

META CHAYA HIRSCHL

YOGA PARA TODOS



EL YOGA PARA TODAS LAS EDADES

GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA





YOGA PARA TODOS

META CHAYA HIRSCHL

YOGA PARA TODOS

EL YOGA PARA TODAS LAS EDADES

GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA



Le Vie del
Dharma



www.leviedeldharma.it - www.macroedizioni.com

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles. El Grupo Editorial Macro mantiene y dirige su atención hacia el medio ambiente y lo hace cada vez de manera más concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y panfletos en Italia en papel reciclado, utilizando tintas ecológicas. Al comprar uno de nuestros productos estarás contribuyendo al proyecto de la Granja de la autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que pretende sensibilizar instituciones, empresas y comunidades para hacer cada vez más sostenible la vida en nuestro planeta. Gracias a su empeño en la estrategia de reducir el impacto medioambiental, Greenpeace considera al Grupo Editorial Macro «Amigo de los bosques».

Para más información sobre este autor y sobre esta misma colección, visitad nuestra página web:
www.macroediciones.com

Título Original: *Vital Yoga. A Sourcebook for Students and Teachers*

Derechos de autor © 2011

Publicado en la lengua original por META CHAYA HIRSCHL

Coordinación editorial

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Traducción

Cristina Gonzalez

Revisión

Joan Fontana

Proyectación gráfica

Roberto Monti en el proyecto original de Pauline Neuwirth de Neuwirth & Associates, basado en los diseños originales de Angela Werneke

Fotografías

Tina Larkin

Maquetación

L. Mazzilli

Portada

Roberto Monti, Matteo Venturi

Imprenta

Tipografía Lineagráfica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: septiembre de 2018

© 2017 Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

Av. del Carillet 219, 2º 4ª

08907 L'Hospitalet de Llobregat

Barcelona

En la red: www.macroediciones.com

ISBN: 9788417080099

Depósito legal B 18715-2018



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

PRÓLOGO

Si a los 23 años, cuando trabajaba como supervisora de producción en la destilería Miller en Milwaukee (Wisconsin) y, bajo el cielo nocturno, recorría la alta pasarela para controlar las válvulas de ventilación de los fermentadores, me hubieran dicho que años después no solo practicaría yoga, sino que además lo enseñaría, habría soltado una gran carcajada mientras tomaba un par de cervezas con mis compañeros después del trabajo.

Si a los 33 años, cuando enseñaba cómo usar un ordenador en las actividades profesionales de los cursos trienales de la Purdue University y escribía textos de *software*, me hubieran sugerido que una década más tarde estaría «enseñando a enseñar» yoga, habría pensado que me confundían con alguien que, efectivamente, valoraba el yoga como algo más que una simple charla aburrida de la pretenciosa *New Age*.

Si estando sentada con otros cincuenta consejeros delante de varios ordenadores, rodeados de cables y leds como luces navideñas, para elaborar un *software* en el lenguaje de la programación COBOL encargado por la compañía internacional Arthur Andersen & Co. [sociedad multinacional que se dedica a la revisión de balances y a la consultoría, fuente Wikipedia; *N.d.T.*], me hubierais dicho que más adelante, para celebrar mi quincuagésimo cumpleaños, preferiría sentarme en silencio durante diez días en un retiro de meditación antes que asistir a una fiesta extravagante, habría tenido la certeza de que no me conocíais en absoluto. Muchos profesores famosos han descubierto el yoga a edades tempranas y la mayor parte de sus vidas transcurre en el mundo de los gurús, de los *ashram* y de las posturas de yoga. Yo, en cambio, llegué al yoga desde un mundo completamente distinto. Crecí con la esperanza de alcanzar el éxito con mi trabajo, libre de las tradicionales limitaciones laborales de la mujer en el trabajo: restricciones en la elección del empleo, salarios más bajos, a menudo trabajo más duro y, en general, no lo suficientemente bien pagado como para permitir una verdadera autonomía. Las mujeres que tenía alrededor cuando era niña (mi madre, las abuelas, la bisabuela y las madres del barrio) casi sin excepción permanecían en casa mientras sus maridos ejercían como profesores, médicos, abogados u hombres de negocios. A pesar de ello, yo tenía muy claro que las mujeres eran igual de brillantes que los hombres y que frecuentemente envidiaban el hecho de que los hombres gozaran de mayor reconocimiento y éxito, y de que tuvieran una vida más fácil. También acudí a las disertaciones de Gloria Steinem al Wabash College y a las de Kate Millet en la Purdue University, y me he documentado sobre todos los cambios que en los años setenta beneficiaron a las mujeres. Por eso, llegado el momento de elegir una facultad en la universidad, lo que más me motivaba era la posibilidad de encontrar un empleo bien remunerado. Mi estrategia dio resultado y encontré un trabajo interesante y estimulante en la industria, en los negocios y a nivel académico. Mis retribuciones me permitían mantener

a mi familia y gozar de libertad de elección. Pero me faltaba algo más. Mis opciones parecían oscilar entre una hamburguesa de McDonald's o de Wendy. Las hamburguesas de verduras o verduras frescas al vapor no estaban ni mucho menos en el menú. Tanto si trabajaba en una destilería, en una sociedad o en la universidad, las elecciones en el estilo de vida no me parecían muy diferentes. Y, en realidad, nunca conseguía un empleo que me estimulase a permanecer en él más de cinco años seguidos.

Cuando un socio de la empresa Arthur Andersen & Co. insistió para que me quedara y ascendiera de dirigente a socia lo miré y pensé: «¿Por qué debería apetecerme tu forma de vida?». Me parecían bien el dinero y el estatus de que él disfrutaba, pero, en realidad, su vida se me antojaba, básicamente, una vida basada en largos horarios laborales, aburridas comidas de trabajo, veladas que podrían describirse como excitantes, pero tan solo si eras capaz de obviar el hecho de que te señalaran qué relaciones tenías que cultivar para poder aumentar tus negocios.

Cuando un profesor de la Purdue University me llamó aparte para decirme con una conmovedora sinceridad que hubiera podido tener un maravilloso futuro si hubiera presentado mi candidatura para un doctorado de investigación, dada mi gran experiencia en el mundo de los negocios, lo miré y pensé: «¿Para luego entrar a formar parte de vuestro club?». La vida académica me parecía así de limitada.

Aparecía como una persona que sabía lo que quería: en el trabajo me movía con energía y seguridad, y era también una esposa de 20 años, madre de dos niñas. Me concentraba en lo que se suponía que tenía que hacer. Pero, de vez en cuando, tenía la sensación de que una cierta consciencia interna había desaparecido. Recuerdo haber participado, cuando tenía alrededor de 30 años, en una sesión de terapia con un grupo de mujeres y haber hablado de mis recientes y vergonzantes discusiones en mi puesto de trabajo como única mujer supervisora de la producción en una fábrica de embotellado de Pepsi-Cola en East Canarsie, Brooklyn. Había insistido para que los trabajadores quitasen las imágenes eróticas pegadas en los instrumentos del trabajo: me tomaron el pelo durante mucho tiempo, aunque acabaron obedeciéndome. Entonces dije que odiaba la manera en la que me trataban en mi puesto de trabajo. La terapeuta me preguntó por qué me quedaba. Lo pensé un momento y respondí que el trabajo me permitía mantener a mi marido y a mí misma. Ella me replicó preguntándome qué tipo de trabajo me hubiera gustado. De improviso me di cuenta de que, a pesar de tener claro que mi situación laboral no me satisfacía, no tenía la más mínima idea de lo que quería realmente. Y, aunque dejé mi trabajo de inmediato y me gradué en la New York University, pasaron muchos años antes de que pudiera empezar a cultivar una consciencia interna y la felicidad.

El yoga me ayudó a establecer una conexión con mi yo íntimo. Fui a mi primera clase de yoga en 1978, mientras desarrollaba un trabajo extremadamente estresante como supervisora de producción en una fábrica de masa integral para tartas. Me apunté a la clase porque me encontraba realmente cansada debido a mi primer trabajo después de diplomarme, y pensaba que el yoga me podía ayudar. Lamentablemente, el profesor, después de quedarme dormida al final de la clase, me dijo que, si no conseguía permanecer despierta, no podía ser una yogui y me disuadió de continuar.

Décadas después, el yoga me permitió recuperar fuerza y salud tras una enfermedad. Trabajando como asesora de gestión para la *Consolidated Edison* de Nueva York, había desarrollado una enfermedad definida como «triada»: asma, pólipos nasales (tantos como para anular mi sentido del olfato) y continuas sinusitis. Todos los médicos que consulté afirmaron que la enfermedad era genética, y que la padecería el resto de mi vida. Me recomendaron tomar medicamentos de manera indefinida; medicamentos caros que me producían nerviosismo, dolor de cabeza, hinchazón y otros efectos secundarios. No quise

aceptar este pésimo pronóstico y, por tanto, busqué métodos alternativos para recobrar mi salud. El yoga constituyó la principal ayuda para mi curación, junto con otras de tipo holístico y quirúrgico. Aunque el yoga no eliminó la enfermedad de origen genético, gracias a él mi percepción se transformó. Empecé a ser consciente de incómodas verdades respecto a mi trabajo, a mi matrimonio, a mi bienestar físico, y pude intuir la posibilidad de crear una felicidad íntima en mi vida. Pronto, gracias al yoga y a otros cambios de comportamiento (encontrar un nuevo trabajo, divorciarme y empezar una dieta sana sin bebidas alcohólicas), fui capaz de dejar el tratamiento con fármacos.

Finalmente comprendí por qué ya no podía soportar un trabajo que no satisfacía mi alma y empecé a buscar un nuevo camino. Estaba decidida a no permanecer focalizada en los ordenadores y en el software, pero tampoco sabía exactamente qué más podía hacer. Durante un retiro de yoga en México medité sobre la cuestión y en sueños pedí una ayuda divina. Una mañana me desperté de un sueño en el que vivía en Manhattan, llevaba un vestido de los años ochenta que no me quedaba bien y estaba buscando mi coche. Encontré a un hombre que me decía que parara de buscar y, justo después, me desperté. Unos minutos más tarde, fui a caminar por la playa y me senté a meditar. Observaba mi respiración y mi mente cuando oí una voz que me explicaba: «No te has curado únicamente para ti misma. Debes enseñar yoga y ayudar también a los demás a estar mejor». Una sensación de tranquilidad recorrió mi interior y sonreí sabiendo que era esto exactamente lo que tenía que hacer con mi vida. Fui consciente de que el yoga requeriría todo lo que había aprendido en la vida y conseguí también comprender un episodio irresoluto de mi pasado. Muchos años antes, una amiga llamada Radha había ido a la India a ver a su familia y había vuelto con un extraño regalo para mí: una gran escultura de Shiva danzador cósmico. Me confesó que su instinto le había dicho que debía tenerlo yo. Más tarde, aprendí que Shiva en su forma de danzador cósmico simbolizaba el yoga, y me di cuenta de cuán profético había sido el regalo de Radha.

Convencida ya de que mi camino era la enseñanza del yoga, me tomé con absoluta seriedad la asistencia a cursos de formación para instructores. Conseguí un título de Profesora de Yoga/Terapeuta tras 500 horas de formación, el nivel más alto, con Gabriella Hansen; estudié con John Friend y sus profesores de *Anusara Yoga*; aprendí de Irene Beer y de sus traducciones sobre las enseñanzas de Vanda Scaravelli; me formé tanto con profesores que seguían el Iyengar como con otros de formaciones más eclécticas; también seguí cursos universitarios de anatomía y fisiología.

Al principio, enseñé yoga en mi propia casa; después, en locales alquilados y en gimnasios de la zona. Finalmente, otro profesor me aconsejó que abriera un estudio propio si quería hacer de la enseñanza de yoga mi profesión, ofreciendo así a los estudiantes un lugar fijo de referencia. Aunque se trataba de un acto de fe, preparé un plan de negocios y creé el nombre *YogaNow* (AhoraYoga). Me encantó como sonaba, el sentido de inmediatez y la manera en la que imitaba al antiguo texto de los *Yoga Sutra*, escrito aproximadamente en el siglo II d.C. por Patanjali, que empieza: «Ahora, las instrucciones del yoga»¹.

En marzo de 2001 abrí *YogaNow*, presidido por la escultura de Shiva danzador cósmico que anunciaba que allí se practicaba yoga (*fig. 0.1*). Desde ese momento, no solo he enseñado yoga con sumo placer, sino que también he organizado retiros y he creado una comunidad de personas que aprecian los beneficios obtenidos. Tras diez años de enseñanza, sigo sintiéndome inspirada en mi camino. Cuando enseño, siento que una fuerza más grande y más sabia que yo está actuando. De hecho, cuando enseño, aprendo al mismo tiempo que mis alumnos y ellos aprenden los unos de los otros mientras exploramos juntos las múltiples posibilidades de transformación que ofrece el yoga. He asistido a los increíbles procesos de crecimiento de los

estudiantes y he visto en sus ojos una suma de energía y alegría que me ha hecho entender que enseñar yoga es mi misión.

