

yoga

AWAKING PROJECT

NIVEL TIERRA

yoga

BIENVENIDOS!

Al comienzo de una practica de Yoga el practicante suele concentrarse en el *Cómo* realizar la practica, y olvidarse el *por qué* la ejecuta.

El yoga nos abre posibilidades extra-ordinarias, pero dependerá del practicante, hasta donde querrá profundizar en el yoga y que espera recibir del mismo.

Es importante quitar de nuestras mentes aquellos pensamientos de superación y cumulo de técnicas para entender el objetivo particular del yoga. Más allá de que el conocimiento de varias técnicas nos brinde las herramientas que necesitamos para enfrentar la vida todos los días, es fundamental tener claro nuestro objetivo.

El objetivo de autorrealización es algo totalmente personal e individual, lleva su tiempo corto o largo, no importa, lo importante es que existe, y nos lo propusimos al decidir encarar este Proyecto.

En Awakening Project les estamos brindando un abanico de técnicas provenientes su mayoría del Oriente, muchas fueron modificadas para adaptarse a la sociedad del Occidente pero ninguna perdió su significado mas profundo. Todas ellas pretenden abrirnos el camino para encontrarnos a nosotros mismos y volvernos conscientes al redescubrir ese Maestro interior. Por eso, estas herramientas impactarán individualmente según cada persona, y reconociendo la conexión entre todas las técnicas ofrecidas durante la cursada, alguna les incentivará a profundizar a razón de sentirse a gusto e identificados. Esa técnica que los atraerá los llevara sola a profundizar en las demás, por eso no corran y recuerden escucharse, ya que no existe un único camino y cada uno deberá encontrar el suyo.

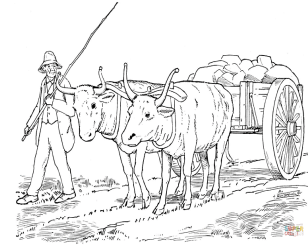
Este camino hermoso que intentaremos mostrarles no es mas que una de las alternativa para reconocer esos *valores eternos*, diferenciarlos de los transitorios, y encontrar en nuestro interior ese Estado de Plenitud Permanente que tanto buscamos.

Démosle la bienvenida a la capacidad de materializar lo espiritual...

Les damos la Bienvenida al Medio para integrar cuerpo, mente y espíritu, con la finalidad de hacer consciente lo inconsciente....Les damos la Bienvenida al Yoga...

CONCEPTOS del Yoga:

Etimológicamente la palabra Yoga deriva de la raíz sanscrita *YUJ* (*Unido*), que es la acción de “*atalajar*”, de *unir*, a dos o más bueyes o mulas (yunta), a través del yugo con la finalidad de que avancen *juntos* en una misma dirección. Que unimos a través de las practicas del yoga?.



Un Yogui (masculino) o Yoguini (femenino) será llamado a un practicante de Yoga en cualquiera de sus niveles. Para los yoguis, además del subconsciente y la conciencia, todos disponemos de una Supraconciencia o Mente de Orden Superior. Esta supraconciencia está aletargada y hay que ganarla. Las técnicas del yoga van drenando y sanando el subconsciente y resolviendo sus condicionamientos, por un lado, y por otro amplificando la conciencia y esclareciendo la percepción para poder ganar la supraconciencia o mente iluminada.

Es importante destacar la función del Maestro durante una enseñanza. Un Guru es el Maestro que uno elige, ya que refleja perfectamente a nuestro Maestro Interior. La sílaba **GU** significa *Oscuridad* y **RU** *Luz*, es decir que el **GURU** es el *guía de la oscuridad a la luz*.

La necesidad de un Maestro reside en la transmisión de sus conocimientos y experiencias, es transitar el camino bajo la guía de otro que ya lo recorrió y nos puede ayudar. Lo observamos en Tai Chi, en Reiki, y en muchas de las disciplinas del curso. Un verdadero Maestro es aquel que incentiva el despertar del Maestro Interior del discípulo, o en este caso, alumno, para que descubra su propio camino, adecuado a su naturaleza y entendimiento. Tanto el maestro como el discípulo se eligen mutuamente y emprenden un camino de aprendizaje junto.

Pero el objetivo no es marcar el rol del Maestro y obtener discípulos, sino florecer el Maestro de ustedes mismos.



Historia:

Aun no se sabe exactamente donde y cuando nace el Yoga. Podríamos decir que el Yoga aparece en el planeta cuando la conciencia de la Tierra esta lista, cuando la evolución lo permitió.

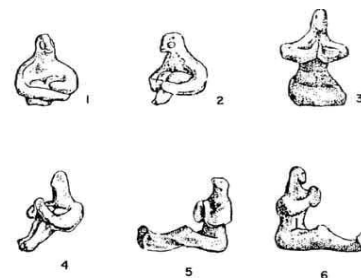
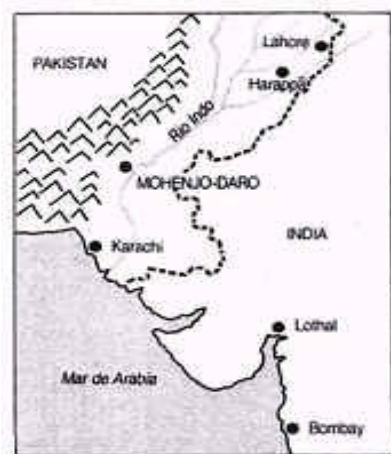
Como siempre que hablamos de la historia, debemos dividirla en dos, ya que la primera prueba fehaciente para determinar la existencia de algo, es la escritura.

Empecemos por el tiempo Anterior a la existencia de textos que hablen del Yoga....

Cerca del año 1930, se encontraron unas pruebas arqueológicas (sellos) durante la excavación de las Ruinas de Harappa y Mohenjo- Daro (actual Pakistan) que mostraban sellos y figuras en piedra pertenecientes a la cultura Drávida del Valle del Indo que datan del año 3000AC (al 1800AC). En ellas se observan imágenes de personalidades realizando Asanas y posturas de meditación. A muchas figuras lo consideran Shiva

Con esto interpretamos que el Yoga tendría más de 35 siglos de antigüedad y que existía mucho tiempo antes de que aparecieran varias de las religiones que conocemos hoy día.

Fig.- Ciudad de Mohenjo-Daro / Figuras encontradas.



Nunca estuvo bajo una índole religiosa, sin embargo varias de sus prácticas fueron adoptadas por el Hinduismo, Budismo y Jainismo principalmente.

Si nos enfocamos en la religión **Hinduista**, al Yoga se lo considera ETERNO, sin inicio ni fin, y por lo tanto, remonta de mucho antes que el 3000AC. Sin poseer pruebas físicas de su existencia, se basan en sus tan poderosas y creyentes Leyendas, Mitos y la transmisión *oral* de sus prácticas y tradiciones que persisten hasta hoy día entre el pueblo Hindú.

Entre varias de las leyendas sobre la aparición del yoga, la más divulgada es la que establece a *Shiva* como Padre del Yoga.



Cuenta la leyenda que Shiva, ante la tristeza que le causaba a su esposa *Shakti* (o Parvati) ver el sufrimiento en el mundo, decide enseñarle los secretos del Yoga. Estaban cerca de las playas de un mundo espiritual, apartados para que nadie los viera, sin darse cuenta que desde el agua, un delfín como único espectador, escuchaba las enseñanzas. Al terminar su explicación, Shiva lo descubre, y como premio de todo lo que había aprendido lo convierte en hombre para que promulgue las enseñanzas de esta disciplina en la Tierra.

El delfín transformado en hombre toma el nombre de Matsyendranath (señor de los delfines) y en este punto se unen la mitología con la historia ya que existió un gran Yogui con ese nombre. Posteriormente se le da el nombre de Matsyendrasana

(Postura del delfín) a la postura de la torsión en honor a él.

Aparece la escritura y los Textos Sagrados....

Entre 1400 -800 AC ubicamos a **Los Vedas** y la religión Brahmica.

En 1800AC comienzan las migraciones *arias* desde Irán, Irak y Europa del Este hacia el norte de India, donde la cultura de los pueblos estaba en decadencia. Los Drávidas sorprendidos por la superioridad militar, cultural y religiosa de los arios, dejaron introducir la escritura y creencias para culminar asentando la cultura aria en India alrededor del 800AC.

EL SANSKRITO: Teóricamente se originó en lo que era Persia e Irán, luego se trasladó de Pakistán y Afganistán, para luego llegar a India. Tener en cuenta el movimiento porque los límites de los países van variando con la historia. En los textos védicos se habla sobre la invasión y migración Aria, y ellos son los que traen el sanscrito a la india, esa es la teoría. Existen evidencias que el sanscrito no se origina en India por más que ellos promulguen lo contrario.

Estos arios védicos, considerados una Super Raza, de tés blanca, altos y de ojos claros, se regían por una marcada jerarquización y sistematización, por eso, imponen la organización social a través de un *sistema de CASTAS* o **Varmas** (= *color*), que fue haciéndose cada vez más rígido. Las divisiones dependían de la parte del cuerpo de Brahma de donde los humanos fueron creados, decidían con que misión venías al Universo, dividiendo a la población en 4 castas:

*Sacerdotes o profesores (Brahmins). Nacían de la *cabeza* de Brahma. Solo el sexo masculino podía ser sacerdotes, y estos eran los únicos que se les permitía realizar prácticas de Yoga. Al Hinduismo se lo llamaba Tradición Védica en esta época y los Sacerdotes eran los que hoy llamamos Swamis. Luego de un largo y nada fácil proceso, algunos brahmanes se convierten en **sannyasin** (= *renunciantes* de castas)

*Guerreros o Gobernantes (Chatrias o kshatriyas). Nacían de las *manos* de Brahma.

*Artesanos o Comerciantes (Vaishyas). Nacían del *estómago* de Brahma.

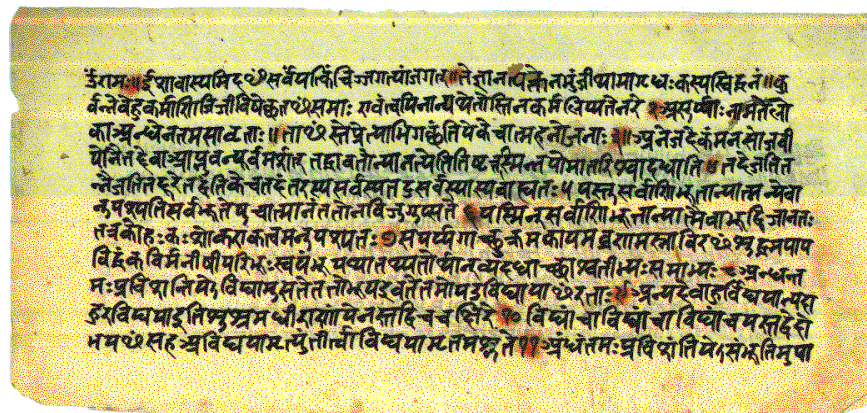
*Sirvientes, trabajadores o esclavos (Shudras). Nacían de los *pies* de Brahma.

En la casta que se nacía se trabajaba, se formaba la familia y se moría.

A pesar de que en 1950 el gobierno hindú prohibió el sistema de castas, es una tradición tan arraigada que no se ha podido abolir. Hoy en día en la India cualquier brahmán puede ser comerciante o pertenecer al ejército; un chatria podría tener muchos estudios sobre los textos védicos aunque jamás podría ser un brahmán; sin embargo una casta baja siempre va a serlo

Los Brahmanes eran los que escribían, sobre las reglas y lo que iba sucediendo. Son los **RISHIS** (= *videntes*) quienes redactaban sus visiones y premoniciones que encontramos en estos textos.

Vajista es uno de los Rishis más conocidos quien escribió la mayor parte del Rig-Veda.



La palabra VEDA viene de la raíz **VID** que significa *conocer, revelar*. El Veda es considerado la escritura sagrada de la India Antigua escrito en sanscrito. Son los textos (escritos en “papel”) más antiguos del mundo. Tardaron 2000 años en escribirlos y están formados por 4 partes:

*Rig-veda: Es una colección de Himnos para invitar a los dioses a los sacrificios, como ceremonia del fuego. Es la primer Veda, y el más antiguo, del **2500 AC** aproximadamente. En esta parte se lee por primera vez la palabra Yoga, pero no como lo vemos hoy en la época moderna.

