

**YOGA MAKARANDA**  
***El néctar del Yoga***  
***Tirumalai Krishnamacharya***

*“Les pido que no lo vendan, pero pueden colocarlo en un website disponible para el que desee descargarlo, reenviarlo por correo, o puedes prestar tu manuscrito para ser copiado por el que lo desee (recuerda, hicimos esto en el 2006 y hemos planeado hacer una revisión posterior o una nueva edición más adelante) pero yo creo que de cualquier forma actualmente es razonable (recibimos amablemente cualquier corrección o comentario). Lo más importante, con esto lograremos nuestra meta de que las personas lean lo que krishnamacharya tenia que decir sin interrupciones ni censuras. El libro es poderoso y maravilloso y espero que cualquiera de Uds. que lo lea, lo encuentre tan lleno de significado y relevancia como nosotros”.*  
**Nandini (Ranganathan).**

**Breve historia sobre el libro original y su traducción al Español.**

El Yoga Makaranda fue el primer libro de Sri T. Krishnamacharya (Guru de Sri K. Pattabhi Jois, BKS Iyengar y muchos más, se le conoce como el padre del yoga moderno) y fue escrito en 1932. Se cree que Krishnamacharya escribió este libro en menos de una semana y fue publicado por primera vez en lenguaje Kánada en 1934, siendo posteriormente traducido al Tamil. Krishnamacharya pasó 7 años de su vida con su Guru Rama Mohan Brahmachari, y después pasó algún tiempo en Varanasi donde el Maharaja de Mysore Krishna Raja Wadiyar IV se encontró con él y surgió una gran amistad, se convirtió en un importante alumno y benefactor de Krishnamacharya. De esta manera, Krishnamacharya empezó pronto a enseñar en el templo Vishnu en Mysore junto al palacio Jaganmohan en el centro de la ciudad. Por pedido del Maharaja escribió algunos libros, siendo el primero de ellos el Yoga Makaranda.

Según se sabe, este texto no se volvió a editar posteriormente. Muchos buscadores decían que la única copia disponible se encontraba en Biblioteca del Palacio del Maharaja en Mysore. Hubo muchas polémicas sobre como conseguir un ejemplar de este texto.

Para beneficio de todos, el Yoga Makaranda se liberó de forma gratuita al mundo por Lakshmi & Nandini Ranganathan. Este Texto es considerado para muchos el “origen” de la técnica revivida vinyasa, por ser el primer texto escrito disponible (y accesible) sobre vinyasa krama.

Este libro llegó a mis manos a través de mi querido maestro M.A. Narasinhham, Graduado en Ciencias, Maestro en Educación, Maestro en Sánscrito y practicante avanzado de Yoga, quien conociendo que este texto ya no tiene “copyright” me dijo que debe ser compartido en todos los idiomas posibles para que la gente pueda acceder libremente a este conocimiento y me pidió que hiciéramos la traducción. Varios estudiantes de Sadhak Yoga Institute y amigos participaron en este trabajo para que quede a disposición de todos los lectores de habla hispana, gracias a todos ellos.

Este conocimiento ha pasado de Kanada a Tamil, luego a Inglés y de ahí a Español, por lo que es posible que haya algunas variaciones. Trabajo realizado sin fines de lucro, favor de compartir a todo curioso del yoga.

Hari Om.

Marteen Zárate  
Sadhak Yoga Institute, Monterrey, México  
<http://sadhakyoga.com>  
[info@sadhakyoga.com](mailto:info@sadhakyoga.com)  
*junio, 2016*

# **YOGA MAKARANDA**

(El néctar del Yoga)

## **INTRODUCCIÓN**

### **Página 1**

¿Por qué debería uno practicar yoga?

¿Por qué debería yo practicar yoga? ¿Qué obtendré de todo esto? ¿Por cuánto tiempo debo de practicar yoga? Invirtiendo el tiempo para la práctica ¿qué beneficios voy a obtener? Éstas son preguntas generales que día a día debo enfrentar de parte mi gente. Algunos vienen y preguntan no solo éstas sino más preguntas cuando me encuentran personalmente en el **Pathasala (una escuela tradicional de Sánscrito)** donde yo trabajo. Debido a esto, a través de este libro trato de contestar el mayor número de preguntas posible.

Pero, en primera instancia tengo algo que decir, lo cual es muy importante. A pesar de que hay un incremento en el número de seguidores que están dispuestos a aprender y practicar yoga, la mayoría tienen el interés de obtener ingresos a través de esto. El aumento en el número de seguidores de yoga que están motivados con fines comerciales es una tendencia preocupante. Esto a la larga será perjudicial en la evolución del propio buscador.

Después de todo, los comerciantes que deambulan en el mercado siempre tienen prisa. A ellos les gustaría conseguir lo que quieren aquí y ahora, sin demora alguna. Además están dispuestos a pagar cualquier cantidad para conseguir lo que quieren. Ésta es generalmente la mente de un comerciante y se conoce generalmente como la mente comercial.

### **Página 2**

Pero atraer una mente comercial como la nuestra a esta antigua sociedad Dármica y que también lleve a la evolución y elevación de la consciencia, es realmente perjudicial para nuestra sociedad así como para el individuo que quiere aprender con un motivo más básico.

Nunca debemos insistir o incluso creer que podemos obtener algún resultado inmediato al dedicar 1 o 2 horas a la práctica de **mantra japa (canto de mantras) o puja (adoración), yogabhyasa (práctica de yoga), Sandhya vandana (adoración al sol)** etc., si acaso será como un trabajador o sirviente que obtiene pago por el trabajo realizado en un par de horas, con el sentimiento de que no vale la pena efectuarlo. Desde que este tipo de consideraciones monetarias inmediatas

captaron nuestra mente, nos hemos convertido en víctimas de la mentalidad banal nos volvemos más malos día con día.

Actividades tales como la práctica de yoga (**yoga abhyasa**) así como en el dominio de las actividades correctas (dárnicas), no son como las actividades que uno ve en un bazar. Actualmente, en todos los aspectos de la vida, las personas demuestran cada vez menos interés por dichas actividades porque no existe remuneración monetaria inmediata.

Por esta razón, la tendencia de nuestra mente es de distanciarse de pensar crítico así como de grandes aspiraciones, y están inundados de dudas y constantes crisis en todos y cada momento de la vida.

Primero y ante todo, nuestros queridos lectores deben saber esto. Recibiremos dinero por cada hora que ocupemos con actividades? Indaguemos.



Foto 1.1 Yogashala

### Página 3

Por ejemplo, el tiempo ocupado en dormir y chismear es una pérdida de tiempo. En este mundo, no solo los seres humanos, sino también los animales, pasan aproximadamente de seis a siete horas dormidos. Si no 6 o 7 horas, si pasan al menos cuatro horas en los brazos de la diosa del sueño.

¿Hay alguna ganancia de aunque sea un centavo por haber pasado tantas horas dormido?

## Página 4

¿Qué grandes beneficios puede traer el dormir? ¿Por qué debería un ser vivo privarse de dormir, llevándolo a sentirse débil, sin reflejos y con sentimiento de fiebre (usnata)? Por estas razones, les daré la explicación.

Cuando la mente deja de funcionar, el cuerpo se va a dormir; sin esto no existiría el dormir. Nadie ha experimentado hasta ahora, la capacidad de pensar así como la de dormir al mismo tiempo.

La reducción de las oscilaciones de la mente (cittavrttis) y la disminución gradual de los efectos del ego (ahamkara), principalmente “yo” y “mío”, y la secesión de todas las funciones mentales al mismo tiempo, llevara a un buen descanso (dormir). Este descanso resulta en una mente y cuerpo sanos.

Aun una cantidad pequeña de la presencia de las funciones mentales lleva a dormir y soñar. Esto no permite la relajación del cuerpo. Todos saben que dormir adecuadamente solo se logra cuando la mente se mantiene en un punto y todas las actividades como resolución positiva (**sankalpa**).

Y el entendimiento ilusorio (**vikalpas**) desaparece.

Por lo tanto, se le puede llamar a la completa inacción de la mente, dormir.

Esto significa que cualesquiera que sean los beneficios que obtengamos de dormir se obtienen básicamente cuando la mente entra en estado de congelamiento.



Foto 1.2 Los estudiantes de Yoga en el Yoga shala

## Página 5

Cuando la mente se mueve de aquí para allá es difícil dormir y tal actividad incesante hace sentir a uno como si se estuviera volviendo loco.

En el estado despierto, la mente se mueve de aquí para allá, sin permanecer en un punto y se cansa de efectuar actividades externas que llevan al sufrimiento y

la felicidad. Es por eso que el cuerpo necesita descansar, y por lo tanto se dice a sí mismo: “suficiente, déjame ir a algún lugar y tomar un descanso”, y se va a dormir. Tales experiencias constantes de relajación hacen que la mente entienda que “dormir elimina la fatiga” así que el cuerpo cada que se siente cansado se va a dormir.

Obteniendo estabilidad de la mente, los individuos obtienen entusiasmo (utsaaha), fuerza, salud, memoria de conocimiento, estado de alerta, felicidad y paz.

Una vez que la mente comienza a oscilar de un lado a otro, se vuelve débil, flojo y aletargado, llevándonos al sufrimiento.

## **Página 6**

Es por eso que todos los seres vivos duermen a diario y se rejuvenecen.

Si alguien es incapaz de dormir por algunos días, entonces generalmente se dice que la muerte está cerca. Para dormir bien es esencial que sus funciones mentales descansen al menos por un tiempo.

Ahora a la pregunta importante; ¿Qué es yoga?

¿Qué es Yoga?

Es obtener estabilidad deteniendo todas las actividades externas de la mente.

¿Cuál es el beneficio de esto? Todos lo sabemos con el ejemplo del dormir.

Pero durante el sueño, la inercia o indolencia (tamoguna) domina la mente mientras que la estabilidad de la mente durante la intensa practica de yoga (Yoga sadhana) está basada en suddha sattva. Es bien sabido que una mente estable basada en positividad (sattva) es preferente que una basada en la indolencia (tamouguna)



Foto 1.3 Estudiantes practicando en el yogashala

## **Página 7**

Salud, fuerza y felicidad, resultado de la práctica de yoga, son mucho más beneficiosas que la salud, fuerza y felicidad obtenidas a través del dormir.

Por lo tanto, la estabilidad obtenida a través de la práctica de yoga es conocida como Relajación de forma yóyica (Yoga Nidra); mientras que el dormir que está inducido por el cansancio del cuerpo o por el aumento de la inercia o indolencia (tamaguna) es conocido como solo sueño (Nidraa).

Los beneficios no pueden obtenerse completamente con solo la cesación de las funciones de la mente hasta y solo si nuestra mente está firmemente anclada en una actitud evolucionaria positiva

(Sattva guna). Algunos pueden preguntarse, si este es el caso, ¿por qué entonces debo practicar yoga?

¿Si no es solo un simple desperdicio de tiempo si la estabilidad mental es la necesidad básica?

Ciertamente es una pregunta válida. Pero quien se cuestiona no pensó antes de elevar la duda. Después de todo, uno no puede experimentar los resultados sin antes haber atravesado la práctica. Cualquier individuo que, sin seguir el método de la acción o una práctica específica, o acción, empieza a cuestionar cuáles son los beneficios aun antes de ejercer la práctica, no tendrá la posibilidad de lograr cualquier cosa. Pero, si uno, después de haber comprendido, después de haber efectuado discusiones y seguir patrones específicos de la práctica intensa (sadhana), nunca se verá privado de los resultados deseados.

No existe posibilidad alguna de obtener los resultados sin hacer las actividades necesarias. Uno debe practicar y seguir la senda si uno quiere obtener los beneficios.

## **Página 8**

Por ejemplo, la educación, la agricultura y este tipo de conocimientos se pueden obtener solo a través de una práctica regular por durante un cierto tiempo. De la misma manera, si uno practica Yoga, uno puede ver los beneficios deseados de la salud, la fuerza y felicidad, la estabilidad de la mente, basados en la actitud positiva evolutiva (sattva guna), se podrá obtener después de varios días sin mucha dificultad.



Supongamos que tenemos un árbol de mango lleno de mangos y que alguien te ha permitido cortarlos y comerlos. A pesar de lo anterior, si tu permaneces donde estás, sin acercarte al árbol, sin trepar a él, sin tratar de alargar la mano para cortar, ni llevarlo a tu boca, ¿cómo puedes disfrutar del sabor del mango? Claro que el gran placer siempre es comer el mango y no la actividad de trepar al árbol, cortar, etc. En pocas palabras, no puede haber un resultado sin esfuerzo. Ésta es la verdad aun en yoga.



Foto1.4 Estudiantes practicando en el yogashala

## Página 9

(También debes saber que no puedes obtener los beneficios completos si no practicas con completa fe y confianza).

Sabes muy bien que para ganar el fruto de una acción depende completamente de que se siga el plan correctamente. Hasta que practiques con total devoción buscando un solo objetivo, practicar en un lugar definido en el tiempo definido, no podrás obtener los beneficios completos.

El que quiera escalar la montaña de Tirupati (un lugar de peregrinación en el sur de India), debe escalar paso por paso; gradualmente ascendiendo los planos altos de la montaña, y al final disfruta la euforia de la visión de Dios. De la misma manera, si fueras a seguir la secuencia de Yama, Niyama, Aasana, Praanaayaama, Pratyàhàra, Dhaaranaa, Dhyàna, Samaadhi, que son los pasos de la literatura original de yoga (Yoga Saastra), al final obtendrás la realización infinita.



En cualquier actividad existen beneficios secundarios; de la misma manera, en la práctica intensiva de yoga (Yoga Saadhana), en cada uno de los niveles, de acuerdo a tus esfuerzos habrá algunos beneficios.

Solo haciendo asanas obtendrás un cuerpo fuerte. A través de Yama obtienes compasión. Pranayama te da salud y longevidad, etc. Todas estas cosas las puedes saber a detalle referenciándote a los capítulos apropiados de este libro. Si fueras a efectuar, sin falla, las cinco actividades básicas, **Ahimsaa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha**, en tu vida diaria, serás capaz de demostrar afecto y compasión, no solo a los seres humanos sino también a los animales. Este tipo de actitud mental es altamente esencial para la evolución de la sociedad.

## **Página 10**

**Saucha, Santos'a, Tapas, Svaadhyaaya, Is'varapranidhaana** son los cinco **Niyamas**.

A través de la práctica de estos, se eliminan los celos y el odio y se gana paz y ecuanimidad interna así como externa, llevando a la elevación moral y financiera.

En resumen, si uno quiere elevarse al nivel de paz y tranquilidad dentro de la sociedad estos cinco niyamas, restricciones sociales u obligaciones morales, son altamente esenciales, para el crecimiento de paz y felicidad, la eliminación de la envidia, odio y peleas personales, estas cinco restricciones impuestas en uno mismo (niyamas) son imperativas.

¿Quién no está interesado en la paz individual y evolución social? En la vida de todo individuo, si la felicidad tiene que estar ahí, la paz individual y la felicidad social también deben estar ahí. La falta de estos dos en la sociedad actual lleva al sufrimiento dentro de la familia así como al Estado y sus ciudadanos.

Por lo tanto, los practicantes de yoga tienen y deben seguir estos 2 pasos primordiales.

## **Página 11**

La práctica de asanas regula el adecuado flujo sanguíneo en el cuerpo. La eficiencia de todos los nervios y músculos incrementara. La función de todos los órganos internos será la adecuada. Todos sabemos que existen una relación entre el adecuado flujo sanguíneo, los centros neurológicos, los distintos órganos, el cuerpo y la salud. Creo que esto responderá a las preguntas de algunos que dicen “¿Cuál es el beneficio de practicar asanas?” ¿Que más ganancia necesitas? Ésta es la paga (dinero) de este trabajo y puedes cobrarlo con beneficios futuros.

Con la práctica regular de Praanaayama, los huesos, el pecho, el cerebro, masti, la cubierta del intelecto (medhakosa), el sistema digestivo (annakosa), las facultades mentales (manahkosa), el sistema nervioso (Praanabala), longevidad (aayurbala), los órganos del sentido (indriyabala), la proeza intelectual (budhibala), la elocuencia del habla (vagbala), etc. Se fortalecen aquellos cuyos huesos, semen y sistema nervioso estén fuertes, vivirán más. Si el semen no es fuerte, los huesos se vuelven débiles y sufren de TB. Si la sangre en el cuerpo es pura, ésta produce un tipo de resplandor que mantiene al cuerpo inmune de las enfermedades, ¿Dónde puede existir obscuridad en la presencia de la luz? Por tanto uno debe poner esfuerzo en incrementar la sangre puro en el sistema y fortalecer el uso si uno quiere estar sano. Este es el mensaje de Sistema de Medicina Indio (Ayurveda). Sin la purificación de la sangre, el funcionamiento de los centros neurológicos (Naadi cakras) en nuestro cuerpo se verán afectados.

## **Página 12**

Hemos visto la gran cantidad de ruedas en máquinas como la pulverizadora, la máquina de vapor, el motor, etc. Si cualquiera de esas ruedas se vuelve defectuosa, la maquinaria completa fallará en su funcionamiento. De la misma manera, si los centros neurológicos (naadi Cakras) en nuestro cuerpo se ven afectados, nosotros fallamos en estar sanos y sufrimos enfermedades. Si buscamos que los centros neurológicos (Naadi Cakras) funcionen correctamente, necesitan que fluya la adecuada sangre pura. Nuestra máquina, el cuerpo, tiene diez importantes centros (Cakras).

**Muuladhaara Cakra.**

**Svaadis'thaana Cakra.**

**Manipuraka Cakra.**

**Suurya Cakra.**

**Manas Cakra.**

**Anaahata Cakra.**

**Vis'uddhi Cakra.**

**Ajn~aa Cakra**

**Sahasraara Cakra.**

**Bhramaraguaa or Lalaat.a Cakra.**

### **Muulaadhara Cakra. (el centro pélvico)**

Se encuentra ubicado en el ano. En este chakra, a través de la práctica del Praanaayama, cuando se produce energía, el semen se vuelve más sólido y su estabilidad hace al cuerpo más fuerte. Si uno busca obtener energía a este nivel, el hombre obtiene la capacidad de elevar el semen hacia arriba.

### **Svaadis'thaana Cakra.**

Se encuentra ubicado dos pulgadas arriba de Muuladhaara Cakra.

Si uno activa la energía en este chakra practicando Praanaayama adecuadamente, el cuerpo estará muy sano y cualquier cantidad de trabajo no traerá cansancio.

Incluso los enemigos se volverán más amistosos hacia la persona que haya energizado Svaadis.t.haana Chakra.

La violencia se aleja. Las vacas y tigres se mantienen juntos sin animosidad en su presencia.

## **Página 13**

### **Manipuuraka Cakra (centro umbilical)**

Se sitúa exactamente en el cordón umbilical. Cuando este chakra se energetiza a través del Praanaayama, todos los sufrimientos físicos y mentales desaparecen. Una persona energetizada en anipuuraka Chakra

Nunca dudará cualquiera que sea la dificultad o peligro que enfrente. Tendrá también una visión divina con la que podrá observar el alma (atman) diferenciado del cuerpo y sentir la iluminación.

Este chakra está en el centro de todos los demás chakras. La principal función de este chakra es mantener la fuerza uniforme del cuerpo. La salud, esencialmente significa eficiencia paralela en todas las partes del cuerpo. Cualquier dolor, cualquier disfunción en una de las extremidades significa que la salud está debilitada.

### **Suurya Chakra (el centro del fuego)**

Este chakra se encuentra aproximadamente 3 pulgadas sobre el ombligo. A través de un praanaayama particular donde la exhalación (**rechaka**) y la inhalación (**puuraka**) son iguales en duración, este cakra se puede activar. Esto resulta en la purificación del abdomen y los órganos dentro y alrededor de este (mantiene al estómago funcionando de forma normal y no permitirá enfermedades abdominales).

Si este chakra está funcionando correctamente, el cuerpo estará sano, brillante y tendrás una larga vida. El funcionamiento correcto de este chakra incrementará las capacidades digestivas. Para un practicante de praanaayama, esto se experimentará en un corto periodo de tiempo. Si uno fuera a practicar **Bhastraa (Kevalakumbhaka)** obtendrá un extraordinario flujo de energía en este chakra. Los demás tipos de praanaayama producen resultados ordinarios.

## **Página 14**

### **Manasa Cakra (el centro abdominal)**

Se encuentra situado cerca del abdomen (**annakos.a**). Solo puede ser energizado a través de la práctica de **Kevalakumbhaka Praana.aayaama**. La función más importante de este chakra es incrementar la inteligencia e imaginación; la razón es que la práctica de retención de respiración (kimbaka Praanaayaama) purifica el cerebro. Existe una fuerte asociación entre este chakra y el cerebro.

### **Anaahata Cakra (El centro del corazón)**

Se encuentra en el corazón. El pecho y este chakra tienen una relación cercana. La estabilización de energía a través de la práctica de Praanaayaama de exhalación (rechaka), inhalación (puraka) y retención (kumbhaka), que resulta en contracción y expansión, fortalece al corazón. Todas las actividades asociadas con el corazón son dependientes de la fuerza de este chakra. Después de todo, la vida fluye debido a la fuerza del corazón.

Mientras este chakra funcione adecuadamente, el hombre será una casa de amor, devoción, conciencia de conocimiento (jnaana) y otras cualidades elevadas. Si fuera impuro y funcionando de forma inadecuada, es propenso a tendencias negativas como robar, estafar, matar, etc. A través de un adecuado praanaayaama, **Anaahata Chakra** se vuelve más fuerte, la mente evoluciona y las tendencias a involucrarse en actividades buenas se vuelven más fuertes. Si se practica de forma inadecuada, lleva al debilitamiento del corazón.

## **Página 15**

### **Vis'uddhi Chakra. (el centro de la garganta)**

Esta localizado en la garganta. Está en la base del cuello, sobre el pecho, entre las dos clavículas, donde hay un suave espacio del tamaño del dedo gordo. Si uno energiza este chakra con pranayama, uno entenderá el patrón de la respiración (svara).

Si se mantiene la atención en este chakra, el individuo no estará consciente del mundo exterior y podrá ver al alma suprema o Dios (**Paramaatman**), el ser divino interior.

Si uno fuera a llevar siempre total atención a este chakra y practicar retención (Kumbhaka), juventud y entusiasmo permanecerán dentro de él.

Se pueden disfrutar de los beneficios a cualquier grado si se practica el correcto praanayama.

### **Ajn~aa Cakra (The eye brow centre)**

Situado entre las cejas. Si se mantiene la atención enfocada en este chakra uno puede dominar el cuerpo completo.

A través de la práctica de exhalación (rechaka) e inhalación (puraka) por los orificios de las narices (**naasika naadi randhras**), la parte neurológica basada en la base de la nariz, se limpia. Esto produce resplandor por el cual uno ve su propia alma (aatman) y es capaz de ver todas las actividades mundanas

Donde quería que sea posible. Energizar este chakra ayuda a obtener longevidad.

## **Página 16**

### **Sahasraara Chakra. (El centro de la coronilla)**

Localizado en la fontanela o coronilla. Sus beneficios están por encima de la comprensión de uno. Todas las partes del cuerpo en todo momento, son completamente dependientes de este chakra. No hay parte en nuestro cuerpo, que no esté asociado con este chakra. Una práctica de praanaayaama, que es más inhalación (puuraka), produce fuerza en sahasraara.

Un sahasraara fortalecido resulta en ganancia de cualquier tipo de poder que uno desee.

### **Brahmaraguhaa o Lalaat.a Cakra (El centro de la frente)**

Localizado arriba de la frente. Si uno fuera a efectuar **Praan.a vaayu**, el flujo a través de susumna y mantenerlo en este chakra a través de la retención (kumbhaka) uno podría evitar su propio destino (lo que fuera que el rey de la creación (Brahmaa) haya escrito en su frente). Esto solo se puede saber por experiencia.

La activación uniforme de todos los chakras es posible solamente a través de praanaayaama. Cuando una activación sucede, el funcionamiento de los cakras se vuelve diferente; Es entonces cuando los efectos se puede experimentar.

## **Página 17**

Si se practica praanaayaama correctamente, dentro de un año o dos, uno de estos chakras se despierta y entrega sus beneficios. Pero esto no será efectivo para los que no han practicado yama y niyama. El correcto despertar de los chakras por si solos llevara a los resultados deseados.

### **Pratyaahaara**

La práctica incesante de esto mantiene todos los sentidos bajo control. El control de los sentidos necesita un tipo específico de fuerza. Es muy difícil de obtener, pero posible con la práctica correcta.

La producción de esta energía puede prevenir los juegos de los sentidos. Quien no siga las técnicas de desprenderse uno mismo de los objetos de los sentidos (pratyahara) y permita que los sentidos se muevan indiscriminadamente en todas las direcciones, se volverá físicamente débil y morirá antes. Por tanto todo individuo debe obtener fuerza para controlar sus sentidos a través de la práctica del pranayama.

## Página 18

### Concentración (Dhaara.na) y Meditación (Dhyaana)

Son 2 grandes caminos para obtener concentración. Aquel que mantiene su mente en un punto tendrá todos sus sentidos bajo control y podrá obtener poderes extra sensoriales (siddhis). Después de todo, los sentidos funcionan bajo el control de la mente.

En meditación (Dhyàna) hay un efecto especial para la persona que mantiene su mente enfocada en un punto a través de la práctica de pranayama, partyahara y dharana, y piensa “debe ser así, y no de otra forma”.

Entonces, por su Nidhidhyasa cosas ocurren tal como las desea. Esto es lo que nuestros profetas (r.s.is) usan en términos de maldiciones y bendiciones

(“s'aapa y anugraha'). La falta de practica de yoga (Yoga abhyaasa) actualmente en la sociedad hace dudar sobre la validez de estas afirmaciones. La capacidad de maldecir (s'aapa) y bendecir (anugraha) se encuentran dentro del alcance de aquel que ha despertado los poderes de los diez cakras a través de la practica de Yama, niyama, etc., y es capaz de la concentración (Nidhidyaasana) al llevar la menta a un solo punto.

## Página 19

En esencia no hay perdida si se practica yoga siguiendo las órdenes de s'aastras. Dependiendo de la sinceridad, el esfuerzo y diligencia de la práctica los resultados naturalmente llegaran. Si se practica diariamente, siguiendo los Niyamas por dos o tres horas, entonces dentro de un año obtendrás los beneficios apropiados. La fortaleza de cuerpo y mente incrementa, lo que trae consigo la felicidad. No hay otro conocimiento (vidyaa) que el conocimiento del yoga (yoga vidyaa) que puede otorgar resultados inmediatos.

Si uno practica yoga así como la acción indiscriminada de comer, tomar, viajar, disfrutar, etc., uno no podrá obtener todos los beneficios. Puede obtener alivio pero nada más. Aun y cuando un médico prescriba medicamento adecuado y una dieta adecuada, si la persona enferma no sigue las instrucciones y se embarca en una dieta inadecuada, que lo lleva a la enfermedad, ¿de quien es la responsabilidad? ¿Es del médico, del medicamento, o de la persona enferma?

## Página 20

De la misma manera, si el practicante de yoga no sigue las ordenes de los maestros tal como se dictan en los **yoga s'aastras**, el sufrimiento que enfrentan no es debido a la falta en el **Yoga vidyaa**.

Todos nosotros sabemos, que aun en las actividades comunes como agricultura, comercio, administración, Etc., podemos caer en dificultades si excediéramos o no siguiéramos las reglas de la tierra.

No hay duda que todos los beneficios se acumularan para aquellos que practican el yoga de acuerdo a las reglas.

**“Yena jn~aatam idam sarvam jn~aanam bhavati nis'citam/  
Tasmin paris'ramah. Kaaryahah. Kim anyac s'aastras bhaas.istam // ”**

“Todos deben hacer una firme resolución y practicar aquellas cosas por las que uno pueda entender la verdadera naturaleza de la creación y el alma. Es una pérdida de tiempo conocer de otras cosas que son transitorias.”

Solo Yoga **S'aastra** enseñara y hará experimentar la forma, función y calidad de la creación y alma. Por lo tanto debes entender los secretos del yoga y practicarla.

Algunos pueden decir “¿porque debo practicar yoga si se puede obtener felicidad a través de la pura obtención de conocimiento (**jn~aana**) en este mundo como en el otro?

## Página 21

Es efectivamente una buena pregunta y trataremos de responderla de la mejor manera posible.

Es cierto que la verdadera victoria se obtiene destruyendo al enemigo con la espalda, pero el guerrero que pelea en la zona de guerra, no solo debe ser fuerte, pero también debe tener coraje, convicción y una mente fuerte para ganar la guerra. Sin esto ninguna espada te da la victoria. De la misma manera, **jn~aana** que no tiene la base de una mente clara y estable derivada de la práctica del yoga, no le dará el mismo nivel de felicidad. Es por eso que de tiempo inmemorable nuestros videntes o profetas (**R.s.is**) practicaban **Raaja Yoga** y obtuvieron y siguen obteniendo felicidad y posiciones de poder en este mundo así como en el siguiente.

No necesitamos decir de nuevo que Raaja Yoga no es más que la practica **Yama, Niyama, Aasana, Praa.n.aayaama, Pratyahaara, Dhaaran.aa, Dhyàna, and Samaadhi** con las que uno puede dominar los **Vr.ttis** externos.

En los días anteriores, todos practicaban yoga y por lo tanto eran sanos, fuertes, y vivían una larga vida, siempre trabajaban para el bien de la sociedad.



En la actualidad "Samsargajaa dos.agun.aa bhavanti" - por la asociación de otros, mucha de nuestra gente, por no practicar este sistema antiguo de yoga, se han vuelto egoístas, sufren de enfermedades y mueren antes de tiempo, incrementando la cantidad de niños huérfanos. Aquí y allá hay poca gente practicando **Yoga Vidya** enfrentando muchos obstáculos por el solo hecho del bienestar de la creación como un todo.

Tales personas que son como los mejores diamantes (**Brahmavajras**) no son vistos alrededor de la abundancia de falsos rubíes y otras brillantes joyas sintéticas.

## **Página 22**

Podrías preguntarte "¿puede ser cierto para los indios (**Bhaaratiiyas**)? ¿Qué hay de los extranjeros que están sanos y con larga vida, sin practicar yoga, no son inteligentes? ¿No son felices?

Tienes razón, pero deben considerar que Dios ha creado un sistema apropiado de educación, actividad, etc. Que se adecua a la condición geográfica, la calidad del aire y vegetación del país. De la misma manera, se han creado la estructura del conocimiento adecuado a las cualidades de la tierra, agua y aire.

Es por eso que cada sociedad tiene sus propias características, tradiciones y es diferente uno del otro en términos de idioma, filosofía, cultura, estudio y búsqueda de placer. Esto es bien conocido por nuestra juventud que salen fuera del país frecuentemente. Pero no es cierto que esas personas no practican ejercicio físico, que no están en conformidad con nuestro sistema de yoga. No sabemos qué practicaban en el pasado, pero en el presente, todos conocen, que practican el mismo Yoga **Saadhana** como el nuestro.

