

Curso de Hatha Yoga – Por Swami Asuri Kapila

Curso de Hatha Yoga

Por Swami Asuri Kapila



Ramana Ashram -Escuela Internacional de Yoga Integral®
Montevideo, Uruguay 1944

GENERALIDADES

La Finalidad de los estudios que se publican en este trabajo es hacer conocer algo de las sublimes doctrinas de la India. Podemos agrupar estos estudios bajo la denominación común de “Metodología del Yoga”.

Se tratará de explicar y exponer en forma sencilla y sintética al alcance de cualquiera, la esencia de la doctrina clásica de la Yoga, hacerla comprensible en nuestro lenguaje y demostrar la posibilidad de su práctica en Occidente. La ciencia misteriosa de la Yoga fue enseñada y practicada por los antiguos “RISHIS”ⁱ en aquella milenaria y sagrada ciudad de la India, a orillas del sagrado río Ganges, llamada antiguamente “KAZI o KASHY”ⁱⁱ, hoy BENARÉS. Esta milenaria ciencia ha sabido sobrevivir a despecho de todas las vicisitudes que atravesó la India, que parecería contagiada por la ola del materialismo del viejo mundo. En tiempos pasados, aquellos excelsos y venerables Maestros de Sabiduría tenían en aquella viejísima y sagrada ciudad sus “ASHRAMS”ⁱⁱⁱ en donde, reunidos con algunos discípulos escogidos, se entregaban a los altos estudios de la Verdad. Desde allí comunicaban a los elegidos la sagrada y sublime doctrina de la Yoga, que daba a quien la recibía y practicaba concienzudamente, el conocimiento de la Vida y del Universo. Aunque hoy los Maestros de Sabiduría de aquellas ciencias, enseñadas por “KAPILA”^{iv} y “PATANJALI”^v en el año 700 antes de nuestra era, (el primero autor de la filosofía SANKHYA^{vi} y el segundo, uno de los célebres fundadores de la filosofía Yoga, contemporáneo de PANINI^{vii}, célebre gramático y autoridad principal en cuestiones de gramática sánscrita), se han retirado silenciosamente más allá de los Himalayas, en lugares más seguros y verdaderamente inaccesibles al profano, delante de la ola de gran materialismo y barbarie que parece invadido al mundo, haciendo así más difícil que nunca el poder descubrir sus moradas y sentir el perfume de sus presencias. Pero, con todo esto, no significa que la tradición haya dejado de transmitirse. Quedan siempre algunos “CHELAS” (discípulos) que mantiene todavía avivado el fuego de aquella misteriosa ciencia tan antigua como el mundo, repartiendo aquí y allá algunas migajas del Saber que ellos mismos tuvieron el alto honor y privilegio de recibir de los venerables labios del Maestro.

Con estos cursos se trata de demostrar, que aunque el individuo esté sumergido de pleno en la vida material, llena de responsabilidades, sujeto a múltiples desengaños, y el hombre “moderno” occidental se encuentre en su vida diaria delante de terribles dilemas para asegurarse el pan de cada día y mantener a su familia – lo que se realiza a costas de grandes sacrificios que lo obligan a hacer terribles esfuerzos mentales y físicos que terminan casi siempre por embrutecerlo -, deber recordar que él también lleva adentro parte de aquella chispa divina que es una partícula de la mente universal, que es también un hijo del Padre Celestial, una parte de la Unidad, y que, a despecho de todos aquellos problemas, puede encontrar él también el camino que conduce hacia una vida más espiritual y conocer ciertas verdades que le harán percibir aquella luz del espíritu. Y así, aplicando a la vida diaria aquellos conocimientos, él también podrá ser, en cierto modo, un yogui, quiero decir, hacer todo lo que comúnmente se hace en las 24 horas del día con un poco más de corazón, más amor y comprensión. Y desarrollando progresivamente la tolerancia y la fraternidad, es decir, aplicando cada vez más ampliamente la

“DOCTRINA DEL CORAZÓN” tanto en la calle como en la oficina, podrán hacer de todos sus actos un verdadero culto espiritual teniendo como templo al cuerpo físico y la mente como ceremonial.

¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA “YOGA”?

“YOGA”^{viii} es una palabra sánscrita que significa literalmente, traducida a nuestro lenguaje: **unir, juntar, soldar**, y está tomada de la raíz “YUJ”^{ix}, **unión**. Lo mismo que cuando se sueldan dos pedazos de metal se transforman en uno sólo, así la Yoga, aplicada al hombre que es una parte de la esencia divina, le hace posible unirse con el espíritu universal y percibir así su esencia espiritual. Naturalmente, esta condición se obtiene con la práctica de ciertos ejercicios físicos y mentales que forman todo un cuerpo de doctrina, dividida y subdividida en diferentes etapas y grados que se estudiarán aquí, en estos cursos y que se denominarán: Yogas.

Muchos “GURÚES”^x han interpretado de diferentes modos el significado de la palabra Yoga; pero todos están de acuerdo en su verdadero significado: **“Yoga es la unión del alma humana con el Alma Universal”**. Las demás definiciones sólo expresan con distintas palabras la misma idea: “El Yoga es la concentración de sí mismo con miras de poder percibir y ver cómo es el alma cuando esta última está abstraída de la materia y la mente”. Otro Maestro define la Yoga como “la supresión de los pensamientos”. Pero quiero hacer aquí una aclaración: que “pensamiento” no debe ser entendido en el vulgar sentido de reflexión, sino que debe ser tomado como la manera de significar la conciencia que incluye la sensibilidad, la imaginación y los sueños, en fin, todo el maremagno de pensamientos que continuamente invaden nuestra mente y la hacen incapaz de meditar fijamente sobre un objeto. Como se podrá ver, la palabra YOGA tiene diferentes aplicaciones y definiciones según en los planos en que se le aplica. Yoga, en el plano mental, es la ciencia que hace posible aumentar la capacidad de la mente humana para responder a más altas vibraciones, captarlas y así asimilar el infinito movimiento consciente que existe y se desarrolla alrededor de nuestro universo. Se convierte así la mente por la yoga en una verdadera estación transmisora y receptora, en una lúcida antena, capacitada para recibir, y también para transmitir mensajes a cualquier distancia. Por eso, se define además la yoga como “el arte de proyectar los pensamientos”, ya que transformada en poderoso foco de radioactividad, se vuelve apta para vivificarlos y auxiliar con ellos a presentes y ausentes, cuando estos últimos cuando se encuentren en dificultades y peligros, tanto en la esfera terrestre como en los planos invisibles que nos rodean. Ahora bien, la yoga, aplicada al plano metafísico, hace posible al hombre realizar los llamados milagros, que todos los santos de las Historias Sagradas llevaron a cabo, como Buda, Jesús, etc....., y que son realmente el conocimiento y la práctica de la más grande de las ciencias: la Yoga. El venerable Maestro Buda fue un perfecto YOGUÍN, como también lo fue Jesús. Otra definición de la Yoga es la siguiente: medio contundente de liberación espiritual que lleva a la obtención de poderes psíquicos, llamados en sánscrito

“SIDDHIS”^{xi} por el desarrollo de las facultades psicoespirituales latentes. Los estados de éxtasis provocados por aquel alto estado de vibración conducen a la clara y correcta percepción de las verdades eternas, tanto del Universo visible como del invisible, o sea, a la unión del Yo divino y superior, mediante la práctica de la meditación yoguística. Entonces, gracias a esta mística unión, el hombre logra un completo dominio sobre el cuerpo y la mente, se libra de todas las trabas del mundo material y desarrolla ciertas facultades maravillosas, latentes en toda la especie humana, y que son naturalmente causa de extraños y misteriosos fenómenos que parecen sobrenaturales o milagrosos a todos aquellos que desconocen su causa productora.

PATANJALI define la Yoga con esta breve sentencia: “Yoga es impedir que la materia mental “CHITTA”^{xii} tome diversas formas (VRITTIS^{xiii})”. Este aforismo del Maestro es tan breve pero tan verdadero en su esencia porque es el primer paso de la Yoga, sin el cual no podría adelantar el discípulo. Significa que hay que empezar por aquellas oleadas de pensamientos incongruentes que casi siempre nos afectan y que toman diversas formas, impidiendo así al hombre el poder controlarla y encauzarla hacia una meditación serena y perfecta.

GLOSARIO SANSKRITO

- i RISHIS: Maestros espirituales, preceptores de la Yoga
- ii KAZI o KASHI: El nombre de la antigua Benarés.
- iii ASHRAMS: Lugares sagrados donde moran los Maestros y sus discípulos.
- iv KAPILA: El fundador de un sistema de Yoga.
- v PATANJALI: Otro Maestro de Yoga, fundador de otra escuela yoguística.
- vi SANKHYA: Sistema filosófico perteneciente al razonamiento.
- vii PANINI: Célebre gramático indio.
- viii YOGA: Unir, juntar, soldar.
- ix YUJ: Unir, unión.
- x GURÚES: Maestros de Sabiduría.
- xi SIDDHIS: Facultades psíquicas, poderes espirituales.
- xii CHITTA: Materia mental.
- xiii VRITTIS: Formas de pensamiento que invaden continuamente nuestra mente.

Nota de la Redacción: En este Curso se publicará cada vez el GLOSARIO de los términos sánscritos citados en el texto del número. Nuestros lectores tendrán, así, además de UN CURSO DE YOGA, un verdadero curso de TÉRMINOS SAGRADOS de la enseñanza oriental que mucho les puede servir en sus búsquedas tradicionales.

EL TODO es mente, el Universo en “mental”.

La ciencia que estudia la doctrina de la “Yoga”, se llama ciencia yoguística; el hombre que obtiene resultados visibles y palpables y que alcanza a asimilar en su corazón y mente tal ciencia, se llama “yogui”. Las escuelas herméticas que enseñan en la India las ciencias yoguísticas, se llaman escuelas Yogacharyas, que traducido del sánscrito significa escuelas místicas, dirigidas por un

Acharyaⁱ. Allí se enseñan y practican los Yogasanasⁱⁱ que se dividen en ocho etapas:

- 1º ASANAⁱⁱⁱ –
- 2º YAMA^{iv} –
- 3º NIYAMA^v –
- 4º PRANAYAMA^{vi} –
- 5º DHARANA^{vii} –
- 6º PRATYAHARA^{viii} –
- 7º DHYANA^{ix} –
- 8º SAMADHI^x.

Existen yoguis de 4 grados, que son:

- 1º. PRATHAMKALPIKA^{xi} –
- 2º: MADHUPRATIKA^{xii} aquel que ha alcanzado el estado de RITAMHARAPRAJNA^{xiii} o el poder llamado Madhupratika, es decir, la conquista de los Siddhis. –
- 3º: BHUTENDRIYAJAY^{xiv} aquel que ha obtenido poder y dominio sobre los sentidos y todos los elementos de la naturaleza, etc.
- 4º: ATIKRANTABHAVANIYA^{xv}, el que ha alcanzado el KAIVALYA^{xvi} o sea, la unidad, el aislamiento, la liberación, la emancipación y la bienaventuranza final, que es el resultado total de la ciencia yoguística.

Existen diferentes escuelas herméticas Yogacharyas, como también diferentes Gurúes que enseñan diferentes Yogas. Estas últimas están divididas en distintas etapas, empezando desde el sendero de realización puramente material hasta llegar al sendero místico, filosófico, contemplativo y el llamado de liberación. Naturalmente, cada uno de estos senderos requiere una vida para practicarlo, conocer su filosofía y adquirir la práctica. La Yoga se subdivide en una multitud de yogas. Nombraré las más conocidas y también algunas de las no conocidas.

La primera etapa es la llamada **Asana-Yoga**^{xvii} que trata de las actitudes y posturas corporales prescriptas para la meditación, siendo la palabra Asana, en sánscrito, la equivalente a “postura” en nuestro lenguaje.

La segunda etapa es la **Hatha-Yoga**^{xviii} que trata de la forma interior de la Yoga. El que practica esta yoga utiliza los medios físicos para su propio desarrollo espiritual. Es la opuesta a la RAJA-YOGA^{xix}, La finalidad que se propone la Hatha Yoga es la misma que la Raja Yoga, pero los métodos difieren entre sí, debido a la diferencia que existe entre una y otra de esas dos yogas, y que es la siguiente: el partidario de la primera cree que la Mente (Chiita) obedece al PRANA^{xx}, mientras que el partidario de la segunda (Raja-Yogui) cree que el Prana obedece al Vritti, siendo la última opinión la exacta. Los que se dedican a la Hatha Yoga se llaman Hatha-Yoguis, dedicándose algunos de ellos, exclusivamente, a practicar sin ninguna mira espiritual, teniendo por único objetivo el embellecimiento y la perfección del cuerpo, con la adquisición de algunos poderes físicos de orden inferior.

La tercera etapa es conocida con el nombre de **Bhakti-Yoga**. Bhakti corresponde a devoción; es el sendero del Amor y de la Devoción. Esta es una etapa puramente mística de la Yoga. El que la practica es conocido con el nombre de Bhakti-Yogui.

La cuarta etapa corresponde a la **Jnana-Yoga**. Jnana corresponde a “conocimiento”; es el sendero de la Sabiduría. Esta Yoga busca obtener el completo dominio de los sentidos de la mente, haciendo que esta última llegue a concentrarse en la contemplación del Espíritu Divino para recibir de Él la Iluminación. El que practica esta Yoga se llama un Jnani-Yogui.

La quinta etapa es conocida con el nombre de **Raja-Yoga**, que corresponde al sistema del desarrollo de los poderes psíquicos y espirituales, y tiene como fin la unión del propio Yo superior con el Yo Universal. Es la etapa que se dedica a la regulación y concentración del pensamiento; es un sistema de educación oculto que llega a dar el dominio tanto de lo interno como de lo externo. El que lo practica se llama Raja-Yogui.

La sexta etapa es llamada **Mantra-Yoga**, que es una clase de Yoga que consiste en recitar y conocer ciertas fórmulas habladas con atenta meditación sobre su significado. Mantra significa “encantamiento”, fórmula mística, hechizo, sentencia, palabra medida. El que lo practica es un Mantra-Yogui.

La séptima etapa es conocida como **Kundalini-Yoga**. Kundalini significa “serpentino”, “enroscado”, y es el poder de la vida, una de las fuerzas de la Naturaleza, el poder que engendra una luz misteriosa y poderosa que predispone al desarrollo espiritual y clarividente. El poder serpentino o en espiral es un poder divino que está latente en todos los hombres; baste decir que la electricidad y el magnetismo no son más que manifestaciones del mismo. Una vez desarrollado, este poder puede crear y también matar. El que practica esta yoga es conocido como Kundalini-Yogui.

La octava etapa es conocida como **Laya-Yoga**, que es una especie de Yoga que consiste en contemplar, con especial atención, algún objeto exterior, o más bien, el sonido interno que se percibe cerrando los ojos. Es también la práctica en que la mente puede pasar de un estado de consciencia a otro llamado “inconsciente”.

La novena etapa es conocida bajo el nombre de **Tattva-Yoga** (diferentes principios de la Naturaleza en su significado oculto), en la cual el yogui se identifica con estos principios y los maneja a su voluntad, pudiendo hacer verdaderos prodigios, como la levitación, la combustión espontánea y todos los demás fenómenos conocidos dentro del ocultismo.

Ya que hemos hablado, muy superficialmente, sobre todas las Yogas para dar una idea general de las mismas, empezaremos primeramente con el curso que se llamará “Curso progresivo de Asana Yoga”.

La finalidad de la vida es la realización del Yo interno. Todos los sistemas de filosofía de la India tiene una sola finalidad: **la liberación del alma por la perfección**. Cada hombre busca la felicidad, huye del dolor; pero nadie enseña a otro como debe hacerlo. De cada uno de nosotros depende el encontrar la

felicidad, porque la verdadera naturaleza del hombre busca afanosamente su conquista, mas la satisfacción de los deseos no puede llevar la verdadera paz a la mente, aunque los nervios y los sentidos sean gratificados por un instante. Así como la grasa vertida sobre el fuego estimula más a éste, pero por un instante solamente, así también la felicidad intensifica el deseo y vuelve la mente todavía más inquieta y acerba. Nadie puede esperar verdadera y continua felicidad de objetos que están condicionados en el tiempo; todos son perecederos. La felicidad que se obtiene por los objetos sensuales es engañosa y transitoria. Para un filósofo, no es la felicidad; es como tratarse la piel cuando se siente un prurito, sin indagar la verdadera causa de ese prurito. La felicidad sensual es seguida siempre en tal forma por severas penas, miedo, pecados, celos, dolor, tristeza, inquietud y toda clase de miserias y calamidades, que bien merece el nombre de ilusión. En los intervalos de las materialísticas actividades mundanas, viene a veces un momento de tranquilidad y paz en el cual se asoma a nuestra mente esta pregunta: “¿Quién soy yo?”. “¿Por qué estoy aquí?”. “¿Qué es la vida y el universo?”. El buscador serio empieza a meditar y a inquirir para obtener una contestación sobre tan profundos problemas; empieza a buscar la compañía de personas sabias, estudia los libros, medita, reflexiona, purifica su mente y a veces obtiene, solo, el más alto conocimiento de su Yo interno. En cambio, el hombre cuya mente está constantemente saturada de mundanas pasiones, fracasa en todo, y es irresistiblemente arrastrado hacia aquellas tumultuosas corrientes de la muerte y de los renacimientos.

El sendero es duro, peligroso, lleno de espinas, pero posible de realizar. Aquellos que lo llegan a realizar obtienen la gracia divina del Yo supremo. Tendréis todo el mundo espiritual detrás de vosotros, que os protegerá y guiará constantemente a él. Ese sendero llevará directamente hacia las regiones de la infinita felicidad, suprema paz y vida eterna, donde no entran, el miedo y la tristeza, donde desaparecen todas distinciones de castas, colores y creencias... porque os encontraréis en la propia Verdad, donde el Amor divino vibra constantemente y donde el hombre encontrará la satisfacción de sus deseos elevados y de más alta justicia. Los cuatro grandes y principales senderos llamados: Karma, Bhakti, Raja y Jnana- Yoga no son antagonicos, sino complementarios. Y los diferentes métodos de relajación, no pueden estar sino en armonía con ellos, porque la finalidad de la religión es también educar y desarrollar en el hombre su corazón, su intelecto, su cabeza y sus manos. Así solamente éste obtendrá la perfección. El desarrollo de un lado solo no sirve de nada. La Karma-Yoga remueve el mal, purifica la mente y desarrolla la acción. La Bhakti-Yoga destruye el odio y desarrolla el corazón. La Raja-Yoga armoniza la mente y le vuelve capaz de concentrarse en un solo punto. La Jnana-Yoga remueve la maldad y la ignorancia, desarrolla la fuerza mental y lleva al conocimiento de uno mismo. La Asana-Yoga conduce a la salud y a la longevidad; cuando es bien practicada, y metódicamente, su práctica regulariza la acción del corazón, los pulmones y el cerebro. Promueve también la perfecta circulación sanguínea y la buena digestión de los alimentos; el hígado, los riñones y los demás órganos internos trabajarán eficientemente; remueve, en una palabra, todas las enfermedades. Este curso progresivo de Asana-Yoga tratará de noventa posturas del cuerpo con el importante sistema de **Bandhas** (o sea lazos y ataduras especiales del

cuerpo físico); de **Mudras** (actitudes y contorsiones especiales), de **Pranayamas** (respiraciones especiales) lo que, todo en conjunto, forma y va de la mano con la Asana-Yoga.

IGLOSARIO SÁNSCRITO

- i- ACHARYA: Maestro de Yoga, preceptor espiritual.
- ii - YOGANSAS: partes de la Yoga, subdivisiones, en número de ocho.
- iii - ASANAS: Actitud corporal, postura.
- iv - YAMA: Continencia, abstención, penitencia.
- v - NIYAMA: Observancia de las prácticas espirituales.
- vi - PRANAYAMA: Dominio del aliento, concentración sobre la respiración.
- vii - DHARANA: Atención sostenida o concentración.
- viii - PRATYAHARA: Abstracción o retraimiento, vacío mental.
- ix - DHYANA: Meditación.
- x - SAMADHI: Contemplación extática.
- xi - PRATHAMKALPIKA: El estudiante de Yoga que se halla en el estado preliminar.
- xii - MADHUPRATIKA: Aquel que alcanzó el estado de los Siddhis (Poderes).
- xiii - RITAMHARAPRAJNA: Conocimiento intuitivo.
- xiv - BHUTENDRIYAJAY: El que ha obtenido poder y dominio sobre los sentidos y elementos de la Naturaleza.
- xv - ATIKRANTABHAVANIYA: Aquél que ha alcanzado la Unidad, la Liberación, la Emancipación y la Bienaventuranza final, última etapa de la Yoga.
- xvi - KAIVALYA: Aislamiento, unidad.
- xvii - ASANA-YOGA: Yoga de las posturas corporales, gimnástica especial.
- xviii - HATHA-YOGA: Yoga del bienestar físico, forma inferior de la Yoga.
- xix - RAJA-YOGA: Yoga Real, yoga superior.
- xx - PRANA: Aliento vital.

No hay que olvidar que las principales realizaciones para la obtención de la Yoga son:

*YAMA*³⁴: no matar ni destruir ninguna manifestación de la vida, ser verídico y no malgastar las fuerzas sexuales por el mero placer de la sensualidad. Esta es la primera etapa de la RAJA YOGA.

Después viene *NIYAMA*³⁵, que es la purificación externa, alegría, estudio metódico y completa devoción a Dios. Esta es la segunda etapa de la RAJA YOGA. *ASANA* es la tercera etapa de la llamada ASHTANGA-YOGA, mientras que *PRANA-YAMA* es la cuarta.