*Yajur-veda: Formulas sacrificiales y rituales

*Sama-veda: Estrofas melódicas más antiguas del mundo escrito en sanscritos: mantras (sin significados propios, sino vibraciones sagradas para cantar). Hoy se cantan de la misma manera que miles de años atrás ya que fueron transmitidas de maestro a discípulo aprendiéndolas de memoria. Existen escuelas de Sama Veda donde se pasan el día cantando para llegar a estados elevados de consciencia a través de la vibración.

*Atharva-veda: Encantamientos.

La parte más conocida de los Vedas son Los Upanishad (UPA= *cerca*, NI= *respetuosamente*, SHAD= *estar sentado*, significa "A los pies del Maestro", hace referencia a la los pocos discípulos que se sentaban al lado del Guru para recibir enseñanzas). Hay cantidad de Upanishad, algunos consideran solo 12, otros 68 más importantes y reflexionan sobre más de los 200 textos indios sagrados sobre la percepción de la unidad del Individuo y el todo, la comunión espiritual con Brahma. Los Upanishad son textos recopilados de transmisión oral, no fueron escritos por un solo autor ni en un solo tiempo, por lo que varían los años de escritura. Son reflexiones, en lenguaje poético, sobre la filosofía-religión (no es rituales ni historia); hacen comentarios sobre los Vedas y acá se encuentra la base de las enseñanzas yoguicas. Describe al Yoga en 6 pasos y es la primera vez que se organiza al Yoga en forma escrita.

Hacia el **500AC** (siglo VI AC) surgen 2 grandes poemas épicos:

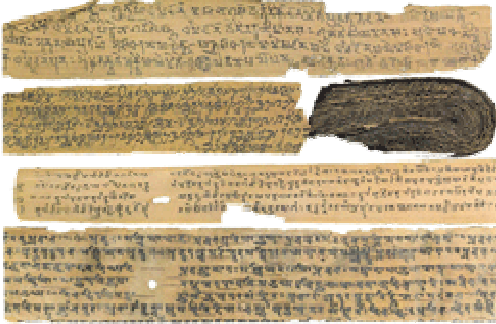
- 1) El Ramayana de Valmiki
- 2) El Mahabarata de Vyasa

Narran las encarnaciones de Dios, tratan temas morales y filosóficos. La parte importante del Mahabharata es el Bhaqavad Gita que consta de 18 capítulos en los que se discuten diferentes aspectos y filosofía del Yoga. Son enseñanzas dadas en una conversación entre la Divinidad Kishna a su discípulo Arjuna ("Dice Krishna a Arjuna..."). Se lo compara con la Biblia y es uno de los 5 libros más vendidos de la historia. Establece 4 corrientes o Caminos principales del Yoga: Raja (/raya/) Yoga, Jnana Gnana Yoga (cuando esta JN en sanscrito pronunciamos IAN/iana/), Karma Yoga y Bhakti Yoga.

Frente a los Rig-Veda, los Upanishad presentan una nueva cultura, que concibieron formas de vida y gobiernos más flexibles y participativos. En este ambiente, muchas personas rechazaron el sistema de castas de los Vedas (Shamsasis = renunciantes de castas) y reaccionaron frente a los Brahmanes. Así aparecieron las nuevas religiones como el Jainismo y Budismo (IV o 400AC), nacidas de aquellos que se retiraron del sistema para ir al bosque a vivir como ascetas o ermitaños, aprendieron y difundieron sus ideas.

El sabio **Patanjali** (quien se dice vivo cercano al **siglo III AC**) recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga, y escribe los **Yoga Sutras de Patanjali**, texto básico reconocido

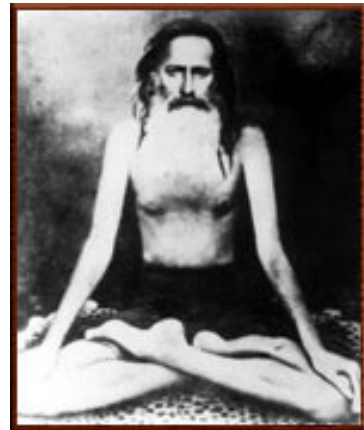
unánimemente por todas las escuelas yoguicas; otra Biblia para los Yoguis.



Son difíciles de entender, por los temas que tratan, por los conceptos filosóficos que aparecen. Los aforismos encierran en pocas palabras un gran significado, son una guía a descifrar. Muchos autores a lo largo de la historia los han comentado. Por eso los comentarios van de la mano de quien los haya escrito, condicionados por la religión, la escuela y la época histórica.

Los Yoga Sutras son la base de Raja Yoga e incluye los 8 pasos (ashtanga) progresivos para desarrollar toda la práctica del yogui hacia la realización personal. Los primeros 4 pasos desarrollan la “práctica Externa” y los últimos 4 la “práctica interna o personal”:

- **YAMA** (restricciones morales): no violencia (ahimsa), veracidad, o no mentir (satya), no robar (asteya), no abuso de la actividad sexual (brahmacharya), posesión justa, no posesividad o no apego (aparigraha).
- **NIYAMA** (observaciones): pureza (shauca), contento o satisfacción (shantosh), austeridad o disciplina (tapas), estudio o autoinvestigación (svadhyaya), dedicación a la divinidad (pranidhana).
- **ASANA** -Posiciones físicas, postura
- **PRANAYAMA** -Control de la respiración, de la E vital.
- **PRATYAHARA** -Abstracción sensorial- retiro de los sentidos internamente (para mantenernos en equilibrio y separados del mundo físico).



[Las 3 últimas ramas son los **ANTANAGAS**, Ramas Internas del Yoga, las ramas que controlan la mente. Si se practican las 5 primeras ramas correctamente, las 3 restantes son el resultado]

- **DHARANA** – Técnica para *Concentración*- pueden ser mantras, objeto, imagen, o respiración. [*La concentración se HACE, mientras la meditación SURGE*].
- **DHYANA** – *Meditación*; contemplación. Nos movemos a una calma completa. “la concentración se hace, mientras la meditación surge”.
- **SAMADHI** - Interiorización profunda; éxtasis. Su definición es compleja, pero podríamos decir que, es la Calma total de la mente donde el meditador, el objeto de su meditación y todo lo que lo rodea se convierte en una misma cosa.

Hasta ahora hablamos de la **Era Pre Clásica**.

En la Era Clásica

En este periodo fue testigo de muchos textos del Budismo, Jainismo e Hinduismo, recopilando información de los Yoga Sutras de Patanjali. Por la filosofía del Yoga hay 2 textos muy importantes para todo Yogui y Yogui: el Bagavad Guita y los Yoga Sutras (También algunos Upanishad).

En la filosofía Hindú hubieron 6 escuelas ortodoxas del Yoga: Gnana (basado en el gnana Sutra), Samkhia (relacionada al cosmos, existen 3 energías en el Universo, Sattva, Raja y Tamas), Purva-Mimamsa, Vedanta. Diferentes direcciones o ramas del yoga, todas las escuelas tienen de base a los Vedas.

Y existen 2 escuelas No Ortodoxas del Yoga: **Jainismo** y **Budismo**. Muy similares en cuanto a su origen, época y filosofía de yoga. No creen en un dios. (Veremos en detalle en el Próximo Nivel).

Era Post Clásica

Aparecen 2 escuelas nuevas de Yoga: **Tantra** y **Hatha**. Nuestras prácticas modernas se derivan de estas prácticas de yoga. Ambas escuelas ven el cuerpo como algo divino, sagrado. En la filosofía clásica vimos que lo divino y el mundo son cosas diferentes, el cuerpo y el alma son cosas diferentes, pero en Tantra y Hatha no hay diferencias, el alma y el cuerpo, lo divino y el mundo-el cuerpo son la misma cosa, no hay separación. Son NO - DUALISTAS (UNICISTAS). Los vedas dijimos que eran DUALISTAS (dividen cuerpo y alma, dividen lo divino y el mundo). Es difícil de entender porque la mente en sí, es DUALISTA, y no puede imaginar algo no dualista.

Hatha Yoga> “Manejado el cuerpo físico se maneja el Sutil”. (Ver *Tipos de Yoga*)

Tantra Yoga> Es más una filosofía que una práctica. La palabra Tantra viene de “*técnica, practica*” y también “*Aumentar o Extender*”. Busca extender el conocimiento a través de un método sistemático. Busca el manejo el cuerpo sutil dando explicación a todo: el cosmos, el yoga, la respiración, lo micro y macro. Su origen no está determinado pero parece ser que surge en India en el **siglo V**, aparecen en textos budistas e hinduista alrededor del siglo X. En el tantrismo Hinduista las divinidades son Shakti y Shiva, en el Budista son Upaya y Prajña. Los tibetanos son Budistas Tántricos por ejemplo, poseen varias técnicas de meditación, pranayama, etc.

Época Moderna

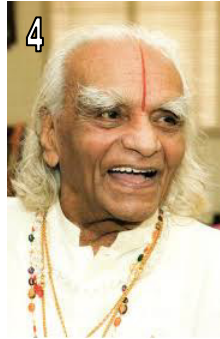


Hacia **el 1900** muchos contemporáneos viajan a Occidente para formar muchas de las escuelas que conocemos actualmente. La cultura Occidental desconocía de la filosofía de la India hasta hace poco más de 100 años, de la mano con el inicio del estudio en sanscrito de algunos europeos.

En el **siglo XIX**, **Swami Vivekananda** (1862-1902) (imagen 1), discípulo

de Ramakrishna (1836-1886) en 1893 con el Yoga Vedanta o Raja Yoga, y **Swami Paramahansa Yogananda** (1893-1952) (imagen 2) en 1920 con el Kriya Yoga y Kundalini Yoga.

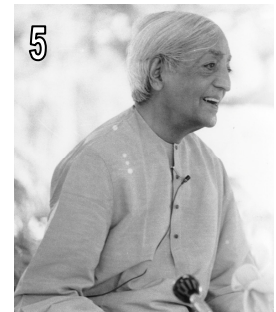
Otros profesores colaboraron en su difusión por el mundo: Swami Sivananda (1887-1963), Swami Rama, Swami Satchitananda, Swami Kvalayananda, Shri Yogendraji, y otros.



Uno de los más influyentes maestros del **siglo XX** fue **Sri Krishnamacharya** (1888-1989) (imagen 3). Sus alumnos fueron **B.K.S. Iyengar** (/aiengar/) (imagen 4) con la técnica que lleva su nombre, y además, **K Pattabhi Joi** y su hijo TKV Desikachar de la técnica Mysore, fueron los mayores exponentes del Yoga y ayudaron a su difusión mundial.

También **Jiddu Krishnamurti** (1895-1986) (imagen 5) fue uno de los grandes maestros espirituales que colaboraron en la difusión.

Ahora existen otros profesores como: Sri Sri Ravi Shankar, Pujya Swamiji Chidanand Saraswati, Baba Ramdev, Swami Niranjana, Sadhguru Jaggi Vasudev, quienes mantienen viva la llama del yoga clásico en todo el mundo.



El sanscrito **SRI** o **SHRI** es una muestra de respeto. En el Rig-Veda escriben que significa “difunde luz”, *belleza o esplendor*. Para el Atharva-Veda significa *riqueza y prosperidad*.

SWAMI es quien ha recibido los votos de Sanyasa (/saniaas/). **SAN** es un prefijo que significa *integración*, y **NYASA**= *camino*. Sanyasa simboliza la concepción de la vida mística en el hinduismo en la cual una persona se encuentra integrada al mundo espiritual luego de haber renunciado por completo a la vida material. A la palabra Swami se le agrega “ji” (= swamiji) para dirigirse con Respeto a estas personas.

RESUMEN

- Tradición oral> Leyendas y Mitos: Hinduismo – Años indefinidos
- Cultura Drávida: Valle del Indo – 2500ac
- Escritura> Textos **Vedas** – 1400 al 800 ac.....**Los Upanishad**
- Época de Florecimiento> Budismo y Jainismo – 600 AC (S.VI ac)
- **Bhagavad Gita** - 500 AC
- **Yoga Sutras de Patanjali** – 200-100 AC (S.II ac)
- Tantra y Hatha yoga (S.V dc) hasta la actualidad.