## **Página 23**

Quiero enfatizar que una mente clara no se obtiene si uno no se inclina a hacer Yoga **Saadhana**. La competencia en términos de debate, aun en el campo de **s'aastras**, muchas veces lleva a la expresión de los seis enemigos dentro de nosotros (**Aris.ad.vaargas**) por lo tanto la práctica de yoga es altamente esencial e importante si uno quiere evolucionar y también ayudar a la sociedad a crecer.

## **2. ADHIKAARA PRAKARAN.A**

### **Página 24**

"**Tapasvibhyo' dhiko yogi jn~aanibhyo' pi mato'dhika**

Karmabhyas caadhiko yoki tasmaat yogi bhavaarjuna.”

Bhagavd gita 6-46

El yogui que práctica yoga, junto con yama y niyama, es mejor que el que hace penitencia (tapas), que el que tiene alma realizada, (jn~aanins), o el que practica diariamente (nitya), el que practica ocasionalmente (naimittika), o el que practica con un deseo u objetivo en específico (kaamyas karmas). Por lo tanto conquistando la mente con la ayuda de Yama, etc., te puedes convertir en un yogui.

Este mandamiento de Lord Sri Krishna (Sri Kr.s.n.a paramaatma) confirma que yoga abhyaasa es la practica más benéfica. Otras interpretaciones no pueden afectar este significado.

Cualquier individuo puede practicar Yoga. Las cuatro Castas (varna), llamadas Brhamanas, Kshatriyas, Vaishyas and Shudraas y hasta Jnhaani, y Shuudra, mujeres, hombres, jóvenes, gente mayor, ancianos, enfermos, débiles, jóvenes, todas ellos sin importar la edad, condición física, casta, o profesión (jaati) nada de esto será un obstáculo para practicar Yoga.

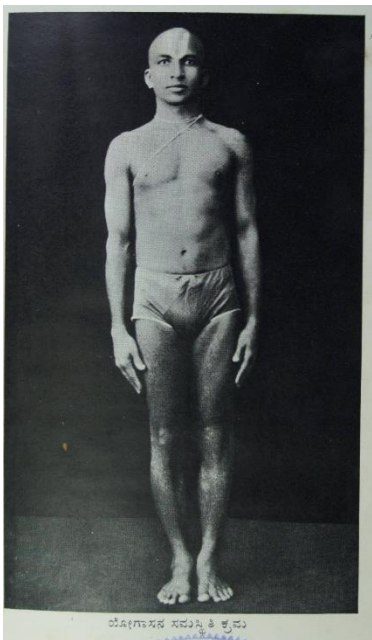


Foto 2.1 Yogasana samasthithi

## Página 25

A medida que cada uno viaja a lo largo de este camino por la práctica de Yoga uno puede experimentar los beneficios. Siempre y cuando los beneficios estén

llegando, entonces se podrá ver que no hay restricciones para el practicante. A pesar de que se menciona que vas obteniendo poderes extraordinarios, siendo desapegado hacia los poderes como Animaadi, se recomiendan 8 poderes súper naturales (siddhis). Para dicha práctica cualquiera puede ser elegible. Algunos no concordaran con esta afirmación y es únicamente por su propia restricción mental y no que no está apoyado por shastras. Cualquiera puede practicar Yoga, el único secreto es que debe ser aprendido a través de un profesor quien puede enseñar hasta lo más profundo del Yoga.

Gheranda acarya opina que los tercicos, los tramposos, (kapathii), lo que se alimentan con comida inadecuada, (duraahari), quien habla con malas palabras, lujurioso, que solo busca el placer, el que se disfraza para engañar a los demás, el lleno de envidia y odio, el que abusa de las Vedas, el que consume alcohol no son elegibles para practicar Yoga. La razón a esto es porque aunque a través del Yoga es purificador, tal conocimiento en manos poco confiables, traerá sufrimiento a la sociedad. La historia está en nuestras Puraanhas, y en nuestras experiencias del pasado, que están como evidencias de tal tales desgracias. Cualquiera sabe que la leche de vaca limpia es saludable, pero si lo colocas sobre piel de cerdo o en un contenedor de piel de perro, te llevara a problemas de salud. En la misma forma este néctar de Yoga (Yogaamrhta) en las manos de inadaptados puede conducir a problemas. Un rey dio su espada a su hijo malvado para que conquistara a su enemigo, pero por el mal uso que le dio el hijo a la espada, el rey perdió su reino.

## **Página 26**

En la misma forma, aunque el Gurú lo dé con la mejor intención, la maldad del estudiante puede usarlo para dañar al mundo.

Las cualidades que te hacen elegible para aprender Yoga vidyaa son:

**Aquel quien siempre está interesado en adquirir conocimientos**

**Aquel quien es un amo de los sentidos**

**Aquel que es calmado y en control**

**Aquel que es honesto**

**Aquel que sirve a su gurú**

**Aquel que adora a sus padres**

**Aquel que hace acción de acuerdo a sus shastras (enseñanzas)**

**Aquel que es limpio**

**Aquel que se baña en el rio sagrado Gangaa o cualquier otro rio sagrado**

**Aquel que es devoto a su propia Dharma**

**Aquel que es simple**

**Aquel que está orgulloso de su linaje y la tierra donde nacieron**

Si el Guru sigue el apropiado orden de enseñanza y hace que sus alumnos practiquen en su presencia, ellos llegaran a dominarlo rápidamente. Debes de recordar una cosa siempre, solo con posar no pueden obtener el real beneficio de la Yoga (Yogasiddhi). Cualquiera que sea la postura que practiques, debe de ser con devoción y diligencia. Por esto digo que si hay gente que le gustaría practicar Yoga sin someterse a sí mismos a lo anterior mencionado, auto restricciones (Niyamas), no serán capaces de progresar mas allá.

Es por esto que les ruego sinceramente, a los lectores de este trabajo que toleren alguna cantidad de dificultad ocasionalmente. Después de todo, cuando empezamos a trabajar para sacar algún provecho hacemos todo lo posible para ir a través de muchos de los obstáculos que pueden surgir en el camino, si no, vamos a caer del camino. Así que uno debe soportar al menos en poca medida, los problemas que uno puede enfrentar en este camino del Yoga.

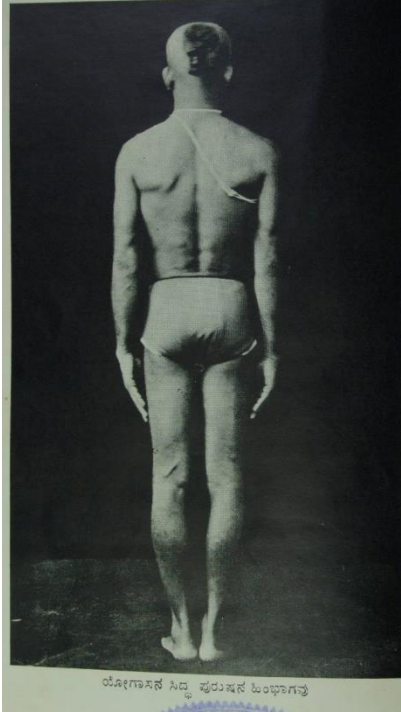


Foto 2.2 Vista trasera de la postura de Yoga samasthithi

## Página 27

Los practicantes de yoga deben ser muy vigilantes sobre su cuerpo y mente. No será mucho problema en un principio, si uno no está interesado en conocer el estado del alma (Atman). A medida que la practica continua, después de algunos días, uno empieza a comprender que la actitud de uno debe ser distribuida equitativamente entre cuerpo, mente y alma. El cuerpo es llamado inerte, (jada) Jada significa que no tiene conciencia, también s'ariira es "s'iiryate iti s'ariiram (el que se degenera con el tiempo es el cuerpo).

La mente es muy sutil como un átomo, y generalmente vacila. Por eso, a pesar de que podemos entender la composición de nuestro cuerpo y sus cualidades, es muy difícil entender a la mente. Mediante una práctica fuerte esto puede ser entendido. A pesar de que podemos encontrar la mente (manas) por la práctica de Dhaaranaa y Dhyana aún así es difícil encontrar el Alma. Sin embargo, es posible eliminar la vacilación de la mente a través de la práctica de Praan.aayaama y percibir el alma a través de la práctica, de Dhaayna, Nidhidhyaasana y samadhi.

## **Página 28**

El lector debe tener en mente con diligencia todo lo que se va a decir a continuación.

Entre los tres, el cuerpo, la mente y el alma, el cuerpo es la materia inerte, la mente es un aspecto sutil a la misma materia inerte, donde el alma (atma) no es inerte, si no pura iluminación y abarca el bruto y el sutil, desde el interior hacia exterior. Es el soporte del mecanismo viviente. A pesar de que el alma da la forma a estos aspectos brutos, no se ve afectada por los cambios que ocurren en ellos. Un ejemplo sencillo es el espacio, En este espacio infinito, a pesar de que tiene la capacidad para muchos objetos que están cambiando constantemente, el espacio real no cambia, ni se ve afectada por las transformaciones de los objetos dentro de ella.

Entre estos tres, alma (Atma)) es el más importante. Gracias a él, en los tres estados llamados, despertar (jaagr.t), soñar (svapna), sueño profundo (sus.upti) establece que el sistema físico pasa a través de la expansión y contracción vendrán a nuestra conciencia. Uno puede preguntarse, "No estamos conscientes de nada en el sueño profundo, pero deberías de saber que dirás: "Oh, yo tuve un buen sueño, después de despertar del sueño profundo ". ¿Cómo es posible que usted pueda hacer tal declaración, sin ser consciente de ello durante el sueño? Es por eso que decimos que incluso en el sueño profundo uno va a experimentar. Lo único es que la conciencia, en lugar de estar unido a las actividades externas se ha vuelto hacia el interior.

## **Página 29**

Esto se debe a que en este momento del tiempo, uno no va a estar interesado en lo externo. En nuestra experiencia cuando uno comienza a recordar los alimentos que son agradables y sabrosos no se acordará de la comida que es desagradable y duro. De la misma manera durante el sueño la conciencia se disfruta, estar con el alma, que es una realización de la felicidad, no va a estar interesado en lo externo. Por lo tanto no hay duda de que, entre los tres, el cuerpo, la mente y el alma, el alma es la más importante.

El cuerpo y la mente no pueden funcionar sin el contacto del Ser. Cuando no está ahí, el cuerpo está muerto. No tiene ninguna función, es como madera muerta, y empezara a deteriorarse en poco tiempo.

La primera portada del Alma (atma) es la mente, la siguiente es el cuerpo, Existe una relación muy íntima entre estas dos. Con un cuerpo sano, la mente se calma y se estabiliza. Una mente calmada ayuda a experimentar la felicidad del alma.

El mejor ejemplo que es común a todos es el sueño profundo.

Alma (atma) es eterna que significa que el alma no cambia con el paso del tiempo, como el cuerpo y la mente las dos están en constante cambio.

## Página 30

A medida que el cuerpo se deteriora, el alma se desprende y toma uno nuevo, así como hacemos con la ropa, Pero esta transmigración es debido a las acciones impulsadas por los deseos, Mientras que una acción sin deseo del alma (atma) no te guiara a este tipo de unión con el cuerpo.

Al igual que a pesar de que la luz del sol se extiende por toda la tierra, no tiene relación con la deficiencia del mundo, de la misma manera, las acciones sin deseo del alma hace que sea independiente a todos los cuerpos y lugares que pueda ocupar.

**As'ariiram vasantham na priaapriye sprs'atah. As'ariiro vaayuh.  
Abhyam  
(Chan.dogya. Upanis.ad 8.12)**

*El cuerpo sin alma habita en el cuerpo sin afectar por las cosas agradables y desagradables, las experiencias del cuerpo como el cuerpo sin aire no está afectado por las cosas sobre las que fluye.*

Como esto esta interrelacionado se puede entender por ciertos experimentos. Para no aburrir a nuestros lectores, aquí nuestro solo algunos ejemplos, les ruego ser pacientes.

Si empezamos el ayuno el cuerpo se vuelve más delgado y pierde su brillo. Si continuamos, incluso la mente se cansa y no podrá ser capaz de comprender lo que los demás están diciendo.

## Página 31

Si continuamos sin ayunar durante siete u ocho días no vamos a poder estar de pie o sentarse. Si seguimos por quince días, la memoria desaparecerá y nuestro cuerpo estará muy débil. Si nos forzamos a seguir, la vista y los oídos, perderán la capacidad de ver y escuchar. Esto es si es que los sentidos siguen intactos; perderán la capacidad de funcionar. Si continuamos a pesar después de que el cuerpo este débil, estará en duda si el alma este presente o no. Por lo tanto, existe una relación íntima entre la comida, el cuerpo, la mente y el alma. Esto lo puedes comprender por medio del ayuno.

Si empezamos a tomar alimentos la relación entre el cuerpo, mente y alma se hará más fuerte y crecerá la funcionalidad de los sentidos día a día. The Chandogya Upanishads en el capítulo 16 (prapaathaka) empieza diciendo:

**s'odas'a kalah. Puruus.ah. saumya pan~cadas'aahaani maa s'iih.  
Kaamamapah. Pibaa"** y termina con



"annamayam saumya mana aapomayah. Praan.astejomayii vaag iti"  
Chhnadogya.upnishad 6.5.4

"La mente está hecha de comida, prana está hecha de agua y el habla de fuego"

## Página 32

Como fue enseñado a través de experimentos al hijo Svetaketu por su padre Mahars.ih Udaalaka. Para más detalles en este puedes referirte a Chandogya Upanishads

El segundo experimento es, como ustedes saben tenemos cinco órganos perceptivos sensibles, (jn~aanendriyas) y cinco órganos activos (karmendriyas y la mente constituyen, un total de once órganos sensoriales. No será una gran pérdida si perdemos dos o tres, de los sentidos motores, o de los órganos de los sentidos, (jn~aanendriays), porque el cuerpo puede funcionar sin ellos. Pero si prana vayu deja el cuerpo, el cuerpo será incapaz de hacer nada. Esto demuestra que prana vayu es más crucial que todos los otros sentidos, Para apoyar esto Chandogya Upanishads en su quinto capítulo (prapaat.aka) dice:

"yohavai jes.t.ham ca s'res.t.ham ca veda jyes.t.has ca ha vai  
s'rs.t.has ca bhavati, Praan.o vaava jyes.t.has ca s'res.t.has ca."  
Chandogya upanisahd 5.1

Aquel que conoce lo mayor y lo mejor ciertamente se convierte en el el mayor y el mejor, Prana en verdad es el mayor y el mejor (entre los órganos internos)

## YOGAANGAS LAS RAMAS DEL YOGA

## Página 33

Descripción de las ramas del yoga (Yogaangas).

Si quieres vivir, no sólo durante cien años sino tanto como deseas, en un cuerpo sano, la limpieza de la Praan.a vaayu es de vital importancia. Prann.a s'uddhi significa la limpieza y también el control de la Praan.a. El medio más importante para un control de este tipo es Praan.aayaama. Nuestros ancestros vivían siguiendo este método permaneciendo en la tierra tanto como deseaban y

trabajando por la elevación de la humanidad. Incluso ahora su fama, su nombre y sus mensajes siguen con nosotros.

Hoy en día nos hemos olvidado de esta técnica de control Praan.aayaama y dudamos de la grandeza de nuestros antepasados, solamente creemos y seguimos los ejercicios físicos que son perjudiciales para el Praan.a. Debido a esto, la gente se hace vieja, incluso antes de completar siquiera su tercer año de vida y sufre innecesariamente debido a su mala salud. La técnica de hacer Praan.aayaama se describe en el capítulo sobre Praan.aayaama.

Bajo estas circunstancias debemos darnos cuenta primero que el Yoga no es más que poner el cuerpo, la mente, el sistema nervioso (Praan.a), los sentidos y el alma (Aatman), en sus lugares apropiados a través de la práctica de los Aasanas y del Praan.aayaama .

El yoga es de muchos tipos, los más importantes son:

Hatha Yoga

Mantra Yoga.

Laya Yoga

Raaja Yoga.

## **Página 34**

En Hat.ha Yoga, la prominencia se da a la metodología de hacer Aasanas y también se hace énfasis en realizar prácticas de tipo complejo, cuya finalidad es sólo cautivar a la audiencia.

En Raaja Yoga, el método es el aumento de la fuerza de la mente a través de Dhyana y Dhaaran.aa como se ha explicado. También habla de métodos para mantener las acciones de los once sentidos centrados en el tercer ojo llamada ajn ~ a chakra, o en el pétalo mil sahasrara, (para hacer que la mente permanezca hacia adentro y no hacia fuera) con la intención de que uno pueda entender y tener conciencia de su alma, del atman parama y del mundo. En Ashtanga Yoga para la limpieza de los naadis en el inicio mismo se ha dado la práctica de Praan.aayaama.

En el comienzo la práctica de Aasanas y Praan.aayaama son esenciales. El control sobre los sentidos ha de recorrer un largo camino para hacer la práctica de Aasanas y Praan.aayaama eficaz. Los medios para esto son 'Las ocho ramas'.

Estas ocho ramas del Yoga son: Yama- Niyama - Aasana - Praan.aayaama - Pratyahaara - Dharan.aa - Dhyana - samadhi.

### **LAS YAMAS**

Este Yama se compone de diez aspectos. Ellos son: Ahimsaa, Satyaa, Asteya, Brahmacharya, Ks.amaa, Dr.thi, Dayaa, Aarjavaa, Mithaahaara y saucha .

Ahimsaa es el no hacer daño a cualquier cosa de cualquier manera, ya sea por la mente, el habla o el cuerpo.

## **Página 35**

Satya no sólo se refiere a decir la verdad sino que se ha de decir con la mente llena de bienestar para toda la creación.

Asteya nuestra mente, el habla y el cuerpo no han de codiciar los bienes de los otros

Brahmacarya es el abstenerse de seguir cualquier práctica o acto por el cual uno pierde su querido semen.

Ks.amaa implica mantener la mente en un estado de ecuanimidad independientemente de si se obtienen los beneficios deseados o no (la mente no debe verse perturbada por los resultados de nuestras acciones ya sean buenos o malos).

Dr.ti implica ser firme en momentos de dificultades y ser humilde, incluso durante el éxito.

Dayaa se refiere a mantener la misma actitud de no discriminar entre un amigo o enemigo, familiares y otros.

Aarjava es el mantener la mente simple.

Mitaahaara se ha de suponer que el estómago se compone de cuatro partes y dos de ellas se han de llenar con alimentos sólidos, una parte con agua y la cuarta parte se mantiene abierta para el aire.

## **Página 36**

Saucha es la limpieza del interior como del exterior (tanto lo físico como lo mental y emocional).

Además de estos diez, algunas personas dicen que hay dos Yamas más, a saber:

1. Asancaya, no se ha de acumular riqueza.
2. Nirbhaya, el ejercicio de todas las actividades ha de hacerse sin temor.

Los niyamas

Tapas - limpieza interior, Santosha - alegría, Aastikya - respeto por la tradición, daana - generosidad, lis'vara puuja - adoración de lo Divino, Siddhanta vaakya śravaṇa, - escuchar la esencia de los pensamientos védicos, Hr . ii - timidez, Mati - ser exigente, Japa - recitación, Homa - Sacrificio, todas estas diez son los Niyamas .

Tapas significa el no verse perturbado cuando se tiene que enfrentar algo de manera secuencial o debido a un exceso de opuestos en diagonal como el frío y el calor, la alegría y la tristeza, el amor y el odio, y seguir practicando el Dharma, que se impuso por la persona.

Santosha es la paciencia, es experimentar la felicidad o la tristeza que viene de manera natural con una mente clara (la que llega con el tiempo, lugar y actividad y a no sufrir mentalmente, ni físicamente a través del discurso sobre las dificultades que uno enfrenta). Es decir, uno no ha verse descorazonado y deprimirse por el sufrimiento que puede llegar, y se ha de encarar con todas las

dificultades que surgen debido a varios factores, que podrían ir incluso más allá de lo que se haya calculado tener de paciencia  
Aastikya es tener una fe firme de que hay un Dios, que es el Señor de todas las creaciones y hacer una firme resolución para darse cuenta de su presencia en ti.

### **Página 37**

Daana es el regalar la riqueza que uno ha ganado por medios correctos a las personas adecuadas (obtenida siguiendo el mandato de la Sruti, Smr.ti y tradición correcta) sin ninguna intención de obtener cualquier devolución.

lis'vaarapuuja es el adorar a nuestro Dios personal en una forma piadosa (Vaidika marga), o a través de la tradición metodológica establecida.

Siddhanta Vaakyas es el escuchar la esencia del pensamiento védico. Los dichos de las grandes personas que nos han ayudado a entender el verdadero significado del Dharma, los cuales nos ayudan en el estudio de los Vedas, Vedanta, Smr.ti. Puraan.as y Itihaasas que están esencialmente destinados a establecer el Sanaathana Dharma .

Hr.ii En cualquier momento debido a la debilidad humana, si algo malo se hace debido a la deficiencia de la mente, el cuerpo o la riqueza, se debe expresar genuino arrepentimiento de su mala conducta en las congregaciones de sabios y realizar un voto de que nunca realizará esta actividad de nuevo.

Mati es pensar constantemente en nuestra deidad personal con concentración, mientras que se lleva una vida conforme a los preceptos Saas'stric.

Japa es (significa) el canto y la meditación sobre el significado de la Mahaamantra enseñado por el Gurú, y practicar el canto adecuado después de entender las diferencias en el canto, uccha, upaams'u, maanasa.

### **Página 38**

Homa es dejar el karma Kamaya, las prácticas religiosas, que tienen el propósito de obtener sus deseos mundanos y practicar los dos restantes llamados, el nitya y naimittika karmas en el momento adecuado con el único objetivo de agradar a la divinidad, ofreciendo oblaciones (Agnihotra) en el fuego sagrado creado por el roce de los palos de la higuera (aran.i).

Se debe practicar cuidadosamente y lo más que se pueda estos diez yamas y niyamas. Con ello se puede obtener una gran cantidad de beneficios.

Incluso si hay un poco de diferencia en su práctica uno no necesita preocuparse ya que no habrá mucho daño. Todos estos veinte aspectos están interrelacionados y cada uno es una parte inseparable de los otros. Cuando uno practica esto con la comprensión y la discriminación adecuada, la idea errónea acerca de los efectos de las prácticas indebidas desaparecerá gradualmente.

El tercer aspecto del saadhana de Yoga es la Aasana.

Usted debe permanecer en un lugar limpio, bueno y sagrado, libre de perturbaciones. Mediante la práctica de las Aasanas regularmente en un lugar

así, se han limpiar los naadis el interior del cuerpo y obtener el control sobre el Praan.avaayu.

Lo mejor es practicar yogaabhyaasa ya sea en la primavera (Vasantha) o el otoño (Saradhr.tu)

### **Página 39**

El practicante de yoga debe tomar sus alimentos cuando la respiración fluye por igual en ambas fosas nasales y dormir mientras está fluyendo a través de la Suurya naadi (fosa nasal derecha) o cuando está fluyendo a través de la Candra naadi (fosa nasal izquierda). Siempre hay que seguir estas reglas. Según los Sastraas, lo mejor es ir a dormir mientras la respiración está fluyendo a través de la Suurya naadi, ya que nos llevará a la salud y la felicidad

#### **INDICACIONES:**

Aasanaani ca taavanti yaavantyo jiivaraas'ayah.

Tesaam rahasyasarvasvam veti yogimahes'varah.

*(Dhyaanabindhu Upanishad)*

Hay tantas asanas como sistemas de vida y sólo el maestro yogui Maheshwara conoce el secreto de todas ellas.

Los Vedas mencionan que hay tantos números de Aasanas como seres vivientes. Hay ochenta y cuatro lakh (8,4 millones) sistemas de vida en la tierra. En la antigüedad los seres humanos tenían el conocimiento de todos ellos por la práctica, pero a medida que pasaba el tiempo, debido a los cambios en el lugar, compañía, estilo de vida y demás actividades, muchos Aasanas han desaparecido.

Los enemigos del Sanatana dharma han hecho ocultar los Veda s'aastras, que son el fundamento de las mismas. Sea cual sea la Veda sa'stras que está disponible hoy en día sólo es útil para los debates y no para experimentar estados superiores de conciencia. Algunos de los que han aprendido a cantar los Vedas lo están utilizando como un medio para hacerse de un nombre, fama y riqueza material, y algunos otros son indiferentes hacia este cuerpo sagrado del conocimiento.

### **Página 40**

Algunos se quejan de que el canto de los Vedas trae dolor de cabeza, por lo que es muy difícil localizar a los pocos que realmente están interesados en ellos.

Incluso si ya están allí ¿cuántas dificultades tienen que enfrentar? ¿Cómo identificar estos pocos? Quién está realmente interesado en los Vedas en esta sociedad que muestra una multitud de ignorancia, indiferencia y animosidad hacia ella. ¿Cuántos obstáculos enfrentan? A pesar de estas desventajas, en el continente de la India (Bharata Kan.da) hay gente grandiosa, reyes piadosos

están haciendo su mejor esfuerzo para poner esta experiencia en los jóvenes de su región para que la próxima generación tenga una vida larga, saludable y contenta. Esto en sí es un gran alivio.

De acuerdo con la historia de Sankaracaarya, durante su tiempo, sólo había ochenta y cuatro mil Aasanas en práctica de un total de ochenta y cuatro lakh de Aasanas. Cuando se trataba de la época de Yatiraja Ramanuja, según su biografía, el número de Aasanas eran de 64,000. En el tiempo de Madhvacaarya y Nigamaanta mahaades'ika eran 24,000. En la actualidad he escuchado de labios de Jagadguru Narasimha Bhaarati que él conocía y practicaba 1600 Aasanas.

Yo personalmente he visto que el Guru Mahaaraaj Sri Rama Mohan Brahmacaari de Nepal (Mukti naarayana ks.etra) sabía 7000 Aasanas. Yo aprendí y practiqué de él alrededor de 700 Aasanas.

## **Página 41**

En la actualidad los trabajos que están disponibles sobre yogAasanas y también entre los practicantes generalmente encontramos sólo 84 Aasanas. Es posible que haya algunos que sepan un poco más. Todos los seres vivos sufren enfermedades que vienen a ser un total de 8,4 millones. Pareciera como si, la práctica de Aasana Praan.aayaama fuera hecha para deshacerse de las enfermedades. Aayur veda y otras Vaidya s'aastras dicen: Las enfermedades que no pueden ser curadas por la medicina, pueden ser curadas por la práctica de Aasanas y Praan.aayaama. En esta tierra de Bhaarata (India) como la riqueza está desapareciendo poco a poco, de la misma manera debido a diversas razones, incluso yoga S'aastra está desapareciendo de los anales de las ciencias anatómicas (S'aariira Vijn ~ aana S'aastras). Basta de esto, mi intención puede ser realizada por aquellos que están leyendo esto.

De ahora en adelante voy a delinear los yogAasanas sus nombres, sus efectos y la metodología para practicar los que están de moda.

**ADVERTENCIA:**

Hay que dominar el cuerpo destruyendo totalmente el sueño, letargo y las enfermedades, que son obstáculos para Yoga Sidhhi. Para obtener el dominio sobre los sentidos y aumentar la inmunidad del sistema, para hacer el Praan.avaayu entrar en la función asociada a la columna vertebral (sususmna), los Aasanas mencionados a continuación ayudan.

## **Página 42**

Antes de comenzar la práctica de los Aasanas, todos los días se debe cantar, "Jivamani bhraajatran.aa sahasraavidrta vis'vaambharaamandalaaya, anantaaya, naagaraajaaya namah."

Saludos a Nagaraja el que no tiene fin, el que tiene miles de capas adornando su ser con la brillante joya y sostiene el universo entero en su capucha..

Y postrarse ante adis'es'a y hacer puuja y Dhyana.

Al hablar de las secuencias yogaasana, donde no se haga mención de la postura de la cabeza, se debe practicar jaalandhara bandha.

De la misma manera, si no se especifica el foco de la mirada, siempre debe estar en el entrecejo. Las manos se deben mantener en la postura SiddhAasana cuando no se menciona ninguna otra especificación.

Si no hay ninguna mención de cómo sostener cualquier parte del cuerpo con sus manos, usted debe tomar la parte de que se trate con el pulgar, el índice y el dedo medio.

Mientras practica Aasanas, las manos y las piernas deben utilizarse alternativamente, lo que significa que primero que se debe utilizar el lado derecho y después el lado izquierdo. Esto se debe practicar siempre que sea necesario. Si no, la yoga Sakti no se extenderá de manera uniforme a través del cuerpo.

Importante:

Así como existe la nota muy acentuada (udaatta), la que tiene menos acento (anudaatta), la de tono medio (svarita) están ahí para las cartas de los Vedas que se practican desde tiempos inmemoriales, mientras que el aprendizaje de los Vedas, como el tono (s'ruti), ritmo (layya), dos tiempos (Druta), latido individual (anudruta) se siguen en la música.

## **Página 43**

En las sastras, por ejemplo, en la poesía métrica (Chandas), la pausa (yati), y la rima (praasaadi), son importantes. Los gestos con las extremidades (an^ ganyaasa), los gestos con las manos (karanyaasa), el gesto del cuerpo (s'ariiranyaasa) - (kalaanyaasa), asociado con el alma (jiivanyaasa), asociados con la duración de las sílabas maatrikanaayasa, asociado con los principios básicos (tattvanyaasa), son parte de la práctica de los mantras

(MantropAasana), en la misma manera la secuencia de posturas (vinyaasas) han sido parte esencial de las YogaAasanas y del Praan.aayaama desde tiempos inmemoriales. (Necesita comentarios y elaborar notas al pie de página?)

Pero en los últimos tiempos, en muchos lugares la gente deja de lado las secuencias (vinyaasas) y practica sólo las posturas, y con sentarse, estirarse o doblar las piernas y las manos dicen que están practicando Aasanas.

No sólo en en los Yoga'sastras sino incluso en la práctica de mantropaAasana y también en el estudio de los Vedas (Veda Adhyayana), la gente ha comenzado a dejar de lado los niyamas y a hacer cualquier otra actividad física externa. Si esto continúa durante más tiempo la literatura védica también desaparecerá.

Cualquier actividad que se realice sin la práctica de los niyamas no dará fruto. Todo el mundo lo sabe. ¿Qué podemos decir si uno practica Vedaadhyayana, mantropasana, yogaabhyAsa, que da los mejores resultados sin seguir los niyamas?

Algunas personas que, debido a las compañías que tienen, están interesados sólo en los resultados mundanos y se quejan de que no parece haber ningún



beneficio en la práctica de nuestra antigua dharma (Sanathana Dharma), el karma y el yoga. Hay una razón válida para tal declaración. Hay algunos secretos en ello. Déjenme darles algunos líneas abajo:

#### **Página 44**

Ellos no están siguiendo los Vinyaasas y los otros niyamas . Aquellos que les enseñaron no tenían el secreto y por lo tanto no se encuentra en su experiencia. No mencionaron el lugar adecuado y la hora de su práctica. No tienen el conocimiento adecuado de la comida y bebida que uno debe tomar. Debido a tales personas, la sociedad está abandonando el Yoga y permiten que su cuerpo sea una morada de la enfermedad y el sufrimiento. En lugar de practicar un ejercicio que le da la fuerza adecuada para todas las partes del cuerpo, están gastando su dinero en juegos que no son propios y que son sólo una pérdida de tiempo. Algunos otros para encubrir su ignorancia y su error reclaman que el Yogaabhyaasa conduce a la locura. Pero los jóvenes de hoy están tratando de compilar los textos de yoga que están disponibles y hacen su mejor esfuerzo para practicar el antiguo sistema de yoga con o sin Niyama. Estoy seguro de que Dios revelará los secretos del Yoga para dichos buscadores sinceros. Después de todo, la era moderna es la era de los jóvenes y creo firmemente que el Señor del Yoga le dará larga vida, salud y fuerza a estos jóvenes buscadores.