Los ordinarios ejercicios físicos desarrollan solamente los músculos superficiales; con ellos es posible volverse un perfecto atleta con un hermoso físico. Pero las Asanas están hechas muy especialmente para desarrollar concienzudamente los órganos internos, el hígado, los intestinos, los riñones, el páncreas, el cerebro, los pulmones, y muy especialmente para llevar un estímulo vivificador al complejo sistema de glándulas endocrinas (timo, tiroides, para tiroides, hipófisis, pineal, etc.) que juegan un importante papel en la economía de la Naturaleza para el mantenimiento de la salud, en el metabolismo, el crecimiento, y muy especialmente para permitir la armonía y perfecta nutrición de las diferentes células que componen los tejidos de nuestro cuerpo físico.

Se darán, aquí, en estos cursos, los dibujos correspondientes a cada Asana a medida que aparezcan los comentarios sobre ellas. La raza actual necesita mejorarse, porque múltiples factores de la vida moderna han llevado a la generación de la misma en la forma física, mental y espiritual. Nuestro deseo es que, a medida que se vayan practicando estas Asanas, se obtengan interesantes resultados, a fin de preparar una futura raza de hombres y mujeres más aptas para la vida y especialmente capacitadas, estas últimas, para llevar a cabo la misión de madre, (que es la más sagrada de todas) y poder dar así a su hijos sanos, hermoso y perfectos, física, mental y espiritualmente.

ASANAS PARA PRACTICAS LA MEDITACIÓN – DHYANA³⁶

Recomiendan los Gurúes de la India, para la práctica de la meditación y también para lo que ellos llaman JAPA³⁷ (repetición de los mantrams y palabras sagradas), ejercitar cuatro Asanas que llevan respectivamente los nombres de: PADMASANA³⁸, SIDDHA³⁹, SWASTICA⁴⁰ y SUKHASANA⁴¹.

Es necesario saber lo siguiente; si no se asegura primeramente la perfecta realización de una Asana, no se podrá nunca llegar a la perfecta meditación. Cuando más tranquilo se esté en la Asana, más fácil será poder concentrarse y enfocar la mente hacia un solo propósito. Primero se empezará con cinco minutos, luego con diez, veinte, etc., hasta llegar a una hora, y recién se podrá dar uno mismo cuenta de la infinita paz y tranquilidad que invadirán al cuerpo físico, y que, por reflejo, alcanzarán la mente. Cuando se sienta uno en una Asana, hay que pensar lo siguiente: “Yo estoy tan firme como una roca, nada puede sacudirme”. Hay que dar a la mente esta poderosa sugestión por lo menos una docena de veces; entonces la Asana se realizará perfectamente. El cuerpo del practicante debe parecerse a una estatua viviente, cuando se practica esta Asana para la meditación. Después de seis meses de constante práctica, será posible permanecer en una Asana durante muchas horas sin sentir el más mínimo cansancio o molestia.

Si se siente, al empezar, algún dolor en las piernas, se descansará por algunos instantes dándose algunos masajes suaves con las manos a lo largo de las piernas y se vuelve a repetir la Asana. Hay que practicarlas de mañana al levantarse, al mediodía y antes de ir a acostarse. Póngase la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta; esto es muy importante, más adelante explicaremos por qué. No hacer otra Asana antes de que se haya dominado bien la primera.

Hoy empezaremos con la llamada PADMASANA que significa, en sánscrito, la “postura del loto”. Padma significa loto, y Asana, postura, porque cuando es llevada a cabo presenta todas las apariencias de una flor de loto, razón por la cual los Gurúes de la India la llamaron así. Es también conocida por otro nombre: KAMALASANA⁴². Kamala significa igualmente loto. Entre las cuatro posturas aconsejadas por los Maestros clásicos de la Yoga para la práctica de la meditación, Padmasana está considerada como la más importante y la más clásica, siendo también la mejor para ponerse en comunicación con los planos más sutiles de la Naturaleza. Todos los RISHIS hablan de esta postura con los términos más auspiciosos, es considerada una Asana vitalizadora, vivificadora y muy recomendable para las mujeres, pudiéndose practicar tanto por una persona de edad como por los niños.

TÉCNICA



Sentarse en el suelo sobre una alfombra extendiendo las piernas hacia adelante; entonces colóquese el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, como está indicado en la figura N^o 1.

Es necesario mantener el tronco, el pecho y el cuello bien derechos durante la práctica de la Padmasana. Recomendamos muy especialmente tomar en cuenta estos consejos que aseguran el éxito y los resultados visibles. El estudiante deberá tener un rincón especial para practicar las Asanas, siempre el mismo, tranquilo,

apartado de todo ruido molesto, interrupciones, malos olores, aguas sucias, aire contaminado, siendo lo más apropiado una piecita dedicada especialmente para aquella finalidad.

El ideal es también poder realizar las Asanas en una azotea con aire y sol, recibiendo en tal forma el organismo triple beneficio: el estímulo de las Asanas, el aire que fortalecerá los pulmones y el sol que nutrirá y tonificará todos los tejidos, factores muy importantes para salud.

Ahora bien, si se tiene una piecita para dedicarla exclusivamente a esto, es lo ideal; hay que usarla como un verdadero santuario, penetrando en ella con devoción, seriedad y fe en lo que se va a realizar, quemando si es posible, algún perfume para purificar el ambiente, como se acostumbra a hacer, antes de toda realización espiritual, en Oriente. No debe hacer penetrar a nadie en ella, para que así no se desarmonice el aura personal, que por la continua presencia del discípulo se irá, naturalmente, formando día a día, y cargándose de sus emanaciones emocionales y mentales; esta última advertencia es muy importante para la realización de trabajos altamente espirituales, donde la mente debe de estar en un perfecto estado de receptividad.

Ahora bien, cualquier rincón es bueno siempre que sea interrumpido durante la práctica de las Asanas, si no se busca aquella finalidad y sí sólo el lado del mejoramiento físico y el embellecimiento del organismo. Ser en lo más posible constante y practicar todos los días a las mismas horas. No hacer Asanas con el estómago cargado de alimentos y especialmente de líquidos, pues podría acarrear serios percances no tomar en cuenta esta advertencia. Lo mejor es practicar siempre en ayunas. No hacer Asanas si se está de mal humor o si la mente se encuentra intranquila, cargada de muchos y variados pensamientos, como de odio, rencor, envidia, sensualidad, etc. Hay que entrar en aquel pequeño templo con la mente completamente libre de cosas materiales, o sea hablando en términos de la Yoga, dejar los VRITTIS⁴³ afuera para que CHITA⁴⁴ esté completamente tranquila como la superficie de un lago, sin oleaje, porque, como dice PATANJALI, el Ven. Maestro de la Yoga: "Yoga es no permitir que la materia mental (Chita) tome diversas formas (Vrittis)."

No cansarse en exceso; hacer las Asanas muy despacio, sin violencia; no abusar de ellas en los primeros tiempos; recordar lo que no puede hacerse en

un día, se hará en cinco o diez, paulatinamente; que todo estudio necesita su técnica y su tiempo adecuado.

Como hemos dicho anteriormente, la Padmasana es casi siempre la primera postura que adoptan los que se dedican a la Asana Yoga, por ser la más clásica; ella da para la DHYANA el debido estado de tranquilidad física, mental y espiritual. Es bastante fácil de realizar con ejercicios, y además, otorga un descanso muy especial al cuerpo físico; los sabios Gurúes tenían necesidad de encontrar una postura que reuniera todas aquellas cualidades y que pudiera ser practicada hora y hora sin que el cuerpo físico se resistiera, sin que le causara daño y también para que, durante la práctica de las diferentes Yogas, la mente pudiera abstraerse largas horas; y así nació aquella hermosa Asana que lleva el título de Padmasana.

Es generalmente con ella que los yoguis realizan el llamado PRANA-YAMA (control de la respiración) y JAPA (recitación de las oraciones y palabras sagradas: mantrams). Cuanto más tranquilidad adquieren el cuerpo y la mente, tanto más fácil le será al estudiante realizar, más adelante, la meditación yoguística. Solamente cuando se sea capaz de quedar horas enteras en aquella Asana, se llegará a un completo control y dominio del cuerpo y de la mente.

Es un espectáculo verdaderamente inolvidable, que queda siempre grabado en la mente, observar a un yogui o asceta entregado en meditación en Padmasana; creeríase una estatua de bronce, incansable y hierática, que nada ni nadie puede turbar. Al practicar esta Asana, se sentirán en los primeros tiempos, algunos dolores en las piernas; pero no hay que alarmarse; esto sucede por falta de práctica. Poco a poco aquellas molestias irán desapareciendo a medida que se acostumbren los músculos y tendones de las piernas. Nada se hace sin pequeño sacrificios. Pero se será ampliamente recompensado con el tiempo, y se sentirá una gran alegría y un inmenso bienestar durante los momentos en que se realice la Padmasana.

Cuando se practique la Padmasana, ciérrense los ojos, concentrando la mente sobre el espacio que está entre las dos cejas, llamado en término yoguístico TRIKUTE⁴⁵, la “montaña sagrada de tres picos”. Se puede también concentrar la mente sobre el chacra⁴⁶ o plexo cardíaco, al que suele llamarse Loto del Corazón, ANAHATA CHACRA⁴⁷ en sánscrito, “Asiento de la Rueda de la Vida”, situado en el centro del corazón.

Y la concentración puede igualmente realizarse, durante la Padmasana, tanto sobre los diferentes plexos que se darán a conocer más adelante, como sobre la punta de la nariz, que viene a ser el “Registrador de la visión interna”. Esta última meditación necesita una técnica muy especial que daremos a conocer en otros cursos, cuando se explique el método de concentración sobre los objetos internos y externos, etc....

Existen una docena de variantes de Padmasana que estudiaremos antes de conocer a las demás Asanas que le siguen. El yogui, antes de realizar el supremo ideal de la Yoga, que es unir su YO divino al YO universal, empieza primeramente por purificar su cuerpo físico y luego su mente, lo que traerá inexorablemente por reflejo, la purificación de los Vehículos Superiores.

GLOSARIO

34 – YAMA: Observancia del respeto a la vida, recto pensar y pureza

35– NIYAMA: Dominio, continencia, primera observancia, una de las ocho partes de laYoga.

- 36– DHYANA: Meditación, contemplación.
- 37– JAPA: Repetición de oraciones, de palabras mágicas, de mantrams.
- 38– PADMASANA: Postura del Loto, flor de Loto.
- 39– SIDDHA: Yogui perfecto.
- 40– SWASTICA: Cruz de cuatro pies fundada por FO-GHUI, año 1024 a. de C.
- 41– SUDHASANA: Postura de la felicidad, placer, deleite, alegría.
- 42– KAMALASANA: Postura del Loto.
- 43– VRITTIS: Pensamientos que invaden la mente y la ofuscan.
- 44– CHITTA: Materia mental.
- 45– TRIKUTE: La montaña sagrada de tres picos.
- 46– CHACRA: Plexo.
- 47– ANHATA CHACRA: Plexo situado en el centro del corazón, llamado también “Asiento o Rueda de la Vida”.

VARIANTES DE LA PADMASANA.

La postura PADMASANA puede ser hecha con variantes. Basadas sobre ellas existen más de diez posturas diferentes, las que serán dadas a conocer en este curso.

- 1º **Artha Padmasana**⁴⁸.
- 2º **Virasana**⁴⁹
- 3º **Parvatasana**⁵⁰ (La postura de la montaña).
- 4º **Samasana**⁵¹ (Postura simétrica).
- 5º **Karmukhasana**⁵².
- 6º **Uttida Padmasana**⁵³.
- 7º **Baddha Padmasana**⁵⁴.
- 8º **Oordhva Padmasana**⁵⁵.
- 9º **Lolasana**⁵⁶.
- 10º **Kukhutasana**⁵⁷.

Explicaremos las más fáciles de practicar.

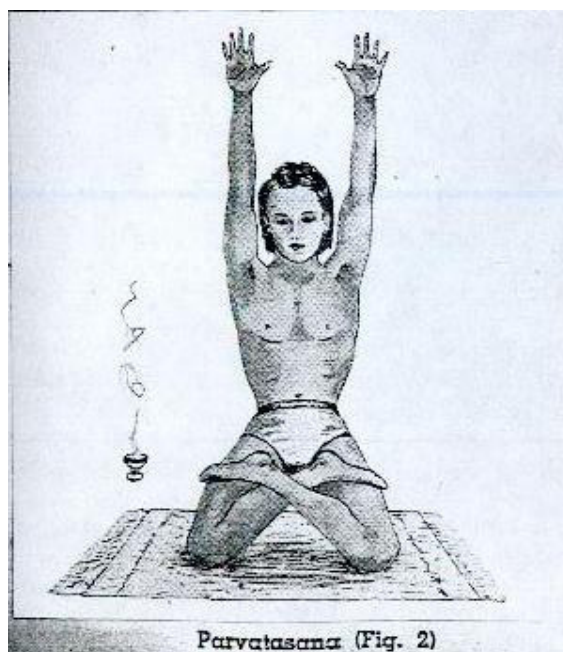
La **ARTHA PADMASANA** está hecha para aquellos que no pueden hacer de golpe la PADMASANA por las dificultades que experimentan en la colocación de los pies. Si no se puede, al principio, colocar ambos pies sobre los muslos, se pondrá un pie sobre un muslo durante cierto tiempo, y el otro pie sobre el otro muslo más adelante, para poder así acostumbrarse a la colocación de ambos pies separadamente, lo que será fácil llevar a cabo después de alguna práctica. Ejercitándose en esta media postura que se llama **ARTHA PADMASANA** durante algunos días, se conseguirá hacer paulatinamente la PADMASANA completa.

La **VIRASANA**, que significa “postura del héroe”, se hace de la siguiente manera:

Sentarse con comodidad en el suelo, colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo bajo el muslo derecho.

La **PARVATASANA**, que significa “postura de la montaña”, se hace de la siguiente manera:

Hacer la PADMASANA, luego levantarse sobre las rodillas y elevar las manos como lo indica la Fig. N° 2.



Cuando se hace esta ASANA, durante los primeros días es necesario poner algo detrás de la espalda para no perder el equilibrio; así que lo mejor es tomar esta postura apoyándose contra la pared. Siendo necesario también, en los primeros días, poner algo debajo de las rodillas para no herirlas, lo mejor es hacer esta postura sobre un colchón hasta habituarse, y luego se hará sobre el suelo solamente con una alfombra.

La **SAMASANA** se hace de la siguiente manera:

Colocar el talón izquierdo sobre la extremidad superior del muslo derecho y el talón derecho sobre la extremidad superior del muslo izquierdo. Durante esta Asana es preciso que el cuerpo esté bien derecho y sin moverlo.

La **KARMUKHASANA** se hace de la siguiente manera:

Sentarse en PADMASANA, tomar el dedo mayor del pie derecho con la mano derecha y el, dedo mayor del pie izquierdo con la mano izquierda haciendo, así, con esta posición de manos y codos, una postura simétrica.



La **UTTIDA-PADMASANA** se hace de la siguiente manera:
Sentarse en PADMASANA y colocar las palmas en el suelo a los costados, como puede verse en la Fig. N° 3. Apoyándose sobre las palmas, levantar el cuerpo, haciendo todo lo posible para que no haya temblores durante este movimiento de levitación. Retener el aliento todo el tiempo que dure aquélla. Recién cuando se vuelve a recuperar la posición inicial, o sea nuevamente sentado, se expira el aire inspirado y retenido en el momento de la levitación.

BADDHA PADMASANA.

Esta asana (que es una variante de la Padmasana publicada en el N.º3 de La Iniciación) se practica como sigue:

- 1) Sentarse en Padmasana procurando hacer llegar los talones hasta las regiones inguinales.
- 2) Llevar el brazo derecho por detrás del dorso y asir con la punta de los dedos de la mano derecha el dedo gordo del pie derecho.
- 3) Luego llevar el brazo izquierdo por detrás del dorso y asir con los dedos de la mano izquierda el dedo gordo del pie izquierdo.
- 4) Mientras se ejecutan estos dos movimientos de los brazos inclinar la cabeza hasta que el mentón toque sobre el pecho y dirigir la mirada hacia la punta de la nariz.
- 5) Después de haberse quedado algunos segundos en esta posición volver a la Padmasana.
- 6) Inspirar lenta y profundamente contando mentalmente hasta 7, retener el aliento contando mentalmente hasta 7 y expirar también lenta y profundamente, contando mentalmente hasta 7.
- 7) Durante la expiración pronunciar el monosílabo sagrado OM. La perfecta ejecución de esta asana es muy difícil para los principiantes y es por eso que les recomendamos durante el primer mes realizar la "media postura", es decir, asir solamente el dedo gordo del pie derecho con los dedos de la mano derecha. Durante el segundo mes podrá repetirse el ejercicio, pero asíendo el

dedo gordo del pie izquierdo con los dedos de la mano izquierda. Para facilitar esos movimientos es conveniente flexionar algo el dorso hacia adelante. Recién después de ejecutar bien la "media postura" se podrá ejecutar en forma completa esta asana.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA BADDHA PADMASANA.

Los beneficios derivados de la continua práctica de esta asana son los siguientes:

- 1) Curación de diversas enfermedades crónicas del sistema digestivo como gastritis, dispepsias, hiperacidez, gastroectasia, gastroptosis, fermentación y putrefacción intestinal, colitis, estreñimiento, etc.
- 2) Retomo al normal funcionamiento de los órganos endoabdominales (hígado, bazo, páncreas).
- 3) Eliminación de las causas que obstaculizan el normal funcionamiento de los riñones.
- 4) Desaparición gradual de la autointoxicación y desaparición de todas aquellas manifestaciones patológicas que de ella dependen.
- 5) Tonificación de los músculos de los brazos, dorso, tórax, abdomen y piernas.
- 6) Mejor riego sanguíneo de todo el cuerpo y aumento de la elasticidad de los vasos.
- 7) Desaparición gradual del lumbago.
- 8) Extraordinaria tonificación del plexo solar y aumento de la circulación del prana por sus innumerables ramales nerviosos.
- 9) Tonificación gradual de todo el sistema nervioso central y periférico. Hasta que no podamos estar en condición de practicar la Baddha Padmasana en forma perfecta y quedarnos en esta postura por un tiempo variable de 40 minutos a una hora, no podremos apreciar en forma sensible sus benéficos efectos.

La demás variantes de la PADMASANA no serán dadas aquí por no considerarlas de utilidad práctica para los estudiantes.

*Salud en los cuerpos. Paz en los corazones
y Unión con todos los seres.*

Estudiaremos ahora la segunda y más importante ASANA, llamada **SARVANGASANA** (la postura de todos los miembros). Esta Asana; si se la practica constantemente, es extraordinaria en sus resultados por sus enormes beneficios, tanto físicos como mentales y espirituales. Se le dio el nombre de SARVANGASANA, porque en ella se ponen en movimiento "todos los miembros y, como consecuencia, los órganos internos reciben diferentes estímulos. Vamos a explicar su técnica:

Colocarse acostado de espaldas acostado sobre el colchón (al comienzo; y luego sobre una alfombra) y levantar lentamente las piernas en el aire. Luego elevar el tronco hasta quedar en posición casi vertical, como lo indica la Fig. N° 4.

Hacer descansar los hombros apoyando la región lumbar sobre las manos, al tiempo que los codos descansan en el suelo; después presionar el mentón

contra el pecho formando así un cierre llamado en términos yoguísticos

SALANDHARA-BANDHA.

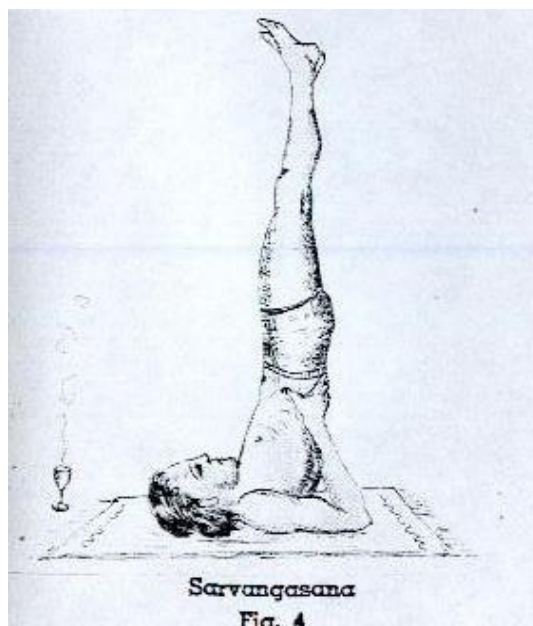
Durante este ejercicio debe guardarse un perfecto equilibrio, no permitir que el cuerpo se mueva de un lado a otro y mantener siempre bien extendidas las piernas. Al terminar esta ASANA, vuélvese a colocar otra vez y muy elegantemente las piernas en el suelo, evitando temblores. Todo el peso del cuerpo, pues, descansa sobre la parte superior de la espalda y los codos como únicos soportes (Fig. N° 4). Durante esta postura es necesario concentrar el pensamiento sobre la glándula tiroides, que hállase situada en la región anterior del cuello y exactamente delante de la laringe. Inspirar y retener el aliento lentamente y espirar después el aire, repetir estos movimientos respiratorios por tres veces. Se puede practicar la SARVANGASANA dos veces por día, de mañana y de tarde.

Los beneficios de esta ASANA son los siguientes:

La glándula tiroides desempeña en el organismo una importante función hormonal. Todos sabemos que la tiroides contribuye poderosamente, mediante su secreción hormonal, al equilibrio de las diferentes funciones orgánicas (circulatorias, respiratoria, metabólica, genital, etc.), junto con glándulas endocrinas, como por ejemplo, la hipófisis, la pineal, la suprarrenal, las glándulas sexuales, etc. Si la tiroides se enferma, todas las demás glándulas endocrinas se resienten de esta disfunción, y en el organismo se establecen aquellos síndromes conocidos en la Medicina como consecuencias desendocrínicas.