Algunos años después de la apertura del estudio, los estudiantes empezaron a rogarme que formara a otras personas como profesores de yoga. Y, a pesar de la gran abundancia de textos sobre dicha disciplina, me di cuenta de que no existía un manual completo sobre cómo enseñar yoga. Y, aunque otros profesores titulados vinieran a enseñar a *YogaNow*, a pesar de conocer las complejidades propias de la enseñanza de las posturas de yoga, no siempre sabían cómo entrar en el corazón del yoga, conseguir su liberación y la de sus estudiantes. Contrariamente a lo que se cree, el yoga no consiste únicamente en una serie de posturas que permiten desarrollar una mayor flexibilidad, equilibrio y fuerza. El yoga sí que produce

todos estos efectos, pero reducirlo a estos términos significa perder su potencial real, pues el yoga supone esencialmente un proceso de transformación personal. Por ello, enseñar yoga no es solo instruir a los alumnos sobre cómo ejecutar una serie de posturas indicando las particularidades de la alineación. Significa también guiar a los estudiantes a ponerse en contacto con su yo interior a través de la respiración, a calmar la mente, a observar los pensamientos y a alinear la postura. Los estimula para aceptarse a sí mismos por lo que son en ese momento y a sentir compasión por los demás. Además, enseñar yoga requiere cierto conocimiento anatómico, como la capacidad de leer el cuerpo desde un punto de vista energético, para así poder ayudar a los alumnos en problemas específicos. Con esta perspectiva, he desarrollado y, posteriormente, enseñado un programa de formación para profesores, que me ha brindado la posibilidad de asistir al espectacular florecimiento de profesores y alumnos.

Yoga para todos, como resultado de todos estos esfuerzos, facilita un método para enseñar yoga, primero, a nosotros mismos, y, después, a los demás, exteriorizando los dones interiores, propios y únicos, para ofrecérselos a los demás. Como tal, el libro es una guía hacia la liberación, en su sentido más pleno: liberación del miedo a vivir y a morir, liberación del sufrimiento y de las turbaciones emocionales y liberación de las ataduras causadas por las dificultades y las tensiones de la vida. Para reforzar este objetivo, he ideado el libro teniendo en cuenta los diversos estilos de aprendizaje: el texto se acompaña de diagramas, fotografías e ilustraciones; invita a desarrollar la práctica de la lectura, la de la escritura y la de la vida. Propone sugerencias y proyectos creativos para ayudar a los lectores a utilizar el material en su mundo. Trata de ayudar a los lectores a utilizar el material de la manera más apropiada



 **FIG. 0.1:**

Shiva Nataraj en el altar del centro YogaNow.

para ellos mismos, según su ritmo. Algunos recordarán más las imágenes que las palabras; otros podrán beneficiarse de tener un diario, realizar los deberes o cantar los mantras. El libro también ha sido concebido para ser un apoyo a la progresiva transformación del lector, ya sea como estudiante o como profesor.

El libro se define como un enriquecimiento para cada estilo de práctica (*Ashtanaga, Bikram, Iyengar, Anusara, Kripalu, Yoga Integral, Yoga Flow, Hot Yoga* o *Yin Yoga*) y no requiere seguir a nadie más que al gurú que cada cual llevamos dentro. De cualquier manera, el libro no representa una alternativa a un curso de formación para profesores impartido por un profesor de yoga profesional, o a la lectura de textos de los antiguos sabios, sino un complemento para ambos casos.

Finalmente, es un libro dirigido tanto a personas que simplemente estén interesadas en aumentar sus conocimientos de yoga, como a aquellos que aspiran a convertirse en profesores, y a aquellos profesores que deseen refrescar sus conocimientos.

Actualmente vivimos en una fase de mucho cambio y preocupación global por el bienestar del planeta y de sus habitantes. Me niego a aceptar la idea de que estemos irremediablemente condenados. Creo que el cambio nace del interior y que, mientras vayamos modificándonos a nosotros mismos gradualmente, iremos cambiando el mundo.

El Mahatma Gandhi solía decir: «Sé el cambio que quieres ver en el mundo». Espero que podáis encontrar en este libro una manera para ser ese cambio y, después, trasladarlo al mundo².

INTRODUCCIÓN

El yoga es un instrumento universal para explorar los aspectos más profundos del cuerpo, de la mente y del espíritu. Existe una antigua expresión en sánscrito, «*neti neti*», que significa "ni esto ni aquello", que se utilizaba para ayudarnos a comprender quiénes somos observando aquello que no somos. Partiendo de este principio, quizá podamos entender mejor qué es el yoga, definiendo lo que no es. Por ejemplo:

EL YOGA NO ES UNA INVENCION NEW AGE

No es una moda inventada por los seguidores entusiastas de la New Age o por los genios americanos del márketing del mundo de los negocios. La palabra yoga aparece por primera vez en los textos sánscritos clásicos del *Rig Veda* alrededor del año 4000 a.C.¹ En el transcurso de su evolución durante varios milenios, el yoga ha contado con muchos seguidores para los que ha resultado útil como camino hacia la liberación y la felicidad. Dado que el yoga también aporta beneficios para la vida en el mundo actual, ha crecido su popularidad junto con el interés por muchas otras disciplinas espirituales.

EL YOGA NO ES UNA RELIGIÓN

El yoga nos induce a examinar nuestros aspectos espirituales y establece una profunda conexión con nuestro yo interno sin imponernos un sistema de valores. Y aunque muchos practicantes de yoga en la India son hindúes, el yoga no es una religión; de hecho, el hinduismo ha rechazado el yoga porque no impone la existencia de Dios². Uno de los grandes sabios del yoga, Swami Sivananda Saraswati, que ayudó a introducir el yoga en América y, a partir de finales de los años 50, abrió centros de formación en todo el mundo, decía: «El yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales, fundamento de todas las religiones. El yoga es para todos y es universal»³. El yoga potencia nuestra religión, sea la que sea, y nos guía para que nos abramos al amor que reside en nuestro interior, al amor por la comunidad y por toda la humanidad. En el texto fundamental de los *Yoga Sutra*, tras las indicaciones sobre cómo superar los obstáculos para el conocimiento del yo interior, se dice:

*U otro camino,
es la constante meditación
en armonía con tu
tradición religiosa⁴.*

EL YOGA NO ES UN PROGRAMA DE GIMNASIA NI UN MÉTODO DE AUTOMEJORA

Aunque las clases de yoga algunas veces tienen lugar en gimnasios o en centros de bienestar, la base del yoga no apunta de forma preferente al aspecto exterior, ni tampoco al mantenerse en forma, sino más bien a la transformación interior. La práctica del yoga puede reducir la cintura, incrementar la solidez de los músculos del abdomen y aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Puede mejorar la postura e incluso reducir la hipertensión. Pero estas ventajas físicas no son el objetivo del yoga: este comprende esencialmente la iluminación y la flexibilidad. El yoga tampoco es un método de automejora, lo que implicaría la existencia de algún déficit personal y, por consiguiente, la idea de hostilidad hacia nosotros mismos, parafraseando a la budista americana Pema Chödrön.



Entonces, ¿qué es el yoga, si no es esto ni aquello, *neti neti*? El yoga es una antigua vía para descubrir nuestra verdadera naturaleza y así poder cultivar nuestros dones interiores y ofrecérselos al mundo. El yoga intenta que seamos felices, en este momento, con lo que tenemos. El yoga enseña, a través de los movimientos y la respiración, a concentrar la atención sobre nuestro yo interior para alcanzar la iluminación y el más allá de nuestro mundo material. El yoga nos propone practicar desafiantes posturas sobre la esterilla, para luego llevarnos con nosotros la disciplina, la flexibilidad y el equilibrio obtenidos a cualquier lugar que vayamos y aplicarlos a situaciones cotidianas. Por ejemplo, si conseguimos permanecer inmóviles en la Postura del Perro mirando hacia abajo (*Adho Mukha Svanasana*), quizá seamos capaces de permanecer tranquilos e imperturbables en el próximo atasco de tráfico que padezcamos, al salvarnos de un accidente por los pelos o tras una larga jornada de trabajo. Si alcanzamos el equilibrio en la Postura sobre la Cabeza, quizá consigamos equilibrar nuestras necesidades con las de nuestros seres queridos, sin satisfacer las de los demás cuando percibimos que eso no nos favorece. Y, si conseguimos ser plenamente conscientes de nuestra respiración en la Posición de la Media Luna, quizá, en los momentos difíciles, ya sea en el trabajo o en casa, razonemos: «Bueno, puedo continuar respirando, observar y dejar que todo suceda sin juzgar demasiado».



Existe mucha confusión respecto a lo que se precisa para enseñar (o practicar) yoga:

NO ES NECESARIO SER VEGETARIANO PARA ENSEÑAR O PRACTICAR YOGA

Es cierto que en los *Yoga Sutra* se encuentra un precepto fundamental de no violencia interior que trata de conducir a un estado capaz de cambiar el mundo:

*Cuando se persevera firmemente
en la no violencia
la hostilidad de nuestro entorno
desaparece⁵.*

ANTES DE LA ESTERILLA

El yoga va mucho más allá de las simples posturas con las que lo identifica la mayoría de personas, lo ofrecen en la televisión, en el gimnasio o en la publicidad. Antes de examinar los temas centrales de la práctica de las posturas, de la respiración y de la meditación, contemplaremos el yoga desde una perspectiva histórica, incluyendo algunos de sus textos fundacionales y nos detendremos en el papel que la vibración tiene en su práctica.

El **CAPÍTULO 1, UNA PANORÁMICA DE LA HISTORIA Y DE LAS IDEAS**, trata de la historia del yoga, empezando con los temas generales para pasar, después, a considerar, los textos fundacionales que ejemplifican los diversos períodos. Encontraréis, luego, una exposición de cómo se han venido desarrollando las manifestaciones modernas del yoga así como los diversos estilos que actualmente se practican y que podemos hallar ilustrados en diversas fuentes: páginas web, vídeos, CDs, DVDs. Estos conocimientos, cómo el yoga se ha ido desarrollando y sus diversas formas actuales, constituyen una sólida base a partir de la cual podréis decidir el estilo más adecuado a vuestras necesidades, permitiéndoos, a la vez, valorar correctamente los nuevos enfoques del yoga con los que os podáis encontrar.

El **CAPÍTULO 2, LOS TEXTOS FUNDACIONALES DEL YOGA**, trata de algunas ideas centrales del yoga, partiendo del texto fundamental sobre el tema, los *Yoga Sutra* de Patanjali, y de cómo estos principios entran en relación con la vida moderna. Posteriormente, se examina la *Bhagavad Gita*, un diálogo entre un guerrero y su auriga que, a la vez, es también su Dios, sobre la senda para alcanzar la consciencia. En cada caso se facilitarán indicaciones acerca del empleo de estas ideas en la vida cotidiana. También se sugieren comentarios y traducciones modernas de los textos fundacionales para que se pueda profundizar en su estudio.

El **CAPÍTULO 3, LA VIBRACIÓN COMO INSTRUMENTO**, comienza dirigiendo su atención sobre el sánscrito, la lengua del yoga, cuyos sonidos aportan determinadas vibraciones al cuerpo: conoceremos algunos de los términos sánscritos más comunes y veremos cómo escribirlos en su forma original. Examinaremos, después, el tema de la energía y de los chakras, ofreciendo algunas sugerencias para la obtención de experiencia. Introducimos, también, los mantras, potentes instrumentos de vibración, dirigidos a fines específicos de transformación, como la curación, la iluminación o la salud. Analizaremos diversas posibles razones por las que el número 108 tiene un significado especial para los yoguis y, finalmente, describiremos los *koshka* o niveles de existencia.

UNA PANORÁMICA DE LA HISTORIA Y DE LAS IDEAS

MARCO HISTÓRICO DEL YOGA

El estudio de la historia y de las ideas del yoga constituye una base excelente para iniciar vuestra formación de yoga y os ayudará a comprender los diversos enfoques que encontramos actualmente en su enseñanza. Posiblemente, hayáis atribuido los diferentes enfoques y estilos de los profesores a la diversidad y a las lógicas preferencias personales. Dichas diferencias, sin embargo, hunden sus raíces también en la filosofía y en la historia del yoga.

En cierta ocasión, estando de vacaciones, participé en una clase de yoga —práctica que llevo a cabo normalmente dondequiera que vaya— y, al finalizar, la profesora anunció un seminario especial de yoga con un profesor de gran nivel, discípulo del famoso yogui B.K.S. Iyengar. La profesora del centro también seguía la tradición de Iyengar, que incluye el uso de soportes e indicaciones precisas sobre la alineación, a la vez que obliga a mantener las posturas durante varios minutos. Mi consideración por la profesora me animó a inscribirme en el seminario, a pesar de que la tradición de Iyengar no era mi enfoque habitual del yoga.

Cuando acudí al seminario, el profesor invitado me llamó para pedirme que me colocara frente a la clase. Yo llevaba una camiseta con una inscripción en Devanagari sánscrito: *Yogah citta vritta nirodha* («El yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente»), y en la espalda llevaba otra que rezaba: «No creáis todo aquello que pensáis», que es una traducción libre de una famosa frase de los *Yoga Sutra*. El profesor sacudió la cabeza diciendo: «No, esto no es correcto». Yo me encogí de hombros y le repliqué: «Es una manera de volver el verso más accesible». Él repitió: «No, no es correcto», y, llegados a este punto, regresé a mi sitio sobre la esterilla.