Tipos de Yoga

Según el Baghavat Gita debemos realizar los 4 caminos del Yoga juntos, como yogui o yoguini debemos practicar los 4:

ASHTANGA O RAJA> o *Yoga de los 8 pasos*, con prácticas de Asanas, respiración y meditación. ASHTA significa en sanscrito ocho, y ANGA = partes. RAJA Significa Real (de realeza). También escrita Astanga, se diferencia del Ashtanga de Patanjali (Ver *Historia*). Es una práctica más vigorosa donde el practicante adquiere enorme resistencia y flexibilidad. {Dentro del Ashtanga podemos encontrar al **POWER YOGA** donde varía el orden y la cantidad de asanas, siendo puramente ejercicio físico. También se basa en el estilo Vinyasa aunque con un trabajo cardiovascular más intenso, fuerza, resistencia y flexibilidad}

KARMA> o *Yoga de la Acción dedicada a Dios o Acción Consiente*. Acción desinteresada, sin expectativas, sin ego. El karma-yogui obra por amor a la obra, renunciando a los resultados que ya vendrán por añadidura. La Acción habla más de la Intención que albergamos en el corazón más que de la acción en sí misma.

BHAKTI> o *Yoga devocional*. BHAK significa “estar unida a Dios”. No practican asanas ni meditación. Son Rituales, ceremonias, oraciones, mantras y cantos dirigidos a la divinidad: Krishna, Guru, Ser supremo, Absoluto. Es el más común y antiguo en India. Muchas mujeres de la India han seguido esta rama del Yoga y convertido en santas y con discípulos (ya que solo los hombres realizaban Asanas y meditación). Se practica como añoranza del deseo de refundirse con la fuente. Ideal para personas de naturaleza emocional y sensible.

JNANA /iana/ o **GNANA** > o *Yoga del conocimiento o discernimiento*. Estudio de textos sagrados y de nosotros mismos, del Ser real. Búsqueda intelectual del Absoluto, mediante el estudio de lógica y meditación. Se somete al autodescubrimiento, no a través de la investigación, sino de lo vivencial y experiencial. Es la mente preguntándose por sí misma.

...Más allá de lo escrito en el Baghavat Gita se conocen otras modalidades de Yoga, pero estos caminos existen solo para poder atender a la variedad de temperamentos y naturaleza mental del ser humano, por lo tanto, ninguna excluye a la otra, por lo contrario son diferentes vías del mismo sendero del Yoga para la aproximación a una conciencia expandida. Por ejemplo:

HATHA> Como el ser humano funciona junto a la Ley de Polaridad, los yoguis expresaron la unión (yoga) a través del Hatha Yoga. HA significa> sol, calor, luz, energía, actividad, pasión, positivo; THA significa> luna, frío, reflejo, receptivo, negativo. Hacen referencia al potencial electroquímico en el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo. Como humanos constantemente nos dirigimos a los extremos, por lo que junto a la práctica del yoga se buscara integrar estos dos polos.

Es una buena introducción al Yoga porque es la base de la mayoría de los tipos existentes, de ahí su conocimiento en el Occidente. Difieren en la cantidad de asanas, el tipo, la rapidez, los descansos, temperatura, etc. Trabaja el cuerpo de forma Moderada (comparada con el Ashtanga) para facilitar la meditación y despertar el prana corporal.

KUNDALINI> o *Yoga de la Energía Cósmica (Kundalini)*. Es un yoga devocional en donde a través de cantos, mantras, bandas, mudras, kriyas y pranayama se busca abrir y equilibrar los chakras. Resalta, entonces, la importancia en nuestra columna vertebral para buscar la sanación del cuerpo y aumentar la consciencia.

KRIYA> es una variante del Kundalini. Es un sistema de meditación. No es un intento de controlar la mente, sino que se basa en 20 ejercicios de características parecidas al Kundalini para lograr la interiorización, concentración y meditación pero de forma consiente.

TANTRA> o *Yoga del control de las energías*. Control y aprovechamiento de todas las energías, incluidas las del deseo. Las energías se instrumentalizaran lucida y conscientemente para amplificar y elevar la conciencia.

IYENGAR> Creado por el Guru B.K.S. Iyengar quien dirigió y enseñó en Puna (India) hasta su muerte en el 2014. Se basan en 200 asanas y 14 pranayamas en secuencias que dependen del practicante. Atiende perfectamente a la alineación del cuerpo en las posturas. Debido a la búsqueda de la perfección técnica utiliza elementos de ayuda en sus prácticas.

BIKRAM o **HOT YOGA**> Las clases son a 40 grados, 40% de humedad por 90 minutos. Son siempre 26 asanas y 2 pranayamas diseñadas por su autor Bikram. Promueve la liberación de toxinas a través de la transpiración, facilita la flexibilidad en las posturas distendiendo musculo y mente.

YOGA NIDRA> o *Yoga del Sueño Consiente*. En Savasana se hace una relajación física con visualizaciones y pensamientos positivos autoguiados que trabajan en el sistema nervioso. Se llega a una meditación profunda en la que se descansa aún más que en el sueño (donde la mente sigue funcionando con pensamientos y emociones).

VINYASA> Secuencia de posturas ordenadas para lograr un objetivo determinado (es diferente a Secuencia de Asanas únicamente, donde no hay orden ni objetivo). Se realizan una tras otra unidas por el flujo dinámico de la respiración. {Dentro de Vinyasa Yoga, tenemos a **Yoga FLOW** con movimientos más fluidos y rápidos en coordinación con la respiración}

-También según grupo> **YOGA en parejas**, **Yoga para embarazadas o Prenatal**, **Yoga para niños**.

-Ambientales> **YOGA aéreo**, **Acroyoga**, **Yoga Acuático**, Hot Yoga.

-Mas> **Yoga de la Risa**, **Yoga Ayurvedico** (según doshas), **Mantra Yoga** o del sonido, **Kripalu**, **Anusara**.

LA EXPERIENCIA ES EL VERDADERO ORIGEN DEL YOGA...

ENTONCES, ACA VA LA PRACTICA....

PRACTICA...

La idea de las clases yoga en este Proyecto, en AP, no es dar tan solo una clase PRÁCTICA, es una introducción al yoga con todo lo que eso conlleva. Vamos a entender porque estamos realizando cada movimiento, que significa cada postura, donde nace el yoga y que me quiere transmitir, porque realizo un mantra al inicio de una clase y al finalizar o mientras realizo un ejercicio, que es un mudra, como movilizó mi energía y respiro...

Te voy a acompañar en estas sesiones de yoga en evolución, en las que vas a aprender a profundizar tu respiración, descontracturar, flexibilizar y abrir tu cuerpo y a colocar tu atención en donde vos lo desees, vos decidas... y no donde la mente y la corriente de pensamientos te lleve.

-Precauciones> Al principio cuando uno empieza a practicar va un poco rápido, o se esfuerza demasiado los músculos...pero lo ideal no es forzar el estiramiento, sino podemos lastimarnos. El estiramiento va a llegar de forma natural, nuestro propio cuerpo nos va a avisar hasta donde.

Una práctica realizada de forma errónea nos puede generar molestias y dificultades, por eso es importante reconocer el error y proceder de forma correcta y pausada, sin desear la postura perfecta el primer día, sino *visualizarla y con la práctica acercarme a ella*. Si decidimos realizar la práctica de una forma *continua* veremos hasta un cambio de comportamiento en nosotros, que abarcara nuestro humor, nuestra limpieza, el sexo, la alimentación, hasta transformarnos en un nuevo ser.

-Respiración> Si deseamos el cuerpo relajado, veremos como la respiración es más lenta y profunda. Cuando deseamos activar, la respiración también se activa y es más corta y hasta ruidosa.

En las asanas vas a reconocer hasta donde llega tu cuerpo, se toma conciencia de eso.... Y notarás que la flexibilidad aumenta en la exhalación al soltar los músculos.

Entonces, se practica serenamente, muy atento a lo que vas haciendo y siendo consciente de la respiración en todo momento y fluyendo principalmente por la nariz, salvo que indique por la boca. Lo que es importante recalcar, que es poco común pedir que el aire se retenga, ya la respiración es fluida y sin retención en la mayoría de los casos.

-Ritmo> No se preocupen por las indicaciones derecha e izquierda, o si nos perdemos, no es lo importante de la práctica. El ir todos juntos al mismo tiempo tampoco, eso es una formalidad para ir más prolijos. Pero no hay que apurarse para llegar a donde está la mayoría, si estoy atento a los pasos puedo ir a mi tiempo y terminar un poco más tarde, siempre siendo consiente.

Si el cuerpo está doliendo o cansado, son todas sensaciones que el cuerpo emite, *las sensaciones son el lenguaje del cuerpo, hay q escucharlas*. Si necesitas frenar frená, yo seguiré con la práctica y en un momento me acercare a ayudarte si lo necesitas. Con el tiempo vas a conocer mejor ese lenguaje, si sientes que una posición no es posible para vos, uno debe frenar, relajarse, respirar y realizar una posición más leve, con menos estiramiento, o menos fuerza, o menos tiempo de permanencia o estabilidad.

-Estas sesiones se pueden hacer siempre que quieras, el tiempo que quieras, con la frecuencia que gustes...si surge alguna incomodidad durante la práctica me lo hacen saber.

-Limpieza interna y externa> En cuanto a la limpieza *interna* nos referimos a tener el tracto digestivo e urinario idealmente vacío, esto es ideal para cualquier practica en la que estemos trabajando energías. Fíjense que la energía la movilizamos por conductos sutiles (llamados *Nadis* en sanscrito, o *Meridianos* como vimos en Tai Chi), y si los conductos mayores y burdos están trabados también trabaremos el flujo de energía o la desviaremos.

La limpieza *externa* se debe a que siempre después de un baño las asanas se presentan con mayor facilidad.

-Hora> Cualquier hora es buena para hacer yoga. Una buen momento es realizarla cuando el sol aparece al amanecer o cuando se esconde al atardecer.

Fíjense que por la mañana tenemos el cuerpo rígido (ya que estuvo sin movimiento toda la noche mientras dormíamos) y sin embargo la mente fresca (salvo que hayan hecho algún viaje astral ;). Por la tarde, por lo contrario el cuerpo está más suelto, se movió casi todo el día, pero la mente se llenó de información y si tuvimos un día lleno de problemas puede que el cuerpo siga rígido o tenga otra rigidez.

En general al atardecer podemos hacer las posturas con más facilidad porque el cuerpo está más activo. También realizar la práctica a la mañana nos permite tener esta actitud equilibrada para tomas decisiones (fíjense que al levantarnos no podemos reconocer nuestros deseos si queremos desayunar o no, que ponernos, si evacuar o no, que bien seria poder frenar a SENTIR el cuerpo en cuanto despertamos), también nos ayuda enfrentar situaciones que nos deparará el día con mayor aceptación. Uno empieza el día distinto.

-Ojos> Es lógico que en la primera clase, más los que hacen por primera vez, los ojos estén abiertos...es más, las primeras clases, más allá de que sea inevitable les voy a pedir que miren ya que deben aprender a autocorregirse según las indicaciones que les dé. Si cerramos los ojos no vamos a saber si la posición es correcta. Si decides hacer de yoga una práctica diaria, con el tiempo veras que los ojos cerrados es lo conveniente para ajustar las posturas según necesidad, para sentirlas, para profundizar en sus beneficios.

-Sistema Nervioso> Al SNC (encefalo y medula) lo vamos a dejar en estado pasivo, despierto pero sin juicio. Principalmente activo vamos a dejar al cuerpo, manejado por el SN Periférico. Vamos a ser solo consciente del cuerpo.

-Relajación> Para finalizar la práctica siempre vamos a dedicar entre el 15-20min a la posición de relajación o Savasana, para eliminar la fatiga.