La SARVANGASANA se realiza especialmente para tonificar la tiroides y, consecuentemente, favorecer las armónicas funciones del organismo. La SARVANGASANA determina una hiperemia en los plexos arteriales raquídeos, en la periferia del origen de los nervios espinales. Esta hiperemia determina una mejor nutrición de los centros nerviosos como consecuencia del prana aportado por la sangre⁵⁹; y nosotros sabemos que, donde hay prana, hay Vida y Salud, que es la resultante de un armónico y perfecto equilibrio físico, mental y espiritual. Esta ASANA permite, pues, una mayor elasticidad de la columna vertebral y, como consecuencia de la mejorada circulación de la sangre, impide a las arterias endurecerse prematuramente, lo que es, como sabemos, señal de cercana vejez.

Es tanta la importancia que los Venerables “Gurúes” de la India conceden a esta Asana que la llaman también Asana “Misteriosa”.



El “Gurú” Sivananda la recomienda muy especialmente a sus discípulos junto con otra llamada SIRSHASANA⁶⁰, que estudiaremos más adelante. Este Venerable Gurú dice que basta poner en práctica tres Asanas fundamentales para mantener el cuerpo y la mente en perfecta salud, y asegura que no es necesario hacer ni paseos ni otra clase de ejercicios violentos. Este Gurú es un gran Asana-Yoguín⁶¹ que muestra, como resultado de su larga práctica, los beneficios de la Asana Yoga en su rostro hierático y en su porte majestuoso, en todos sus rasgos de super-hombre. En la India goza de una gran veneración, no sólo por parte de sus discípulos, sino también por parte del pueblo en general.

Esta Asana retarda la vejez y ayuda a la castidad, llamada en sánscrito BRAHMA-CHARYA⁶². Tiene la peculiaridad de rejuvenecer a los que han perdido prematuramente la juventud y fortifica y renueva la potencia sexual. Cura muchas enfermedades agotadoras y especialmente las “emisiones seminales nocturnas”. Actúa como tónico y como poderoso purificador y desintoxicante de la sangre; cura las enfermedades de los ovarios, de la vejiga y otras clases de enfermedades sexuales. Se la recomienda a las mujeres en caso de esterilidad y a las jovencitas para mantener la elasticidad del cuerpo.

La SARVANGASANA despierta también a Kundalini⁶³ y aumenta el “fuego digestivo” llamado JATHARAGNI⁶⁴. Cura la dispepsia, la constipación y otras enfermedades gastrointestinales crónicas. En fin, en una palabra, tonifica y vivifica el organismo.

GLOSARIO

48 ARTHA PADMASANA – “Medio Loto”, media postura. Significa además: estímulo, provecho, causa, razón, beneficio, propósito, interés.

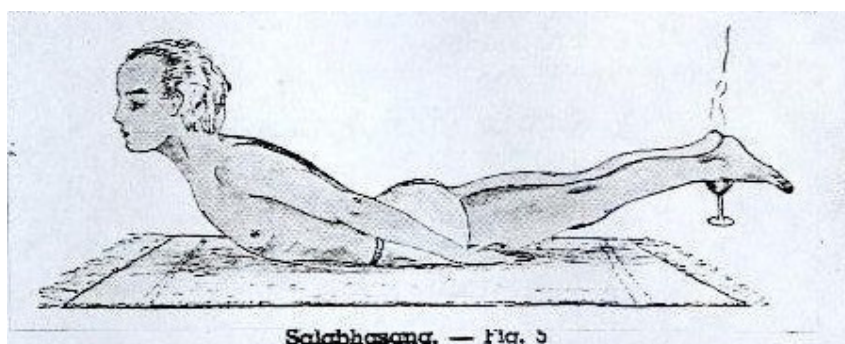
- 49 VIRASANA – Variante de de la Padmasana. “Vira, significa héroe, jefe, hombre.
50 PARVATASANA – Postura de la montaña.
51 SAMASANA – “Postura igual”. Sama significa igualdad, identidad, semejanza.
52 KARMUKHASANA – “Postura de Causa y Efecto”.
53 UTTIDA PADMASANA – “Postura del elevado loto”. Uttida significa nacido, originado, aparecido, manifestado, elevado, dedicado, sólido.
54 BADDHA PADMASANA – “Postura del loto ligado”. Baddha significa ligado, condicionado.
55 OORDHVA PADMASANA – Otra variante de la Postura del loto.
56 LOLASANA – “Postura ansiosa”. Lola significa deseoso, ávido, inquieto.
57 KUKKUTASANA – Kukkuta significa montaña.
58 JALANDHARA-BANDHA – Cierre del mentón contra el pecho.
59 PRANA – Principio vital, aliento de vida, energía o potencia activa que produce todos los fenómenos vitales.
60 SIRSHASANA – Postura importante en la práctica yoguística, que significa “de arriba hacia abajo”.
61 ASANA-YOGUIN – El que enseña y practica las Asanas.
62 BRAHMA-CHARYA – Práctica de la continencia sexual, castidad, voto de castidad.
63 KUNDALINI – El “fuego serpentino”. Plexo existente en la región sacral, potencia eléctrica que todos los seres tienen en potencia.
64 JATHARAGNI – “Fuego digestivo”.

SALABHASANA

La tercera Asana que vamos a describir se llama SALABHASANA⁶⁵ o “postura de la langosta”, porque se asemeja a la postura que adopta la langosta cuando está pronta para dar el salto.

La SALABHASANA se practica de la siguiente manera:

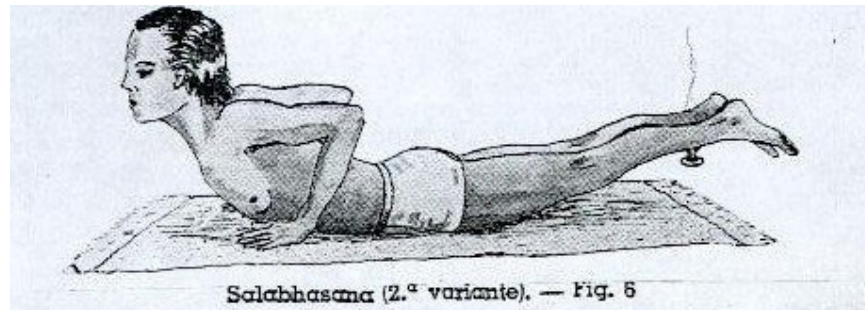
Acostarse con la superficie anterior del cuerpo sobre el suelo y colocar los brazos extendidos naturalmente a los lados con las palmas de las manos hacia arriba. (Fig. N° 5).



Inspirar luego lentamente (PURAKA⁶⁶); retener durante cierto tiempo el aliento (KUMBAKA⁶⁷), durante el cual se levantan lentamente la cabeza y las piernas hasta donde sea posible, describiendo así una especie de semi circunferencia con su concavidad hacia arriba. Quedarse en esta postura durante 5 a 10 segundos y, después, al mismo tiempo que se bajan las piernas y la cabeza muy lentamente, espirar, también lentamente, el aire retenido (RECHAKA⁶⁸). Repetir el ejercicio por seis o siete veces.

Existen dos variantes de la SALABHASANA:

la primera consiste en colocar ambas manos por debajo del vientre y la segunda en colocar las manos apoyadas en el suelo a la altura del pecho como lo indica la Fig. N° 6.



La práctica de la SALABHASANA permite una mayor elasticidad en las articulaciones de las vértebras cervicales, dorsales y lumbares, elasticidad que también desarrollan otras con Asanas que estudiaremos más adelante, la PASCHIMOTTASANA y la HALASANA, además de la SARVANGASANA, de la cual ya hemos hablado. La única diferencia entre estas dos últimas y la Salabhasana, consiste en que, mientras esta permite el juego de las articulaciones hacia el lado posterior de la columna, las otras lo permiten hacia el lado anterior.

La Salabhasana permite, además al poner en contracción los músculos extensores de las piernas y los músculos de la pared abdominal, aumentar la presión endo-abdominal y, en consecuencia, tonificar todos los órganos abdominales. Las contracciones de los músculos, puestos en movimiento, les dan mayor tonicidad y elasticidad. Una de las consecuencias de la tonificación de los órganos abdominales es la de permitir más fácilmente los movimientos peristálticos y antiperistálticos del intestino y, en consecuencia, la más fácil eliminación de las materias fecales acumuladas en el colon descendente, sigma cólico y recto. Todos lo que sufren de estreñimiento pueden, practicando esta Asana, curarse radicalmente sin necesidad de tomar ninguna clase de laxantes.

Otra consecuencia de la tonificación de los órganos abdominales se constata, primero, en la mejora, y después, en la cura de la mayor parte de las enfermedades del hígado, riñones, páncreas, estómago e intestino. La eliminación de las sustancias tóxicas, la aumentada tonicidad de la musculatura lisa de estos órganos, permite una mayor circulación fluídica nerviosa o "fuego digestivo" o SHATARAGNI. El apetito retoma, las dispepsias desaparecen y una sensación de euforia invade lentamente a todos aquellos que practican metódicamente esta Asana.

Los resultados indirectos que poco a poco irán manifestándose en todo ser humano, pueden ser clasificados como sigue:

- 1.º Debido al ejercicio muscular, la tonicidad y desarrollo de los músculos puestos en acción aumenta, y el aspecto físico, consecuentemente, será más armónico en sus diferentes regiones y más hermoso.

2. ° También la plasticidad y el mayor juego de las articulaciones permitirá más facilidad en los movimientos, evitará el cansancio rápido, volverá agradable largos paseos, evitará la fatiga al subir escaleras o después de una breve caminata.

3. ° Como consecuencia de eliminación de todas las sustancias tóxicas acumuladas en los tejidos, la circulación sanguínea de la piel será más activa y ésta adquirirá una suavidad y tersura que le darán un aspecto juvenil. El cabello crecerá abundantemente, las uñas tendrán mayor consistencia, los ojos mostrarán un brillo y una vivacidad que será la expresión de una perfecta salud física.

4. ° También las funciones psíquicas serán activadas, la inteligencia se mostrará más viva, la memoria robustecida, la concentración y la meditación podrán ser realizadas mucho más fácilmente y cualquier sensación de cansancio mental que eventualmente pudiera existir, desaparecerá rápidamente. Se desarrollarán especialmente la intuición y la telepatía.

5. ° El poder atractivo será poderosamente aumentado y hará despertar en todos los que nos rodean, debido a nuestra alegría y vitalidad, una intensa simpatía.

6. ° Como síntesis de todos estos desarrollos físicos, anímicos y mentales, se determinará un equilibrio armónico de todo el ser, que permitirá una mayor actividad del espíritu y, consecuentemente, dar un paso más en el Sendero de la Evolución.

Como hemos hecho mención, a propósito de esta Asana, de la inspiración (PURAKA), retención de aliento (KUMBAKA) y espiración (RECHAKA), es necesario decir algo sobre estas tres fases del ritmo respiratorio.

PURAKA. – Con este término se expresa la primera fase del ritmo respiratorio, es decir, la inspiración lenta y profunda hasta la máxima capacidad pulmonar.

KUMBAKA. – Con este término se expresa la segunda fase del ritmo respiratorio, es decir, la retención del aliento hasta el máximo de tiempo posible.

RECHAKA. - Con este término se expresa la tercera y última fase del ritmo respiratorio, es decir, la respiración lenta y prolongada hasta la expulsión de la mayor cantidad de aire posible.

Estas tres fases del ritmo respiratorio están descritas minuciosamente en el HATHA YOGA y constituyen el ejercicio de la PRANAYAMA (regulación del aliento).

Los tres términos sánscritos que las indican son empleados muy frecuentemente por los yoguis, y sabemos ahora perfectamente lo que ellos quieren expresar cuando hablan de estar en Puraka, Kumbaka o Rechaka.

GLOSARIO

65 – SALABHASANA: “Postura de la langosta”

66 – PURAKA: 1er. Movimiento del Pranayama: Inspiración.

67 – KUMBAKA: 2º Movimiento del Pranayama: Retención del aliento.

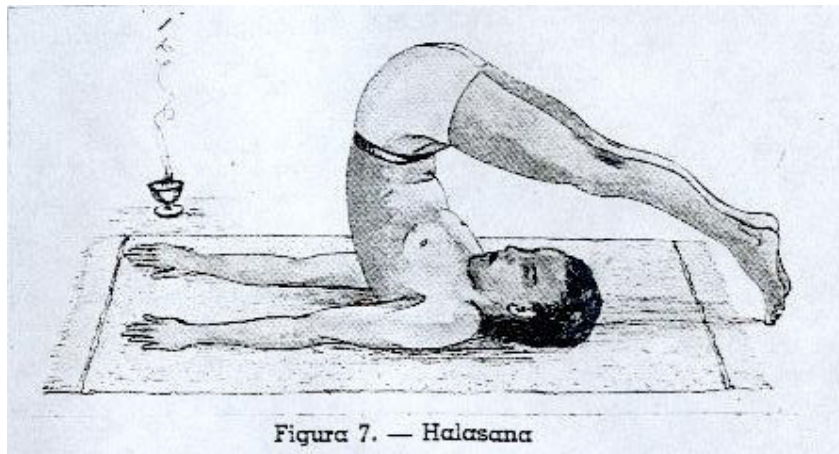
68 – RECHAKA: 3er. Movimiento del Pranayama: Espiración.

HALASANA

A la cuarta Asana se le ha dado el nombre de **HALASANA**⁶⁹ o “postura del arado” porque tiene todas las características de un arado, como los lectores podrán constatar en la Fig. 7.

En efecto, HALA, en sánscrito, significa “arado”.

TÉCNICA. – Recostarse en el suelo, sobre la acostumbrada alfombra, en posición dorsal, con los brazos extendidos y con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.



Se levantan, después, muy lentamente y sin esfuerzo las piernas juntas hasta lo máximo posible. Apoyándose sobre las palmas de las manos, siempre estando con los brazos extendidos, levantar el tronco hasta que el mentón, apoyado contra el pecho, impida al tronco mayor elevación.

Al comienzo, por la escasa elasticidad de las articulaciones de las vértebras y por la poca amplitud de los movimientos, debido en parte a la acumulación del panículo adiposo subcutáneo, no se podrá llegar a elevar bastante el tronco y hacer llegar los pies hacia arriba de la cabeza, como está indicado en la Fig. 7; pero, gradualmente, con el ejercicio, se podrá llegar a realizar la HALASANA perfectamente y sin ningún esfuerzo. Estando en la posición descrita, empezar a respirar muy lentamente, inspirando durante el tiempo en que, mentalmente, se cuenta hasta 7, reteniendo el aliento también durante el tiempo en que se cuenta hasta 7 Y espirar, en fin, durante le mismo lapso de tiempo. Estas respiraciones deben ser repetidas por tres veces, siempre sin esfuerzo y lentamente.

Terminar el ejercicio, volviendo a la posición inicial, es decir, la posición dorsal, realizando los movimientos inversos con la misma lentitud se había realizado la Asana.

VARIANTES. – Existen dos variantes de la HALASANA.

1º) – La primera variante se realiza de la siguiente manera: Después de haber realizada la Asana hasta obtener la posición dibujada en la Fig. 7, levantar los brazos extendidos hasta poder llegar a tocar con los dedos de las manos los dedos gruesos de los pie y aún asirlos. Es muy difícil, al comienzo, realizar esta variante, pero, con la práctica, después de poco tiempo se llegará a obtener esta posición con gran facilidad.

2º) – La segunda variante se llama *UTTANA-PADASANA*₇₀, UTTANA significa “alto” y PADA significa “pie”. Por eso esta variante de la HALASANA, es llamada también “postura alta de los pies”.

Se realiza de la siguiente manera:

Después de haberse colocado en posición dorsal, levantar lentamente las piernas juntas y extendidas (sin levantar el dorso) hasta la máxima posición, al mismo tiempo que se inspira lentamente (contando mentalmente hasta 7).

Quedarse en esta posición reteniendo el aliento durante todo el tiempo en que se cuenta, mentalmente, hasta 7, y volver a la posición inicial bajando lentamente las piernas siempre extendidas, al mismo tiempo que espira lentamente contando hasta 7.

Se puede repetir esta variante por tres veces.

RESULTADOS DE LA HALASANA. – Los efectos benéficos de la HALASANA pueden resumirse así:

1º) – Aumento de la elasticidad en las articulaciones vertebrales y coxofemorales.

2º) – Aumento de la contractilidad de los músculos de la columna vertebral, de la pared abdominal y de los brazos y piernas.

3º) – Tonificación del gran simpático y de los nervios espinales.

4º) – mayor aflujo de sangre en las arterias de la columna vertebral y, en general, en todas las arterias que llevan sangre a los músculos y articulaciones puestas en movimiento, realizándose, así, como todas las leyes naturales, el aforismo de la escuela médica salernitana “*ubo irritatio ibi affluxux*”. En consecuencia se obtiene mayor nutrición de los tejidos y aumento de la vitalidad celular (*Jiva*) por el Prana o Fuerza Vital que más abundantemente es llevado por la sangre a las células.

5º) – Sensación general de euforia, mayor amplitud de los movimientos articulares, aumento del tono muscular y, como consecuencia, sensación general de levedad y agilidad con sus influencias psíquicas de alegría y de mayor aptitud para el trabajo, sea físico o mental.

6º) - Cura progresiva, a medida que va practicando la HALASANA, de las enfermedades reumáticas, articulares y musculares.

7º) – Debido a la oxidación del panículo adiposo subcutáneo o de la gordura que, eventualmente, pudiera estar depositada en los órganos internos, desaparece el exceso de gordura en los depósitos adiposos y, consecuentemente, el aspecto externo adquiere una forma armónica y estética.

8º) – Debido a la mayor oxidación y a la mayor eliminación de las sustancias tóxicas provenientes del catabolismo celular, van desapareciendo, poco a poco, el estreñimiento y la congestión hepática.

9º) – Por el aumentado drenaje y por el retorno a la normalidad de las funciones del “intercambio material”, desaparecen los cálculos de la vesícula biliar y los del bacinete renal.

10º) – La columna vertebral en su parte ósea (vértebras), es el sostén de todo el tronco y, por los órganos principalísimos que contiene (médula) o se hallan cercanos (nervios espinales, cordones del gran simpático, con sus ramificaciones, etc.) es de excepcional importancia en la organización del cuerpo humano, por eso los yoguis le han prestado siempre sus mayores cuidados.

En la literatura clásica esotérica se la llama, en sánscrito, **MERU-DANDA**⁷¹. *MERU* es el nombre que se le da a una imaginaria montaña sagrada que se supone existe dentro de la Tierra, y de la cual la parte media estaría en correspondencia con el centro de la Tierra y la cumbre llegaría hasta el cielo. *DANDA*, significa bastón, cetro, vara. El **MERU-DANDA** es, pues, el símbolo adoptado en la literatura yoguística para significar el eje de la Tierra y, analógicamente, en el hombre, la columna vertebral, que es el eje que todo lo sostiene y cuyas extremidades son los dos polos (cabeza y sacro) de aquel pequeño mundo o “microcosmos” que es el hombre.

La **HALASANA** permite, con otras Asanas, robustecer, en una palabra todos los órganos de la columna vertebral mencionados y, por consiguiente, asegura a todo el organismo (por las funciones de estos órganos) la más completa salud y retarda el envejecimiento precoz.

La circulación pránica se intensifica en sus dos corrientes (Ida y Pingala) y se acumula más fácilmente en los ganglios y en los plexos (Tchakrams) del gran simpático.

GLOSARIO

69 – HALASANA – De HALA que significa arado. “Postura del arado”.

70 - UTTANA-PADASANA – De UTTANA que significa “alto” y PADA que significa “pie”. “Postura alta de los pies”.

71 – MERU-DANDA – De MERU que significa “montaña sagrada” y DANDA que significa “bastón, cetro, vara”. Se le llama MERU-DANDA, en el hombre, a la columna vertebral que es considerada como un eje cuyas extremidades o polos corresponden a la cabeza y al sacro.

Que la paz del Gurú esté siempre con todos nosotros como lo está continuamente con él.

El cuerpo físico es para el yogui un maravilloso instrumento que él sabe dirigir a voluntad, haciéndole realizar todo lo que su poderosa mente anhela, y que le permite obtener las más sutiles vibraciones del Espíritu.

DHANURASANA

A la quinta Asana se le ha dado el nombre de **DHANURASANA**⁷² o “postura del arco” porque, cuando se ejecuta, tiene todo el aspecto de un arco.

DHANURA, en sánscrito, significa “arco”.

TÉCNICA. – Recostarse en el suelo en posición ventral manteniendo los brazos bien extendidos a lo largo del cuerpo y evitando la más mínima contracción muscular. Flexionar después lentamente las piernas sobre los muslos y levantar los brazos hasta que las manos puedan asir los tobillos. Contrayendo los músculos de los brazos, atraer las piernas en dirección a la cabeza, al tiempo que se levantan del suelo, en lo posible, los muslos y el pecho, echando la cabeza hacia atrás.

Llegados a esta postura, tal como aparece en la Fig. 8, (en la cual, como puede verse, el cuerpo representa el arco y los brazos las cuerdas del arco) inspirar lentamente contando, como siempre mentalmente, hasta 7, retener el aliento por igual espacio de tiempo y luego espirar lentamente.



Volver, en fin, a la posición primitiva, bajando lentamente piernas, brazos y pecho.

Esta Asana puede repetirse tres veces, cuidando no realizarla NUNCA con el estómago lleno. Si se quiere puede efectuarse junto con otras Asanas.

RESULTADOS. – Los efectos benéficos de la DHANURASANA pueden ser resumidos así:

1º) – Aumento de la tonicidad de todos los órganos abdominales; debido al hecho de descansar todo el cuerpo sobre el vientre, la inspiración y las espiración permiten efectuar un verdadero masaje endoabdominal.

2º) – Como consecuencia de la aumentada tonicidad del intestino y de los órganos, van poco a poco desapareciendo el estreñimiento, las hepatitis debidas a diversas causas, las colecistitis y calculosis de la vesícula y las ectasias y ptosis gástricas.