Durante la enseñanza de las posturas, el profesor adoptó un comportamiento más amigable, hasta que llegamos a una posición llamada «Triángulo». Mientras todos estábamos alineados a lo largo de una pared, nos pidió que moviéramos las costillas hacia abajo; poco después oí un golpe fuerte. Levanté la mirada y vi que había golpeado a la

profesora del centro para «ayudarla a ejecutar el movimiento correcto». Más tarde, ordenó de nuevo bajar las costillas y fue golpeando del mismo modo a los otros en dicha zona. Mientras se me acercaba, me puse a pensar qué podía hacer para evitar el golpe. Afortunadamente, cambiamos de postura antes de que llegara mi turno. En contra de mis temores, la profesora del centro contó que había sentido el golpe como algo cariñoso y que lo había tomado como una indicación para mejorar sus prácticas.

Como contrapunto a esta experiencia, en otra ocasión, participé en un seminario de formación para profesores donde el tutor iniciaba la clase haciéndonos sentar en una posición confortable, con los ojos cerrados, mientras nos guiaba en la meditación. Luego, nos pedía que imagináramos cómo hubieran sido nuestras vidas si hubiéramos tenido la intención de ser intrínsecamente buenos; es más, tan perfectos como éramos en ese momento. Nos guiaba en la práctica de las posturas con indicaciones del tipo «abrid vuestro corazón» e «irradiad vuestra luz al universo». En plena posición del Triángulo nos animaba a «brillar hacia el cielo», tratando de que nos concentrásemos más en la experiencia interior y menos en la alineación exterior.

El profesor que golpeó a los estudiantes se inspiraba en un enfoque clásico, siguiendo la tradición de su profesor, B.K.S. Iyengar. De acuerdo con ese enfoque, espíritu y materia están separados y es a través de la materia (el cuerpo) que se alcanza el espíritu. Bajo este punto de vista, golpear al alumno entraña el más sincero deseo de ayudarlo a perfeccionar la postura con el fin de que alcance la iluminación. Por el contrario, al instructor de la sesión de formación de profesores seguro que el golpear a un estudiante le habría parecido algo completamente inmoral, ya que su concepto de yoga se basaba en la tradición tántrica. En esta tradición, el cuerpo es algo sagrado, un canal hacia lo divino. Ambos profesores trataban de ayudar a sus alumnos, usando, eso sí, metodologías derivadas de fundamentos filosóficos del yoga diferentes.

Para contextualizar la comprensión de estos y otros enfoques del yoga, debemos echar un vistazo a la filosofía general y a los diversos períodos del yoga. La *fig. 1.1* nos muestra una visión panorámica de la historia del yoga. La línea principal en horizontal indica los períodos: védico, preclásico (épico), clásico, posclásico (tántrico), y moderno. Puesto que no existe todavía acuerdo sobre las fechas exactas de la historia del yoga, nos hemos centrado en períodos.

Debajo de esta línea se citan los principales textos relativos a ese período y algunas figuras históricas clave.

Aquí podremos contemplar una panorámica histórica del yoga, examinaremos los textos asociados a los diversos períodos históricos y leeremos algunos fragmentos breves. La fecha de los inicios del yoga se asocia a la de los sellos en piedra encontrados en las excavaciones de la antigua civilización Indo-Saraswati, que floreció entre el 2500 a.C. y el 1500 a.C., pero que quizá tuvo sus principios en el 5000 a.C.

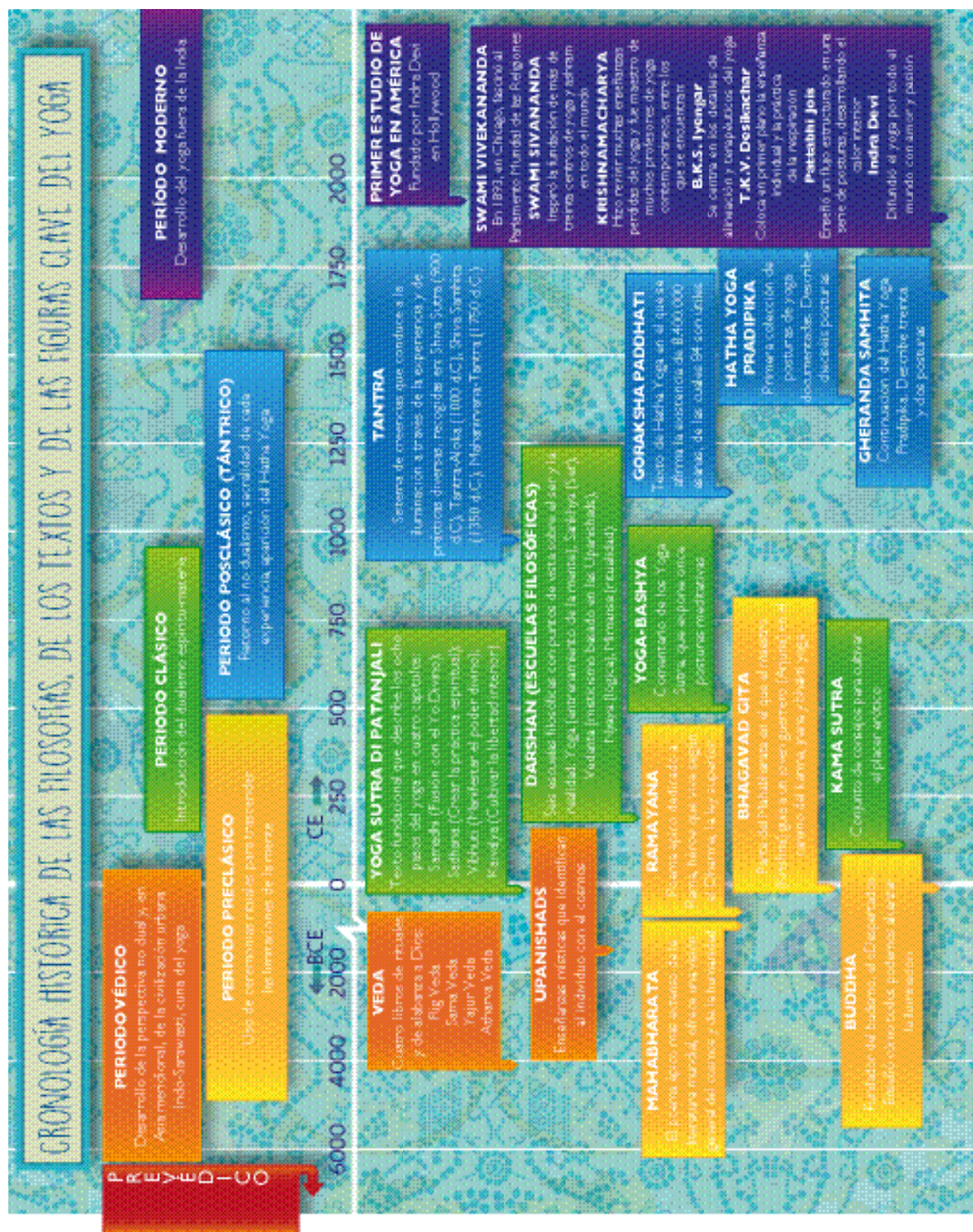
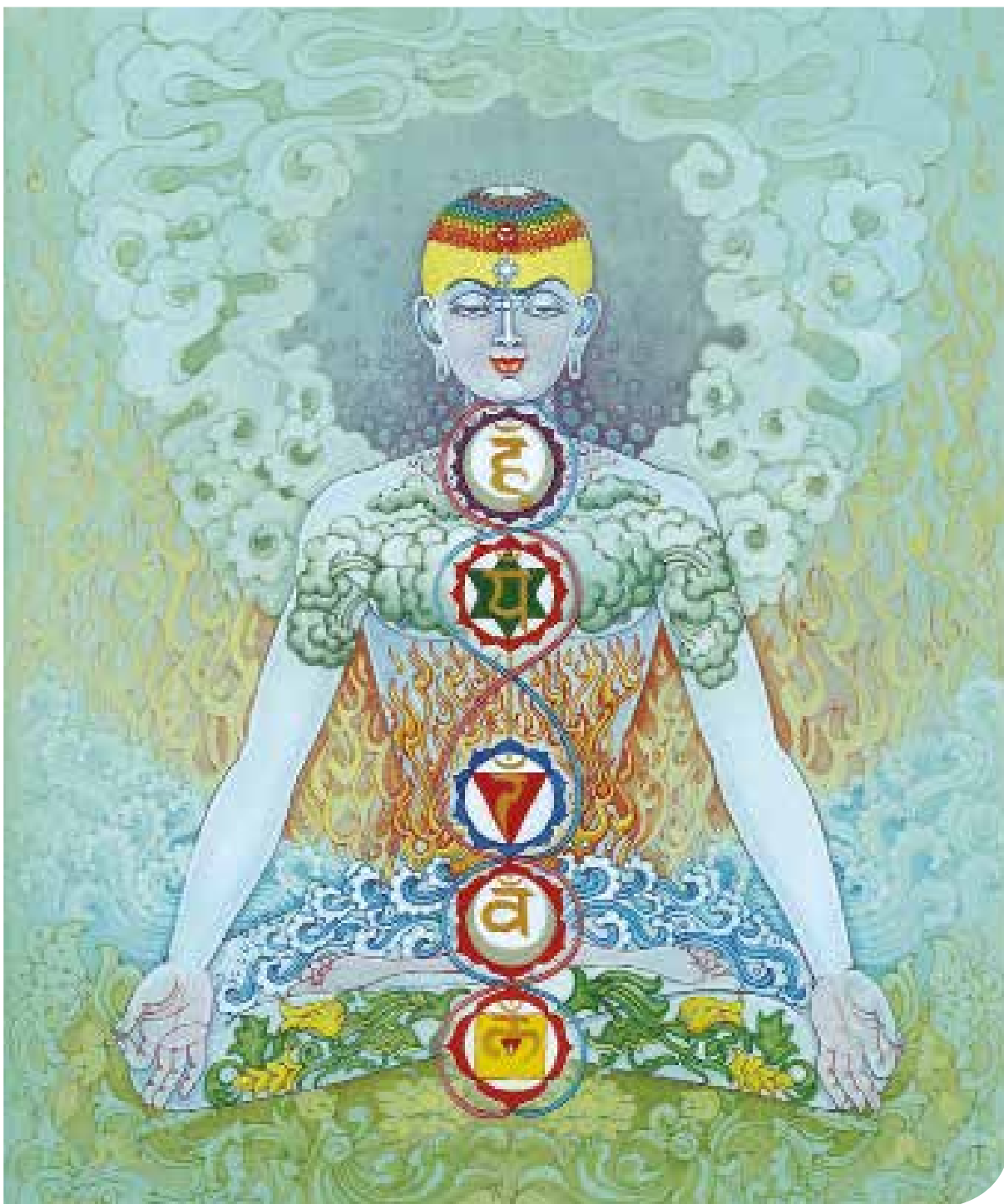


FIG. 1.1



 **FIG. 1.8:**
Los canales de la
energía Kundalini.

para la introducción del yoga en América, así como su participación en el primer *Meeting of World Religions* (Encuentro mundial de las religiones) en septiembre de 1893. Su discurso, pletórico de energía, fascinó al público. Se puede consultar un extracto de este discurso en la sección «Dicen los Sabios» (p. 29).

A finales del siglo XIX, la práctica del yoga en la India había disminuido. Afortunadamente, aparecieron dos yoguis que la revitaliza-



HERMANAS Y HERMANOS de América

Estoy orgulloso de pertenecer a una religión que ha enseñado al mundo la tolerancia y la aceptación universal. Nosotros no solo creemos en la tolerancia universal, sino que aceptamos todas las religiones como verdaderas. Estoy orgulloso de pertenecer a una nación que ha cobijado a los perseguidos y a los prófugos de todas las religiones y naciones de la tierra [...].

La presente conferencia [...] es en sí una reivindicación, una declaración al mundo de la maravillosa doctrina predicada en la *Gita*: «Cualquiera que me busque a Mí, en cualquier forma, yo me uno a él; todos los hombres luchan por senderos que los conducen finalmente a Mí». El sectarismo, la intolerancia y su terrible descendiente, el fanatismo, han oprimido durante mucho tiempo esta maravillosa tierra nuestra. Han colmado la tierra de violencia, la han bañado una y otra vez de sangre humana, han destruido civilizaciones y llevado a la desesperación a naciones enteras. Si no fuera por estos horribles demonios, la sociedad humana estaría mucho más avanzada de lo que lo está ahora. Pero ha llegado su hora; espero sinceramente que la misma campana que ha sonado esta mañana en honor a esta conferencia sea la campana que anuncie la muerte de cada fanatismo, de cada persecución perpetrada con la espada o con la pluma y de todos los sentimientos irascibles contra aquellas personas que caminan juntas en pro de la verdadera meta.

Swami Vivekananda



FIG. 1.11:
B. K. S. Iyengar con
su alumna y amiga
Vanda Scaravelli.

