MARK STEPHENS

Autor de *Secuencias de yoga*

LA ENSEÑANZA DEL YOGA

Fundamentos y técnicas esenciales

Prólogo de Mariel Hemingway

Sirio

MARK STEPHENS

LA ENSEÑANZA DEL YOGA

editorial SIRIO

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos
informado de nuestras publicaciones, puede escribimos a
comunicacion@editorialsirio.com,
o bien registrarse en nuestra página web:
www.editorialsirio.com

Título original: TEACHINGy OGA: EssENTIAL FOUNDATIONS AND TECHNIQUES
Traducido del inglés por Antonio Luis Gómez Molero
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
2010 Mark Stephens

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.

EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Rosa de los Vientos, 64
Pol. Ind. El Viso
29006-Málaga
España

NIRVANA LIBROS S.A. DE C.V.
Camino a Minas, 501
Bodegan°8,
Col. Lomas de Becerra
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-16233-19-9
Depósito Legal: MA-1711-2014

Impreso en Imagrafimpresores, S. A.
c/ Nabucco, 14 D - Pol. Alameda
29006 - Málaga

Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Reconocimientos

Este libro no habría salido a la luz sin los estudiantes a quienes he tenido el honor de enseñar durante los últimos quince años en salas de yoga, refugios, prisiones, centros de tratamiento y escuelas públicas, junto con los cientos de participantes en mis cursos de formación de profesores a lo largo de los años. Son mi fuente de inspiración y conocimiento principal como profesor de yoga y formador de profesores, y les dan una expresión y un significado concretos al entrenamiento formal y a la instrucción como profesor de yoga que recibí en Yoga Works de principios a mediados de los años noventa.

Las voces formativas de mis primeros maestros (Erich Schiffmann, Chuck Miller, Steve Ross, Lisa Walford y Maty Ezraty) aún resuenan en mi forma de abordar la práctica. El aprendizaje en profundidad con Jasmine Lieb y Shiva Rea me dio la oportunidad de mejorar mi capacidad de ver a mis estudiantes y de relacionarme con ellos de una manera más significativa, y esto se siguió aumentando al ayudar a Shiva en numerosos retiros de yoga desde 1995 hasta 1997. Durante años los talleres intensivos con Ramanand Patel, Richard Freeman, Dona Holleman, Kofi Busia, Patricia Walden, Rodney Yee, Tías Little, John Schumacher, Tim Miller, John Friend y Judith Lasater influenciaron también mi enfoque de la enseñanza, a menudo en maneras bastante diferentes.

Las conversaciones con varios amigos y compañeros me ayudaron a pulir la presentación de cada uno de los temas cubiertos en esta obra. Sally Kempton, Joel Kramer, Diana Alstad, Shiva Rea, Kofi Busia, Mariel Hemingway, James Bailey, Ganga White, James Wvinner, Jennifer Stanley, Ralph Quinn y Sarah Powers me hicieron revisar el texto en distintas formas de las que quizá no sean conscientes pero que no obstante han quedado expresadas a lo largo de estas páginas. Jody Greene, Lynda Lewitt, Karen Parrish, Jim Frandeen y Jenna Jeantet ofrecieron lecturas y críticas exhaustivas de los resultados, y los participantes en mi programa de formación de profesores de yoga y

estudios intensivos de Santa Cruz (California) leyeron y comentaron las primeras exposiciones de los borradores iniciales de cada capítulo.

Mi asistente de investigación, la profesora de yoga Cindy Cheung, me ayudó a encontrar y organizar múltiples recursos; además leyó cada uno de los capítulos y me ofreció su visión crítica de ellos. Melinda Stephens-Bukey leyó y criticó varios borradores iniciales del manuscrito, y me hizo preguntas y sugerencias que solo podría hacer un editor profesional reflexivo ajeno a la comunidad del yoga. Muchos otros amigos, estudiantes, y compañeros de enseñanza leyeron porciones del manuscrito y ofrecieron sugerencias inestimables.

Bryce Florian, Maya Gil-Cantu, Jody Greene, Debbie Jordan, JuJu Kim, Jeanette Lehouillier, Joanna Saxby, Jennifer Stanley y Dana Wingfield tuvieron la gentileza de servir de modelos para las asanas del capítulo siete. Las fotografías que aparecen en el resto de los capítulos son cortesía de James Wvinner. Chris Mclvor proporcionó las ilustraciones de anatomía que aparecen en el capítulo cuatro, que fueron en su totalidad realizadas para la serie de libros de anatomía de Bandha yoga del doctor en medicina Ray Long.

Con los miembros de North Atlantic Books fue una delicia trabajar, empezando por el coeditor Lindy Hough, quien encontró la aguja de mi manuscrito original en el pajar de propuestas de libros y aceptó mi visión de esta obra. Mi maravillosa editora del proyecto editorial en North Atlantic, Jessica Sevey, me guió expertamente a través de todas las fases de convertir el borrador de un manuscrito en un libro completo, ofreciendo una amplia variedad de conocimientos sobre todos los elementos incluidos en él. Christopher Church editó magistralmentela totalidad del manuscrito, llevando una mayor claridad y consistencia a la narrativa general. El bello diseño de Ayelet Maida habla por sí mismo.

Todos los errores son de mi entera responsabilidad.

Nada de esto hubiera sido posible sin el apoyo lleno de cariño de Michael, Melinda, Reatha, John, Jennifer, Jo y DiAnna.

Prólogo

de Mariel Hemingway

El yoga ha sido un maestro extraordinario en mi vida. Lo que al principio era solo «ejercicio físico» y un reto de un amigo que pensó «mofarse de mí», se transformó en un ritual que me situó en la senda hacia una mayor comprensión de mí misma. Me llevó a honrar mi cuerpo y mi espíritu como nunca antes lo había hecho. Aprendí lo que significaba escuchar mi movimiento conectado con mi respiración. Sacó a la superficie cosas que me hicieron tomar más conciencia de mí misma a un nivel profundo. Antes del yoga estaba siempre yendo de un lado a otro muy deprisa y me sentía empujada a conseguir objetivos, a alcanzar una meta y a ganar (de niña hacía carreras montaña abajo). Luego llegó el yoga, y me llevó a un lugar en el que la respiración y el movimiento me hacían ser quien era cada día. No era un movimiento físico que suscitara juicios y críticas hacia mí misma, al contrario, era un dulce amante de mi ser. Aprendí a través de las asanas de yoga que el cuerpo es un mapa para el alma y que el mío habla un lenguaje que ha sido creado para que lo oiga y aprenda de él. El cuerpo y la práctica de cada uno son diferentes en el sentido de que el lenguaje que el cuerpo habla es completamente distinto de una persona a otra, pero el modelo es el mismo.

Cuando conocí a Mark Stephens ya llevaba casi veinte años practicando yoga, y sin embargo sabía que Mark sería un maestro importante en mi vida. Era, y sigue siendo, una inspiración para mí por su comprensión tan arraigada de los principios del yoga y de la relación del cuerpo con la asana. Pero lo que realmente me emociona de Mark es su relación con el espíritu del yoga y la profundidad de comprensión de la ciencia que subyace bajo la tradición yóguica. Comprende el modelo de lo que se requiere para llegar a ser lo mejor a lo que puedes aspirar como practicante y, especialmente, como maestro.

Mark me ayudó a crear mi primer libro, *Finding My Balance* y gracias a esa experiencia nos hicimos amigos íntimos. Me ayudó con las secuencias de yoga de mi libro,

y también con las fotos, y me proporcionó un espacio para tomar las maravillosas fotos de las asanas en su nuevo estudio de yoga que estaba abriendo por aquel entonces en Los Ángeles. Nos reímos y nos divertimos muchísimo. Yo le ayudé a elegir los colores para las paredes y el mejor lugar para una estantería de libros o para una estatua de Natrajasana mientras él me orientaba a entender que aquello que mencionaba en la secuencia de mi libro tenía una impresión más profunda de lo que había pensado. La profundidad de lo que estaba haciendo al dar a conocer el yoga con mi libro excedía el simple hecho de limitarse a mostrar las posturas de una rutina de yoga. Era un regalo que consistía en compartir con los demás la persona que yo era en aquel tiempo, quizá más de lo que comprendía. Estoy segura de que hoy habríamos elegido una secuenciación diferente ya que soy distinta de quien era en 200 3. Aun así, Mark me ayudó a descubrir la maestra que había en mí y a compartirla a través de las asanas en sintonía con mi ser de esa época.

Además de hacer lluvias de ideas para decidir la imagen del estudio y de cumplir con mis propios requerimientos personales para el libro que estaba escribiendo, también tuvimos tiempo para hacer yoga. Con frecuencia permanecíamos callados durante horas con objeto de dejar que la experiencia de nuestra propia práctica individual hiciera lo que fuera necesario para el cuerpo y el alma. Mark entiende la danza de lo físico con lo espiritual en relación con elyoga. Es un científico y, al mismo tiempo, un hombre espiritual guiado por su pasión por el yoga y la enseñanza. Es un maestro de maestros. Les da confianza a los estudiantes haciéndoles sentir que saben más de lo que creen y al mismo tiempo se asegura de que aprendan todo lo necesario sobre la ciencia, la historia y el misterio del yoga. Me encanta que Mark haya sido guiado para compartir su profundo conocimiento de esta antigua tradición. Nos la brinda de una manera moderna, tangible y práctica para que podamos ser más eficientes y estar más cualificados como practicantes y maestros mientras crecemos en esta experiencia mágica que llamamos nuestra práctica de yoga para nosotros mismos y al servicio de los demás.

Introducción

Enseñar yoga transformará tu vida. Te devolverá constantemente tus motivaciones iniciales para practicar y añadirá una claridad abundante a las primeras pre- guntas que te hiciste sobre el yoga. Son preguntas invariablemente filosóficas y personales, cuyas respuestas cambian en medio de las corrientes por las que transcu- rren nuestras vidas. ¿Quién soy? ¿Qué me hace sentir feliz y equilibrado? ¿Cómo pue- do hacer que las cosas se vuelvan más fáciles y firmes en mi vida? Incluso tras años o décadas de práctica, la mayoría de los motivos de los profesores siguen evolucionando. Jim Frandeen, de sesenta y cinco años, que ha sido profesor de yoga durante muchos años y estudiante desde que tenía cuarenta y pocos, acaba de completar su cuarto programa de formación como profesor en parte porque, como él dice, «cuanto más practico y enseño, más comprendo lo mucho que tengo que aprender sobre mí y sobre la vida, por eso estoy aquí, y me siento como si todo acabara de empezar».

Los estudiantes acuden al yoga por diversas razones. Para muchos es una manera de relajarse y de reducir el estrés de vivir en un mundo de teléfonos móviles, trabajos con mucha presión, dificultades en las relaciones y el ritmo vertiginoso de la vida moderna. Los beneficios para la salud ampliamente reconocidos del yoga atraen a mucha gente a su práctica. Algunos vienen buscando ese cuerpo «trabajado» y perfectamente esculpido que destacan los medios de comunicación gracias a practicantes de yoga famosos como Madonna y Sting. Sin embargo, otros están interesados en la armonía interna, en el equilibrio y en una sensación de bienestar general. A algunos les motiva el dolor o el sufrimiento, y ven el yoga como una manera de sanar y sentirse enteros. Y todavía hay otros que conscientemente se sienten atraídos por el yoga buscando un sentido de conexión espiritual o crecimiento. Para la mayoría es una combinación de estas y de otras metas.

El papel del maestro es proporcionar un apoyo estimulante y una orientación instruida a los estudiantes que persiguen estos objetivos variables y volubles. Cuando los profesores crean unas clases seguras y estimulantes de yoga en las que los estudiantes pueden explorar y volver a sentir, como por primera vez, el cuerpo, la mente y el espíritu, empiezan a suceder cosas sorprendentes. Surgen nuevas sensaciones en el cuerpo. El mero respirar se convierte en una herramienta potente para despertar la conciencia. La mente se vuelve más despejada y más fuerte. Las emociones se nivelan, el corazón se abre y el espíritu se eleva. Sencillamente te sientes mejor, más vibrante, más vivo.

Nuestra capacidad como profesores para ayudar a los estudiantes a desarrollar y mantener una práctica de yoga de acuerdo con sus propósitos personales se apoya en tres bases fundamentales. La primera es que cultivar continuamente nuestra propia práctica personal nos mantiene fuertes, despejados y conectados con la evolución del yoga. Asimismo refresca el pozo del que extraemos nuevas ideas e inspiración. En la introducción autobiográfica a su libro *Yoga: The Spirit and Practice* ef*Moving into Stillness,* Erich Schiffmann (1996, xxiii) cuenta cómo se despertó totalmente como maestro. Cuando aprendía con Joel Kramer a dejarse «guiar desde el interior,» Schiffmann se encontró con un pozo ilimitado de experiencia en el que «cada sesión es un proceso de aprendizaje». Las lecciones que aprendemos en la esterilla y las de nuestros maestros y estudiantes tienen un valor incalculable para guiar a los demás en la práctica.

En segundo lugar, ahondar en nuestra comprensión de cómo funcionan nuestros cuerpos (de forma biomecánica, fisiológica, y como la encarnación del espíritu y la experiencia personal) nos proporciona un conjunto de herramientas esenciales para ofrecer la instrucción adecuada. Aunque nuestra experiencia en la esterilla es esencial, la maravillosa diversidad de los estudiantes y las diferentes necesidades y circunstancias que llevan con ellos a la sala de yoga, únicas en cada individuo, requieren de un aprendizaje continuo sobre la anatomía funcional, las lesiones habituales, los principios de alineamiento, los riesgos físicos y emocionales, el embarazo, el proceso respiratorio y muchos otros aspectos de nuestro ser. Equipados con más conocimiento y una mayor comprensión podemos enseñar de una manera más segura. A medida que la popularidad del yoga sigue creciendo, muchos profesores entran en la experiencia de enseñar faltos de una preparación que les permita trabajar con la gran variedad de estudiantes de sus clases. Artículos populares sobre la enseñanza del yoga con títulos como «De cabeza con el yoga» (los *Angeles Times,* 13 de agosto de 2001) y «Cuando el yoga duele» *(Time,* 4 de octubre de 2007)* son un reflejo desafortunado del creciente fenómeno de los estudiantes lesionándose en las clases. Esto es lo último que un profesor de yoga desea que se escriba sobre un trabajo que hace de corazón.

* N. del T.: *In over theír heads* y *When yoga hurts,* respectivamente.

En tercer lugar, emplear con sensatez la gran variedad de estilos y recursos de los que disponemos desde la evolución histórica del yoga nos ofrece una base esencial para una enseñanza eficaz. Hay una tradición y un estilo de yoga para hacer realidad y dar forma a casi cualquier propósito que se nos pueda ocurrir para una clase. Dentro de las distintas tradiciones y estilos, el enfoque de un profesor a este arte añade más matices a la experiencia de los estudiantes. La mayoría de los estilos y enfoques están, deliberadamente o no, enraizados en una vasta y riquísima red de escritos antiguos y contemporáneos sobre la naturaleza del ser, el cuerpo físico y la mente, la curación y el espíritu. Al aprovechar estos recursos los profesores descubren que pueden sortear con mayor soltura las olas cambiantes del interés, la necesidad y la motivación que surgen de los estudiantes y de sus propias vidas. Explorar la inmensidad de la filosofía y la literatura del yoga crea más riqueza y profundidad de recursos a los que recurrir en el arte de enseñar yoga. Este es el objetivo de los capítulos uno y dos, explorar la sabiduría recibida de las antiguas tradiciones de yoga y el desarrollo del Hatha yoga moderno, respectivamente.