3º) – Aumento de la elasticidad de la columna vertebral y mayor amplitud de los movimientos articulares de las vértebras.

4º) – Como consecuencia, se van corrigiendo gradualmente las deformaciones de la columna, como cifosis, escoliosis y lordosis.

5º) – Aumento del tono de los músculos de los brazos, de los muslos, de los extensores del cuello y especialmente de todos los de la pared abdominal.

6º) – Oxidación de las grasas de los diversos depósitos orgánicos y especialmente del panículo adiposo subcutáneo de la pared abdominal.

7º) – La practica diaria de la DHANURASANA, en fin, acompañada de una alimentación racional, restablece el perfecto equilibrio de las funciones gastro-intestinales y, por consiguiente, un normal metabolismo celular.

GLOSARIO

72 – DHANURASANA – de DHANURA, que significa “arco”, y ASANA, que significa “postura”. “Postura del arco”.

SAVASANA

La sexta Asana que describiremos tiene el nombre de **SAVASANA**₇₃ y puede ser practicada, o después de un intenso trabajo, físico o mental, o al terminar otras Asanas, pues ésta es conocida como la “postura de la revitalización”.

TÉCNICA. – Acostarse en el suelo, en posición dorsal, manteniendo las piernas juntas, los talones también juntos, pero los dedos gruesos separados de los demás dedos de los pies, los brazos naturalmente extendidos a los lados del cuerpo. Estando en esta posición, que es la de un absoluto descanso, cerrar los ojos y empezar a respirar lentamente, relajando completamente todos los músculos del cuerpo. Es interesante observar que el proceso de relajamiento de los músculos no debe ser general en un mismo tiempo, sino que es preciso empezar con el relajamiento de los músculos de las piernas, para luego proceder sucesivamente al relajamiento de los músculos abdominales, torácicos, de los brazos, del cuello y del rostro. No es fácil realizar estos sucesivos relajamientos, pero, con la práctica se podrá llegar a obtenerlos. Se debe realizar esta Asana con los ojos cerrados, siendo muy importante que el relajamiento empiece por lo dedos de los pies para terminar por los músculos faciales, no debiendo procederse a relajar una zona de músculos, antes de haber obtenido el perfecto relajamiento de todas las precedentes. Los que llegan a practicarla debidamente notan que consiguen hasta dar un relajamiento o descanso a la actividad respiratoria, cardiaca y mental.

Los que deseen practicarla para fines elevados, deberán repetir el relajamiento de los músculos, continuamente el místico monosílabo OM, pensando en el Espíritu, meditando también sobre la calma, la serenidad y la pureza de pensamiento y actos. No dormirse, continuando en la meditación durante quince minutos por lo menos, que puede ser progresivamente aumentado hasta sesenta minutos. Es muy aconsejable practicar esta Asana tres veces al día: mañana, MEDIODÍA y noche.

RESULTADOS. – Los efectos benéficos de la SAVASANA pueden ser resumidos como sigue:

I.- Devuelve al cuerpo, cansado por cualquier especie de actividad, una benéfica energía y estado de serenidad a la mente.

II.- Practicada con alguna persistencia, realiza una recuperación de energía muy considerable, y practicada después de otras Asanas, durante las cuales el mayor desgaste causa un metabolismo más activo, la SAVASANA proporciona a todos los tejidos un verdadero baño de sangre, francamente oxigenada, por la mayor facilidad en la distribución sanguínea periférica y por consiguiente, facilita la reposición del estado energético normal.

III.- Siendo también la SAVASANA la aplicación de la “ley del menor esfuerzo”, continuamente usada por la Naturaleza, enseña al hombre a practicar en beneficio de su propio organismo, este “culto del descanso” entre dos series de esfuerzos, dando así oportunidad a los diversos órganos de recuperarse por auto-reorganización, lo que constituye una de las enseñanzas más importantes de la Yoga.

IV.- Este ternario activo que compone la actividad humana, o sea, respiración, circulación y mentalización, no solamente se reorganiza por la SAVASANA, sino que sus reales lazos y mutuas reacciones naturales, se hacen cada vez más efectivas y perfectas. Así, por ejemplo, los que lleguen a poder relajar, progresivamente, el plexo solar, llegarán con eso a un progresivo control del sistema nervioso, lo que les permitirá manejar voluntariamente sus emociones y también recargar las baterías psíquicas.

V.- Como esta Asana combina, a la vez, postura y meditación, su práctica dará, progresivamente, no sólo un estado de salud física más estable, sino también, un profundo bienestar, tranquilidad, calma, una verdadera paz. Y por eso se recomienda tanto al estudiante que utilice la SAVASANA para meditar sobre la PAZ.

Finalmente, comentaremos que, si la SAVASANA, se denomina también “postura del cierre”, es porque se practica siempre al finalizar los demás ejercicios. Se le llama también “postura de los tres tiempos”, por los 3 períodos del día en que es realizada con más utilidad. Daremos, ahora, el más importante significado de su nombre.

SAVA significa, en sánscrito, “extracción o expresión del zumo del SOMA” y por eso la postura SAVA-SANA es llamada “de la revitalización”, pues si por una parte Soma significa Luna, también se designa con esta palabra a la bebida sagrada usada en muchos Templos y Misterios para obtener un estado de éxtasis. Soma también se emplea para designar a la materia densa con una asociación de humedad, capaz de producir vida bajo la acción del calor. La planta de la cual se obtenía la bebida sagrada es conocida con los nombres de “Asclepias ácida” o “Scrocostema viminalis”, aún cuando ciertas fuentes dan, como origen, otra planta, llamada Nyagradha, y que crece en la región de Poona (India).

El Soma constituye para el Iniciado de la India el misterio máximo, pues se le otorgan las cualidades de conferir el poder de la inspiración, de la clarividencia, y es, místicamente hablando, bajo todos los conceptos, lo mismo que la Cena Eucarística, ocultamente comprendida. Por eso, aún cuando el secreto del Soma parece perdido para los no verdaderamente iniciados, resumiremos algo de lo que sobre él se encuentra en la literatura sagrada.

Se consideraba al Soma como una bebida sagrada para ser ofrecida a los dioses y era reverenciado como uno de los más elevados medios de sacrificio y causa de éxtasis divinos. Fue hasta deificado y llegó a obtener un lugar de destaque en la mitología védica, pues una gran parte del RIG-VEDA, compuesta de más de cien libros, le está dedicada. Se describe allí al Soma, no sólo como bebida sagrada, sino como siendo también, la divinidad de la lluvia, que da salud, sabiduría e inmortalidad, habiendo himnos en los cuales se le menciona como divinidad lunar, o representando a la Luna. Para el ceremonial religioso, se obtenía el Soma exprimiendo la planta ya citada, en tres ocasiones: una en las primeras horas de la mañana, otra al mediodía y la última por la noche. El color del Soma es descrito como siendo claro, opalino, exactamente como el color de la Luna.

Hay, ciertamente, entre las propiedades del Soma y la SAVASANA, que significa “la extracción del zumo”, una misteriosa relación que no escapará a aquellos que sepan meditar sobre ambas cosas y sobre la extraordinaria ley de la auto-reorganización, por la aplicación de la ley del menor esfuerzo, del descanso creador, que hace que el árbol florezca, rejuvenecido, en cada primavera y fructifique con nuevos bríos en cada verano, así como nuestro Padre Sol se reorganiza a sí mismo. Los ojos del espíritu ven cumplirse esta ley de toda la Naturaleza, aunque, hasta ahora, comúnmente, sólo es posible observarla en ciertos hechos.

La relajación es un factor muy importante, y no sólo en los ejercicios musculares; pues meditando sobre la maravillosa creación de nuestro cuerpo y sobre su mecanismo interno, nos formularemos la pregunta; ¿puede el hombre igualar a la maravillosa Naturaleza y crear un simple órgano de su cuerpo o un átomo de una simple célula?

Meditemos, entrando en un profundo silencio, para que, en él, se nos revele algo de este misterio máximo de la Creación: el cuerpo del hombre, por gracia del Altísimo. Que la Paz Serena y Eterna, que está constantemente en el corazón del Maestro, **esté también en el nuestro**, para obtener la salud del cuerpo, la paz del cima y la unión de todos los corazones que rebosan de amor paternal en una misma afinidad espiritual.

A U M

GLOSARIO:

73 – SAVASANA. – Postura de la extracción del Soma.

PASCHIMOTTANASANA.

La séptima Asana lleva el nombre de **Paschimottasana**⁷⁴.

Técnica. – Sentarse en el suelo con las piernas estiradas y rígidas; después, espirar profundamente y, flexionando lentamente el tronco hacia delante, agarrar con los pulgares, índices y dedos medios de las manos, los dedos gordos de los pies, al mismo tiempo que la frente llega a tocar las rodillas. Quedarse en esta posición, algunos segundos y después volver, siempre lentamente, a la posición de partida. Hay que retener el aliento durante todo el ejercicio, y sólo después de haber retornado a la posición primitiva se empieza nuevamente a respirar. La figura 10 muestra claramente lo dicho.

La **Paschimottasana** puede practicarse, al comienzo, durante 5 minutos y después, aumentando el tiempo progresivamente, de un minuto por día, llegamos hasta un máximo de 10 minutos. Para facilitar la flexión del tronco se recomienda contraer los músculos abdominales hasta que el vientre esté lo más que se pueda hundido y realizar la flexión del tronco lentamente para evitar la brusca distensión de los músculos y tendones que se ponen en acción al realizar la **Paschimottasana**.



Nunca hay que olvidar que la finalidad que se proponen conseguir los Yoguis al realizar las Asanas es la de obtener un máximo de beneficios corporales, simultáneamente con los mentales y espirituales, mediante un mínimo de esfuerzo físico, y por eso que todos os movimientos deben ser efectuados lentamente y sin esfuerzo.

Las personas jóvenes, cuyas articulaciones dorsales, debido a su edad, son bastante elásticas, pueden, al primer intento, tocar con la frente las rodillas; pero en cambio, las personas de mayor edad, cuyas articulaciones dorsales son, lógicamente, debido a la falta de ejercicio, menos elásticas, encontrarán mayor dificultad en la realización de esta Asana.

Por otra parte, también las personas obesas encontrarán, al comienzo, mucha dificultad en la flexión del tronco; pero, a medida que, con el ejercicio, la gordura en exceso se va quemando y los movimientos articulares se hacen más amplios, podrán realizar esta Asana con mayor facilidad para llegar a su perfecta ejecución. A todos aquellos que, por falta de elasticidad, obesidad, etc., no pueden llegar a completar la perfecta realización de la **Paschimottasana**, recomendamos que, al comienzo realicen media postura,

es decir: flexionar el tronco y agarrar el dedo grueso del pie con la mano correspondiente, pudiendo alternar el ejercicio a la derecha y a la izquierda. Cuando después de cierto tiempo las articulaciones se hayan hecho más elásticas, podrán realizar toda la Asana.

Resultados. – Los efectos benéficos de la **Paschimottasana** pueden ser resumidos así:

- 1) Activación de la corriente fluídica por el llamado **Shushuma Nadi**⁷⁵.
- 2) Activación del “fuego gástrico”, lo que permite intensificar y armonizar las funciones digestivas.
- 3) Aumento del “tono” del hígado y bazo. Todos sabemos que el sol nos inunda con su calor, luz y color y que es la fuente de nuestra vida. Nuestro cuerpo vive absorbiendo energía solar, y una de las funciones de la parte etérica del bazo es precisamente absorber esta energía y transformándola, individualizarla en vida humana. La fuerza vital, invisible a nuestros ojos físicos, pero perfectamente visible para los yoguis y los videntes, se manifiesta como una infinidad de partículas etéricas en continuas vibraciones que, al ser absorbidas por el bazo adquieren un color rosado pálido y, una vez penetradas en el cuerpo, son canalizadas en todas direcciones. En un hombre sano, el bazo funciona activamente y la fuerza vital puede ser completamente individualizada y ser irradiada en todas direcciones; en caso contrario, esta función no se cumple completamente y, como consecuencia el organismo sufre por debilitamiento o carencia de esta fuerza vital. La **Paschimottasana** activa el primer proceso y permite así todas las disfunciones del bazo y el hígado.
- 4) Oxidación del exceso de grasas en los diversos depósitos orgánicos, especialmente en el vientre.
- 5) Aumento del tono y de la elasticidad de todos los músculos que entran en acción: los abdominales, los de la columna vertebral, los de los muslos, de las piernas y de los brazos y, por lo tanto, aumento de la circulación sanguínea.
- 6) Tonificación de los músculos lisos de la pared intestinal con el consiguiente aumento de los movimientos peristálticos y desaparición gradual del estreñimiento.
- 7) Aumento de la actividad de la glándula tiroides y tonificación de los músculos del cuello, con la consiguiente desaparición gradual de las arrugas de la piel del cuello, especialmente en las mujeres.
- 8) Cura de las inflamaciones del hígado y de las gastritis debido a hiperclorhidria.
- 9) Cura del lumbago y de los dolores reumáticos debido a mala circulación de la sangre en las regiones afectadas.

10) Cura de las hemorroides, enfermedad muy difundida en los tiempos modernos, debido a la defectuosa alimentación y a las condiciones antinaturales de nuestra existencia.

11) Tonificación del plexo solar, de la próstata y de todos los otros órganos estimulados por la **Paschimottasana**.

Esta Asana es practicada muy frecuentemente por los Asana Yogui y los Hatha Yogui de la India debido a los grandes beneficios de hemos descripto Y, frente a tantos beneficios, no podemos dejar de agradecer infinitamente a los Santos Gurúes que nos han transmitido tanta Sabiduría.

Paz para todos los seres.

AUM

GLOSARIO

75 **Shushuma**. – Nombre dado a una corriente fluídica que se establece entre el corazón y el Brahmarandhra o vértice de la cabeza, que es también llamado por los **Brahma** o **Sandhi** y que pasa entre Ida y Pingala. **Ida**: corriente nerviosa que circula en la parte izquierda del cuerpo, llega hasta la ventanilla izquierda de la nariz y provoca la correspondiente respiración, negativa, femenina, llamada en términos yoguísticos respiración lunar; corriente que va desde la planta del pie izquierdo hasta el Loto de mil pétalos (**Sahasrara**) canalizada por el nervio simpático izquierdo. **Pingala**: corriente nerviosa que circula en la parte derecha del cuerpo, llega hasta la ventanilla derecha de la nariz y provoca la correspondiente respiración, positiva, masculina, llamada respiración solar; corriente que va desde la planta del pie derecho hasta el **Sahasrara**, canalizada por el nervio simpático derecho. Se le da el nombre de **Suschumna** a la médula espinal y a todas sus ramificaciones nerviosas motoras y sensoriales. Algunos Tantrikus (Iniciados de una escuela secreta oriental) localizan el **Suschumna** en la línea central de la médula oblongada y también en el corazón. La antigua escuela Trans-Himalayana de antiguos Rajas-Yoguis llamada **Taraka Raja Yoga** localiza el **Suschumna** en el canal central de la médula espinal y Pingala e Ida en las partes laterales internas de dicho canal. Como Pingala, la corriente del lado derecho, es brillante y refulgente como un gran círculo de fuego o Sol, se le denomina también Vehículo de los Dioses. **Suschumna, Ida y Pingala** constituyen la clave del máximo poder yoguístico y su perfecto conocimiento y activación otorgan al hombre maravillosos poderes. Únicamente un Maestro de Sabiduría podrá revelar esta clave al discípulo después de que haya pasado por muchas pruebas y aprendizajes.

JANUSIRASANA

La octava Asana que vamos a estudiar se llama JANUSIRASANA o “postura de la cabeza y rodilla” porque son estas partes del cuerpo las que desempeñan el principal papel.

Técnica. – Sentarse, como de costumbre en el suelo; doblar la pierna izquierda y, con el talón, presionar suavemente la región de la ingle derecha al mismo tiempo que se mantiene extendida por el suelo la pierna derecha. Agarrar, luego, el pie con ambas manos, exhalar el aliento y hundir suavemente el vientre al mismo tiempo que se baja la cabeza hasta que llegue a tocar con la frente la rodilla derecha. Quedarse en esta posición durante 5 o 10 segundos

en los primeros tiempos hasta llegar, mediante aumentos progresivos a 27 minutos. Recomendamos a nuestros lectores que observen rigurosamente el aumento gradual del tiempo, porque la falta de esta indicación, podría producir serios trastornos.

Después de haberse quedado por el tiempo indicado en dicha posición, levantar lentamente la cabeza hasta volver a la posición primitiva, descansar algunos minutos y luego repetir el ejercicio, seis o siete veces, siempre intercalando los pequeños ascensos mencionados.

La JANUSIRASANA puede ser practicada o en la forma anteriormente dicha, o doblando la pierna derecha en vez de la izquierda. Además de retener el aliento durante todo el tiempo posible, pensar que la energía sexual está fluyendo hacia el cerebro transformada en energía vivificadora, regeneradora y creadora.

Los que practican la JANUSIRASANA encontrarán mayor facilidad en la realización de la PASCHIMOTTASANA.

Resultados. – Los efectos benéficos de esta Asana pueden ser resumidos como sigue:

- 1) Aumento del “fuego digestivo”, con la consiguiente normalización de las funciones digestivas.
- 2) Estimulación del Plexo Solar o “Surya Chakra” (Surya-Sol, Chakra-Plexo).
- 3) Transformación de la energía sexual en energía psíquica, permitiendo así emisiones por parte del cerebro de más sutiles radiaciones y mayor felicidad en la práctica del Brahmacharia, o sea, una mayor castidad.
- 4) Desaparición de todos los disturbios funcionales de los órganos genitales–urinarios, pero no de las enfermedades de estos órganos, en cuyo caso no se debe practicar esta Asana y sí consultar un médico.
- 5) Aumento de las energías vitales con el consiguiente estado de euforia y aumento del dinamismo físico y psíquico, desapareciendo así aquel estado que eventualmente podría existir de debilidad general y falta de voluntad conocido vulgarmente con la palabra de “haraganería”.
- 6) Mayor aflujo de sangre en los órganos pélvicos y abdominales y la consiguiente desaparición de cólicos, inflamaciones intestinales, etc.
- 7) Kundalini se despierta y sus energías comienzan a ser irradiadas en todo el organismo.
- 8) Aumento del tono muscular en las piernas, brazos y otros músculos que entran en acción.

Deseamos a todos los lectores y a los discípulos nuestros, que puedan recoger también en esta Asana buenos frutos como los han obtenido en la recolección de las precedentes Asanas.

Siendo la finalidad que tuvimos al iniciar este Curso Progresivo de Yoga la de que nuestros lectores pudieran gozar de una perfecta salud física y mental, con la consiguiente agilidad en el cuerpo y en la mente, es decir, un verdadero estado de equilibrio, publicaremos, a pedido de varios lectores, todo lo que sea posible sobre el rejuvenecimiento del cuerpo físico obtenido por los Yoguis de la India mediante el empleo de sus métodos secretos.

Los lectores podrán así comprender las razones del verdadero rejuvenecimiento de aquella persona cuyo caso fue expuesto en el artículo “Curioso caso de rejuvenecimiento”.

Aquellos que deseen realizar, conjuntamente con las Asanas, todas las prácticas que iremos exponiendo, podrán obtener así verdaderamente extraordinarios beneficios, pero es necesario advertir que, es preciso que se tenga paciencia, fe, constancia y método, tanto en el estudio, como en la meditación y práctica de todo lo que se publique. Además, todos los estudiantes de yoga podrán encontrar también “algo” de lo que han buscado siempre, es decir, la revelación de la Verdadera Ciencia del Espíritu; y aseguramos tal cosa porque nos fundamos en largos años de experiencia y observaciones personales y, personalmente, en los valiosísimos consejos y realizaciones de aquellos venerables Gurúes que SABEN. Existen prácticas especiales, muy celosamente, guardadas por los Yoguis, que permiten devolver el vigor físico-mental a una persona de 70 años, completamente envejecida y debilitada, y darle la apariencia de una persona de 40 años, pudiéndose observar una completa regeneración de los tejidos en general y de los musculares en particular, el establecimiento del metabolismo fisiológico, la corrección de algunos defectos físicos, la recuperación de la agilidad corporal, etc. Estas enseñanzas van dedicadas a todas aquellos que deseen llevar una vida sana; a todos los que sintiendo el peso inexorable de los años sobre las espaldas, deseen realizar todavía algo útil para los demás; y van también para aquellos que, “cansados de aprender, desean, por fin, saber”, y, por lo tanto realizar. Especialmente las mujeres, sin las cuales el mundo carecería de poesía, belleza, ternura y amor, serán las que podrán sacar ventajas valiosísimas, ya que la misión de la mujer es la de embellecer la vida del hombre, hacerlo más bueno, despertarle el sagrado fuego del amor, para que culmine la realización de aquel Sagrado Ternario: Padre – Madre – Hijo, divinidad en el hombre y símbolos de la Vida Inmortal. Ellas podrán encontrar en estas enseñanzas una verdadera clave para mantener sus cuerpos siempre flexibles, frescos, juveniles y tersos, poniendo así un freno al desgaste físico, a despecho de aquel inexorable tirano llamado Edad. Los encantos femeninos deben ser uno de los factores primordiales en la vida de las mujeres, ya que la eterna primavera encanta mucho más que un invierno frío, triste y lluvioso. Mantener la frescura, la hermosura y la juventud del cuerpo es un deber, una necesidad, una ley sagrada. Donde hay salud. Juventud, belleza, hay alegría y felicidad. ¡Cuántos hogares han sido destruidos por el completo abandono de uno de los cónyuges, causado éste por la desilusión! En los primeros años de casamiento todo parecía alegría, fuerza, agilidad; ella lucía siempre una delicada silueta que encantaba, él hacía alarde también de su fuerza y agilidad. Pasan algunos años, empieza ella a engordar perdiendo, por lo tanto, la silueta que tiempos atrás fue admiración de todos, se hace pesada, ya no quiere pasear, come en exceso, y él, perdiendo la ilusión, empieza a distanciarse. Por su parte, él cultiva el abdomen, que cada vez se hace más voluminoso, come

mucho, bebe en exceso, está aburrido y desilusionado, descansa en el sillón, no hace más largos paseos. ¿Resultado? Roto el encanto. Si uno de los cónyuges ha tenido la fuerza de voluntad y la constancia de mantenerse siempre juvenil por un ideal y el conocimiento de ciertas prácticas aprendidas sobre Naturismo, etc., y ve que el compañero o la compañera, según el caso, ha quedado atrás en el camino, abandonando la lucha, entonces buscará, irremisiblemente, en otra persona aquel ideal forjado.