LOS TEXTOS FUNDACIONALES DEL YOGA

Dos textos fundacionales del yoga, los *Yoga Sutra* y la *Bhagavad Gita*, constituyen la base en la que se fundamenta el yoga. Mediante la lectura de alguna de sus diversas traducciones, junto con el análisis de diferentes aportaciones modernas, podemos acabar encontrando el sentido de nuestra existencia

LOS YOGA SUTRA: TRAZAR EL CAMINO

El estudio de los textos fundacionales del yoga nos ayuda a comprender la filosofía que subyace en su práctica y nos aporta un conocimiento impagable para mejorarla, tanto a la hora de trabajar con las posturas, como con la respiración. El primer libro de yoga, los *Yoga Sutra*, escrito por Patanjali (*fig. 2.1*) entre el 200 a.C. y el 200 d.C., constituye la clave para acceder a la sabiduría del yoga. Patanjali describe las prácticas y los beneficios del yoga en 196 versos breves y didácticos que estimulan al lector a analizar su significado con la ayuda de un maestro a través de la experiencia.

Al igual que muchos textos antiguos, los *Yoga Sutra* pertenecían inicialmente a la tradición oral. En la época de su composición, los alumnos de yoga, que eran únicamente hombres solteros, memorizaban todo el contenido en sánscrito y, posteriormente, analizaban su significado.


Sutra significa “hilo”, “punto”, como la sutura en la terminología médica, “un punto que cierra una herida”. Sutra es también un tipo de escritura empleado en muchos textos indios antiguos.

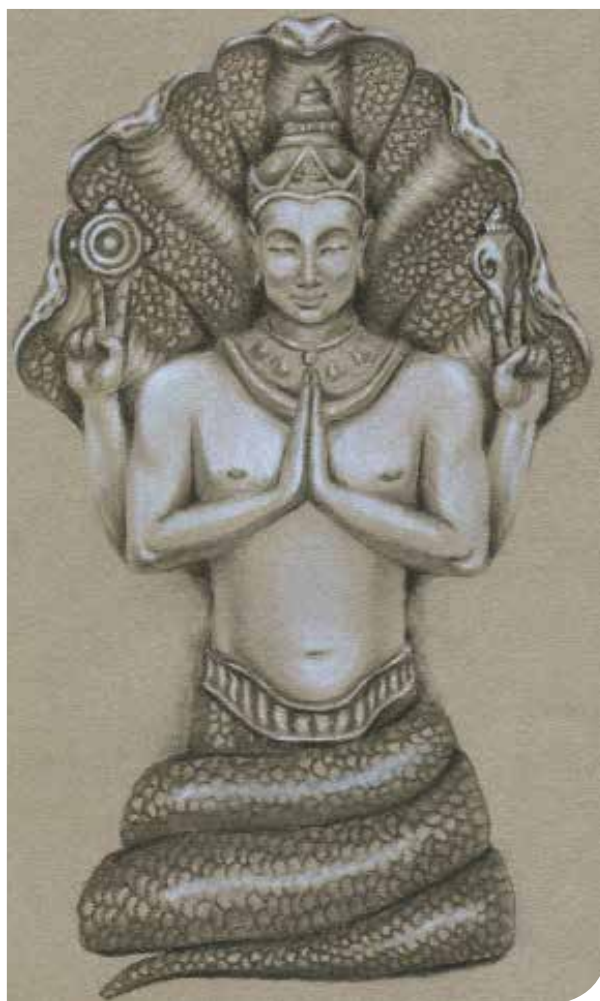
Empezaremos examinando algunos pasajes de los *Yoga Sutra* clásicos para considerar, a continuación, algunas versiones no literales, poetizadas por autores contemporáneos. Actualmente, la tecnología nos permite disponer de muchas otras versiones. Por ejemplo, es posible encontrar online el texto íntegro de los *Yoga Sutra* en numerosas páginas web, e incluso podemos encontrar versiones en audio que nos permiten escuchar los versos¹. Cuando examinéis las diversas traducciones del libro disponibles actualmente, quedaos con aquella que de verdad os inspire y os motive.

Los *Yoga Sutra* están compuestos por cuatro capítulos o *pada*, que significa “pies”. Los pies son un elemento central en el pensamiento yóguico: nos apoyamos sobre los pies, que son nuestra conexión

principal con la tierra y reflejan la manera en la que usamos nuestro cuerpo. Al practicar las posturas, o *asanas*, nos concentramos en la manera correcta de utilizar nuestros pies, sobre todo en las posturas de pie. Además, sentarse a los pies de un maestro significa mostrar una disposición humilde para aprender. Los cuatro *pada* de los *Yoga Sutra* son los siguientes:

1. *Samadhi Pada* - *Fundirse con el Yo Divino*: 51 versos. Este capítulo describe un camino de autoconocimiento mediante las intuiciones de una mente serena que, finalmente, conduce al *samadhi* o éxtasis. Detalla los obstáculos que hay que superar según las particularidades de cada uno, así como el uso de diferentes vías para alcanzar el mismo objetivo. Por ejemplo, parafraseando los versos 34-39: «Puedes reducir los obstáculos [al autoconocimiento] espirando con fuerza y reteniendo después el *prana* durante la pausa que sigue a la espiración. Otra manera de estabilizar la mente consiste en concentrarla intensamente en la percepción de planos más elevados, más sutiles; o contemplando la luz resplandeciente que surge del corazón, fuente de la auténtica serenidad; o estableciendo como objetivo de la mente un ser autorrealizado que ha trascendido a la pasión y al apego; o a través del conocimiento que surge de los sueños; o del estado de sueño sin sueños; o mediante una meditación constante de acuerdo con la propia tradición religiosa»².
2. *Sadhana Pada* - *Crear una práctica espiritual*: 55 versos. Este *pada* especifica las formas de alcanzar la iluminación a través del yoga. Examina cinco causas fundamentales de sufrimiento: ignorancia del verdadero ser, egotismo, apego al placer, aversión al dolor y apego a la vida por miedo a la muerte. Nos recuerda que es posible evitar el sufrimiento y encontrar la felicidad en el futuro. Posteriormente, a partir del verso 28, introduce el camino de las ocho ramas del yoga, y describe con detalle las cinco primeras.
3. *Vibhuti Pada* - *Manifestación del poder divino o Dones y habilidades sobrenaturales*: 56 versos. Este *pada* analiza las tres últimas artes del camino de las ocho ramas, es decir, la práctica de la meditación, llamada colectivamente *samyama*. Describe cómo practicar *samyama* y los beneficios evolutivos

 **FIG. 2.1:**
Interpretación
artística de
Patanjali,
considerado
el autor de los
Yoga Sutra.



Sam significa “pleno”,
“completo” y **yama**
significa “control”.

LA VIBRACIÓN COMO INSTRUMENTO

SÁNSCRITO: LA LENGUA DE LA VIBRACIÓN

La vibración es un instrumento yóguico importante para crear transformaciones energéticas dentro del cuerpo y más allá de éste. El sánscrito, lengua original del yoga, es una lengua mántrica, es decir, está concebida precisamente para que vibre en el cuerpo.

En el yoga, los sonidos del sánscrito vibran en el cuerpo a través de las ruedas de energía conocidas como **chakras** y, además, a través de todo el canal central, la *nadi Sushumna*. La vibración puede llevarse a cabo pronunciando el nombre de la postura mientras la ejecutamos, a través del *chanting* (cánticos), tanto antes como después de la práctica, y durante la ejecución de las posturas. Este capítulo describe, en primer lugar, cómo se producen estas vibraciones en el cuerpo, de qué manera el sánscrito lo hace vibrar, cómo se escribe el sánscrito, y también presenta algunas palabras clave en dicha lengua. Después, trataremos de los centros de energía y de algunos **mantras** sánscritos de transformación.

Chakra significa
rueda.

Mantra —palabra
compuesta por
la raíz *man*, que
significa “pensar”,
o *manas* que se
traduce como “mente”,
y *tra*, que significa
“sin” o “protección” —
indica un canto cuyo
sentido va más allá
de los límites de
la mente o de su
protección.

Los científicos de la física cuántica actual y los antiguos yoguis coinciden en el hecho de que estamos formados en mayor proporción de espacio que de sustancia. Durante miles de años, los yoguis han empleado los sonidos del sánscrito para producir una vibración consciente de este espacio, conectándose así al ritmo pulsante del cosmos. Recientes descubrimientos científicos corroboran la vibración de los tejidos vivos. Ciertamente, unos vídeos obtenidos de observaciones mediante el microscopio de una célula viva muestran que vibra a un ritmo determinado.

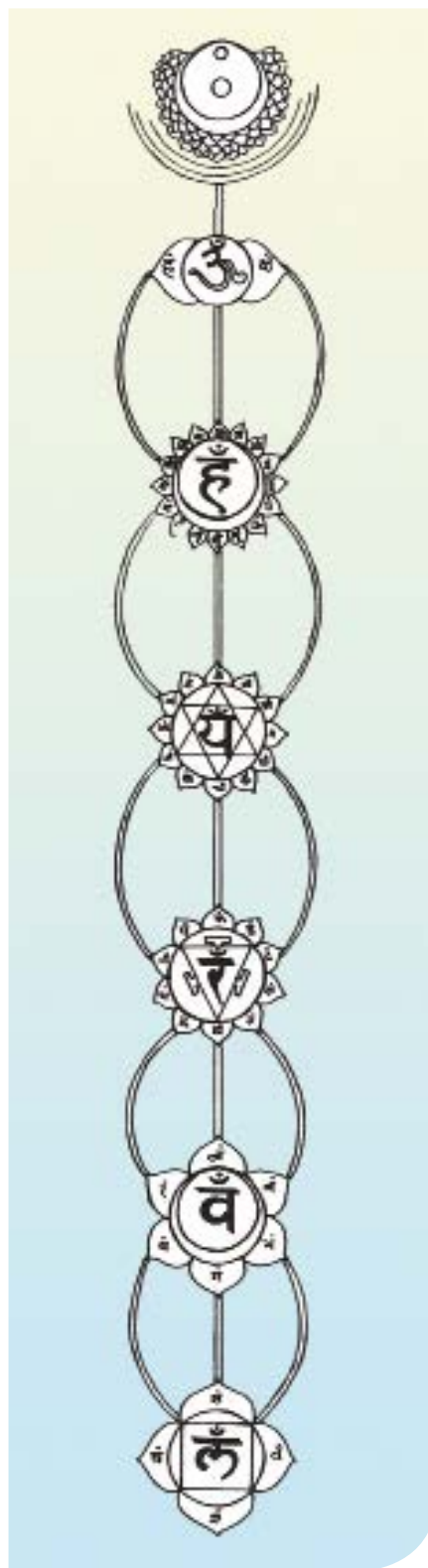
En 2001, el científico de nanotecnología Jim Gimzewski, ilustre profesor del Departamento de Química y Bioquímica de la Universidad de California, Los Ángeles, descubrió que, cuando colocamos células cardíacas vivas en un plato de Petri con los nutrientes apropiados, estas continúan latiendo. Dado que el sonido es una vibración que viaja a través del aire, los científicos se cuestionaron si todas las células podían latir y producir ruido. Para comprobarlo, construyeron

un amplificador minúsculo y lo enfocaron con un microscopio de fuerza atómica sobre la membrana de una célula de levadura para que actuara como una chincheta encima de un disco, grabando cualquier movimiento y convirtiéndolo en sonido. Así descubrieron que la pared de una célula se expande y se contrae 3 nm —equivalente a unos 15 átomos de carbono puestos uno encima del otro— 1.000 veces por segundo, de manera que la célula parece como si «cantase».

Según la *Smithsonian Magazine*, la frecuencia de las células de levadura examinadas tuvo siempre la misma amplitud, «cerca de un Do sostenido a un Re por arriba del Do central». Al pulverizar alcohol sobre una célula de levadura para hacerla morir, esta agudiza su tono, mientras que las células ya muertas emiten un sonido grave, sordo, del que Gimzewski dice que probablemente sea el resultado de movimientos atómicos de tipo casual. Descubrieron también que las células de levadura con mutaciones genéticas emiten un sonido ligeramente distinto respecto a las células normales, abriendo así una puerta a la esperanza de que la técnica se pueda aplicar al diagnóstico de enfermedades como el cáncer, que teóricamente se origina por modificaciones de la estructura genética de la célula. Gimzewski llama a esta nueva ciencia «sonocitología», aunque no hay evidencias claras de si son, efectivamente, las células las que emiten el sonido o más bien lo absorben de algún objeto externo, incluso del propio microscopio¹.

Al practicar yoga, aumentamos nuestra capacidad para percibir las vibraciones y nuestra comprensión del sánscrito como instrumento de vibración. Practicamos una «escucha concentrada» para sentir vibrar nuestro cuerpo. Después, abrimos nuestro cuerpo, mente y espíritu para eliminar los bloqueos o la confusión, convirtiéndonos en un canal más eficaz para la energía vibratoria.

Los sonidos del sánscrito vibran en la *nadi Sushumna*, activando las ruedas de energía o *chakras*. Los antiguos videntes se dieron cuenta de la existencia de los *chakras* cuando, durante la meditación, percibieron el movimiento de unas ruedas de energía giratorias en el cuerpo, a lo largo de la línea central del torso, desde la base de la espina dorsal hasta la cima de la cabeza. Los videntes visualizaron estos vórtices como flores en cuyos pétalos vibraban las cincuenta letras del abecedario sánscrito cuando el movimiento de la lengua articulaba las palabras (fig. 3.1). Cada una de las cincuenta letras sánscritas hace vibrar una parte concreta del cuerpo.