Una cualidad maravillosa de los seres humanos es nuestro dinamismo natural. Incluso cuando decidimos quedarnos quietos seguimos en movimiento, nuestros corazones laten, la respiración fluye, todos nuestros sistemas están funcionando. Cuando decidimos movernos, frecuentemente nuestros sistemas neuromuscular y esquelético interactúan por medio de acciones inconscientes. En la práctica cuerpo-mente-espíritu del Hatha yoga, nos volvemos cada vez más conscientes de cómo nos movemos, qué posturas adoptamos, cómo respiramos, dónde tenemos enfocada la mente, cómo nos sentimos a lo largo y ancho de nuestro ser, cómo podemos llegar a una sensación de quietud. De esta manera, todo el Hatha yoga es Vinyasa *Flow-vinyasa* significa simplemente «colocar de una manera especial», *yjlow** indica el dinamismo consciente de movimiento dentro de una postura y entre una postura y otra-. Aunque algunas clases fluyen más que otras, incluso en una práctica reconstituyente o de estilo Iyengar en la que se mantienen las posturas durante más tiempo, siempre hay un movimiento dinámico que implica colocar el cuerpo-respiración-mente de una manera especial. Para fluir necesitamos forma y una estructura estabilizadora. En un río que baja de la montaña, la ribera, el lecho del río, y los objetos a lo largo del camino canalizan su flujo, del mismo modo en que este cambia la forma y el estado de lo que lo contiene. A veces un flujo poderoso desborda las riberas, creando una nueva relación que fluye a través de otra senda y que ocasiona un desastre o una bendición, dependiendo de la forma en que suceda. A veces la estructura es tan rígida, como las paredes de granito del río Los Ángeles, que el flujo se ve constreñido hasta un punto en que parece muerto. Con el tiempo, con la evolución, emerge siempre un nuevo equilibrio, el flujo se expresa de

* N. del T.: fluir, flujo.

maneras nuevas y sorprendentes. «El juego de la estructura, la rigidez y la forma con lo informe -escribe Ganga White (2007,114)- crea el movimiento de la vida».

En la práctica del Hatha yoga que fluye conscientementehay dos fuentes de orientación: el maestro exterior y el maestro interior. Sus funciones son parecidas aunque su forma de vivir lo que está ocurriendo en el momento es distinta. Ambos escuchan, miran, y utilizan lo que sienten y conocen para ajustarse y mejorar creando una vivencia más positiva. En último término el maestro interior es el mejor guía; emplea sensaciones físicas, estados emocionales y conocimiento para encontrar lo que le parece bien. El maestro exterior (que se ha formado y ha practicado constantemente para sentir cómo fluye la energía sutil por el cuerpo, cómo funcionan los músculos y las articulaciones, cuáles son los posibles riesgos de lesiones, cómo modificar las asanas para cultivar la comodidad y la estabilidad, cómo trabajar con la respiración) guía al estudiante para que profundice en su relación con su propio maestro interior y, por consiguiente, en su práctica.

Entender cómo funciona el cuerpo es parte de ser profesor de yoga. Parte del reto es que el ser humano se describe con un lenguaje y un conjunto de conceptos completamente distinto en el modelo yóguico y en el occidental. Uno tiene *prana, koshas, nadis* y *chakras;* el otro, sistemas formados por huesos, tejidos, nervios, órganos y fluidos. Cada modelo tiene sentido solo cuando se entiende como un todo compuesto por sus elementos interrelacionados. El prana no tiene sentido sin el concepto de nadis, lo mismo que los huesos carecen en gran parte de significado si los vemos por separado de los tendones, los ligamentos y los músculos. Además, cada perspectiva tiene una visión de la otra. La perspectiva yóguica tradicional ve el cuerpo físico como una expresión de elementos sutiles y cósmicos, mientras que el modelo científico occidental tiende a descartar cualquier noción de fuerzas inmateriales o no fisiológicas considerándola misticismo religioso o imaginación creativa. Parte de los que creen en la perspectiva tradicional sugieren que sencillamente la tecnología aún no es capaz de detectar la realidad de la energía sutil mientras que parte de los que están comprometidos con la perspectiva científica occidental reconocen el posible efecto material de las fuerzas místicas o espirituales. En esa especie de danza en que consiste la interrelación de estas dos visiones, nos encontramos con una rica variedad de puntos de vista que nos guían en nuestra enseñanza.

Los capítulos tres y cuatro exploran los elementos del flujo energético, la forma y la estructura que expanden las bases científicas de nuestra paleta de enseñanza. Primero se revisan conceptos de la energía sutil y la anatomía, reconociendo la corriente formativa del *tantra* (una concepción de los seres humanos y del universo como un todo integrado) como un elemento clave del *hatha,* o yoga físico. Luego se mira la anatomía

básica funcional y la biomecánica a través de las lentes del maestro de yoga, prestando una fuerte atención a la columna, la cintura pélvica y la cintura escapular, los pies, los tobillos, las rodillas, los codos, las muñecas y las manos. Aquí se establecerán las bases de las cuestiones a las que hay que estar atentos, explicaré cómo mirar más allá de los cuerpos para ver a la gente que los habita haciendo yoga dinámicamente.

Expandiré esta parte de los recursos de enseñanza en los capítulos cinco y seis; estudiaremos cómo crear un espacio favorable para que los estudiantes profundicen en su práctica (capítulo cinco), y los principios y técnicas fundamentales para guiar la práctica (capítulo seis). A estos principios generales se les da una aplicación práctica cuando nos enfocamos en la enseñanza de las ciento ocho asanas (capítulo siete), varias técnicas de pranayama (capítulo ocho), distintos enfoques de la meditación (capítulo nueve), secuencias de asanas y plan de clases (capítulo diez), y el trabajo con estudiantes con diversas situaciones y propósitos (capítulo once). Y en el capítulo doce, se mira el yoga como profesión, ofreciendo orientación sobre cómo manejar el aspecto comercial de esta disciplina de una forma que te permita ganarte la vida como profesor.

Los medios impresos como este libro ofrecen un recurso potencialmente ilimitado a nivel temporal al que podemos volver una y otra vez en nuestra enseñanza. Pero algunas aptitudes docentes, en particular el arte y la ciencia de mirar, ver, entender y relacionarse de forma apropiada con los distintos estudiantes en sus prácticas de asanas, se transmiten de forma más eficaz observando la enseñanza en acción. Aplicando el material de base que se ofrece en esta obra (especialmente en los capítulos seis y siete), hemos creado video-viñetas cortas que muestran métodos de demostración de asanas, modificación, ajustes durante la práctica y el uso de apoyos para todas las ciento ocho asanas presentadas en el capítulo siete. Estos vídeos pueden verse online en www.markstephensyoga.com/teaching.html.

El yoga surgió en la India, donde gran parte de su desarrollo se expresó en el antiguo lenguaje sánscrito. El significado de muchos conceptos de yoga todavía se sigue manifestando mejor en esa lengua, y donde hay una traducción hay una preocupación acerca de su exactitud. Esto no debería ser ningún problema para los maestros cuya perspectiva omite toda referencia a las raíces antiguas del yoga. Muchos otros profesores (así como libros, publicaciones y medios electrónicos) sí se basan en las antiguas enseñanzas y además emplean los términos en sánscrito para los conceptos y las asanas (que significa «tomar asiento»). Los vocablos más comúnmente aceptados y usados para las asanas y otros aspectos del yoga se basan en el linaje Krishnamacharya, y reflejan la amplia influencia de maestros como B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois y T. V. K. Desikachar. La revista *Yoga Journal* ha popularizado todavía más esta terminología (con su correspondienteortografía). A través de este libro seusarán estos términos yformas,

proporcionando la traducción española en su primera aparición. Todos los términos sánscritos aparecen en el glosario, y todas las asanas están listadas adicionalmente en el Apéndice C con sus nombres en español y en sánscrito.

El verdadero lenguaje del yoga se expresa al hacer yoga, una práctica que trasciende las palabras, cuando abrimos nuestras vidas a vivir más conscientemente a través de la sabiduría infinita del corazón. Con esta sabiduría tomamos el papel de maestros, compartiendo el yoga con todos quienes se cruzan en nuestro camino. En mi propia experiencia como profesor de yoga, nada ha cambiado tanto mi vida como el propósito de compartir esta disciplina de un modo que ayude a los estudiantes a desarrollar su propia práctica personal y duradera. Desde mis primeros días como profesor en Los Ángeles hasta ahora mismo (ya sea impartiendo clases públicas o privadas, talleres de principiantes o formación para profesores, trabajando con famosos o con delincuentes que están cumpliendo condena), todos y cada uno de mis estudiantes han sido mis maestros, cada uno a su manera aportó una nueva luz a mi práctica y mi enseñanza. Que este libro te inspire y guíe del mismo modo a lo largo de tu senda de maestro.

Capítulo uno

Las raíces antiguas yoga moderno

Hay una luz que brilla más *allá de todas las* cosas
de la Tierra, más *allá de todos nosotros,* más *allá de las alturas,*
más *allá del cielo* más *elevado.*
Es la luz que brilla en tu corazón.

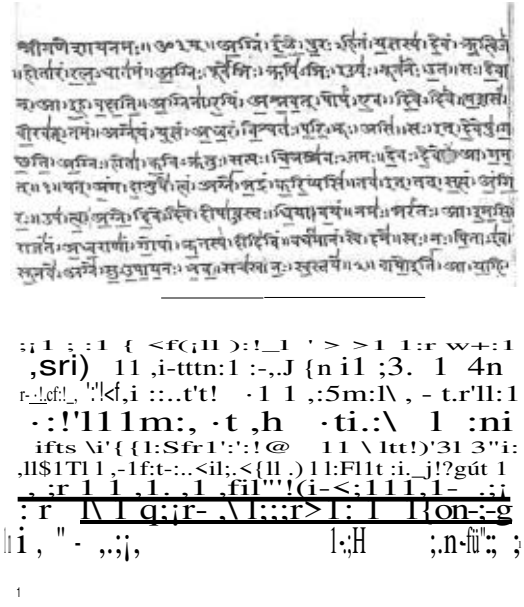
CHANDOGYA UPANISHAD

El yoga viene de un río ancho y profundo de tradición antigua. Sus múltiples corrientes surgen de una historia compleja de exploración espiritual, reflexión filosófica, experimentación científica y expresión creativa espontánea. Las filosofías, enseñanzas y prácticas del yoga que emergen de culturas diversas y en continuo desarrollo de la India están a menudo ligadas al hinduismo, el budismo, el jainismo y otras religiones y condicionadas por ellas, y tienen una variedad tan rica en todas sus manifestaciones como los innumerables subafluentes de la inmensidad del yoga. Lo que sabemos de los orígenes y del desarrollo de esta disciplina llega a nosotros desde diversas fuentes, entre ellas los textos antiguos, la transmisión oral a través de ciertos linajes yóguicos o espirituales, la iconografía, las danzas y los cantos. Mientras que para algunos estudiantes y profesores de yoga la historia apenas cuenta, para otros la apreciación total de la práctica es más rica y más clara cuando adquieren un conocimiento más profundo del origen de todo.

Aquí se dibujará a grandes rasgos un lienzo que represente la sabiduría de la tradición recibida que sigue dando forma a las prácticas que investigamos y compartimos hoy día. Veremos los textos que forman la base del yoga para identificar las prácticas tradicionales, deteniéndonos en el camino para reflexionar sobre su relevancia y su aplicación práctica al hacer y enseñar yoga en el siglo XXI.

Los VEDAS

La historia del yoga se remonta probablemente a miles de años de antigüedad; sin embargo, los primeros escritos conocidos sobre esta disciplina se han encontrado en los textos espirituales conocidos como los Vedas (cuyo significado es «conocimiento»), el más antiguo de los cuales es el Rig Veda. Aunque entre los investigadores existe una polémica acerca de su fecha exacta y de sus orígenes (1700-1100 a. de C.), la mayoría está de acuerdo en que los mil veintiocho himnos que forman el Rig Veda, considerados por muchos como de origen divino, son la fuente escrita original del yoga (Witzel 1997). Compuesto en forma de poemas por los líderes espirituales (profetas) en una cultura en la que la mayoría de las prácticas espirituales conectaban de forma directa e inmediata con la naturaleza en la búsqueda del significado y el bienestar, estos himnos reflejan la exploración mística de la conciencia, el ser y la conexión con lo divino. Aquí es donde el término «yoga», con el significado de «uncir un yugo» o «unificar», se menciona por primera vez. Lo que se pretende unificar es la mente y lo divino, una cualidad que trasciende al ser y crea un estado puro de conciencia en el que la conciencia del <<yo» desaparece fundiéndose en una sensación de esencia divina.



El antiguo Rig Veda

La meditación es la principal herramienta que describen los visionarios védicos para obtener un estado de conciencia y unidad. La principal forma de meditación es a través del mantra, el canto repetitivo de ciertos sonidos que crea una resonancia interna con la esencia divina. Los sonidos mismos son presentados por los visionarios en lo que se considera una forma pura de expresión divina, no diluida por el pensamiento. El estado meditativo se ahonda visualizando una deidad y absorbiendo por completo la sensación de la deidad dentro del propio corazón. Estas prácticas interrelacionadas anticipan cualidades de meditación que aparecen mucho más tarde en los sutras de yoga: alejarse los sentidos de las distracciones externas, la concentración en un solo punto, liberar la mente para llegar a una conciencia del ser centrada en el corazón y abrirse a la unidad con lo divino. Muchos de los himnos védicos se comparten hoy día en la forma de *kirtan* (o canción de llamada y respuesta) dirigida por los practicantes del *Bbakti yoga* (devocional). Mientras que los Hare Krishnas quizá hayan sido los primeros

en popularizar el canto de mantras en Occidente, cantantes populares como Jai Uttal, Deva Premal y Krishna Das han integrado esta práctica en los espacios de yoga corriente de todo el mundo occidental. Ahora es cada vez más habitual escuchar los cánticos de los antiguos himnos hindúes en las clases occidentales de yoga, ya sea como parte de la música de fondo o con la participación total del estudiante.

El Gayatri Mantra, tomado del Rig Veda, es uno de los mantras más altamente reverenciados del hinduismo. La traducción y grabación más popular en Occidente es la de Deva Premal:

Om *bhur bhuvah* svah
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya *dhimahi*
Dhiyo yonah prachodayat

Traducción:
A través del ir y venir, y del equilibrio de la vida,
es adorable la naturaleza esencial que ilumina la existencia.
Oue todos lleguemos a percibir mediante nuestro intelecto sutil
el brillo de la iluminación.

Muchos estudiantes sienten que esta práctica ahonda su sensación de conexión espiritual al tiempo que transmite una sensación de comunidad. Existe un debate candente acerca de si estos efectos vienen causados por las vibraciones específicas creadas en la tonalidad de ciertos términos sánscritos, como se asegura en el Rig Veda, o surgen sencillamente de compartir la dicha de cantar y respirar. Pese a las agradables y favorables experiencias relatadas por muchos estudiantes, algunas investigaciones desaconsejan los cánticos (entre ellos *aum)* porque muchos otros estudiantes, especialmente quienes apenas conocen el yoga, tienen la impresión de que los cantos son un extraño ritual religioso de tintes esotéricos, que posiblemente contradiga su sistema de creencias o su espiritualidad. Cultiva tu propio sentido de la espiritualidad y déjate guiar por ella permaneciendo pendiente al grado de apertura de tus estudiantes; esto te ayudará a decidir si incorporas o no cánticos a tus clases, y en caso afirmativo, cuándo hacerlo.

Los UPANISHADS

Al final del periodo védico, apareció otro conjunto de escritos antiguos sobre yoga en la India. Considerados por algunos como parte de los Vedas, los Upanishads iniciales fueron escritos en el primer milenio antes de Cristo como parte de un movimiento espiritual en el que se pasó de emplear rituales elaborados y secretos a prácticas más puramente internas. Aquí por primera vez encontramos explicaciones detalladas de la práctica del yoga, aunque siguen centrándose en la meditación, particularmente en los últimos Upanishads del primer milenio de la era cristiana. Existen varios cálculos aproximados del número de Upanishads, que van de cincuenta a trescientos, cada uno presentado en la forma de un diálogo filosófico sobre la naturaleza del ser y el destino del alma (Easwaran 1987). Los Vedas, considerados como la esencia y la palabra final, llegaron a ser conocidos como la filosofía de Vedanta («el fin de los Vedas») (Michaels 2004).