Resultado: desesperación, tristeza, lágrimas, separación y divorcio, cuando no termina en tragedia que repercutirá sobre los inocentes hijos.

El peligro es mayor cuando la mujer posee en su juventud belleza pero no inteligencia, y el hombre está atraído únicamente por su hermosura, porque el día que la pierde no queda nada que pueda constituir un atractivo o encanto. En cambio, la mujer que es hermosa en su juventud, inteligente y espiritual no temerá; el peligro es menor, pues los años no harán efecto en ella debido a que su inteligencia, que es como un poderoso imán, sabrá retener al compañero. Todo lo que hemos descrito podría subsanarse con un poco de buena voluntad para evitar el desgaste demasiado rápido de la juventud y la desaparición de la belleza, delicadeza y hermosura.

PAZ A TODOS LOS SERES

A U M

Llegados a este punto en nuestro “Curso progresivo de Yoga”, antes de seguir adelante con la publicación de otras Asanas, deseamos dar a nuestros lectores algunos consejos que creemos serán de gran utilidad para aquellos que deseen dedicarse al estudio y a la práctica de Yoga.

Estos consejos permitirán suavizar el camino a recorrer, facilitando así la tarea y eliminando en lo posible algunas espinas que todo camino de realización trae aparejado. Como ya los lectores han podido constatar estudiando las Asanas publicadas, éstas permiten cuando son perfecta y constantemente practicadas, curar determinadas enfermedades y, en caso que no las haya, tonificar todo el organismo y hacerlo volver, así, a aquel estado de equilibrio dinámico al que damos el nombre de **SALUD**.

Aunque las Asanas obran sobre todo el organismo, cada una es particularmente indicada para una determinada enfermedad o para un determinado estado mórbido, como ya se dijo en las Asanas publicadas. Aquellos, pues, que estuvieron, por acaso, afectados por alguna enfermedad, harán bien en no practicar indistintamente todas las Asanas, sino practicar prevalentemente aquella o aquellas que son más indicadas para la enfermedad que los aflige.

Para que los lectores tengan una visión de conjunto sobre las enfermedades que pueden ser curadas mediante la práctica de las Asanas, haremos aquí un cuadro sintético de ellas.

Aparte del hecho de que las Asanas obran, como hemos dicho, sobre todo el organismo, y de que proporcionan un perfecto estado de salud y, por consiguiente, el estado juvenil, la extraordinaria “vitalidad” o poder de resistencia y defensa del organismo y la hermosura inherente a él, hay

enfermedades físico-anímico-mentales influenciadas por las Asanas que podemos resumir así:

Todas las enfermedades del sistema nervioso central y periférico.

Todas las enfermedades del sistema cardiovascular.

Todas las enfermedades del sistema respiratorio, como rinitis, tuberculosis, asma, etc.

Enfermedades del sistema digestivo, como pirosis, gastritis, hepatitis, del bazo, estreñimiento, disentería, hemorroides, etc.

Enfermedades del sistema uro-genital, como nefritis, pielitis, cistitis, uretritis, gonocócica, espermatorrea, dismenorrea, leucorrea, impotencia, esterilidad, etc.

Enfermedades del intercambio nutricional como diabetes, gota, artrismo, etc.

Algunas enfermedades infecciosas crónicas como lepra, sífilis, tuberculosis cutánea, etc., teniendo presente que las Asanas están contraindicadas en las enfermedades infecciosas agudas febriles.

Sistema de locomoción: deformaciones de la columna vertebral, piernas, brazos, etc.

Enfermedades de los ojos, oídos, cutis, etc.

Las Asanas facilitan, en fin, la sublimación del sexo y otras actividades mentales y espirituales, como el estudio, la meditación o concentración y la contemplación.

Como nuestros lectores pueden constatar si las Asanas no constituyen toda la terapéutica en el campo de la patología humana sobre el cual obrar es vastísimo y, por lo consiguiente pueden ser consideradas como uno de los más importantes, si no el más importante, de los factores terapéuticos que andan en perfecta armonía con las sabias leyes de la naturaleza.

Y una vez más tenemos la oportunidad de constatar como aquellos sabios Gurúes, que conocían profundamente las leyes de la Naturaleza, basándose sobre este conocimiento, han creado todo ese maravilloso sistema terapéutico, que es una aplicación muy sabia de ellas.

Otro consejo de suma importancia para aquellos que se dedican al estudio y práctica de las Asanas, así como de otras Yogas, es el de desear que nuestros lectores procedan a la composición de un "Diario Espiritual", para poder permitir el constante control de los progresos obtenidos, y para poder obrar más dónde todavía no se ha progresado bastante.

Este "Diario Espiritual", esquemático (y que puede ser eventualmente modificado o completado), podría contener las siguientes preguntas, a las cuales el discípulo tendría que contestar con la más absoluta sinceridad y exactitud:

¿A qué hora se levanta de la cama, de mañana?

¿Cuántas veces practicó el ayuno durante el mes?

¿Son normales las funciones intestinales?

¿En qué consiste su acostumbrada alimentación?

¿Qué cantidad de frutas, vegetales y leche comió durante el mes?

¿Cuántas veces, si es soltero, malgastó sus fuerzas sexuales durante el mes?

¿Cuánto tiempo es capaz de ser casto sin esfuerzo?

¿Cuántas veces se enojó durante el día, perdió su serenidad y por qué?

¿Cuántas veces hizo la caridad durante el mes?

- ¿Cuántas mentiras dijo o fue obligado a decir durante el día?*
- ¿A cuántas personas criticó durante el día?*
- ¿Cuántos malos pensamientos tuvo durante el día?*
- ¿Cuántas veces envió buenos pensamientos a otros durante el día?*
- ¿Cuántas horas malgastó en charlas vanas en compañía de amigos?*
- ¿Cuánto tiempo es capaz de quedarse callado?*
- ¿Frecuenta la compañía de personas sabias?*
- ¿Cuánto tiempo dedica a la meditación?*

Todas estas preguntas deberán ser constadas diariamente, anotando la fecha y la hora. Al terminar el mes, haciendo un examen general de las contestaciones anotadas, se podrá poner en evidencia los progresos realizados.

Ese “Diario Espiritual”, aunque parezca innecesario será, sin embargo, de gran utilidad y ayuda, porque permite conocer los lentos pero seguros progresos alcanzados y las fallas que necesitan ser corregidas y, poco a poco, eliminarlas. Hacemos votos para que vosotros sigais progresando cada vez más en el áspero sendero de la ascensión espiritual, puedan hacer vibrar su alma al unísono con el Amor Universal y obtener que la suave Paz que constantemente reina en el Maestro, pueda también lentamente establecerse en su Mente y en su Corazón.

Solamente cuando hayamos obtenido esta divina Paz en nosotros mismos, es que podremos irradiarla a nuestros semejantes.

PAZ A TODOS LOS SERES

A U M

DIFERENTES MANERAS DE PRACTICAR EL PRANAYAMA

Nos ha parecido útil, antes de continuar dando otras Asanas, hacer conocer a quienes no solamente estudian, sino que, y sobre todo, practican los ejercicios que hasta ahora hemos publicado, hacer conocer algunos diferentes métodos de respiración de los cuales se ocupa el Pranayama.

En efecto, ¿de qué nos serviría practicar Asanas si nuestros cuerpos son violentamente sacudidos por intensas emociones deletéreas y en nuestras mentes habitan pensamientos impuros?

Es necesario, pues, para poder obtener efectos saludables de las Asanas que futuramente serán publicadas, que conozcamos y realicemos algunos ejercicios de respiración cuya finalidad es exactamente la de ir dominando siempre más nuestras no deseables emociones y de ir despejando nuestra mente de aquellos pensamientos que no sean puros y nobles.

PRANAYAMA PARA DOMINAR LAS EMOCIONES.

Todas las emociones, sean nobles como bajas y vulgares, están bajo el dominio de nuestra voluntad. Nuestra constante preocupación debe ser la de cultivar las nobles, como amistad, caridad, benevolencia, amor, etc., y dominar las bajas como celos, avaricia, odio, temor, etc. Pero, como muchas veces la voluntad no es lo suficientemente fuerte para poder dominar a estos estados

emotivos indeseables, es preciso servirnos del Pranayama que, aunque no puede desarraigar completa y definitivamente estas emociones (porque para ello es preciso sabiduría y gran evolución espiritual), por lo menos es un poderoso coadjutor de nuestra voluntad y nos permite restablecer más fácilmente el equilibrio y la tranquilidad en nuestro cuerpo físico sacudido por la excitación de los plexos cardíaco y solar.

La práctica del Pranayama, para conseguir esta finalidad, es la siguiente:

I.- Respirar lenta y rítmicamente al mismo tiempo que concentramos nuestra atención en el plexo solar y le enviamos una orden mental durante todo el tiempo que dura la expiración, **serena pero perentoria**: “Que todas las emociones desagradables y perjudiciales se disuelvan y sean expulsadas.” Representarse al mismo tiempo, según el poder imaginativo de cada uno, de que estas emociones están siendo realmente expulsadas durante la expiración. Este ejercicio debe ser repetido cuatro veces, en caso de que la emoción sea violenta. Advertimos que, si la orden mental no es suficientemente **dinámica y perentoria**, el ejercicio no tendrá ningún resultado.

PRANAYAMA PARA ESTIMULAR Y TONIFICAR EL CEREBRO:

Todos los Yoguis conocen varios ejercicios destinados a estimular y tonificar las funciones psíquicas y, más exactamente, tonificar la facultad razonadora y la creación de los pensamientos puros que, en germen, existen en cada uno de nosotros. Además, estos ejercicios son empleados con más frecuencia para tonificar la mente, cansada después de prolongados trabajos de la misma. Uno de estos ejercicios, el más frecuentemente practicado, consiste en entarse,

manteniendo el cuerpo en posición perfectamente vertical, sin doblar la columna vertebral, apoyando las manos naturalmente sobre los muslos y mirando delante de sí. Estando en esta posición respirar lenta y rítmicamente en la siguiente manera: Inhalar por la narina derecha, tapando con el pulgar izquierdo la narina izquierda; después sacar el pulgar, cerrar la narina derecha con el pulgar derecho y exhalar por la narina izquierda, después sin cambiar de dedo, inhalar por la narina izquierda, y, cambiando los dedos, exhalar por la narina derecha, después inhalar por la narina derecha y exhalar por la izquierda y así sucesivamente alternando las narinas.

Este ejercicio, como todos los otros aconsejados por los Yoguis, puede ser practicado con provecho sólo por aquellos que se han convencido perfectamente de que no son ejercicios que tienen su poder de acción exclusivamente sobre el cuerpo físico, sino que también y sobre todo, sobre el alma y la mente.

Los frívolos, los de poca fe, los irreverentes hacia las cosas espirituales, harán mejor en pasar por alto estos ejercicios, pues ningún buen resultado obtendrán; y, por el contrario, podrían ser hasta muy perjudiciales. Antes de terminar este artículo, deseo manifestar a nuestros queridos lectores de que estamos a su completa disposición para cualquier aclaración que se hiciera necesaria y que, si desean enviarnos los resultados obtenidos en los varios ejercicios practicados, podremos enviarles en caso de que sea preciso, consejos o aclaraciones.

PAZ A TODOS LOS SERES

A U M

PADANGUSTHASANA

Habiendo ya los queridos lectores tenido tiempo suficiente para practicar todas las Asanas publicadas en números anteriores de LA INICIACIÓN, les volvemos a presentar una nueva Asana que es conocida con el nombre de PADANGUSTHASANA y que significa “balancearse sobre los talones”.

TÉCNICA.

Primer tiempo: estando de pie, doblar la pierna derecha y colocar el talón correspondiente exactamente en el centro de la región perineal, región esa que se encuentra entre el ano y los órganos externos de la generación.

Segundo tiempo: Hacer descansar todo el peso del cuerpo sobre la punta de los dedos del pie izquierdo.

Tercer tiempo: Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo cerca de la rodilla.

Cuarto tiempo: Doblando la pierna izquierda sentarse sobre el talón correspondiente con el tronco en posición vertical, al mismo tiempo que la pierna derecha continúa en la posición establecida en el tercer tiempo. Encontrando dificultades en la realización de esta Asana y principalmente la de perder el equilibrio, se puede, en las primeras veces, colocar un banquito ante sí para agarrarse a él con ambas manos o, si se quiere, apoyar las espaldas contra la pared.

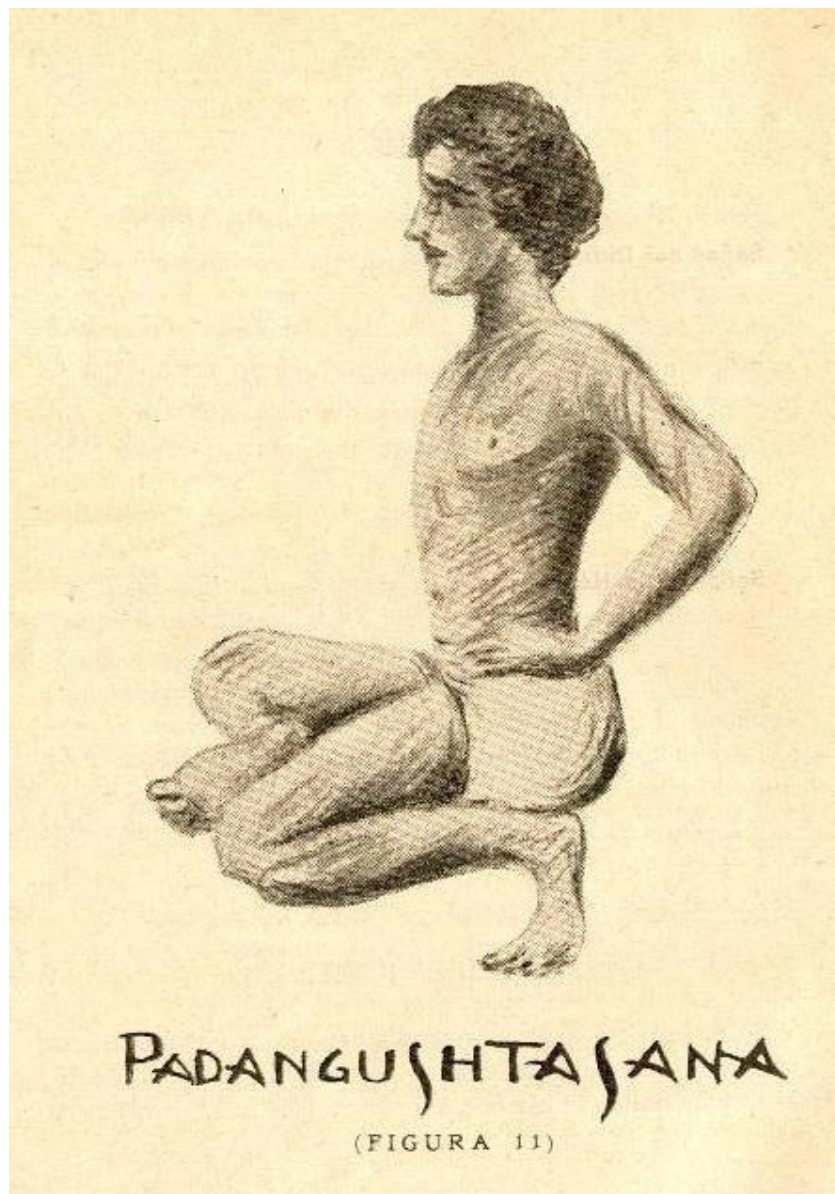
Quinto tiempo: Habiendo llegado a obtener la posición representada en la figura, colocar las manos en las caderas correspondientes con los pulgares sobre la región lumbar casi tocándose y con los codos hacia atrás. Inspirar, retener y expirar el aliento muy lentamente, al mismo tiempo que se mantiene concentrada la mirada en un determinado punto de la pared y que se pronuncie mentalmente el monosílabo OM.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA PADANGUSTHASANA.

Los efectos benéficos que se obtienen de esta Asana, son los siguientes:

1) Cura total de la espermatorrea, enfermedad que consiste en una emisión involuntaria de líquido espermático por falta de tonicidad en las vesículas y conductos seminales, que se encuentran en la región llamada en sánscrito Beerya-Nadi.

2) Como consecuencia de la aumentada tonicidad de las vías espermáticas, la energía sexual no es más involuntariamente expulsada y si transformada en fluido nervioso que se irá acumulando en los varios ganglios del sistema del gran simpático, en los plexos y en el mismo cerebro donde toma el nombre de “Ojas Saktis”.



PAZ A TODOS LOS SERES

AUM

SUPTA VAJRASANA

La asana que en este número presentamos a nuestros lectores es llamada SUPTA VAJRASANA. Los pueblos de Oriente la consideran una postura de

gran eficacia y especialmente los musulmanes quienes la practican diariamente en sus oraciones.



TÉCNICA

Primer tiempo. Ponerse de rodillas, sentarse sobre los talones, manteniendo el tronco bien erguido y apoyar las manos sobre cada rodilla.

Segundo tiempo. Luego echar el cuerpo lentamente hacia atrás, hasta llegar a acostarse con el dorso sobre el suelo y descansar la cabeza sobre ambos brazos así como lo indica la fig. 12.

Tercer tiempo. Estando en la posición indicada, hacer tres respiraciones, inspirando, reteniendo y expirando lentamente sin esfuerzo. Cuando se empieza la práctica de esta asana se sentirán dolores de rodillas y talones debido al esfuerzo que deben realizar las articulaciones respectivas, pero, poco a poco irán desapareciendo, especialmente, si después de terminar el ejercicio, se hacen masajes sobre dichas articulaciones. El tiempo en que se permanece en SUPTA VAJRASANA, podrá siempre ir aumentando, hasta poder llegar a quedarse horas enteras en dicha posición.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA SUPTA VAJRASANA

1º Tonificación de los músculos de las piernas, muslos, abdomen, tórax, columna vertebral, cuello y brazos.

2º Mayor amplitud en los movimientos de las articulaciones de los tobillos, rodillas, intervertebrales.

3º Tonificación de los órganos internos y especialmente de los abdominales con consecutiva desaparición de gases intestinales y regularización de las funciones digestivas.

4º Desaparición de dolores musculares.

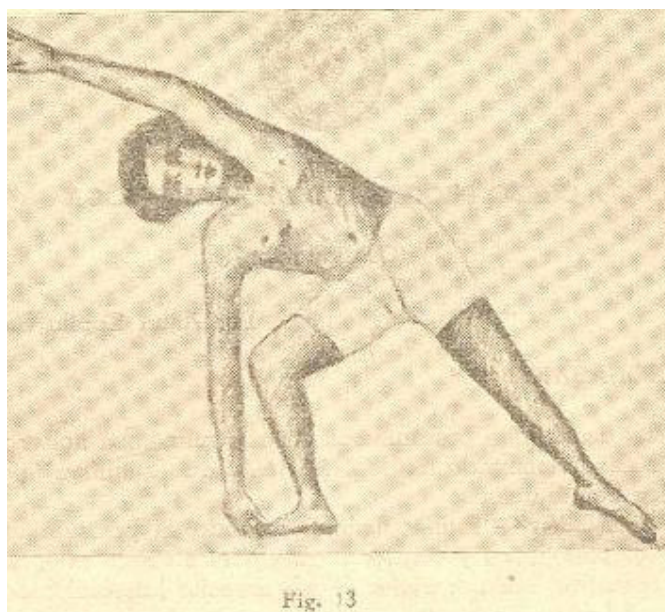
5º Curación de la ciática.

PAZ A TODOS LOS SERES

AUM

TRIKONASANA

La asana que presentamos es este número a nuestros lectores es denominada TRIKONASANA, que significa “postura de los tres ángulos”.



TÉCNICA.

Primer tiempo: Estando en posición vertical, con los pies juntos y con los brazos naturalmente extendidos a los lados del cuerpo, alejar el pie derecho lateralmente hasta la distancia de sesenta centímetros haciendo descansar el peso del cuerpo sobre las dos piernas.

Segundo tiempo: Extender los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros, al mismo tiempo que se ejecuta un movimiento de flexión lateral del cuerpo hacia la derecha procurando la pierna izquierda bien tendida y sin levantar el pie del suelo, doblando la rodilla derecha y asiendo con los dedos de la mano derecha el dedo grueso del pie correspondiente.

Tercer tiempo: Inclinar la cabeza lateralmente, hasta tocar el hombro derecho. Todos estos movimientos son muy claramente indicados en la Fig. 13.

Cuarto tiempo: Quedarse en esta posición durante tres minutos, mirando el dedo grueso del pie derecho.

Quinto tiempo: Ejecutando los movimientos inversos, volver a la posición inicial. Se debe ejecutar este ejercicio lenta y alternativamente hacia el lado derecho y el izquierdo.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA TRIKONASANA

Los Efectos benéficos que se obtienen de esta asana son los siguientes:

1º. Aumenta la elasticidad y por consiguiente de la flexibilidad natural de la columna vertebral, lo que es necesario para la perfecta ejecución de las demás asanas.

2º. Tonificación de los nervios espinales y, como consecuencia, mayor facilidad en la circulación del fluido nervioso.

3º. Tonificación de los órganos abdominales y especialmente del estómago, hígado e intestino con consecuente mayor facilidad para estos órganos en el cumplimiento de su varias funciones.