 **FIG. 3.1:**
Pétalos de los
chakras con las
letras sánscritas
correspondientes.

DESPUÉS

de haber recitado las sílabas semilla de cada chakra, cread vuestro mapa de los chakras con vuestra propia visión personal. Podéis hacer un collage, un dibujo o una escultura móvil usando las sílabas semilla en Devanagari, fotos de vuestra vida, imágenes creadas por vosotros o formas abstractas. La fig. 3.9 nos muestra un mapa de los chakras hecho por un yogui.



 **FIG. 3.9:**
Un mapa de los
chakras diseñado
por un estudiante.

EXPLORAD

y practicad experiencias que os hagan sentir las vibraciones, como cantar mantras en sánscrito, la música beat, los sonidos de la naturaleza, o la emoción de un acontecimiento deportivo de gran magnitud. Sed conscientes de cómo la vibración influye en vuestra sensación de fuerza y en vuestro bienestar.

ELEGID

una sílaba semilla o una frase que se convierta en vuestro mantra personal para pronunciarla cuando vuestra mente genere pensamientos no deseados. Posteriormente, en lugar de esforzaros para evitar pensar en algo que os moleste o en algo a lo que no queréis concederle importancia, cantad el mantra hasta que vuestros pensamientos cambien.

PARTE II

ENCIMA DE LA ESTERILLA

El tema de este pada es la práctica del yoga encima de la esterilla, empezando por la cuarta rama del camino de las ocho ramas del *Ashtanga yoga*. Algunos dicen que es necesario aprender las diversas partes de manera secuencial y no trabajar con la cuarta rama (*pranayama*) antes de haber dominado la tercera (*asanas*): «El *pranayama* es la regulación consciente y voluntaria de la respiración que sustituye la respiración involuntaria. Sólo será posible cuando se posea un cierto dominio de la práctica de las *asanas*». Seguramente, la práctica de las posturas abre el cuerpo y la mente y facilita la meditación, aunque yo creo que también es útil presentar los conceptos relativos a las otras ramas mientras se practican las posturas encima de la esterilla, incluido el *pranayama* y las otras cuatro ramas ligadas a la meditación.

Por ello, este pada empieza por el **CAPÍTULO 4, RESPIRO, BANDHA E MUDRA: EL REINO SUTIL**, que incluye una descripción de la cuarta rama, *pranayama*, junto con cinco prácticas específicas. Se habla, asimismo, de la importancia de las diversas estaciones del año en la práctica, y se describe el uso del velo del paladar. Se detallan los tres *bandhas* o cierres energéticos, y, por último, se ilustra el uso de los *mudras* o gestos, normalmente realizados con las manos.

El **CAPÍTULO 5, MEDITACIÓN PARA LA BELLEZA Y LA FELICIDAD**, se centra en las últimas cuatro ramas del yoga, que tratan de cómo proceder cada vez más profundamente en el mundo interior. Se describe la quinta rama, *pratyahara*, o control de los sentidos y, a continuación, se examinan *dharana*, *dhyana* y *samadhi* (la sexta, séptima y octava rama), que constituyen formas progresivamente más refinadas de meditación. Sigue la ilustración de algunas técnicas específicas de meditación.

El **CAPÍTULO 6, POSTURAS PARA LA LIBERTAD**, une las enseñanzas de las diversas ramas con la práctica de las posturas encima de la esterilla. Se describen los fines y los beneficios de las posturas y se ilustran también las indicaciones de los antiguos textos sobre cómo realizarlas. Se proporcionan los principios generales para las posturas seguidos de un comentario sobre las siete categorías de posturas. El capítulo incluye, asimismo, información sobre la importancia de elegir un propósito antes de empezar con la práctica, y también sobre el uso y el desarrollo de la fuerza del core, tanto en las posturas clásicas como en las nuevas *asanas*. Finalmente, se ilustran algunos elementos de anatomía útiles para comprender las posturas.

RESPIRACIÓN, BANDHA Y MUDRA. EL REINO SUTIL

LA CUARTA RAMA: PRANAYAMA, EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Durante miles de años, los yoguis han enseñado que nuestra fuerza vital, o *prana*, puede transformarse mediante las prácticas de respiración en un potente medio de liberación. Aunque en la mayor parte de nuestra respiración no interviene la voluntad, podemos desarrollar técnicas respiratorias altamente beneficiosas, tanto en el plano físico como en el espiritual, hasta alcanzar el *samadhi* o éxtasis. El *pranayama* (fig. 4.1) no consiste solo en la emisión de oxígeno y de anhídridos carbónicos, sino que considera la respiración como un medio que influye sobre el flujo del *prana* en las *nadi*, o canales energéticos, para básicamente permitirnos desarrollar el pleno potencial de nuestro ser.

La ciencia occidental está empezando a comprender los beneficios que aporta controlar la respiración. Por ejemplo, una respiración más «lenta» puede ayudar a regular la hipertensión¹ y resultar útil para las enfermedades cardíacas² y otras enfermedades crónicas. Cuando ralentizamos nuestra respiración y respiramos conscientemente, nuestro sistema nervioso central se calma, el ritmo cardíaco se reduce y todo nuestro cuerpo se relaja de manera notable. Todo ello mejora también nuestro estado mental y hace disminuir el nerviosismo y la ansiedad. Los beneficios espirituales del *pranayama* se describen en numerosos textos antiguos del yoga, entre ellos, los *Yoga Sutra*:

*Como resultado
de este pranayama,
el velo que oscurece la suprema
luz radiante del yo interior
se disuelve.
Y después de ello,
la mente está lista
para el proceso de contemplación
del Verdadero Yo³.*

 **FIG. 4.1:**
La cuarta rama
del Ashtanga yoga,
el *pranayama*.



A muchos estudiantes de yoga les resulta más complicado regular la respiración que llevar a cabo las posturas. Sin embargo, el control de la respiración constituye el instrumento más importante que tenemos para conectarnos con nuestro auténtico yo. Tanto cuando practicamos encima de la esterilla como en el devenir de la vida, cuando nos sentimos nerviosos o asustados, o nuestra mente divaga sin ningún objetivo, la manera más eficaz de recuperar un estado de calma es mediante una respiración profunda y consciente.

Concentrarse conscientemente en la respiración supone también la práctica más importante a la hora de realizar las posturas. Mientras los *Yoga Sutra* indican una progresión —es decir, las *asanas* antes del *pranayama*—, el *pranayama* está presente durante todo el proceso de las posturas, dado que las iniciamos, mantenemos y terminamos con la respiración.

RESPIRACIÓN YÓGUICA EN TRES PARTES

Durante todas las prácticas que describiremos tenéis que respirar por la nariz con la boca cerrada, a no ser que estéis enfermos y necesitéis tener la boca ligeramente abierta. Para iniciar la práctica de respiración, colocaos en la posición que Vanda Scaravelli ha llamado el *Lying Release* [Relajación tumbados: colocaos sobre la espalda con las rodillas plegadas y los pies apoyados en el suelo; *N.d.T.*] y respirad con plena consciencia de vuestra respiración, de vuestra columna vertebral y de la gravedad, el triunvirato de la respiración. Mientras inspiráis, el abdomen se eleva, la caja torácica se expande y, finalmente, se llena la parte alta del tórax. Al espirar, la parte alta del tórax baja, le sigue la caja torácica y, por último, la parte baja del abdomen (*fig. 4.2*). Podemos llamarlo «la ola de la respiración», justo como cuando las olas del océano suben hasta llegar a la cresta y después se repliegan; de la misma manera que la ola de la respiración sube y después baja en el cuerpo.

El trabajo de Vanda Scaravelli está basado en esta ola de la respiración:

Existe una manera para ejecutar las posturas de yoga (asanas) sin el más mínimo esfuerzo. El movimiento es la canción del cuerpo. Sí, el cuerpo tiene una canción propia de la que nace espontáneamente el movimiento de la carne. Cuando las partes inferiores de nuestro cuerpo (caderas, piernas, rodillas y pies) aceptan la fuerza de la gravedad, éstas permiten a nuestras partes superiores (cabeza, cuello, brazos, hombros y tronco) liberarse, dando origen a esa ligereza de la que la danza es la expresión ideal. La canción del cuerpo, si escuchamos con atención, es la belleza, y podremos decir que es parte de la naturaleza. Cantamos cuando estamos felices, y nuestro cuerpo canta con nosotros como una ola del mar⁴.

GARUDA MUDRA

Garuda mudra simboliza la libertad, la posibilidad sin límites, la euforia al emprender el vuelo. Probad este *mudra* cuando tratéis de alcanzar la inspiración. Empezad cruzando los brazos, con el brazo derecho cerca del pecho. Alargad los dedos, colocando las palmas hacia vosotros; después, enlazad los pulgares y ponedlos cerca del corazón (fig. 4.17).

Garuda significa “rey de los pájaros”, “águila”.

MAHA MUDRA

Quizá el **Maha mudra** sea el *mudra* más potente, y de él se dice que tiene cualidades especialmente curativas. Según el *Hatha Yoga Pradipika*:

Maha significa “grande” o “notable”; este *mudra* puede ser traducido como “el gran gesto psíquico”.

El Maha mudra elimina las peores aflicciones y las causas de la muerte. Por esto es conocido como «la gran actitud» por aquellos que poseen un conocimiento superior. [...] Para aquél que practica Maha mudra, no existe nada sano o insano. Cualquier cosa puede ser consumida, incluso el veneno más letal lo digerimos como el néctar. Desórdenes abdominales, estreñimiento, indigestiones e incluso la le-

 **FIG. 4.17:**
Garuda mudra.



POSTURAS PARA LA LIBERTAD

Asana significa “sentarse”, “postura”.

FIG. 6.1:
La tercera rama del Ashtanga yoga, las asanas.



Este capítulo aborda el aspecto que la mayoría de las personas asocia propiamente con el yoga: las **asanas**, o posturas. En nuestra práctica de la tercera rama del yoga, con las **asanas**, trasladamos a la esterilla el conocimiento de las otras ramas: cómo comportarnos individualmente y en nuestra relación con los demás, cómo controlar la respiración y controlar nuestros sentidos y cómo centrar nuestra atención aumentando la concentración durante la meditación (consultad la *fig. 6.1* para un recordatorio visual del camino del yoga). Si conseguimos integrar todas las ramas a la práctica de las posturas, conseguiremos vivir una experiencia completa del yoga, que incluirá los aspectos físico, mental y espiritual, y nos conducirá, finalmente, a la paz y a la liberación.

Esta sección empieza con algunas sugerencias sobre cómo determinar el tipo de clase adecuada para vosotros y describe los beneficios generales de esta rama del yoga. También trataremos de la importancia de fijar una intención antes de la práctica y explicaremos algunos elementos de anatomía humana que os permitirán abordar con pleno conocimiento la realización de las posturas. Dado que éstas se sustentan en la energía de nuestro núcleo (*core*), describiremos varios métodos para desarrollar la fuerza de nuestro núcleo abdominal, incluyendo posturas específicas adaptadas a todos los niveles. Después, analizaremos detalladamente algunas posturas clave, detallaremos las instrucciones para realizarlas, así como los beneficios que nos aportan, teniendo siempre presente la Regla de Oro de la Práctica: *encontrad* la respiración, *seguidla* hasta la zona de las sensaciones y, después, escuchad a vuestra experiencia.

ENCONTRAR LA CLASE DE YOGA MÁS ADECUADA

Existen muchos estilos de yoga con sus recomendaciones específicas sobre la alineación, así como numerosos libros que describen las *asanas* (véase la Bibliografía). En este libro, las posturas se presentan según sus principios de alineación basados en el estudio y en la práctica de una gran variedad de enfoques. Y, dado que son tantos y tan diversos, vale la pena buscar y valorar aquellos que se adapten mejor a vuestros intereses y a vuestras capacidades.

Para determinar el tipo de práctica o el profesor que pueden aportar mayores beneficios, reflexionad acerca de las siguientes cuestiones antes y después de haber asistido a una clase:

- 🌸 **¿El profesor es atento y está pendiente de los alumnos, con atención individualizada?**
- 🌸 **¿Las instrucciones se dan de forma clara y útil?**
- 🌸 **¿Al final de la clase os sentís mejor, más abiertos y vitales, o, por el contrario, os sentís “imperfectos” de algún modo?**
- 🌸 **¿Esperáis con impaciencia ir a clase?**
- 🌸 **¿Tenéis sensación de comunidad dentro del centro?**
- 🌸 **¿Se trata a los alumnos con respeto?**
- 🌸 **¿El profesor también lleva a cabo personalmente la práctica y sirve de ejemplo de *yama* y de *niyama*?**
- 🌸 **¿Se os ha animado a hacer preguntas?**
- 🌸 **¿Se respeta vuestro límite personal, sin compararos con lo que hacen los demás?**
- 🌸 **¿Hay aspectos de la enseñanza que creáis que podéis emular?**

Si habéis respondido NO a algunas preguntas, quizá deberíais probar otros profesores u otro centro. Podéis localizar a los profesores más adecuados para vosotros a través de congresos o seminarios de yoga, o a través de DVDs o de libros.

Una vez encontrado el profesor adecuado para vosotros, buscad también eventos fuera de vuestros cursos regulares. A menudo, los centros de yoga ofrecen *satsang*, o encuentros para el estudio en grupo. Estar con otros estudiantes que comparten vuestra búsqueda de significados y el crecimiento a través del yoga, así como reducir las interacciones con personas que se mueven al margen de este camino, puede ser de gran ayuda para vuestro recorrido, tal como el *Hatha*

Satsang significa
“encuentro de
personas de
espíritu afín”.