Desde el momento que estamos en nuestra casa o trabajo y *decidimos venir a la clase*, ya estamos conectando con la idea de realizar una práctica, pero existen diferentes momentos en los que necesitamos *sintonizar con una intención* y con ese momento presente. Se trata de una conciencia plena, de estar en este preciso momento, y no en otro, y en este mismo lugar donde están nuestros pies, mente y alma, y no en otro.

Otro momento sería cuando ingresamos a la *institución* donde realizaremos la práctica, debemos ser conscientes a donde estamos entrando y que tipo de actividad espiritual vamos a realizar. Venimos “cargados” de la calle, del día, de nuestras emociones, de información, de imágenes, etc. Debemos entrar y proponernos a liberar todo (muchos yoguis colocan su mano derecha en su pecho e ingresan a la habitación de actividades con el pie derecho, como técnica para concientizar la intención). Una forma de liberar tensiones que traemos de afuera y no son nuestras, cada uno puede recoger su Mat y en Savasana soltar todas estas cargas, y realizar todo movimiento pertinente que el cuerpo les vaya dictando que necesitan.

Así también, cuando desplegamos o recolectamos el *Mat*, le dedicamos atención plena. Si el cuerpo físico es el templo de nuestra alma, el Mat será el espacio donde *cuidaremos* ese templo, acá radica su importancia, lo especial de tener el propio, su cuidado en la elección, limpieza y trato.

MAT> Limpieza recomendada> La primer vez que se usa utilizar un paño húmedo y dejar secar con el mat desplegado. Siempre dejar secar antes de enrollar. Cuando crean necesario, en un atomizador colocan: ¼ de vinagre de manzana, 40 gotas distribuidas de algún aceite esencial que les guste (ej: 20 gotas de eucalipto, 20 de lavanda), y el resto agua filtrada o destilada. Atomícen, dejen absorber un ratito, y sequen con papel de cocina apoyándolo y sin frotar...

Lo mismo sucederá con el inicio del *Sadhana (practica-conocimiento)*, vamos a ir conectando con nuestro templo, concientizando el cuerpo, mas sutilmente con nuestra energía, con el desarrollo de una postura, con la parte del cuerpo que vaya a trabajar.

Conexión con nuestro cuerpo: Limpieza. Con ojos cerrados, en posición de loto, o postura fácil (indio), frotar las manos hasta sentir la energía. Con respiración libre llevamos ambas manos tocando con los dedos al Chakra coronario por 3 segundos, y luego 1 segundo en cada parte: ojos en triangulo con entrecejo, boca, cachetes (glándulas de la boca), oídos, cuello y corazón. Por vez deslizamos las manos por cada brazo conscientemente y rápidamente tocando hasta los dedos de las manos, la columna con una mano por adelante y otra por atrás hasta llegar a cintura. Luego ambas piernas a la vez hasta juntar las palmas en el medio en Anjali Mudra y estirar brazos hacia adelante llevando frente al suelo y estirando columna por detrás.

Debemos conectarnos plenamente, con lo interno y externo, con el alma, cuerpo y universo, con el micro y macrocosmos.... al fin y al cabo, somos todo lo mismo....

MANTRAS

La palabra mantra deriva de la raíz sanscrita **MAN**, que significa *Mente* (verbalmente > *Pensar*) y la palabra **TRA**, que refiere a algo que posee *Tres partes* (vibración, ritmo y tono) y verbalmente al *controlar o expandir*.

Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila.

Durante la repetición del Mantra se está invocando a la Energía Universal. Esta invocación pasa desde el lenguaje producido por la mente hasta ser energía. Por eso es tan importante la forma de recitarlos, debe ser repetitivo, atendiendo las sílabas y consientes de las vibraciones rítmicas de lo que pronunciamos para cierto propósito.

Si el mantra es traducido ya no tendrá el mismo significado, ya que tendrá otra vibración, otro tono. Por eso es tan utilizado el sanscrito para este fin, porque toda silaba utilizada se acerca al Sonido Primordial OM.

La forma en que entonamos el mantra también ayuda a calmar nuestra mente, enfocar y sosegar la mente. Focalizarnos en nuestro propósito y dejarnos fluir junto con las silabas

SANSKRITO: Posee una vibración, un sonido único que resuena con el micro cosmo de nuestro cuerpo y el macro cosmo del Universo. Sabios consideran que da un sonido sublime que eleva la conciencia para la iluminación.

-Computadores de la NASA la usan, ya que es el único lenguaje que funciona con precisión matemática-



*OM

{En el siguiente Nivel veremos detalladamente el significado de su símbolo}

Vamos a comenzar con este mantra, que es considerado los más poderosos de todos. Es el símbolo más venerado de la tradición Hindú. La cultura hinduistas dice que el Universo resultado de una vibración cósmica originaria procedente del más profundo de los silencios, a partir de la vibración del OM se crea el Universo.

Sonido primordial, primer sonido del TodoPoderoso, “es el sonido del que emergen todos los demás sonidos”, sea el origen de palabras, mantras, la música, el lenguaje, demás sonidos divinos,

etc. Es el Sonido Originario. Sonido Sagrado emparentado con el *Amen* en el Cristianismo y *Amin* para los Musulmanes. Ambos están al inicio y finalización de frases y hacen representación a lo universal.

Algunos yoguis dicen haberlo escuchado en un estado de conciencia muy profundo.

Es el símbolo de lo esencial en el Hinduismo. Significa Unidad con lo Supremo, la combinación de lo Físico y Espiritual. Al entonarlo repetidamente unimos nuestra esencia individual con la Universal. *Como vimos en Reiki, la unión de la Energía Universal (REI), con la Energía Vital (KI).*

Como estudiamos en otras disciplinas de *Awaking Project*: todo el Universo está en constante vibración. Todo lo que vemos y no vemos vibra, desde un objeto animado o inanimado, hasta nuestras palabras y pensamientos {*"Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra". El Kybalión*}. El sonido **Om**, al cantarse, vibra en una frecuencia de 432 Hz, que es la misma frecuencia en la que vibran todo lo que encontramos en la naturaleza. Por lo tanto, al sintonizar con este sonido, nos conectamos con todo lo que nos brinda la naturaleza y el Universo, con otros seres vivos, con las plantas, etc.

Se escribe también AUM. Cuando lo pronunciamos, en el punto medio de la conjunción de las letras A y U se forma una suerte de "O". No se pronuncia ni únicamente O, ni A-U.

A esta sílaba también se la llama UDGITHA ("canto fuerte"). También PRANAVA MANTRA ("Oración vibrante", ya que proviene de la palabra PRANU que es "hacer un rumor vibrante") que significa alabanza a lo divino y consumación con la divinidad.

A nivel físico permite calmar nuestra mente, produce efectos muy marcados en las Glándulas Endocrinas, y la emisión de vocales durante la espiración produce un auto masaje vibratorio de los órganos internos. A nivel pulmonar incorporo el doble o triple de Oxígeno

Comenzar y/o finalizar la práctica de yoga diaria con el mantra OM nos ayuda a conectar con la práctica de un modo más profundo. Mismo, uno puede meditar en el OM, mediante su sonido, y/o su imagen en frente. Por medio de la meditación en OM el Yogui dice llegar a su *liberación o "moksha"*. Inténtalo!

Practicando el OM...

Es importante saber que no es volumen lo que buscamos al entonarlo, sino vibración. Algunos necesitaran entonar más fuerte para ser consiente de ella, y otros no tanto. Es importante no tener timidez al hacerlo públicamente, ya que es beneficioso para uno como para los demás. Tampoco es importante que sea largo, sino que seamos consiente de sus beneficios y donde actúa para poder aprovecharlo al máximo sin importar su duración.

Empezamos!

- 1) Sentado o acostado, en una postura cómoda, cerramos los ojos y relajamos todo el cuerpo...
- 2) Tomamos conciencia de la respiración: Con los labios entreabiertos, *inhalamos* profundo, y a igual tiempo, nos aseguramos de *exhalar* todo el aire, vaciamos nuestros pulmones (opcional x3).
- 3) Inhalamos lenta y profundamente por nariz (como si oliéramos una flor, como queriendo llevar el aire al entrecejo) llenando de aire abdomen y tórax,
- 4) Al exhalar (Enfocamos nuestra atención en la zona del pecho. El primer sonido se inicia en la parte posterior de la garganta) emitimos un prolongado y lento A (aaa) manteniendo los labios en forma de O.

Dirigiendo el sonido hacia adentro vamos a sentir como vibra nuestro pecho, nuestro corazón, nuestro *Anahata Chakra*, estimulando nuestra Glándula Timo. (Con la práctica iremos focalizando nuestra atención a estos puntos, al principio podemos probar apoyando nuestra mano derecha en esta zona)

- 5) Continuamos la exhalación emitiendo la **U** (uuu), desde la parte nasal y manteniendo los labios en forma de O.
- 6) Sin agotar todo nuestro aliento, y aproximadamente a “la mitad” del aire exhalado, le seguirá la prolongación de la letra **M** (mmm) cerrando nuestra boca, llevando nuestra lengua al paladar y permitiendo que la vibración (a modo de zumbido de abeja) se sienta y expanda a nuestra cabeza focalizándonos en el entrecejo, nuestro *Ajna Chakra*, estimulando nuestra Glándula Hipófisis y favoreciendo la irrigación sanguínea al cerebro. (Con la práctica iremos focalizando nuestra atención en estos puntos, al principio podemos probar apoyando nuestra mano derecha en la zona de la corona del cráneo). La entonación final no debe terminar bruscamente sino el volumen disminuye gradualmente y el aliento fluye lentamente hacia afuera uniéndose con el aire exterior sin cortar la conexión. *El sonido del OM desaparece el silencio.*
- 7) Al final, el silencio. Nos volvemos hacia nosotros mismos y permitimos percibir nuestro propio Ser.

Lo podemos repetir cuantas veces queramos, preferentemente el número total debe ser impar. Puede ser emitiendo el sonido como también mentalmente. Hasta podemos no sincronizarlo con la respiración y repetirlo mentalmente 1 OM por segundo, o según nuestras pulsaciones, visualizando el símbolo y su significado.

ENTRADA EN CALOR

En la entrada en calor y estiramientos vamos a ir concentrándonos en cada parte, siento conscientes de los movimientos que iremos realizando, sin forzar. La respiración será una herramienta para ayudarnos:

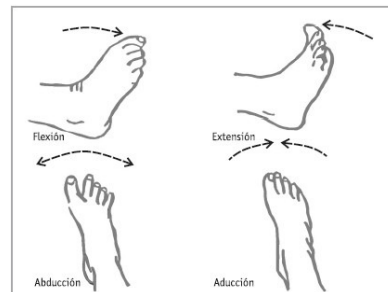
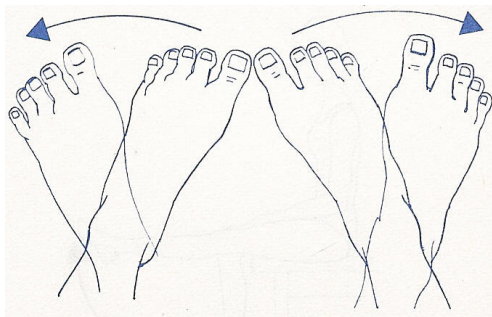
- INHALAMOS abriendo, estirando
- EXHALAMOS cerrando y soltando; para estirar un poco más.

Vamos a ir punto por punto, articulación por articulación, y como estamos activando el cuerpo, vamos a comenzar de abajo hacia arriba. Empezamos por los dedos de los pies y continuamos: talón, pie entero, rodilla, articulación de la rodilla, cintura, espalda, dedos de las manos, muñeca, codos, hombros, y por último cuello.

Opciones>

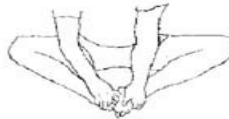
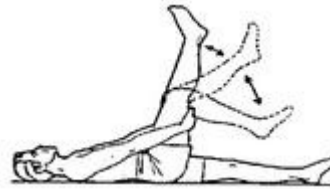
- 1) Realizarla sentado o parado. Podemos elegir las según que Asana realizaremos en la práctica. Ej: Si será una Asana sentada, realizaremos la entrada en calor y el saludo sentados.
- 2) - Dividir en derecha e izquierda al cuerpo e ir parte por parte: primero dedos derechos luego los izquierdos, y así parte por parte... Beneficio: mayor conciencia en los movimientos.
 - Podemos hacer ambos pies rodillas, cadera, pierna entera (sentados claramente), ambas manos, etc. Beneficio: cuando tenemos poco tiempo para realizar la práctica.