#### **Página 45**

En este libro, voy a tratar de explicar todos los secretos que me enseñó mi Gurú. Yogaasana y Praan.aayaama son dos tipos, con Mantra (samantraka) o sin Mantra (amantraka). Sólo aquellos que están autorizados para adquirir el conocimiento de los Vedas son elegibles para la práctica de las ramas del yoga con Mantra (samantrakayogaan ^ ga).

En lo que se refiere a amantraka todos los seres humanos son elegibles. Cada Aasana tiene generalmente de 3 a 48 vinyaasas. No hay Aasana con menos de tres vinyaasas.

Mientras se práctica los Aasanas se ha de mantener la respiración inhalando y exhalando por igual. Debe hacerse sólo a través de las fosas nasales, y los Aasanas sólo deben hacerse con vinyaasas.

Al igual que si se canta sin tono (sruti) o ritmo (laya), la música no llega a fusionarse con la mente (manolaya); de la misma manera la práctica de Aasanas sin vinyaasas no conducirá a una buena salud. Deja sólo una larga vida.

En la práctica de los YogAasanas la técnica de respiración más eficaz es de dos tipos. Uno se llama la expansión (Brahmanakriyaa) y el otro se llama la reducción (Langhanakriyaa). Al igual que un médico receta la medicina adecuada para curar las enfermedades, las Yoga S'aastras prescriben prácticas

adecuadas para el temperamento, así como para la estructura del cuerpo, dando lugar a tres beneficios , a saber, larga vida , salud y felicidad.

Las personas obesas deben practicar la Langhanakriyaa y las delgadas deben practicar Brahmanakriyaa. La gente de igual proporción debe practicar ambas.

## **Página 46**

En Brahamanakriyaa uno debe tomar el aire a través de las fosas nasales y mantenerlo (esto se conoce como puuraka kumbhaka).

En Langhanakriyaa se debe sacar todo el aire que está dentro del cuerpo a través de las fosas nasales y evitar que el aire entre (esto se conoce como rechaka kumbhaka).

No hay que confundir estos Bhrahmana y Langhana con los mencionados en el aayurveda (ahí Langhana significa ayuno, Brahaman significa dieta controlada). Algunas personas sin conocer estas diferencias sutiles comienzan a practicar con sólo ver libros y fotografías que los llevan a resultados negativos, como dice el proverbio:

vinaayakam prakurvaan.o racayamaasa maarutim

(Alguien que quería hacer Gan.es 'a terminó con el dios mono Maruti)

Tú serás capaz de comprender y experimentar el bien sólo cuando practiques años bajo la atenta mirada del Gurú, con todos los Vinyaasas y Kriiyas. Para aquellos que se quejan de que la práctica del yoga no es efectiva después de hacer un sólo Aasana por sólo un día, nuestros agricultores pueden dar una respuesta adecuada, después de todo, ningún agricultor después de la siembra de la semilla voltea al cielo y se queja de inmediato de que no ha habido cosecha y por lo tanto la agricultura es inútil. A estas personas les aconsejo buscar el Patan ~ jala Yoga suutra 1.14:

'Sa tu diirgha kaala nairantarya satkaara sevito dr.d.habhuumih '

La práctica queda firmemente asentada cuando se hace por un largo período de tiempo sin interrupción y con dedicación.

## **Página 47**

Algunas personas dicen que la práctica del yoga es sólo para hombres y no para las mujeres. Algunos otros dicen que debería ser exclusivamente para los brahmanes, la clase guerrera (Ks.atriyas) y la clase de los comerciantes (Vais'yas) y nadie más.

Para estas personas nuestra respuesta es simple. Estas personas no han estudiado los textos de yoga correctamente.

Los otros están tratando de destruir en la sociedad el control de los sentidos y los valores familiares, mediante la difusión de la idea falsa de que la práctica del yoga lleva a la locura. Decimos que estas personas son los enemigos de los seis sistemas de la filosofía (s'addars'anas).

Si uno fuera a ver los Br.hadaaran.yaka Upanisads, el Yoga Yaajn ~ avalkya Samhitaa y otros Upanis.ads y los comparara con los textos de Yoga, no podría hacer esas declaraciones despectivas.

¿Cuántos vinyaasas para cuáles Aasanas? Se puede ver bajo los detalles apropiados AASANA. En general, en los vinyaasas donde deba levantar la cabeza hay que hacer puuraka kumbhaka y donde la cabeza se tiene que inclinar hay que hacer rechaka kumbhaka. En utpluthi el obeso debe hacer rechaka kumbhaka y los delgados puuraka kumbhaka .

Sin seguir estos niyamas es como si uno decide practicar yoga con sólo ver las imágenes y se queja de que no hay resultados

## **Página 48**

Y empezar a abusar del sistema de yoga, así como de la tradicional Dharma, que es el fundamento, y empezar a practicar ejercicios físicos, que no son adecuados para el aire, el agua y los alimentos de nuestro país, y se pierde la salud, ¿quién es el culpable?.

Es natural que mientras se practique cualquier actividad física se produzca dolor en las piernas y en las manos por algunos días. Uno no debe pensar que esto es exclusivo del Yoga abhyaasa. Estos tipos de dolores son comunes en cualquier ejercicio.

Los ejercicios físicos son de dos tipos. El ejercicio de todos los miembros juntos (Sarvaan ^ ga sadhana) y los ejercicios para las extremidades en forma individual (Aan ^ gabhaaga sadhana). Hoy en día, algunas personas han estado importando del extranjero, a un precio caro, juguetes para practicar ejercicios y lo están haciendo en momentos inadecuados pensando que así es más fácil fortalecerse. Estos tipos de prácticas aumentan el flujo de sangre en una parte del cuerpo y lo reducen en otra, lo que lleva a la debilidad. Esto sin duda los llevará a un ataque que va a terminar en una muerte prematura.

## **Página 49**

Aparte de esto, vemos que los que practican ejercicios que son muy populares, gritan y respiran por la boca. Esto es muy peligroso. Reduce nuestra esperanza de vida. Después de todo, vivimos tanto como el Praan.avaayu se mantenga lo suficientemente fuerte dentro de nuestro sistema. Así que este tipo de prácticas no son adecuados para la gente de nuestro país. Es aconsejable que los practicantes de estos ejercicios físicos utilicen este dinero en la mejora de su cuerpo en lugar de en la compra de equipos para hacer ejercicios.

Ejercicios que dan la misma fuerza (a todas las partes del cuerpo, incluyendo los vasos sanguíneos y las articulaciones de los huesos) a todas las partes del cuerpo que son de tres tipos. La práctica del yoga (Yogaabhyaasa), la lucha

(Mallavidyaa), y Tiro con Arco (Dhanurvidyaa). No sabemos por qué la tercera Dhanurvidyaa ha sido descartada en estos tiempos modernos. A pesar de que vemos que la Mallavidyaa se practica aquí y allá, no se practica en el orden adecuado. Lo que sea que ahora se practica está orientado a ganar en las competiciones y este Mallavidya es útil sólo para ganar fuerza física y no es propicio para la evolución espiritual. El gran defecto de este sistema es que no va a ayudar al aumento de las capacidades mentales, a la ecuanimidad del cuerpo y la mente y a otros cambios sutiles. Si el hombre tiene que conseguir los cinco beneficios, a saber, salud, larga vida, felicidad, inteligencia y fuerza física, se debe practicar Yogavidya. Sin estos cinco, uno no va a ser capaz de comprender la esencia de la vida misma. Sin este conocimiento debería ser un desperdicio a pesar de haber nacido humano.

## **Página 50**

De alguna manera en este mundo actual estamos siendo sacudidos por ideas y pensamientos extraños. Tenemos que estar muy atentos para seleccionar lo que es bueno y practicar sólo eso. Con este fin debemos ser muy ágiles y tener estas cinco fortalezas. La esencia de estos cinco es el Yoga. Para que esto se logre es necesario no importar ninguna costosa herramienta en absoluto. Tenemos suficientes avenidas y oportunidades en nuestro propio país para gastar esa cantidad de dinero. Hemos estado pagando mucho por ser víctimas de la publicidad de extranjeros que se han robado muchos de los conocimientos, que eran originalmente nuestros, y ahora aseguran que se trata de su propio descubrimiento. Quizás en el futuro también podrán vendernos el Yoga Vidya. La razón de todo esto es que la mayoría de nosotros no hemos estudiado ni puesto en práctica los textos de Yoga. Si tuviéramos que seguir de aquí en adelante, los extranjeros se convertirán en los maestros del conocimiento yoguico (gurús del Yoga Vidya). Es una tragedia que estemos desperdiciando nuestro recipiente de oro y bebiendo de un recipiente de cuero maloliente traído del extranjero. Esperamos que nuestra mala fortuna no recaiga sobre nuestras generaciones futuras.

## **Página 51**

Para los ejercicios llamados Yoga las herramientas disponibles a nivel local son suficientes. Con nuestra cabaña tenemos, no necesitamos gastar dinero extra. La única cosa que la madre yoga (Yoga Maata) nos pide es que debemos usar sólo los nutritivos (Saatvica) alimentos producidos por la Madre India. Somos firmes en la opinión de que nuestros jóvenes, que son vulnerables a ser encandilados por los extranjeros, son igualmente capaces de resucitar los sistemas ancestrales de conocimiento indio. La importancia de la importación de este conocimiento es bien conocido y deseado por todos aquellos estudiosos que saben cómo llevar a cabo la transformación en un individuo con la ayuda del Yoga en el campo de la educación. No necesito elaborar más.

Es el Yoga el que da fuerza al cuerpo, es el Yoga el que da la salud, y es sólo el Yoga el que da una vida larga. Es el Yoga el que mejora nuestro intelecto. Es el Yoga, el que nos hace ricos. Es el yoga que nos hace seres humanos. Es el Yoga el que traerá de nuevo el honor y el respeto a la Madre India (Bharata Maata). Es el Yoga el que nos habla de nuestros deberes. Es el Yoga el que revela el propósito de nuestro nacimiento. Sólo el Yoga es el que puede responder a la pregunta: "¿Dónde está Dios?" Así el Yoga y solamente el Yoga mejorará nuestra fuerza y evolución.

**Página 52**

### **La construcción de un lugar para la práctica de Yoga: Yoga Mandira**

Cuando practicamos las dos primeras ramas, Yama y Niyama de las ocho ramas de yoga, y para practicar la tercera y cuarta llamadas asana y pranayama las cuales son esenciales para purificar el cuerpo debes seguir meticulosamente las reglas referentes a; el lugar, tiempo, comida y también los procesos de purificación para las funciones neuronales (vayus) y las redes neuronales (nadis), como está planteando en los *sastras* (tratados) ya que ayudará en el movimiento de los vayus y el del aire a través de la inhalación (ucchvaasa) y de la exhalación (nisvaasa) los cuales requieren una atmósfera limpia. Por tanto hablaremos aquí de esto. La práctica de yoga no debe ser practicada en tierra que no crea en el conocimiento del yoga (Yoga Vidya). La práctica de yoga no se debe realizar en el bosque en dónde no puedes proteger tu cuerpo, en ciudades donde serás frecuentemente molestado por otros y tampoco en lugares ruidosos y con multitudes.

Lugares en los que puedes hacer la práctica de Yoga:

Debe ser practicado en tierra donde hay una atmósfera que proteja *Dharma*. Debe ser un lugar que, tiene personas atentas y consideradas, tiene mucha comida y agua. La práctica de Yoga se puede realizar en las orillas de un río sagrado que no esté lleno de gente y también en un lugar aislado y limpio.

## **Página 53**

Sería bueno que en ese lugar aislado uno pudiera hacer un pozo, un estanque o un tanque y cercar el lugar con una pared. En este lugar escoge un lugar que no está ni muy alto ni muy bajo y que es suave y plano. El lugar no debe ser muy húmedo ni con muchas piedras. Levanta una hermosa choza en el lugar seleccionado. Debes tomar medidas preventivas para asegurarte que no puedan entrar al lugar insectos que chupen la sangre como hormigas, mosquitos, chinches. El piso del interior de la choza debe ser enyesado diariamente con estiércol de vaca. En las cuatro paredes se deben pintar dibujos hermosos dibujos que promuevan el desapego, el dominio de los sentidos y la práctica de Yoga. Eso quiere decir que se debe dibujar pinturas de maestros de Yoga (rishis de Yogasanas y Pranayamas). En tal casa del lado contrario de la puerta de entrada principal, en un lugar limpio, pon primero un tapete de *darbha* (un tipo especial de pasto). Encima extiende ya sea una piel de tigre o de venado negro y encima pon una cobija de lana blanca o una tela blanca. En la cual debes sentarte a practicar Yoga. Para evitar olores repugnantes en el lugar, siempre quema incienso.

## **Página 54**

Como practicante de yoga después de practicar *yogasanas* y *pranayama* debes descansar en el mismo lugar en *savasana* por alrededor de quince minutos y después salir. Al salir de *savasana* de debe quemar incienso. Si salieramos inmediatamente después de la práctica el aire de afuera entra los poros sensibilizados de nuestro cuerpo y puede causar enfermedades. Por consiguiente debes quedarte adentro, cepillando el sudor hasta que se sequé y descansando en *Sukhasana* por quince minutos por lo menos.

*El tiempo apropiado para empezar la práctica de Yoga:*

Los meses de *Caitra* y *Vais'akaa* de la temporada de primavera (*Vasantharutu*). *Aas'vayuja*, *kaartiika* en otoño (*S'aradhr.tu*), *Maargas'iirsa* en invierno (*hemantar.tu*) es el mejor tiempo para empezar la práctica de Yoga. Todos los demás meses dan beneficios mediocres.

## ***La comida de un practicante de Yoga***

### ***El efecto de la comida***

La comida que este limpia, que no sea ni muy fría ni muy caliente es la que debemos comer. La comida debe ser apetitosa. Debes tomar solamente lo

necesario para llenar la mitad del estómago, otro cuarto del estómago lo debemos llenar con agua y el cuarto restante se deja libre para el aire.

## **Página 55**

Eso significa que si uno es capaz de comer una medida de comida. Come la mitad de comida sólida un cuarto de agua y deja la otra parte para aire, para ayudar a que la digestión sea adecuada.

Comestibles:

Arroz delgado viejo, *chapattis* (un tipo de tortilla o un pan indio) de trigo y *puris* (pan indio), *Halwa* (sémola), *chapattis* echas de *Jowar* (sorgo) blanco o verde, *gram* verde (poroto chino o soja verde), *gram* negro (lenteja negra), plátano crudo, la flor del plátano, tallo de plátano, *brinjal* (berenjena) tierno, raíces, *ghee* (mantequilla clarificada), frutas dulces, *amla* (grosella) y comida preparada a base de trigo con especias como cardamomo, nuez moscada (nutmeg), clavo, etc.

Comida que se debe evitar:

Amarga, agría, salda, picante, *curds* (cuajada), vegetales que son difíciles de digerir, alcohol, jaca o fruta de jack (jackfruit), membrillo de Bengala (bela), calabaza, cebolla, asafétida (assafoetida), mantequilla, crema cortada, comida muy dulce, piloncillo (jaggery), coco seco, mangos, comida que aumenta el calor en el cuerpo, se deben evitar la comida preparada con aceite.

## **Página 56**

### ***LOS DEBERES***

(Kartvya prakarana)

Lo que se debe y no se debe hacer

**Actividades que se tienen que evitar:**

Viajar de lugar en lugar y quedarse solo una noche en cada lugar. Bañarse después de que sale el sol, ayunar, y toda actividad física aparte de *asanas* y *pranayama*, comer solo una vez al día, no comer, dormir después del almuerzo, conversar demasiado, la compañía de mujeres, calentarse con fuego abierto, tomar un baño de aceite con aceites fétidos, etc.

### Actividades que se deben procurar:

Tomar un baño en un río grande, muy temprano en la madrugada, a las 4 am todos los días, si no se puede báñate en agua limpia y caliente. A mediodía y en la noche, come poca comida caliente suave y apetitosa. Usa las marcas de casta apropiadas en la frente, usa ropa limpia y sigue las actividades tradicionales propicias a la etapa de vida: soltero, casado, etc. (aas'rama) y a la casta. Venera a los ídolos, se afectuoso con los mayores y los maestros, estudia los *sastras* (tratados) y práctica las ramas de Yoga (Yogaangas) en los tiempos apropiados, toma un baño de aceite perfumado; toma leche y metequilla clarificada (ghee) en las noches etc.

### Página 57

## LAS FUNCIONES NEURONALES

### (NAADIPRAKARAN.A)

Arriba del pene debajo del ombligo, el músculo que parece el huevo de un pájaro se llama *Kan.d.asthaana*. Alrededor hay 72,000 *nadis* (canales en los que fluye el *prana* o energía). Estos *nadis* se propagan en el cuerpo en los cuatro lados.

Dentro de estos, son diez *nadis* los que son más importantes, y son:

1. *Idaa*.
2. *Pingalaa*
3. *Susumnaa*
4. *Gaandhaari*
5. *Hastijihvaa*
6. *Puusaa*
7. *Yas'asvinii*
8. *Alambusaa*
9. *Kuhuu*
10. *S'an^kinii*

Estos diez *nadis* son la fundación básica para los demás *nadis*. Es por eso que estos *nadis* se llaman *muulanaadis* o *kan.d.atantus*. Entre ellos *Idaa* se encuentra en el lado izquierdo de la nariz y *Pingalaa* en el lado derecho. *Susumnaa* está a la mitad. *Gaandhaari* está en el ojo izquierdo; *Hastijihva* en el ojo derecho. *Puus.aa* está en el oído derecho, *Yas'asvinii* en el izquierdo. *Alambusaa* está en la cara y *Kuhuh* en los órganos sexuales. *S'an^kinii* está en *Muuladhaara* (la zona del perineo). *Id.aa* también se llama *Candranaadi*, como *Pin^galaa* se llama *Suuryanaadi* y *Sus.umnaa* es conocido como *Agninaadi*.



En estos tres ambos *Ida* y *Pingala* se extienden hasta la punta de la nariz, mientras que *Susumnaa* cubre *Brahmarandra* y hace un camino para el ir y venir del *pranavayu* basado en el corazón.

## Página 58

Citas:

Urdhram medhrath adho nabheh kandyoni khagnadavat  
Tatra nadyassmutpannaashaasranam dvispatati.  
Teshu nadiisahsreshu dvisaptirudahrtah  
Prdhanah pranvahinyo bhuyastasu dashasmritah  
Ida ca pingalcaiva sushumnaacatritiiyagaa  
Gandahri hastijihvaa ca pushaa caiva yshasvini  
Alambusaa kuhuushcaiva sankhinii dashamii smrtaa  
Ettannadi mahacakram jnatavyam yogibhissadaa  
Idaa vame stithaa bhage dakshine pingalasthithaa  
Sushumnaa madhyadeshe to gandharii vamacakushsushi  
Daksinehastijihvaaa capusha karne ca dakshine  
Ysahsvini vamarne ananee chapyalumbus  
Kuhushcha lingdeshe tu mulasthane to shankhini  
Evam dwaram smasritya ramante ndyaha kramat  
Idapingalasoushumnah prnamargashcha samsthithaah  
Satatam pranvahinyha soamsuryagnidevatah

*Yogachudmanyupanishat*

*Otros pramanas*

Ida tishtati varena pingala dakshine na tu  
Tayormadhye varam sthanam sushumnaa sukshmarupini  
Dehasya pashcime bahge veenadandaswarupabrith  
Dirghasti murdhaparyantaam brhamadandiiti kathayte  
Tasyantee sushiram sukshama brhamanaideeti suribhih  
Sushumnatragate vayou manahsthairyam prajayate.

*Rajayogaratnakara-kriyaprakarana*

## Página 59

### **LAS SEIS ACCIONES**

#### ***Satkriya nirupanam***

Debido a que desde que nacemos, el cuerpo sufre de enfermedades dado al desbalance de las tres cualidades *Vaata*, *Pitta*, *Kapha*, que previenen el movimiento de los *vayus* respectivos a través de los respectivos *nadis*. De

cualquier manera según *Garbhopenis.ad* muchas medicinas que son recetadas para curar, no serán efectivas sin el movimiento correcto de *vayu* a través de los *nadis*.

Si los *Vayus* se están moviendo correctamente en el sistema, la medicinas no son necesarias. Si queremos limpiar nuestro cuerpo y quitar el impedimento por completo tenemos que seguir gradualmente el aspecto más importante del Yoga llamado *Pranayama*. El proceso de *Pranayama* ayuda al movimiento adecuado de los *Vayus*.

Si el *Pranayama* es efectivo para nuestro cuerpo deben eliminar todas las impurezas producidas en nuestro cuerpo por el desbalance en *Vata*, *Pita* y *Kapha*. Cuando están más en el sistema causan temblor, respiración dificultosa, inflamación en el estómago, dolores en las articulaciones y así sucesivamente llevando así a la reducción gradual de la esperanza de vida.

Para eliminar estos tipos de obstáculos uno debe dominar las *Yogasanas* así como las seis prácticas remediales yoguicas (*Yaugikakriiyas*).



Foto 4.1 Posición al final de la práctica de *Dhouti*

## Página 60

Estas *aasanas* y estas *kriyas* son tratadas con detalle en muchas *Upanis.ads* y textos de Yoga. Aquí estamos dando la esencia misma de todos esos textos.

## Los **Kriyas**

1. **Dhouti** 2. **Basti** 3. **Neti**. 4. **Nouli**. 5. **Trataka**. 6. **Kapalabhati**, son los seis tipos de **Kriyas**.

### 1. **Dhouti kriya**

El primer tipo de **Dhouti** es de cuatro tipos a saber **Antar dhouti**, **Danta dhouti**, **Hrddhouthi**, **Mulasodhna**.

#### **Antar dhouti:-**

Este de nuevo es de cuatro tipos

1. **Vatasara**, 2. **Varisara**, 3. **Vahni sara**, 4. **Bahishkrta**

**Vatasara dhouti** – Forme la boca como el pico de cuervo, tome aire lentamente y cierre la boca. Ahora trague el aire aspirado y mueva el estomago todo alrededor como si lo estuviera lavando. Haga que el aire aspirado se disperse por todo el estomago. Después deje salir el aire, ya sea por el ano o por exhalación (**rechaka**).

No será posible hacer que el aire salga a través del ano la primera vez. Si lo practica durante no menos de veinticinco veces al día durante unos días, entonces sólo así será capaz de dominar el método y podrá liberar el aire a través del ano en el quinto intento.

#### **Página 61**

Para aquellos que no puedan seguir una práctica tan intensa pueden sacar el aire lentamente a través de la exhalación (**rechaka**), pero puede dar solamente beneficios mediocres.

Beneficios:

Se quitarán todas las enfermedades asociadas con el corazón, genera buena digestión y enriquece la sangre (**rakta vridhi**- mejorando la salud y el vigor).

**Varisara Dhouti**: - Después de tomar agua (ya sea caliente o fría) para que llene el estomago por completo y hasta el cuello, deberá mover el estomago como si lo estuviera batiendo, contrayéndolo y expandiéndolo por un tiempo. Luego permita que el agua salga a través del ano. Esto pertenece al sistema de **Laya yoga**. Al hacerlo unas veces al día este **Dhouti** puede ser dominado.

Beneficios: - elimina toda la materia residual en las articulaciones y en las uniones de los nervios. Incrementa el lustre del cuerpo y el apetito. (Raja yoga)

**Vanhisara Dhouti:** - Poniendo atención sobre el ombligo, jale el estomago hacía adentro hasta que toque la columna vertebral y luego empuje hacia adelante para que se abulte. Mientras hace la contracción, exhale (**rechaka**) y retenga el aire afuera (**kumbhaka**) mientras expanda, inhale (**puraka**) y retenga el aire adentro (**kumbhaka**). Este ejercicio debe de hacerse antes de cualquier comida. Si tiene que hacerlo después de alguna comida, debe dejar pasar al menos tres horas desde que ingirió alimentos, si no podrá a tener complicaciones. Este **Vahni sara dhouti** debe ser realizado por todos al menos durante 84 veces todos los días. (Raja yoga)

## **Página 62**

Beneficios:

Quita todas las dolencias asociadas con el estomago, incrementa el fuego digestivo (**jathragni**) y ayuda en la practica del yoga.

**Bhahishkrti dhouti:** - Inhale aire limpio a través de la boca, formándola lo más que pueda como el pico de un cuervo y retenga el aire adentro (**Kumbhaka**.) Después exhale (**rechaka**) por la nariz. Esta exhalación (**rechaka**) y retención del aire (**kumbhaka**) es solo para principiantes. Este tipo de **Dhouti** debe hacerse por lo menos veinticinco veces todos los días, antes de las comidas y sólo por las mañanas y tardes. Si esto es practicado correctamente, poco a poco será capaz de ganar capacidad para retener la respiración por más tiempo (**Kumbhaka**), por periodos más prolongados y también podrá hacer la exhalación (**rechaka**) por el ano.

Una vez que la exhalación (**rechaka**) sea dominada, usted deberá dejar de hacer la exhalación (**rechaka**) por la nariz. A la larga, esta práctica le dará la capacidad de retener la respiración (**Kumbhaka**) por casi una hora y media. Después de adquirir esta capacidad podrá permanecer en el agua hasta el ombligo y sacar a través del ano, el saco conocido como el "**sakti nadi**" el cual abarca la parte interior del abdomen bajo hasta la posición del **muladhara chakra**. Esto debe de hacerse despacio y muy cuidadosamente, después lavarlo bien con agua limpia regréselo a su posición original otra vez a través del ano.

## **Página 63**

Precaución:

Este **Kriya** es solo para **Hatha yoguis**. **Raja yoguis**, **Laya yoguis** y **Mantra yoguis** no deben intentar esto.

Beneficios:

Elimina todas las toxinas en el sistema y da lustre y salud al cuerpo. No habrá ninguna posibilidad de contraer enfermedades

### **Danta dhouti**

Este **Kriya** también consiste de cuatro tipos. Estos son:

1. **Dantamula dhouti**,
2. **Jihvamula dhouti**,
3. **Karnadhouti**,
4. **Kapala randhra dhouti**

Beneficios:

Quitán el mal aliento y fortalecen los dientes.

### **Jihva Dhouti:**

Con tres dedos de la mano derecha, principalmente el dedo índice, medio y anular, dejando a un lado el dedo pulgar y meñique frote fuertemente la parte superior de la lengua. Mientras lo hace debe de estar escupiendo las flemas que se producen, luego usando unas pinzas de acero o tenazas para sujetar la punta de la lengua, jale la lengua lentamente poco a poco. Esto es solo para los **Hatha yogis**.

### **Página 64**

Beneficios:

Si lo hace todos los días en la mañana y en la tarde sin falta le ayudará a conseguir el **Khecahri Mudra**, elimina todos los defectos asociados con la lengua y da capacidad de oratoria.

**Karna dhouti:** - Para limpiar ambos oídos rotando el dedo índice y anular (dejando el pulgar, dedo medio y meñique fuera) en los oídos.

Beneficios: -

Quitará la sordera, previene enfermedades en los oídos y ayuda a mejorar la capacidad de escuchar los sonidos internos.

**Kapalarandhra Dhouti:-** Frote con el pulgar el paladar, desde la parte dura hasta la suave. Esto debe de hacerse diario.

Beneficios:

Si lo hace diario tan pronto se levante por la mañana, al mediodía, después de la comida y en la noche, eliminará el **Kapha dosha**. Limpia los **nadis** resultando en una gran vista (**Divya drishti**)

**Hraddhouthi**:- Consiste en tres tipos, **Danda dhouti**, **Vamana dhouti**, y **Vastra dhouti**.

**Danda dhouti**:- Trague la cáscara de plátano, la raíz de la planta de cúrcuma o la vara de Margosa, hasta que toque el corazón, después retírela inmediatamente.

## **Página 65**

Beneficios:

Quita **vata**, **pitta doshas** y cura las enfermedades del corazón dando salud y vigor.

### **Vamana dhouti**

Después de las comidas, tome agua hasta llenar el estómago completamente, deje su boca llena de agua también. Mire hacia arriba llevando su cabeza hacia atrás durante unos momentos y después escupa el agua.

Beneficios:

Elimina Pitta y flemas (**Shelshma**) dando buena salud.

### **Vastra dhouti**

Utilice un trapo blanco, suave y delgado de 4 pulgadas (1.21 metros) de ancho y de 25 pies (7.62 metros) de largo aproximadamente. Empapeló bien en agua fría. Diariamente antes de que el sol salga, practique tragar al menos un pie del trapo todos los días, gradualmente aumente un pie por día (30 cms). Retírelo muy cuidadosamente, no lo haga con apuro. Al principio, esto debe de ser practicado una vez al día, después puede incrementarse la frecuencia a dos veces al día y así sucesivamente que después fácilmente podrá hacerlo doce veces al día.

Beneficios:

Después de ganar la capacidad de tragar 25 pies de tela, si puede hacerlo diariamente sin problema, enfermedades como fiebre, alargamiento crónico del

vaso (**Gulma**), enfermedades del vaso (**Pliha**), leprosidad y flemas desaparecerán y dará fuerza y salud a su cuerpo.

## **Página 66**

### **Mulashodhana dhouti:-**

Se lava el interior del recto utilizando el rizoma de la planta del cúrcuma o bien, el dedo medio.

Beneficios:

Se elimina el estreñimiento, indigestión y las toxinas del cuerpo, resultando en un cuerpo más lustroso. Así mismo ayuda a incrementar el apetito.

## **2. Basti Kriya**

Consiste en dos tipos **Jala basti** y **Sthalabasti**

### **Jala basti:**

Sumergido en agua hasta el ombligo en postura de **Utkatasana** presione la abertura del ano con la presión de **Kumbahka** y aspire el agua hacia adentro. Al hacerlo doce veces el abdomen bajo se llenará con agua, después suelte lentamente el agua que pasó a través del ano. Hágalo por lo menos tres veces al día.

Beneficios:

Elimina el cruel apana vayu, el cual genera enfermedades en el tracto urinario (**Prameha**) y en los intestinos (**Gudavarta**). Esta práctica hace el cuerpo más bello y lustroso.

(Hatha yoga)

### **Sthala Basti:**

En postura de **Paschima tanasana** aspire y suelte con ritmo el aire a través de "**Ashvini**" **mudra** y bata el estomago por sus cuatro lados.

## **Página 67**

Beneficios:

Cura el estreñimiento, las enfermedades asociadas con la indigestión y ayuda a incrementar el apetito.