Como expresión de la filosofía religiosa hindú, los Upanishads mantienen la creencia en un espíritu universal, *brahman,* y un alma individual, *atman.* Brahman es el infinito absoluto, todo lo que alguna vez hubo y todo lo que alguna vez habrá. Atman, o el yo interno, es el yo que experimentamos en nuestra conciencia limitada, en el que se dice que nos experimentamos a nosotros mismos como ajenos a nuestro verdadero yo: el absoluto, o brahman. Las prácticas rituales y contemplativas descritas en los Upanishads animan a unir (uncir) atman y brahman para obtener la liberación de las limitaciones mundanas y de la conciencia limitada que nos impide comprender el verdadero estado de unidad. Como observa Georg Feuerstein (2001, 127): «El terreno trascendental del mundo es idéntico al núcleo absoluto del ser humano. Que la Realidad suprema, que es Conciencia pura y sin forma, no puede ser descrita o definida adecuadamente. Simplemente debe ser *experimentada».* La senda para alcanzar esta autorrealización implica una reflexión interna sobre la mente que nos lleva a un lugar de sabiduría pura (Manchester 2002).

Aunque las prácticas descritas en los Upanishads apenas se parecen a lo que encontramos en la mayoría de las clases de yoga del mundo occidental actual, lo cierto es que moldean en gran medida el lenguaje y la experiencia de la enseñanza. *Upanishad* significa «sentarse al lado de», refiriéndose a la práctica de sentarse junto al pie del

gurú como una manera de alcanzar la iluminación. La práctica del *satsang* (de *sat,* que significa «verdadero», y *sangha,* que significa «compañía»), que implica sentarse con un maestro, un gurú o un grupo con el fin de aprender y experimentar el despertar espiritual mediante la asimilación de los pensamientos del maestro, se encuentra en algunos espacios de yoga de Occidente.

Los Upanishads son además la primera fuente escrita que describe aquello a lo que hoy nos referimos como la anatomía tradicional del cuerpo sutil. El concepto del cuerpo de tres partes (causal, sutil y físico) y de los koshas (o «cinco envolturas», expuesto detalladamente en el capítulo tres) se encuentra en uno de los más antiguos Upanishads, el Taittiriya Upanishad (2.10-9). Prana, o «fuerza vital», aparece en varios Upanishads. Un pasaje en el Kaushitaki Upanishad (3.2) nos da una de las descripciones de prana más conocidas hoy en día: «La vida es el prana, el prana es la vida. Mientras el prana permanezca en el cuerpo, habrá vida. A través del prana uno obtiene, incluso en este mundo, la inmortalidad».

En los Upanishads posteriores, escritos durante el siglo xv, empezamos a ver evidencias de experimentación en varias prácticas yóguicas utilizando la respiración y el sonido como herramientas de transformación física. Como veremos más tarde en este capítulo, gran parte de esta exploración estaba asociada con el surgimiento del tantra y creó el trabajo previo para el futuro desarrollo del Hatha yoga. Esto culmina en la descripción en los Darshana Upanishad, del siglo xv, de asanas específicas, todas las cuales, menos una, son posiciones sentadas en las que la práctica esencial es el pranayama (Aiyar 1914).

EL BHAGAVAD GITA

Algunos de los Upanishads describen minuciosamente las prácticas meditativas y contemplativas para alcanzar la unidad. El Bhagavad Gita, o Cantar de Dios, considerado parte del movimiento upanishádico, explora el misterio de la mente, ofreciendo un conjunto de principios de orientación para una vida de acción consciente.

El simbolismo del Bhagavad Gita, aunque puede estar basado en un acontecimiento histórico, es una guía hacia la liberación espiritual. La llama del deseo y las manifestaciones del ego crean conflictos internos que nos impiden iluminarnos o autorrealizarnos. Las prácticas descritas en el Bhagavad Gita nos proporcionan una senda hacia la «paz interior» mediante la conexión con lo divino. La paz interior reside en nosotros, pero el divagar continuo de la mente (el «yo») nos aleja de tomar conciencia de ella.

La narración se desarrolla en medio del Mahabharata épico en forma de una conversación entre el príncipe guerrero Arjuna y el conductor de su cuadriga, Krishna. Contemplando el campo de batalla, Arjuna ve a quienes conoce y ama. Han tratado de

destruirle y le han amargado la existencia; sin embargo, él piensa que es un error hacerles la guerra y matarlos para recuperar su reino. Pide consejo a Krishna. Este le explica la idea del *dharma,* o el deber que constituye nuestro destino. Podemos trascender nuestra mortalidad, nuestro apego al mundo material, y vivir en el amor de lo infinito identificándonos con el yo inmortal, con brahman, con el uno, con la conciencia divina absoluta. Arjuna quiere abstenerse de emprender acción alguna, pero Krishna le advierte de que a través de la acción es como se manifiestan el deber al que hemos sido destinados y nuestra naturaleza divina. Para aclarar esta idea, Krishna explica las tres sendas yóguicas que se corresponden con los dharmas asociados a las distintas naturalezas de la gente (Prabhavananda y Isherwood 1944):

1. *KarmaYoga* -el yoga del servicio-. Literalmente traducido como la senda de la «unión a través de la acción», el Karma yoga conlleva actuar sin tener en cuenta el deseo o la necesidad egoístas. Esto, dice Krishna, purifica la mente y hace más evidente la naturaleza divina de la propia existencia: «La liberación de la acción nunca se alcanza absteniéndose de actuar. Nadie puede ser perfecto por el mero hecho de dejar de actuar... El mundo está aprisionado en su propia actividad, excepto cuando las acciones se realizan como adoración de Dios... La recompensa de toda acción se encuentra en la iluminación».

   ]nana Yoga -el yoga del conocimiento-. Ejercitando las facultades de la discriminación y el desapego es posible trascender las limitaciones temporales que ocupan la mente del <<yo». Krishna explica que el Jnana yoga da lugar a un intelecto que se ha desprendido de engaños y ha creado una conciencia de la diferencia entre el cuerpo y el alma. En esta conciencia, mediante el conocimiento del absoluto, uno se vuelve indiferente a los resultados de toda acción.

3. *BhaktiYoga* -el yoga de la devoción-. Al estar continuamente en contacto con Dios, el Bhakti yogui, en las palabras de Krishna, está guiado por el amor y la inocencia pura en la vida espiritual: «Ocupa tu mente en pensar incesan- temente en Mí, hazte mi seguidor, ofréceme obediencia y adoración. Si per- maneces completamente absorto en Mí, sin duda te convertirás en Mí». Las actividades primordiales de esta práctica son cantar los nombres de Dios y las narraciones de la escritura, meditar sobre Dios, dar un servicio altruista, ofrecer la oración y otros medios para hallarse siempre en un estado amoroso y puramente devoto.

Puede que no esté al alcance del moderno profesor de yoga la tarea de relacionar estas tres sendas yóguicas con la enseñanza de las clases en una sala o en un gimnasio.

Sin embargo, podemos establecer algunas conexiones significativas entre estas sendas y cómo vivimos, lo cual tiene una relación inmediata y vital con las cualidades que aportamos a nuestra enseñanza. El acto de comprometerte por completo a enseñar yoga puede ser una forma de Karma yoga, haciendo que las necesidades y las intenciones de tus estudiantes sean el foco de tus esfuerzos a medida que expandes y pules tus aptitudesy tu conocimiento. El Jnana yoga es una senda más difícil: entregarte a un proceso de introspección profundo, riguroso y, sin embargo, compasivo les aporta claridad a tu mente y a tu corazón, lo cual a su vez repercute en una mayor claridad al orientar a tus estudiantes. Si tu senda es la del Bhakti yoga, el hecho de permanecer inmerso en un estado de conexión con los sonidos y las sensaciones de tus guías espirituales se manifestará en la voz y en el amor que transmites en tus clases. Profundizando aún más a lo largo de estas sendas, es importante recordar que el yoga es mucho más que la práctica que se realiza en clase, que la vida yóguica se extiende mucho más allá de la esterilla y penetra en nuestro mundo cotidiano. En esta integración y expresión delyoga en la vida diaria es donde la senda del maestro se manifiesta en su totalidad.

Los YOGA SurRAS DE PATANJAU

La mayoría de los estudiantes y de los maestros que estudian la filosofía del yoga han leído pasajes de los Yoga Sutras de Patanjali. Compuestos alrededor del 200 a. de C., en este conjunto de ciento noventa y seis aforismos se les presta una atención más centrada y detallada a muchos de los temas centrales del Bhagavad Gita. Esta es la presentación clásica del Raja yoga, el yoga «real»* de la mente, y contiene una de las primeras referencias a una práctica que abarca las asanas y el pranayama. Compuesto en el formato de diálogo que aparece en muchos de los Vedas y los Upanishads (gran parte de los cuales fueron elaborados tras los Sutras), Patanjali comienza con una pregunta sencilla: «¿Qué es el yoga?». Su respuesta adara que la práctica descrita aquí se centra alrededor de la experiencia mental: *«chitta vritti nirodaha»,* escribe, que quiere decir «para calmar las fluctuaciones de la mente» o «para equilibrar la mente» (Bouanchaud 1999).

Los Yoga Sutras, considerados por muchos como el texto fundamental del yoga, explican cómo cultivar la propia senda hacia *samadhi,* un estado de dicha en el que el practicante, al desprenderse del ego, permanece absorto en su propia unidad con lo divino. Con la actividad egocéntrica constante de la mente siempre en marcha, nuestros prejuicios, deseos y pasiones nos llevan al abismo de la confusión, el dolor y el sufrimiento. El yoga ofrece la liberación de este sufrimiento. Patanjali nos brinda una orientación variada sobre las prácticas para serenar la mente y erradicar las aflicciones mentales que causan el sufrimiento del mundo.

* N. del T.: real, en el sentido de propio de la realeza.

A muchos estudiantes y profesores de yoga les sorprende que los Yoga Sutras no comenten ni describan ni una sola asana o postura. Un punto central de los Sutras (y como veremos más tarde, lo que más distingue al Raja yoga del Hatha yoga) es que uno debe empezar con observaciones éticas y espirituales, avanzando firmemente a lo largo de una senda de ocho etapas para finalmente llegar a experimentar todos los frutos del yoga. Como recalca B. K. S. Iyengar (2001, 29), «hay etapas secuenciales en el periplo vital de un individuo a través del yoga». La senda de ocho etapas, o Ashtanga yoga, consiste en: *yama, n!Jama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* y *samadhi.* Dedicaré los últimos capítulos a enseñar la asana, el pranayama y las prácticas meditativas y transcendentes de pratyahara, dharana y dhyana. Aquí se contemplará con más atención yama y niyama, y se presentarán brevemente las otras etapas tal y como se describen en los Yoga Sutras.

Yama

Yama explica los principios del comportamiento ético que uno debería seguir en la vida diaria, en nuestra relación con los otros y con nosotros mismos. La definición lateral de *yama* es «contener» o «controlar». Los yamas proporcionan una fuente de orientación en las relaciones entre maestro y estudiante y en las de la vida. Hay cinco yamas:

1. *Ahimsa:* significa «no hacer daño», y se interpreta a menudo como «no violencia». Comienza por respetar el propio cuerpo y por extender este respeto a todos los demás seres del mundo. Al enseñar yoga esta sabiduría se aplica directamente creando un espacio seguro para que los estudiantes puedan aprender y practicar, tratándolos con compasión y comprensión, y ofreciendo cualidades de orientación que no los dañan ni lesionan ni a ellos ni a nosotros mismos.
2. *Satya:* significa ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Una pregunta surge a veces sobre el posible conflicto entre este segundo principio y ahimsa: lqué hacer si la verdad duele? En la antigua epopeya del Mahabharata se ofrece una cuidadosa respuesta a este dilema: «La verdad debería decirse cuando es agradable, debería decirse de manera agradable y no debería decirse cuando hace daño; sin embargo, nunca mientas para agradar a alguien».
3. *Asteya:* la esencia de asteya, «no robar», es liberarnos del deseo de tener algo que no nos hemos ganado o que no hemos pagado. Al considerar la codicia como uno de los «siete pecados espirituales», Gandhi subrayó que «la riqueza sin trabajo» no es apropiada. Algunos maestros extendieron esto a sus clases de yoga, animando a sus estudiantes a «pagar sus deudas» sobrela esterilla de yoga antes de esperar los frutos dela práctica. Crear formas para que los estudiantes

sientan una sensación de abundancia en su práctica reconociendo lo que aún no está a su alcance es una manera de expresar este principio en la enseñanza, respetando al mismo tiempo que hay mayores posibilidades en la senda que van más allá de la inmediata experiencia actual.

4. *Brahmacharya:* la esencia de este yama es respetarte a ti mismo y a los demás en las relaciones íntimas. Generalmente se le da la interpretación bastante libre de «uso adecuado de la energía». Mientras que Iyengar (2001, 35) señala que la definición literal significa «una vida de celibato, estudio religioso y autocontrol», continúa recalcando que «sin sentir el amor y la felicidad humanos no es posible conocer el amor divino». El concepto se origina en el Bhagavad Gita, que subraya que viviendo en la verdad del brahmán «el corazón de un hombre... nunca vuelve a conmoverse por las cuestiones de los sentidos». El Bhagavad Gita continúa diciendo: «El yogui debería retirarse a un lugar solitario y vivir solo» (Prabhavananda e Isherwood 1944, 64-65). Si uno tiene relaciones sexuales, la interpretación estricta de brahmacharya nos dice que «la capacidad de percibir el alma o alcanzar el verdadero Yo se vuelve imposible». Otros remarcan «el equilibrio correcto de las acciones, los pensamientos y los sentimientos y el canalizarlos primero hacia la búsqueda del absoluto o la comprensión superior» (Bouanchaud 1999, 111).
5. *Aparigraha:* Aparigraha significa «sin ambición»-no sercodicioso, o estar libre de deseo, es como se interpretaba tradicionalmente-. Se trata de vivir con generosidad de espíritu y de acción, dar sin esperar nada a cambio. Aplicado a la asana y al pranayama, este principio puede ayudar a los estudiantes a enfocar su práctica con una actitud de paciencia en la que la firmeza y la comodidad son más importantes que realizar una determinada postura.

Ahimsa y Satya: cómo tratar el conflicto potencial al enseñar yoga

Al enseñar Urdhva Dhanurasana, la postura del arco hacia arriba, llamada a veces la postura de la rueda, en una clase intermedia, una estudiante llamada Christina, de treinta y un años, con los hombros inestables, quejas recientes de dolores en la parte inferior de la espalda y una actitud luchadora, está esforzándose por enderezar los brazos. No hay la menor evidencia de sthira o sukham -estabilidad o comodidad-. Se describe a sí misma como una estudiante fuerte y parece tener la actitud de estar muy satisfecha con su práctica. Decirle la verdad (que creo que no está preparada para esta asana) va, casi con toda seguridad, a menoscabar su idea de sí misma, a herir sus sentimientos. De manera que adopto un enfoque distinto.

Le pido quevenga un momento, y le pregunto si puedo ayudarle a prepararse para hacer la postura de una manera más estable y más fácil como parte de su «práctica avanzada». Le gusta la idea. Observamos atentamente sus puntos fuertes y sus limitaciones a la hora de prepararse para la asana. Le enseño varios estiramientos preparatorios, apoyos y acciones energéticas que la llevarán a una expresión más grácil y plena de la postura. Sonríe y se pone manos a la obra. En budismo a esto se le llama «medios hábiles», a los que el profesor recurre basándose en distintas prácticas y enseñanzas para guiar al estudiante por una senda adecuada hacia el despertar. Redirigir el esfuerzo del estudiante no es mentir si el propósito y el efecto es ayudarle a profundizar en su práctica.