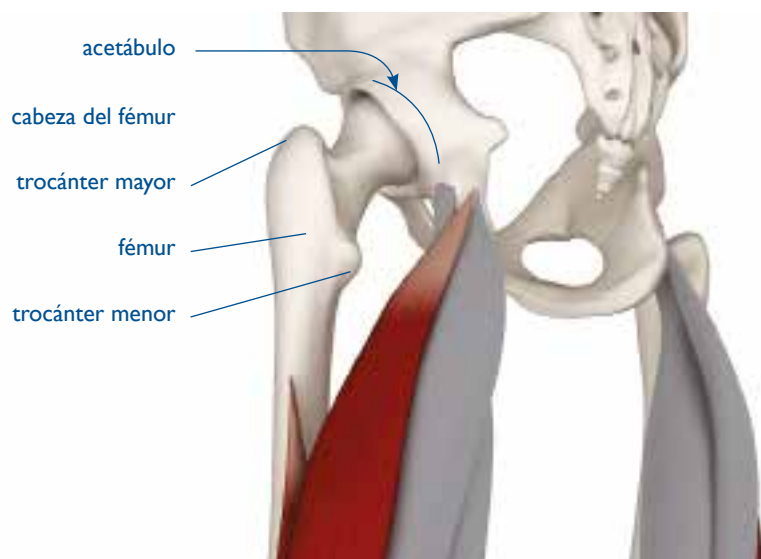


FIG. 6.4:
Articulación
de la cadera

convierte en el punto de inserción de un importante grupo muscular: el iliopsoas, que conecta las piernas con el tronco y la espina dorsal.

La articulación de la cadera está sostenida por un grupo muscular que hace que se mueva toda la musculatura. Darnos cuenta de la complejidad y de la estratificación del sistema muscular de la cadera (consultad la *fig. 6.5* como ejemplo) puede ayudarnos a comprender la necesidad de las múltiples disposiciones para abrir

las caderas, objetivo que muchos estudiantes de yoga desean alcanzar, pues la rigidez en las caderas es un problema muy generalizado. Por otro lado, algunos estudiantes sufren un exceso de flexibilidad en dicha articulación, por lo que deben reforzar los músculos. Para ello, será imprescindible aumentar la fuerza del núcleo abdominal, del que hablaremos en la siguiente sección; además, deberemos contraer todos los músculos para sostener la articulación de la cadera.

Tercero, es útil que los estudiantes de yoga aprendan los principales músculos del cuerpo, que pueden ser complejos y estar colocados en diferentes capas, como por ejemplo el iliopsoas, un

FIG. 6.5:
Músculos rotadores externos de la cadera.

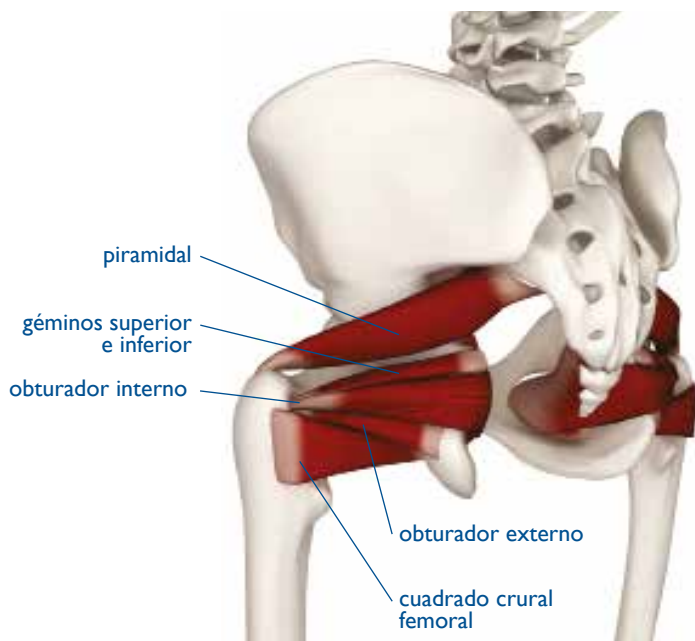
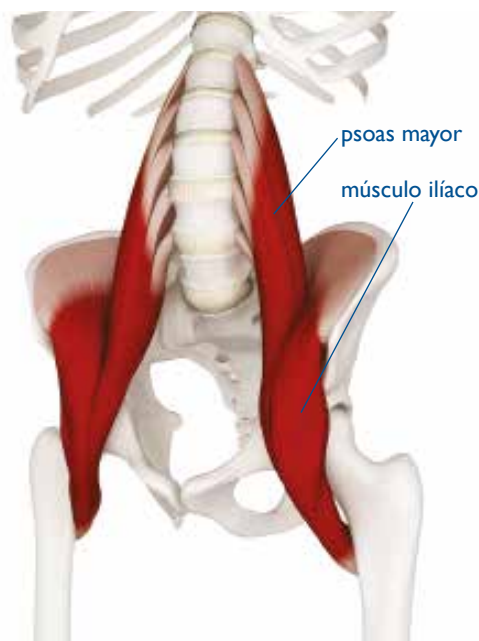


FIG. 6.6:
Grupo muscular iliopsoas.





Postura de Pie con flexión hacia delante - Uttanasana

La postura: a menudo, las flexiones hacen que los estudiantes principiantes se sientan poco flexibles. La mayoría de personas tiene los músculos de los muslos más bien cortos por culpa del estilo de vida; por ello, os recomiendo que paséis a practicar las diversas modificaciones cuando lo creáis necesario. No pongáis nunca vuestra columna en riesgo solo para alcanzar un determinado punto con las manos o con los dedos. Recordad lo que dicen los yoguis: «Columna sana, vida sana».

Instrucciones: en la Postura de pie con los brazos estirados, inspirad y estirad la columna. Después, al espirar, comenzad a doblaros lentamente hacia delante, como vemos en la *fig. 6.23*. Si notáis tensión en la espalda, separad las rodillas conforme os vayáis doblando hacia delante y apoyad las manos en un saquito de arena o en una silla, asegurándoos de que los hombros permanezcan bien abiertos, como se ilustra en las variantes en la *fig. 6.23*.

Postura del Guerrero I - Virabhadrasana I

La postura: la Postura del guerrero I no está relacionada con ninguna situación bélica, sino que pretende proporcionaros apoyo a vosotros mismos mientras os concentráis en vuestro objetivo divino y seguís vuestro camino personal con confianza y determinación a pesar de las múltiples distracciones del mundo exterior. Un yogui cuenta que practicó esta postura en el aparcamiento antes de entrar a un tribunal para un juicio de divorcio. Otro yogui relata que la practicó en el baño antes de participar en una reunión crucial. Los aspectos terapéuticos de esta postura incluyen el fortalecimiento de las piernas y de los pies, el estiramiento de la columna y el aumento de la capacidad respiratoria.

 **FIG. 6.23:**
Postura de pie
con flexión
hacia delante –
Uttanasana.

उत्तानासन

uttanasana
Postura de pie
con flexión hacia
delante.

वीरभद्रासन १

virabhadrasana I
Postura
del guerrero I.

abiertos, las axilas levantadas y las manos unidas delante del esternón. Una vez hayáis encontrado el equilibrio, podéis intentar levantar las manos o probar algunas variaciones; incluso podéis apoyar los brazos en la rodilla doblada. Deshaced la postura cuando sintáis que llega el momento, y repetid hacia el otro lado.

Postura de la Media Luna - *Ardha Chandrasana*

La postura: esta postura os puede hacer sentir vivos, llenos de energía y dispuestos a levantar el vuelo. Cuanto más activéis los músculos de las piernas y más profundamente respiréis, más elevados y libres os sentiréis.

Instrucciones: podéis empezar la postura apoyándoos en una pared; intentad alejaros de ésta conforme os vayáis sintiendo más seguros. De pie, en la Postura de la montaña, inspirad y levantad los brazos. Después, mientras espiráis, doblaos hacia delante y llevad una pierna hacia atrás. Apoyad las manos en el suelo o encima de un soporte. Poned una mano delante, un poco alejada del pie que tenéis delante. Doblad la rodilla de la pierna en la que estáis apoyados y rotadla hacia el lado externo del pie, y sentiréis de esta manera cómo baja el glúteo. Rotad el interior del muslo hacia fuera; en esta postura, las caderas no están alineadas con el plano horizontal, sino la una con la otra (*fig. 6.36*). Mantened la rodilla ligeramente flexionada si notáis presión en la cadera mientras levantáis lentamente la otra pierna hacia atrás, y flexionad el pie. Al principio, cuando inspiréis, llevad lentamente la pierna que teníais detrás hacia delante y, cuando espiréis, volved a llevarla hacia atrás y hacia arriba mientras os abrís, como si estuvierais dirigiendo vuestro corazón hacia el cielo. Seguidamente,

अर्ध चन्द्रासन

ardha vhandrasana
Postura de la
media luna.

 **FIG. 6.36:**
Postura de la
media luna - *Ardha*
Chandrasana.





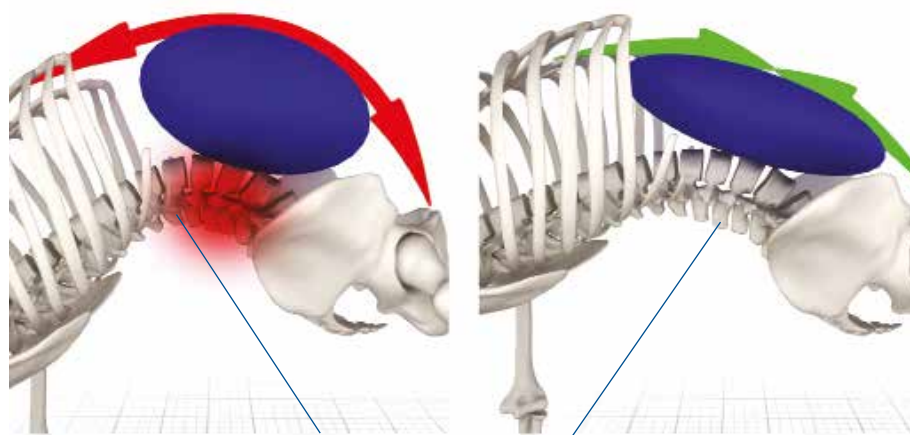
Postura del Cuervo - *Bakasana*

La postura: en esta postura no sería raro que tuvierais la tentación de graznar, pues os sentiréis como un cuervo. Reproducir el sonido del animal que indica el nombre de la postura puede seros de gran ayuda durante la práctica o, al menos, puede resultar divertido.

Instrucciones: comenzad en cucullas, bien encorvados, con las manos apoyadas en el suelo un poco más separadas que los hombros y con los dedos hacia delante. Doblad las rodillas todo lo que podáis y levantad la pelvis como si quisierais que llegase a las axilas (*fig. 6.38*). Inclinaos hacia delante y hacia arriba para que los pies se levanten del suelo, primero uno y después el otro, o los dos a la vez. Al principio, podéis practicar dejando los pies en el suelo, apoyando solo un poco del peso de las rodillas en los brazos. También podéis apoyaros en una pared para tener más equilibrio. Si tenéis problemas en las muñecas y os duelen, apoyaos más sobre las manos y los dedos, o activad más la fuerza del *core*.

FLEXIONES HACIA ATRÁS

Beneficios: las flexiones hacia atrás, que estiran más la parte delantera del cuerpo que la posterior, fortalecen los músculos de la espalda, estiran los músculos psoas y abren los hombros. Son un ex-



Nótese la compresión de las vértebras en la imagen izquierda, sin soporte del abdomen.

FIG. 6.38:
Postura del cuervo
– *Bakasana*.

बकासन

bakāsana

**Postura
del cuervo.**

FIG. 6.39:
Soporte del
abdomen en
las flexiones
hacia atrás.

EL YOGA EN LO COTIDIANO

Practicar los principios del yoga mentalmente fuera de la esterilla, además de físicamente encima de ella, nos puede ayudar a emplear dichos principios en otros ámbitos de nuestra vida. Integrar el yoga en nuestra forma de actuar cotidiana tiene sentido, puesto que los principios que utilizamos para las posturas del yoga, como el equilibrio y la estabilidad, también pueden aplicarse a las circunstancias del día a día. Por ejemplo, las situaciones de la vida a menudo nos obligan a no ser demasiado flexibles con las peticiones de los demás, aunque no deberían volvernó tan estrictos como para no aceptar sus sugerencias, impidiendo así nuestro crecimiento personal. Y esta es solo una de las muchas razones por las que debemos incorporar los principios yóguicos —relacionados tanto con el alineamiento del cuerpo como con las prácticas meditativas— en nuestra vida cotidiana.

YOGA PARA CONSTRUIR CONFIANZA Y SEGURIDAD

Dado que el yoga nos enseña a observar nuestros pensamientos y a escuchar a nuestro cuerpo y a nuestro yo interior, vamos desarrollando poco a poco una consciencia que nos conduce a una mayor confianza y seguridad en nosotros mismos cuando debamos afrontar situaciones difíciles en nuestra vida. Una persona que practica yoga desde hace mucho tiempo lo describe de la siguiente manera:

He sufrido trastorno bipolar durante años y he probado todos los métodos que se utilizan normalmente, fármacos y terapia conversacional. Pero ha sido el yoga lo que me ha cambiado la vida. Ahora, mi cuerpo es capaz de realizar prácticamente cualquier postura que le pida y pienso que, si soy capaz de controlar los desafíos de dichas posturas, entonces soy capaz de afrontar cualquier cosa que me suceda. Hace años que ya no tomo fármacos y continúo solamente con la práctica de yoga.