(Rajayoga)

### **3. Neti kriya**

Tome un cordón delgado de algodón de 1 pie de largo (30 cms) e introdúzcalo a través de una de las fosas nasales hasta que aparezca dentro de la boca. Tome las puntas con cuidado con ambas manos y jale hacía arriba y abajo suavemente de diez a doce veces. Finalmente retire el cordón a través de la boca.

Beneficios:

Quita todo tipo de enfermedades asociadas con las flemas **phlegm (shelsma)** y da una súper vista normal (**Divaydrishti**). Mejora la capacidad de obtener fácilmente **khechari mudra**.

(Hatha yoga)

### **4. Nouli kriya**

Jale hacia adentro todos los músculos del abdomen bajo y ruede el estomago todo alrededor.

Beneficios:

Elimina todos los tipos de enfermedades e incrementa el poder digestivo.

(Raja yoga)

### **5. Traataka kriya**

Sin cerrar los ojos mire fijamente a un punto o una cosa hasta que los ojos se pongan llorosos.



## Página 68

Beneficios:

Da una súper vista (*divya drishti*) al quitar todas las enfermedades asociadas con los ojos. Da *siddhi* de *Shambhavi mudra* y elimina cuatro tipos de defectos (*catvari doshas*).

(Raja yoga)

### 6. Kapaalabhaati kriyaa

Consiste en tres partes. *Vyutkrama, vaamakrama, sitakrama*

*Vyutkrama kapaalabhaati kriya*. Pase agua a través de las fosas nasales y sáquela por la boca.

(Raja yoga)

Beneficios:

Elimina todas las enfermedades relacionadas con la flema *phlegm (s'lesma)*.

### Vaamakrama kapaalabhaati kriyaa

Inhale aire a través de la fosa nasal izquierda y exhale el aire por la fosa nasal derecha, después a la inversa, inhale aire por la fosa nasal derecha y exhale por la fosa nasal izquierda, debe seguir este orden. Al principio la respiración debe de hacerse de cuatro a cinco veces. Pase agua limpia a través de la fosa nasal izquierda levantando la cara, presionando la fosa nasal izquierda con los dedos, baje la cabeza hacia el lado derecho. El agua debe salir a través de la fosa nasal derecha. De la misma forma, a través de la fosa nasal derecha, pase el agua y déjela salir por la fosa nasal izquierda.

Beneficios:

Previene *Rhinitis (pinasa)* y da mayor sensibilidad y fuerza al sentido del olfato.

(Esto es Raja yoga)

## Página 69

### **Sitakrama kapaalabhaati kriyaa**

Pase agua por la boca y retírela a través de las fosas nasales. Esto debe de hacerse 24 veces al día.

Beneficios:

Destruye las enfermedades relacionadas con las flemas **phlegm (s'lesma)**-, previene el envejecimiento y da lustre al cuerpo. Todos estos **bhaatikriyaas (kapaalabhaati)** se deben de hacer con agua fría. La mañana es el mejor momento para realizarla. Durante los primeros quince días mientras hace la práctica, sentirá una pequeña sensación de quemazón en las fosas nasales y en la cavidad de la cabeza, también puede aparecer una gripa ligera. Debe de ignorar esto y continuar con fe (**s'raddha**) la práctica, notará los efectos muy rápido.

(Esto es Hatha Yoga)

## Página 70

### **Vaayuprakaranam.**

#### **El capítulo de negociación con Vaayus (Funciones Neuronales o Funciones Mentales)**

#### **Los diez tipos de Vaayus**

Praana, Apaana, Vyaana, Udaana, Samaana, Naaga, Kuurma, Krkara, Devatta y Dhanajaya. Estas son las diez Vaayus en nuestro cuerpo.

#### **Praan.avaayu y sus funciones:**

El lugar de Praan. Avaayu está en nuestros corazones. (Es percibido a través de la inhalación y exhalación, y que se da al fluir el aire fuera y dentro). Ayuda a remover las impurezas y desechos de nuestro cuerpo, ayuda a purificar el aire al incrementar nuestra capacidad digestiva. Además de ayudar a incrementar la longevidad.

### **Apaanavaayu y sus funciones:**

Se encuentra en el ano, el cual se sitúa debajo de Muuladhaara chakra. Administra nuestra actividad de excreción y mantiene nuestro cuerpo vivaz.

### **Vyaanavaayu y sus funciones:**

Está esparcido por todo el cuerpo y ayuda en la apropiada circulación de la sangre y mantiene los músculos (mamsa) y la grasa (majja) y la médula (medhas) en proporciones adecuadas.

## **Página 71**

### **Udaanavaayu y sus funciones:**

Su lugar es en la garganta. Remueve “kapha dosha” y hace que nuestra voz sea melodiosa, y mantiene el cuerpo saludable.

### **Samaanavaayu y sus funciones:**

Es la porción central o media del cuerpo. Está en el ombligo. Ayuda en la digestión de la comida que tomamos de tiempo en tiempo.

Estos cinco vaayus son conocidos como Praan.pancakas y están relacionados con las funciones de nuestro cuerpo grueso. Si practicamos las asanas y praan.aayamas con todas sus variaciones, de acuerdo a la tradición del yoga, ayudara en la purificación de rostro, nariz, corazón, ombligo, pies, con el praan.avaayu, y los órganos sexuales, estomago, muslos y cintura con apaana vaayu. Oidos, cueyo, ojos, mejillas, con vyaana vaayu. Las articulaciones con udaana, y el fuego digestivo y las asociaciones con los diferentes orificios de nuestro cuerpo con samaana vaayu.

Entre otros Vaayus, el Naagavaayu controla el acto de “eructar”, Kuurma controla el movimiento de los párpados, Krakara controla el movimiento de estornudar para remover mucosidad. Devadatta controla el bostezo. Dhanajaya esta esparcida en todo el cuerpo y se queda en el sistema por cerca de 10 horas (4 ghatikas) incluso después de la muerte y puede ser conocida como la “Experiencia”.

## **Página 72**

Este Naaga y los otros cuatro vaayus juntos pertenecen al cuerpo sutil y ayudan en la “afinación” del sistema al practicar yoga.

## ***Los veinte mudras***

### **Página 73**

Después de limpiar nuestros canales neuronales o naadis, con los seis Kriyas como se ha mencionado, los diez tipos de Vaayu fluirán sin obstáculos ni estorbos a través de los respectivos naadis o canales, previniendo que nuestro cuerpo sea afectado por enfermedades. Para hacer que Sushuman naadi entre a Brahamarandhra y para hacer que la vista que esta generalmente descansando se convierta en observador de un punto y este estable debe uno practicar, de acuerdo a la disposición del cuerpo, alguno de los siguientes mudras.

### **Los Mudras**

Mahaamudra  
Nabhomudra  
Uddiyyaanabandhamudra  
Jaalandharabandhamudra  
Mullabandhamudra  
Mahaabandhamudra  
Mahaavedamudra  
Kecariimudra  
Vipariitakaran.iimudra  
Yonimudra  
Vajroliimudra  
S'akticaalaniimudra  
Tat.aakamudra  
Man.d.uukyamudra  
S'ambhaviimudra  
As'viniimudra  
Pas'iniimudra  
Kaakamudra  
Maatan^gamudra  
Bhujan^gamudra

### **Página 74**

#### **Mahaamudra:**

Pon la pierna izquierda firmemente presionada sobre la apertura del ano, estira la pierna derecha con el talón tocando el piso, y los dedos mantenlos activos hacia arriba. Sostener el dedo gordo estirado de la pierna derecho con la mano derecho y presiona tu barbilla en el pecho. Mantener la mirada entre las cejas.

En la misma forma has el lado contrario, presionando el ano con la pierna derecho, sosteniendo el dedo gordo con la mano izquierda, y presionando la barbilla en el pecho, y con la mirada entre las cejas.

Beneficios:

Enfermedades que se curan: Tuberculosis, obstrucciones de intestino (gudaavarta), enfermedades asociadas con el bazo (pliiha), indigestión.

### **Nabhomudra:**

Dobla la lengua hacia atrás arriba, hacia la amígdala y deja de respira. Como practicante de yoga, puedes practicar este mudra en cualquier momento y lugar, no importa lo que estés haciendo.

Beneficios:

Remueve la debilidad del sistema y te da fuerza.

### **Uddiyanabandhamudra:**

Pon el ombligo dentro, de forma que casi toque el hueso de tu espalda.

Beneficios: ayuda al praan.a vaayu en el movimientos de Sus.umnaa y previene la degeneración y muerte.

## **Página 75**

### **Jaalandharabandhamudra:**

Inclina la cabeza hacia delante y presiona tu barbilla en el pecho debajo del cuello y quedate en esta postura algún tiempo.

Beneficios:

Pies grandes, porciones altas de talones, pierna delantera, muslos, órganos sexuales, ombligo, pecho, y cuello, el entrecejo, cabeza y brahmarandhra son purificados. Así como los Naadicakras de estos lugares se purifican, ayuda en el despertar de Kun.d.aliinii.

### **Muulbadhamudra:**

Presiona el talón izquierdo en el escroto (kan.d.asthaana) y contrae el ano. Jala el ombligo para que toque el hueso de tu espalda. Presiona el talón derecho contra tu órgano sexual.

Beneficios:

Ayuda en conquistar y controlar el Praan.ayaayu.

(Esto es hat.ha yoga)

### **Mahaabandhamudra:**

Sentados en el mudra mulabandha has kumbaka con udiyaana banda.

Beneficios:

Incrementa el poder digestivo y puede uno ganar el animaadi siddhis.

(Esto es Raaja Yoga)

### **Kecariimudra:**

Con ayuda de un maestro experto que sepa de las prácticas y aspectos sutiles del Yoga, corta un doceavo, la unión de la lengua y la mandíbula baja una vez por semana. De forma que no se pegue de nuevo, pon una fina roca de sal en la parte del corte. Sostén la lengua con un par de pinzas, y embarra mantequilla de vaca en ambos lados de la lengua, y jala hacia delante cada día un poco más. Se ha dicho que el corte debe hacerse cada semana cuidadosamente.

Si esto se practica por tres años, entonces la lengua se volverá lo suficientemente larga para ir más allá del labio superior y tocar el entrecejo. Después de que la lengua haya crecido hasta ese largo, enróllala dentro cerca de la amígdala, y debajo del pasaje del aire, y continúa con la vista en el entrecejo.

Beneficios:

Remueve el hambre y sed, y mantiene el cuerpo saludable. Si este mudra se practica diariamente, en algunos días tu cuerpo estará "lustroso" y uno puede llegar a Samadhi rápidamente, y beber el interior amr.t.a.

(Esto es Hat.ha Yoga)

### **Viparitakaranimudra:**

Manter la cabeza en el suelo, y las piernas hacia arriba estiradas.

(Este es Raaja Yoga)

Beneficios:

Ayuda a fortalecer la circulación hacia arriba del suurya naadi, que está en el ombligo, y hacia abajo en el Candra naadi, que está en la base de la lengua. Con esto, se conquista el nacimiento y la muerte y vivirá con el cuesti, el cual estará intacto incluso durante el diluvio (pralaya).

### **Yonimudra:**

Sentarse en Siddhaasana, cerrar ambos oídos con los pulgares, y los ojos con los dedos índices, la nariz con los dedos medios, y el labio superior con los dedos anulares, el labio inferior con el dedo meñique o pequeño. Toma una respiración con kaakamudra y permite la unión de apanayaaayu y kumbhaka.

## **Página 78**

Beneficios:

Te guía a Samaadhi más rápido y elimina los cinco grandes pecados.

### **11. Primero Vajrolimudra:**

Deja todo el peso del cuerpo en ambas palmas y levanta el cuerpo del suelo. No dejes que la cabeza toque en el piso y ponte en Viparatakarani mudra y has solo kumbaka. Es es vajorli mudra del Raja Yoga.

### **Segundo Vajroli mudra:**

Tú debes practicar poniendo gradualmente pulgada por pulgada 14 pulgadas de largo de un tubo delgado de cristal, a través del agujero de tu pene y sacarlo diariamente. Una vez que hayas sido capaz de insertar 12 pulgadas del tubo fácilmente, debes practicar primero aire, luego agua y luego leche y dejarla. Este es el Vajroli mudra del Hatha Yoga.

Beneficios:

Incrementa la producción de semen de aquellos que son mujeriegos, aquellos que pierden semen debido a mucho "usna", y sufren todo tipo de enfermedades venéreas. Esta dicho "Mientras no se pierda semen, no habrá enfermedad, ni envejecimiento ni muerte".

## Página 79

### **Skakticaalandiimudra:**

Sentado en Padmaasana, cierra los nasales firmemente, sosten Praana vaayu en el estomago con Kumbhaka. Luego presiona Praana vaayu implementando Uddiyanabandha. Al hacer esto, la Kundalini, que reside en el centro de Muladhara, se levanta a través de shushumna. Este Kumbhaka es conocido como Sakitcaalaniimudra.

Beneficios:

Conquistas Praana vaayu rápidamente lo que te lleva a Samaadhi.

(Esto es Raaja Yoga)

### **Tat.aakamudra:**

Sentado en Paschimottanaasana, inchando el estomago (como un estanque) es Tat.aakamudra.

Beneficios:

No habrá vejez ni muerte.

### **Man.d.uukamudra:**

Cerrando la boca, levanta tu lengua por aquí y por allá, y da masajes a tu paladar, luego traga o deglute el amrita que fluye del paladar.

(Esto es Hat.ha Yoga)

Beneficios:

Previene enfermedades y envejecimiento. No habrá canas (no se hará gris el pelo).

### **S´ambhayiimudra:**

Practicando Traatakaa como se menciona en las Sad.kriyas, después de deja de fluir el agua de los ojos, manteniendo la mirada en el entrecejo.

Beneficios:

Mejora la concentración, resultando en Jn~anaSiddhi.



### **As´viniimudra:**

Contrae y expande el ano frecuentemente

Beneficios:

Remueve enfermedades asociadas con el ani, y fortalece el cuerpo, hace el intelecto aguzado. Ayuda elevar a Kun.d.aliinii y previene la muerte prematura o a destiempo.

(Esto es Hat.ha Yoga)

### **Pass´iniimudra:**

Pon ambas piernas sobre el cuello, y brinca para sentarte.

Beneficios:

Despertar de Kun.d.aliinii.

(Esto es Hat.ha Yoga)

### **Kaakamudra:**

Toma aire en el estomago sosteniendo la lengua en forma de copa picuda.

Beneficios:

Remueve todas las enfermedades y tu puedes vivir para siempre como una copa.

(Esto es Hat.ha Yoga)

## **Página 81**

### **Maatanginiimudra:**

Pararse con el agua hasta el cuello, toma el agua de las fosas nasales y saca el agua por tu boca. Luego repite la misma acción tomando agua por tu boca y sacándola por las fosas nasales.

(Esto es Raaja Yoga)

Beneficios:

Si esto se practica diariamente en un lugar apartado, uno se vuelve fuerte como elefante y conquista enfermedades y muerte.

## **Bujanginiimudra:**

Sentado en Bhujan^ga asana, estira tu cuello, y toma aire a través del metodo Vaattasaara, y has Puuraja y Kumbhaka.

Beneficios:

Indigestión por falta de apetito desaparecerán, dolores abdominales desaparecerán, dejando felicidad.

(Esto es Raaja Yoga)

## **INSTRUCCIONES**

Si tú practicas todos estos veinte mudras de acuerdo a tu capacidad de respiración (shvasa), bronquios (khaasa), bazo (pliiha), urinaria (meha), hasta 84,000 enfermedades se eliminan. Ganarás fuerza de cuerpo y evitarás la muerte prematura. Praan.a vaayu entra en sushumna consiguiendo concentración de Citta y Dr.s.tih. Es por eso que estos veinte mudras deben ser perfeccionados antes de comenzar praan.aayaama.

**Página 70**

## **EL CAPÍTULO SOBRE ASANAS**

### **1. UTTANAASANAM**

Parado siguiendo las reglas para tadaasana (o samasthithi). Con una larga exhalación (rechaka—expulsar el aire), inclina lentamente la parte de arriba del cuerpo hacia delante y pon ambas manos en el presionadas en suelo al lado de tus piernas. Al inicio mantén la cabeza levantada y la mirada hacia tu nariz. Mientras haces eso, absorbe aire a través de tus fosas nasales (inhalar) llevando el aire hacia tu estomago y sosten la respiración firmemente. Esto es conocido como “sahita kumbhaka”. Mantente algún tiempo así. Luego deja salir el aire muy despacio rechaka (sacar el aire) a través de las fosas nasales, inclina la cabeza y el pecho. Al hacerlo, no inhales. Al levantar la cabeza, y tocar el pecho. Mantén tus manos firmes en el piso, esta postura es llamada Uttaanaasanam.

Al sostener esta postura, existe la posibilidad de que tus extremidades comiencen a temblar. Si es así, sostén la respiración por un momento, y el temblor desaparecerá. Después de estar en esta postura algún tiempo, regresa a tadaasaanam.

***Uttaanaasanam*** es una de ocho tipos

Al practicar los ocho tipos, enfermedades asociadas con el abdomen bajo serán curadas, y mejorara la digestión. Las mujeres pueden practicar esta asana, pero no durante el embarazo. Además elimina los achaques ordinarios del estomago. Esta asana comentada aquí es del primer tipo (tiene tres vinyasas).



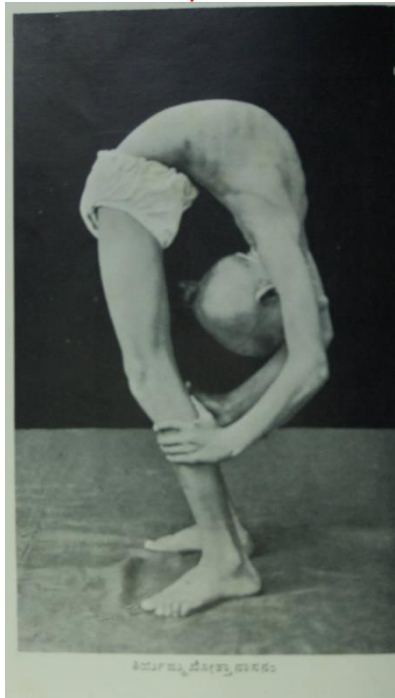
Foto 6.1 *Uttanasana sthithi*



Foto 6.2 *Uttanasana postura cabeza abajo*



*Foto 6.3 Hastapadottanasanam*



*Foto 6.4 Tiryangmukhottanasanam*

## Página 83

Las variaciones en **Paadahastaasana** y **uttaanaasana** y su práctica. Sosteniendo los dedos de ambas piernas con ambos dedos y mano, respirando dentro y fuera, y doblando la cabeza de manera que ambos oídos queden entre las manos es llamada **cakraasana**.

### **Padaahastaasana A**

Manteniendo la mano y piernas de atrás al frente, si **uttaanaasana** se hace, dará beneficios especiales. Practicar de acuerdo al estatus y capacidad de tu cuerpo. Mientras sostienes los pies, sostén el pie derecho con los dedos de la mano izquierda y el pie izquierdo con los dedos de la mano derecha. Y después inclínate al frente de forma que tu cabeza quede entre tus rodillas. Este es un tipo de **padaahastaasana**.

### **Padaahastaasana B**

Sin poner las piernas juntas, y separándolas lo más lejos posible, sigue el siguiente procedimiento. Sostener el pie izquierdo con los dedos de la mano izquierda, y el pie derecho con la mano derecha inclina la cabeza en forma que vaya entre tus piernas. Este es otro tipo de **paadahastaasana**.

## Página 84

Mientras practicas asanas como **Uttaanaasana**, **Pascimotanasana**, **Hastapaadaasana**, **Janusirsasana**, **Ardhabaddhapadmasana**, **Upavistakonaasana**, **Suptakonaasana**, **Vipariitakoonaasana**, **Urdhva prasarana paadaasana**, **Adha prasarana paadaasana**, **Halaasana**, **Sirsaana**, **Sarvaangasana**, **Paadahastaasana** y sus variaciones, siempre mantén tus piernas firmes. Esto es muy importante. No se te olvide.

Después de volverte experto o manejar correctamente las variaciones mencionadas arriba de **Paadahastaasana** y habiendo ganado los efectos de estas, debes comenzar a practicar **Uttanasana**.

Este es un tipo de **Uttanasana** en breve

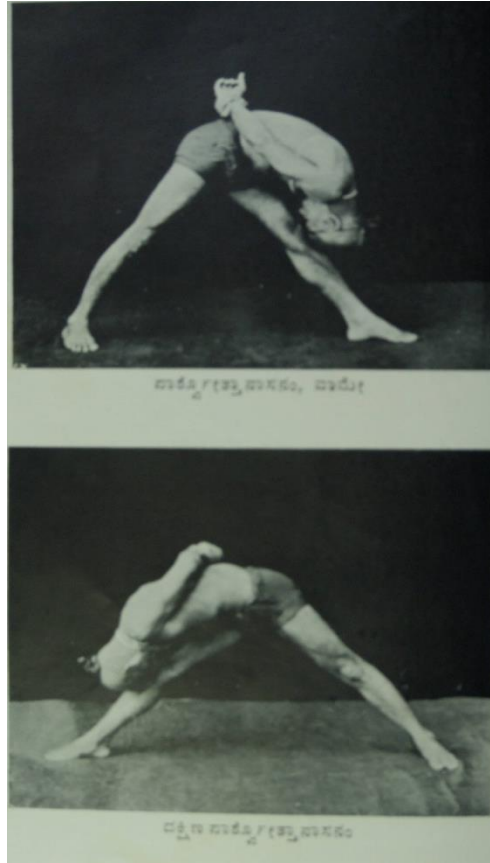
En otra variación de **Uttanasana**, mantén ambas palmas de las manos en el suelo, al lado de tus piernas. Mantén las palmas presionadas firmemente en el suelo. Ambas piernas juntas, y no dobles las rodillas. Después de conseguir esta postura, ahora dóblate hacia enfrente y trata de tocar tus rodillas con la punta de tu nariz.

O trata de que tu frente quede entre tus rodillas. De forma que puedas ser capaz de doblarte para que tus oídos toquen tus rodillas.

## **PRAKAARAANTARA** (Variaciones)

### **Uttanaasna C**

Dobla tu cabeza para que tu frente toque tu pierna cuatro pulgadas debajo de tu rodilla y entre las piernas. La cabeza no debe estar en la parte de la rodilla y el pie, la cabeza debe de estar entre las piernas. Este es otro tipo de uttanaasana. (Tres vinyasas).



*Foto 6.5 Paarsvottanaasana del lado izquierdo*

*Foto 6.6 DakshinaPaarsvottanaasana*

**Página 85**

### **2. Paarsvottanaasana**

Parado en tadaasana, inhala aire a través de las fosas nasales y sostenlo (kumbhaka). Estira tus piernas abiertas, de cuatro a 5 pies de separación y parado. Luego sostén tus manos en la espalda. Voltea o gira el torso superior, mientras sueltas el aire sostenido poco a poco. Mientras sueltas el aire

lentamente, inclínate hacia enfrente, mantén la frente debajo de la rodilla izquierda y presiona firmemente. No dobles las piernas. Después de permanecer en la postura un tiempo, levanta la cabeza, inhala y estírate o párate erecto.

Ahora voltea al lado derecho, y después de un minuto dóblate o inclínate hacia tu pierna derecha, mientras te inclinas, exhalas a través de tus fosas nasales. Lentamente inclínate y mantén tu frente debajo de la rodilla derecha. Luego regresa a Samasthiti y ahora brinca hacia tadaasana. Ambos, tanto hombres y mujeres pueden hacer parvottanaasaan. (Cinco Vinyasas).

## Página 86

### 3. *Prasaarita-padottaanaasana*

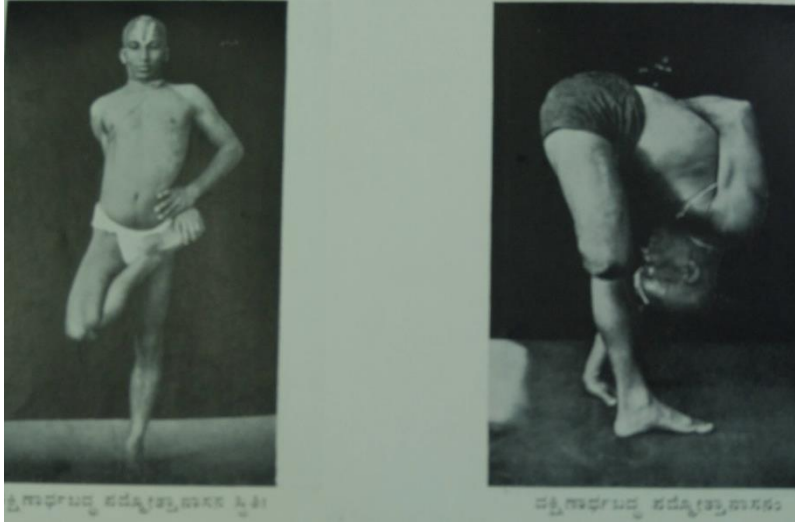
Parado en tadaasana, brinca y estira tus piernas y dedos separados, mientras brincas debes de hacer Puraka Kumbhaka or Rechaka Kumbhaka (cualquiera de las dos). No debe haber ruido o sonido de la boca ni rostro mientras se ponen las piernas en el suelo después de brincar.

Después de poner las piernas separadas y parado firmemente, levanta ambas manos y exhala por las fosas nasales (Rechaka), lleva ambas manos enfrente con la parte superior del cuerpo y dobla la cintura. Mantén las palmas y la cabeza en el suelo en el espacio que hay entre las piernas firmes.

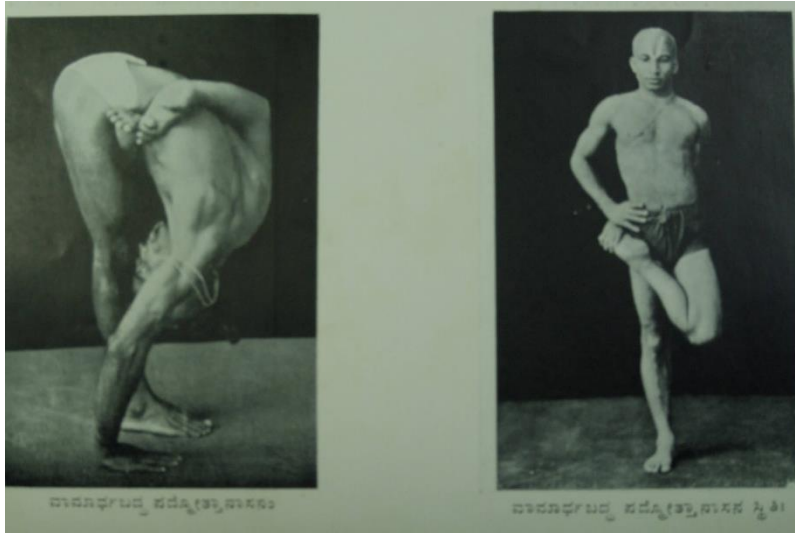
Ambas piernas deben estar estiradas. Después de permanecer un momento en esta postura, primero levanta la cabeza lentamente y comienza a inhalar. Mientras inhalas, levanta la parte superior de tu cuerpo para llegar a Samasthiti y brinca hacia atrás a Tadaana. En el mismo sentido, sigue las reglas para las variaciones de Uttanaasana (Cinco vinyasas). Las mujeres no deben hacer esto una vez que están menstruando.



*Foto 6.7: Prasaarita-padottaanaasana*



*Foto 6.8 dakshinardhabaddha padmottaanaasana stithi*  
*Foto 6.9 dakshinardhabaddha padmottaanaasanam*



*Photo 6.10 vamardhabaddha padmottaanaasanam*  
*Photo 6.11 vamardhabaddha padmottaanaasana stithi*

## Página 87

### 4. *ARDHABADDHAPADMOTTANAASANA*

Has puraka (inhala) kumbhaka (retener) mientras estas parado en tadaasana (tomando aire por las fosas nasales y reteniéndolo). Mantén ambas piernas juntas y estiradas. Luego levanta cualquiera de las piernas y ponla en el musculo de la otra pierna. Luego levántate gradualmente, de forma que el talón de la pierna levantada toque tu estomago bajo. Después de lograr la postura, la mano que pertenece al lado de la pierna levantada debe tomarse desde atrás de tu cuerpo sosteniendo el dedo de la pierna levantada firmemente. La otra mano



debe estar estirada y mantener la postura tadaasana. Ahora has puraka y kumbhaka. Después deja salir el aire lentamente (rechaka). Mientras exhalas, inclina tu torso superior lentamente con tu mano que tienes libre. Dóblate hasta debajo de forma que la palma que tienes suelta pueda ser presionada firmemente al lado de la pierna que esta parada firmemente. Después de dejar ir todo el aire has kumbhaka (retener), para que no entre aire a tu cuerpo. Inclínate tu cabeza y toca debajo de tu rodilla con tu frente.

Repite la misma práctica del lado izquierdo también. Esta asana tiene diez vinyasas.

Beneficios:

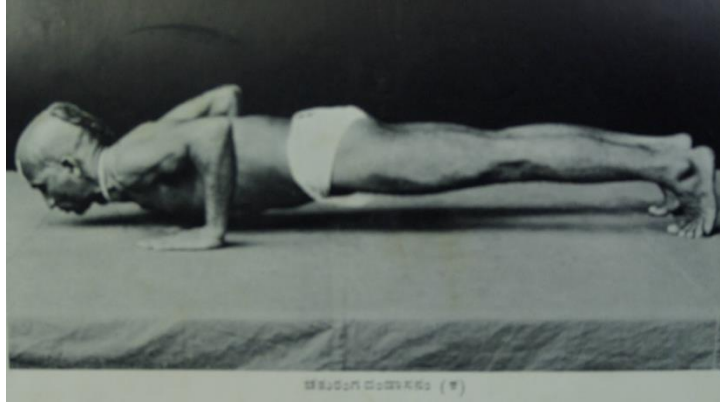
Todas las toxinas que existen en tu cuerpo de ambos lados del abdomen bajo serán purificados a través del ano, día a día tu capacidad digestiva incrementara.

Las otras reglas para esta asana son las mismas dadas para uttanaasana.