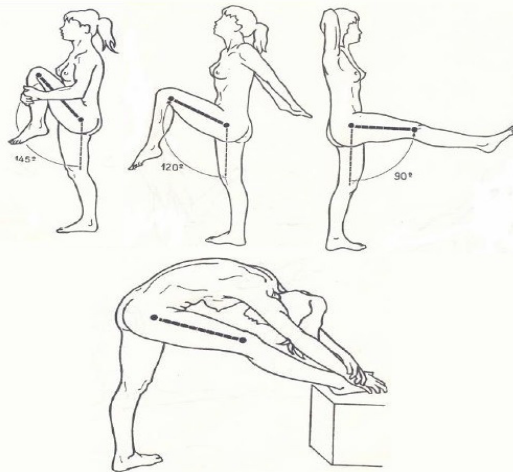
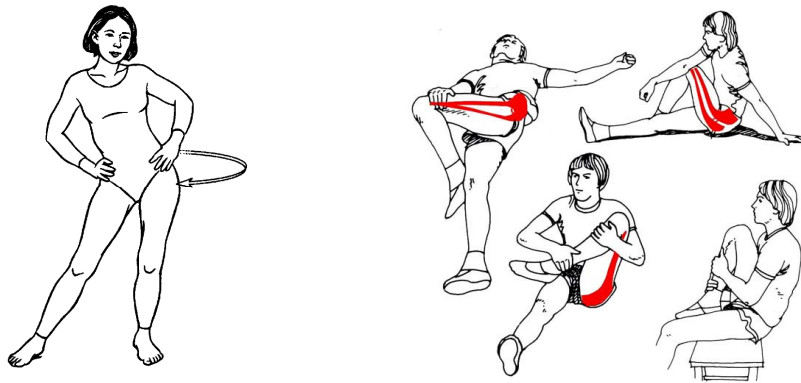
Algunas imágenes para guiarnos....





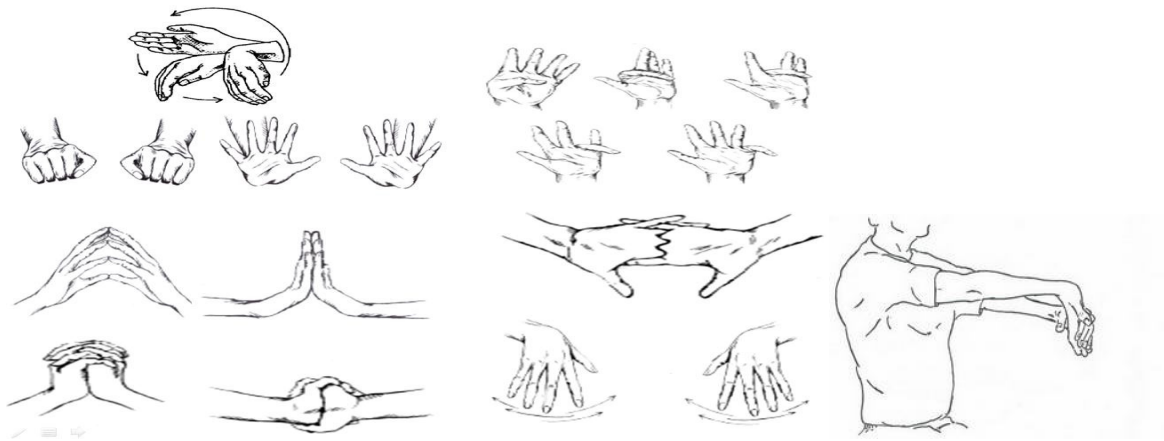
Planta del pie: Podemos utilizar Elementos de Ayuda como una pelota de tenis, e ir punto por punto cada medio cm (Empezamos por borde Interno desde el dedo gordo a talón. Luego borde externo de talón a dedo meñique. Parte media de dedos a talón. Al final todo el pie circularmente) para realizar una especie de Reflexología podal. Técnica: Llegamos al punto con la pelota de tenis, presionamos unos segundos llevando el peso del cuerpo, sentimos. Movilizamos la pelota medio cm y continuamos hacemos presión en ese punto nuevo. Si duele: es un punto a tratar (podemos imprimir un Mapa de Reflexología Podal para saber de qué órgano hablamos) y en ese punto hacemos movimientos más cortos y rápidos sin presión, *un mimo para sanar*.



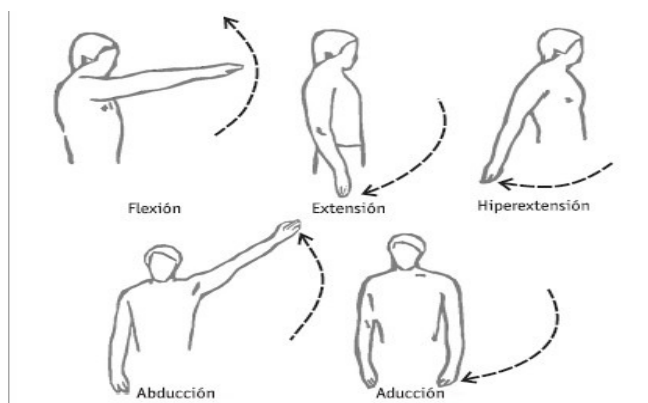
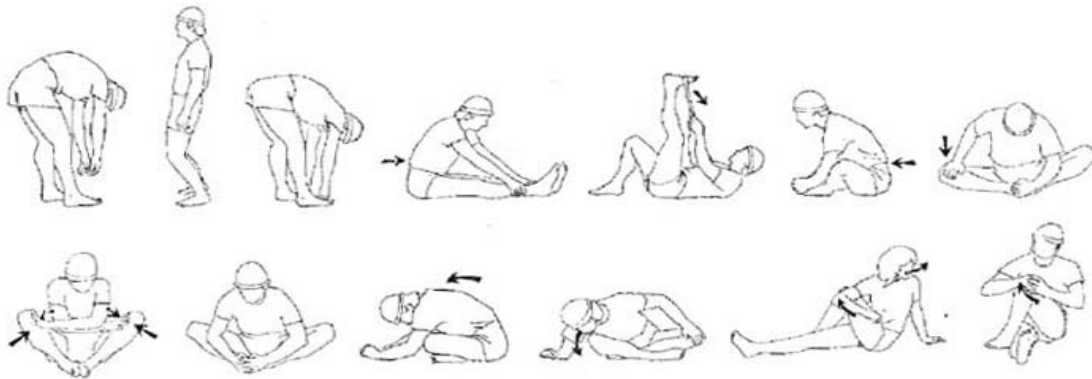


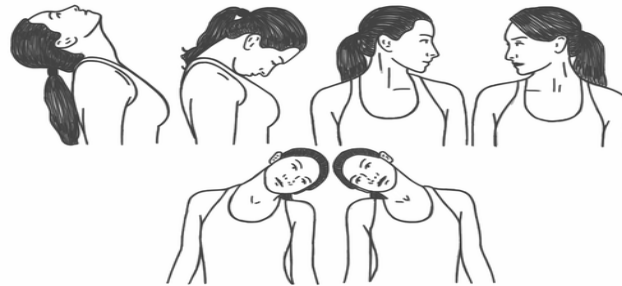
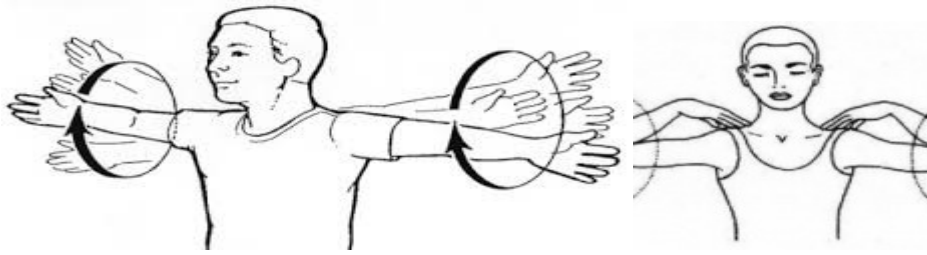
Estiramiento de piernas: Sentados con piernas abiertas hasta donde podamos, y extendidas, si podemos tocamos rodillas al suelo. Inhalando llevamos brazos hacia arriba y exhalando lo llevamos a una pierna. Inhalando arriba, exhalando la otra pierna. Podemos acompañar al movimiento vibrando en el mantra SAT NAM (“verdad es mi nombre”) inhalando en Sat y exhalando en nam, podemos hacerlo mentalmente.



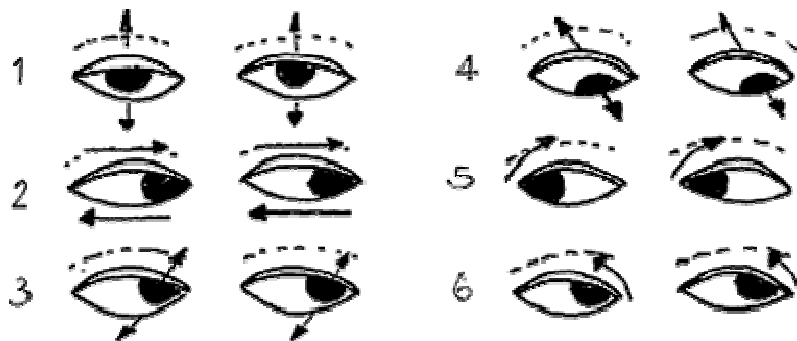


Columna: Acá se encuentra nuestra energía, acá se haya nuestra edad, los yoguis consideran que cuanto más flexible tengas la columna más joven serás. *Inhalamos* abriendo el pecho (junto omoplatos, elevo coxis y mentón sin comprimir cervical), *exhalamos* hacia atrás (mentón al pecho, abdomen adentro, coxis hacia adelante, abro espalda por detrás). Primero lentamente, y vamos aumentando la velocidad, limpiando las articulaciones y las 24 vertebras de la columna. Podemos hacerlo sentados en posición de loto, en Gendrasana (gato) o parados apoyando manos sobre muslos.





Cuello: Mucho cuidado con el cuello, los movimientos van a ser relajados y muy conscientes ya que tenemos muchos puntos nerviosos a esta altura (prestar atención en clase). Principalmente el movimiento hacia atrás vamos a realizarlo con un puño cerrado apoyado dedo pulgar en vertebra prominente como límite para nuestra inclinación. Notemos como además de flexibilizar el cuello también estimulamos las glándulas que se encuentran en él.



Ojos: órgano más irrigado del cuerpo, y como nos olvidamos de ellos! Luego de los ejercicios que muestro arriba, imaginemos un reloj y realicemos los movimiento a favor de las agujas del reloj, una por una, y luego contrarreloj. Por último: reiki a los ojos con cuello relajado.

ASANAS

• Tadasana – Montaña

TADA significa *montaña* en sanscrito. Indica que debemos tener las características de una montaña estando de pie, firmes a pesar de toda circunstancia externa de la naturaleza. Es una postura básica para continuar con cualquier otra asana de pie. Pareciera fácil pero tiene muchos puntos del cuerpo a los cuales prestar atención.



- 1) Nos concentramos en la respiración.
- 2) Colocarse de pie, con pies juntos (si existe desestabilidad abrir mínimamente, como máximo ancho de caderas). Levantar los dedos de los pies, separarlos y luego presionar hacia abajo. Planta del pie totalmente apoyada en el suelo, dedos abiertos, todos apoyados. Talón y dedos de ambos pies en contacto. La distribución del peso debe estar dirigido a ambos pies y todos los dedos por igual, ni pronunciando el borde externo ni el interno, ni más los dedos, ni más el talón, por igual.
- 3) Contraer muslos, bascular la pelvis hacia adelante e unir piernas y muslos contactando las rodillas. Sentir la activación del Mula Bhandha.
- 4) Inhalando, hundir el abdomen, sacar pecho hacia afuera, estirar la columna y el cuello para que quede erguida. Mentón paralelo al piso. Exhalando, dejar caer hombros hacia abajo y atrás alejados de orejas.
- 5) Extender brazos al costado del cuerpo. Juntar omoplatos por detrás, separando los brazos del cuerpo y formando un triángulo imaginario entre manos y nariz.