1yama

Los niyamas son ritos personales, un instrumento de bienestar que lleva nuestra atención de las relaciones con los otros a la intimidad de nuestra relación con nosotros mismos. Vivir los niyamas nos conduce a una autenticidad más profunda en nuestra práctica de enseñanza. Aunque en los Upanishads se exponen diez o más niyamas, los Yoga Sutras se centran en cinco:

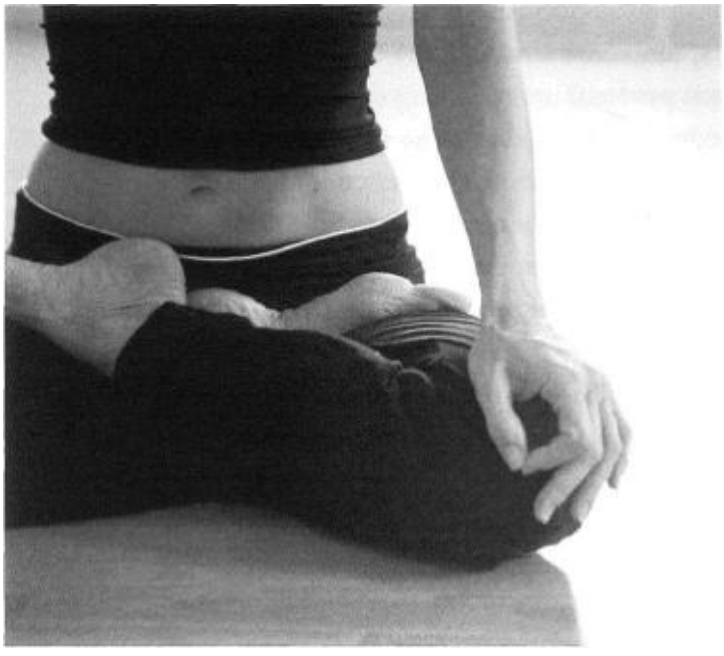
1. *Saucha:* al cultivar la pureza del cuerpo y de la mente, saucha nos dice que tratemos al cuerpo como si fuera un templo. La práctica de la asana desintoxica el organismo, eliminando las impurezas causadas por el entorno y la dieta alimenticia. Mantenernos limpios con baños frecuentes nos ayuda a purificar el cuerpo externo al tiempo que comer alimentos frescos y saludables nos ayuda a aumentar la higiene interior. Pero limpiar la mente, mantener tu estado mental tan despejado como sea posible, es incluso más importante. Cuando limpiamos el cuerpo y la mente, prestamos más atención a los aspectos más elevados de vivir conscientemente, manteniéndonos enraizados y centrados en nuestra vida diaria. Ser modelos de una salud radiante y un bienestar vibrante sirve de acicate a los estudiantes para hacer lo mismo con sus vidas.
2. *Santosa:* desde un lugar de pureza, sentimos humildad y la satisfacción en la sencillez de la naturaleza de las cosas, y esa misma sensación nos inspiran tanto el pasado como nuestra idea del futuro. Santosa nos abre a la felicidad de ser quienes somos y de tener lo que tenemos en estos momentos. Cuando reconocemos y aceptamos la idea de la vida como un proceso continuo de aprendizaje, crecimiento y evolución, nos sentimos más inclinados a aceptarnos a nosotros mismos. Ser feliz con lo que tenemos es también contagioso,

especialmente cuando lo manifestamos como profesores. Sentirte satisfecho con tus estudiantes y con tus clases, tal y como son, te libera de las expectativas y te ayuda a dar lo mejor de ti como profesor.

3. *Tapas:* hace falta una actitud de compromiso y disciplina para estar todo lo presente que puedas en tu sensación de satisfacción, sin caer en la apatía ni en la autocomplacencia. Esto es tapas, el fuego ardiente de la práctica diaria que crea austeridad en nuestro ser, la forja de nuestro carácter, que nos abre cada vez más a nuestra verdadera naturaleza. Este fuego ardiente de entusiasmo nos permite tratar cada experiencia com.o una herramienta de autorrealización. Tapas nos ayuda a dirigir nuestra energía hacia nuestra verdad e intenciones más íntimas, manteniéndonos atentos a las sensaciones de nuestro cuerpo, respiración, corazón y mente.
4. *Svadhyaya:* vivir los yamas y en los niyamas requiere una práctica de introspección que profundiza nuestro sentido de seres espirituales. Conlleva una atención intencionada hacia uno mismo en todo lo que hacemos en el mundo, reconociendo y aceptando nuestras limitaciones, mientras permanecemos centrados en nuestra verdad. Aquí cultivamos una manera más auténtica de estar en el mundo, como seres humanos y como maestros. Detenernos cada cierto tiempo a hacernos las preguntas fundamentales sobre nuestra enseñanza la volverá más auténtica.
5. *Ishvarapranidhana:* nuestras vidas llegan a expresar todas las cualidades de yamas y niyamas al desprenderse del ego. Para algunos esto es entregarse a Dios, a un sentido de lo divino; para otros, una sensación de ser una expresión de todo el universo natural. Cuando estamos enraizados en una sensación de ser que es mayor que el yo individual, nuestra razón de ser es más clara, y lo mismo sucede con nuestra enseñanza.

Asana

La tercera etapa del yoga que aparece en los Yoga Sutras es asana. Aunque los Yoga Sutras no exponen ninguna asana específica, hay un sutra que trata de manera específica el tema de las asanas diciendo sencillamente *«sthira sukham asanam»* (Bouanchaud 1997, 130-131). Este antiguo aforismo ofrece una comprensión esencial para la instrucción de la asana. El término «asana» se traduce normalmente como «postura», pero su significado es mucho más rico. Bernard Bouanchaud, en *The Essence efYoga: Rejlections on the Yoga Sutras* ef*Patanjali* (La esencia del yoga: reflexiones sobre los Yoga Sutras de Pantajali), observa que la raíz verbal *as* comunica la sensación de «estar presente en el propio cuerpo, de habitarlo, de existir y vivir en él». La traducción literal de asana



es «tomar asiento», que puede ser interpretado como estar sencillamente aquí, ahora mismo, en el momento presente, encarnando así las prácticas meditativas sobre yoga encontradas en textos anteriores a los Vedas y los Upanishads (Bouanchaud 1999, 130-131). *Sthira* significa «estar estable o firme», y *sukham,* «estar flexible, cómodo, relajado». Tomados en conjunto y puestos en el contexto de una práctica dinámica, descubrimos una cualidad combinada en la que uno está cultivando la firmeza, la comodidad y la presencia mental, respiración a respiración, dentro de una asana y entre una y otra. Este es el significado de *asana* cuando está expresada y encarnada en una práctica integrada.

Pranayama

Patanjali nos dice que el pranayama es «la toma y la liberación controladas de la respiración en una postura establecida firmemente» (Bouanchaud 1999, 135-136). Cuando observamos el curso de la respiración a través de sus fases naturales de inhalación-pausa-exhalación-pausa, el proceso se vuelve más suave y sus efectos más sutiles. La respiración se depura mediante la observación delicada. Gradualmente se van presentando técnicas más depuradas y difíciles. Uno siempre está cultivando una sensación de firmeza y comodidad a lo largo de cada fase de esta práctica en desarrollo. Finalmente se supera la técnica, alcanzándose un estado de dicha. Como preparación para esta práctica Patanjali nos recuerda que las ocho fases tienen que seguirse en forma de secuencia. Si uno tratara de hacer pranayama antes de preparar adecuadamente el cuerpo y la mente, la tensión se incrementaría y le ocasionaría daños. Dominar las asanas nos proporciona la salud física y mental que permite hacer el pranayama de manera segura. Como veremos, muchos gurús y profesores actuales adoptan este enfoque secuencial. Volveré a esto más tarde al tratar sobre el surgimiento del Hatha yoga, así como al cubrir detalladamente la orientación de las prácticas de las asanas y el pranayama, examinando con mayor profundidad estas perspectivas antiguas y contemplándolas a la luz de la enseñanza del yoga en nuestros días.

Pratyahara, Dharana, Dhyana

La práctica de pratyahara consiste en dirigir los sentidos hacia dentro, aliviándolos de las distracciones externas. Aquí Patanjali se refiere a la tendencia de la mente a ir detrás de cualquier cosa que estimule los sentidos y los pensamientos (Yoga Sutras II. 51). Pensamos tal y como percibimos, y tendemos a actuar tal y como pensamos. Al interiorizar la conciencia, pratyahara nos permite dejar las circunstancias externas en suspenso. Lo que de otra manera podría ser un sonido o un olor molestos ahora se limita a estar ahí. Sin pratyahara, una gota de sudor sobre tu ceja, o el sonido de alguien que llega a clase tarde, te distraería de la respiración o de la atención concentrada. Ahora esos sonidos o sensaciones están sencillamente ahí, mientras que tu atención se ha vuelto más hacia tu interior. Esto nos abre a un estado de atención concentrada, o dharana (Bouanchaud 1999, 141). Cuando permaneces en este estado de concentración, dharana se transforma en dhyana y te vuelves uno en cuerpo-respiración-mente, un estado de conciencia en el que el sentido del conocedor y lo conocido, el sujeto y el objeto, el pensamiento y el pensador se disuelven en uno, y llegas al samadhi, o dicha (Bouanchaud 1999, 150).

Samadhi

Las ocho etapas del Ashtanga yoga se comparan a menudo con un árbol. B. K. S. Iyengar ofrece esa metáfora en su *Light on the Yoga Sutras* ef *Patanjali* (Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali). Yama crea las raíces para vivir clara y honorablemente a través del ser ético. Niyama es el tronco del árbol, estableciendo una base de pureza en el propio cuerpo y mente. Asana crea las ramas, extendiéndose con fuerza y a la vez con flexibilidad para moverse con las brisas de la vida. Pranayama viene simbolizado por las hojas del árbol, atrayendo la fuerza vital mediante el intercambio de la respiración. Pratyahara es la corteza que protege el árbol de los elementos exteriores e impide que su esencia se evapore. Dharana es la savia que corre por las venas del árbol y por sus hojas, manteniendo el cuerpo-mente firme. Dhyana es la flor de la conciencia integral, madurando lentamente en el fruto máscompleto de la práctica, samadhi, pura dicha.

Aunque los orígenes históricos y las bases filosóficas del Hatha yoga señalan una desviación de muchos de los dogmas del Raja yoga de Patanjali, gran parte de los estilos de yoga de hoy (o linajes) se basan considerablemente en los Sutras. El linaje Krishnamacharya, que incluye a Iyengar, Ashtanga Vinyasa, y las bases fundamentales de Vinyasa Flow, Anusara y otras perspectivas, está ligado fuertemente a la filosofía de Patanjali. Estas raíces se verán más claramente cuando se traten los estilos principales de yoga en el próximo capítulo. No deja de ser una ironía que B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois y otros del linaje Krishnamacharya inicien inmediatamente a sus estudiantes en la asana

y en el ujjayi pranayama, la tercera y cuarta etapas, mientras afirman que sus enfoques encarnan plenamente los Yoga Sutras. Independientementede que uno considere o no significante esta inconsistencia, la senda del Raja yoga puro es muy ardua, y como pronto veremos, las prácticas tántrica yhatha que surgieron algunos siglos más tarde sonuna respuesta práctica a esa dificultad. En la práctica y en la enseñanza podemos encontrar varias formas de contemplar la senda de ocho etapas como un árbol completo de yoga, cada etapa inseparable y ofreciendo conocimiento, aliento y orientación a las otras, una mezcla que los yoguis posteriores encontraron eficaz en su práctica y en su enseñanza.

Enseñar con integridad implica más claridad acerca de las fuentes que utilizamos en nuestra enseñanza. Los Yoga Sutras se escribieron hace unos dos mil años en una época y una cultura muy alejadas del Occidente moderno. Cuando nos basamos en esa fuente, resulta útil plantearnos a conciencia qué pensamos sobre lo que estamos presentando. ¿Qué le estás diciendo a tu clase? ¿Lo crees? ¿Lo aceptas? Seguiremos explorando estas preguntas cuando miremos la ulterior evolución del yoga.

TANTRA

Las sendas que unen los Vedas, los Upanishads y los Yoga Sutras con las prácticas modernas y bien conocidas de Hatha yoga suelen describirse como una serie de líneas rectas de evolución. Pero esto no es cierto. El Hatha yoga surge más bien de la influencia formativa del tantra, un hecho envuelto en el velo de la ilusión arrojado por muchos seguidores que rechazan apasionadamente el tantra por considerarlo antitético a su perspectiva espiritual y social. El movimiento tantra de la India, que surge de la influencia del budismo Mahayana en los primeros siglos del primer milenio, fue en parte una reacción contra las prácticas dualísticas y de renunciación enseñadas en los Vedas y en los Upanishads y posteriormente codificadas en los Yoga Sutras. La idea esencial del tantra (que todo en el universo es una expresión de lo divino y que por tanto puede utilizarse como fuente de conciencia y de ser divinos) es una clara desviación de las enseñanzas tradicionales de los Vedas y los Upanishads que ponían al yogui devoto en una cueva aislada e insistían en que las experiencias humanas normales como el deseo o la sexualidad impiden, o al menos limitan, la verdadera felicidad o la iluminación del ser. En algunos de los Upanishads (sobre todo en el Svetasvatara Upanishad no dual) podemos encontrar una apertura a la idea de vivir plenamente aquí y ahora en un estado de autorrealización y liberación *(jivan mukti)* pero aún se sitúa en gran medida dentro de una perspectiva dualística que separa al individuo y su experiencia de la totalidad del orden natural y del ser espiritual (Feuerstein 2001, 341).

De la raíz de la palabra *tan,* que significa «expansivo» o «entero», el tantra reconoce el entramado integral de la existencia como una expresión de lo divino femenino, o

energía de Shakti. La idea está abierta a una sensación de lo divino dentro de cualquier experiencia. Para la filosofía tántrica, la senda de la libertad no se consigue renunciando al deseo y la experiencia humanos, sino, de hecho, principalmente a través de ellos:

> Tantra es ese cuerpo de creencias y prácticas asiáticas que, trabajando a partir del principio de que el universo que experimentamos no es nada más que la manifestación concreta de la energía divina de la Divinidad que crea y mantiene ese universo, busca apropiarse de esa energía y canalizarla ritualmente, dentro del microcosmos humano, de maneras creativas y emancipadoras (D.G. White 2000).

El tantra ofrece un enfoque integrador al yoga en el que aprovechamos cada aspecto de nuestra experiencia interna y externa utilizándolo como fuente de un despertar consciente a la energía divina, la omnipotente, omnisciente y omnipresente fuerza creativa primordial del universo. Esto tiene un impacto profundo en nuestra forma de pensar acerca del cuerpo y de la práctica del yoga. Como todo es una manifestación de lo divino, aunque distinto en su expresión energética, hay infinitas posibilidades para vivir la sensación de lo divino, incluso entre lo que en apariencia es totalmente mundano. Con el fin de experimentar la más pura conciencia del ser, los practicantes de tantra llegarán a lo que podrían parecer los extremos de la experiencia humana buscando la intensidad energética.

Hay tres formas tradicionales de práctica tántrica; a veces se las llama iniciaciones y, por lo general, requieren de la atenta orientación de un gurú (Tigunait 1999, 6):

> *Mantra:* esta práctica lleva al practicante a la divina energía del sonido a través del cántico repetido de himnos o vocablos, muchos de ellos encontrados en los Vedas (como el Gayatri Mantra), junto con un rico conjunto de rituales en los que toman parte la meditación, un espacio sagrado de purificación y la imaginación de un muro protector de fuego.
>
> *Yantra:* cuando la intimidad entre el practicante y la energía mántrica crece, la práctica se extiende a la meditación sobre un yantra, una expresión vibratoria visible de lo divino femenino representado en forma geométrica. Como mapa del mundo mántrico, esto encarna las fuerzas de la energía Shakti, la intensidad, el brillo, el deleite, el placer, el deseo, la rapidez yantra, la iluminación, el ser y *vighna vinashini,* el poder que destruye la resistencia. La práctica yantra conlleva una serie de rituales, visualización, meditación, canto y ofrendas.
>
> *Puja:* en contraste conla senda tántrica «diestra» de mantra yyantra, la senda «siniestra» parte de las prácticas internas esotéricas y llega hasta vivir plenamente

> en el mundo, aceptando con intensa concentración la expresión más poderosa de la energía Shakti en las experiencias sensuales más fuertes. En la práctica puja, uno cultiva el autodominio, la unión del placer sensual y el éxtasis divino, en el acto más intenso, con el propósito de «llevar la espiritualidad a la existencia cotidiana y viceversa» (Tigunait 1999, 104-105).

En el corazón del tantra está la idea, nacida de la experiencia más que de una especulación filosófica grandiosa, de que existe una continuidad entre lo que parece la esfera de la vida humana normal y corriente y el infinito. En lugar de trascender la realidad material de la experiencia humana, entrar en ella más intensamente es la senda a la iluminación y la felicidad. Este enfoque, que salió de la gente normal y corriente de las castas más bajas de la sociedad india, altamente estratificada, abrió la totalidad de la práctica espiritual a cualquiera (Davidson 2003). Como remarca Georg Feuerstein (2001, 343), esta gente «respondía a la necesidad sentida por la mayoría de una orientación más práctica que integrara los sublimes ideales metafísicos de no dualismo con procedimientos más prosaicos para vivir una vida devota sin tener que abandonar las propias creencias en las deidades locales y los rituales inmemoriales para adorarlas».