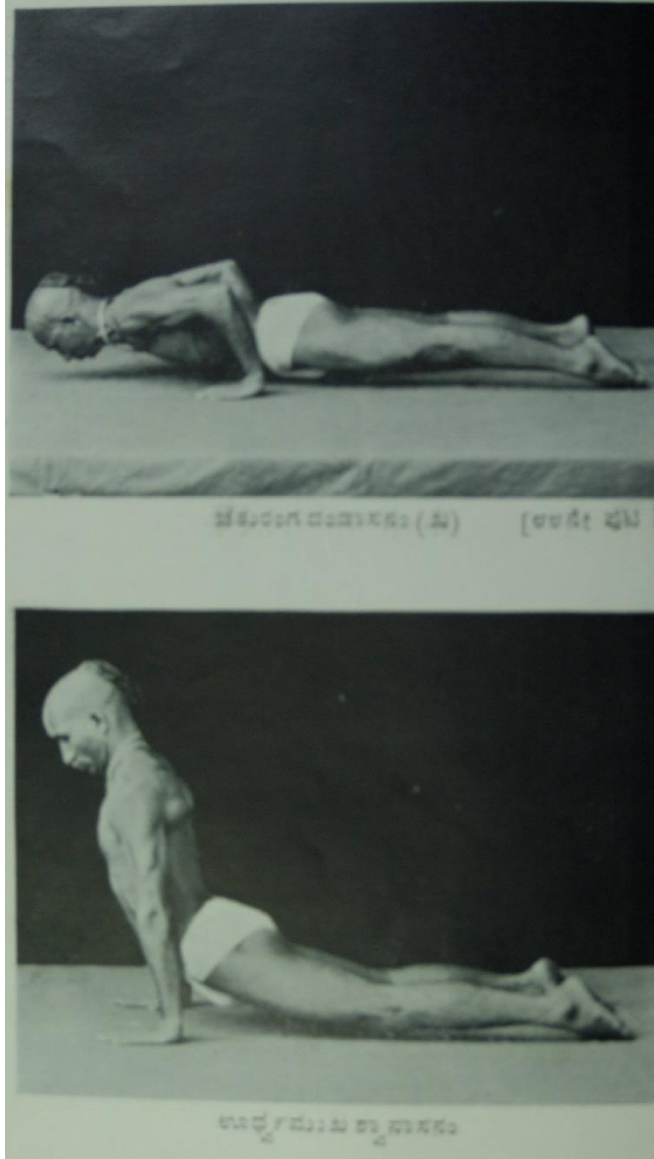
## **Página 88**

### **5. *Caturan^gadan.d.aasana.***

Consiste en cuatro vinyasas. Las primeras tres son como las vinyasas de Uttaanaasana, la cuarta es diferente. Mientras haces la cuarta vinyasa debes estar en la tercera de Uttanaasana y mantener ambas manos en el mismo lugar y presionar firmemente el piso y hacer rechaka. Ahora sin hacer puraka, reten la respiración firmemente. Mantén ambas piernas estiradas, brinca hacia atrás al mismo tiempo manteniendo todo el cuerpo estirado, luego recuéstate hacia abajo, con la cara hacia abajo mientras dejas el peso del cuerpo solo en tus pies y palmas. Mientras estés así, ninguna parte del cuerpo debe tocar el piso, solo tus palmas y tus pies. Debe haber al menos de 4 a 6 pulgadas entre tu cuerpo y el piso. Mientras estas en la postura, si alguien pasa o mantiene un trozo de madera estirado en tu espalda debes sentir que todas las partes de tu espalda están tocando el trozo de madera. La presencia del palo, puede ser sentido por todos los músculos de las diferentes partes de tu espalda. Con esta asana puedes limpiar depósitos no deseados en la unión de las articulaciones con el hueso y también en los vasos sanguíneos de las articulaciones. La cuarta vinyasa *sthiti* de la asana. Uno debe permanecer en la postura al menos diez minutos y luego regresar a la postura normal.



*Foto 6.12 caturangadnadasanam Posición A*



*Foto 6.13 caturangadnadasanam Posición B*  
*Foto 6.14 Urdhvamukha shvanasanam*

## Página 89

### 6. *Urdhva-mukha-s'vaanaasana* .

Consiste en cuatro vinyasas. Las primeras cuatro son como las de Uttanasaasana. La cuarta debe ser como la de *Caturan^gadan.d.aasana posture*. A diferencia de la de *Caturan^gadan.d.aasana* donde nuestro cuerpo debe estar entre cuatro y seis pulgadas arriba del suelo, en *Urdhvamukhasvaanaasana* el cuerpo de los pies los muslos solo debe permanecer como *caturangadandaasana*. El resto del cuerpo debe levantarse hacia arriba desde el ombligo, para que el ombligo quede entre ambas manos, con el pecho erguido o empujado hacia enfrente lo más posible y expandido. Has puraka y kumbhaka, levanta la cabeza con la mirada en la punta de la nariz. Esto no debe practicarse menos de quince minutos. Al practicarlo se logra.

Beneficios: Previene el encorvamiento, purifica el *apaana vaayu* del bajo abdomen y la capacidad digestiva incrementa. La vinyasa cuatro es la *aasana sthiti*. Luego debes regresar a samasthiti. Estudia la fotografía bien.

## Página 90

### 7. *Adho-mukha-s'vanaasana*

También tiene cuatro vinyasas. A pesar del brincar hacia atrás en la cuarta es en *caturangadandaasana*, todo el cuerpo debe doblarse atrás. Observa la foto y practica. Cuando el cuerpo se inclina o se dobla, nuestra cabeza también va inclinada. Además deberás empujar tu estomago hacia adentro, hacia adelante y hacia atrás lentamente. Finalmente con el estomago empujado saca el aire y trata de sostener la postura, respirando hacia adentro todo lo que te sea posible. Para practicar puedes permanecer 15 minutos en esta postura. La cuarta *Vinyasa* es *aasanasthiti*.

Beneficios:

Al inflar el estomago, el mal eructar se asocia con *ajiirn.a vaayu (indigestion)*, será eliminado. Te da mayores resultados si se practica con énfasis en tu capacidad de *Rechaka*.

### 8. *Pascimatanaasana or Pascimottanaasana*

Esta Aasana en su primera parte puede ser mejorada o lograda con la practica de las primeras dieciséis *Vinyasas*. Si lo haces sin hacer estas dieciséis vinyasas y solo practicas la postura final, mientras estás sentado en el piso, lo

efectos mencionados en el texto de yoga, no serán ganados completamente. Esta regla es válida para todas las *aasanas*.

## Página 91

Significa que en las dieciséis vinyasas de *Paschimotanaasana* y también en otras muchas asanas, temprano que y tarde que la postura de la asana de las 3 vinyasas de *uttanaasana*, cuarta *vinyàsa* de *caturanga dandaasana* y la cuarta *vinyàsa* de *urdhva-mukhasvaanaasana* y *adho mukha svanaasana* tiene que ser seguida o continuada. Mientras se cuenta la la cuarto *vinyàsa* de *Caturanga dandaasana* se mantiene la cuarta *vinyàsa* pero la cuarta *vinyàsa* de *urdhvamukhasvaanaasana* se convierte en la quinta de la cuarta *vinyàsa* de *adhomukhasvaanaasana* se convierte en sexta.

Esto significa que cuando cuentas las vinyasas de una a tres, primero debes hacer las tres vinyasas de *uttanaasan* en secuencia. Luego hacer la cuarta vinyasa de *Caturanga dandaasana* mientras cuentas cuatro, y luego contando la sexta hacer la cuarta vinyasa de *Urdhvamukhasvaanaasana* y luego la cuarta vinyasa de *Adhomukhasvaanaasana*. Esto debe hacerse según la reglas de vinyasa de la respectivas asanas, y luego deberás comenzar las vinyasas de *Paschimottanaasana*.

Mientras cuentas 7, debes hacer *puuraka kumbhaka* de la postura de *adhomukhasvaanaasana*, brincar adelante y poner ambas piernas entre las manos sin tocar el piso y sentarte con las piernas estiradas. Mientras estas sentado así, la cintura y los lados de tu cuerpo deben ser paralelos de tus manos por cuatro pulgadas delante de ello. (Es mejor aprender a través de un Guru o Instructor).

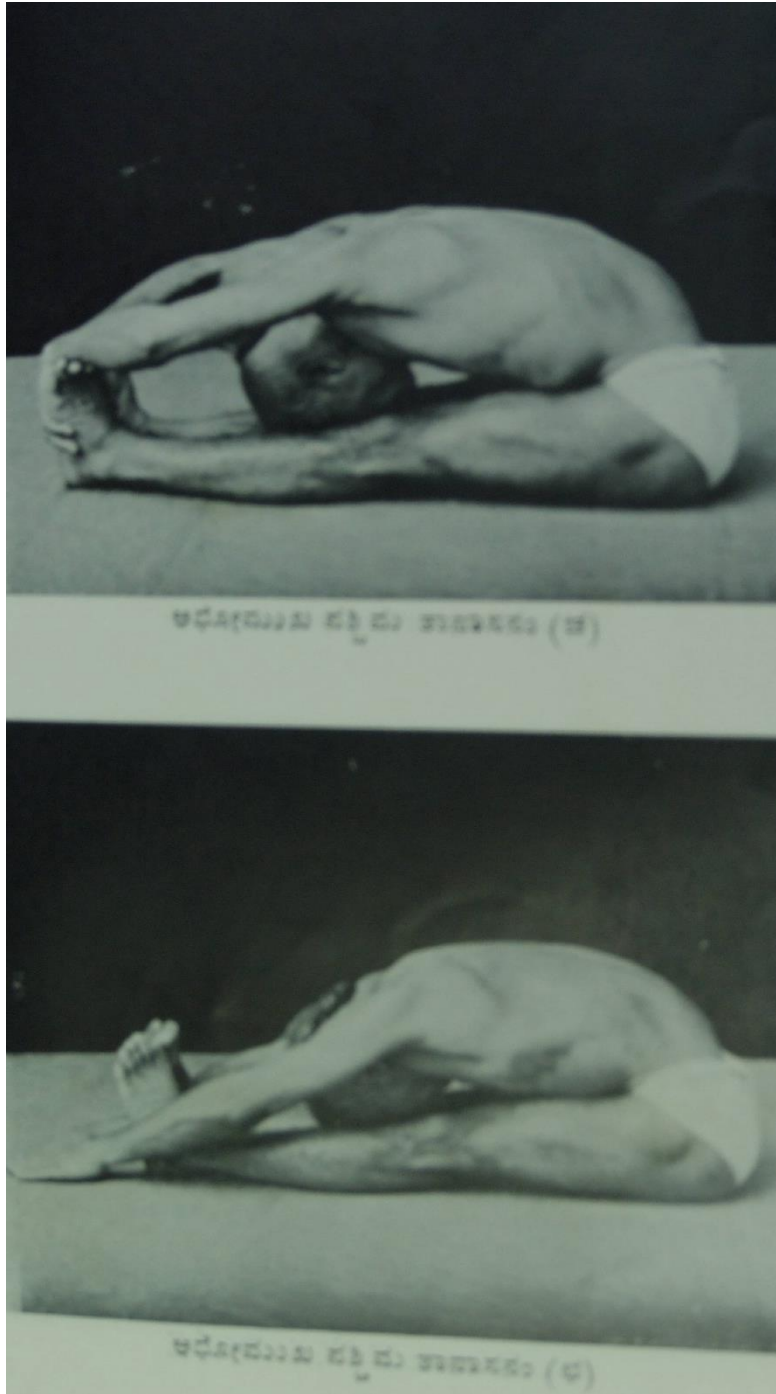
## Página 92

Ahora ponga el pecho hacia adelante y la mirada en la punta de la nariz y haga *puuraka* y *kumbhaka* sin ningún movimiento del cuerpo. Luego estira ambas manos y sostén los pies firmemente de las piernas estiradas. Sostén el pie derecho con los dedos derechos y el pie izquierdo con los dedos izquierdos. Toda la parte de atrás de las piernas deben tocar completamente el piso. Esto significa que las rodillas no deben levantarse del piso. Ahora has *rechaka*, jala tu estomago y dobla tu cabeza para que la frente la pongas en tus rodillas. Incluso en esta postura las rodillas no se levantan del piso. Esto ocurre en la novena vinyasa.

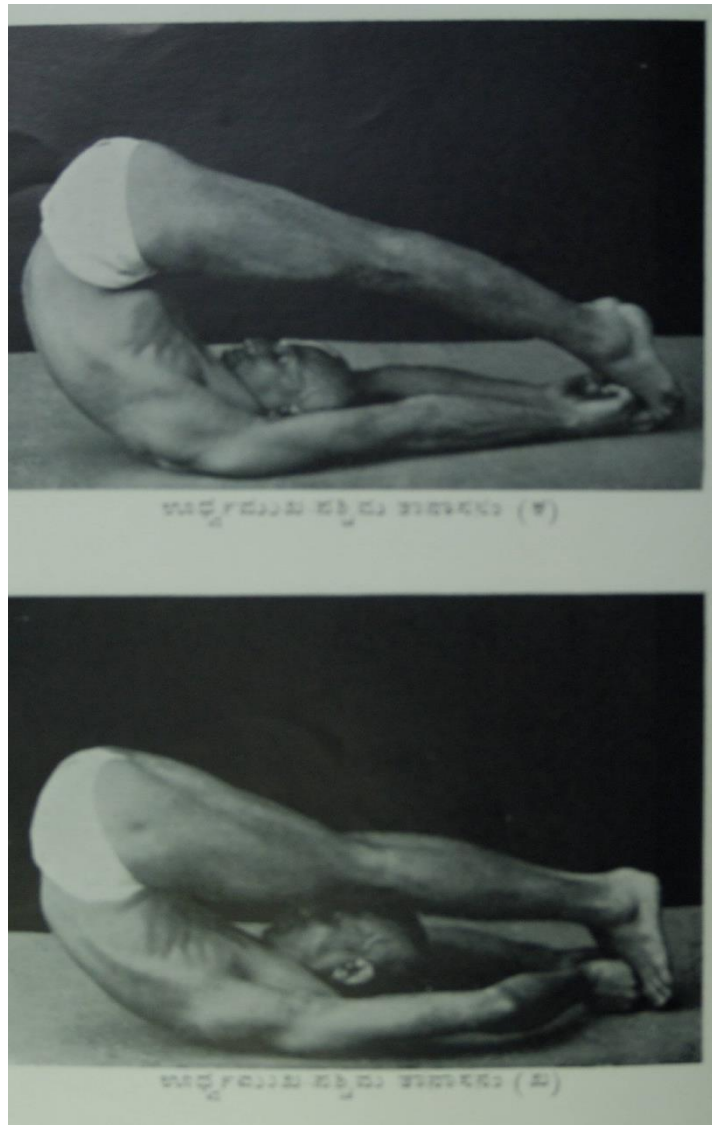
Al principio todo cuerpo encuentra difícil lograr y mantener la postura. Pudieras sufrir dolor de espalda, los muslos, los codos y también la porción inferior de la

rodilla. El dolor permanecerá durante ocho días y luego las venas se extenderán y el dolor desaparecerá.

Esta *Pascimottanaasna* es una de muchas variedades, dependiendo de la estructura y alcance y largo de tus manos y piernas la Vinyasa pudiera cambiar. Después de practicar bien el mantener la cabeza en las rodillas puedes practicar teniendo la barbilla en tus rodillas y luego serás capaz de poner la barbilla tres pulgadas bajo las rodillas de *janu*.



*Foto 6.15 Adhomukha pascima tanasanam Posición A*  
*Foto 6.16 Adhomukha pascima tanasanam Posición B*



*Foto 6.19 Urdhvamukha pascima tanasanam position C*  
*Foto 6.20 Urdhvamukha pascima tanasanam Position D*

## **Página 93**

En la décima vinyasa levanta tu cabeza. En la onceava presiona el piso firmemente con tus manos y levanta todo tu cuerpo del suelo y deja un espacio, la onceava es llamada también "*Uttpluti*". *Caturangadandaasana* es la doceava. La treceava es *urdhvamukhasvaanaasana* y la catorceava es *aadhomukhasvaanaasna*. La quinceava y la dieciseisceava se hacen con dos *uttanaasanas*, llegando a *Samasthiti*. Estas vinyasas se hacen a través del aprendizaje de un Guru.

Beneficios:

Todas las enfermedades asociadas con el estómago se limpian o desaparecen.

Esta asana puede hacerse mientras se está en el piso o en la cama, porque la espalda estará descansando en el piso o cama, y las piernas van sobre la frente y el resto detrás de la cabeza. Sigue las reglas como se mencionaron antes, sosteniendo los pies. En esta asana la mano no debe estar estirada como las piernas, pero practica para que eso también pueda ser logrado. Para mayor detalle ver fotografías.

Las mujeres embarazadas no deben hacerlo. Solo en los primeros 3 meses de embarazo se puede hacer. Los hombres no tienen tales restricciones. Si tu practicas esta asana diariamente, por quince minutos sin interrupción todas las enfermedades asociadas al estómago desaparecerán.

**Página 94**

### **9. *ArdhaBadhaPadmaPaschima tadaasana***

Esta consiste en veintidós vinyasas. La octava y la quince vinyasas son la postura o asana. De la séptima vinyasa sigue la secuencia de *Paschimottaanaasana*, pero la séptima vinyasa se estira la pierna izquierda y se mantiene el pie derecho en el muslo izquierdo, y se presiona el talón al abdomen bajo. Ahora lleva la mano derecha atrás de tu espalda y sostén el dedo del pie derecho con los dedos de tu mano derecha, con los dedos de tu mano izquierda sostén el dedo gordo de tu pierna izquierda y sigue *Paschimottaanaasana*. En la octava vinyasa, mantén tu cabeza en tu rodilla izquierda. La novena, decima, onceava, doceava, treceava, catorceava son como *Paschimottaanaasana*. Pero en la catorceava, estira la pierna derecha, y mantén el pie izquierdo en el muslo y presiona el talón izquierdo en tu abdomen bajo. Ahora con tu mano izquierda detrás sostén el dedo gordo del pie izquierdo y con la mano derecha sostén el dedo gordo de la pierna derecha y dóblate al frente para poner tu cabeza sobre las rodillas. Esta es la quinceava, desde la octava a la quinceava, hacer *Rechaka*. Metiendo el estomago, mantener las piernas estiradas, es muy importante para esta asana. Las vinyasas de la sexta a la veintidós, son como *Paschimottaanaasana*.

**Página 95**

Beneficios:

Todas las enfermedades asociadas al abdomen bajo serán limpiadas o purificadas. La purificación de *aapaaana vaayu* ayuda en el despertar de *Kun.d.aliinii*.



Las mujeres que no estén embarazadas pueden hacerlo.

### **10. *Tiryangmukhaikapadapaschimottaanasana.***

Esta también consisten en veintidós vinyasas, En la octava y quinceva está la asana. De la séptima sigue *ArdhaBaddha Paschimottaanaasana*. En la séptima debes estirar tu pierna izquierda y doblar tu pierna derecha hacia atrás.

Depues sigue la secuencia de *paschimottaanaasana* y luego *ArdhaBaddha paschimottaanaasana* debes practicar esta *Tiryangmukhaikapashcimottaana asana*.

Beneficios:

Evita elefantiasis, que limpia todas las partes de la pierna, hace la fuerza y la velocidad al caminar y correr. Purifica *Paars'vanaadi* y mantiene el flujo de la sangre por la pierna en forma uniforme para que la pierna no se duerma.

### **Página 96**

Si las mujeres practican esto ellos podrían tener un parto confortable. Pero deben practicarlo antes de estar embarazadas. Cuando ellos están embarazadas ya no deben practicar ninguna asana solo practicar *praan.aayaama*.

### **11. *JANUSIRSAANA***

Esta puede ser de dos tipos, uno de acuerdo a Raja yoga y la otra de acuerdo a Hatha Yoga. Usted debe practicar sólo después de conocer bien la diferencia. Primero estire cualquier pierna recta delante de usted, y presione los talones y en el suelo manteniendo los dedos de los pies hacia arriba. Eso significa que usted no debe descansar a los lados. Incluso la parte inferior de las rodillas deberá comprimirse bien en el suelo. Ahora dobla la otra pierna. (hasta este punto, la práctica es la misma para ambos hatha yoguis y raaja yoguis). Los practicantes de yoga Hatha deben mantener el talón de la pierna doblada entre el ano y el escroto. A continuación, extender tanto a las manos y los pies con fuerza.



ଅନୁରାଧ୍ୟାସନା



ଅନୁରାଧ୍ୟାସନା

*Foto 6.21 Janausirsana del lado izquierdo  
Foto 6.22 Dakshina Januasirsanam*



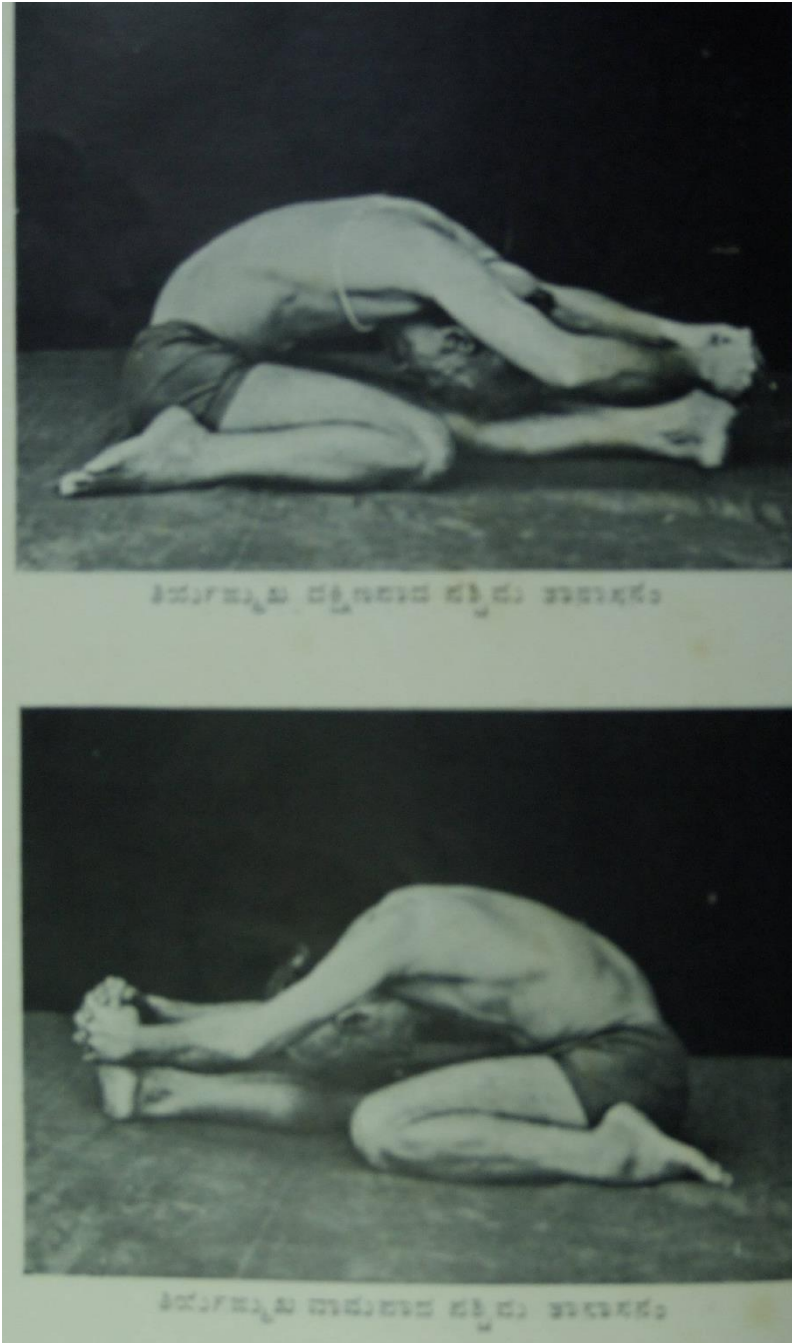
ದಕ್ಷಿಣಾರ್ಧಬದ್ಧ ಪದ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮ ತನಾಸನಂ



ವಾಮಾರ್ಧಬದ್ಧ ಪಶ್ಚಿಮ ತನಾಸನಂ

*Foto 6.23 Dakshinardhabaddha padma paschima tanasanam*

*Foto 6.24 Vamardhabaddha paschima tanasanam*



*Foto 6.25 Tiryangmukha Dakshinapada paschima tanasanam*  
*Foto 6.26 TiryangmukhaVam pada paschima tanasanam*

## **Página 97**

Sosteniendo la cabeza en alto y haciendo Puuraka Kumbhaka, permanecer en la misma postura allí por algún tiempo. Luego, lentamente, haciendo rechaka, doblar la cabeza para que la frente toque la rodilla. Al hacer esto, no debe inhalar, sólo se puede exhalar. Luego, levantar la cabeza hacer puuraka.

Utilizando la misma norma, se extienden ahora la pierna doblada y doblar la pierna estirada, manteniendo el talón entre el ano y el escroto, estire las dos manos y mantenga el dedo gordo del pie con fuerza, hacer puuraka kumbhaka con la cabeza bien alta y con el tiempo doble lentamente la cabeza haciendo rechaka.

Mantenga la frente sobre la rótula de la pierna estirada. No inhalar (puuraka) después de mantener la frente en la pierna.

Raaja yoguis mantener el talón de la pierna doblada al lado del escroto. Todos los demás procedimientos siguen siendo la misma que la de hatha yoga. En jaanusirsaasana hay veintidós vinyasas. Se debe tener en cuenta que todas las partes de las piernas, dobladas y estiradas, han de estar presionado firmemente el suelo. Mientras sujeta las piernas con la mano, ambos deben estar estirados bien. Después de mantener la frente en la rótula se puede permanecer de cinco minutos a media hora. Si rechaka no es posible durante mucho tiempo puede elevar la cabeza con frecuencia y hace puuraka y kumbhaka y otra vez dobla la cabeza haciendo rechaka y tocar la rodilla con la frente. Nunca se debe hacer puuraka y kumbhaka mientras que se tiene en flexión la cabeza. Esta regla es común en todas las aasanas.

Mientras hace esto aasana si se tira de nuevo el estómago desde el punto de la naval que dará lugar a grandes beneficios.

## **Página 98**

Eso significa que usted tiene que mantener su vaayu praanaa estacionaria o estática. Es por eso que hacer este tipo de jaanusiraasana es muy difícil. Pero aún sin tener que preocuparse si sigues jalando hacia arriba el estómago y jalas hacia arriba el ano y los naadis asociados con la fuerza de voluntad y seguir haciendo aasana, usted eliminará todos los tipos de enfermedades asociadas urinarias y otros. Dejará el sueño-eyaculación, aporta fuerza al cuerpo y hace que el semen sea fuerte.

El que es incapaz de hacer esta aasanas mientras jala el estómago y los naadis pueden prescindir de ellos, y seguir el procedimiento más simple enumerado anteriormente. Pero a la que después de todos los procedimientos que se pueden jalar el Nadis aqt, el ano sishna junto con sus naadis secundarios y mantener firme praanavaayu si uno hace el aasana eliminará todas las enfermedades, será fuerte físicamente y ganara estabilidad de viirya rápidamente. Los que no siguen estas restricciones obtendrán los beneficios mencionados gradualmente.

## **POR FAVOR NO SE OLVIDE**

No se desanime por no ver ningún beneficio al hacer esta aasana sólo por un minuto o dos. El tiempo mínimo requerido para esta práctica aasana debe ser de cinco a diez minutos cada día si quiere que ser eficaz.

### **Página 98**

Por tal práctica en pocos días podrás ver los beneficios. No lo dudes. Si lo hace desde media hora hasta una hora, y sigues todas las reglas todos los días y todas las vinyaasas entonces usted se va a curar de:

1. Los defectos de bazo y el hígado,
2. Fiebre antigua (una fiebre crónica, que te hace sufrir y es en el estómago) que conduce a condiciones anémicas, etc .

Tos ordinaria y la tuberculosis también serán eliminados sibilancias. Debido a la eliminación de este defecto digestivo el poder aumentará. Usted sentirá hambre en el momento adecuado. Si estás muy hambriento, es necesario tomar ya sea leche de cabra o vaca, o tomar alimentos nutritivos (sátvica) con buena mantequilla de búfalo. Arroz soplado, frito caliente y las cosas difíciles no deben tomarse, frutos y raíces adecuadas te dará los mejores resultados.

En este mundo las personas cuando tienen hambre toman alimentos de forma indiscriminada, sin saber si es adecuado o no para el cuerpo. Por ello casi todas las personas sufren de una enfermedad o la otra a lo largo de su vida.

### **Página 99**

Mediante esta práctica en pocos días podrás ver los beneficios. No lo dudes. Si lo hace desde media hora hasta una hora después de todas las reglas todos los días, después de todos los vinyaasas entonces usted se va a curar de, uno, los defectos del bazo y el hígado, Dos, fiebre crónica (una fiebre que lo que hace que usted sufre de un largo tiempo y es en el estómago) que conduce a condiciones anémicas y así sucesivamente. Tos ordinaria, tuberculosis, también serán eliminados sibilancias. Debido a la eliminación de este defecto digestivo el poder aumentará. Usted se sentirá hambre en el momento adecuado. Si estás muy hambriento, es necesario tomar ya sea leche vaca o cabra, o tomar alimentos nutritivos (sátvica) con buena mantequilla de búfalo. Arroz soplado, frito caliente y las cosas difíciles no deben tomarse, frutos y raíces adecuadas le dará los mejores resultados.

Es lamentable ver en este mundo, que cuando se tiene hambre, la gente toma la comida de forma indiscriminada, sin saber si es adecuado o no para el cuerpo. Por ello casi todas las personas sufren de una enfermedad u otra a lo largo de su vida.

## Página 100

Practicando *Jaanu sirsaasana* de la manera apropiada, como se describió anteriormente, es posible eliminar totalmente enfermedades que se manifiesten debido a la interrupción de las excreciones, debido al aumento de calor en los *naadis* y debido también al empeoramiento del humor ventoso (*vaata*). La práctica regular de *Jaanu sirsaasana* erradicará todos estos tipos de enfermedades y traerá buena salud.

La pesadez de cabeza, la sensación quemante en los ojos, la debilidad en el cuerpo, irritación y comezón en el tracto urinario, la fiebre debido al incremento en la acidez, la pérdida de gusto en la lengua, la debilidad, todo esto puede ser eliminado por la práctica regular de esta asana. En poco tiempo las enfermedades saldrán de la debilidad de *parsvanaadis* serán totalmente eliminadas.

No debes olvidar que todas las asanas que comienzan con *jaanu sirsaana* Deberían ser hechas primero por el lado derecho y luego deben ser hechas por el lado izquierdo también. La razón para esto es que ambos lados, el izquierdo y el derecho del cuerpo deberían llegar a ser iguales en fuerza. Hoy en día muchos de los juegos y ejercicios físicos enfatizan solo el fortalecer un lado del cuerpo resultando en la falta de una apropiada irrigación sanguínea hacia el lado opuesto, lo cual conduce a ataques y otros padecimientos neurales.

## Página 101

Debido a que este *Praana vaayu* se mueve solamente en un lado, el otro lado llega a enfermar. Por lo tanto, es imperioso que las asanas deban hacerse en ambos lados, izquierdo y derecho, en igualdad de repeticiones.

### Segundo tipo de *jaanu sirsaasana*.

Mantener la pierna que estás doblando entre el ano y el escroto o al lado de la ingle, ahora mantenla por el lado de los muslos de la pierna estirada. El resto de la asana se ejecuta como lo anterior. Los resultados no serán tan rápidos como en la práctica del inicio. Al principio no serás capaz de mantenerte firme en esta posición por mucho tiempo, pero con la práctica serás capaz de lograr firmeza y mantenerte así por un tiempo más largo. Para muchas personas no será posible desde el primer día poner su frente sobre la rodilla de la pierna estirada. Necesitan no desesperarse. Si la práctica sigue las reglas por un mes o dos tendrán éxito gradualmente.