- 6) Exhalando, relajar garganta, lengua y ojos.
- 7) Concentrándonos en la pelvis sentimos la fuerza extenderse hasta el suelo y otra hasta la coronilla como si un hilo nos tirara hacia arriba.

Mantener 30seg a 1min. Cerrar los ojos para ser consciente de la sensación del cuerpo.

Beneficios: Proporciona agilidad al cuerpo y a la mente. Previene dolor ciático. Fortalece músculos de las piernas y glúteos beneficiando a piernas arqueadas. Mejora la postura corporal y el pie plano.

Contraindicaciones: Dolor de cabeza, insomnio y presión baja.

● Uttanasana

UT es una partícula que determina *intensidad o liberación*. El verbo **TAN** significa *extensión, estiramiento*. “Postura de estiramiento intenso”, se refiere principalmente al trabajo intenso de extensión de la columna y músculos posteriores de las piernas: isquiotibiales.

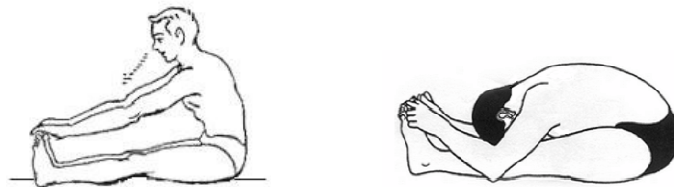


- 1) Inhalo en Tadasana
- 2) Exhalar inclinando el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta y mirando al frente. Flexiono desde las articulaciones de la cadera, no desde la cintura (que también se dirige hacia adelante junto al torso), proyectando coxis hacia atrás y girando glúteos hacia arriba. A medida que descendo proyecto pecho hacia adelante, estiro la columna y cuello. Al igual que en todas las flexiones hacia adelante, la intensidad de mi columna es estirarse hacia adelante.
- 3) Freno a mitad de camino (90°) y con fuerza de abdomen inhalo y exhalo. Ombligo hacia adentro

- 4) En la próxima exhalación llevar palmas, o punta de los dedos, al suelo. Extender rodillas y columna vertebral para mantener la cabeza y las piernas de forma perpendicular al suelo. Intento mantener las rodillas extendidas aunque implique flexionar menos la cadera y llevar manos a los tobillos y no al suelo.
- 5) Permanece en esta actitud respirando. Inhalo estirando el torso y dejando caer mas la cabeza. Exhalo acercando el pecho a las piernas. Relajo el cuello.
- 6) Sin separar rodillas contrae los músculos para elevar la rótula. Mantener esta posición 1'.
- 7) Tras 2 respiraciones completas, Inhalar profundo y levantar manos del suelo retornando a Tadasana. Sintiendo vertebra por vertebra, por ultimo erguir el cuello.

Es probable que al principio tu cuerpo no tenga suficiente flexibilidad como para formar la postura. La cabeza no llega a la rodilla, ni palmas al suelo. Aun así, tu cuerpo trabaja y recibe todos los beneficios de Uttanasana, ya que el alargamiento de los músculos posteriores de las piernas, junto con la respiración, es lo que permite liberar la cintura Podemos flexionar las rodillas en la primer instancia para aliviar los isquiotibiales, con las practicas ganaras elasticidad y con la constancia ya llegaremos al suelo. Lo importante es que seas consiente de eso.

● Paschimottanasana – Pinza



PASCHIMO significa *oeste, posterior*. **TAN** significa *extensión*. La postura representa la extensión posterior del cuerpo.

- 1) Nos sentamos en *Dandasana*, con la columna vertebral erguida y piernas hacia adelante extendidas formando un Angulo recto entre tronco y piernas.
- 2) Nos ayudamos con las manos y llevamos muslos y glúteos hacia atrás para permitir el apoyo completo de nuestros isquiones.

- 3) Activar músculos de las piernas y la pelvis. Apunte los dedos de los pies hacia arriba. Proyectamos rodillas, muslos y glúteos hacia el suelo enraizando la postura.
- 4) Inhalar y elevar los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y estirar todo lo posible nuestra columna hacia el cielo. Mentón al pecho, hombros separados de las orejas, relajen cuello. Omoplatos se juntan atrás y proyecto pecho hacia adelante.
- 5) Exhalar y comenzar a bajar, hacia adelante y abajo. Llevar las manos a los pies sin curvar la columna. Atención en la columna, extenderla (podemos ayudarnos con una manta plegada debajo de los glúteos o con una cinta o sogas que llegue hasta nuestros pies)
- 6) Inhalar alargando la columna todo lo que puedas y con omoplatos juntos por detrás. Mentón al pecho. Exhalar bajando el abdomen y tórax un poco más hacia los muslos. Flexionar desde la cadera y no desde la cintura. Cuando llegues a tu máximo, exhala y permite que tu cabeza descansa sobre las piernas, sin redondear la columna. Sostener de los pies o donde llegues con respiración abdominal.
- 7) Para desarmar, junta las palmas de las manos y exhalar alargando el torso y brazos hacia adelante lo más que podamos. Inhalar con brazos tocando nuestras orejas, retornar a Dandasana subiendo vertebra por vertebra. Exhalar y aflojar brazos a los costados del cuerpo.

ASANA:	BENEFICIOS	CONTRAINDICACIONES
-Uttanasana -Pinza (Paschimottanasana)	(si se mantiene más de 2 minutos)	
	A nivel físico:	-Mareos o problemas oculares (realizar variante)
General:	-Beneficia todos los órganos abdominales	-Dolencias en órganos abdominales
*Sistema Locomotor (MusculoÓsteoArticular:	-Indicada en HiperLordosis Lumbar -Estira musculatura de espalda y parte post de las piernas	-Dolor de espalda -Hernia discal -Artritis crónica
*Aparato. Cardiovascular:	-Uttanasana> <i>Aumenta riego sanguíneo hacia el cerebro</i> -Pinza> <i>Estimula circulación tonificando músculos de la espalda</i>	
*Sist. Nervioso:	-N. espinales rejuvenecen, y calma células cerebrales	-Cialgia
*Ap. Digestivo:	-Mejora proceso digestivo -Combate trastornos como: dispepsia (alteración de digestión por disfunción estomacal o intestinal), gastritis (también durante ciclo menstrual), hemorroides, estreñimiento, etc.	
*Sist. Endocrino:	-Combate trastornos como la diabetes -Equilibra funcionamiento de glándulas adrenales y gónadas -Estimula circulación linfática potenciando el sist Inmunológico.	
	A nivel mental:	
	-Transmite firmeza, fortaleciendo (el) autoestima y confianza en uno mismo. -Revitaliza el cerebro, combatiendo dispersión mental y	

	favoreciendo concentración.	
	A nivel energético:	
	-Tranquiliza la mente, ideal para nerviosos. -Muladhara y Svadhisthana Chakra -Estimula capacidad mental	
	A nivel espiritual:	
	-Desarrolla actividad de entrega, basada en la confianza y la humildad.	

● Adho Mukha Svanasana – Carpa o Perro hacia abajo.

ADHO MUKHA significa *cara abajo*, y **SVANA** significa *perro*. Al observar esta asana podemos imaginar un perro estirándose para entender la postura. En Occidente también se la llama Carpa.



ASANA: Carpa (Adho Mukha Svanasana)	BENEFICIOS	CONTRAINDICACIONES
	A nivel físico:	
*General	Alivia dolor de cabeza, menopausia e insomnio	-Serias afecciones oculares -Últimos meses de embarazo
*Sistema Locomotor (MusculoÓsteoArticular:	-Elonga músculos posteriores de piernas -Combate fatiga en corredores tras una dura carrera -Proporciona rapidez y ligereza en pierna de velocistas -Alivia dolor y rigidez en talones -Flexibiliza hombros -Favorece desaparición de rigidez en zona de omoplatos -Fortalece músculos de la espalda, brazos y piernas	-Artrosis avanzada en muñeca y hombros -Tendinitis en hombros -Inflamación crónica de rodillas (ver variante) -Hernia hiatal
*Sist. Circulatorio:	-Mejora irrigación sanguínea al cerebro	-HTA (ver variante)

*Ap Digestivo	-Mejora digestión	-Reflujo gástrico -Diarrea
	<u>A nivel mental:</u>	
	-Alivia estrés y depresión leve	
	<u>A nivel energético:</u>	
	-Estimula actividad de Manipura Chakra	
	<u>A nivel espiritual:</u>	
	-Desarrolla actitud de entrega y humildad	

- 1) Nos colocamos en la postura del gato, en 4 apoyos: rodillas y manos en contacto con el suelo.
- 2) Con codos extendidos las manos apoyan en el suelo, separadas ancho de hombros. Hombros y muñecas a la misma altura.
- 3) Separamos rodilla ancho de caderas. Las rodillas y la cadera a la misma altura.
- 4) Los dedos de las manos están totalmente extendidos mirando al frente. Las manos se encuentran “como en garra” y hacemos la presión al suelo desde la yema de los dedos y nudillos. Llevamos el peso a toda la mano
- 5) Preparamos los dedos de los pies para la postura, flexionando los metatarsos, apoyando todos los dedos en el suelo.
- 6) Inhalar y llevar cadera hacia arriba y atrás proyectando el coxis tan alto como se pueda. Exhalar y extender codos y rodillas. Llevamos el tórax a los muslos.
- 7) Llevar la cabeza hacia adentro, miro mis pies. La cabeza cae hacia abajo, coronilla en dirección al suelo. El cuello esta relajado, los hombros se alejan de las orejas.
- 8) Planta de los pies y talones descansando totalmente en el suelo (Al principio puede que no llegamos y tengamos las rodillas levemente flexionadas con talones levantados, no hay problema, ya vamos a lograr la flexibilidad, lo importante es proyectar el coxis al techo logrando extender la columna).
- 9) (Manos-hombro-corazón) Inhalar y al exhalar libremente sin retener la respiración, llevamos la energía desde las manos a través de los brazos hacia los hombros y levantamos los hombros un poco más, separándolos de las orejas. Sacamos pecho juntando omoplatos por detrás. Proyectamos el corazón al suelo, activando el Manipura. Relajar cuello y cabeza
- 10) (corazón-costados-columna-caderas) Inhalar y al exhalar llevamos la energía desde el corazón a los costados del cuerpo hasta llegar a nuestra columna. La recorremos desde el cuello hasta caderas, estirándola y elevando más los glúteos (isquiones) al techo. Somos una pirámide y el punto más alto será nuestro coxis.

11) Inhalar y sentir como se estiran los músculos de mis piernas por detrás. Exhalar y llevar un poco más los talones a suelo.

12) Permanecer en esta actitud alrededor de 1' o 5-10 respiraciones profundas; usar el abdomen. Con la siguiente exhalación llevamos los glúteos a los talones con brazos extendidos y reposamos en Balasana (hoja plegada).

Es una de las posturas más conocidas y beneficiosas que nos proporciona un rejuvenecedor estiramiento del cuerpo. Con cadera en neutro, los glúteos, isquiotibiales y gemelos se estiran por detrás, mientras están contraídos deltoides (hombros), dorsales y músculos de mano y muñeca.

• Bhujangasana - Cobra



ASANA: Cobra (Bhujangasana)	BENEFICIOS	CONTRAINDICACIONES
	A nivel físico:	
General:	-Beneficia órganos abdominales: especialmente hígado y riñones	-Embarazo
*Sistema Locomotor (MusculoÓsteoArticular:	-Flexibiliza la columna y fortalece músculos de la espalda -Expande el tórax -Contrarresta cifosis dorsal	-Hernia abdominal -Hernia discal con protrusión hacia atrás -Hiperlordosis -Síndrome del Túnel Carpiano
*Aparato. Cardiovascular:	-Estimula circulación tonificando músculos de la espalda	
*Sist. Nervioso:	- Lo estimula tonificando músculos de la espalda)	
*Ap. Digestivo:		-Úlcera péptica
*Sist. Endocrino:	-Regula funcionamiento de glándulas tiroides y adrenales -Regulariza ciclo menstrual y combate desordenes en la mujer: amenorrea, leucorrea y dismenorrea.	-Hipertiroidismo
*Sist. Urinario	-Estimula los riñones, mejorando trabajo de eliminación y purificación.	
	A nivel mental:	
	-Transmite firmeza, fortaleciendo (el) autoestima y confianza en uno mismo. -Revitaliza el cerebro, combatiendo dispersión mental y favoreciendo concentración.	

