Una vez que el contacto es firme y sensible, permite que se relaje y se sienta comodo con el contacto.
- Haz una ronda completa de respiración antes de hacer el ajuste, así incrementarás tu sensibilidad para observar al estudiante y hacer el ajuste correspondiente. Espera que el estudiante sea receptivo al ajuste. Luego observa si ha funcionado.
- Es apropiado utilizar un prop o accesorio, para tocar al alumno indirectamente. Utilizar un accesorio para tocar de forma indirecta es especialmente apropiado con principiantes o alumnos que siente rechazo al contacto físico.

# Secuenciar

En la literatura más antigua del yoga, se encuentra la primera evidencia del practica de *asanas*. En el *Hatha Yoga Padripika* se mencionan cuatro etapas evolutivas diferentes de *yoga* afirmando que pueden aplicar al estudio de las practicas de *yoga*. Estas etapas se conocen como *bhava*, que se refiere a una evolución natural en la que la calidad de la experiencia cuerpo y mente.

**1. Arambha Avastha o Etapa Inicial.** Familiarizando con nuestro cuerpo, explorando *asanas* de *yoga* en el nivel de anatomía elemental mientras aprendemos las formas y acciones básicas de las *asanas*. Teniendo como objetivo conocer el *asana* y cultivar la firmeza y la soltura mientras aprendemos como expandir y perfeccionar la respiración.

**2. Ghata Avastha o Etapa Recipiente.** Empezamos a explorar y profundizar en los cambios y los efectos el cuerpo y la mente. La practica profundiza en la conciencia más sutil de la respiración, el sonido y la sensación general, purificando cuerpo y mente. Se mueve a un estado más interno. Se inicia la practica gradual del *pranayama* más complejo, con la intención de desarrollar una conciencia más pura.

**3. Parichaya Avastha o Etapa de Crecimiento.** Al purificar el cuerpo y la mente, por medio de *asanas* y practicas de respiración, iniciamos la relación con la mente. Durante las practica de *asanas* y de *pranayama* podemos explorar la conciencia, purificándola y obteniendo una sensación de integración.

**4. Nispattia Avastha o Etapa de Consumación.** Con el cuerpo y la mente purificada, hasta volverla una cualidad firme y estable, todo lo que hacemos y experimentamo en la vida es una meditación en movimiento, ya no hay distinción entre cuerpo y mente.

Entendiendo estas etapas, para lograr una secuencia de *yoga* efectiva y completa permitiendo movernos de un lugar a otro en la practica de forma segura, firme y sencilla, debemos aplicar conceptos filosóficos esenciales: *Parinamavada*, *Vinyasa Krama* y *Pratikriyasana*. Al aplicar estos conceptos, primero se traza una ruta inteligente basandonos en las necesidades de los estudiantes; segundo, observar a los practicantes y comunicarse con ellos, para saber si se estan integrando a la experiencia de formar estable, firme y soltura, y tercero, ofrecer la adecuada orientación con conocimiento e inspiración.

## Parinamavada

Se refiere a la comprensión de que el cambio es constante y es una parte inherente de la naturaleza de la existencia. Este punto reside la sencillez y el reconocimiento en donde estas y progresar desde ahí, en lugar de forzar y dar un salto hacia adelante y sacrificar la estabilidad y la comodidad. Lo importante es la observación y ofrecer una orientación basada en la realidad de cada estudiante. También, es crear y enseñar secuencia que tienen sentido para todos, explorando concientemente, con cada respiración y avanzar con estabilidad y libertad a una practica más profunda y autotransformadora.

## Vinyasa Krama

*Vi* significa de una manera y *nyasana* se refiere a colocar, *krama* refiere a los pasos. Se refiere al orden informado, secuencial y rítmico de las *asanas*, *pranayama* y otras técnicas de *yoga* para adaptarse a las distintas intenciones y capacidades de los estudiantes. Debe moverse desde la condición física, emocional y mental de cada estudiante.

El *vinyasa krama* nos enfoca en un sistema integrando la respiración, la mente y el cuerpo, mientras se avanza secuencialmente hacia una práctica más profunda. Los *vinyasas* son variaciones y movimientos en lo que conscientemente conectamos entre sí la respiración, la mente y el cuerpo.