ENSEÑAR YOGA

Cuando hayáis descubierto en vosotros mismos cómo el yoga puede conducir a increíbles transformaciones en el plano físico, mental, emocional y espiritual, podríais querer enseñar yoga como un acto de servicio. Enseñar yoga es una responsabilidad que requiere una intención sincera, además de una amplia formación. Citando a Vanda Scaravelli:

Enseñar es un acto de amor. Enseñar yoga comporta también una responsabilidad, pues, en algunas ocasiones, el despertar energético que provoca el yoga puede ser muy potente. La energía liberada no se debe utilizar para fines egoístas o personales. La enseñanza implica, además, atención y dedicación en nuestra vida cotidiana¹.

En sus orígenes, el yoga se enseñaba de una manera muy directa, del gurú al discípulo, y era el gurú quien decidía cuándo el discípulo estaba preparado para enseñar. La famosa yogui Indra Devi cuenta que estudió con su gurú Krishnamacharya, y que al cabo de un año él le dijo: «Ahora ve y enseña»². Se quedó sorprendida y un poco descolocada, pero hizo lo que le aconsejaba su gurú e inició una vida de enseñanza del yoga por todo el mundo. Hoy en día, ya no entablamos una relación de este tipo con un gurú que nos diga cuándo es el momento de empezar a enseñar yoga por el mundo. Más bien son los estudiantes los que deciden cuándo se sienten preparados y motivados.

El primer paso para decidir enseñar yoga es valorar los motivos por los que deseáis hacerlo. Buscad una intención clara, *sankalpa*, que refleje vuestras verdaderas razones para querer enseñar yoga y, si fuera necesario, medita sobre la cuestión. Cuando desarrolléis vuestra intención de enseñar, podéis escribir una *declaración de intenciones* que recoja los motivos que os han llevado al deseo de enseñar, las cualidades que admiráis de vuestros profesores favoritos y qué características o situaciones querríais evitar. Esta declaración sería un borrador que iréis afinando conforme vayáis ejerciendo la enseñanza. Y, cuando surjan problemas, podréis re-

currir a vuestra declaración para reencontrar estabilidad y claridad. Aquí mostramos un testimonio que ejemplifica por qué se enseña yoga:

Yo enseño yoga para ayudar a los estudiantes a descubrir su unicidad, su belleza única y el hecho de que su existencia es un don único para el mundo, además de para honrar a cada individuo como parte diversa de una humanidad única. Deseo crear un ambiente que sea acogedor y seguro para todos los estudiantes. Trabajaré duro para continuar mejorando mis capacidades a través de una constante exploración personal durante el resto de mi vida. Creo profundamente que la curación y la transformación son posibles para todos nosotros. El yoga es, ciertamente, nuestro patio de recreo, donde podemos explorar nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente, donde podemos superar y extender nuestros límites, y, sobre todo, donde podemos divertirnos.

Busco el éxito, no solo en términos de sostenibilidad económica, sino también en la calidad de mi enseñanza, en mi manera de respetar a los estudiantes, a los profesores y al espíritu humano, además de mi total compromiso con la comunidad.

Cuando tengáis claro el propósito, escoger la formación adecuada es el siguiente paso. Actualmente, existen numerosos cursos de formación en todo el país. Algunos son cursos residenciales, en los que nos quedaremos a vivir durante un determinado período; otros son cursos de estudio en países exóticos; hay también cursos intensivos de dos o tres semanas y cursos a nivel local a los que podéis asistir los fines de semana³. Podéis optar por la formación más económica y fácil de conseguir, o bien tomaros un tiempo libre en vuestra vida normal y sumergiros totalmente en el yoga. El grado de compromiso que dediquéis a vuestra formación influirá casi con total seguridad en el resultado que obtendréis, pero aseguraos de examinar a los principales maestros de yoga y sus estilos para comprender si responden a vuestras preferencias.

Tras haber completado el programa de formación, y habiendo cumplido con los requisitos necesarios para la enseñanza del yoga, podéis solicitar el *Registered Teacher Status* a través de la *Yoga Alliance*, la organización nacional que establece los estándares y los requisitos mínimos de formación tanto para los profesores como para las escuelas que ofrecen cursos de formación⁴. También podéis ejercer sin dicho reconocimiento, aunque cada vez se solicita con mayor frecuencia en los distintos centros donde se practica yoga.

También debéis preparar un código ético de conducta que refleje los principios de la filosofía yóguica y de vuestra forma de enseñar. La *Yoga Alliance* requiere el siguiente compromiso por parte de sus profesores:

Como miembro de la *Yoga Alliance* y en calidad de *Registered Yoga Teacher* (Profesor de yoga habilitado) o como representante de una *Registered Yoga School* (Escuela de yoga habilitada), me comprometo a respetar los principios éticos indicados en el siguiente código de conducta:

1. respetar la integridad de mi vocación siguiendo una conducta profesional consciente;
2. reconocer los límites de mis capacidades y el ámbito de mi práctica y, cuando sea necesario, derivar a los estudiantes a otros profesores, consejeros, tratamientos o sectores;
3. crear y mantener un ambiente seguro, limpio y cómodo para la práctica de yoga;
4. fomentar activamente la diversidad respetando a todos los estudiantes sin importar la edad, limitación física, raza, credo, sexo, etnia, creencia religiosa u orientación sexual;
5. respetar los derechos, la dignidad y la privacidad de todos los estudiantes;
6. evitar palabras y acciones que supongan acoso sexual;
7. aceptar los principios tradicionales del yoga dados por los *Yama* y los *Niyama*;
8. respetar todas las leyes locales y nacionales que se refieran a mi actividad de enseñanza del yoga⁵.

La *Yoga Alliance* declara: nuestra misión es guiar a la comunidad del yoga, establecer los estándares, promover la integridad, proporcionar recursos y apoyar la enseñanza del yoga. No somos los representantes del yoga en Estados Unidos, pero representamos efectivamente a nuestros suscriptores y apoyamos a todos los profesores de yoga, inscritos o no en nuestra organización.

Una vez que una escuela cumple con los estándares de la *Yoga Alliance*, recibe el estatus de *Registered Yoga School* (Escuela de yoga habilitada). Los estudiantes pueden tener dos niveles de formación: profesor habilitado con 200 horas de formación o profesor habilitado con 500 horas de formación.

Podéis empezar con una formación de 200 horas y enseñar a este nivel. Si más adelante deseáis continuar vuestra formación, podéis obtener el nivel de las 500 horas con un curso de 300 horas que ofrecen numerosas escuelas. Lo más conveniente sería empezar por el de 200 horas y enseñar durante un tiempo antes de continuar con vuestra formación, para atesorar nuevas ideas y cuestiones basadas en vuestra propia experiencia.

los pies, y con un toque más intenso lleven el peso al sacro, moviéndolo progresivamente hacia abajo, hacia los pies, mientras el estudiante eleva y curva el esternón hacia delante y hacia arriba. También podéis evocar la gracia de una serpiente que se desliza por el suelo y ver si los estudiantes consiguen sentir esa misma elegancia cuando curven su esternón.

Postura del Camello

Los estudiantes podrían sentir dolor en la zona lumbar u otras sensaciones negativas si, mientras están en esta postura (*fig. 8.8*), mueven la pelvis hacia atrás y crean demasiada presión en la zona lumbar. Como precaución, sugeridles que se levanten hacia arriba (con las ma-




FIG. 8.8:
Sostener
la elevación
de los hombros en
la Postura
del camello.

nos apoyadas en bloques de yoga o en la espalda a la altura de la cintura) y que muevan las caderas hacia delante. Una corrección útil es decirles que se pongan en frente de una pared tocándola con las caderas mientras el esternón se aleja de dicha pared. Para ofrecer una mayor sujeción, presionad a la altura del sacro mientras el estudiante levanta el esternón. Además, podéis pedirles que consideren la capacidad del camello de sobrevivir largos períodos de tiempo almacenando agua, y que imaginen cómo ellos podrían *almacenar*, o conservar, aquello que necesitan para estar bien.

Postura del Arco hacia Arriba

Cuando realizan esta postura (*fig. 8.9*), los estudiantes suelen dejar que los codos se abran lateralmente mientras se preparan para levantar el cuerpo del suelo. Para evitar que esto suceda, sugeridles que utilicen una cinta que les mantenga los codos cerca el uno del otro mientras apoyan las manos en el suelo. También puede ser adecuado que los alumnos coloquen bloques de yoga cerca de la pared para apoyar las manos y así reducir la presión en las muñecas; o que realicen un ligerísimo movimiento para facilitar que la parte interna de los muslos gire hacia abajo, de manera que les proporcione un soporte estable para los hombros mientras el alumno está ocupado estirando los brazos. La Postura del arco

 **FIG. 8.9:**
Sujetar los
hombros
y la columna
en la Postura del
arco hacia arriba.



FORMACIÓN EN YOGATERAPIA Y EL YOGA COMO PROFESIÓN

YOGATERAPIA

Durante miles de años, se ha empleado el yoga como terapia para curar las enfermedades del cuerpo, de la mente y del espíritu que deben su existencia, según los textos antiguos, a la ignorancia de la naturaleza sobre nuestro verdadero yo. A pesar de su larga tradición, no ha sido hasta la actualidad que la yogaterapia ha surgido como un campo de estudio independiente. Actualmente, a parte de los cursos de formación para la enseñanza de yoga que incluyen aspectos terapéuticos (algunos de los cuales proponen yogaterapia en los cursos más avanzados de 500 horas), existen cursos de yogaterapia que ofrecen una formación específica en el uso del yoga para la curación¹.

Puesto que estos programas existen desde hace tan solo treinta años y los diplomados apenas han empezado a abrir centros de yogaterapia en entornos diversos, entre ellos hospitales, escuelas y centros de barrio, todavía es demasiado pronto para determinar si en el futuro el yoga terapéutico se desarrollará o se integrará en otras profesiones relacionadas con la curación. Lo más seguro es que los médicos, cada vez con mayor frecuencia, acaben reconociendo el poder curativo del yoga y se lo recomienden a sus pacientes.

A pesar de que la diferenciación entre el yoga ordinario y la yogaterapia es un tema de debate en numerosos círculos sin que se haya alcanzado un acuerdo, la definición utilizada profesionalmente por la *International Association of Yoga Therapists* es: «Yogaterapia es el proceso de restituir a los individuos la capacidad de mejorar su propia salud y bienestar con la aplicación de la filosofía y de la práctica del yoga»². Según el yoga, el dolor aparece porque el *prana* ha sido comprimido; por eso, las posturas de yoga y la respiración ayudan a abrir los canales de energía, las *nadi*. Normalmente, el yoga terapéutico se lleva a cabo de manera individual entre el profesor y el alumno, y se focaliza en un dolor particular o en una dificultad específica que el alumno pretende afrontar. Esto difiere de una sesión individual de yoga, en la que el alumno no tiene ningún dolor ni problema en particular, pero prefiere una atención personal como alternativa o como suplemento al trabajo en grupo.

Puesto que el campo de la yogaterapia no está bien definido, es importante separar con claridad el rol del alumno y el del yogaterapeuta, así como también distinguir claramente entre un profesor de yogaterapia y otras profesiones sanitarias. El yoga ayuda a las personas a sentirse mucho mejor, tanto que a veces el estudiante proyecta un poder extraordinario sobre el yogaterapeuta, por lo que es necesario ser extremadamente honestos con las limitaciones de la yogaterapia. A los estudiantes les puede gustar la idea de tener a alguien que les cure con posturas en vez de con fármacos, pero un profesor de yogaterapia no es ni un médico, ni un psicólogo, ni un asistente social.

Respecto a otras profesiones sanitarias, la yogaterapia cuenta con la ventaja de que consigue conectar a las personas con su mundo interior, vivido a través de la respiración y de la consciencia de las sensaciones. Para alcanzar la curación, el yoga no emplea solo las posturas, sino también el estudio del yo, *svadhyaya*, todos los *yama* y *niyama*, el control de los sentidos, la meditación, los *mudras* y el *chanting*, de acuerdo con las necesidades y las capacidades del estudiante. Estas potentes herramientas proporcionan unos recursos increíbles para prestar asistencia a los estudiantes en su necesidad de recuperarse de toda una serie de problemas.

Además, el yoga se puede utilizar de manera terapéutica junto con una amplia variedad de otras prácticas. A menudo, los médicos recomiendan practicar un yoga suave tras una intervención quirúrgica, como también a los 30 millones de americanos que sufren dolores de espalda. Los terapeutas recomiendan el yoga a los clientes que sufren depresión y síndrome postraumático, sobre todo a los veteranos de guerra. También los quiroprácticos se sirven del yoga en sinergia con su trabajo (fig. 9.1). El objetivo del trabajo quiropráctico, como el del yoga, es aliviar y aumentar la funcionalidad de cualquier parte del cuerpo, sobre todo de la columna. Para consultar un ejemplo de cómo usa el yoga un quiropráctico, véase «Dicen los sabios».