	<u>A nivel energético:</u>	
	-Estimula actividad de Manipura Chakra -Despierta y brinda energía -Trabaja sobre el plano de las emociones. Es depuradora: ayuda a eliminar toxinas emocionales	
	<u>A nivel espiritual:</u>	
	-Te abre en vista a tus pares, a tu alrededor. -Trabaja sobre el campo del autosacrificio y la entrega al prójimo -Es una postura tonificante y fortalecedora del espíritu -Relaciona fortaleza de la columna con el soporte físico para alcanzar la salud espiritual.	

BHUJANGA significa *cobra* en sanscrito. La postura final representa una cobra erguida.

- 1) Boca abajo, piernas y pies juntos (estira el N. ciático), rodillas extendidas y glúteos ajustados. Palmas totalmente apoyadas en el suelo, debajo de los hombros, con dedos apuntando hacia adelante. Frente apoyada en el suelo.
- 2) Bascular pelvis y sentir como contacta con el suelo. Que el ombligo este lo más cercano al suelo posible durante toda la postura.
- 3) Inhalar y proyectar piernas hacia atrás todo lo que sea posible y hacia adelante la coronilla de la cabeza. Siente como el cuerpo se estira en ambas direcciones.
- 4) Primero usar la fuerza de espalda para desplaza el mentón hacia adelante y cuando llegues a tu máximo, elevar espalda, pecho y cabeza con fuerza de las manos contra el suelo.
- 5) Los omoplatos buscar unirse por detrás, hombros hacia atrás y abajo separado de las orejas. Proyectar el pecho, esternón, hacia adelante y arriba. Siente la expansión del tórax hacia adelante y costados. Mirar hacia adelante y mantener 15-30'' o 5 respiraciones libres. Esto es lo más importante de la postura, no importa cuánto eleves el tronco sino la apertura del tórax. Puede que los codos queden ligeramente flexionados.
- 6) Inhalar y proyectar coxis hacia abajo para proteger las lumbares. Los glúteos están activos pero no contraídos. Ombligo al suelo.
- 7) Para desarmar, exhalando comienza a descender lentamente abdomen, pecho, hombros, mentón y descansa sobre una mejilla de costado al suelo. Brazos a lo largo del cuerpo. Dedos gordos del pie juntos y talones caídos a un costado.

Se puede repetir hasta 4 veces alternando el lado de la mejilla de relajación.

● Shavasana

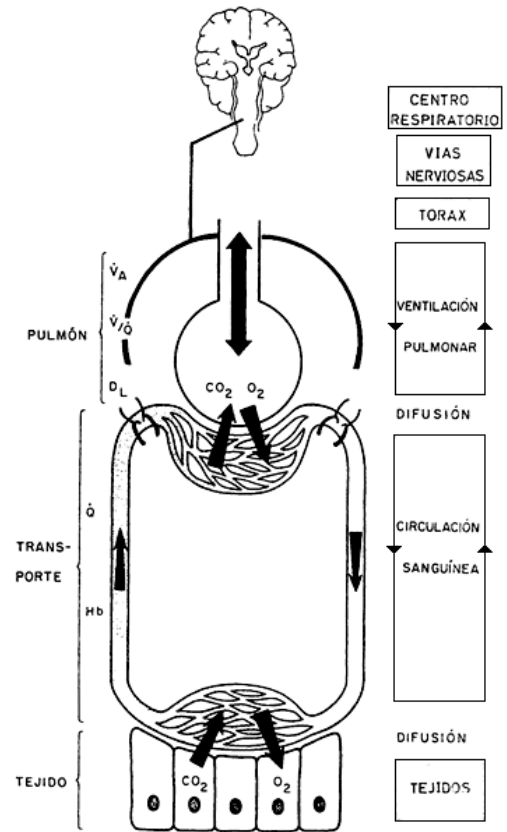
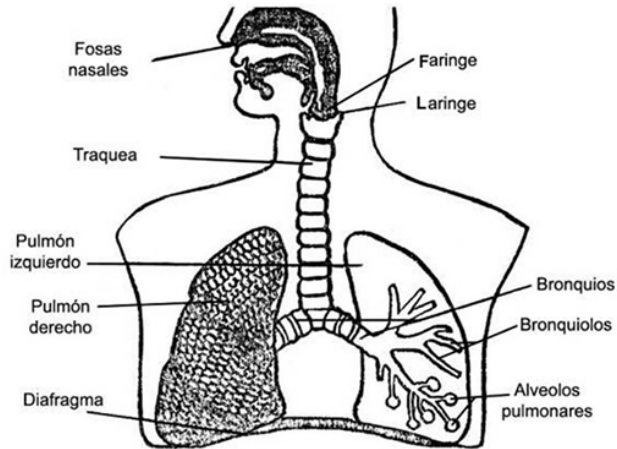
SHAVA significa *cadáver*. En esta postura de relajación se representa a la imagen de un cadáver debido a la inmovilidad del cuerpo físico. Ideal para relajar el sistema nervioso y ser conscientes del trabajo realizado durante la práctica.



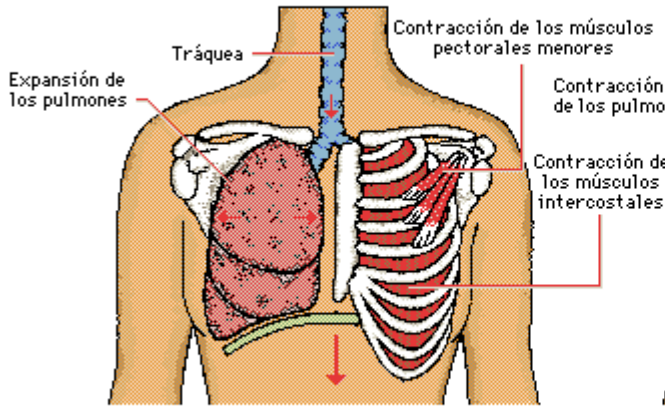
- 1) Colocar la espalda apoyada totalmente en el suelo (si la zona lumbar se eleva colocar una manta en rodillas). Con manos al costado del cuerpo con palmas hacia arriba u apoyadas en el abdomen. Con talones juntos dejamos caer los pies a los costados.
- 2) Cerrar los ojos e inhalar y exhalar profunda y lentamente
- 3) Todos los músculos del cuerpo están relajados. Los músculos de la cara y el entrecejo también. El mentón cae, ya no tensiono mi mandíbula ni mis dientes. La lengua se relaja y los ojos ya no se mueven.
- 4) La mente también se aquieta y calma. Si viene un pensamiento lo dejo ir con una exhalación.
- 5) Permanecer en esta actitud entre 5-20'.

RESPIRACION

(PRANAYAMA)

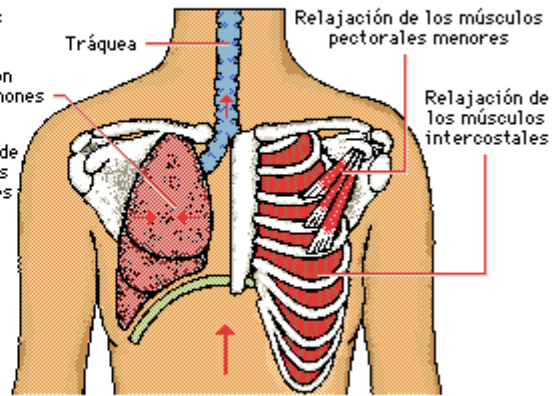


Inspiración:
El aire entra en los pulmones



Contracción y descenso del diafragma

Espiración:
El aire sale de los pulmones



Relajación y elevación del diafragma

Pranayama significa *control del Prana o energía vital* en sanscrito. Al respirar adecuadamente, ingresamos oxígeno a nuestro organismo y nuestras células de todo el cuerpo se oxigenan, se llenan de energía y permitimos eliminar sus desechos. Respirar es la herramienta principal del Pranayama ya que podemos manifestar el sutil Prana de la forma más concreta y tangible. Permite ser consciente sobre los niveles energéticos sutiles y su control, ya que está ligada a nuestra mente. “Es el control del Hombre sobre su vida”. Cuando controlamos la respiración nos permitimos aquietar nuestra mente y focalizarla solo en eso. En Yoga la respiración es algo fundamental, es la conexión de nosotros mismos con el Universo a través del doble intercambio: interno y externo; y estamos atenta a ella en toda Sadhana.

Ejemplos de Pranayama>

- 1) **RESPIRACION CONSCIENTE:** A pesar de que *Respiramos para mantenernos vivos*, la mayor parte de nuestro día somos **inconscientes** (Tronco Cerebral) de nuestra respiración, de su flujo, su recorrido, del aliento que pasa a través de nuestro cuerpo, de la Energía Vital. Permitimos que ingresen de forma involuntaria o autónoma, por la cavidad nasal u oral, entre 5 y 6 litros por minuto; continuando por el conducto respiratorio: laringe, faringe, tráquea, bronquios, bronquiolos y finalmente por los alveolos pulmonares donde realiza el Intercambio Gaseoso entre O₂ y CO₂.

Al inhalar los pulmones se expandan para permitir el ingreso del aire al tracto respiratorio. Este aumento del tórax sucede gracias a la contracción del *musculo diafragma* principalmente (se dirige hacia abajo pasando de una forma original de cúpula a forma casi plana) y músculos intercostales externos (las costillas que se levantan y separan), mas sus Músculos Facilitadores como los del cuello, y Accesorios como los pectorales y trapecio. Al exhalar tampoco son nuestros pulmones los que trabajan sino se utiliza la energía cinética de la fase inspiratoria y casi no hay participación muscular, pero sentimos que las costillas bajan y el diafragma sube presionando los pulmones y permitiendo la expulsión del aire.

Sin embargo podemos detenernos un instante del día para ser *testigos* de la dinámica de la respiración y así potenciar nuestra capacidad pulmonar y los beneficios energéticos a través de una respiración **consciente** (Corteza Cerebral – área motora). En Yoga este simple proceso brinda muchos beneficios y sin embargo requiere mínima concentración.

Beneficios: Ayuda a superar el estrés y la tensión. Aumenta la energía y la resistencia. Ayuda a dominar nuestras emociones. Alivia el dolor. Previene enfermedades. Mejora la concentración y el rendimiento físico. Facilita la transformación psicoespiritual. Puedo inhalar pensamientos positivos, salud, bienestar emocional, energía; y exhalar pensamientos negativos, enfermedad, exceso energético.

Técnica: Se realiza principalmente por nariz (donde el aire se calienta, humidifica y limpia de impurezas) y al utilizar la zona faríngea absorbemos y expulsamos mayor cantidad de aire (sentir aire fresco en la garganta al inhalar), boca cerrada y lengua en paladar

Vamos a INHALAR llevando nuestra atención al ingreso del aire por nuestras narinas u orificios nasales, del flujo del aire circulando por nuestra cavidad nasal, llegando a la garganta o pared del fondo de nuestra garganta. Mi tórax se expande al trabajar mis músculos y puedo visualizar como se nutren de oxígeno cada célula de mi cuerpo.

Al EXHALAR libero el oxígeno excedente y el dióxido de carbono que no necesito, tomando consciencia del recorrido contrario del aire hasta entregarlo al ambiente que me rodea.

2) RESPIRACION BAJA ABDOMINAL:

Beneficios: Esta respiración permite *triplicar* nuestra capacidad pulmonar (a diferencia de la torácica que es la que hacemos comúnmente) y a nivel emocional: calmar la mente.

Puedo ayudarme colocando las manos sobre el vientre para sentir como se expande y contrae el diafragma durante el ejercicio (otra mano puede ir en el tórax para controlar su inmovilidad). Puedo sentarme o acostarme.