## Página 102

Para aquéllos que tienen un vientre prominente o grasa extra en la porción media, será difícil al principio, pero practicando regularmente en un cierto tiempo la grasa extra que está en estas partes desaparecerá por el fortalecimiento de

los nadis, y conduciendo a la limpieza de las articulaciones de los huesos que en respuesta hacen delgado el estómago y ayuda a llevar la frente sobre la rodilla. ¡La falta de agilidad en el cuerpo es debido a un tracto digestivo lento!

Mucha gente piensa que si tienen un gran vientre (como una calabaza) presumen que están muy sanos. Algunos otros piensan que si tienen piernas y brazos gruesos, son fuertes. Y así ellos tratan de construir esos músculos. Podemos probar que eso es ignorancia pura. La salud no está en el engrosamiento del cuerpo. El cuerpo de los adultos debería también ser como los cuerpos de los niños, suave, ágil y fuerte, y al mismo tiempo capaz de tener un fácil movimiento del prana vaayu y de la sangre. Hasta donde sabemos, la gente que es obesa y que tiene un enorme vientre, generalmente sufren de desequilibrio respiratorio. Desafortunadamente ellos no se han dado cuenta que el movimiento del Vaayu no es uniforme a través de su cuerpo, porque su cuerpo está lleno músculos (¿tejidos?) sobre-desarrollados, lo que previene el fácil movimiento del prana vaayu.

### **Página 103**

El polvo no vuela lejos sin la ayuda del viento. La Tierra no se volvió suave sin la ayuda del agua. De la misma manera, si dentro del cuerpo el movimiento de la sangre así como el del prana vaayu no tuvieran obstáculos, crearíamos una situación en donde todos estos sobre desarrollados músculos y grasa permanecerían como una pared hecha para desaparecer. Para que esto pase tenemos que depender solamente del prana vaayu. No hay otra manera, aun las medicinas no ayudarían.

La muerte prematura es debido básicamente al mal manejo del estómago. El hogar de la muerte está en el estómago. Si usted quiere tener una larga y saludable vida, no es bueno dar lugar a la muerte haciendo crecer un estómago abultado. Jaanu sirsaana, si se practica siguiendo todas las reglas y condiciones, es capaz de deshacer cualquier cantidad de obesidad.

No hay duda de que el estómago se vuelve más delgado; la muerte correrá lejos del cuerpo.

Como se mencionó antes, la práctica de esta asana para mujeres embarazadas conducirá a una sensación de ligereza. Para aquellas mujeres que sufren de dolores durante la menstruación, esto se curará en el lapso de un mes o dos con la práctica regular de jaanu sirsaasana.



## Página 104

Aquí también hay veintidos vinyasas, la aasanassthi está entre ocho y quince vinyasas, más fuerte la rechaka mayores los beneficios.

### 12. **UPAVISTHA KONAASANA**

Esto se vuelve efectivo con quince *vinyasas*. La octava *vinyàsa* es la posición del asana (*aasanasthiti*). El principio fundamental es *rechaka y kumbhaka*. A través de las *vinyasas* deberías seguir las reglas para *pascimottanasana*, pero en la séptima *vinyàsa* de *pascimottanasan* estarás estirando las piernas rectas entre las manos. Pero en esta *upavistha konaasana* en la séptima *vinyàsa* no solamente deberías estirar tus piernas entre las manos sino también separando ambas piernas tan ancho como puedas. Mientras expandes no deberías de levantar las rodillas del suelo. Entonces como en *paschimottanasana*, agarra los dedos gordos de los pies con los dedos de tus manos y dobla tu cabeza hacia el suelo y toca el piso con tu frente. Este *sthiti* es conocido como *upavistha konaasana*. Esto sucede en la octava *vinyàsa*, la novena *vinyàsa* será como la décima *vinyàsa* de *pascimottanaasana*. De la décima a la quinceava deberás seguir la *pascimottanasan vinyàsa* onceava a la décimosexta las mismas reglas se mantienen bien, y luego llegas a *samasthiti*. Deberías de hacer el recostarte también.

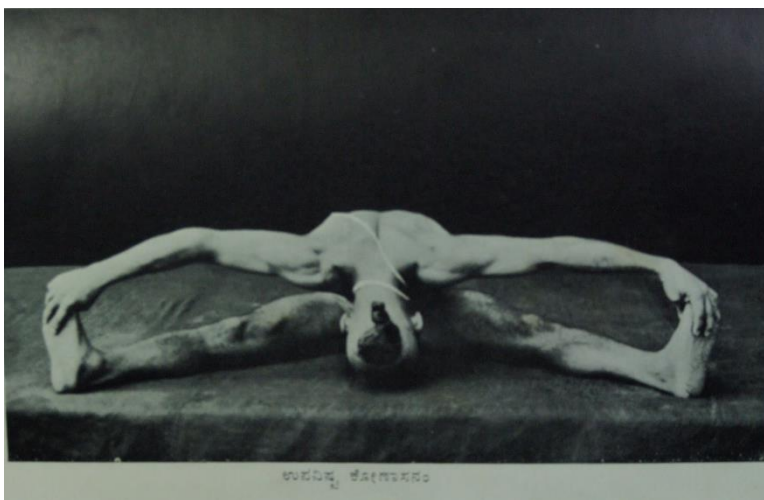
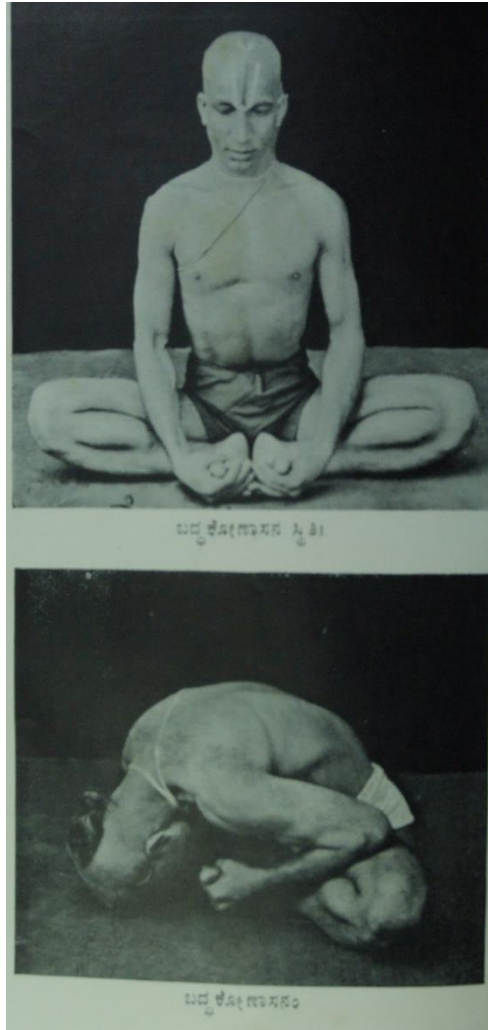


Foto 6.27 Upavistha konasanam



*Foto 6.28 Baddha konasana sthithi.  
Foto 6.29 Baddha konasanam*

## **Página 105**

Beneficios:

El dolor de rodillas, cintura y los padecimientos asociados con las articulaciones de los muslos y algunos tipos de dolores estomacales desaparecerán.

Cada mujer que practique *Upavistha konaasana* de acuerdo a las reglas por una hora y media al día durante su menstruación, para ella todos los padecimientos asociados con el útero se curarán. Las mujeres con períodos regulares deberían practicar junto con *Upavistha konaasana*, *Janusirsaasana* y *Baddhakonaasana* diariamente sin fallar. Dentro de tres meses sus periodos se volverán regulares y estarán saludables.

### 13. **BADDHAKONAASANA**

Tiene quince *vinyàsas*. La octava *vinyàsa* es la *aasanasthiti*. De la uno a la seis *vinyàsas* es como las primeras seis *vinyaasas* de *Pascimottanaasana*. En la séptima *vinyàsa* aun cuando traigamos nuestras piernas *Utpluti* entre las manos como en la séptima *vinyàsa* de *Paschimottanaasana*, éstas no deberán estar estiradas. En su lugar doble ambas piernas de tal manera que traiga el talón derecho entre la articulación del muslo derecho y el talón izquierdo a la articulación del muslo izquierdo.

#### **Página 106**

Cuando dobles las piernas de esta manera, todas las partes de ambos talons estarán en juxtaposición el uno del otro, deberás presionar firmemente con ambas palmas, esto es, el talón derecho con la mano derecha y el talón izquierdo con la mano izquierda. Mientras haces esto haz *rechaka & kummbhaka*. Mientras *rechaka kummbhaka*, dobla tu cabeza y mantenla en el piso en frente de tus piernas. Después de haberla practicado bien, deberías ser capaz de mantener tu frente sobre tus talons. En esta postura los codos están sobre los muslos. Mientras doblas tu cabeza para tocar el piso o cuando tu cabeza se mantiene sobre los talons tu cintura no deberá nunca moverse para atrás. Esta postura se llama *Baddhakonaasana*. Luego de la ocho a la quince *vinyàsa* parctícala como *upavisthakonaasana*, luego regresa a *samasthiti*.

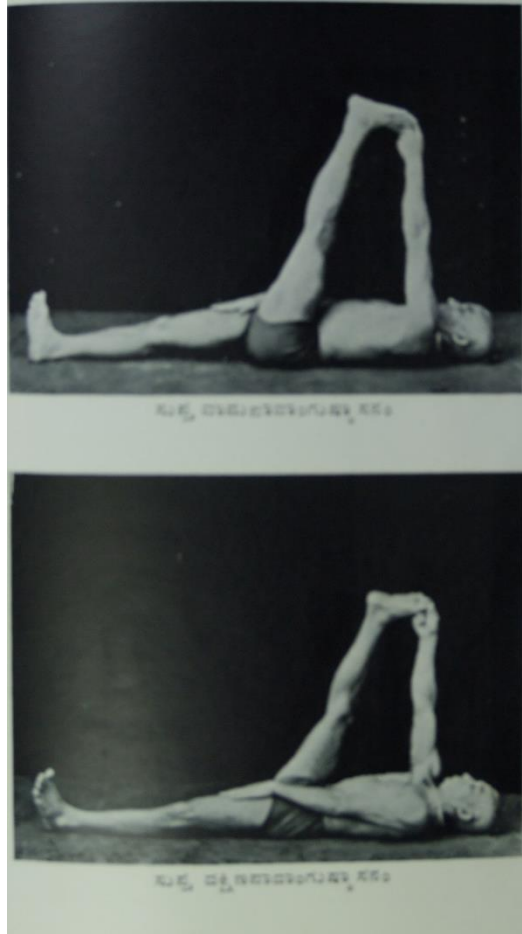
Beneficios:

Tos, eyaculación precoz, padecimientos del tracto urinario (*mootracracha*), y otros padecimientos similares serán eliminados.

Si las mujeres practican durante la menstruación se removerá el padecimiento "Kusuma" (leucorrhea).

### 14. **SUPTA PAADAANGUSTHAASANA.**

Tiene veinte *vinyaasas* en la primera modalidad. Arriba de la sexta *vinyàsa* es lo mismo como en *Paschimotanaasana*, como la séptima *vinyàsa* de *Paschimottanaasana* en la séptima *vinyàsa* de esta *Suptapaangusthaasana* traes tus dos manos entre las piernas.



*Foto 6.30 Supta padangushthanasanam.  
Foto 6.31 Supta Daksina padangushthanasanam*



*Foto 6.32 Suptothitha vama pada Janausirshasanam.*



*Foto 6.33 Suptotthita daksinapada Janausirshasanm*

## **Página 107**

Pero en lugar de sentarse deberás recostarte con la cara hacia arriba, mientras estás recostado la espalda como la cabeza deberán estar sobre el piso en una línea recta. Alarga las piernas y comenzando desde el dedo gordo del pie a la articulación de ambos muslos, los dedos de los pies deberán mantenerse viendo hacia arriba. Recostarse de esta manera es conocido en cualquier lugar como

*Savaasana*. Ésta es la séptima *vinyàsa* de *Suptapaadangusthaasana*. En la octava *vinyàsa*, despacio levanta la pierna derecha recta viendo hacia arriba. Agarrando los dedos gordos del pié con los dedos de la mano derecha, haz *rechaka & kumbhaka* y permanece en la postura tanto como sea posible. Esta postura es conocida como *Daksina supta paadangusthaasana*. En esta postura ni tus rodillas ni tus codos se doblan. No olvides mantener tu cabeza y la espalda totalmente derechas sobre el piso. En la novena *vinyàsa* gradualmente jala la pierna izquierda en oposición a la parte derecho del pecho y levanta la cabeza lentamente y toca la rodilla con la frente. Mantente en esta postura por algún tiempo. La décima *vinyàsa* será como la de la octava. En la undécima *vinyàsa* sigue la séptima *vinyàsa*.

## **Página 108**

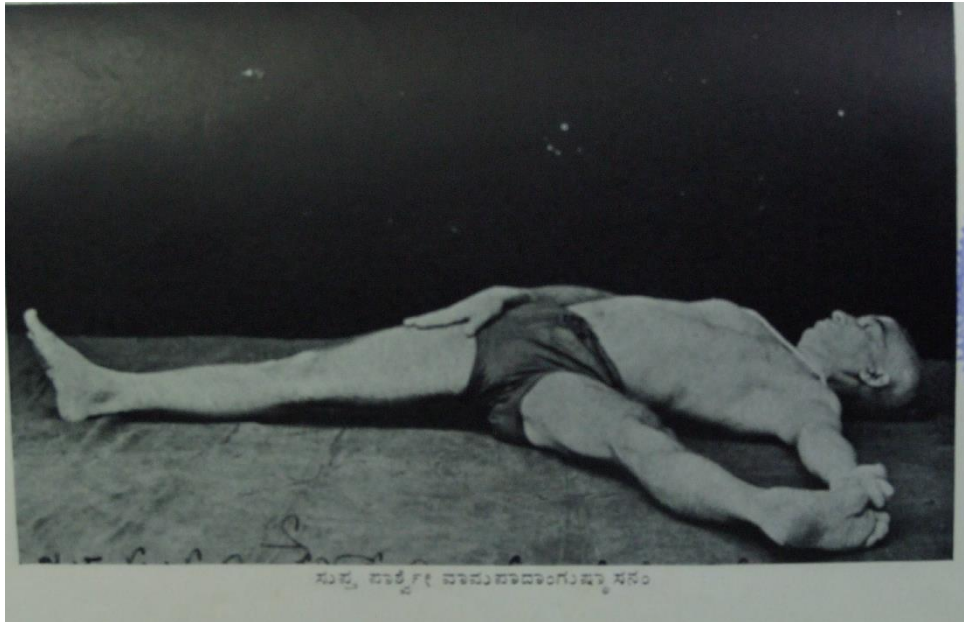
Haz todas las cuatro *vinyaasas*, la doceava, treceava, catorceava y quinceava con la pierna izquierda y la mano izquierda como se hizo para la octava, novena, décima y onceava *vinyaasas*. Desde la décimosexta hasta la vigésimoprimer *vinyaasas* sigue el mismo procedimiento tal como se hizo para la onceava a la décimosexta de *Paschimottanaasana*. Luego entra en *samasthiti*. La postura en la doceava *vinyàsa* es *Vaama supta paadaangusthaasana*. Desde la octava hasta la quinceava *vinyàsa* ninguna parte del cuerpo se dobla, esto es, no debe estar torcido. Está prohibido tener una pierna doblada mientras se levanta la otra, o doblar hacia un lado y cualquier otro tipo de postura torcida posible

Beneficios:

Crea una adecuada proporción en la estructura del cuerpo, fortalece la cintura, y crea equilibrio en el Sistema nervioso. Las mujeres no deben hacer esta postura durante el embarazo.

### 15. **SUPTA PAADA PARSVAANGUSTHAASANA**

Tiene veintitres *vinyaasas*. Arriba de la ocho *vinyaasas* sigue las reglas de *Supta paadangusthaasana*. En la nueve *vinyàsa* toma la pierna que se levantó derecho hacia un lado y mantenerla sobre el piso sin romper ninguna de las otras reglas. Mientras llevas la pierna hacia un lado, tu cara debrá estar viendo hacia arriba como en la séptima *vinyàsa*, sin romper ninguna de las reglas antes mencionadas. No olvidar la otra pierna que no ha sido doblada y mantenerla de lado: deberá estar extendida y recta sobre el piso. Permanecer en esta *vinyàsa* por lo menos tres minutos, y luego ir a la décima *vinyàsa*. En la décima *vinyàsa* toma cualquiera de las piernas y siguiendo las reglas de la octava *vinyàsa* sin dejar las manos coloca los músculos de la pantorrilla sobre el pecho debajo de la garganta.



*Foto 6.34 Supta parshve vama padangushthanasanam*





*Foto 6.35 Supta parshve daksina padangushthanasanam*



*Foto 6.3: Suptardha parivrttaik padsanamDaksine.*



Foto 6.37 Suptardha parivrttaik padsanam Vame.

## Página 109

El codo deberá estar en la parte trasera del cuello. En esta postura tu cabeza deberá estar ligeramente levantada. Esto quiere decir que deberá haber un espacio de al menos medio pie entre el piso y la cabeza. El sello de *Uttama yoga* es hacer primero con la pierna derecho y luego seguir con la izquierda. Suponiendo que la onceava *vinyàsa* sea como la octava. Realizar, la doceava como la séptima. La treceava se deberá hacer como la octava, y haz la catorceava y quinceava como la novena y la décima. Haz la décimosexta como la octava. La décimoséptima es como la séptima. Las restantes seis *vinyaasas* serán tal y como las últimas seis *vinyaasas* de *Paschimottanaasana*. Luego entra en *samasthiñ*.

Beneficios:

Desde que el *parsva naadi* se limpie no habrá oportunidad para un ataque. Previene la tuberculosis. Las mujeres no deberán practicarla durante el embarazo.

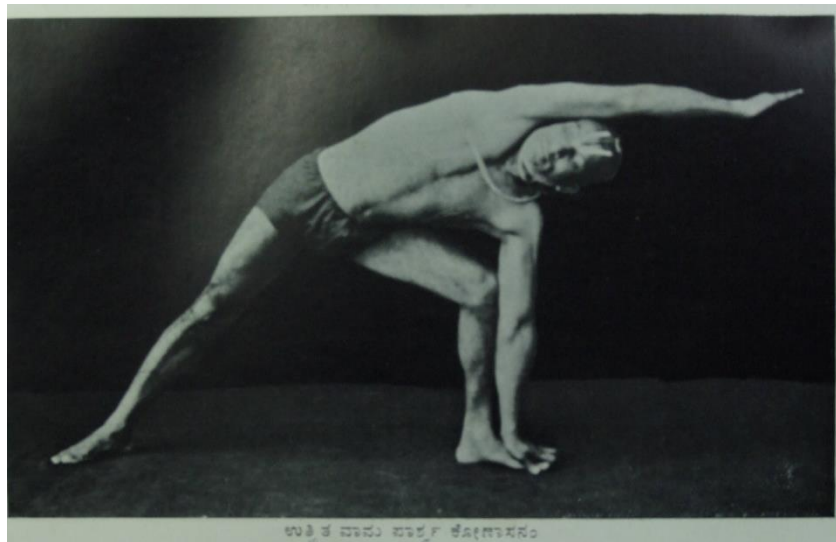
## Página 110

### 16. *Utthita Pars'va kona asana*

Para empezar con esta postura deberás mantener tus piernas abiertas. Permite que haya al menos entre cinco y seis pies de espacio entre las piernas. Al principio puede haber tres o cuatro pies, pero no menos que eso, gradualmente con la práctica podrás estirarte fácilmente más allá de los seis pies.



Mientras se practica esta *Konaasana*, recuerda que la parte trasera del cuerpo deberá estar derecho como se mencionó en *tadasana*. Después de conseguir perfectamente *samasthiti*, mantener una pierna como está y doblar la otra. Ahora la mano del lado de la pierna doblada está más abajo con los dedos de la mano se agarra el dedo gordo del pie. El otro brazo deberá estar extendido de tal manera que la pierna recta y el brazo estirado estén en una línea recta. En esta postura una porción de tu cuerpo se dobla, sobre la parte doblada del cuerpo y la cabeza trae el brazo extendido y lo mantiene ahí. Permanecer algún tiempo en esta postura y regresar a la normal. Repetir del otro lado también. Cuando seas capaz de lograr la *Samakon aakaara suutra sthiti*, en los dos lados, solo así se podrá decir que has logrado *Konaasana* apropiadamente. Es apropiado hacer esta postura primero de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha.



*Foto 6.38 Uttitha vamaparsva konasanam*



*Foto 6.39 Uttitha Daksinaparsva konasanam*

## Página 111

Antes de practicar esta *aasana* seguir las reglas de *taadaasana* y llevar despacio el cuerpo a *samasuutrarekhakona* y mientras se está en esta postura, agarrar los dedos del pie con la mano izquierda; respirar lentamente de una manera acompasada. De esta manera los resultados se verán dentro de los siguientes diez días. Lo mismo deberá practicarse también del lado derecho. Si el movimiento de las manos y piernas, así como el de la respiración se hace rápido, entonces los efectos de la *aasana* no llegarán.

Esta *aasana* limpia y fortalece los intestinos. El dolor abdominal, el estreñimiento, los padecimientos urinarios, tumores debido a la fiebre, etc., desaparecen. Las personas que sufren de *Parinaama shuula* se desharán de esto dentro de un mes si practican esta *konaasana* junto con *Paschimottaanaasana* dos veces al día.

Al inicio es suficiente si uno permanece al menos por diez segundos (*nimesha*) en esta postura. De manera gradual como la práctica continúe, puedes incrementar la duración. Aquí le llamamos al segundo *nimesha*. Sesenta *nimeshas* hacen un minuto. Ésta es la única diferencia entre *nimesha* y *nimisha*.

## Página 112

Quiquiera que practique esta *aasana* siguiendo cada regla, pero que no pueda permanecer en la postura *Samasuutrarekha parinaama* no deberá forzar este asunto. La práctica diaria un aspecto de esto y gradualmente dentro de 10 o quince días dominará esta *konaasana*. No necesitamos dar ninguna instrucción especial para aquellos que pueden lograr esta *aasana* dentro del ámbito de *Samaustra rekhaa parinaama* en el mismo primer día.

Instrucciones especiales:

Manteniendo la secuencia *tadaasana* uno debería permanecer, pero con las piernas abiertas. La distancia entre las piernas no deberá de ser menor a cuatro o seis pies. Tomando cualquiera de las manos y manteniéndola recta hacia arriba y entonces la otra mano deberá mantenerse en *tadaasana* y detenerse así de manera apropiada.

Después el brazo que ha estado levantado en ángulo derecho deberá bajarse lentamente para agarrar el dedo gordo del pie. La otra mano deberá traerse y mantenerla del lado de la pierna jalando gradualmente para que también se levante lentamente. Esto significa que deberá mantenerse recta junto con la cabeza. Durante este periodo una pierna estará recta y la otra pierna estará en ángulo. De esta manera uno debería hacer los dos lados. Esto es *samaakonaasana*.



*Foto 6.40 Trikonasanam*

### **Página 113**

Practicando esta *asana* la espalda, la cintura, manos, garganta, los costados de los pies, las articulaciones de los huesos se enriquecerán con sangre y los centros neurales en estos lugares se fortalecen. Recuerde que es más beneficioso si estira sus manos y piernas de acuerdo con su propia capacidad. Si la fuerza tiene que estar uniformemente en todas las costillas, debería utilizar la respiración adentro y afuera en la misma proporción y en cada postura usted

deberá permanecer al menos por un mínimo de diez minutos. Entre más lenta sea la práctica de la *aasana* ésta será más benéfica. Utilizando nuestra fuerza completa y jalando las diferentes partes rápidamente en la posición y manteniéndonos en *samastithi* el Sistema se fortalecerá de una mejor manera y no hay duda de que el cuerpo se volverá más fuerte día con día.

El dolor en la cintura, garganta, brazo, codo, etc., lo cual se debe generalmente al humos ventoso, los padecimientos con base en el humos ventoso (*vaata*) desaparecerán gradualmente practicando esta *aasana*, y los malestares no regresarán nunca. Esto nos ahorra mucho dinero en términos de medicina. No hay ninguna otra manera de eliminar los odiosos depósitos de grasa y crecen en la garganta, cintura, brazo, codo, tobillos, espalda y ombligo.

## **Página 114**

Esta *konaasana* puede ser hecha recostándose en sobre una superficie plana con todas las partes de la espalda tocando el piso (la parte trasera de la cabeza, la de la cintura hasta el talón, la parte de atrás de las piernas, todas estas partes deberán estar planas y tocando el piso). Después de recostarse y estar en esta postura *tadaasana* deberás extender las manos y las piernas siguiendo las variaciones de *konaasana*. Haciendo esta *aasana* al estar recostados boca arriba le estás dando a aquellos a quienes tienen problemas, que son débiles o que no pueden permanecer parados por mucho tiempo. Los que sí son capaces deben hacerla de pie. Si se hace por veinte días aún la persona quien no puede mantenerse de pie será capaz de levantarse y hacerla. Desde todos los aspectos no hay duda que esta *aasana* brinda buena salud.

En invierno puedes permanecer en la ancha y suave cama, bien cubierto con una cobija tibia y practicar. Aun en estas condiciones esta *aasanas* puede dominarse. También puede practicarse inmediatamente después despertarse antes de salir de la cama. Si la practicas por no menos de cuatro o seis veces en ambos lados, el abdomen se limpia y la evacuación sucede fácilmente (esto significa que cualquier material fecal que se encuentre en el bajo abdomen se limpiará). También la gente vieja puede obtener los beneficios practicando con cuidado esta *aasana*. Las mujeres no deberán practicar esta *aasana* durante el embarazo. En cualquier otro tiempo las mujeres pueden hacer esta *aasana*. Esta regla es común a todas las *aasanas*.



*Foto 6.41 PadouttithaHasta padangisthasanam*

**Página 115**

### **17. *UTTITHA HASTA PADANGUSHTHASANA***

Primeramente deberá sacar el pecho hacia adelante y mantenerlo estirado mientras está erguido. Estar erguido significa que su cabeza, cuello, espalda, manos y piernas están todos en una línea recta y su mirada en la punta de la nariz. Mientras se está parado mantener ambas piernas lado a lado con el menor espacio entre ellas. No doble las rodillas. Lentamente levante una de las piernas y manteniéndola estirada, llévela a la altura del ombligo. Mientras la levanta y sostiene a la altura del ombligo manténgala estirada. Esto es, mantenga las rodillas derechas. Cuando sea que practique cualquier *asana* en la postura de pie y en la que tiene que doblarse hacia adelante siempre sucede que sus brazos no se doblan. Tendrá que levantar la otra pierna sin ayuda hasta que logre las tres cuartas partes de altura de la pierna en la que está parado. Después de esto, agarre el dedo gordo del pie de la pierna levantada con la mano del mismo lado con el dedo índice agarrándolo, el cuello, la cintura y el pecho deberán estar derechos.

## Página 116

La respiración tendrá que mantenerse de principio a fin. La posición o *Sthiti* es correcta si hay un ángulo perfecto entre la pierna que se levantó y la pierna base. La otra mano tendrá que mantenerse en la cintura o también se podrá mantener en cualquier lugar que sea conveniente. La posición de la mano no es tan importante en la ejecución de esta asana. Esta *Hasta padangushtha asana* varía mayormente dependiendo de la manera en que uno estire sus piernas, se doble y levante e incluso por la manera en que se dobla.

Después de permanecer en esta posición por algún tiempo tendría que tratar de mantener la frente o la nariz sobre las rodillas de la pierna estirada. Mientras se dobla hacia abajo deberá hacer *Rechaka* y cuando la cabeza se coloque sobre la rodilla deberá hacer *Kumbhaka* y permanecer en esta postura por algún tiempo. Después de exhalar todo el aire del cuerpo deberá doblarse sin inhalar. La mínima cantidad de tiempo para esta posición deberá ser de un minuto. Deberá tener cuidado de no doblar las rodillas de ambas piernas durante este tiempo. Al principio no será posible ni siquiera permanecer firme pero con la práctica podrá ganar estabilidad. No debe olvidar nunca que esta asana se perfecciona solamente con la práctica regular.

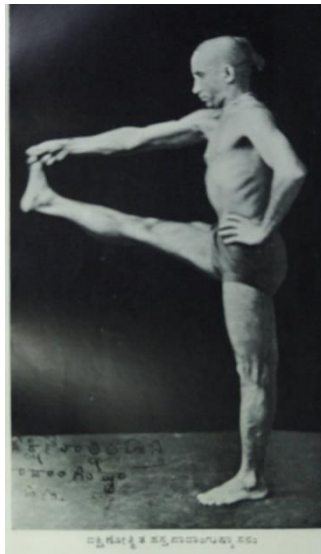


Foto 6.42 *daksinottitha hastapadangusthasanam*

Foto 6.43 *Uttitha pada pascimatanasanam*

## Página 117

Practicando esta *asana* las extremidades importantes de nuestro cuerpo llamadas manos, piernas, brazos, cintura, espina dorsal, los glúteos, estómago y cuello, todos ellos se tornarán libres de defectos y las venas que son como las raíces de un árbol serán claras permitiendo un fluir suave de la sangre a través de ellas.



Los practicantes de esta asana se darán cuenta desde el primer día como operan las diferentes articulaciones de los *Nadis* en el sistema.

Si no puedes mantenerte sobre una pierna el primer día, puedes practicar con la ayuda de la pared y poner la pierna estirada sobre una mesa (o sobre un banco de cuatro patas) y pararse como se describe arriba. Por supuesto que este método reduce la eficacia de esta *asana* pero aun así le ayudará para un fácil comienzo. Si se hace regularmente dentro de un par de días será capaz de sostenerse de pie sin la ayuda de la pared o la mesa y podrá obtener todo el beneficio de esta asana.

Al inicio para algunos será muy difícil levantar la pierna o mantener la frente sobre la pierna pero no hay duda de que dentro de treinta días podrá ser capaz de dominar esta asana y practicarla sin ninguna ayuda adicional.

Como la práctica progresa y se gana alguna estabilidad tendrás que probar de poner más esfuerzo en mantenerse de pie sin ayuda. Al principio puede sentir que se caerá, pero si mantiene su respiración firmemente, la caída no sucederá. En todas las *asanas* el sostener la respiración prevendrá la inestabilidad.