4º Tonificación de los músculos del cuello, tórax, dorso, abdomen y de las piernas.

Paz para todos los seres.

A U M

PADAHASTHASANA

Esta asana, cuyo nombre significa “postura del pie y de la mano” es idéntica a la PASCHIMOTTASANA, con la sola diferencia de que, mientras esta última es ejecutada, estando acostado, aquella se realiza estando de pie.

TÉCNICA

Primer tiempo: Estando en posición vertical, con los talones juntos, con las puntas de los pies separados hasta formar un ángulo de 45º y con los brazos naturalmente extendidos a lo largo del cuerpo, levantar los brazos al mismo tiempo que se inspira lentamente el aire.

Segundo tiempo: Ejecutar lentamente un movimiento de flexión del tronco al mismo tiempo que se expira el aire hasta llegar a tocar con los pulgares e índices, los dedos gruesos de los correspondientes pies, teniendo el cuidado de no doblar las rodillas. La Fig. 14 muestra claramente este movimiento.

Tercer tiempo: Llevar a su máximo este movimiento de flexión tentando acercar lo más que sea posible la cabeza a las rodillas hasta llegar, con la práctica, a colocarla entre las dos piernas. Cuarto tiempo: Quedarse en esa posición por un tiempo mínimo de 2 y máximo de 10 segundos y luego, ejecutar

lentamente los movimientos contrarios volviendo a la posición primitiva. Claro está que a las personas gordas y a las que el movimiento de flexión es obstaculizado por la inelasticidad de las articulaciones vertebrales, encontrarán gran dificultad, al comienzo, en realizar esta asana, pero, con el doblar las rodillas en los primeros ejercicios (lo que facilitará asir los dedos gruesos con las manos) y con la siempre mayor elasticidad de la columna vertebral, se llegará con el tiempo, a realizarla perfectamente.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA PDAHASTHASANA.-

Los efectos benéficos que se obtienen de esta asana pueden ser resumidos como sigue:

- 1) Mayor amplitud en los movimientos respiratorios.
- 2) Tonificación de los músculos del pecho, del abdomen, del dorso y de los muslos y de las piernas.
- 3) Aumento de la elasticidad de las articulaciones intervertebrales.
- 4) Disminución progresiva de los depósitos adiposos subcutáneos y especialmente los abdominales.
- 5) Mayor fluidez de la corriente vital APANA-VAYUK₁
- 6) Mayor fluidez y dinamismo del SUSCHUMNA-NADI₂
- 7) Disolución y eliminación de los TAMAS₃

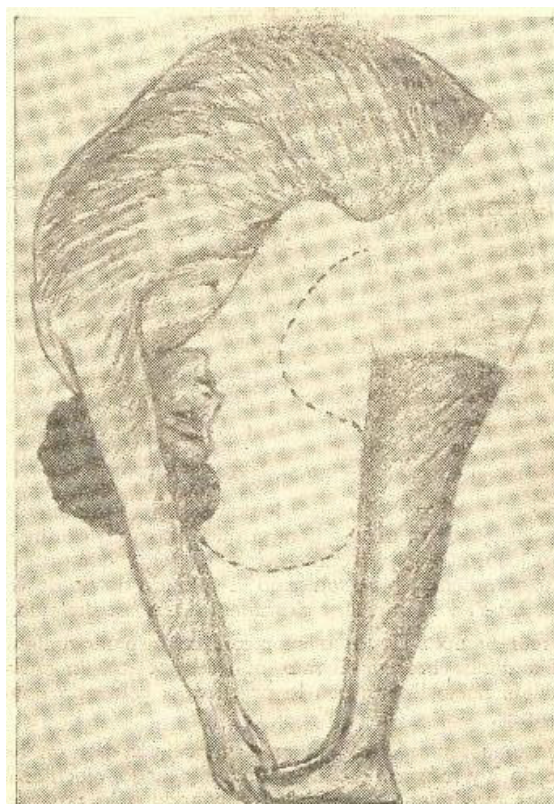


Fig. 14

PADAHASTHASANA

PAZ A TODOS LOS SERES

A U M

GLOSARIO:

1 Apana- Vayuk es uno de los cinco “aires vitales”, la corriente que va desde el ombligo hacia abajo y arrastra consigo afuera del organismo, todas las sustancias de excreción. Es llamado también “aliento inferior”. Apana o “aliento inspiratorio”, es la corriente nerviosa de las parte superiores del cuerpo y especialmente de los pulmones.

2 Suschumna-Nadi, corriente única cuyas dos polaridades IDA y PINGALA suben por la columna vertebral.

3 Tamas. Con esta palabra se designa a la vez impurezas, abatimiento, pesadez, error, ilusión, indolencia, apatía, sensualismo, etc.

GARBHASANA

Esta asana, bastante difícil de realizar debida a la complicada posición de las manos y piernas, lleva el nombre de GRABHASANA porque se asemeja a la posición del feto en le útero materno.

TÉCNICA.

Estando sentado en el suelo, cruzar las piernas como en Padmasana, después pasar los brazos entre muslos y piernas hasta que éstas se apoyen sobre los antebrazos; y, en fin, asir las dos orejas con las manos correspondientes exactamente como lo indica la figura.

Hay que advertir que la última fase de esta asana es muy difícil de realizar, pues, si no se tiene bastante cuidado en el movimiento de asir las orejas, es fácil caerse hacia atrás. Naturalmente con la práctica se podrá llegar a realizar esta asana con una relativa facilidad.



BENEFICIOS DERIVADOS DE LA GARBHASANA

Los efectos benéficos de esta asana pueden ser resumidos como sigue:

- 1) Aumento de apetito.
- 2) Gran facilidad de las funciones digestivas.
- 3) Prefecto funcionamiento del intestino por normalización de los movimientos peristálticos.
- 4) Desaparición de todo y cualquier desarreglo de las funciones gastrointestinales.
- 5) Aumento de tonicidad de los músculos de los brazos, antebrazos, abdomen, piernas, muslos y caderas.
- 6) Aumento del flujo de las varias corrientes vitales.

PAZ A TODOS LOS SERES

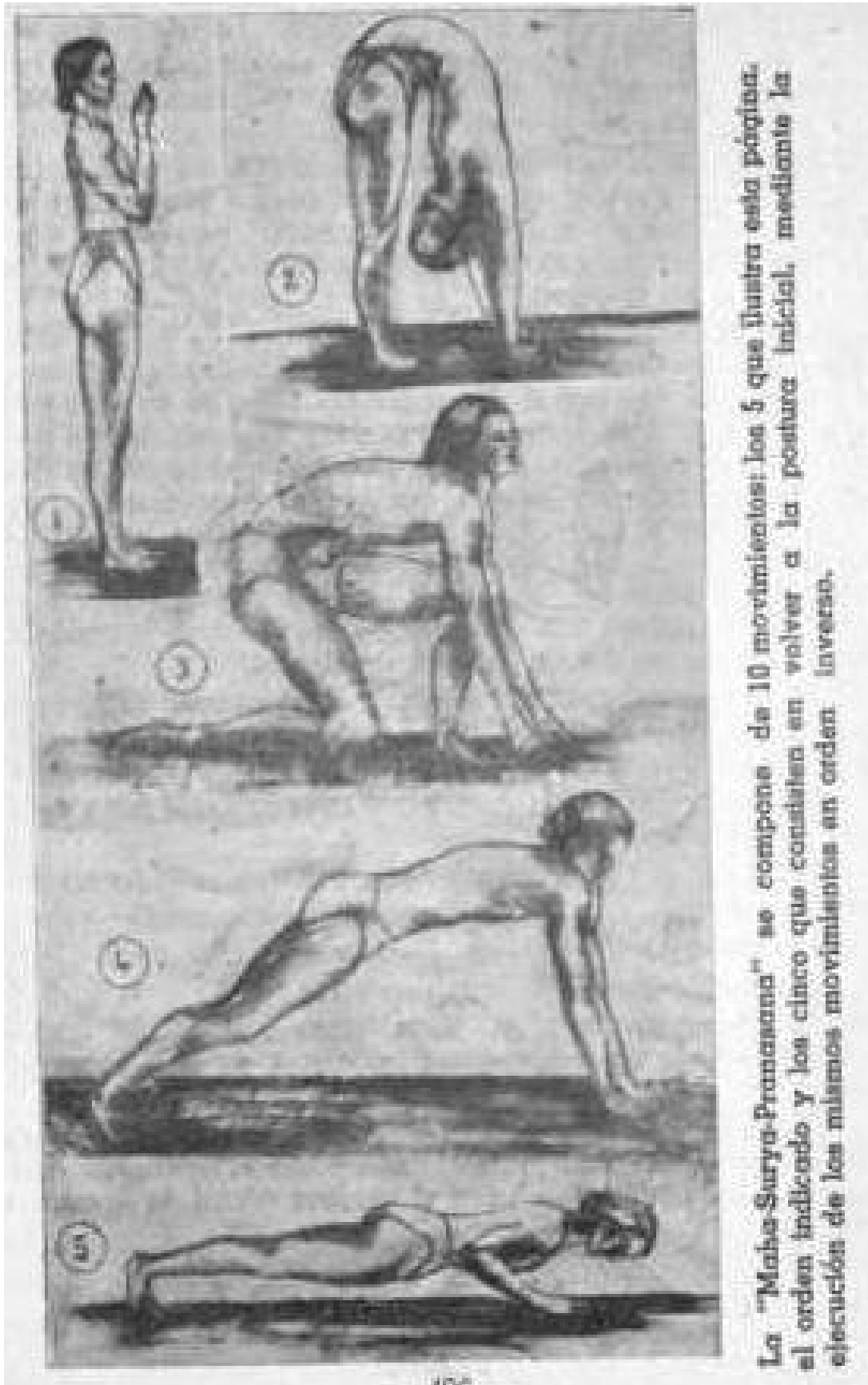
A U M

MAHA-SURYA-PRANASANA

Después de la publicación de una serie de Asnas, algunas fáciles, otras difíciles de realizar, creemos ahora oportuno hacer conocer a los lectores de LA INICIACIÓN un maravilloso ejercicio que puede ser considerado como una verdadera “síntesis de asanas” y que lleva el nombre de MAHA-SURYA-PRANASANA cuyo significado es “gran postura respiratoria solar”.

Habiendo muchas personas que debido a sus múltiples tareas diarias les falta el tiempo necesario para poder practicar las Asanas y especialmente aquellas de difícil técnica, recomendamos a estas personas la Maha-Surya-Pranasana que, practicada diariamente, podrá permitirles el mantenimiento de la salud del cuerpo, del alma y de la mente. Además esta Asana es especialmente indicada para todos aquellos, que obligados a un trabajo sedentario, como los empleados de escritorio e intelectuales en general, se ven obligados a permanecer muchas horas del día sentados y encorvados sobre libros o papeles.

La Maha-Surya-Pranasana es, como hemos dicho, una verdadera síntesis de asanas pues en ella son realizadas 10 posturas sincronizadas con respiraciones rítmicas. Antes de escribir estas diez posturas vamos a exponer cuáles con los efectos benéficos que de ella se obtienen.



BENEFICIOS DERIVADOS DE LA MAHA-SURYA-PRANASANA.

Los efectos benéficos derivados de la MAHA-SURYA-PRANASANA, pueden ser resumidos como sigue:

1) Reestablecimiento del equilibrio dinámico en las varias funciones de todos los órganos desapareciendo así las insuficiencias o frenando las hiperfunciones.

2) Como consecuencia de ese retorno al equilibrio funcional desaparecen las varias manifestaciones patológicas como dispepsia, constipaciones crónicas, hemorroides, trastornos hepáticos, y en general, todas las disfunciones del aparato digestivo.

3) Asma, tos, infiltraciones o nódulos tuberculosos pulmonares y en general todas aquellas manifestaciones patológicas debidas al defectuoso ritmo respiratorio.

4) Reumatismo, ciática, artrismo, gota, etc., en una palabra todas aquellas manifestaciones debidas a alteraciones del metabolismo o recambio.

5) Arritmias, vicios valvulares cardíacos, aumento de la presión, arteriosclerosis y, en general, todas aquellas formas patológicas que se manifiestan a cargo del sistema circulatorio.

6) Manifestaciones patológicas a cargo del sistema nervioso central y periférico, debidas a causas físicas y astrales.

7) Todos aquellos desequilibrios derivados de alteración funcional de las glándulas endocrinas, como por ejemplo hipo e hipertiroidismo, hipo e hipersuprarenalismo, etc., y especialmente en todas aquellas enfermedades debidas a disfunciones hormonales de los testículos y de los ovarios. Por lo que se puede constatar, por todo lo que sintéticamente ha sido dicho acerca de los efectos benéficos de la Maha-Surya-Pranasana, no hay aparato orgánico que no vuelva a recobrar su normal ritmo funcional, obteniéndose así el establecimiento de la Salud inútilmente buscada por muchos otros medios.

Esta asana, que puede ser realizada por ambos sexos, por niños, jóvenes y viejos, permitirá, en una palabra, obtener de desaparición de toda y cualquiera manifestación patológica con el restablecimiento del ritmo vital cuyo desvío las había causado.

La práctica y la experiencia de esta asana nos han permitido constatar que, los efectos benéficos se manifiestan en este orden.

1) Después de 21 día de práctica se obtiene un aumento del apetito.

2) Después de 60 días desaparecen los disturbios digestivos.

3) Después de 90 días los efectos producidos por mala digestión y alterado metabolismo desaparecen por completo volviendo, por ejemplo la piel a hacerse sedosa, limpia y rosada.

4) Después de 120 días la obesidad, especialmente abdominal ha desaparecido completamente y las formas corporales han retornado a sus armoniosas proporciones.

5) Después de 180 días el ritmo vital se ha restablecido por completo y todo el cuerpo funciona perfectamente como síntesis y resultado del armónico funcionamiento de todos los aparatos orgánicos.

Los lectores podrán fácilmente imaginar que, con el retorno de la salud física, también todas aquellas manifestaciones enfermizas del alma, como pesimismo, envidia, mal humor, nerviosismo, etc., desaparecen como por encanto para dar lugar al optimismo, alegría, tranquilidad y sobre todo una intensa y maravillosa sensación de euforia o de vivir plenamente la vida, así como después del invierno nos sentimos revivir con el retorno de la tibia y perfumada primavera.

TÉCNICA.

Ahora que hemos expuesto cuales son los efectos benéficos de esta Asana, vamos a describir su técnica, pero antes es preciso hacer una aclaración: Vamos a empezar con la descripción de la técnica del primer tipo, advirtiendo, antes al lector de que esas 10 posturas deben ser realizadas con suavidad, evitando rigurosamente todo y cualquier movimiento brusco.

TÉCNICA DE LA 1ª POSTURA:

VEVI-STHA-ASANA.-

La primera postura de la Maha-Surya-Pranasana empieza con el saludo al Sol, a la Naturaleza y a todo el Universo por eso lleva el nombre de VEEVI-STHA-ASANA, que significa “posición de salutación de pie”

Estando en el campo, en una azotea o simplemente en un balcón, en un lugar, en fin, donde haya mucho sol y aire puro, situarse sobre una pequeña alfombra, de pie con las piernas juntas, unir las palmas de las manos como cuando se quiere hacer una imploración u oración con los brazos adheridos a los lados del tórax y los antebrazos doblados como lo indica el N° 1 de la Fig. N° 16 que comprende cinco de las 10 posturas.

En esta posición vertical, con el busto erguido y con la mirada fija en el horizonte, aspirar profunda y lentamente por la nariz, retener el aire por un segundo y después expirar también profunda y lentamente. Repetir estas respiraciones de 5 a 10 veces.

Los beneficios que se obtienen con la práctica de esa primera postura pueden ser resumidos en un aumento de la circulación del “prana” en todo el organismo.

TÉCNICA DE LA 2ª POSTURA:

HASTA-AGNITEJAS-ASANA.

Esta segunda postura, cuyo nombre significa “posición de las manos que tocan el suelo”, se practica de la siguiente manera:

Estando en la primera postura de la M.S.P., inspirar profunda y lentamente a la vez que se realiza un movimiento lento de flexión del tronco hasta llegar a tocar el suelo o la punta de los pies con los dedos de las manos y las rodillas con la cabeza. Volver lentamente a la posición primitiva, expirando lentamente. El N° 2 de la Fig. 16, muestra muy claramente este ejercicio.

Los beneficios que se obtienen con la práctica de esta segunda postura de la M.S.P., pueden ser resumidos como sigue:

1º) Aumento del tono y desarrollo de los músculos de los hombros, brazos, cuello, muslos, piernas y especialmente el abdomen y tronco.

2º) Aumento del tono del “Manipura-Tchakram” o plexo solar.

3º) Vigorización de los movimientos peristálticos y antiperistálticos o intestinales.

TÉCNICA DE LA 3ª POSTURA:

NAGA-ASANA.

Esta tercera postura, cuyo nombre significa “postura de la serpiente” o “posición de pie hacia atrás”, se realiza arrodillándose sobre la rodilla derecha, mientras la pierna izquierda está doblada y con la rodilla entre los brazos extendidos, cuyas manos tocan el suelo. Estando en esta posición (N° 3 de la Fig. 16), doblar la cabeza hacia atrás, para mirar el cielo. El ejercicio puede también ser realizado arrodillándose sobre la rodilla izquierda y doblando la pierna derecha.

Los beneficios de esta tercera postura se hacen sentir sobre el bazo y sobre el hígado, Para estimular las funciones hepáticas, arrodillarse sobre la izquierda y doblar a la derecha. Viceversa para el bazo.

TÉCNICA DE LA 4ª POSTURA:

HASTA-PADO-ASANA.

La cuarta postura, cuyo nombre significa “postura de los pies atrás”, se realiza de la siguiente manera: stando en la 3ª postura, retener la respiración, echar hacia atrás la pierna doblada de manera que ambas piernas queden juntas y

hacia atrás. Todo el peso del cuerpo descansa sobre las puntas de los pies y manos (Nº 4 del Fig. 16).

Los beneficios de esta cuarta postura se hacen sentir en el fortalecimiento de los úsculos del cuello, espaldas, brazos, antebrazos, cintura, muslos y piernas.

TÉCNICA DE LA 5ª POSTURA:

MAHA-SATVA-SALAM.

La quinta postura , cuyo nombre significa “gran saludo a la vida”, se realiza partiendo de la cuarta postura mediante una lenta flexión de los brazos hasta llegar a casi tocar el suelo con toda la parte anterior del cuerpo (Nº 5 de la Fig. 16). Todo el peso del cuerpo descansa sobre los pies y los brazos, pero es generalmente sobre éstos y es por eso que los beneficios de esta postura son revalentemente el desarrollo de los músculos de las manos, antebrazos y brazos, además de los del vientre, dorso, cuello y piernas. Las primeras 5 posturas de la M. S. P., pueden ser practicadas sucesivamente de la primera a la quinta o separadamente una de otra, siendo recomendable que se practiquen todos en un solo ejercicio.

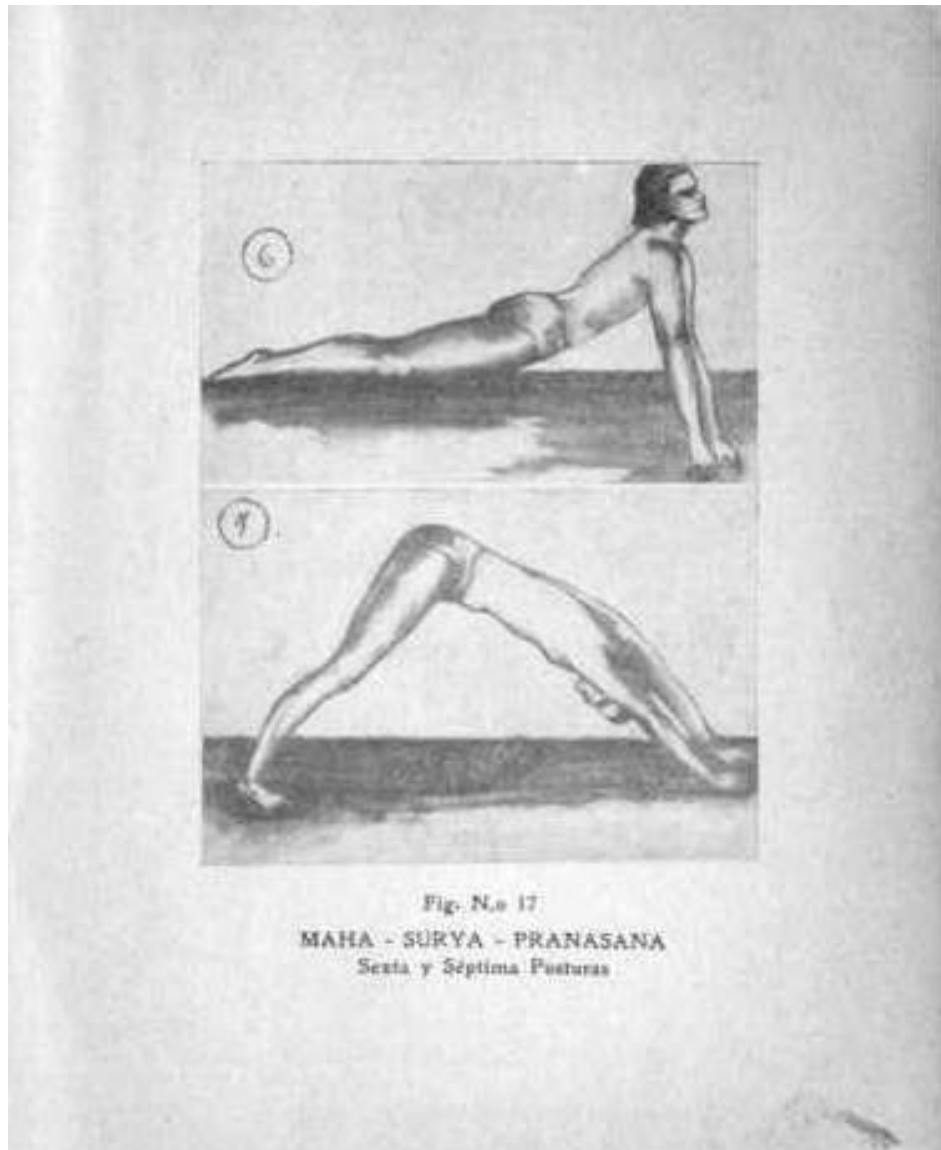
PAZ A TODOS LOS SERES

A U M

TÉCNICA DE LA 6ª POSTURA:

NAGA-ASANA.