Técnica: INHALAR lentamente permitiendo que solo el abdomen se expanda. EXHALAR: ombligo hacia adentro, el abdomen se dirige a la columna vertebral.

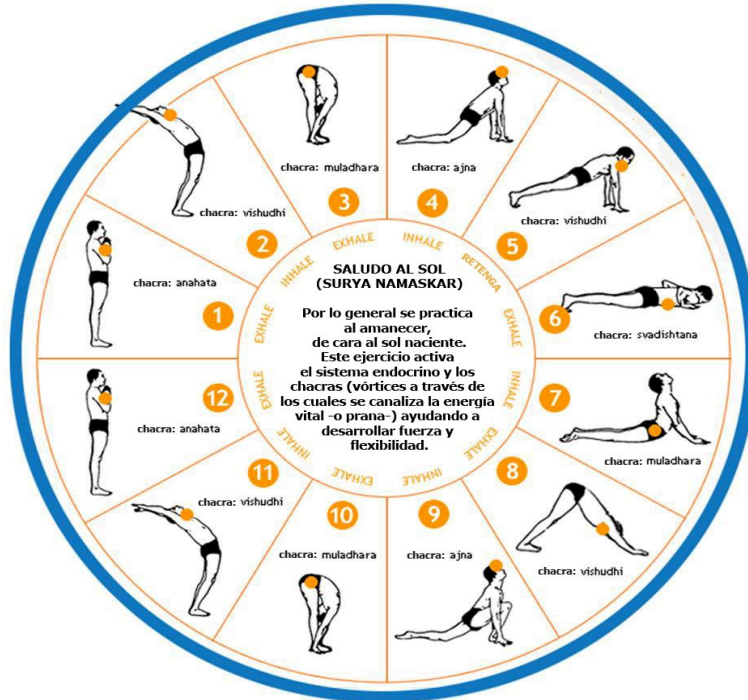
3) RESPIRACION DE LIMPIEZA

Beneficio: Ayuda a descargar tensiones del cuerpo como a liberar muchas toxinas que tenemos dentro. (1 vez es suficiente, máximo: 3 veces).

Técnica:

- 1) Adoptamos una postura cómoda, con la que podamos relajarnos y concentrar la atención en la respiración (en general se realiza sentado en Shavasana al comienzo de una relajación o cuando producimos mucha energía) Tratando de tomar consciencia de todo nuestro cuerpo.
- 2) Inhalamos profundamente y retenemos por unos segundos
- 3) Abrimos la boca y produciendo el “sonido HAA” hacemos una *Exhalación larga y con fuerza* hasta vaciar todos los pulmones. (Como sacando aliento a un vidrio, sacarlo y marcarlo en el vidrio),
- 4) Luego dejamos que el aire entre y salga solo.

SALUDOS 1:



SURYANAMASKAR A y B



● Surya Namaskar - Saludo al Sol

SURYA significa *sol, luz, derecha*. Práctica muy completa que se realiza al amanecer, atardecer, y/o como inicio de una clase. Se prefiere no realizar antes de dormir ya que activa la circulación y costará dormir de noche.

En algún sitio leí que si solo tuviésemos el tiempo de practicar 5 minutos de yoga, el Saludo al Sol sería lo ideal para hacer. Si solo debiéramos elegir una postura: Carpa seguida de Cobra sería el equilibrio perfecto; ya que todas las partes del cuerpo están activas, y no solo estirándose, sino también fortaleciéndose y tonificándose. Mismo colocar la cabeza abajo del nivel del corazón trae los beneficios de las Posturas Invertidas.

Al principio de la esterilla, mat, colchoneta.

- 1) Empezar en Tadasana (Ver p.24) inhalando (**INH**) y exhalando (**EXH**). En la próxima EXH llevar palmas al pecho (en Anjali mudra) manteniendo los omoplatos juntos.
- 2) INHALO (**INH**) elevo las palmas hacia el cielo con brazos estirados y hago una leve retroflexión, Suryasana.
- 3) **EXH** flexiono torso hacia adelante y abajo (si deseo flexiono rodillas) en Uttanasana (p.25): apoyo las palmas a los costados de los pies, cabeza hacia las piernas, aflojo el cuello. **INH**: Ardha Uttanasana con tronco y piernas a 90°.
- 4) **EXH**: Pierna **derecha** atrás, bien larga. Sigo con pierna **izquierda** (o salto) para Plano inclinado o Chaturanga Dandasana, bajo la cadera, estiro columna.
- 5) **INH**: Rodillas al suelo, pecho y mentón Me empujo con los dedos de los pies hacia adelante formando la Cobra (p.30) con piernas estiradas, pies juntos y omoplatos hacia atrás, abro pecho.
- 6) Ahora apoyo metatarsos y dedos de los pies miran hacia adelante, **EXH** con fuerza de brazos impulso coxis hacia el cielo en una Carpa (p.28) manteniendo 5 respiraciones.
- 7) En la 6ta **INH** llevo pierna **derecha** adelante, luego pierna **izquierda (o salto)** y formo Ardha Uttanasana, abro el pecho.
- 8) **EXH**: flexiono torso hacia adelante y abajo en Uttanasana, cabeza hacia adentro y floja!
- 9) **INH** junto palmas, estiro brazos cubriendo mis orejas y subo el torso a la vertical y atrás en una leve retroflexión (cuido mis lumbares haciendo fuerza de abdomen) en Suryasana.
- 10) **EXH** y vuelvo palmas al centro.
- 11) **INH** abro pecho y brazos al costado del cuerpo con palmas hacia adelante en Tadasana. **EXH** relajo.

[Este sería 1 CICLO de **Surya Namaskar A** de los 5 que se realizan en Ashtanga.]

RELAJACION:

TECNICA SCAN BODY: *Beneficioso para la relajación y el fin del insomnio.*

Sobre la colchoneta. En *Savasana*. Puedes tener los brazos en el suelo o a lo largo del cuerpo, palmas hacia arriba, o puedes reposar tus manos suavemente sobre el estómago palmas hacia abajo. Lo importante es quedarse quieto y soltar el cuerpo. Descenderá la temperatura corporal, ideal es cubrirse con una manta, o dejándola a mano por si la necesitas.

Dejamos caer nuestro cuerpo, soltamos todo el peso. Inhalamos pensamientos lindos (algo que nos pasó en el día) y al exhalar soltamos el último musculo del cuerpo y todas las sensaciones que no nos gustan. Empezamos a sentir cada centímetro del cuerpo apoyar sobre el suelo.

Vamos a comenzar siendo conscientes de nuestros **pies**. Separados ancho de caderas, caen hacia un costado, no los tensiono. Nuestros dedos están sueltos. Nuestros talones también.

Dirijo la atención a nuestras **piernas** y cada parte de ella > gemelos relajados, rodillas, muslos, glúteos...

Columna apoya totalmente en el suelo, como si nos tiraran del ombligo hacia abajo. Si tienes problemas en los músculos lumbares puede resultarte más cómodo colocar una manta doblada debajo de las rodillas, o elevarlas con las plantas de los pies en el suelo (alivia la presión en los lumbares). Prestamos atención a la columna inferior, media y superior.

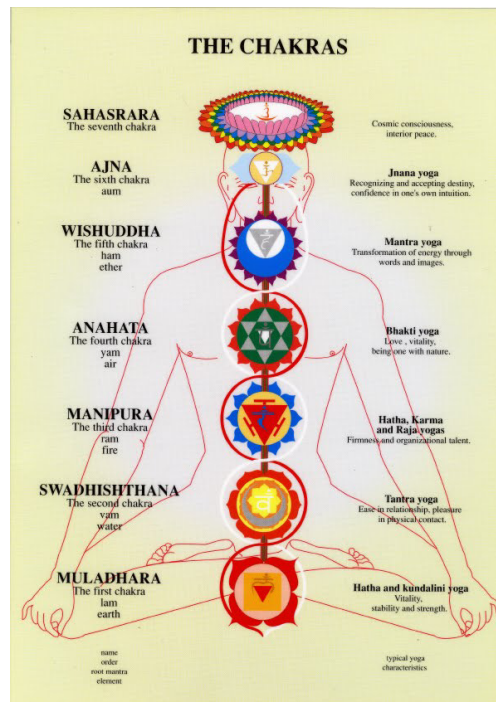
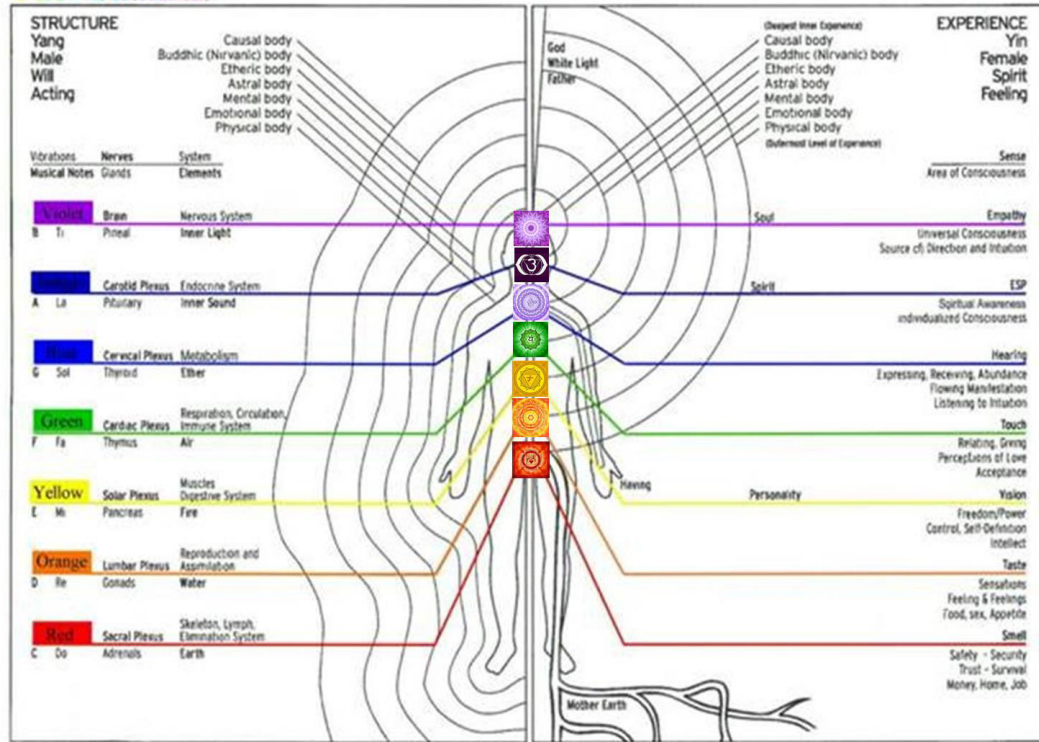
Relajamos nuestras **manos**, podemos cerrarlas y abrirlas para soltar, nuestros codos y nuestros hombros quieren tocar el suelo.

Nuestro **cuello** ya no trabaja más, se relaja! Traemos el mentón hacia nosotros y comenzamos a relajar todos nuestros músculos de la expresión de la **cara**, nuestra **boca**, nuestra **lengua** cae. Relajamos nuestro cuero cabelludo y nuestros **ojos** ya no se mueven más. Inhalo profundo, Exhalo...Y RELAXXXXX!

CHAKRAS (ANEXO 1):

CHAKRA (Nombre sanscrito)	1:	2:	3:	4:	5:	6:	7:
UBICACIÓN (vertebral y vista frontal)							
COLOR INFLUENCIA							
MANTRA BIJA							
NOTA MUSICAL							
GLANDULA							
INFLUENCIA EN EL CUERPO							
(A) Influencia FISICA							
(B) Influencia EMOCIONAL							

The Chakras



En el **Nivel 2** nos espera....

- Budismo, Jainismo e Hinduismo.
- Más Asanas, Mudras y Mantras;
- Más Namaskar, perfeccionamiento;
- Chakras, Nadhis, Bandhas, perfeccionamiento
- Más técnicas de Pranayama y Relajación;
- Meditación y Lectura de Sutras

Om Shanti....