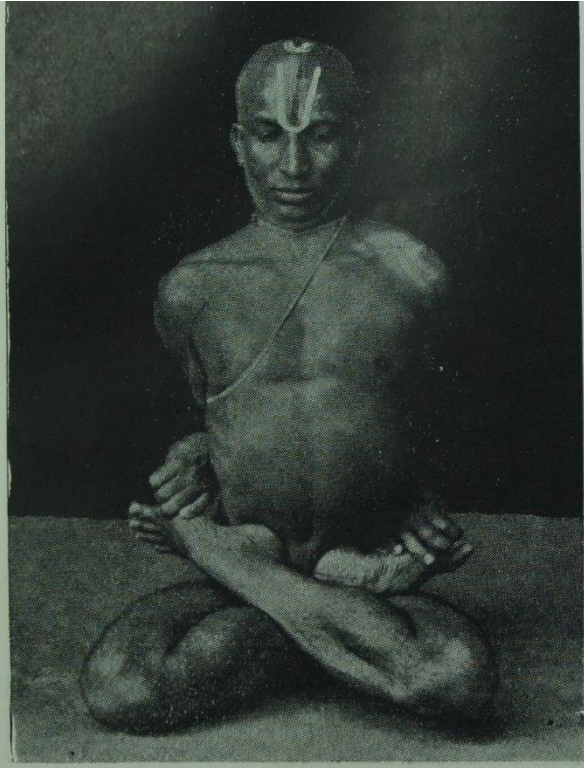
## Página 118

### 18. *BADDHAPADMAASANA*

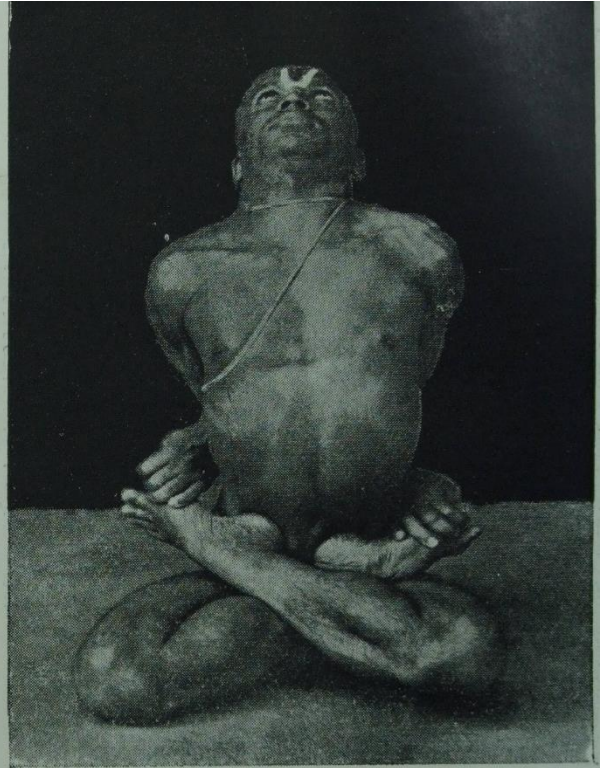
Ponga el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, tome las manos desde la parte posterior y agarre el dedo gordo del pie derecho con el pulgar derecho, índice y dedo medio, y agarre el dedo gordo del pie izquierdo con el pulgar izquierdo, índice y dedo medio. Ahora ponga la barbilla firmemente sobre el pecho y ponga su mirada en el entrecejo. Mantenga todas las partes del cuerpo derechas sin encorvarlo. Esto es conocido como *Baddhapadmaasana*.

Ésta puede realizarse de dos maneras, *Savya* y *Apasavya*. *Baddhapadmaasana* la arriba mencionada es *savya*. En la *Apasavya padmaasana* el pie izquierdo se mantiene en el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Todo el demás procedimiento es igual como en *Savya baddhapadmaasana*. Esta diferencia existe en todas las *asanas*. Si usted quiere tener un cuerpo fuerte todas las *asanas* tendrán que practicarse en la secuencia *savya, apasavya*.

Hay diez y seis *vinyasas*, la octava y novena *vinyasa* muestran el *asana sthiti*. Para las posturas de mirada fija vea las fotografías. La principal etapa en esta *asana* es *puuraka* y *kumbhaka*. *Rechaka* tendrá que estar solamente en el *yoga mudra sthiti*. Este *sthiti* será de dos tipos.



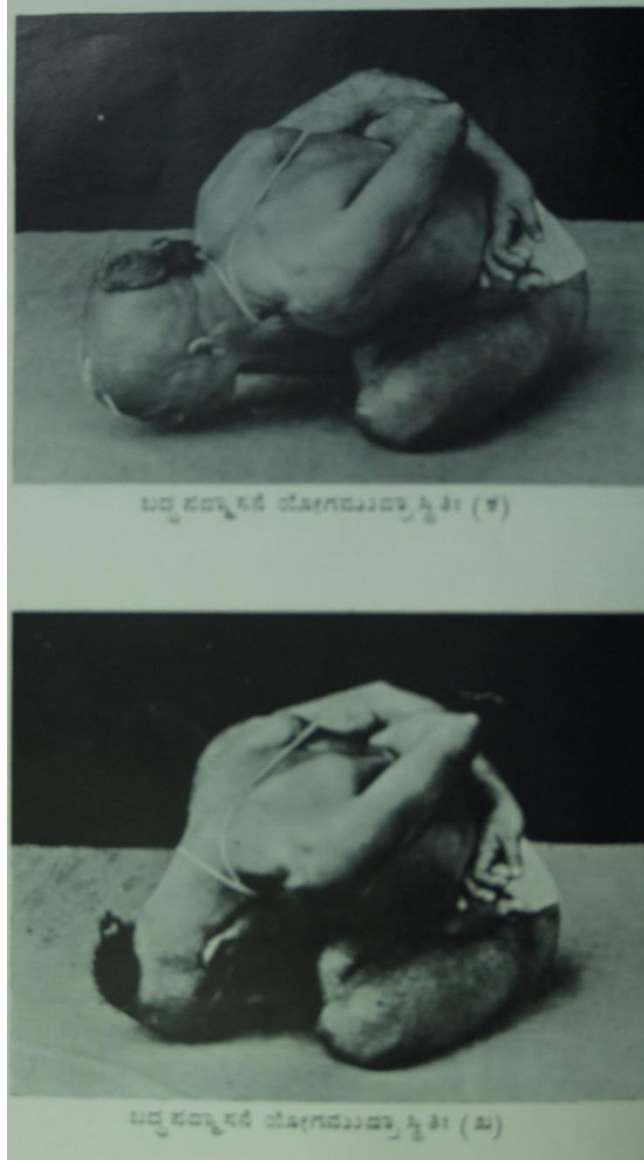
ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನಂ, ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಃ



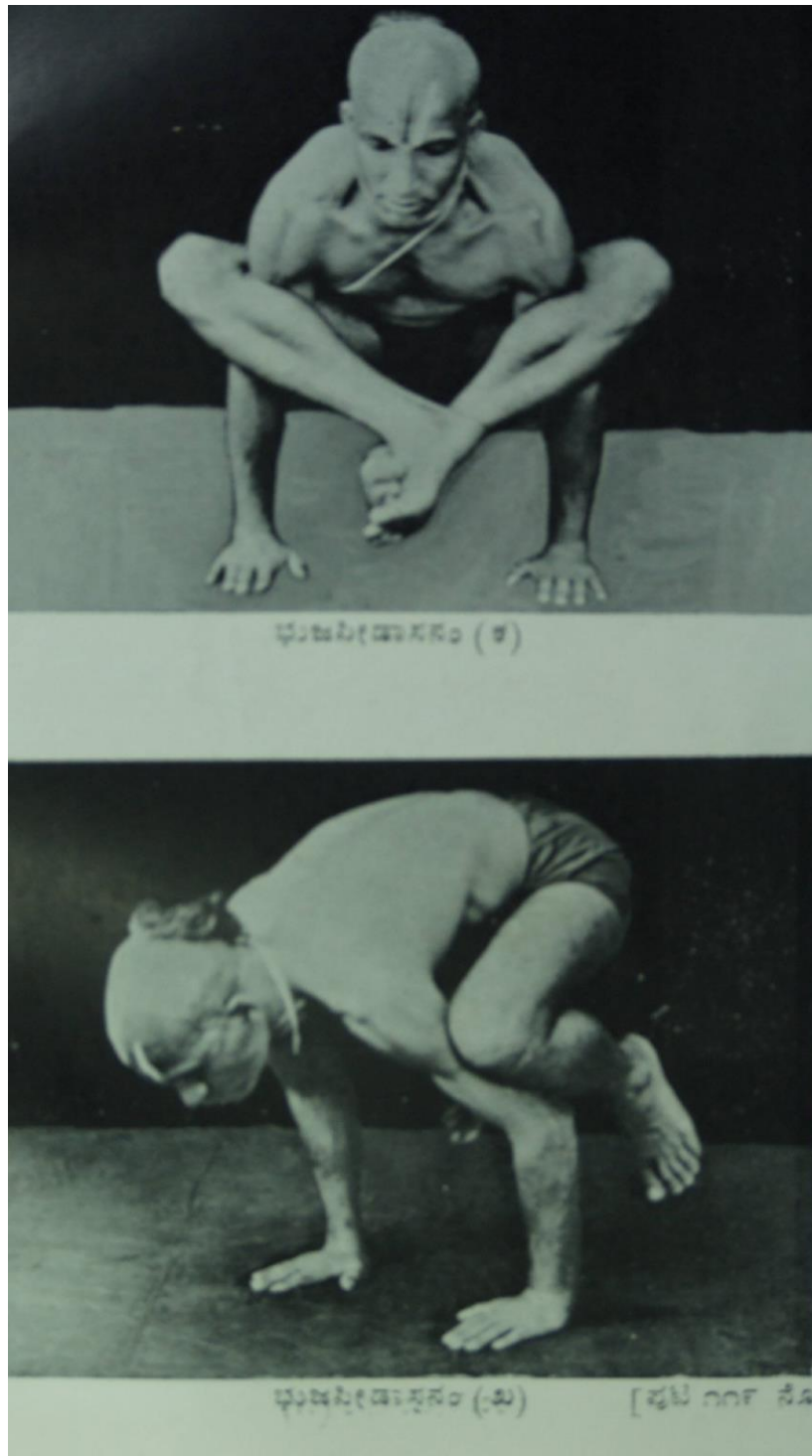
ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನಂ, ಭ್ರಾಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಃ

*Foto 6.44 Baddha Padmasanam-nasagra dfishthi*  
*Foto 6.47 Baddha Padmasanam-Yogamudra sthithi-Posición A*

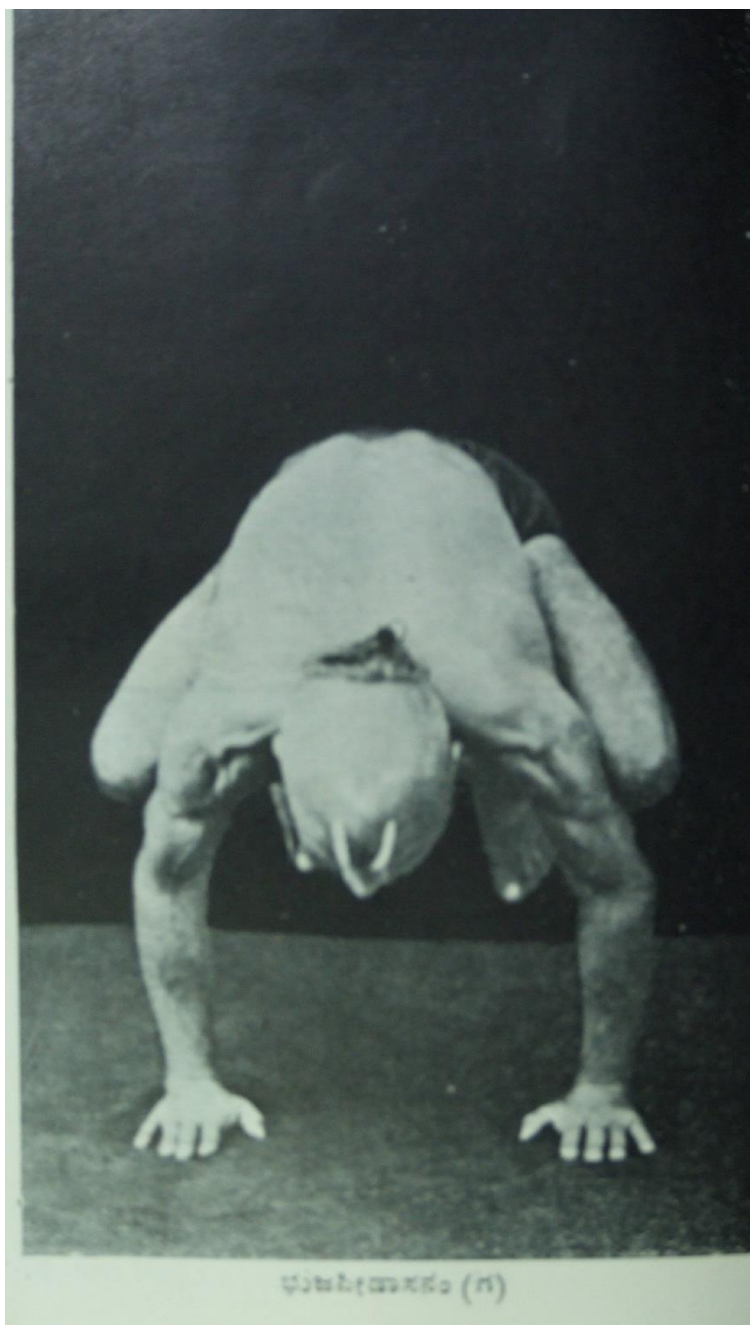




*Foto 6.46 Baddha Padmasanam-Yogamudra sthithi-Posición A*  
*Foto 6.47 Baddha Padmasanam-Yogamudra sthithi-Posición B*



*Foto 6.48 Bujhapidasanam- Posición A*  
*Foto 6.49 Bujhapidasanam- Posición B*



*Foto 6.50 Bujhapidasanam- Posición C*

**Page 119**

Beneficios:

Todos los padecimientos del abdomen bajo se eliminan. Las embarazadas no deberán practicar esto.

## 19. *BHUJAPIIDAASANA*

Esta consiste de quince *vinyasas*, la séptima *vinyàsa* es el *aasanasthiti*. En la octava y novena deberá de llevar las piernas hacia atrás y permanecer en el espacio solo con la ayuda de los brazos. Las primeras seis *vinyasas* son como la seis *vinyasas* de *Paschimottanaasana*.

La séptima *vinyàsa* deberá hacerse con mucho cuidado. Mientras llegas a la séptima *vinyàsa* deberás saltar hacia adelante en lugar de arrastrar las piernas por el piso. Para mantener sus hombros firmes las palmas de las manos deberán estar bien presionadas contra el piso.

No debes olvidar que no debes cambiar la posición de las manos y mantenerse en el mismo lugar en el que se colocó al principio. Por favor tenga en cuenta que mientras se hace la séptima, octava y *vinyasas*, *rechaka* es importante y no *puuraka*.

En la onceavaIn *vinyàsa*, cuando lleve las piernas hacia atrás, deberá brincar en lugar de arrastrar las piernas. Todas las otras *vinyasas* son igual como la anterior.

### Page 120

Beneficios:

Da gran fuerza a los hombros, elimina los padecimientos asociados con el corazón y el cerebro. Esto suaviza el flujo de sangre en el cuello y facilita el camino de *sushumna*.

Si las mujeres la practican sin falta durante sus periodos, se eliminarían los problemas asociados con la menstruación. El más grande alivio y cura para el dolor de estómago es *Bhujapiidaasana*.

## 20. *NAVAASANA*

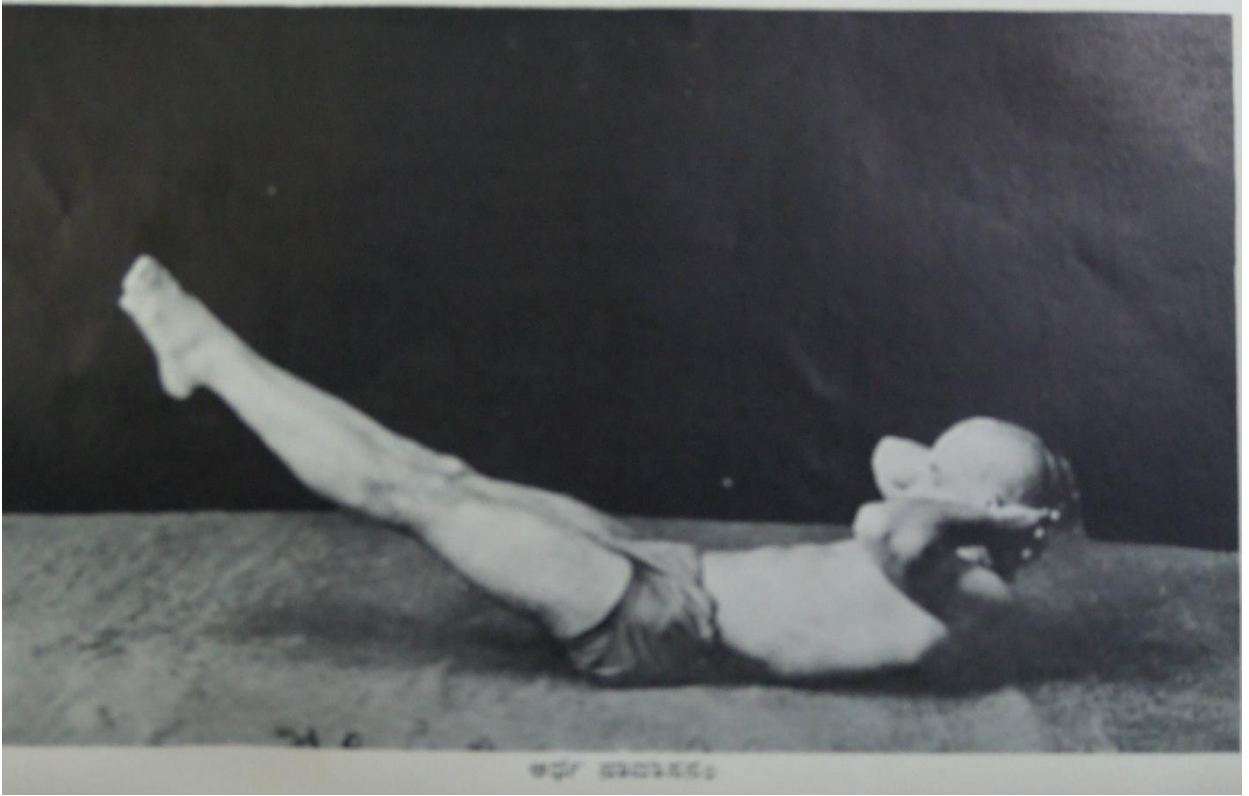
Ésta consiste de trece *vinyasas*. En esta *aasana* hacemos nuestro cuerpo como un bote. (Ver la fotografía)

En la séptima *vinyàsa* la postura deberá ser como muestra la imagen. La parte alta de los glúteos se mantendrán en el piso (solo la porción *trika*) y la porción que queda de la espalda junto con la cabeza deberán levantarse. Al mismo tiempo ambas piernas deberán levantarse y mantenerse rectas. Estire sus brazos y mantenga las palmas de sus manos a los lados de las rodillas sin tocarlas por complete. Déjelas que estén derechas. Esto se conoce como *paripuurna navaasana*.

En la séptima *vinyàsa*, deberá recostarse como en *supta paadangusthaasana* y luego levantar ambas piernas derechos hacia arriba. Mantenga ambas palmas de sus manos detrás de su cuello levantado y sostenga la cabeza arriba con la mitad de la espalda estando en el aire se conoce como *ardha navaasana*.

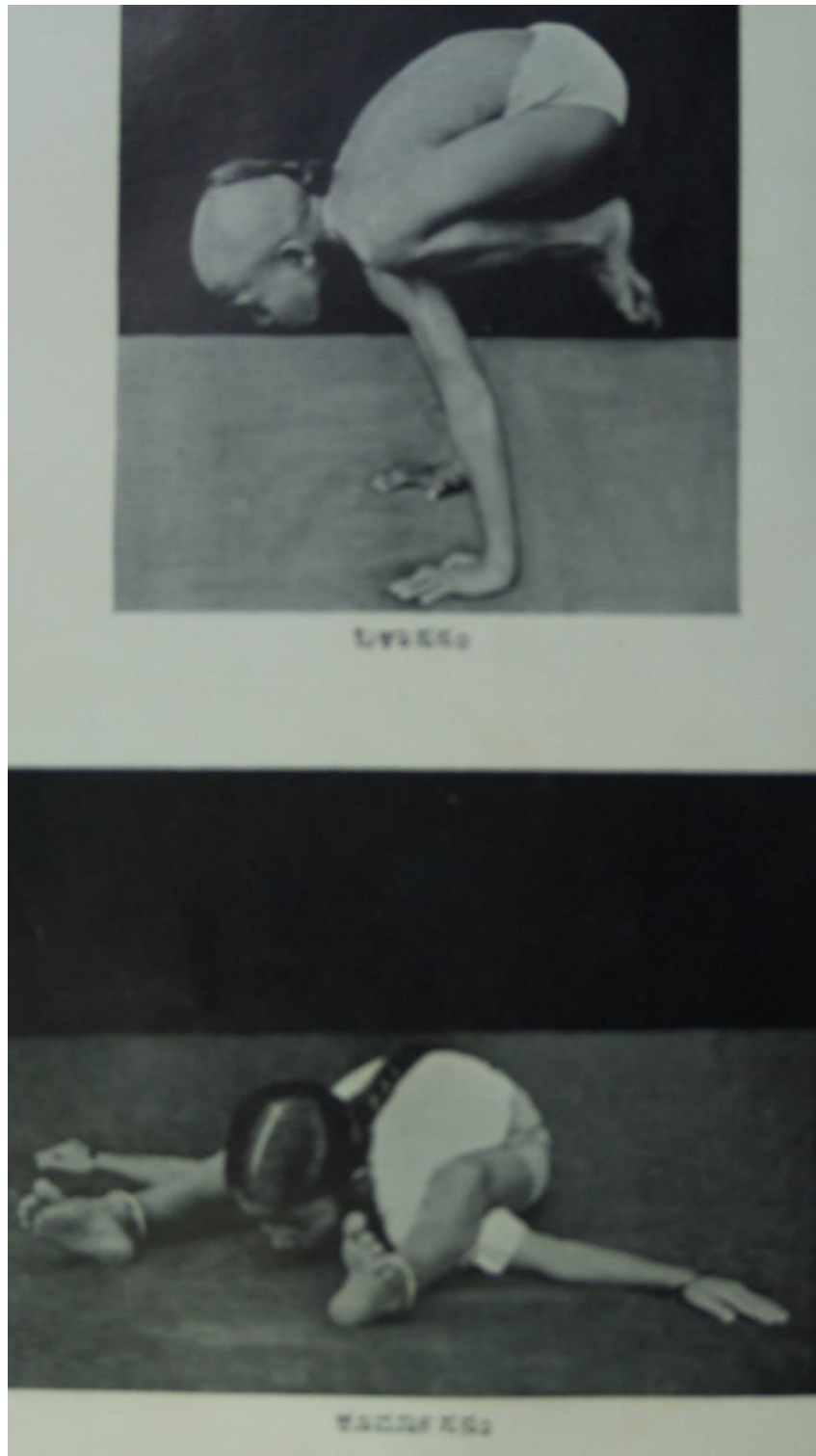


*Foto 6.51 Paripurna Navasanam*



*Foto 6.52 Ardha Navasanam*





*Foto 6.53 Bakasana*  
*Foto 6.54 Kurmasanam*

## Página 121

### 21. **BAKAASANA.**

Ésta consiste de trece *vinyasas*. La séptima y la octava son las *aasana sthiti*. Para la octava *vinyàsa* vea fotografía.

Beneficios:

Elimina el estreñimiento. Es de mucha ayuda para el despertar de *Kundalini*.

### 22. **KURMAASANA**

Ésta tiene diez y seis *vinyasas*. La séptima, octava, novena y décima *vinyàsa* muestran el *sthiti* de la *aasana*. Solamente la séptima *vinyàsa* se muestra en la fotografía.

Beneficios:

Limpia el *apaana vaayu*, previene la eyaculación durante el sueño y es el mayor remedio para las hemorroides.

Las mujeres que sufren de periodos irregulares se curarán si practican esta *aasana* con todas las *vinyasas* por unos pocos meses.

Regla especial:

Las personas que practiquen *Kuurmaasana* no deberán hacerlo con el estómago lleno. Se debe practicar tres horas antes de comer. Si no se realiza de esta manera no dará los beneficios deseados.

## Página 122

### 23. **Ubhaya-paadana<sup>^</sup>gusthaasana.**

Consiste de catorce *vinyasas*. La octava *vinyàsa* es el *sthiti* de la *aasana*. En la séptima *vinyàsa* mantenerse en la *halaasana sthiti*, mantener ambas piernas con ambas manos. Agarrar firmemente la pierna derecha con la mano derecha y la izquierda con la izquierda, como se muestra en la figura. A través de la práctica estar en *rechaka*. Toda la fuerza del cuerpo deberá estar solamente en la fuerza de *Muuladhaaracakra* y tener el estómago jalado también. Mientras se sienta



así, las manos y piernas deberán de estar estiradas y no dobladas. Su barbilla deberá estar presionada hacia la parte alta de su pecho.

Beneficios:

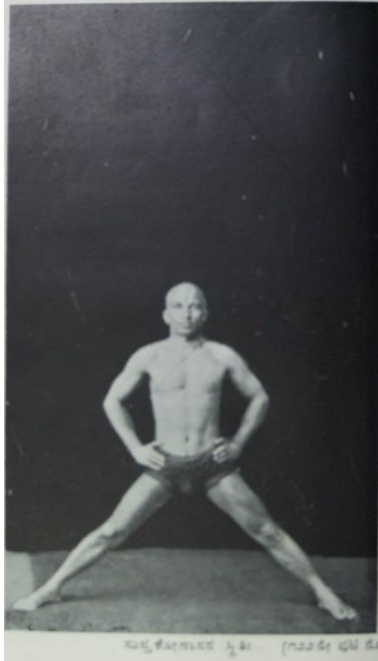
Los hemorroides y los padecimientos asociados a la digestión, como la tos, *an.davaayu* serán eliminados y el cuerpo ganará un estado estable. Las embarazadas no deben practicar esto.

#### 24. *SUPTAKONAASANA*.

Ésta tiene catorce *vinyaasas*. El *aasana sthiti* es la novena *vinyàsa*. Deberá pararse en la séptima *vinyàsa* como se muestra en la figura. Esto significa de la sexta *vinyàsa* en adelante deberá ponerse de pie gradualmente para conseguir la postura como se muestra en la fotografía. Mantenerse en esta postura se llama *suptakonaasana sannahasthiti*. (La postura preparatoria para *Supta konaasana*)



*Foto 6.55 Ubhaya padangusthasanam*



*Foto 6.56 Suptakonasasthithi*



*Foto 6.57 Suptakonasanam*  
*Foto 6.58: Marिकासana sannaha sthithi Dakshina bhage*

## Página 123

La octava *vinyàsa* será *utpluthi*. Desde ésta *utpluthi*, deberás llegar a la postura tal y como se muestra en la segunda fotografía, y después hacer *recaka*. El *sthiti* mostrado en la segunda foto es la novena *vinyàsa*.

La novena *vinyàsa* se llama *Suptakonaasana sthiti*. Desde esta postura siguiendo la secuencia de "*Cakraasana*" deberás llegar a *Catarangadandaasana*. Esa será la décima *vinyàsa*. Las restantes cuatro *vinyàsas* son justo como las últimas cuatro *vinyàsas* de *Paschimottanaasana*. Mientras estés en la novena *vinyàsa*, manos y pies, cabeza, cintura, barbilla, todo esto deberá estar colocado como se muestra en la figura. No olvidar de jalar adentro su estómago.

Beneficios:

No se permitirá *mahodara jadya*, las excreciones serán regulares y puntuales. Prevenirá el padecimiento de *gandamaalaa*. Los practicantes no sufrirán de los padecimientos basados en *sleshma*.

Si las mujeres quieren prevenir la concepción deberían hacer esta *aasana* junto con *Krounchaasana*.

Si las mujeres sufren de Dolores abdominales durante su periodo, practicar esta *aasana* junto con *Upasvithakonaasana* durante sus periodos, en poco tiempo estarán curadas.

## Página 124

### 35. *MARICHYAASANA*

Ésta consiste de veintidos *vinyàsas*. Se debe realizar en ambos lados, izquierdo y derecho. Del lado derecho la postura deberá hacerse como se muestra en la fotografía y esto es la preparación *sthiti* de *Marichyaasana* '*Marichyaasana sannahasthiti*'. Ésta es la décimoséptima *vinyàsa*.

La segunda fotografía muestra la postura de *Marichyaasana* del lado derecho. Como esta *aasana* fue el descubrimiento de *Maaricha maharshi*. Se le llama *Marichyaasana*. En todas las posiciones el *aasana* deberá seguir la fotografía.

En la séptima *vinyàsa* haga *puuraka* y *kumbhaka*. Manténgase en esta postura por algún tiempo y luego vaya a la octava *vinyàsa*. La octava *vinyàsa* es la postura de la *aasana*.

Mientras practica la octava *vinyàsa* usted deberá hacer solo *rechaka*. Trate de permanecer lo más possible en esta postura. En caso de que se sienta mareado regrese a la séptima *vinyàsa* y haga *puuraka kumbhaka* y permanezca en esta postura con los ojos cerrados por algún tiempo. Luego el mareo desaparecerá y usted volverá a sentirse normal.

La novena *vinyàsa* seguirá la secuencia de la séptima *vinyàsa*. La décima, undécima y décimo tercera *vinyaaasas* son como las de *Jaanusirsaanaa vinyaaasas*.

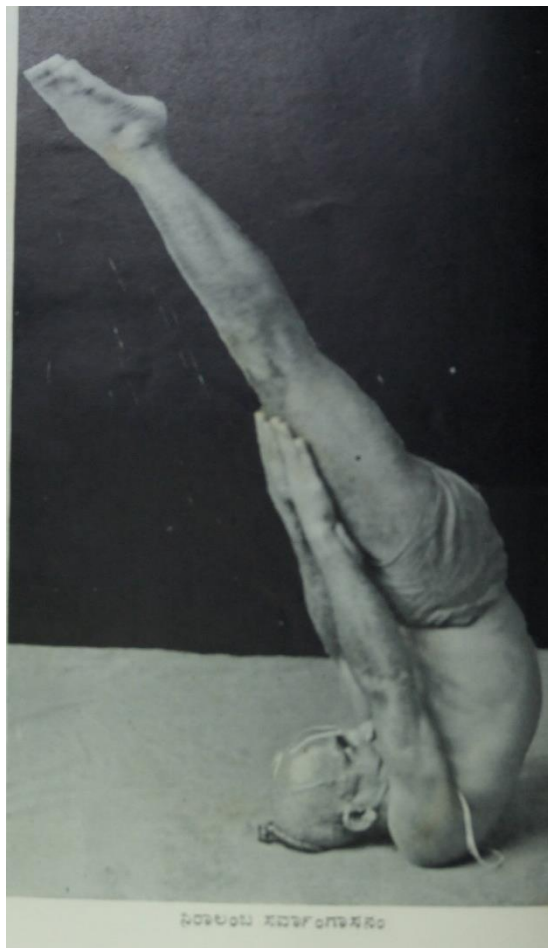
La catorceava *vinyàsa* es la *Maricyaasana sannahasthiti* del lado izquierdo. Puedes ver ésta en la tercer fotografía. La quinceava *vinyàsa* del lado izquierdo es la *Marichyaasans parishtiti*. Ver imagen cuatro. La respiración deberá hacerse como se indicó para la *marichyaasana* hecha del lado derecho. Esto es hacer *puuraka kumbhaka* en la catorceava *vinyaaasa*, *recaka* en la quinceava *vinyàsa*. La décimosexta *vinyàsa* será como la catorceava *vinyàsa*.