Cuando la influencia del tantra creció, su esencia se vio distorsionada por las reacciones que provocaban algunos de sus rituales, en particular los que conllevan relaciones sexuales. Hablar de tantra en Occidente suele evocar la noción de «sexo sagrado», lo que convierte al tantra en poco más que «sexualidad espiritual». Aunque el sexo es parte del tantra, su filosofía y sus prácticas espirituales son más profundas y más sutiles. Esto quizá se expresa de una manera más rica en la forma de tantra que arraigó en Cachemira en el siglo IX conocida como Shaivismo de Cashemira, expresada poéticamente en el Spanda Karika (Odier 2004). La idea principal del Spanda Karika es considerar toda la existencia como pura y no dividirla en pura o impura. Esta es la idea central del tantra, cuyas semillas se encuentran en los más antiguos Vedas y Upanishads, pero en gran parte perdida o descartada en el Bhagavad Gita y en el Raja yoga como lo describió Patanjali. La idea de yoga en la perspectiva tántrica es existir sin separación, reconciliar el cuerpo, la respiración, la mente y la emoción como una sola cosa, sin distinción, sin nada considerado como impuro o profano. La mayoría de los textos tántricos declaran que Shiva y Shakti, o las energías divinas masculina y femenina, son una: una en el cuerpo, una en la mente, una en el corazón del ser emocional (Davidson, 2005). En esta expresión de ser estamos aceptando la plenitud de toda nuestra energía, ser esta sola cosa, no distinguirse, no ser nada más que el espacio en el que todo está vivo. Cuando nos adentramos en esta práctica, encontramos la liberación del ego, del pensamiento

dualista, experimentando y comprendiendo visceralmente que somos este bello espacio, esta extraordinaria totalidad.

En el siglo IX, el Vijnana Bhairava ofrecía una rica variedad de prácticas que iban de lo sencillo a lo complejo para conectar con esta cualidad de conciencia.[2] Más recientemente los yoguis tántricos han ampliado esto para ofrecer lo que Daniel Odier llama «microprácticas».

Las microprácticas se basan en el hecho de que la mente es muy rápida, le gusta ser rápida y se le da muy bien serlo. Los antiguos yoguis tuvieron una idea maravillosa: inventar una práctica que fuera a la misma velocidad que la mente. En lugar de tratar de neutralizar a la mente, uno va con ella durante un breve momento en el que intenta estar completamente presente en algo muy sencillo. Sentado tomándote tu café de la mañana, pasas la taza por la nariz y, durante un momento, permaneces completamente absorto en todas las sensaciones que estás experimentando. Al caminar por el bosque, pasas sobre una hoja seca mientras una brisa ligera acaricia tu piel y los aromas del bosque húmedo fluyen por tu sentido del olfato. Aquí estás, en estos pocos segundos, completamente presente, sintiendo el sonido, la luz, el aroma, tu piel, tu corazón y una sensación de algo mucho mayor que está en todo esto, tú y la naturaleza y tu espíritu sois uno. El objetivo es estar completamente presente tan solo en ese momento, tan solo en esa respiración, encontrar allí la sensación de estar en un estado de dicha o de unidad. Cuando llevamos esto a la asana de yoga y a las prácticas de pranayama, surge una cualidad de conciencia mucho más refinada y sutil, que ayuda a establecer una conexión cuerpo-respiración-mente más matizada, una conciencia más expansiva de la totalidad. En el núcleo de esta práctica se halla el estar presente cuando inspiras y cuando espiras, llevar la conciencia a la respiración y sentir que estás respirando completamente, soltando del todo el aliento y sintiendo en ese espacio cómo el cuerpo-mente alcanza un punto de conciencia espontánea del espíritu o dicha.

HATHA YOGA: EL HATHA YOGA PRADIPIKA, HERANDA SAMHITA y SHIVA SAMHITA

La totalidad de los estilos mejor conocidos de yoga practicados en Occidente hoy en día son una forma de Hatha yoga: Vinyasa Flow, Iyengar, Anusara, Ashtanga Vinyasa, Power yoga y otras docenas que ofrecen solo variaciones leves sobre una tradición o estilo pero con un nombre propio. Quizá te sorprenda saber que los primeros escritos detallados sobre Hatha yoga y las explicaciones relacionadas con él de prácticas de asanas tienen una antigüedad de solo unos cientos de años, no miles, como suele asegurarse o sugerir en los medios de comunicación y en las publicaciones populares sobre yoga. Piensa en cuántas veces has leído un artículo sobre Hatha yoga que empieza: «En esta antigua práctica que se remonta a más de cinco mil años...».

El primer texto importante sobre Hatha yoga, el bien conocido Hatha Yoga Pradipika, fue escrito en el siglo XV por el sabio indio Swami Swatmarama. El Pradipika, texto de dimensiones prácticamente enciclopédicas, trata detalladamente las asanas, *shatkarma,* el pranayama, los *mudras, bandha* y el samadhi, dando una orientación muy precisa sobre cada una de estas prácticas interrelacionadas (veremos estos elementos más adelante). El Shiva Samhita, escrito en algún momento entre los siglos XV y XVII, muestra más claramente que el Pradipika la influencia del budismo y el tantra en el desarrollo del Hatha yoga (Vasu 2004). Aunque solo se describen con detalle cuatro asanas, el Shiva Samhita ofrece una detallada explicación de los nadis (los canales de energía a través de los cuales fluye el prana), la naturaleza del prana o «fuerza vital», y muchos obstáculos con los que nos encontramos en la práctica y cómo superarlos por medio de varias técnicas. Entre estas técnicas están *tristana* (contemplación consciente), el mantra silencioso, y prácticas tántricas para despertar y mover la energía *kundalini.* El Gheranda Samhita, escrito a finales del siglo XVII, refleja la decreciente influencia del tantra, en particular cualquier aspecto que tenga que ver con la relación sexual (Mallinson 2004). Siete capítulos describen los siete medios de perfeccionarse uno mismo en la senda yóguica: shatkarmas para la purificación, asanas para la fuerza, mudras para la firmeza, pratyahara para la serenidad, pranayama para la ligereza, dhyana para la concienciación y samadhi para la dicha.

Según los textos originales, el Hatha yoga tiene tres propósitos: la purificación total del cuerpo, el equilibrio completo de los campos físico, mental y energético, y el despertar de una conciencia más pura a través de la cual uno llega a conectar con lo divino mediante la realización de prácticas enraizadas en el cuerpo físico. Hoy vemos que la mayoría de las tradiciones Hatha yoga atribuyen sus raíces a la filosofía Raja yoga de Patanjali. Puede parecer que el Raja yoga, enormemente influenciado por la filosofía budista de yama y niyama, tiene más que ver con la religión que con la vida espiritual

de una persona. Viviendo en el mundo real de las relaciones, el trabajo, la aventura, la cultura y la sociedad, uno podría volverse loco si tratara de controlar la mente como se le exige a un raja yogui puro. El Hatha yoga, en sus orígenes, está mucho más ligado al tantra, busca el desarrollo espiritual en las experiencias normales y corrientes de la vida y usa la experiencia sensual del cuerpo para cultivar la integración equilibrada de cuerpo, mente y espíritu. En último término puedes descubrir que la senda del Hatha yoga te lleva a un lugar en el que convergen todas las demás sendas, en una dicha sencilla. Al menos esto es lo que quienes primero escribieron acerca de él esperaban que ocurriera. El Hatha yoga usa todo lo que somos (física, mental y emocionalmente, nuestra naturaleza interna más sutil y esquiva) como materia prima para aprender, ver e integrar todo nuestro ser, abriéndonos a la totalidad de nuestra imaginación, inteligencia, entusiasmo, energía y conciencia de la vida espiritual. El término *hatha* deriva de *ha,* que significa «sol», y *tha,* que significa «luna» y simboliza la fuerza vital y la conciencia (el prisma varía por tradición y perspectiva, con un énfasis en tantra sobre Shiva-Shakti, en el taoísmo sobre el yin-yang, en física sobre materia-energía). Para experimentar el estar completamente vivos y conscientes, estos opuestos se convierten en uno, en una armonía ininterrumpida de ser. El problema es que tendemos a quedarnos estancados en nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestro corazón. El Hatha yoga ofrece una manera de experimentar esta integración a lo largo de una senda que implica prácticas muy específicas para purificar el cuerpo, calmar la mente y abrir el corazón.

Shatkarma: prácticas de purificación

Las shatkarma, de *shat,* que significa «seis», y *karma,* que significa «acción», constituyen las prácticas de la fase inicial del Hatha yoga. Fueron concebidas para poner las tres *doshas* o cualidades energéticas del cuerpo *(kapha, pitta* y *vata)* en equilibrio, crean- do una armonía en el cuerpo y en la mente que nos prepara para asana, pranayama y otras prácticas de Hatha. Al cultivar el equilibrio energético mejoramos la función corporal general, permitiendo que las prácticas de las asanas y el pranayama procedan con la mayor comodidad y efecto. Como sucede con otras muchas prácticas de yoga aparentemente esotéricas, los textos antiguos describen dichas prácticas como técnicas secretas que pueden aprenderse solo con un maestro experimentado y cualificado. Cada una de las seis técnicas de purificación -*dhauti* (limpieza interna), *basti* (lavativa yóguica), *neti* (limpieza nasal), *trataka* (mirada concentrada), *nauli* (masaje abdominal) y *kapalabhati* (limpieza cerebral)- consta de varias prácticas, descritas más extensamente en el Gheranda Samhita y el Hatha Yoga Pradipika (Mallinson 1994, 1-15; Muktibodhananda 1993, 190-227).

Asana y Pranayama: prácticas de equilibrio energético

En la mayoría de las clases de yoga, suele haber al principio un momento para sentarse, adquirir una sensación inicial de calma y, normalmente, realizar un saludo de *namaste* seguido de una breve reverencia. Encontramos las raíces de este ritual en el Pradipika, con Swami Swatmarama ofreciendo estos mismos saludos y postraciones a su gurú, Adinath. Es un acto de humildad, que simboliza el desprendimiento del ego y la apertura a algo mucho mayor, a una fuerza superior. Luego el Pradipika se aleja del Raja yoga al prescribir una práctica que empieza con shatkarmas y asanas, con asana que ahora cuenta con varias posiciones corporales específicas que ayudan a abrir los nadis (canales de energía) y los chakras (centros psíquicos) del cuerpo sutil. El objetivo final es el mismo que en Raja yoga: llegar a un estado de samadhi. Entonces, ¿por qué empezar con asanas?

Los Hatha yoguis descubrieron que a través de la práctica de las asanas, uno logra un delicado equilibrio de cuerpo, mente y espíritu. Siguiendo las prácticas de purificación de shatkarma, las asanas purifican todavía más el cuerpo creando un fuego interno que quema las impurezas. Estimulan un incremento de la circulación, revitalizan tú- dos los órganos, tonifican los músculos y los ligamentos, estabilizan las articulaciones, relajan los nervios y promueven la mejora del funcionamiento de todos los sistemas corporales. En el primer verso del Pradipika sobre la asana, se dice que «una vez hecho asana se consigue firmeza de cuerpo y mente, ausencia de enfermedad y ligereza de miembros» (Muktibodhananda 1993, verso 17). Al purificar en profundidad el cuerpo y cultivar la firmeza, el prana circula con más libertad, nutriendo, curando e integrando el cuerpo y la mente. Como en los Yoga Sutras, el Pradipika enseña a abrir y estabilizar · el cuerpo con la práctica de la asana antes de comenzar con el pranayama. Esto lo re- pite B. K. S. Iyengar (1985, 10), que dice: «Si un principiante se preocupa por la perfección de las posturas, no puede concentrarse en la respiración, pierde el equilibrio y la profundidad de las asanas. Antes de presentar técnicas de respiración rítmica logra estabilidad y reposo en las asanas».

En el verso 33 del Pradipika, Swatmarama nos dice:«[...] ochenta y cuatro asanas nos enseñó nuestro Señor Shiva». En el Pradipika solo se describen quince asanas. El Gheranda Samhita, por su parte, nos dice que Shiva enseñó ocho millones cuatrocientas mil asanas, «tantas asanas como especies de criaturas vivientes existen». La idea es que las asanas son infinitas, subrayando una práctica que consiste más en el proceso en sí que en llegar a alcanzar alguna forma perfecta preconcebida. El Gheranda Samhita describe diecisiete asanas, además de las quince que aparecen en el Pradipika. Varias de
ellas son variaciones muy ligeras de otras (como un cambio en la posición de la mano o en la mirada). Aunque las asanas tienen los mismos nombres que los que aparecen en el

Pradipika, varias presentan ligeras variaciones en el Gheranda Samhita. A través del desarrollo continuado del Hatha yoga, la descripción y forma específicas de las asanas cambió, con los mismos nombres dados frecuentemente a posiciones físicas muy diferentes.

Ninguno de estos textos ofrece una instrucción detallada de las técnicas de la asana. En el Pradipika se mencionan cuatro asanas llamándolas «las importantes». De ellas, Padmasana (postura del loto) recibe con mucha diferencia la explicación más detallada, que para los patrones actuales es sorprendente- mente breve: «Coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, cruza las manos tras la espalda y sujeta firmemente los dedos de los pies. Presiona la barbilla contra el pecho y mira a la punta de la nariz». Unos pocos versos más adelante leemos que «la gente normal no puede alcanzar esta postura, solo pueden hacerlo los pocos sabios de esta tierra» (Muktibodhananda 1993, verso 44). Aunque probablemente no sea la sabiduría lo que decide quién puede o no puede hacer determinadas asanas, es indudable que la minuciosa exposición de la técnica de las asanas y la claridad de las instrucciones en el desa- rrollo reciente del Hatha yoga ha hecho esta postura, y otras, accesible a un mundo en constante expansión de practicantes, sabios o no. Aun así, no sería hasta mediados del siglo xx cuando el proceso de practicar las asanas se describiría algo más detalladamente que durante el siglo xv. En contraste con su escasa exposición de la asana, tanto el Gheranda Samhita como el Pradipika ofrecen una orientación muy detallada de la práctica del pranayama, empezando con afirmaciones sobre cómo el prana y la mente están inextricablemente ligados: «Cuando el prana se mueve, *chitta* (la capacidad mental) se mueve. Cuando el prana está quieto, chitta está quieta. Así el yogui obtiene estabilidad y de este modo debería dominar el *vayu* (aire)» (Muktibodhananda 1993, 150). Se ex- plican técnicas específicas, y entre ellas la colocación, la época del año, la ubicación, la velocidad, el ritmo, la retención, varios métodos de respiración alternando las fosas nasales, y el uso de bandhas y mudras. En el capítulo ocho se exploran estas prácticas, ofreciendo métodos seguros y eficaces para enseñar pranayama en clases de yoga de diversos entornos y a diferentes niveles de estudiantes.

Mudra y Bandha: prácticas para el despertar consciente

Del mismo modo en que la serpiente defiende la tierra y sus montañas, la *kundalini* es el apoyo de todas las prácticas de yoga. Por la gracia del gurú, esta kundalini dormida se despierta, y todos los lotos (chakras) y todos los lazos (nadis) se abren. Es entonces cuando *sushumna* (el canal central energético a lo largo de la columna) se vuelve la
senda del prana, la mente se libera de todas las conexiones y se evita la muerte.

Así comienza la explicación de mudra y bandha del Pradipika. La energía que fue desencadenada en la creación, kundalini, yace enroscada y dormida en la base de la columna. El propósito del Hatha yoga es despertar esta energía cósmica con la ayuda de las prácticas tántricas descritas hace siglos en el Kankamalinitantra y en otras fuentes, haciéndole resurgir a través de chakras progresivamente más sutiles hasta alcanzar la unión con Dios en el *sahasrara* chakra en la coronilla de la cabeza. Los mudras son las posiciones específicas del cuerpo, como la colocación precisa de los dedos y de la mi- rada, que dirigen la energía pránica generada en la práctica de las asanas y el pranayama para fluir en equilibrio a través del cuerpo sutil. Los bandhas son «cierres energéticos» que generan y acumulan todavía más prana en los cuerpos físico y sutil. Estudiaremos los mudras y los bandhas en el capítulo tres junto a otros elementos de energía sutil.