Las *asanas* se deben colocar en relación unas con otras de forma que cada *asana* va preparando al cuerpo para la siguiente. Implica moverse de lo más simple a las más complejas, de forma progresiva en las acciones hacia el pico de la práctica, así construyendo a través de las familias de postura hacia el clímax.

## Pratikriyasana

*Prati* significa contra y *kr* acción, por lo tanto se refiere al *asana* opuesta o contra postura. *Asana* que permite neutralizar, integrar, purificar y refinar el proceso de la práctica. Permite integrar las acciones anteriores y prepara para moverse a la siguiente *asana*, secuencia, sin tensión y de forma balanceada.

Aplicar estos conceptos no lleva a crear secuencia con conocimiento de causa, eficaces, eficientes, maravillosas e integradas. Teniendo en cuenta todas las sensibilidades nos permite identificar y definir el centro de la secuencia.

**Conocimiento de Causa.** Se basan en una información y conocimientos apropiados de los elementos de la práctica que uno está realizando o enseñando.

**Eficaces.** Entendemos que la secuencia tiene éxito al dar el resultado deseado de la intención de la práctica y al mismo tiempo es segura, equilibrada y transformadora.

**Eficientes.** Una secuencia eficiente avanza hacia un resultado específico, resultado deseado de la forma más sencilla, permitiendo una sensación de transición suave hacia una vivencia y una experiencia cada vez más sutil del *yoga*.

**Maravillosas.** Secuencia transformadoras que conforme avanza la práctica comienza a reflejar nuestra naturaleza de seres de luz.

**Integradas.** Una práctica completa es una secuencia integrada que tiene en cuenta la totalidad de la experiencia: cuerpo, corazón, espíritu.

Principios básicos para considerar el tipo de secuencias que se desean enseñar:

**Energizantes:**

Movimiento dinámico, asanas de pie, extensiones de columna, balances de brazos.  
Recomendable para estimular o balancear el sistema energético.

**Relajantes:**

Flexiones, aperturas de cadera, inversiones pasivas.  
Recomendable para calmar la ansiedad, el estrés para encontrar más equilibrio interno.  
De lo dinámico a los estático.

**Dinámica:**

De adentro hacia afuera del *asana* con fluidez en la respiración.  
Conectar con la respiración y el movimiento.  
*Asanas* estáticas.

**Estática:**

Sostener el *asana* por un largo periodo para profundizar en los beneficios.  
Secuenciar considerando los beneficios y como se relacionan entre las *asanas*.

Tomando en conjunto estos conocimientos, nos va a permitir identificar y definir los puntos centrales del orden de la secuencia: ir de lo sencillo a lo completo, moverse de una exploración dinámica a una estática, profundizar en el equilibrio energético, integrar los efectos de las acciones y fomentar la autotransformación.

## 1. De lo sencillo a lo complejo.

La práctica nos va a permitir fomentar la autotransformación y cambio de manera consciente. Es avanzar progresivamente desde acciones simples hacia acciones complejas que nos guíen a una exploración más profunda, estable, suelta y fácil durante el recorrido de la práctica.

Cada *asana* y movimiento de transición requiere acciones musculares de forma que fomente la estabilidad, la comodidad y el equilibrio, por eso es mejor hacer secuencias donde las *asanas* permitan más acceso y fluidez, que secuencias aleatorias. Así los estudiantes se beneficiaran al aprender las *asanas* básicas, explorando sus límites con cada respiración durante su práctica. El ir de *asanas* sencillas hacia complejas, les ayuda a cultivar cada postura y respiración con conciencia más profunda de como el cuerpo puede abrirse y estabilizarse de diferentes maneras.

Cada *asana* ofrece elementos de otras posturas. Descomponiendo la postura en los elementos que la constituyen, podemos identificar los elementos que son más fáciles o más accesibles basandonos en su preparación, situación e intención.