La sexta postura cuyo nombre significa “postura de la serpiente”, se practica de la siguiente manera: Estando en la quinta postura, extender los brazos al mismo tiempo que se inspira lenta y profundamente, luego echar la cabeza hacia atrás como si se quisiera mirar el sol exactamente como lo indica el Nº 6 de la Fig. 17.



Los efectos benéficos de esta postura pueden ser resumidos como sigue:

- 1) Desarrollo de los músculos del percho, brazo y cuello.
- 2) Desaparición lenta y progresiva del depósito adiposo abdominal.
- 3) Corrección de las insuficiencias hepáticas y digestivas.
- 4) Desarrollo de los músculos de los muslos, piernas y pies.
- 5) Tonificación de las amígdalas.

TÉCNICA DE LA 7ª POSTURA:

HASTIPADA-ASANA.

Estando en la postura precedente y todavía reteniendo el aliento inspirado, situar la cabeza, el cuello y las espaldas sobre la misma línea, tratando de hacer descansar el peso del cuerpo sobre las manos y los dedos de los pies. Luego levantar los hombros y la cintura colocando la cabeza entre los brazos, tocar el pecho con el mentón y contraer el estómago. El N° 7 de la Fig. 17 nuestra claramente esta postura. El nombre de esta postura significa “posición de la montaña”.

Los efectos benéficos obtenidos con esta postura son los siguientes:

- 1) Desarrollo de los músculos de los antebrazos, brazos, espaldas.
- 2) Desarrollo de los músculos de los muslos, piernas y cintura pélvica.
- 3) Desarrollo de los músculos del abdomen.

TÉCNICA DE LA 8ª POSTURA.

La octava postura es exactamente la repetición de la tercera (Ver N° 3 de la Fig. 16) y los efectos benéficos son lógicamente los mismos de aquella.

TÉCNICA DE LA 9ª POSTURA.

También la novena postura es exactamente la repetición de la segunda (Ver N° 2 de la Fig. 16). Al realizar esta postura todavía se continúa reteniendo el aliento y una vez efectuada, expirar suavemente. Los efectos benéficos son los mismos que los de la segunda postura.

TÉCNICA DE LA 10ª POSTURA.

La décima postura es también la exacta repetición de la primera, terminando así, esa serie de posturas de Maha-Surya-Pranasana exactamente con la misma postura con la cual se había empezado. (ver N° 1 de la Fig. 16).

Las 10 posturas, como se ha dicho, constituyen una sola asana o salutación” que deberá ser efectuada en no más de VEINTE SEGUNDOS.

Después de haber ejecutado todas las diez posturas de esta asana se descansa durante todo el tiempo en que se cuenta hasta siete y luego empezar otro ciclo de movimientos. Cada vez que se termine una “salutación” pronunciar el monosílabo sagrado OM.

Es indispensable al realizar la M.S.P. estar desnudo con sólo un pantalón corto o traje de baño, de manera que todos los movimientos puedan ser ejecutados libremente. Se puede practicar en cualquier hora del día, siendo preferible de mañana temprano o a la tarde a la puesta de sol. Es necesario recordar que

debe practicarse después de haber evacuado el intestino y antes del desayuno pues sería muy peligroso realizarla mientras el estómago está digiriendo alimentos.

Después de haber terminado la ejecución de esta asana, frotarse el cuerpo con una toalla seca, exponerse por algunos minutos al sol y hacerse dar en fin, una fricción con aceite de almendras a lo largo de todo el dorso y especialmente sobre la columna vertebral, lo que traerá una tonificación general de todo el sistema nervioso.

Una “salutación” completa debe durar, como se ha dicho, exactamente veinte segundos, es decir una media de dos segundos por postura. Un hombre o mujer joven que gocen de buena salud podrán hacer por lo menos 21 “salutaciones” completas por día, es decir, siete de mañana temprano, siete al mediodía y otras siete en la tarde. Los niños hasta los 10 años pueden hacer de 12 a 16 “salutaciones” por día, también divididas en tres veces. Después de los 15 años, se puede aumentar en número hasta llegar a 35 por día de 11 cada vez. Las personas ancianas no deben hacer más de 15 también en tres veces.

Se empieza con seis “salutaciones” por día en tres veces, para ir luego aumentando una o dos por semana.

Al principio se encontrará dificultad en la práctica de estos movimientos y especialmente en la sincronización de los mismos con la respiración. Es preciso recordar que las posturas de la M.S.P. no deben efectuarse mecánicamente sino con verdadera devoción, pensando en las partes del cuerpo que se desean desarrollar, tonificar o vigorizar, imaginándose que tal o cual parte del cuerpo, interna o externa, se está desarrollando o reduciendo, según el caso. Aplicando así las corrientes mentales dirigidas por la voluntad al ejercicio físico, se podrá alcanzar un considerable beneficio en un poco tiempo. Observen los lectores que la M.S.P. realizada así como la hemos descrito pone en acción tres fuerzas o energías: la física, la respiratoria y la mental.

Al terminar la descripción de esta maravillosa asana nos permitimos decir a los lectores que todos aquellos que practicarán la M.S.P. con fe, método y perseverancia, notarán al poco tiempo un inmenso bienestar, la curación de sus males, la obtención de una asombrosa agilidad y una alegría y paz interna que en vano habían procurado por otros medios.

PAZ A TODOS LOS SERES

A U.M

ADHIRATHASANA

Esta asana, cuyo significado literal es “echado sobre el carro”, se practica de la siguiente manera:

Acostarse en el suelo sobre el dorso con las piernas bien estiradas y con los brazos naturalmente extendidos a los lados del cuerpo. Contraer y relajar varias veces todos los músculos del cuerpo.

Colocar, en un segundo tiempo, un libro bastante grueso bajo la cabeza y otro bajo los talones, procurando contraer todos los músculos para conservar la posición rígida del cuerpo lo más posible evitando de que el cuerpo forme arco. Después que se ha conseguido esa rigidez del cuerpo, se añade otro libro bajo la cabeza y otro bajo los talones, procurando vencer bajo la contracción muscular el arco con convexidad hacia el suelo que el peso del cuerpo tiende a formar.

Todas las veces que se va repitiendo esa asana, se van añadiendo siempre más libros bajo la cabeza, y bajo los talones, hasta llegar al número de 7. Después de conseguir mantenerse en posición rígida sobre estas dos pilas de libros, repetir el ejercicio empleando dos pequeños taburetes de madera, para que así la altura del suelo sea siempre cada vez mayor y el cuerpo esté obligado a un siempre esfuerzo para mantener la posición rígida, casi idéntica a la que se obtiene en el estado cataléptico.

Cuando se ha conseguido obtener esa rigidez, levantar los brazos (que hasta entonces han estado a los lados del cuerpo con los puños herméticamente cerrados), hacia arriba, juntando las palmas de las manos, así como lo indica la Fig. 18. Luego se vuelven a bajar, repitiendo esa operación tres veces. Cada vez que se levanten los brazos hay que inhalar lentamente el aire, y cada vez que se bajan, hay que expirar también lentamente, haciendo coincidir los movimientos de los brazos con las dos fases respiratorias.

La primera vez que se pueda realizar en forma completa esta asana, no debe durar más de dos minutos, durante los cuales no hay que hacer más que siete movimientos de los brazos hacia arriba y otros siete hacia abajo.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA ADHIRATHASANA

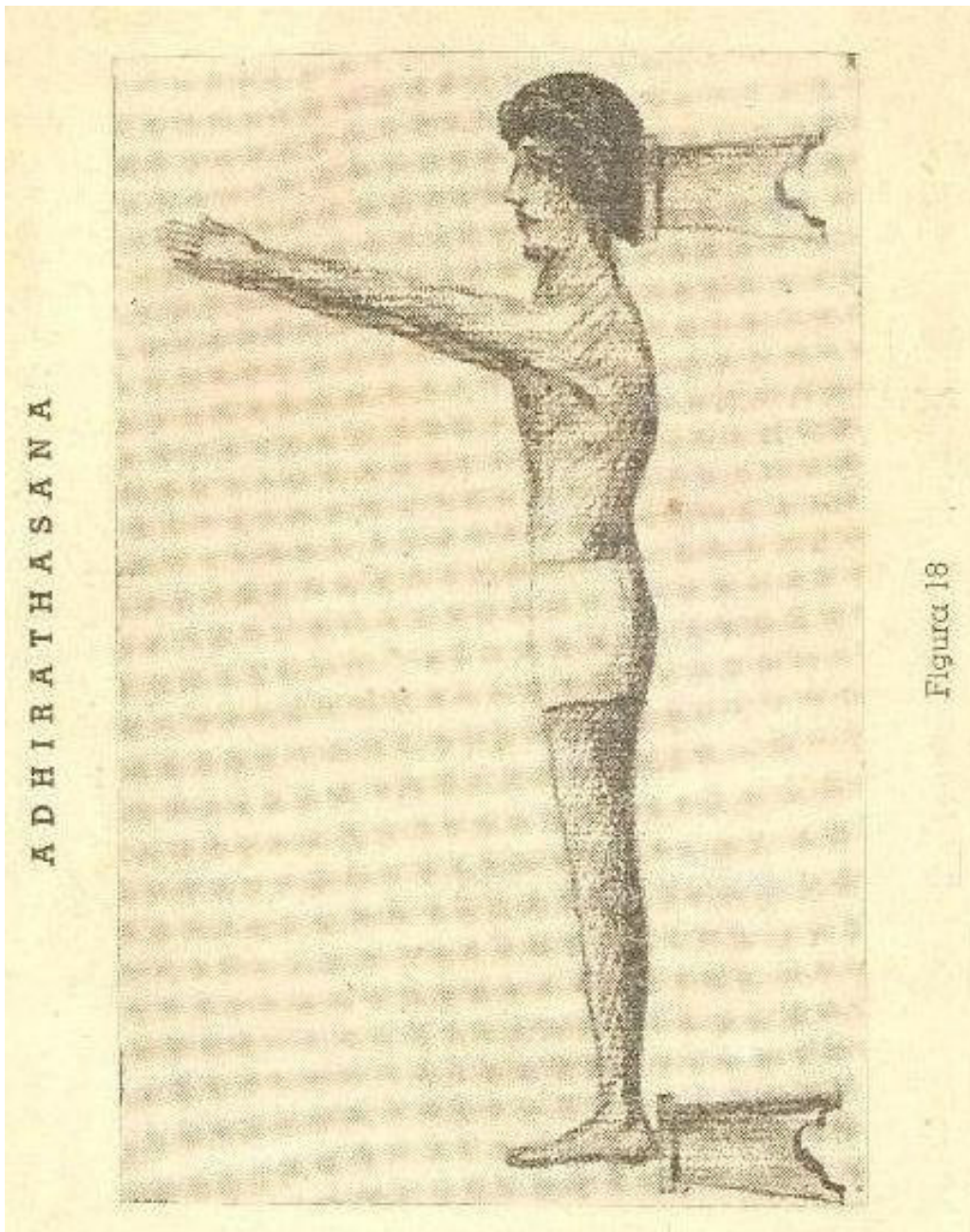
Los efectos benéficos de la Adhirathasana pueden ser resumidos como sigue:

- 1) Desarrollo de todos los músculos de la columna vertebral con consiguiente tonificación de todo el sistema nervioso.
- 2) Desarrollo de todos los músculos flexores del cuello, de las espaldas, los flexores del abdomen, de los muslos, piernas y pies y de los brazos, antebrazos y manos.
- 3) Estimulación del plexo solar, ya que esta asana lo obliga a estar en función.
- 4) Aumento funcional de todas las glándulas endocrínicas.
- 5) Aumento de la circulación sanguínea.
- 6) Aumento del catabolismo celular y eliminación de sustancias tóxicas en mayor cantidad.
- 7) Aumento de tono de las paredes arteriosas y venosas con eliminación de las sales calcáreas que las volvían escleróticas.

- 8) Aumento de la vitalidad de todos los órganos endoabdominales.
- 9) Tonificación de los órganos de la generación.

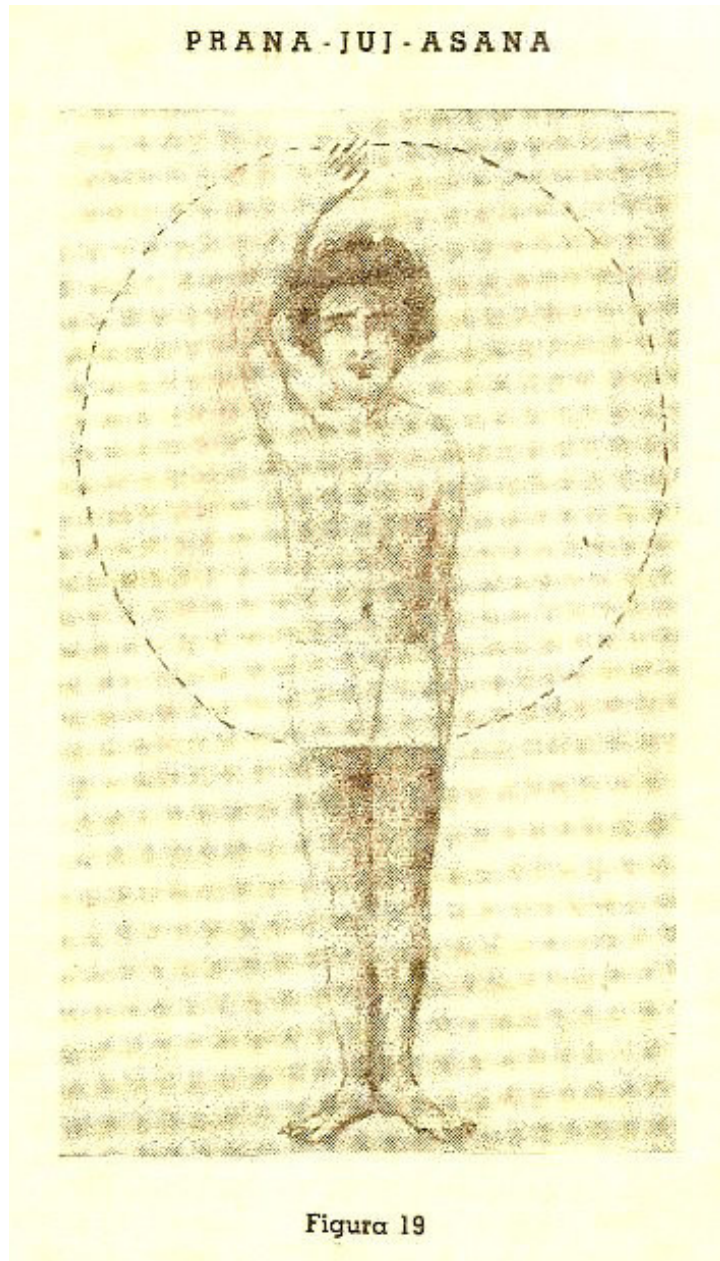
PAZ A TODOS LOS SERES

AUM



PRANA-JUJ-ASANA.

Esta hermosa asana es denominada Prana-Juj-Asana (de Prana: energía vital, Juj: unir Asana: postura) es decir, postura que permite atraer hacia sí y fijar en los Chakras la energía vital o Prana.



TÉCNICA.

Estando de pie, con el pecho desnudo y con los brazos naturalmente extendidos a los lados del cuerpo, hacer una inspiración profunda durante la cual se pronuncia la letra A del monosílabo sagrado AUM, retener el aliento durante cuyo tiempo se pronuncia la letra U y expirar lentamente al mismo tiempo que se pronuncia la letra M. Repetir tres veces esta respiración profunda. Durante todo el tiempo en que se hacen las tres respiraciones profundas, mentalizar el color ROSADO. Levantar en seguida el brazo derecho con la palma de la mano y los dedos bien abiertos, así como lo indica la Fig. 19, luego imprimir al brazo un movimiento rotatorio. Hay que hacer 21 rotaciones y pronunciar todo el tiempo en que duran las primeras 10 rotaciones la letra O del mantram OM y durante todo el tiempo que duran las otras 11 rotaciones la letra M del mantram OM.

Se pueden alternar los movimientos de rotación del brazo una vez con el derecho y otra con el izquierdo. Esta asana debe ser practicada siempre con el estómago vacío y con suavidad en los movimientos de los brazos.

Debe ser practicada tres veces por día, por la mañana frente al Este, a mediodía frente al Sur y de tarde frente al Oeste. Si se la quiere practicar una cuarta vez, de noche, antes de acostarse colocarse frente al Norte.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA PRANA-JUJ-ASANA.

Los efectos benéficos de la Prana-Juj-Asana pueden ser resumidos como sigue:

- 1) Tonificación de los músculos abdominales y del diafragma como consecuencia de los movimientos respiratorios de desaparición progresiva de los vientres abultados;
- 2) Normalización de todas las funciones digestivas;
- 3) Tonificación de los músculos del pecho, brazos, antebrazos y manos.
- 4) Reestablecimiento de una perfecta circulación de la sangre;
- 5) Desaparición de los disturbios funcionales del corazón;
- 6) Vuelta a la normalidad de todas las funciones hepáticas;
- 7) Reestablecimiento del armónico sincronismo entre todas las funciones de las glándulas a secreción interna;
- 8) Obtención gradual de la perfección estética de las formas, especialmente de los brazos y senos, en las mujeres, los que volverán a recobrar su juvenil aspecto en el caso de que estuviesen caídos como consecuencia de la amamantación;
- 9) Aumento de la sensibilidad funcional de todos los órganos sensoriales, especialmente del tacto, olfato y gusto;

10) Mayor facilidad en la práctica de la concentración mental;
11) Obtención de siempre más intensos estados devocionales, especialmente para todos aquellos que siguen el sendero de la Yoga, recordando de paso que esta postura es la que adoptaban los antiguos Magos, Adeptos y Sacerdotes cuando invocaban los elementos de la Naturaleza y establecían un íntimo contacto con las Superiores Jerarquías de los Mundos Astral y Espiritual.

12) Como consecuencia del aumentado vigor físico y vital debido a esta postura verdaderamente ideal para la atracción y concentración del Prana y como consecuencia de una mayor pureza de nuestros sentimientos nobles y altruistas y de la corriente de pensamientos que afluye a nuestra mente, los practicantes de esta asana podrán constatar, con asombro, como, al poco tiempo, irán huyendo los pensamientos y acciones vulgares, les será más fácil dominar el egoísmo y podrán, en fin, constatar como, gradualmente, se irá instalando en sus corazones aquella PAZ interna, absolutamente indispensable para poder ser verdaderamente fraternal con todos nuestros semejantes e irradiarles, con nuestra aura, paz, armonía y FRATERNIDAD.

PAZ PARA TODOS LOS SERES

A U M

La vida de la célula proviene de la individualización por esta célula de la vida general del ser humano.

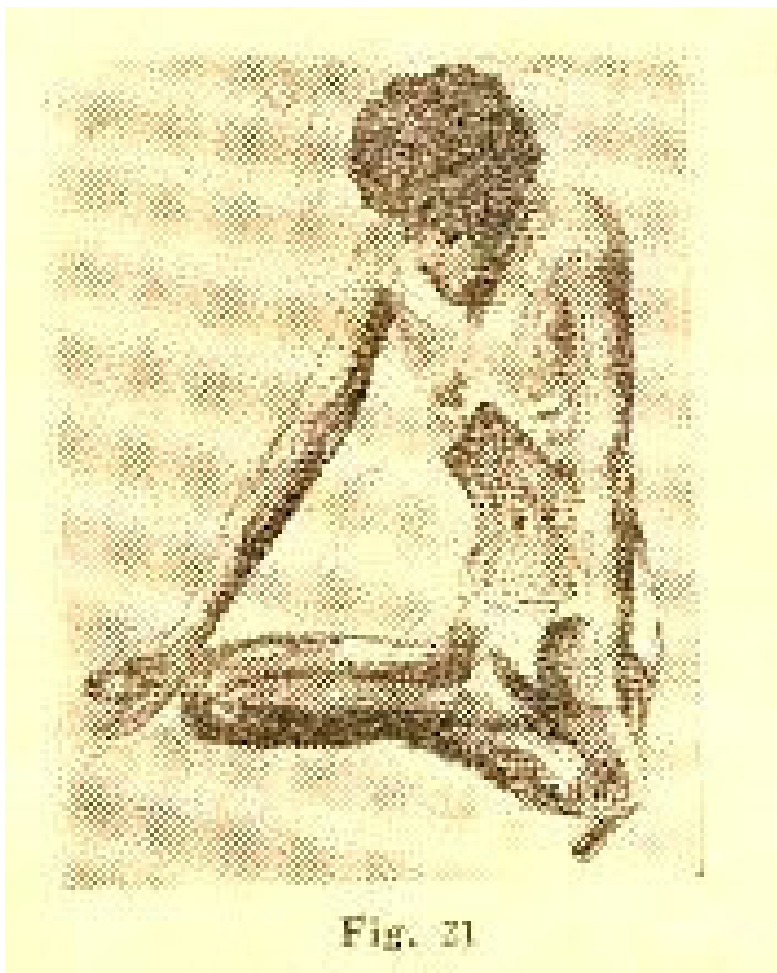
La vida proviene de la individualización por este hombre de la vida general del ser terrestre.