HACIA EL HATHA YOGA MODERNO

En estos escritos iniciales sobre yoga empezamos a ver dos sendas de práctica claramente divergentes y a menudo contrapuestas: una de renuncia, firmemente enraizada en el Raja yoga de Patanjali, y la otra influenciada por el movimiento tántrico. El desarrollo del Hatha yoga en los siglos posteriores a la aparición del Hatha Yoga Pradipika reflejaría estas polaridades de la orientación filosófica, práctica y espiritual. Frecuentemente las distinciones entre ambas tendencias llegarían a desdibujarse a medida que los linajes, las escuelas y los maestros de yoga brindaban su propia expresión creativa a la evolución de la filosofía y práctica del yoga. Sin embargo, como con todas las formas de evolución, incluso en los casos en que se han producido grandes avances, son aún visibles las antiguas y coloridas hebras de sabiduría y práctica en el moderno tejido del yoga, enraizando incluso las enseñanzas actuales más innovadoras en la sabiduría estructurada por los yoguis de la India hace más de cinco mil años.

Capítulo dos

Hatha yoga moderno

Quiero desplegarme.
No dejar en mí contracción alguna,
porque ahí donde estoy cerrado, me siento falso.

RAINER MARIA RILKE

En los últimos veinticinco años ha habido una explosión vertiginosa de yoga en Occidente. Existe una amplia variedad de estilos y enfoques (Ananda, Anusara, Ashtanga, Bikram, Integral, Iyengar, Kundalini, Power, Sivananda, Viniyoga o Vinyasa Flow, por nombrar solo algunos). Unos son formas «puras» con un linaje directo e ininterrumpido conectado con la India mientras que otros apenas se parecen a las formas tradicionales de Hatha yoga. Puede resultar difícil sortear tu camino entre las distintas escuelas y estilos, sobre todo si acabas de empezar a enseñar y no estás seguro de cuál sería adecuado para ti.

Aunque el yoga se remonta a más de cinco mil años, en los últimos treinta ha cambiado más que en toda su historia. Hubo que esperar hasta el siglo XIV para que el Hatha yoga, la forma predominante de práctica en el mundo occidental, tuviera una forma escrita en textos como el Hatha Yoga Pradipika. Desde entonces hasta la mitad del siglo XX, el Hatha y las otras muchas corrientes de yoga fueron como barcos en la noche: incluso cuando sus sendas se cruzaron, raramente dieron frutos. Cuando se mezclaron (no solo entre sí sino también con otras prácticas como el budismo, el taoísmo, las artes marciales, la danza, la filosofía Nueva Era y la ciencia moderna), en ocasiones hacía falta un alarde prodigioso de imaginación para reconocer las antiguas enseñanzas. El resultado es el predominio de la práctica de asanas, con la mayoría de las técnicas de pranayama y meditación ausentes en gran medida de las clases de yoga de Occidente.

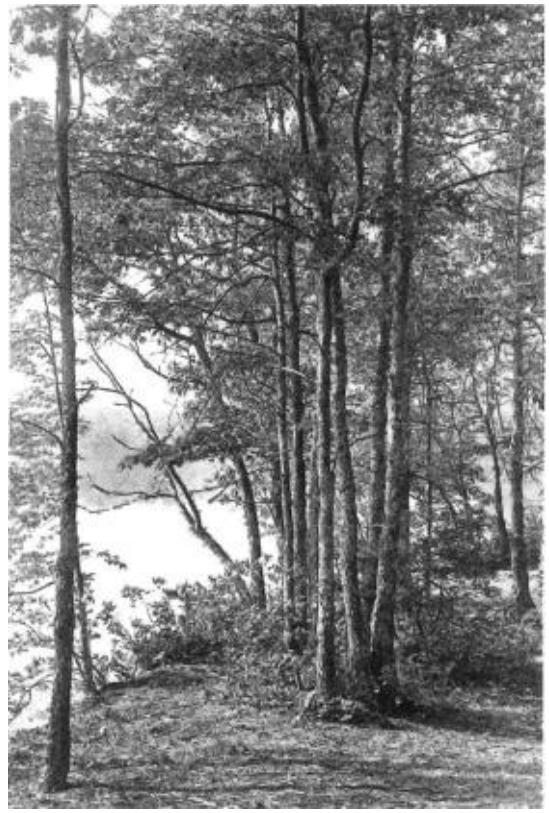
Las reacciones de los profesores ante esto van desde la preocupación por perder la esencia del yoga hasta una sensación de alivio al verse liberados de lo que podrían parecer dogmas autoritarios esotéricos que pueden poner en peligro la salud y la libertad en lugar de llevar a un mayor bienestar y a un despertar espiritual auténtico. Al contemplar la historia reciente del Hatha yoga podemos ver elementos de verdad en ambos extremos de este flujo continuo de pensamiento, y también muchas formas de integración que reflejan el desarrollo creativo constante del yoga. Como profesor podrías preguntarte a ti mismo: «¿Cuál es el yoga que estoy enseñando? *¿Cómo* respondo a un estudiante que me pregunte por las raíces más profundas de mi enseñanza? ¿Cuál es la sabiduría recibida de la tradición expresada en mis clases, y cuál es la que viene de otras fuentes? *¿A* dónde puedo remitir a los estudiantes cuyos intereses en el yoga son distintos de los míos?». Adquirir una perspectiva sobre estas preguntas ayuda a clarificar las bases del yoga como práctica sanadora y potenciadora.

Al repasar el desarrollo del Hatha yoga, veremos las corrientes principales de la práctica y cómo han llegado a ser lo que son hoy día. Se dará un repaso a lo que distingue los enfoques de las formas de yoga más conocidas y más ampliamente practicadas en Occidente en la actualidad, buscando las perlas de sabiduría y de conocimiento distintivas de cada uno y relevantes a la realidad práctica de enseñar clases seguras y eficientes en entornos diversos y con una amplia variedad de estudiantes. Con este fondo, expandimos los recursos de enseñanza que, como profesor de yoga, puedes utilizar en tu propia expresión creativa y al compartir la práctica.

VIAJE A ÜCCIDENTE DEL YOGA

Los gurús y los ashrams que trajeron elyoga a Occidente han recibido mucha atención. Esto suele remontarse al discurso de Swami Vivekenanda al Parlamento Mundial de Religiones celebrado conjuntamente con la Exposición Mundial de Chicago de 1893,[2] aunque antes de esa fecha los maestros de Oriente ya habían viajado a Occidente. Mucho antes de que la reina Victoria fuera declarada emperatriz de India en 1877, el imperialismo británico empezó a exponer la India y el yoga a los occidentales. A pesar de que los colonialistas británicos intentaban suplantar las tradiciones orientales e imponer su lenguaje y sus tradiciones a los autóctonos, los agentes de la dominación colonial (militares, empresarios, misioneros y autoridades coloniales) se encontraban inmersos en esas tradiciones. La antigua literatura del yoga empezó a filtrarse por Occidente. Estas influencias, que generalmente no se mencionan, en la transmisión inicial del yoga a Occidente y, en particular, a los Estados Unidos siguen siendo evidentes en la manera en que el yoga se enseña fuera de la India.

Casi un siglo antes de que Mahatma Gandhi, arrestado en Sudáfrica por protestar contra la discriminación, leyera *La desobediencia Civil* de Henry David Thoreau, este, en un retiro en Walden Pond, leyó la traducción de Charles Wilkin del Bhagavad Gita, de 1785, así como los Vedas y los Upanishads (B. S. Miller 1986, 58-63). En una carta a su amigo H. G. O. Blake en 1849, Thoreau escribió: «Libres en este mundo como las aves en el aire, desapegados de todo tipo de ataduras, quienes practican el yoga reúnen en Brahma los frutos ciertos de sus trabajos. Puedes estar seguro de que, pese a ser rudo y descuidado, tomaré con agrado la práctica del yoga». Continúa asegurando que «hasta cierto punto... hasta soy un yogui» (B. S. Miller 1986, 63). Los escritos de Ralph Waldo Emerson, Thoreau y otros autores en los primeros tiempos del movimiento trascendalista norteamericano expandieron el conocimiento del yoga en Occidente en un lenguaje que resonaba con la cultura no india en la que vivían. Como los maestros de yoga, los escritores contemporáneos estaban interesados en hacer más accesibles a Occidente las nociones y las prácticas del yoga, con frecuencia esotéricas. No había profesores, ni salas, ni clases de yoga. En su lugar, los primeros practicantes norteamericanos se basaron casi enteramente en lo que estos exploradores contemplativos recogían de la literatura antigua, de manera que la práctica reconocible de la asana no llegó hasta un siglo más tarde.



Vista desde la cabaña de Thoreau (Lutyens 1975)

Pronto los buscadores espirituales empezaron a viajar a la India esperando encontrar a los gurús que la literatura clásica describía como esenciales para aprender el yoga. Entre estos buscadores estaban Helena Petrovna Blavatsky, fundadora de la Sociedad Teosófica, y Annie Besant, bajo cuyo liderazgo la sociedad adoptaría más tarde una mezcla de hinduismo, budismo y yoga como parte de la creencia de que todas las religiones contienen porciones de una verdad más grande. Besant jugó un papel clave, junto con C. W Leadbeater, al descubrir en un joven llamado Jiddu Krishnamurti al esperado «maestro mundial», hacerse cargo de él, formarlo en varias disciplinas - entre las que se encontraba el yoga- y finalmente llevarlo a Occidente. En su juventud Krishnamurti, que influenció enormemente el desarrollo del yoga y otras disciplinas

espirituales alrededor del mundo, abandonó la teosofía y afirmó, en unas declaraciones que continúan resonando en el mundo de la enseñanza del yoga:

> Afirmo que la verdad es un territorio sin camino, y que no se puede abordar mediante ningún sendero, ninguna religión, ninguna secta. Ese es mi punto de vista, y me adhiero a él absoluta e incondicionalmente. La verdad, al ser ilimitada, no condicionada, inasequible a través de una senda específica, no puede estar organizada; ni se debería formar ninguna organización para guiar u obligar a la gente a seguir una determinada senda.

A principios del siglo XX en la enseñanza del yoga existía esta tensión entre los enfoques jerárquicos y basados en la autoridad, por un lado, y los impulsos creativos de la práctica, por otro. De hecho, cuando la americanización inicial del yoga mezcló la sabiduría recibida de la tradición con la sensibilidad cultural y física de los Estados Unidos y el resto del mundo occidental, los enfoques innovadores del yoga estaban haciendo su aparición por todo el país. Antes de que se iniciara el siglo, un oriundo de Lincoln (Nebraska), Pierre Baker (alias *Oom el Omnipotente* o *Pierre Arnold Bemard)* se unió al yogui tántrico Sylvais Hamati para recorrer los Estados Unidos yllevar a cabo unas exhibiciones de yoga bastante originales y creativas. Unos años después, Baker fundó el New York Sanskrit College en el centro de Manhattan, donde ricos famosos como Gloria Vanderbilt patrocinaron generosamente un centro de yoga, un centro de retiro rural y un centro de investigación espiritual de nivel internacional. En 1943 el hijo de Baker, Theos, escribió, mientras impartía unas clases en el Upper East Side de Manhattan que llegaron a las élites de la corriente cultural dominante, una tesis magistral sobre el tantra y, posteriormente, una disertación que leyó en la Universidad de Columbia titulada «Hatha Yoga: informe de una experiencia personal». El joven Bernard viajó extensamente por la India y el Tíbet, generando una importante cobertura mediática sobre el yoga y otras prácticas espirituales orientales. En Estados Unidos la enseñanza del yoga floreció

Theos Bernard

de principios a mediados del siglo xx con la influencia creciente de maestros de fuera de Norteamérica. Yogendra Mastamani llegó de la India en 1919, enseñó Hatha yoga durante varios años y estableció una de las primeras cadenas de salas de yoga. Un año después Paramahansa Yogananda, cuya *Autogrcifla de un Yogui* (1946) terminaría siendo uno de los libros de yoga más vendidos de todos los tiempos, llegó a Boston para el Congreso Internacional de Liberales Religiosos tras fundar una escuela para «enseñar a vivir» a los niños en la India en 1917, en la que ofrecía clases de yoga y de filosofía espiritual. También él se unió rápidamente al circuito de conferencias intercontinental, estableciéndosefinalmente en Los Ángeles, donde fundó el Self-Realization Fellowship como centro líder del yoga en Occidente. Se dice que su modelo inspiró a otros como B. K. S. Iyengar a llevar su enfoque al mundo occidental.[3] Al crear la primera marca norteamericana de yoga, llamada Yogoda, la enseñanza de Yogananda (principalmente Bhakti y Raja y muy poco Hatha) se extendió rápidamente cuando los medios de comunicación resaltaron la imagen de numerosas estrellas de cine de Hollywood haciendo yoga. Las enseñanzas de Yogananda finalmente crearían la fundación del Ananda yoga, mientras que su hermano menor, Bishnu Ghosh, enseñaría Hatha yoga a un niño de cuatro años llamado Bikram Choudhury.

Indra Devi

Décadas antes de que Bikram y algunos más se apropiaran del título de «maestro de yoga de las estrellas», otros podrían haber reivindicado legítimamente ese apelativo. En la década de los años cuarenta y cincuenta del pasado siglo, una joven profesora nacida en Letonia que tomó el nombre Indra Devi popularizó una forma de Hatha yoga en Hollywood y a lo largo de todo el país. A los veintiocho años de edad, Devi, hija de un banquero suizo y una noble rusa y formada como bailarina y actriz, se embarcó hacia la India, donde actuó en películas indias y se casó con un diplomático checoslovaco. Problemas cardiacos la empujaron a estudiar el yoga con un célebre maestro llamado Tirumalai Krishnamacharya, que en esa época estaba instruyendo a jóvenes de la casta Brahmán como B. K. S. Iyengary PattabhiJois en el palacio Mysore. Krishnamacharya le pidió a Devi que enseñara yoga, y cuando ella ysu marido se mudaron a Shangái, Devi abrió la primera escuela de yoga de China. En 1947 se mudó a California y estableció un estudio de yoga en Hollywood en el que Elizabeth Arden, cuya línea de productos de belleza y saunas era muy famosa, fue su estudiante, seguida por algunas de las estrellas más famosas: Greta Garbo, Gloria Swanson, Ramón Navarro, Lindia Christian y

Robert Ryan. El libro de Devi, *Forever Young, Forever Healthy,* se convirtió en seguida en un clásico entre los profesores y los estudiantes de yoga (Aboy 200 2).

Ignorada a menudo en nuestros tiempos, Devi fue la primera maestra famosa que encarnó la creatividad ecléctica que caracteriza a la mayor parte de la enseñanza del yoga en Occidente hoy en día. Con su formación en danza y la influencia del inconformista espiritual de Krishnamurti, creó un espacio en su clase para la exploración más allá de las estructuras y restricciones heredadas del pasado. Pronto se le unirían otros en esta americanización del yoga más lúdica y espiritualmente ecléctica, rompiendo las barreras y abriendo nuevas posibilidades para la libertad en cuanto a la forma en que se enseña el yoga, creando una liberalidad que con frecuencia se da por hecho en la cultura, un tanto más indulgente, del yoga de nuestros días.