## 2. De lo dinámico a lo estático.

En la exploración dinámica, entramos y salimos de las posturas con el ritmo de la respiración, siguiendo los principios de *vinyasa krama* y *parinamavada*. Estos movimientos permiten al cuerpo abrirse lenta, suave y profundamente. Creando una conexión entre la respiración y el movimiento, la resistencia y la apertura, fomentando integración de la respiración en toda la práctica.

Esto prepara al cuerpo para explorar con más seguridad y profundidad e intensifica los beneficios primordiales a medida que se va aprendiendo a armonizar con lo que sucede internamente. Las asanas tienen una relación con la experiencia interna de los practicantes, llevándolos a un cuerpo más fuerte y más flexible, a una energía más equilibrada, un corazón abierto y una conciencia más clara.

En lugar de mantener las *asanas* como estáticas, es importante motivar al estudiante a realizar pequeños movimientos de ajuste que darán una estabilidad fuerte y cómoda para la respiración, el cuerpo y la mente, abriéndonos a un dinamismo natural hacia la paz interior y la claridad.

## 3. Equilibrio energético.

La práctica del yoga es entrar en un equilibrio energético en medio del cambio constante de la vida. Las clases de yoga deben cultivar el equilibrio duradero, un efecto de mente tranquila, despejada, plena y realizada, como atenta y alerta.

Para crear equilibrio, lo ideal es diseñar y enseñar secuencia donde los estudiantes puedan cultivar de manera más sencilla y profunda una sensación total de balance y equilibrio energético, para que retomen su vida con más enraizamiento, despiertos y despejados.

## 4. Integración.

Todas las posturas ejercitan y expanden el cuerpo de forma que crea nuevas oportunidades, posibilidades y necesidades para continuar con la exploración y el cambio. Estas acciones para algunos estudiantes pueden causar alguna tensión en el cuerpo, por lo cual hay que explorar otras acciones que neutralicen esa tensión, por lo cual habrá que explorar otras acciones para alcanzar el equilibrio deseado.

Esta práctica de neutralizar las acciones de las *asanas*, se logra a través de *pratikriyasana*. El objetivo es integrar las acciones anteriores de una manera que prepare a los practicantes a avanzar hacia la siguiente postura, secuencia, clase o actividad, sin tensión, equilibrados y felices. También en tener en cuenta que en algunos casos no es necesaria la contra postura para neutralizar, integrar, perfeccionar y profundizar a lo largo del asana, lo ideal sería una secuencia de asanas similares, no contrarias, mientras nos mantenemos atentos a ir soltando la tensión acumulada.

Primero de los más sencillo a variaciones más complejas para neutralizar y reducir la tensión acumulada y restaurar la estabilidad y comodidad general. En lugar de ir trabajando *pratikriyasana* postura por postura toma una perspectiva amplia de la secuencia, y emplea las asanas neutralizantes y opuestas, dentro de pequeñas secuencias que son parte de toda la práctica.

## 5. Autotransformación.

El equilibrio y soltura es lo más importante para que la práctica de *yoga* sea una herramienta para cultivar la salud, el bienestar y la autotransformación, así podremos avanzar hacia una mayor liberación, apertura y claridad. Aplicando los distintos elementos que componen la práctica de *yoga*: *asanas*, *pranayama*, meditación.

Es importante para avanzar en la práctica y en la autotransformación es tener presentes los valores yoguicos de *yamas* y de *niyamas*, ya que casi todas las lesiones ocurren por: no cumplir *ahimsa*, practicar sin respeto al cuerpo; no practicar *satya*, llevar al cuerpo donde no es su verdad actual; no practicar *aparigraha*, tratar de llegar a algo a lo que nos e esta preparado; vivir en *avidya*, no saber lo que se está haciendo; recibir indicaciones de un instructor que tenga sus problemas con los puntos anteriores.

La clave para fomentar un práctica duradera y transformadora inicia con la intención conciente y constante de practicar con inteligencia y compasión interior. Con esa intención, la respiración y el movimiento van a ir calentando y abriendo el cuerpo poco a poco preparandolo para mayor intensidad, siguiendo la sabiduría del *vinyasa krama* o la progresión gradual, se llega al *savasana*, integrando el estado físico, mental energético y psicológico ideal para hacer *pranayama* y meditación.