La vida de la tierra proviene de la individualización por esta tierra de la vida general del universo.

LA VIDA ES FUERZA SOLAR TRANSFORMADA.

MULA UDDIYANA JALANDHARA BHANDHAS.

Esta postura es una de las más secretas de la Asana Yoga, se practica como sigue:



- 1) Sentarse en el suelo en Padmasana.
- 2) Ejercer una leve presión con el talón izquierdo sobre el órgano generador, al mismo tiempo que contrae el ano.
- 3) Inspirar lenta y profundamente, al mismo tiempo que se contrae el diafragma lo más posible (así como lo indica la Fig. 21) y que se cierra el circuito del Prana físico manteniendo las muñecas apoyadas sobre las rodillas y con los dedos pulgares e índices en contacto.
- 4) Colocar el talón derecho sobre el órgano de la generación y expirar lentamente. Como se sabe, uno de los cinco Vayu pránicos, el Apana Vayu, preside las funciones excretoras y se dirige hacia abajo, razón por la cual es también llamado "Prana inferior". La continuada práctica del Mula Bhandhas obliga a ese Apana a dirigirse hacia arriba y a juntarse con otro Vayu pránico, el Prana Vayu o "Prana superior". Ambos, entonces, entran en el Sushumna Nadi o Brahma Nadi y los Místicos Sonidos Internos del Anahata, pueden así ser oídos al mismo tiempo que los sonidos externos no se oyen más.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA MULA UDDYANA JALANDHARA BHANDHAS.

Los beneficios provenientes de la continua práctica de la Mula Bandas son los siguientes:

- 1) Asombroso rejuvenecimiento del cuerpo físico con ripristino de las facciones juveniles, aumento de elasticidad en las articulaciones y tonos en los músculos.
- 2) Extraordinaria tonificación del sistema nervioso central y periférico y especialmente del “fuego digestivo” (Jatharagni).
- 3) Las canas desaparecen por completo o se evita su aparición.

NOTA.— Nunca practicar la Mula Bhandhas después de haber ingerido alimentos o líquidos y si existe un estado de intranquilidad debido a preocupaciones u otras causas.

PAZ A TODOS LOS SERES

A U M

MAHA SAKTI ASANA.

Esta asana cuyo significado es “Gran Postura Energética”, se practica como sigue:

- 1) De pie, con el cuerpo bien erecto, con los brazos naturalmente extendidos a los lados del cuerpo, con los talones juntos y con las puntas de los pies algo afuera.
- 2) Echar la cabeza hacia atrás y, al mismo tiempo que se inspira profunda y lentamente, levantar los brazos lo más posible y con las palmas hacia delante.
- 3) Mientras se retiene el aliento efectuar un movimiento de flexión del torso, teniendo cuidado de no flexionar las articulaciones de las rodillas, hasta llegar a tocar con las extremidades de los dedos de las puntas de los pies o el suelo, exactamente como lo indica la figura N° 22.
- 4) Volver lentamente a la posición anterior.
- 5) Expirar al mismo tiempo que se bajan los brazos para volver a los lados del cuerpo.

Esta asana debe ser practicada:

- 1) Por personas de ambos sexos y de cualquier edad.

2) En cualquier momento que se desee, recomendado de practicarla por siete veces seguidas de mañana temprano, a medio día, antes del almuerzo y de noche antes de acostarse.

3) Siempre con el estómago vacío de alimentos líquidos.

BENEFICIOS DERIVADOS DE LA MAHA SAKTI ASANA.

Los beneficios derivados de la continua práctica de esta asana son los siguientes:

a) Aumento de tonos y desarrollo de los músculos del cuello, del tórax, de los brazos, del diafragma, del abdomen, de los flexores y extensores de la columna vertebral y de las piernas,

b) Tonificación de todos los órganos endoabdominales y especialmente los intestinos, con consiguiente desaparición del estreñimiento y de otras disfunciones digestivas y del metabolismo.

c) Amplificación de los movimientos respiratorios y como consecuencia, aumento e la capacidad del tórax y de los pulmones, aumento del tono el diafragma y mejor oxigenación de la sangre.

d) Aumento de la fase catabólica del metabolismo con consiguiente aumento de la circulación de la sangre, oxidación y eliminación de las sustancias tóxicas depositadas en los espacios intercelulares de los tejidos.

e) Oxidación del exceso de depósito de grasa en el tejido conjuntivo subcutáneo con consiguiente embellecimiento de las formas corpóreas.

f) Aumento de la elasticidad en las articulaciones permitiendo así mayor agilidad y amplitud en los movimientos articulares.

g) Tonificación de los órganos generadores reestableciendo la normalidad de sus funciones de secreción interna y externa.

h) Desaparición gradual del síndrome reumático.

i) Aumento de la circulación de la sangre en el cerebro y otros órganos nerviosos cefálicos así como de la médula espinal, por consiguiente tonificación de esos órganos (mayor agilidad mental, mayor rendimiento en el trabajo mental, euforia psíquica).

j) Detención de las canas y calvicie con posible crecimiento del pelo y retorno a su color natural.

k) Mayor facilidad en el fluir de las energías con consiguiente vigorización de los plexos etéricos y astrales (chakras) y aumento del magnetismo personal.

l) Mayor facilidad en los ejercicios de meditación.

PAZ A TODOS LOS SERES

AUM

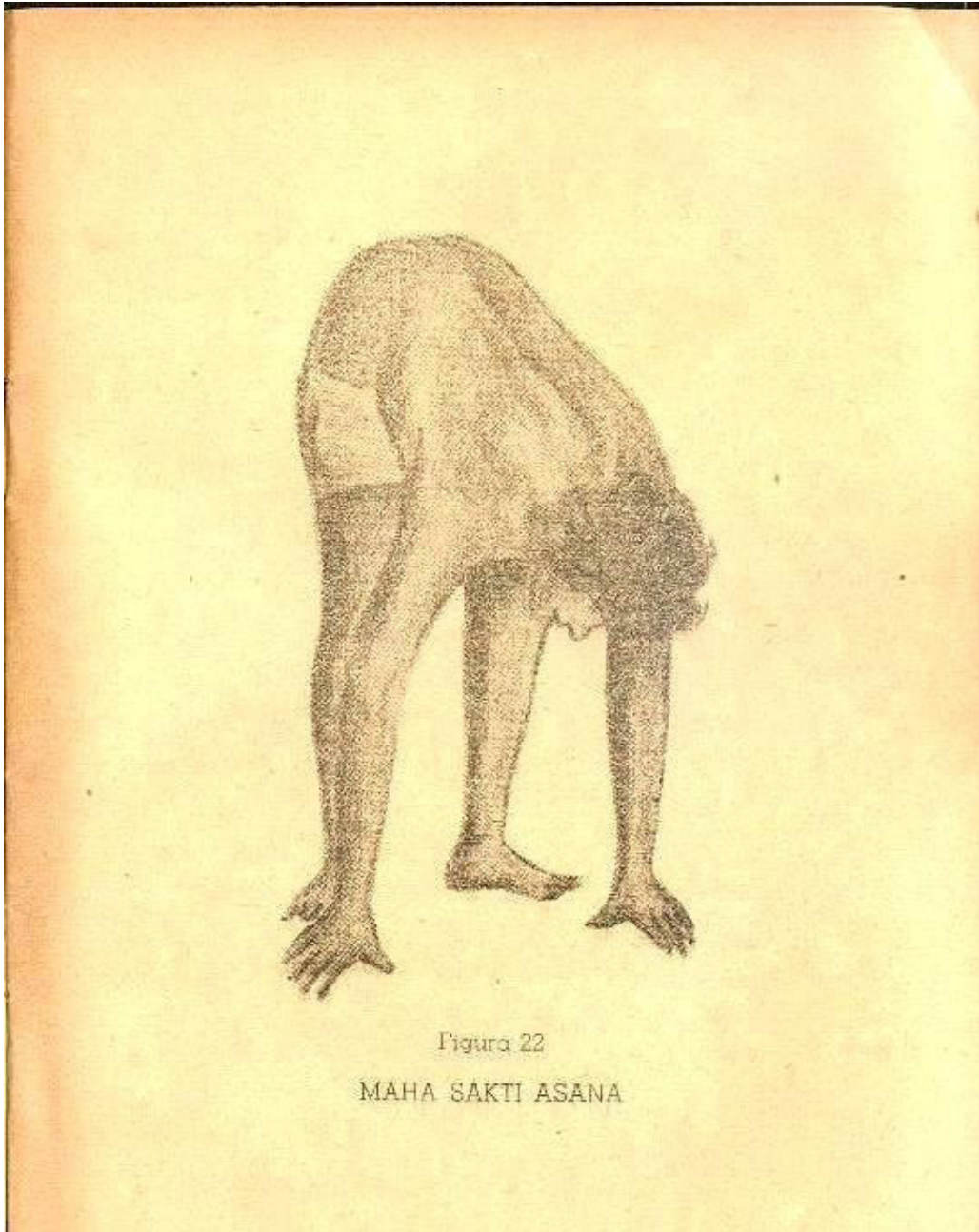


Figura 22

MAHA SAKTI ASANA

Principios de la Yoga Mudra

El misterioso, místico y mudo lenguaje del Espíritu y de los Excelsos Seres que moran en los planos invisibles superiores de nuestro mundo físico.

Por Swami Asuri Kapila

La Suprema divinidad creó todo el Universo con el Pensamiento y la palabra y lo sintetizó con el gesto. Cuando se dijo “Fiat Lux et Luz facta est” las manos creadoras realizaron el gran milagro concebido por el Pensamiento y expresado por la Voz.

Este breve artículo sobre Yoga Mudra no debería ser dado a la luz ya que estos temas forman una parte muy adelantada de las Yogas que nos proponemos publicar en forma de libro.

La comprensión y asimilación de este mágico lenguaje mudo no es, naturalmente, fácil de interpretar, siendo necesario tener desarrollada una supersensibilidad en lo referente a las formas plásticas además de una posibilidad de desarrollo de la visión etérica que permita, así, ver, sentir y vivir el misterioso, místico y sagrado lenguaje desarrollado por los habitantes de la cuarta, quinta, sexta y séptima dimensiones del espacio.

Este artículo va dedicado a todos aquellos que ya han rendido un verdadero culto a lo bello y a los que, aunque no hayan desarrollado una visión del mundo suprafísico, tengan una exquisita sensibilidad que les permita, por lo menos, vibrar armoniosamente con aquel mundo de maravillas, primer paso hacia la realización.

Se ha dado el nombre de **mudras** a un conjunto de signos secretos que se hacen con las manos y los dedos. Las mudras son también “sellos místicos” proyectados en el éter por medio de las manos y dedos, creando así, en el espacio, verdaderos puntos magnéticos de protección, proyección e irradiación que son, para el verdadero iniciado y mago, puntos de apoyo para su trabajo místico y su relación con el mundo invisible. Las mudras han sido siempre el verdadero código de comunicación entre los iniciados de Oriente y de Occidente; ellas encierran y sintetizan toda la alta ciencia oculta. Cuando Iniciados de Oriente y de Occidente encuéntrase frente a frente, solamente con las mudras pueden, llegado el caso, establecer entre sí un verdadero lenguaje que les permite conocer el grado y la jerarquía que poseen y también transmitirse el alto conocimiento. Así como dos mudras pueden entenderse por los movimientos de sus dedos y manos cuando forman las letras del alfabeto con signos especiales, así también cuando un Iniciado quiere ponerse en contacto con los Altos Seres de los planos superiores, pone en acción un lenguaje mudo expresado con los dedos y que, ayudado por la palabra y el pensamiento, acrecienta su poder, llegando así adonde debe llegar, provocando inmediatamente una intercomunicación entre los dos planos.

Todos los seres de los diferentes planos de la Naturaleza poseen su propio lenguaje, los peces, los pájaros, las plantas, etc., los cuales se comunican entre sí con los medios de expresión correspondientes a sus naturalezas. ¿Por qué, entonces, los Seres más evolucionados que nosotros y que por esa misma razón pertenecen a planos más elevados que el nuestro, no han de tener el suyo? Los seres humanos necesitan, para comunicarse entre sí, la palabra emitida por la laringe, palabra que les permite expresar todos sus pensamientos, deseos, alegrías y dolores.

Cuanto más evolucionado es un ser, en nuestro mundo, menos palabras necesita para expresarse y, a medida que va adquiriendo sabiduría, menos hablar necesita, pues todo lo expresa telepáticamente; mientras que, a la inversa, cuanto menos evolucionado es un ser más palabras necesita, llegando a hablar continuamente ya que no está acostumbrado a pensar y necesitando por tanto vivir en el bullicio. El lenguaje del necio es alborotador, estridente, agrio y continuado. El lenguaje del sabio es suave, dulce, pausado y...silencioso.

Hemos dicho que las mudras son no solamente signos secretos, sino también antiguos caracteres sánscritos de mágica eficacia. Los antiguos Hierofantes de Egipto, los Sacerdotes de todas las Religiones, los Iniciados, Cabalistas, los Lamas del Tíbet, etc., hablaban también, mediante las mudras, un lenguaje místico y simbólico. La propia Iglesia Católica emplea ciertos signos mágicos. Los Papas reciben en el momento de la transmisión de su alto grado jerárquico, una verdadera colección de mudras que les han de servir para transmitir la bendición.

Hemos dicho que, cuanto más evolucionado era un ser, menos palabras necesitaba para expresar su pensamiento. Vamos a ver ahora, de qué manera se valen los Seres que habitan en las esferas superiores y que son invisibles a nuestros ojos y sentidos, para comunicarse de vez en cuando con nosotros. Como a ellos no les es posible emplear un lenguaje idéntico al nuestro, ya que en la modalidad de vida del plano al cual pertenecen no existe el lenguaje por la laringe, en la forma en que lo percibimos nosotros con nuestra limitada comprensión, se expresan mediante signos plásticos, luminosos y coloreados, variables según los planos de evolución a que pertenecen. Si un elevado Ser deseara comunicarse con algún mortal en un Templo u otro lugar, se valdrá de una persona que esté en afinidad vibratoria con Él, lo que implica una preparación previa de la misma por parte del Maestro en esta o en anteriores encarnaciones. En este caso el Maestro se expresa, valiéndose del discípulo o Chela el cual reproducirá, así, los pensamientos, palabras o gestos de Él. En tal forma, el Maestro podrá impartir, por medio de las manos del discípulo, bendiciones, proyecciones de fuerza magnética etc., que llegarán a influenciar el ambiente, objetos y seres reunidos en el Templo donde la operación mágica se realiza. Se explica así, la especial vibración etérica en dicho ambiente por muchos percible, los resultados terapéuticos obtenidos sobre enfermos presentes o lejanos y la presencia de otros Maestros que, por dicha vibración etérica, son atraídos.

Si una persona, en lugar cerrado, esparciera con un tenue pulverizador un perfume e hiciera día a día esta operación, llegaría un momento en que dicho lugar quedaría tan saturado de perfume que nadie, extraño al lugar, podría entrar en él y allí resistir por mucho tiempo, por falta de adaptación progresiva.

Así pasa con los Seres Elevados. Ellos, a veces, nos saturan con sus manos etéricas a través de manos humanas, que calzan como guantes, de la persona que les sirve de intermediario de su poderoso magnetismo, para curar, bendecir, armonizar, proteger y elevar nuestra tónica vibratoria, preparándola así para que, poniéndose pura y limpia, pueda el Maestro hacerse presente. Todos los Maestros de las antiguas escuelas secretas Yogacharyas del Budismo del Norte, los Tantrikas Indos y los Lamas del Tíbet se comunican por este medio con sus discípulos después que estos hayan recibido la gran Iniciación. Si los seres humanos pudiesen ver lo que pasa en aquellos instantes, cuando algunos grandes Seres nos brindan la dicha tan poco común de visitarnos y por intermedio de sus Chelas nos transmiten toda una bendición, toda una revelación, nos quedaríamos asombrados y lo único que podríamos hacer en aquellos instantes es caer de rodillas y dar las gracias con nuestros corazones llenos de devoción por aquel privilegio otorgado. Veríamos que, por las manos, salen verdaderos chorros de fuego de todos los colores, que el éter de nuestro ambiente se va transformando poco a poco hasta adquirir, a veces, un color azul, celeste, amarillo, violeta, plateado o dorado, según la jerarquía espiritual del visitante. Veríamos que, a veces, éstas fuerzas trabajan sobre nuestros vehículos inferiores para acelerar así su evolución y abrirnos nuevos horizontes que nos permitirán ser más buenos y puros y también nos prepararán el camino iniciático en el cual nos estará permitido estar frente a frente con nuestro Maestro. Cada movimiento expresa algún sentido. Cada mudra expresa alguna sensación.

Daremos un ejemplo con las cinco mudras que publicamos.

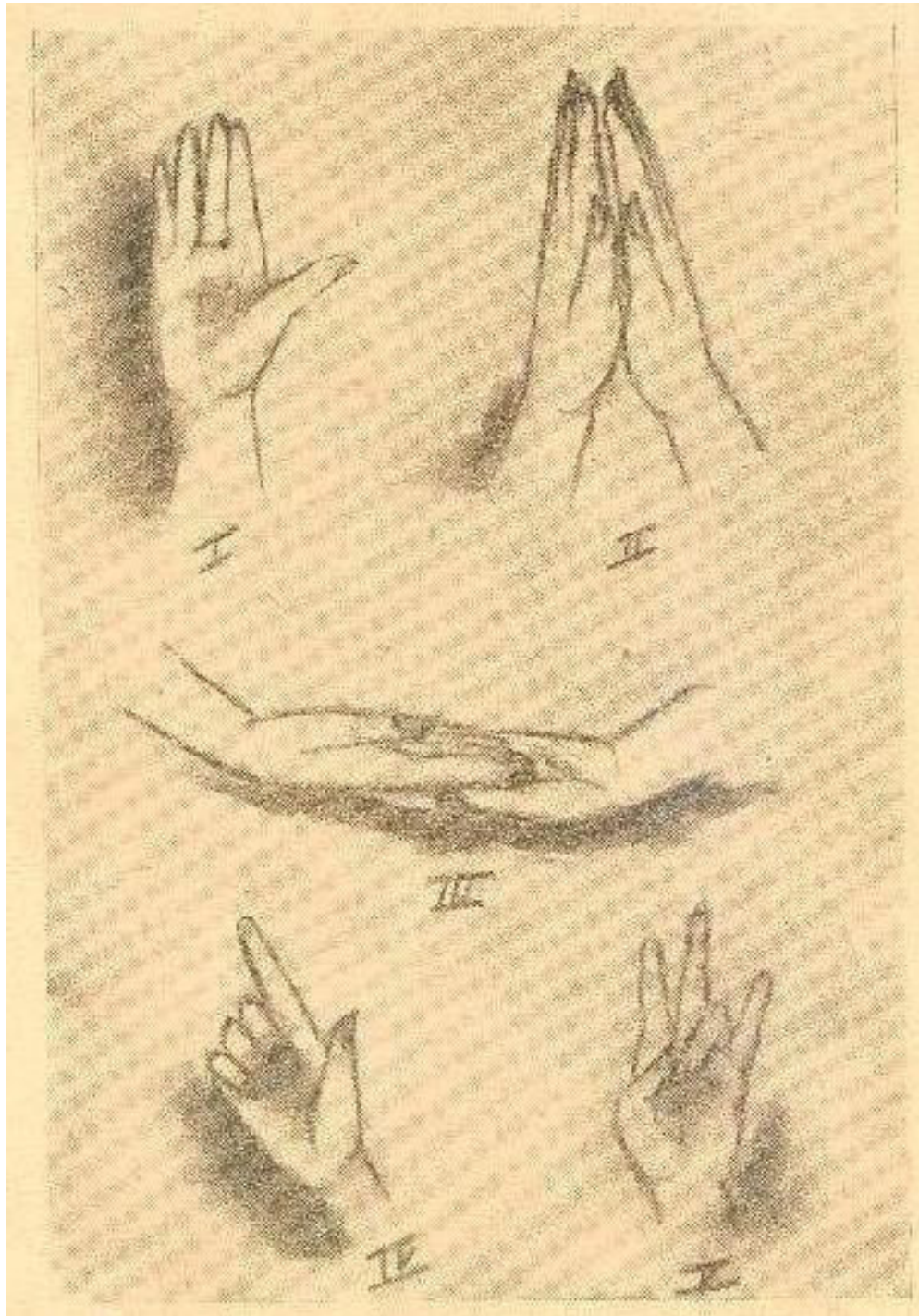
La mudra N.º 1 es llamada **Abhaya Mudra** y proyecta una energía de seguridad y protección.

La N.º 2, **Anjali Hasta Mudra**, un gesto de adoración, imploración a la Divinidad.

La N.º 3, **Dhyana Mudra**, es una postura de meditación.

La N.º 4, **Shuci Hasta Mudra**, es un signo de polarización.

La N.º 5, **Kartari Mukha Mudra**, la que tiene la virtud de poner en acción la electricidad del cuerpo cuando se conocen los polos eléctricos y magnéticos del cuerpo humano. Hacemos votos para que estas migajas de la ciencia mágica puedan llegar a despertar nuevos conocimientos y comprensión en todos aquellos que cultivan el deseo de sentir más cerca de ellos el llamado del Maestro.



Las cinco maravillosas Mudras comentadas en el artículo precedente.

Que las santas manos de los Gurues bendigan constantemente a todos los seres del mundo y que, a través de las mudras, nos envíen todo el misterioso lenguaje de su Sapiencia.

OM TAT SAT.



Swami Asuri Kapila
Fundador del Ramana Ashram
Escuela Internacional de Yoga Integral®



Swami Maitreyananda
Sucesor de Swami Asuri Kapila
Director de la Escuela Internacional de Yoga Integral®
Fundador de Yoga Integral® 1987

Derechos de Autor Swami Asuri Kapila
Yoga Integral®
www.escuelainternacionaldeyoga.com
www.yogaintegral.biz