Pronto aparecieron clases a lo largo de todo el paisaje cultural norteamericano en distintas formas y aplicaciones. Hacia el inicio del siglo XXI los medios de comunicación llamaban la atención sobre el yoga en clubs deportivos y sobre las clases de Baron Baptiste en el campo de entrenamiento de fútbol del Philadelphia Eagle, pero en 1953, Selvarajan Yesudian ya había publicado *Yoga and Sport,* que vendió más de cien mil ejemplares y llevó a muchos atletas y programas de entrenamiento atlético a empezar a integrar el yoga en sus regímenes de entrenamiento. En Hartford (Connecticut), un periodista llamado Jack Zaiman escribía una columna habitual sobre yoga que ayudó a llevar la práctica a los YMCA y a los gimnasios de todo el país. Walt Battiste, el padre de Baron, que fue un profesor popular de yoga en San Francisco en los años cincuenta, divulgó en California los beneficios del yoga para los culturistas. Cuando se corrió la voz de que Gary Cooper y Marilyn Monroe estudiaban yoga, las clases aparecieron por todas partes. En las décadas de los sesenta y setenta, los programas de televisión sobre yoga, protagonizados por Richard Hittleman y más tarde por Lilias Folan, tuvieron un gran éxito. Cuando los Beatles empezaron a cantar canciones inspiradas en la India, y luego abrazaron la filosofía del Maharishi Mahesh Yogi, el yoga se volvió tan famoso como lo es hoy en día. Con millones de telespectadores viendo el *Plan deyoga de veintiocho días* de Hittleman o el *Lilias, yogay tú,* de Folan, se creó la infraestructura para que los futuros profesores de yoga ofrecieran formación a través de vídeos, CD, DVD, podcasts y otros medios de comunicación. Gracias al auge del movimiento del potencial humano en centros como Esalen Institute, en Big Sur (California), donde Joel Kramer influyó profundamente en el curso futuro del Hatha yoga, se prestó una mayor atención a un enfoque más americanizado de **la** práctica y la enseñanza.

Siguieron floreciendo formas más tradicionales de Hatha yoga, que proclamaban tener su origen en linajes. Profesores de toda la comunidad del yoga se han basado en estos estilos o sistemas más definidos. La mayoría ofrecen entrenamientos de

formación de profesorado u otros recursos para aprender su enfoque. Algunos siguen evolucionando mientras que otros están dedicados al seguimiento estricto de las enseñanzas tradicionales, que, según afirman, pasaron hasta ellos a través de un linaje de gurús y estudiantes, y en ocasiones se presentan como el único sistema o método correcto de enseñar y de practicar el yoga. Cuando parece que la investigación médica o científica occidental no apoya, e incluso contradice, los métodos y técnicas tradicionales, los maestros entran en un terreno abonado para la exploración de las perspectivas antiguas y contemporáneas, a menudo sobre sus mismas esterillas de yoga, refinando y redescubriendo cómo funciona el yoga en formas diversas que pueden animar la práctica y su enseñanza.

Podemos ver que estas escuelas tradicionales abarcan una gama que va desde la relativa insistencia en la enseñanza y la práctica de una manera prescrita hasta otros enfoques más abiertos y eclécticos en los que los profesores sienten una sensación de libertad creativa. Para muchos observadores lo que caracteriza al primer extremo es que promueve la dependencia de la autoridad y disminuye el espíritu y la humanidad de la práctica, mientras que el otro extremo se deja arrastrar por el culturismo y por otras prácticas que son más bien ejercicio que yoga, y en donde las ideas tradicionales prácticamente desaparecen.[4] A lo largo de toda esta gama se pueden encontrar enseñanzas auténticas, y también chapucería y prácticas que provocan una alta incidencia de lesiones. Echaremos un vistazo a los estilos de yoga más populares que se enseñan actualmente en Occidente, y sopesaremos estas tendencias y maneras que la creatividad de los profesores está desarrollando.

ESTILOS CONTEMPORÁNEOS DE HATHA YOGA

Los estilos de Hatha yoga que se van a comentar representan los enfoques principales que encontramos actualmente en el mundo occidental. Me centro en el desarrollo y en los distintos métodos de cada estilo. Una de las dificultades al describir algunas tradiciones de yoga es evaluar la autenticidad de sus declaraciones, la veracidad comprobable de sus orígenes y de la evolución de sus prácticas. Muchos yoguis famosos afirman haber recibido enseñanzas de yoga directamente de una fuente divina o de antiguas escrituras que ya desaparecieron. La creencia de que estamos enseñando o practicando una tradición que fue inspirada de forma divina o transmitida prácticamente intacta a través de generaciones puede ser una motivación poderosa para aceptar dicha tradición y crear la sensación de encontrarnos ante un reglamento superior. Sin embargo, sean o no verdaderas las múltiples narraciones fascinantes sobre la creación o la evolución de un estilo, lo que cuenta es que la sustancia de la enseñanza tenga integridad. Como profesor, es importante enseñar desde una posición de veracidad, de la

manera en que mejor la sientas, la conozcas y la entiendas. En último término esto es el resultado del estudio intensivo y de saber exponerse a diversas tradiciones con una mentalidad abierta, así como de la experiencia en la esterilla y en el arte de enseñar. No cabe duda de que gran parte de la sabiduría recibida de la tradición fue transmitida oralmente, con frecuencia mediante la memorización de cantos o slokas. Bien podría ser que todas esas pretensiones sean verdaderas, aunque para aceptar muchas de ellas haría falta tener una imaginación delirante, sobre todo al planteárnoslas en el contexto de otras declaraciones hechas por el gurú que no resultan creíbles. Unas cuantas cuestiones de las que estamos seguros pueden aplicarse al pensar sobre este tema y al tratar sobre las tradiciones.

En primer lugar, muchos textos de yoga que se remontan a miles de años de antigüedad están bien conservados y proporcionan instrucciones excelentes y ricamente detalladas de las prácticas de yoga; sin embargo, hasta el siglo XIV ninguno de ellos da el menor detalle sobre las asanas (aunque algunos textos tántricos de los siglos VI al IX exponen unas pocas posturas sedentes). Esto arroja algunas dudas sobre la veracidad de las declaraciones de muchos linajes que aseguran que su sistema de práctica de asanas les fue directamente transmitido desde el antiguo pasado, cuando no se puede encontrar el menor rastro de ese sistema (ni de ninguna práctica de asanas aparte de la postura sentada) en las antiguas escrituras y objetos. En segundo lugar, las nociones sobre propiedad y responsabilidad de la India y de la cultura hindú desaconsejan que nadie se atribuya méritos por ninguna práctica divina, promoviendo así la aseveración de que sus enseñanzas le vienen canalizadas o transmitidas de algún otro modo desde las antiguas fuentes. Esto nos lleva a una tercera consideración, que la legitimidad de las enseñanzas se refuerza si aparecen como recibidas a través de un linaje antiguo o de una fuente divina. Limitarse a decir sencillamente la verdad (por ejemplo, afirmar que hemos sintetizado una práctica que se basa en fuentes antiguas ycontemporáneas) debería conferir toda la legitimidad necesaria, siempre que la práctica proporcione beneficios al practicante, como el bienestar físico, la curación emocional o el despertar espiritual. Pero cuando crees que estás haciendo algo que ha pasado prácticamente intacto de una generación a otra durante miles de años, como veremos que se suele afirmar, esa es una motivación irresistible para aceptar lo que el gurú dice y brillar con el sentimiento de ser parte de esa conexión, sea o no comprobable. Lo que encontramos en las diversas enseñanzas mismas es un bello tapiz de posibilidades en la exploración y la expresión del yoga, que se basan en el cuerpo humano como fuerza de curación, integridad, vitalidad y despertar espiritual. Este yoga físico descrito hace mucho tiempo puede así convertirse en una práctica metafísica, que abarque toda la gama del sentimiento, la sensación y la conciencia en los seres humanos. A medida que estas prácticas evolucionan

desde el desarrollo de la psicología, la filosofía, la ciencia y la espiritualidad, nuestras contribuciones creativas pueden extenderlas, ampliarlas y ahondarlas.

Ananda yoga

El Ananda yoga está basado en las enseñanzas de Paramahansa Yogananda, fundador de la Self-Realization Fellowship y autor *deAutobiogrl!fta de unyogui.* El énfasis de Yogananda en abrirse a la experiencia directa de la divinidad interior («autorrealización») forma el núcleo de las enseñanzas de Ananda, desarrolladas en 1968 por J. Donald Walters, un estudiante de Yogananda conocido como Swami Kriyananda (Kriyananda 1967). Como estilo clásico de Hatha yoga que incluye asana, pranayama y meditación, Ananda se distingue en parte por ser una forma suave de practicar las asanas.

Como sucede con la mayoría de las formas de Hatha yoga, el propósito de las asanas y el pranayama en Ananda yoga es despertar, experimentar y en último término controlar el flujo de la fuerza vital dentro de uno mismo, con la meta de incrementar la atención y elevar la conciencia. Lo que hace único al Ananda yoga son sus «ejercicios de energización» y las afirmaciones de las asanas. Ofrece treinta y nueve técnicas de regulación de energía desarrolladas por Yogananda para ayudar a expandir, dirigir y controlar la fuerza vital. Las afirmaciones se practican en silencio mientras se está en una postura, «ayudando a reforzar el efecto natural de la asana en nuestro estado de conciencia, llevando a la mente de forma activa y directa a la propia práctica» (Kriyananda 1967, 23). La enseñanza Ananda de las asanas de yoga que recalca fuertemente la seguridad y el alineamiento correcto presta considerablemente más atención que la mayoría de los demás enfoques a mantener la relajación en medio del esfuerzo requerido para hacer las asanas. Se dice que las afirmaciones de asanas fomentan una expansión de la conciencia de los aspectos internos de la práctica, profundizando en la percepción de cómo se mueve la energía en el cuerpo, también la energía de la mente, dando lugar a distintos estados mentales. Los profesores Ananda, más que tratar de obligar a los estudiantes a adquirir una forma o una postura idealizadas, los animan a adaptar su expresión de las asanas para que encaje con sus necesidades y capacidades.

Anusara yoga

John Friend fundó el Anusara yoga en 1997, integrando su formación mayoritariamente Iyengar con el enfoque tántrico del Siddhi yoga. Friend (2006) describe Anusara como «un sistema cautivador de Hatha yoga que unifica una filosofía tántrica vital de Bondad intrínseca con unos Principios Universales de Alineación extraordinariamente elegantes», creando un sistema que era, asegura, «inmediatamente reconocido por la mayor comunidad de yoga de Norteamérica como un estilo excepcionalmente

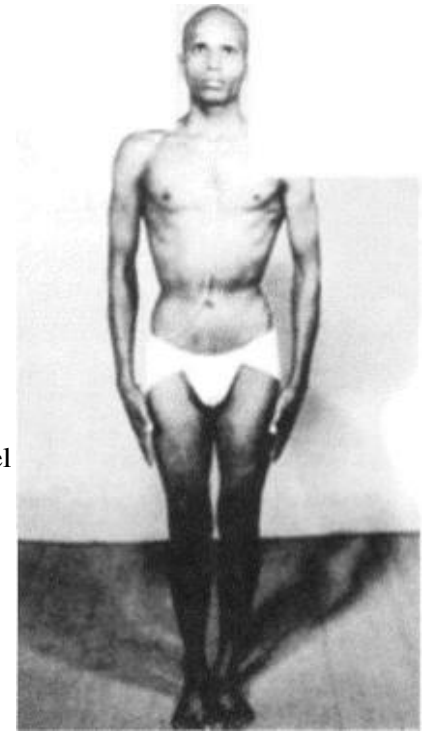
integrado de Hatha yoga en el que la gloria artística del corazón humano se mezcla impecablemente con los principios científicos de la biomecánica». La filosofía central de Anusara empieza con la creencia de que «Dios... es conciencia suprema y dicha divina... A medida que piensa y siente se transforma en el mundo». Esta creencia, con claras raíces en los Vedas y en las doctrinas saivísticas de Cashemira del tantra, mantiene que Dios oculta su naturaleza divina, creando la ilusión del yo como una entidad separada y, por tanto, fuente de nuestro sufrimiento. El yoga es una herramienta para realinear nuestra conciencia con lo divino, creando un estado de unidad que es nuestra propia naturaleza.

Al practicar y enseñar Anusara yoga, la intención es «alinearse con el flujo de la Gracia, para despertar a la verdad de que nuestra naturaleza esencial es parte de este flujo divino, y servir amorosa y jubilosamente a este flujo» (Friend 2006, 20); es una práctica «orientada al corazón» en la que las asanas se expresan desde el interior como modeladas siguiendo la «Fórmula óptima», el diseño magistral para extraer el potencial del cuerpo. El centro de esta perspectiva es el corazón espiritual y emocional. Por ejemplo, al describir las «tres direcciones principales del flujo» de la «Energía Muscular», se dice que la acción muscular de abrazar tiene «las cualidades de la firmeza, el amor, la seguridad y la sensibilidad. Es como dos miembros de una familia abrazándose el uno al otro cuando se reúnen tras una separación prolongada» (Friend 2006, 32-33). Es el énfasis en la orientación hacia el corazón lo que más diferencia los aspectos técnicos de Anusara de las raíces de Friend en el método Iyengar. Muchos profesores se sienten atraídos por Anusara tanto por su enfoque centrado en el corazón como por el sentimiento de pertenecer a una comunidad consciente de profesores y estudiantes que comparten ideas semejantes y que están inmersos profundamente en una práctica de alineación con lo divino en el yoga y en la vida cotidiana.

Ashtanga Vinyasa yoga

Suele haber confusión sobre el significado de ashtanga. El término significa «ocho miembros», como en las ocho etapas de la senda de Patanjali descrita en los Yoga Sutras, pero también es el nombre de un enfoque popular del yoga enseñado por Pattabhi Jois de Mysore (India) y practicado en todo el mundo. El nombre completo, Ashtanga Vinyasa yoga, identifica el método de Jois de práctica de yoga, que para él está firmemente enraizada en los Yoga Sutras. El origen de este método se ha contado de una forma un tanto desconcertante. Se dice que es un sistema antiguo de práctica descrito por el sabio Vamana Rishi en el Yoga Korunta, uno de los varios textos que supuestamente fueron transmitidos oralmente a Tirumalai Krishnamacharya a principios del siglo xx por su maestro, Rama Mohan Brahmachari. Se afirma que el Yoga Korunta contenía

listas de asanas agrupadas en lo que ahora son las seis «series» de Ashtanga Vinyasa, cada una una secuencia fija de poses, junto con los escritos originales sobre vinyasa, dristi, bandha, mudra y filosofía. Se dice que cuando Brahmachari le contó que el texto original podía encontrarse en la Biblioteca Central de Calcuta, Krishnamacharya pasó un año allí a mediados de la década de 192O estudiando el Korunta y transcribiendo lo que pudo del texto original, gravemente dañado. Jois asegura que esa fue la fuente del sistema que aprendió de Krishnamacharya. La versión de la práctica de Jois se publicó por primera vez en 1962 con el título *Yoga Mala* (Jois 200 2).[5]



K. Pattabhi Jois

El Ashtanga Vinyasa yoga se enseña tradicionalmente en el «estilo Mysore», en el que cada estudiante de una clase realiza por sí mismo una secuencia de asanas mientras el maestro le ofrece orientación personalizada. La práctica se hace todos los días excepto los sábados, y cuando hay luna nueva y luna llena. Los domingos por la mañana, el maestro normalmente guía a la clase a través de la serie inicial. Aunque este es el nivel inicial, aun así a la mayoría de los estudiantes que acaban de empezar en Hatha yoga le resulta difícil. De hecho, hay tantas asanas en esa serie que, desde otras perspectivas de yoga, se la considera avanzada. Al contrario, algunas poses de Ashtanga Vinyasa intermedio y avanzado se consideran relativamente sencillas.

Por medio de la práctica habitual de la serie inicial, una serie intensa de posturas también llamada yoga chikitsa, que significa «terapia yoga», los canales de energía del cuerpo (nadis) se abren y el prana fluye por todo el cuerpo, librándolo de toxinas y relajando el sistema nervioso. La segunda serie, o serie intermedia, llamada nadi shodhana, que significa «purificación de los nervios», se centra intensivamente en la columna y en la pelvis, abriendo y equilibrando aún más los canales de la columna vertebral y los que la rodean. En la serie avanzada, llamada sthira bhaga, que comprende cuatro secuencias, los estudiantes integran la fuerza y el equilibrio de la práctica (Flynn 2003). Cuando el profesor nota la comodidad y la firmeza de un estudiante en una determinada postura, le da la siguiente postura, y cuando este realiza la serie completa confirmeza y comodidad, se le presenta la primera postura de la siguiente serie. Los estudiantes avanzados continúan haciendo las series inicial e intermedia.