*Foto 6.59 Maricasana paristhithi Dakshina bhage*  
*Foto 6.60 Vamabhaga Maricasana sannaha sthithi*



*Foto 6.61 Vamabhaga Maricasana paristhithi*



*Foto 6.62 Niralamba sarvangasanam*

## Página 125

Décimo séptima, décimo octava, décimo novena, veiteava, vigésimo primera y vigésimo segunda **vinyàsas** serán como la **Janu sirsaasana**.

Beneficios:

Previene ataques, aclara la distención estomacal. No permite la obesidad. Hace la cintura normal y ensancha el pecho y remueve cualquier debilidad del corazón. La ictericia jamás aparecerá.

Ésta está prohibida para mujeres embarazadas.

### 26. **NIRAALAMBA SARVAANGA ASANA.**

Ésta consiste de catorce **vinyaasas**. La octava **vinyàsa** es la postura. En la séptima **vinyàsa** uno debiera estar en la postura **Halaasana**. Esta postura **Halaasana** es la postura de preparación, (**sannaahasthiti**) para la **Niraalamba sarvangaasana**.

Pero en la postura **Halaasana** tu pierna tendrá que llegar sobre tu estómago y el corazón, y la frente y los dedos gordos de los pies descansarán más allá de la coronilla.

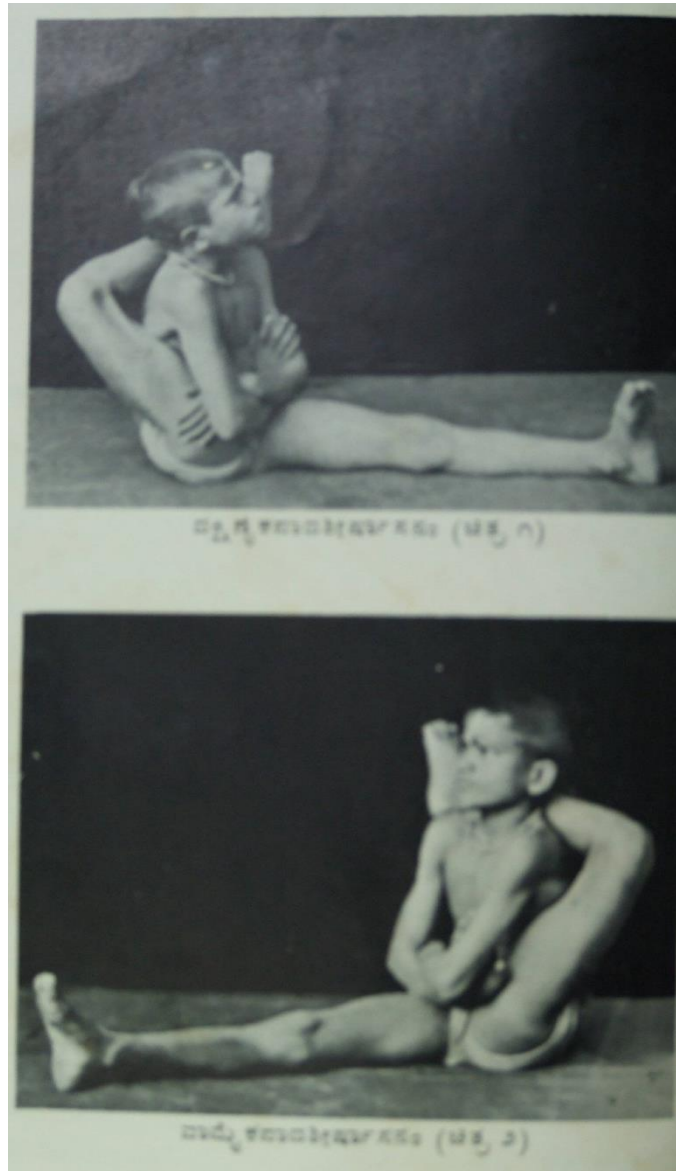
## Página 126

Como se está en la preparación de la postura de **Niraalamba sarvangaasana** junto con las piernas, las cuales están tocando el piso, nuestras manos deberán llegar también y mantenerse en una línea recta. Esto debe de practicarse en la séptima **vinyàsa**.

La octava **vinyàsa** es la postura de **Niraalamba Sarvangaasana** como se muestra en la figura. Para lograr esta postura en la séptima **vinyàsa** deberá levantar las manos y las piernas lentamente juntas o separadas. Mientras las levanta solo se deberá practicar **recaka**. **Puuraka** y **Kumbhaka** están prohibidas. Si practica levantando manos y piés por separado, primero deberá levantar sus piernas y llevarlas a la postura como se muestran en la figura y luego mantener sus manos como se muestra.

Su barbilla deberá estar bien presionada contra el pecho. Los ojos deberán ver hacia el entrecejo. En esta postura las manos y las piernas deberán estar rectas y no dobladas.

Esta *Sarvaangaasana* es de dos tipos. *Saalamba* and *Niraalamba*. De acuerdo a la tradición *Kapila*, cada una de ellas tienen cada una dos variaciones. Ya que este libro es elemental, mostramos solo una de las variaciones.



*Foto 6.63 Daksinaika pada sirsanam*  
*Foto 6.64 Vamaika pada sirsanam*

## Página 127

Beneficios:

Esta aasana previene todos los tipos de Dolores de estómago que puedan presentarse debido a la diferencia en el tipo de comida que se ingiera. Tendrás un estómago plano. Si no puedes dormir apropiadamente, si te mantienes en esta postura por quince minutos podrás tener un sueño reparador. Quienquiera que tenga dolor de pecho, eyaculación nocturna, o está cansado debido a largas caminatas, si practican *Niraalamba sarvangaasana* con todas las *vinyasas* en algún tiempo obtendrá alivio y cura. Las mujeres embarazadas pueden practicar esta postura en los primeros cuatro meses de gestación.

Instrucciones especiales:

En *Sarvaangaasana* si vas a seguir todas las *vinyàsa kramas* y permanecer en la postura de la *aasana* haciendo *recaka* y *puuraka* obtendrás todos los beneficios y fortalecerás el cuerpo.

### 27. *Eka Paada Sirsaasana*.

Ésta se hace por ambos lados, derecho e izquierdo, por lo que se le llama *Daks.inaikapaadasir'saanaa* y *Vaamaikapaadas'sirs'aasana*. Incluyendo estas dos partes *Ekapadas'iirs'saasana* tiene dieciocho *vinyasas*. Deberá empezar con *Daks.inaikapaadasir'saanaa* la séptima *vinyàsa* siendo la *ekapaadasirsaana*. De la misma manera, la doceava *vinyàsa*, la cual pertenece a *Vaamaikapaadas'sirs'aasana*, es la *ekapaadas'irs'aasana*.

## Página 128

En la séptima y décimosegunda *vinyasas* mientras mantienes la postura de la *aasana*, deberás respirar uniformemente. La pierna izquierda en la séptima *vinyàsa* y la pierna derecha en la doceava *vinyàsa*, desde el muslo hasta los talones deberán estar rectos y tocando el piso. Ninguna parte del cuerpo deberá estar doblada o torcida.

Podrás mantener ambas manos dobladas, tanto al nivel del corazón o al nivel de *Anaahata cakra*. Puedes también doblar tus manos como se muestra en la figura. Mientras está sentado en la posición de *Ekaapaada s'irs'aasana* con las manos dobladas, deberá hacer solamente *Puuraka* y *Kumbhaka*. Si está manteniendo sus manos como se muestra en la figura, entonces deberá estar respirando al mismo ritmo. Hacer solo *recaka* está estrictamente prohibido en esta *aasana*.



## Página 129

En la séptima y doceava *vinyàsa*, la cabeza deberá estar levantada en alto y la Mirada deberá estar en el entrecejo.

La pierna derecha en la séptima *vinyàsa*, pierna izquierda en la doceava *vinyàsa*, deberán descansar firmemente en la parte de atrás del cuello. Estudie bien la fotografía y practique. Todas las otras *vinyasas*, son como *Ardhabaddha Paschimottanaasana*.

Beneficios:

El sangrado interno debido a hemorroides se detiene, y el cuerpo se vuelve más fuerte. Remueve *kan.tha vaayu* y da mucha más fuerza al cuello volviéndose capaz de cargar pesos pesados. Ayuda mucho en el movimiento de *kun.d.aliinii*. Las mujeres embarazadas no deben de practicarla.

### 28. *Dwipada Sirsana*

Esta asana consiste de 14 *vinayaasas*. La séptima *vinyasa* es la *asana sthiti*. Arriba de la sexta *vinyasa* siga la *Paschimatanasana krama*.

Mientras practica la séptima *vinyasa* siga la séptima *vinaysa* de *Bhujapidaasana* y haga *utpluthi* trayendo la pierna derecho sobre el hombro derecho y la pierna izquierda sobre el hombro izquierdo y sentarse firmemente sobre el piso presionando firmemente la parte superior de sus gluteos contra el piso.

## Página 130

Entonces lentamente haga un largo *recaka*. Luego traiga la pierna derecha sobre el hombro derecho y manténgalo detrás del cuello como en *Ekapaadasiraasana*. Después de lograr esta postura apropiadamente, tome la pierna izquierda de la misma manera sobre el hombro izquierdo y manténgala sobre el cuello. Tiene que mantener la pierna izquierda sobre la pierna derecha, que está ya sobre el cuello. Manténgala de tal manera que el talon de la pierna derecho esté al lado de la oreja izquierda y el talon izquierdo al lado de la oreja derecho. Esto quiere decir que nuestra cabeza estará entre los dos pies estirados. Después de mantener la cabeza así haga *puuraka kumbhaka* y siéntese firmemente con la cabeza levantada. Ahora, mantenga ambas manos dobladas cerca del *Muuladhara cakra*.

De la octava a la catorceava *vinyàsa* siga la secuencia de *Bhujapiida asana*.

Beneficios:

Los padecimientos asociados al bazo (*Pliiha*), el aumento crónico del bazo (*gulma*), y del sistema digestivo (*annasaya*) serán removidos conduciendo a la limpieza del *Muuladhaara cakra*. Esto ayuda en el éxito de *uddiyaana bandha*. Está prohibido para las mujeres embarazadas. Las mujeres con historial de abortos pueden practicar esta *Dvipaada sirsaasana* hasta que se embaracen y si detienen su práctica durante el embarazo podrán ser capaces de tener un exitoso alumbramiento. Las mujeres que no estén interesadas en embarazarse deberán practicar diariamente *Dvipaadasirsaana*.



Foto 6.65 Dvipada sirsanam



Foto 6.66 Yoganidrasanam

## Página 131

### 29. **YOGA NIDRA ASANA**

Ésta consiste de doce *vinyaasas*. La séptima *vinyasa* es la postura de yoga *nidraasana*. Las primeras seis *vinyaasas* de *kuurmaasana* son también las primeras *vinyaasas* de *yoganidraasana*. En la séptima *vinyàsa* traer las piernas como en *halaasana* luego como en *dvipaadasirsaasana* mantener las piernas detrás del cuello.

En la *Dvipaadasirsaasana* mantener las piernas detrás del cuella mientras se está sentado, como en *Yoganidraasana* estará trayendo las piernas detrás del cuello mientras se recuesta boca arriba. Ésta es la diferencia. También hay una diferencia en la manera en que colocará las manos.

En la *Dvipaada sirsasana* mantenemos las manos dobladas cerca del *Muuladhaara cakra*. En la *yoganidra asana* ambos brazos se mantienen sobre los muslos trayéndolos por debajo de la espina dorsal y sujetando el lado derecho de la cintura con todos los dedos de la mano izquierda. (Vea la fotografía)

## Página 132

Haga solamente *recaka* en la séptiman *vinyàsa*. Después de que se logra la postura haga *puuraka kumbhaka* recostado. En la octava *vinyàsa* se transita de la postura *cakrasana* a la de *caturangadandaasana*. Todas las otras *vinyaasas* siguen la secuencia de *halaasana*.

Beneficios:

La tuberculosis, los padecimientos pulmonares, hidropesía o 'water belly' (cuando tomas mucha agua y el estómago se inflama) (*Jalodara*) pueden ser curados. *Vaayu* se mantendrá en *Swadishtaana* y el *Brhamaraguha cakra* y te dará una larga vida.

Podrá dominar el *apaana vaayu*. Está prohibido para las mujeres embarazadas.

### 30. **BUDDHAASANA**

Consiste de veinte *vinyaasas*. Tiene que practicarse por los dos lados, derecho e izquierdo. El lado derecho *Buddhaasana* se logra en la octava *vinyàsa*, mientras que el lado izquierdo *Buddhasana* se logra en la catorceava *vinyàsa*.

En las dos fotografiás que se muestran abajo, la primera muestar el lado derecho *Buddhaasana*, la segunda el lado izquierdo *Buddhaasana*.

La séptima *vinyàsa* del lado derecho *buddhaasana*, treceava *vinyaasana* del lado izquierdo *buddhaasana* son como la de la séptima y doceava *vinyàsa* de *Ekapaadasirsaasana*.



Foto 6.67 Buddhaasanam Dakisinabhage



Foto 6.68 Buddhaasanam Vamabhage

### Página 133

Mientras se hace la octava *vinyaasa* se deberá hacer como en la séptima *vinaysa* de *ekapaadasirsaasana* poniendo la pierna derecho en la parte de atrás del cuello trayéndola sobre el hombro y levantando el hombro izquierdo para que esté sobre la pierna derecha la cual está colocada en la parte de atrás del cuello. Traer la mano derecha, lo que significa que el codo izquierdo llega a la misma distancia que las partes *Gulpha* y se unene en el tobillo. Esto es que se deberá doblar de tal manera que la articulación del codo izquierdo llegue y se una.

Ahora sostenga firmemente la muñeca izquierda que está debajo de la *thaigha* derecha.

Cuando esta postura llegue a ser apropiada, gradualmente levantar la cabeza y haga *puuraka* y *kumbhaka*. Mantenga su vista en el entrecejo y su pecho hacia el frente. Esto se conoce como *Daksinabhaaga Buddhaasana*.

Ahora haga la novena, la décima, la onceava y doceavas *vinyaasas* tal y como la octava, novena, décima y onceavas *vinyâsas* de *Ekapaada Sirsaasana*. La catorceava *vinyâsa* deberá ser como la del lado izquierdo de *Buddhaasana*. Las reglas en relación a la catorceava *vinyâsa* serán tal y como las del lado derecho de *Buddhaasana*, pero en la catorceava *vinyâsa* la pierna izquierda llega sobre su hombro izquierdo para descansar en la parte posterior de la pierna y la mano izquierda sostiene la muñeca derecho. Ésta es la diferencia. (Ver fotografía)

## **Página 134**

En la segunda fotografía hay otra manera de sostener tu mano detrás de la espina dorsal. Necesita no confundirse. Sostener las manos atrás de esa manera removerá el padecimiento conocido como joroba. Así *buddhaasana* puede hacerse del lado izquierdo y derecho en dos diferentes maneras cada uno. No hay daño alguno en esta práctica.

Muchas personas han presumido que *Buddha* puso en voga *siddhaasana* y debido a esta equivocación practican *Siddhaasana* y *Buddhaasana* de la misma manera, pero esto está en contra de toda la experiencia así como también en contra de los textos yóguicos y también las descripciones dadas allí acerca de las diferencias en los *naadi granthis* en el cuerpo. Por lo tanto, los practicantes deberán saber claramente que la secuencia *siddhaasana* y *Buddhaasana* son enteramente diferentes y practicar de acuerdo con ello.

Beneficios:

Esto hace que la sangre fluya suavemente en todos los *naadis* y limpia *Swaadisthaana*, *Anaahata*, *Visuddhi* y *Brahmaraguha*, conduciendo al dominio del *kevala kumbhaka*.

Remueve las fiebres antiguas. Las mujeres embarazadas no deben practicar esta asana.

### **31. *Kapilaasana*.**

Ésta consiste de veinticuatro *vinyaasas* y debe su nombre a *Kapila Maharishi* que fue quien descubrió esta *asana*.

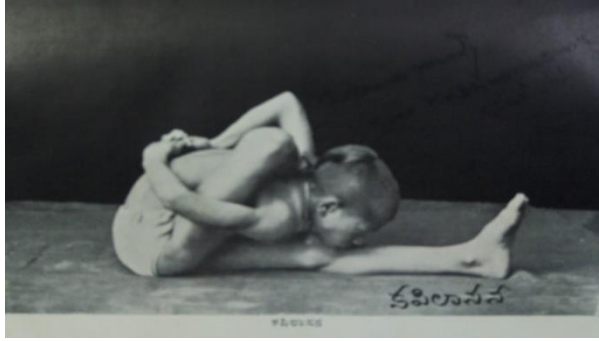


Foto 6.69 Kapilasanam

## Página 135

Esta asana también se utiliza practicarla por ambos lados, derecho e izquierdo. La novena *vinyàsa* es aquella de *Kapilaasana* en el lado derecho. La décimo séptima *vinyàsa* es *Kapilaasana* en el lado izquierdo.

Arriba de la octava *vinyàsa* sigue la secuencia de *Buddhaasana*, y luego como se hizo en *paschimottanaasana*, mantener la barbilla sobre la rodilla más allá de la rótula. Mientras se hace esto deberás de hacer solamente *recaka*.

Ésta es *Kapilaasana sthiti* en el lado derecho. De la décima *vinyàsa* a la catorceava *vinyàsa* seguir la décima, onceava, doceava, treceava, catorceavafollow *vinyàsas* de *Paschimottanaasana*, pero hasta completar la décima y onceava *vinaysas*, la pierna derecha deberá estar sobre el cuello. En la décima *vinyàsa* la mano deberá estar sostenida por atrás.

La quinceava y décimosexta *vinyàsa* deberán hacerse como la treceava y catorceava *vinyàsas* de la postura *Buddhaasana* del lado izquierdo. La décimo séptima *vinyàsa* es la *sthiti* del lado izquierdo *Kapilaasana*. Aun cuando esto se haga del lado izquierdo, todas las reglas dichas para la novena *vinyàsa* del lado derecho *Kapilaasana* deberán seguirse.

## Página 136

De la décimo octava a la vigésima cuarta *vinyasas* seguir la décima, onceava, doceava, treceava y catorceava *vinyasas* de *Kapilaasana* del lado derecho. La vigésimo tercera, vigésimo cuarta *vinyasas* son parecidas a aquella de la quinceava y décimo sexta *vinyasas* de *Paschimottanaasana*.

Beneficios:

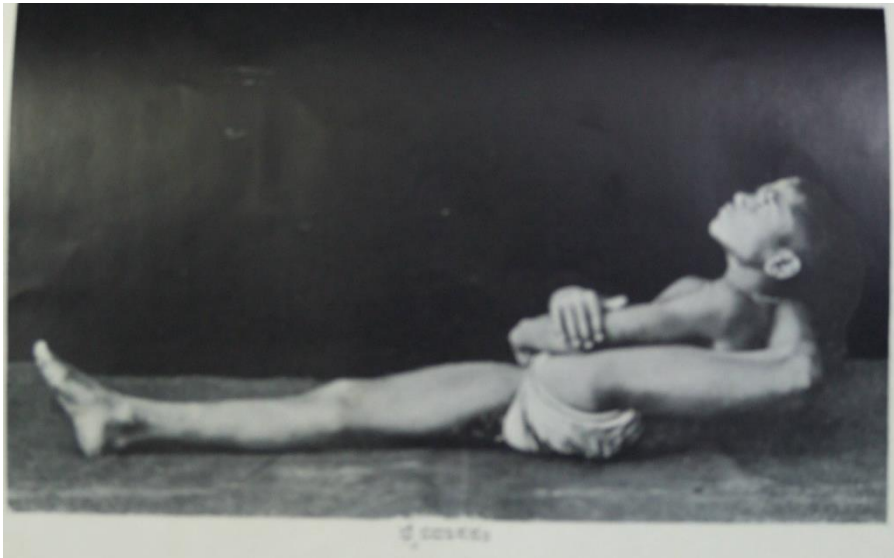
Ésta mantiene de manera apropiada los *Muuladhaara*, *Svaadisthaana*, *Manipuura*, *Anaahata*, *Vis'uddhi* y *Ajna cakras*, y ayuda mucho a mejorar la capacidad de su *dhaayan* y *dhaaran.a*.

### 32. *Bhairavaasana*

Esta consiste de veinte *vinyasas*. La octava y catorceava *vinyasas* son el *sthiti* de la *asana*. La octava es del lado derecho y la catorceava del lado izquierdo.

Hasta el término de la primera a la séptima *vinyasas*, deberá seguir las reglas de *Ekapaadasirsaa*. En la octava *vinyasa*, en lugar de mantener sus manos dobladas cerca de *Muuladhaara cakra* como se hizo en *Ekapaadasiraasana*, doble sus manos como se muestra en la figura y manténgalas cerca de *Muuladhaaracakra* recostado con la cara hacia arriba.

Mientras está recostado, haga *puuraka* and *kumbhaka* con el cuello levantado y maneniendo la vista en el entrecejo. De la quinceava a la vigésima *vinyasas* sig a las mismas reglas anteriores.



*Foto 6.70 Bhairavasana*





Foto 6.71 Chakorasanam

## Página 137

Estire una pierna hacia el frente. Vea como mientras estira la pierna ninguna parte de esta se dobla o tuerce. De la misma manera practique también del lado izquierdo *Bhairavaasana*.

El nombre *Kaala Bhairava* asana se debe a que se trajo a la práctica por *Kaala Bhairava*.

Beneficios:

Previene los padecimientos *Vaata* en el cuerpo por permitir que el *Vaayu* fluya uniformemente a través de *Idaa Pingalaa* y *Susumnaa naadis*. Para las mujeres las reglas dichas anteriormente se aplican también. Quienquiera prevenir la concepción obtendrá los resultados deseados practicándola por algún tiempo. Ésta *asana* contrae el útero e incrementa *Rajas*.

### 33 *Cakoraasana*

Ésta consiste de veinte *vinyasas*. Ésta se hace de ambos lados, izquierdo y derecho, y pertenece a la Escuela *Kapila* de *asanas*.

Como ésta sigue las posturas adoptadas por el pájaro *Cakora*, se le llama *Cakoraasana*. El *Dhyaana Bindu Upanishad*, que fue enseñado por *Parmames'vara* a *Paarvati* dice:



*'aasanaani ca taavanti yaavantyo jiivaraas'ayah'*  
There are as many *Asanas* as there are living beings

## Página 138

La octava y catorceava *vinyasas* son las *Cakoraasana sthiti*. Hacer la séptima y treceava *vinyâsas* como en *Ekapaadasi'rs'aasana*. En la octava y catorceava *vinyasas* mantener las manos a ambos lados del cuerpo y levantar la cabeza y hacer *Puuraka* y *kumbhaka*. Mientras se hace esto levantar el cuerpo arriba del suelo a una altura de alrededor de seis pulgadas y permanecer lo más que se pueda. En esta postura solo las almas de las manos deberán tocar el suelo. El cuerpo completo estará sobre el suelo. Ahora la pierna que se estiró recta como una vara, deberá levantarse sin doblarse. Vea la fotografía y practique, la Mirada en el entrecejo. Todas las demás *vinyasas* son como *Bhairavaasana*.

Beneficios:

Las articulaciones de los hombros, tobillos y muñecas no tendrán ningún tipo de padecimiento que pueda producir temblores. Las mujeres embarazadas no deben practicarla.

### 34. *Skandaasana*

*Skandaasana* consiste de veinte *vinyasas*. La octava y catorceava son la *aasana sthiti*. Y todas las otras *vinyasas* siguen *Cakoraasana*.



Foto 6.72 *Skandasanam Posición A*



Foto 6.73 Skandasana Posición B

## Página 139

Hacer la séptima y treceava *vinyàsas* como en *Ekapaadasirsasana* y de esta postura estirar las manos como en *Paschimottaanaasana*, la octava y la catorceava *vinyàsas*. En *Paschimottanaasana* estará agarrando ambos dedos gordos de los pies con tus dedos de las manos y manteniendo la frente sobre la rodilla.

Pero en *Skandaasana*, sin agarrar los dedos, estirará sus manos más lejos y las juntará en la postura de *Namaskaara* y doblar el cuerpo lentamente y mantener la frente más allá de las rodillas y hacer *recaka*. Mantenga la mirada en el entrecejo. En esta *Skandaasana* como se hayan hecho ambos lados, izquierdo y derecho, son de dos tipos. La primera imagen muestra la *Skandaasana* por el lado derecho y la segunda imagen el lado izquierdo de *Skandaasana*.

La catorceava *vinyàsa* es la postura del lado izquierdo de *Skandaasana*. Esta *vinyàsa* es similar a la de la octava *vinyàsa* del lado derecho de *Skandaasana*.

## Página 140

Esto fue traído a la práctica por *Skan.da (Kumaaraswamy)* hijo de *Paarvati*, él lo aprendió de *Parames'vara* de ahí su nombre.

Beneficios:

Al hacer esta *aasana* se ve la llama dentro de la cueva del corazón y se fortalece *pratyahaara*.

### 35. *Durvasasana*

Ésta consiste de veinte *vinyasas* como se hagan ambos lados, lado izquierdo y derecho. Tiene dos variantes, la octava y la cuarta *vinyasas* muestran la postura

de *Duurvasaasana* la octava muestra el lado derecho *duurvasaasana* y la cuarta muestra el lado izquierdo de *duurvaasaasana*.

Deberá tener la postura de *Ekapaadasirsasana* en la séptima y la treceava postre *vinyaaasas* y en la octava y catorceava deberá pararse tan derecho como pueda. Mientras esté parado así, la pierna derecha en la octava *vinyàsa* y la izquierda en la catorceava *vinyàsa* no deberán doblarse en ningún punto. Deje la mirada en la punta de la nariz. Una ambas manos y manténgalas cerca de de *anaahata cakra*.

Haga *puuraka, kumbhaka*, no olvide nunca mantener la cabeza erguida.

Todas las otras *vinyaasas* siguen la secuencia de *Skandaasana*.



*Foto 6.74 Durvasasanam*



Foto 6.75 Rikhsanam Posición A

## Página 141

Beneficios:

La elephantiasis, la hernia (*Anda Vaayu*), el temblor de la cabeza (*Shirahkampana*), y otros crueles padecimientos se eliminan y el camino a *samaadhi* se vuelve fluido. Las embarazadas no deben hacer esta postura.

### 36 Rikhaasana

Ésta consiste de veinticuatro *vinyaasas*. La novena y la décimoséptima *vinyaasas* son el *sthiti* del asana. La octava y la décimosexta muestran la preparación para el *sthiti*. La séptima y la quinceava son como la de *Ekapaadasirsasana*, todas las *vinyaasas* faltantes siguen la secuencia de *Cakoraasana*.

Como hagamos ambos lados, izquierdo y derecho, esto es de dos tipos.

La primer fotografía muestra el lado derecho de *rcikaasana*, y la segunda la izquierda de *rchikaasana*.

En la séptima *vinyàsa*, primero debe ser como en *Ekapaadas'iraasana*.

Llegar a la octava *vinyàsa* después de permanecer en la *Ekapaada s'rsaasana sthiti*. La octava *vinyaasa* es como la primera *vinyàsa* de *Uttaanaasana*. Luego debe llegar a la novena *vinyàsa*. La novena *vinyàsa* debe ser como la de la segunda *vinyaasa* de *Uttaanaasana*. La foto muestra la novena *vinyàsa*. Mientras permanece en esta postura nil as piernas nil as manos deben doblarse o torcerse. La tensión debe extra principalmente en la *recaka*.

## Página 142

La décima *vinyàsa* es como la octava *vinyàsa*. Onceava, doceava, cartorceava y quinceava *vinyaasas* serán como la de *Kapilaasana paristhiti krama vinyaasa*. Arriba de este punto es el lado derecho *R.cikaasana vinyaasas*. El izquierdo *R.cikaasana* son la quinceava, décimosexta y décimoséptima *vinaysas*, las cuales son similares a la séptima, octava y novena del lado derecho de *R.cikaasana*. Todas las demás *vinyaasas* son iguales a las del lado derecho de *R.cikaasana*. Las reglas para la respiración son las mismas que anteriormente.

Beneficios:

El movimiento de *recaka* se hace apropiadamente lo cual es una característica esencial del *Praan.aayaama*.

## 37. TRIVIKRAMAASANA.

Ésta consiste de siete *vinyaasas*, para hacerse en ambos lados, izquierdo y derecho.

Primero debe entrar en la postura de *Utthita hasta paadangustha asana* y luego llegar a la postura como se muestra en la fotografía.

En esta *aasana* de la primera a la quinta así como la séptima the first *vinyàsas* serán tal cual es *uthitha hasta paadangustaasana*. En la segunda y la séptima *vinyàsas* serán como se muestra en la fotografía. La segunda *vinyàsa* es como la del lado derecho de *Trivikramaasana* y la sexta *vinyàsa* será la izquierda de *Trivikramaasana*.



*Foto 6.76 Rikisanam Posición B*



*Foto 6.77 Trivikramasanam*

## Página 143

La fotografía muestra solo el lado izquierdo de *Trivikramaasana*. *Sama recaka*, *sama puuraka* y *kumbhaka* da vida a esta *aasana*. Esto es que la inhalación, exhalación y retención deben ser uniformes en duración. La mirada debe estar en el entrecejo. Las piernas no deben estar torcidas en ninguna parte.

Beneficios:

El cuerpo se mantiene en proporción equilibrada y ayuda a la rápida elevación de *kundalini*.

### 38. *Gandabherundaasana*

Ésta consiste de diez *vinyaasas*. La séptima y la sexta muestran la postura del *aasana*. La primera fotografía muestra la sexta *vinyàsa*, la segunda fotografía muestra la séptima *vinyàsa*.

La cuarta *vinyàsa* es como la postura de *Caturanga dandaasana* y en la quinta deberá de ser como *Vipariita shalabha asana*. En la sexta *vinyàsa* la mano debe estar ampliamente estirada en una postura semicircular y las piernas deberán mantenerse al lado de los oídos, teniendo los talones tocando los hombros, como se muestra en la imagen. Esta postura es conocida como *prasaarita paksa gandhabherunda asana*.

La séptima *vinyàsa* es como se muestra en la segunda fotografía. Se le conoce como *supta gandabherunda asana*.

Durante la preparación y la postura de esta *aasana*, *recaka*, *puuraka* y *kumbhaka* deben ser uniformes en duración. No olvide mantener su mirada en el entrecejo.

Beneficios:

La inflamación de las glándulas de la garganta (*Gandamaala*), la hidropesía (*Mahodara*) y otros cueles padecimientos se curan. *Visuddhi and Brahmaaragaha cakras* comenzará a funcionar en coherencia llevando a *Savikalpa samadhi sthiti* de la mente o *Citta*. Las embarazadas no deben hacer esto.





*Foto 6.78 Gandabherundasana Posición A*



*Foto 6.79 Gandabherundasana Posición B*