## Hacia la cima

El poder de la práctica del *yoga* para elevar, potencial y transformar nuestra vida se logra al hacerlo de manera constante durante un largo periodo de tiempo. Cada vez que llegamos a la práctica tenemos una nueva oportunidad y posibilidad de aprender más acerca de la técnica de la *asanas*, de la respiración, *bhandas*, *drishti*, cuerpo energético, explorar límites y equilibrar el esfuerzo y la facilidad. Con devoción disciplina, determinación, paciencia, desapego, perseverancia el estudiante puede avanzar hacia una gran experiencia donde puede crecer, cultivar y profundizar en su autotransformación.

Este proceso de autotransformación se enriquece al enfocar al estudiante a ir paso a paso, siguiendo un orden secuencial y un orden determinado de acciones. El orden (*vinyasa krama*) determina como se integra esta práctica a la vida.

Debemos tener pasos que nos digan qué hacer, cuándo y cómo relacionar todo lo que implica en la estructura de una clase de *yoga*. Todo secuencia tendrá un determinado efecto en los estudiantes, el reto de la enseñanza es diseñar secuencias que ofrezcan a todos una práctica adecuada según su movimiento, respetando el *parinamavada* de cada uno.

La estructura de ir hacia la cima de las clases de *yoga* puede dar lugar a varias formas que generan diferentes grados de intensidad y permiten una exploración con diferentes características:

1. Una sola cima.
2. Dos cimas.
3. Múltiples cimas.
4. Cima gradual.

Hay cinco fases en el camino hacia la cima del *vinyasa krama*:

## 1. Iniciando

Desde este punto es cuando hacer posturas se convierten en una herramienta de autotransformación y sanación, y empieza a emerger un profundo sentido de despertar la conciencia y la conexión, y es aquí donde se inicia plenamente el proceso interno de la práctica, animando a los estudiantes a desarrollar una conciencia de sí mismos, cada asana, cada momento del *asana* y del espacio entre las asanas, cada respiración, sensación, pensamiento, sentimiento sea una ventana de transformación hacia su naturaleza: mente, cuerpo, ser.

Hay muchas formas de propiciar este enfoque más conciente de la práctica del *yoga*, creando clases nuevas y significativas, porque cada clase es una oportunidad para contribuir en la evolución creativa del *yoga*.

Los temas establecen conexiones claras y expansivas, desde la alineación hasta la profundización del *asana*, perfección en la respiración, en la apertura de la conciencia y en la comprensión de la intención personal de la práctica.

Cuando empieces, habla de algo que resuene con tus propios pensamientos e introspección yóguica, y el conocimiento y valores que quieres inculcar en la clase.

**1. Acción corporales.** Convertir una acción específica corporal como tema de la clase para disminuir la confusión y aclarar alineamientos para avanzar en otros aspectos de la práctica.

**2. Naturaleza y universo.** Usar los ritmos de la naturaleza y del universo, para crear un espacio para que los estudiantes exploren.

**3. Mitología.** Crear acciones con un significado simbólico para resaltar espacios de experiencia personal, emocional o espiritual. El simbolismo es una fuente de figuras mitológicas que nos llenan de conocimiento cultural, que ofrecen una sabiduría sobre la conciencia y circunstancias de la vida.

**4. Familias de asanas.** Enfatizar en una familia de posturas a lo largo de la practica permite mayor profundización en los estudiantes.

**5. Chakras.** Refiriéndose a ellos como centros energéticos o símbolos utiles para la autoreflexión sobre el cuerpo y mente, la práctica sobre *chakras* les proporcionará una experiencia interesante y memorable al terminar la practicar y continuar su proceso.

## 2. Calentando.

Calentar el cuerpo gradualmente ayuda e incrementa la flexibilidad, reduciendo riesgos de lesiones y genera *tapas*, el calor interno que quema la toxicidad y permite la libertad emocional.

El calentamiento aumenta la frecuencia cardiaca, prepara el sistema cardiovascular para la actividad intensa, incrementa el flujo sanguíneo a través de los músculos, aumenta la frecuencia metabólica más sutil de los movimientos del cuerpo.