Aunque el yoga se utiliza junto con una amplia variedad de otras prácticas, es esencial ser conscientes de que no se trata de un sustituto a los tratamientos médicos, y que vuestro rol como terapeutas de yoga no incluye el uso de la medicina occidental o de la farmacología. No olvidéis que los estudiantes pueden estar realizando una terapia con otros médicos profesionales. Pedidles siempre una autorización de sus médicos para continuar con la yogaterapia, y no les prescribáis nunca medicinas.

 **FIG. 9.1:**
Kelly Coogan,
quiropática
y yogui.



GLOSARIO DE PALABRAS Y FRASES EN SANSKRITO

Adho Mukha Svanasana: Postura del perro boca abajo.

Adho Mukha Vrksasana: Postura vertical sobre las manos.

Ahimsa: abstenerse de perjudicar a los demás, no violencia; amor.

Ajna: autoridad; el sexto *chakra*, situado en el tercer ojo, en el medio de las cejas y ligeramente más arriba de estas; asociado a la sílaba semilla *Aum*, a la intuición, a la sabiduría interior y al color azul añil.

Anahata: no golpeado; el cuarto *chakra* o *chakra* del corazón, situado en el centro del cuerpo cerca del corazón y asociado con la sílaba semilla *Yam*, al aire, al sentido del tacto y al color verde.

Anandamaya kosha: el cuerpo de la beatitud, o quinta — y más sutil — capa de experiencia, donde todas las cosas se hacen una; deriva de la palabra *ananda* (beatitud).

Anj: adornar, honrar o celebrar.

Anjali: ofrenda.

Annamaya kosha: el cuerpo físico, o el estrato más externo de experiencia; deriva de la palabra *anna* (comida), *maya* (lleno de) y *kosha* (vaina o capa).

Aparigraha: abstenerse de la codicia; consciencia de la abundancia y de la satisfacción.

Ardha Chandrasana: Postura de la media luna.

Ardha Matsyendrasana: Postura de media torsión espinal o del señor de los peces.

Asanas: posturas; estar.

Ashtanga: el camino de las ocho ramas del yoga descrito por Patanjali en los *Yoga Sutra*; deriva de la palabra *ashta* (ocho) y *anga* (miembros o componentes).

Ashtanga vinyasa: forma de yoga centrada en la coordinación de un tipo de respiración llamada *ujjayi*, con una serie progresiva de posturas que producen un intenso calor interno y un sudor purificante que elimina las toxinas de los músculos y de los órganos.

Asteya: no robar; no ser avariciosos; generosidad; honestidad.

Atharva Veda: uno de los cuatro *Veda*, compuesto alrededor del 4000 a.C.

Aum: la sílaba semilla más famosa, asociada al sexto *chakra*.

Ayurveda: la ciencia de la vida; deriva de las palabras *ayur* (vida) y *veda* (conocimiento).

Bakasana: Postura del cuervo.

Bandha: tener, cerrar o apretar; elevaciones o contracturas energéticas utilizadas para realizar patrones de respiración.

Bhagavad Gita: texto fundacional del yoga que constituye una sección del *Mahabharata* en el que se describe el yoga de la acción, de la devoción y de la sabiduría.

TABLA DE POSTURAS DE YOGA

ÍNDICE PARA LA PRÁCTICA

Posturas clásicas para reforzar el core

Postura del barco – <i>Navasana</i>	123
Postura vertical sobre las manos – <i>Adho Mukha Vrksasana</i>	123
Postura de fuerza o de la silla – <i>Utkatasana</i>	124
Postura de la tabla o de la plancha	124
Postura de la plancha lateral – <i>Vasisthasana</i>	125

Neo-asanas para fortalecer el core

Relajación tumbados con diferentes posturas de las piernas	126
Postura del gato levantando la pierna	127
Variaciones de <i>Navasana</i> con saquitos de arena	128
Torsión fácil con piernas separadas y rodillas dobladas	129

POSTURAS DE PIE

Cadera rotada hacia el lado corto de la esterilla

Postura de la montaña – <i>Tadasana</i>	134
Postura de los brazos levantados – <i>Urdhva Hastasana</i>	137
Postura de pie con flexión hacia delante – <i>Uttanasana</i>	138
Postura del guerrero I – <i>Virabhadrasana</i>	138
Postura de fuerza o de la silla – <i>Utkatasana</i>	139
Postura de fuerza rotada – <i>Parivrtta Utkatasana</i>	140
Postura de estiramiento lateral – <i>Parsvottanasana</i>	141
Postura del triángulo invertido – <i>Parivrtta Trikonasana</i>	142
Postura de estiramiento lateral de pie invertido – <i>Parivrtta Parsvakonasana</i>	143

Cadera rotada hacia el lado largo de la esterilla

Postura del triángulo – <i>Utthita Trikonasana</i>	144
Postura del guerrero II – <i>Virabhadrasana II</i>	145
Postura lateral en ángulo – <i>Parsvakonasana</i>	145
Postura de la pirámide – <i>Prasarita Padottanasana</i>	146
Postura del perro boca abajo – <i>Adho Mukha Svanasana</i>	147

LA AUTORA

El camino de Meta Chaya Hirschl hacia el yoga ha sido largo y tortuoso, basado fundamentalmente en su pasión por la vitalidad del cuerpo y de la mente. Su carrera profesional comenzó en la industria alimentaria como supervisora de la producción de cerveza en la destilería Miller Brewing Company; de la masa para tartas de la marca Nestlé, en Milwaukee; y de bebidas gaseosas para Pepsi, en Brooklyn. Meta obtuvo un Máster en *Business Administration* (Máster en Administración y Finanzas) que le permitió acceder a otro ámbito laboral, y comenzó a trabajar en la Arthur Anderson & Co., instalando grandes sistemas informáticos para IBM, así como para otras empresas privadas e instituciones públicas. Después de haberse mudado a Indiana, enseñó técnica de sistemas en la Purdue University.



Tras el nacimiento de su primera hija en 1987, Meta padeció un tipo de asma especialmente grave, y se desanimó ante la perspectiva de una vida marcada por los medicamentos y las numerosas limitaciones en sus actividades. Durante los siguientes veinte años, se enfrentó a su destino y el yoga se convirtió en el vehículo que la condujo hacia una vida plena y vibrante.

La investigación de Meta en el campo del yoga comprende siete años de formación como profesora con una amplia variedad de maestros y estilos. Lectora incansable, encontró inspiración en los antiguos textos del yoga de los que sigue recabando sabiduría y ayuda, en particular de la *Bhagavad Gita*, de los *Yoga Sutra* y de la *Radiant Sutra* (*Vijnana Bhairava Tantra*). Estudia sánscrito y practica la meditación a diario, además de recitar los mantras. En un retiro de Vipassana durante diez días, meditando once horas al día, Meta perfeccionó su preparación y profundizó en la comprensión de la paz interior.

En 2001, Meta abrió un centro de yoga en Albuquerque. Desde ese momento, ha venido desarrollando un programa de formación para profesores, reconocido a nivel nacional, que constituye la base de este libro. Su visión de *Yoga para todos* consiste en incrementar y ampliar la comprensión de todo lo que el yoga ofrece: incluye tanto aprender las posturas del cuerpo y de la mente sobre la esterilla, como el trabajo con el cuerpo y la mente en el mundo real.

El nuevo foco de interés de Meta radica en la enorme masa de personas que padecen de asma. Espera ejemplificar que la maravillosa salud de la que goza gracias al enfoque holístico del yoga se halla al alcance de cualquiera que padezca asma. Con su renovada energía, Meta ha recorrido cinco veces los senderos que atraviesan el Gran Cañón, y también ha completado el maratón del Big Sur. En la actualidad, Meta se prepara para otra aventura al aire libre, y para ello corre por los senderos con su adorado perro Dharma siempre que su agenda se lo permite.

ÍNDICE

Prólogo.....	5
Introducción	10
PARTE I – ANTES DE LA ESTERILLA	17
Una panorámica de la historia y de las ideas.....	19
Marco histórico del yoga.....	19
Textos yóguicos que marcan los diferentes períodos históricos.....	30
Tipos y estilos de yoga.....	33
Los textos fundacionales del yoga.....	45
Los <i>Yoga Sutra</i> : trazar el camino.....	45
La <i>Bhagavad Gita</i> : una llamada a la acción.....	59
La vibración como instrumento	65
Sánscrito: la lengua de la vibración.....	65
Yoga y energía.....	69
Mantras para la transformación.....	72
Niveles de experiencia	74
PARTE II – ENCIMA DE LA ESTERILLA	79
Respiración, <i>bandha</i> y <i>mudra</i>: el reino sutil.....	81
La cuarta rama: <i>pranayama</i> , el control de la respiración.....	81
<i>Bandha</i> y poder.....	91
<i>Mudras</i>	93
La meditación para la belleza y la felicidad	101
La quinta rama: <i>pratyahara</i> , el control de los sentidos	101
Las tres ramas finales: la consciencia <i>samyama</i>	103
Métodos de meditación.....	105
Practicar las <i>asanas</i> como meditación	109
Posturas para la libertad	113
Encontrar la clase de yoga más adecuada	114
La bendición de la práctica.....	115
Establecer un <i>sankalpa</i> , una intención.....	116
Bases de anatomía.....	116
Fuerza a partir de nuestro centro	122
La tercera rama: <i>asanas</i> , posturas	130

PARTE III – EN EL MUNDO.....179

El yoga en lo cotidiano..... 181

Yoga para construir confianza y seguridad	181
Yoga como comunidad	182
Yoga para mejorar la vida sexual	183
Yoga en el coche	184
Yoga delante del ordenador	185
Yoga mientras estamos de pie	186
Yoga mientras estamos de compras	187
El lado positivo de estar en cuclillas	188
Yoga a escondidas.....	188
El modelo de Comunicación No Violenta	190
Alimentos yóguicos.....	195
Karma Yoga	199

Enseñar yoga..... 203

La Regla de Oro de la Enseñanza	206
Principios generales de la enseñanza.....	209
Enseñar posturas específicas	211
Planificar una clase	230
Tipos de clase: suave, nivel 1, mixta y fluida	232

Formación en yogaterapia y el yoga como profesión..... 235

Yogaterapia	235
Principios generales de la yogaterapia	237
El yoga como profesión.....	249
Glosario de palabras y frases en sánscrito.....	252
Apéndice 1: tabla de posturas de yoga.....	258
Apéndice 2: acuerdo de exoneración de responsabilidad por parte de los estudiantes	261
Apéndice 3: ejemplos de clase	262
Notas.....	265
Bibliografía	271
Procedencia de las imágenes	275
Agradecimientos.....	277
Índice analítico.....	279
La autora.....	285

META CHAYA HIRSCHL YOGA PARA TODOS

EL YOGA PARA TODAS LAS EDADES

“EL YOGA ES SER FELICES
CON LO QUE TENEMOS EN CADA MOMENTO”

El yoga es una extraordinaria técnica milenaria, un instrumento para explorar los aspectos más profundos del cuerpo, de la mente y del espíritu, con el objetivo de vivir en un estado de intenso y vibrante bienestar y de plena consciencia.

A muchas personas les encantaría practicar yoga, pero no se ven capaces. La fama que rodea esta antigua disciplina lleva a creer, frecuentemente, que se trata de una actividad casi acrobática que requiere entrenamiento y estar en plena forma. No es así: **el yoga es para todos**. De verdad. Y Meta Chaya Hirschl no se limita a afirmarlo, sino que nos lo demuestra de una manera sencilla y espontánea y, al mismo tiempo, completa, original y fascinante.

El libro está dividido en tres partes: **antes de la esterilla - encima de la esterilla - en el mundo**. Cada una está llena de ideas y estímulos innovadores, de ejercicios creativos y sugerencias para la práctica del yoga, que se acompañan con fotografías de Meta y de sus estudiantes realizando diversas posturas según su edad y sus condiciones físicas.

En esta obra rica y completa, escrita con gran cuidado y amor, encontrarás una brillante síntesis de la historia del yoga, con los textos, los principios fundamentales y los maestros tanto de la antigua India como de Occidente a partir del siglo XIX. Meta te ofrece consejos y sugerencias para practicar los ejercicios de yoga lo mejor posible. Descubrirás hasta qué punto el yoga nos fortalece y nos vuelve más vitales, tanto a los deportistas como a los más sedentarios, a los jóvenes y a los ancianos, a los principiantes y a los expertos, permitiendo que todos accedamos a esa energía que a menudo desconocemos poseer, pero que, una vez desvelada, nos aporta un mayor bienestar físico, mental y emotivo.

Cuando leas *Yoga para todos* tendrás la sensación de estar aconsejado y supervisado, paso a paso, por una profesora amiga, experta y sabia, que te ayudará a elegir lo mejor para ti.

Meta ha podido experimentar, consigo misma y con muchos de sus estudiantes, los excepcionales beneficios del yoga. Con este magnífico libro nos contagia su enérgico entusiasmo, suscitando nuestro deseo y curiosidad de explorar el yoga, e invitándonos a hacer realidad nuestra transformación.

**No existen obstáculos ni limitación alguna si nos encomendamos
a la profunda y accesible sabiduría del yoga.**

Yoga
Meditación
Salud

Ibic: VX, VXH

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080099



9 788417 080099