El calentamiento debe realizarse al principio de la práctica para proporcionar calor a todo el cuerpo. Una vez que el cuerpo eleve su temperatura, es importante mantener el calor durante el camino hacia la postura cima para que la columna y el cuerpo se mantengan flexibles y la mente centrada.

## 3. Caminando.

La secuencia de acciones debe estar diseñada para que guíe a la cima de forma sencilla, accesible, profunda y llevadera. La forma que se experimenta el camino determina la experiencia en la cima.

Es el punto de la práctica en que las acciones y *asanas* anteriores han llevado al cuerpo, mente y ser a su nivel más alto de conciencia y preparación para la parte más intensa de la práctica.

Al crear la secuencia estas marcando un orden claro y específico de acciones y posiciones que se anticipan o canalizan la energía hacia la postura pico o cima. Los elementos que constituyen la postura pico son principalmente la orientación para la secuencia y de la posición del cuerpo respecto con a la gravedad, posición de las articulaciones y las acciones de los músculos.

Desde ese punto, se pueden identificar *asanas* sencilla que tengan elementos de la postura pico, para ir ordenando de posturas sencillas gradualmente hacia complejas para ir avanzando hasta la forma y las acciones de la postura pico. Haciendo esto, vas formando una serie de *asanas* preparatorias e integradoras que por si mismas son posturas y piezas clave para el *asana* pico.

1. Qué hace falta abrir?
2. Qué tiene que ayudar para permitir una acción específica?
3. Qué se necesita estabilizar?
4. Cuáles son las fuentes para estabilizar?
5. Cuáles son las formas posturales y principios de alineamiento del *asana* pico?
6. Cuáles son las acciones energéticas del *asana* pico?
7. Qué tensión surgirá con *asanas* preparatorias hacia la postura pico?
8. Qué *asanas* ayudan a disminuir la tensión durante el camino la postura pico?

## 4. Explorando.

Las partes más fácil y la más difícil de la clase es la postura pico. Fácil si el camino ofrece una vista amplia y clara a través de *asanas* preparatorias y difícil porque requieren más fuerza, apertura y equilibrio que el resto de las posturas.

La *asana* pico puede ser de cualquier familia de posturas, y la puedes elegir basandote en el tipo de clase, los estudiantes, el tema o cualquier factor de interés.

Cuando llegamos a la postura pico o al climax de la clase es importante crear un espacio para la relajación para equilibrar la respiración y armonizar con el propósito personal de la práctica.

## 5. Integrando.

En una clase es importante ir ofreciendo *asanas* integradoras y restauradoras después de la postura pico y antes de entrar a *savasana*.

1. Secuencia de *asanas* para neutralizar cualquier tensión que se da durante la práctica del *asana* pico. Se puede combinar varias contra posturas de la *asana* pico para llevar una dirección natural.

2. Secuencia que calme el cuerpo y permita alcanzar una relación y equilibrio energético profundo. Debe ser una exploración de lo sencillo a lo complejo, para seguir la exploración hacia la quietud.

3. Una clase equilibrada es una preparación perfecta para el pranayama y la meditación. *Kapalabhati* y *nadi sodhana* son las prácticas apropiadas para la mayoría de estudiantes. Con la meditación, sentarlos unos minutos en silencio y tranquilamente preparan de manera maravillosa para la siguiente *asana*. Para hacer una meditación más profunda es mejor hacerlo después de *savasana*.

4. Termina al menos con 5 minutos de *savasana*, la principal postura restauradora. Esta postura permite restablecer y asimilar por completo los beneficios de la práctica, dando un estado de plenitud, apertura e integración.

Cada práctica es potencialmente un movimiento que invita a la profundización, exploración e investigación sobre el propio ser. El movimiento se produce con cada respiración, con cada postura, con cada secuencia y se expande por todas las actividades que se realicen en la vida.

Para lograr ese despertar de forma gradual, sencillo y expansivo en este proceso siempre hay que regresar a la armonía del cuerpo, de la respiración, de la mente y del ser: *samasthiti*, para darle a la práctica el sentido y la cualidad del *yoga chikitsa*: *yoga* terapia, en la que el cuerpo se recarga, restaura y todo ser energético se depura.