Ashtanga Vinyasa es una práctica altamente concentrada.[6] La práctica de dristana, en la que uno mira continuamente un punto específico en cada asana y entre una asana

y la siguiente, lleva a pratyahara, una conciencia más interna. Durante todo el tiempo se mantiene el ujjayi pranayama creando un ritmo constante en la respiración, que se mantiene uniforme de postura a postura; su sonido y su sensación crean un mantra que fomenta una mayor concentración mental y agudeza. En la mayor parte de la práctica se emplea bandhas, lo que ayuda a la regulación de la energía pránica que fluye por el cuerpo. La práctica se cohesiona a través de vinyasa, la conexión consciente de la respiración con el movimiento que ayuda a generar «equilibrio de fuerza y flexibilidad, ligereza y pesadez, movimiento y quietud» (Swenson 1999, 11).

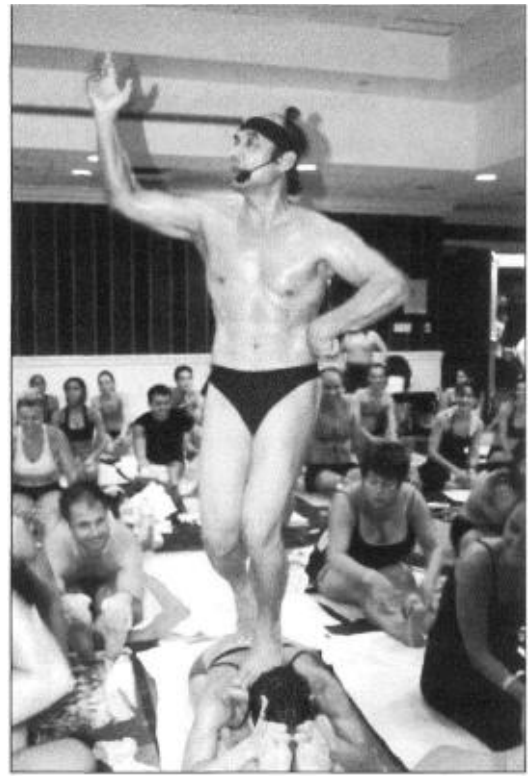
Para enseñar Ashtanga Vinyasa con autorización, es necesario estudiar durante varios años directamente con el nieto de Jois, Sharath Rangaswamy, en Mysore, y con uno de sus pequeños grupos de profesores autorizados. Por regla general, debes estar dos series por delante de la que enseñas. Así, para enseñar la serie inicial, tendrías que estar en la serie avanzada. Siguiendo el modelo tradicional tal y como lo enseñaba Jois, quienes estén interesados en la enseñanza habitualmente pasan por un periodo de aprendizaje de uno o más años con un profesor experimentado de Ashtanga Vinyasa tras completar la serie intermedia, aprendiendo ajustes y otras complejidades de la práctica. Muchos seguidores devotos del Ashtanga en la serie inicial o intermedia empiezan a enseñar cuando sienten la inspiración interna, con frecuencia asistiendo a cursos de formación de profesores fuera del sistema Ashtanga Vinyasa para aprender más sobre alineamiento, modificaciones, uso de apoyos y otras habilidades esenciales de enseñanza que no se enseñan habitualmente en la práctica de Ashtanga Vinyasa.

Bikram yoga

Muy pocos enfoques del yoga en Occidente se llaman como su profesor principal. B. K. S. Iyengar, Ana Forrest y Bikram Choudhury son los únicos en llamar a un sistema con sus nombres. Quizá más que ningún otro profesor de yoga, Choudhury se jacta sin ningún pudor describiendo sus logros en la esterilla («Estoy por encima de Superman») y fuera de ella, recordando a los demás su éxito financiero. Ya sea por auténtica megalomanía o por una brillante táctica de relaciones públicas (o por ambas cosas), él y su estilo de yoga reciben una cobertura extensiva por parte de los medios de comunicación. Con cientos de Bikram's Yoga College of India y de salas de Hot yoga esparcidos por todo el mundo, muchos miles de estudiantes siguen religiosamente el método Bikram de Hatha yoga.

En su obra, convertida ya en un clásico, *Bikram's Be9innin9 Yo9a Class,* Choudhury explica al lector que «aprenderá las asanas (posturas) de Hatha yoga tal y como las estableció Patanjali hace más de cuatro mil años». Dejando a un lado por el momento que Patanjali escribió hace aproximadamente dos mil años y nunca describió una sola

asana específica, podemos admitir que Choudhury desarrolló sus veintiséis posturas y dos rutinas de ejercicios de respiración durante lo que describe como «años de investigación» siguiendo su entrenamiento inicial con Bishnu Ghosh, el hermano menor de Paramahansa Yogananda. Enviado a Bombay por Ghosh para enseñar Hatha yoga a los enfermos, Choudhury (2000, xii) cuenta que estudió todas las enfermedades y posturas, basándose en los métodos que le enseñó su gurú así como en las «técnicas médicas modernas de evaluación» y diseñando su secuencia para curar «sin importar en qué estado te encuentres, qué enfermedades crónicas puedas tener o lo mayor que seas».



Bikram Choudhury

La clase de Bikram yoga básico es específica. La temperatura de la sala está fijada al menos a cuarenta grados. Cada una de las veintiséis posturas se realiza dos veces, la mayoría de las ocasiones durante treinta segundos o un minuto, en una secuencia fija. No hay inversiones ni equilibrios sobre brazos. Aunque se dice que cada postura tiene «una manera particular que integra la respiración correcta para dicha postura», ni el libro de Choudhury ni muchas clases de sus espacios de yoga explican la respiración específica para cada una de ellas. La técnica de respiración básica Bikram es la llamada «respiración normal», en la que haces una inspiración co pleta, realizas la postura, exhalas el veinte por ciento del aire a través de la nariz y luego completas la espiración. Si la técnica 20:80 resulta excesivamente difícil, se anima a los estudiantes a respirar como necesiten hacerlo.

Choudhury denuncia las otras formas de Hatha yoga de Occidente diciendo que carecen de base, que son inventadas y peligrosas, y asegura que su método es «la manera correcta» de hacer yoga. Afirma que «usar ayudas para facilitarte la realización de las posturas solo empeora las cosas en lugar de mejorarlas» y advierte que «se está estafando, incluso dañando» a los estudiantes norteamericanos con prácticas que se desvían del sistema verdadero de yoga que asegura que se dio en los Yoga Sutras. A Choudhury le preocupa que los norteamericanos estén «inventándose posturas y poniéndoles nombres», y que su deseo es que los estudiantes aprendan el «verdadero Hatha yoga» que, al parecer, solamente ofrece él. Lo irónico del caso es que la única ayuda que permite (una sala extremadamente caldeada) es en sí misma una fuente de lesiones. Hacer estiramientos en un entorno caldeado hasta el extremo en que está en

el Bikram yoga permite a la persona estirarse mucho más de lo que de otra forma sería posible para su cuerpo. El problema es que esta capacidad ampliada de estiramiento va a menudo más allá de lo que el cuerpo puede permitirse, dando lugar frecuentemente a lesiones (A. Stephens 2005).[7]

El Bikram yoga responde bien al fuerte impulso de la cultura occidental por obtener resultados inmediatos ante cualquier esfuerzo. Cuando completas la formación como profesor de Bikram yoga, aprendes la rutina de las veintiséis posturas, las dos técnicas de respiración, los beneficios médicos declarados de cada postura y la explicación recomendada de cada clase dada por Choudhury. Conseguirás la certificación para enseñar uno de los estilos más populares de Hatha yoga que miles de occidentales ensalzan como el ejercicio físico más poderoso que existe.

Integral yoga

El objetivo básico del Integral yoga es la integración de muchas sendas diferentes de yoga (Hatha, Raja, Bhakti, Karma, Jnana y Japa) en una sola con una integridad global, y sin embargo, irónicamente, hay dos movimientos integrales de yoga, uno fundado por Aurobindo Akroyd Ghosh (1872-1950) y el otro por Ramaswamy Satchidananda (1914-2002). Conocidos respectivamente como Sri Aurobindo y Swami Satchidananda, ambos congregaron a un gran número de seguidores a través de sus escritos y de sus redes de centros de enseñanza y ashrams.

Aurobindo, educado en la Universidad de Cambridge a principios del siglo xx, era un líder del grupo nacionalista indio conocido como los Extremistas por su reivindicación de la independencia de Gran Bretaña y su disposición a usar la violencia como medio de obtenerla. Encarcelado por actividades políticas, su periplo espiritual comenzó, según sus palabras, mientras meditaba sobre el Bhagavad Gita y al ser visitado durante sus meditaciones por Swami Vivekananda. Una vez libre, estudió en profundidad y empezó a publicar sus extensos escritos (Van Vrekhem 1999). *The Synthesis ef Yoga* fue publicado en forma de serial desde 1914 hasta 1921, esbozando la práctica del Integral yoga. El propósito central del yoga, escribió, es: «La transformación de nuestra manera humana de pensar, ver, sentir y ser, superficial, estrecha y fragmentaria, en una conciencia espiritual amplia y profunda y en una existencia interior y exterior integradas; y la transformación de nuestra vida humana corriente en la forma de vida divina» (Satprem 1968). La práctica en sí se basa ampliamente en las tradiciones espirituales de la India y las sintetiza con sus propios métodos. Como las metas de este yoga se obtienen solo a través de la orientación divina, la senda específica de cada individuo difiere. Los enfoques básicos son Karma yoga, Jnana yoga, Bhakti yoga y lo que Aurobindo llamó «el yoga de la autoperfección», en el que el cultivo de la mente para conseguir

una «sobremente» de conciencia superior permite al practicante perfeccionar todos los aspectos de su vida.

El Integral yoga, que ve estas prácticas como «el arte de vivir armoniosa y creativamente sobre la base de la experiencia integral de Ser», aspira a la «apertura de los manantiales de inspiración creativa escondidos en la psique humana» y la «participación activa del ser en el mundo con una visión de la expansión de lo Divino en la marcha de la civilización» (Chaudburi 1965, 15-16). Este concepto de práctica integral no solo ha producido clases de yoga y todas las prácticas integralmente relatadas de algunos centros sino que también ha inspirado la creación de instituciones como el California Institute of Integral Studies, una escuela privada de posgrado fundada en 1968. Todo esto palidece en comparación con Auroville, al suroeste de la India, una ciudad-ashram con más de dos mil residentes de todo el mundo que expresa plenamente a nivel material y cultural el concepto de Integral yoga.

Al conseguir la marca registrada «Integral yoga» en 19 85, el grupo Satchidananda se ha establecido fuertemente en la comunidad norteamericana e internacional de yoga, creando incluso <<Yogaville» en Virginia. Esta filosofía integral del yoga, que hunde sus raíces en las enseñanzas de Ramaswamy Satchidananda, surge de la orden sannyasan, que, en un contraste deliberado con la filosofía de Aurobindo orientada hacia el tantra, renuncia a todos los pensamientos y deseos mundanos. (Curiosamente, Satchidananda fue el orador a cargo de dar las palabras de bienvenida en Woodstock en 1969.) Durante su juventud Satchidananda, nacido en el seno de una familia acaudalada de la casta Brahmán, no tuvo relación con los temas espirituales hasta después de la muerte de su esposa, acaecida a los pocos años del nacimiento de su segundo hijo. Esto lo llevó a una búsqueda espiritual, en la que viajó por toda la India para meditar y estudiar con maestros espirituales, entre ellos Aurobindo, Ramakrishna y Ramana Maharishi. Se trasladó al norte, hasta Rishikesh, en los Himalayas, donde conoció a Swami Vishwananda Sivananda (1887-1963), se hizo discípulo suyo y fue iniciado en la Orden Sagrada de Sannyasans, una orden renunciante. Tras enseñar en la India durante muchos años, fue invitado por el artista neoyorkino Peter Max a los Estados Unidos, donde se estableció, consiguió la nacionalidad y estableció el Integral Yoga Institute de Yogaville.

Al igual que el yoga de Aurobindo, el Integral yoga de Satchidananda, que critica el Hatha yoga puro por su «exagerado énfasis en el aspecto físico de la existencia» en el que «a veces se llega casi a un endiosamiento del cuerpo», va mucho más allá de la práctica física de las posturas de yoga para incluir la meditación, el mantra, el servicio, la devoción y el estudio profundo, integrando las ramas principales del yoga. Como un sannyasan puro renunciando a todos los pensamientos y deseos mundanos,

la interpretación de los Yoga Sutras que hace Satchidananda se distingue claramente de las influencias tántricas que encontramos en Aurobindo. Por ejemplo, en su traducción de saucha, una de las prácticas niyama, Satchidananda nos dice: «Con la purificación surge la aversión al propio cuerpo y al contacto con otros cuerpos» (Satchidananda 1978, 142).[8] En el enfoque de Satchidananda del Hatha yoga, las posturas, el control de la respiración, la relajación y las prácticas de limpieza se usan para purificar y fortalecer el cuerpo y la mente. El enfoque de las asanas es muy suave, y la mayoría de las clases ofrecen pranayama, cánticos, kriyas y meditación. Al inspirar a los estudiantes a ir más allá de la práctica física de las asanas de yoga, este método integral los alienta a integrar la mente, el cuerpo y el espíritu para que puedan vivir unas vidas más felices y más pacíficas con los demás.

Iyengar yoga

Belur Krishnamachar Sundararaja (B. K. S.) Iyengar nació en 1918 en una situación difícil. Su familia era pobre en una época en la que solo los ricos podían permitirse escapar de la epidemia de gripe que barría la India. Durante toda su infancia sufrió de desnutrición general así como tuberculosis, malaria y fiebre tifoidea. Su padre murió cuando él tenía nueve años, por lo que se vio obligado a marcharse a vivir con su hermano a Bangalore. En 1932 su hermana le invitó a vivir con ella y con su marido, Tirumalai Krishnamacharya, en Mysore, donde este último enseñaba en el palacio local. Iyengar nunca describe el contenido específico de esa práctica en sus escritos. Sin embargo, un noticiario publicado en el sitio de internet YouTube en 2006 mostraba a Iyengary Krishnamacharya en 1938 haciendo lo que parece ser parte de la serie avanzada (tercera) de Ashtanga Vinyasa yoga.[9] Tras cinco años estudiando yoga con su cuñado y mostrando mejoras en su salud, Krishnamacharya le pidió a Iyengar que fuera a Pune a enseñar.

En los primeros años de su enseñanza, Iyengar a menudo era menos competente que sus estudiantes en las asanas. En una práctica que describe como realizada con una técnica incorrecta, con frecuencia sentía dolor. Empezó a experimentar con los diversos apoyos y modificaciones por los que su método es bien conocido. Con la publicación de *Light on Yoga* (Luz sobre el yoga) en 1996 (con un prólogo escrito por Yehudi Menuhin), las precisas instrucciones para las asanas de Iyengar, entre ellas los alineamientos muy específicos de cada postura, empezaron a transformar la práctica del Hatha yoga a nivel mundial.

Aunque sus raíces se hunden en los Yoga Sutras de Patanjali, Iyengar innovó en su práctica y en la enseñanza de la asana. En publicaciones posteriores [10] prestó una atención más depurada a su enfoque de la práctica. Al explicar por qué se centra en las prácticas físicas, Iyengar hace referencia al Kathopanishad, uno de los Upanishads, escrito

alrededor del 300 a. de C., que compara el cuerpo con un carro, los sentidos con los caballos que tiran de él, la mente con las riendas, el intelecto con el cochero y el alma con el dueño del carro. Todo debe funcionar bien para que el carro se desplace. Ante los muchos enfoques del yoga que desprecian el cuerpo, Iyengar (2001,16) afirma su compromiso con la totalidad de los ocho miembros del Ashtanga yoga de Patanjali, entre ellos la asana. En lugar de buscar un modelo único para todos, recalca que «las asanas satisfacen las necesidades de cada individuo de acuerdo con su estado y condición física específicos». Iyengar (2001, 17) va más allá del concepto de «postura», resaltando que «una asana se consigue cuando todas las partes del cuerpo están correctamente colocadas, con plena conciencia e inteligencia», y que los beneficios de la asana surgen cuando «estás absolutamente cómodo en la postura final». La idea de la «postura perfecta» está presente en todos sus escritos y enseñanzas. En su traducción de los Yoga Sutras II.27 (1993), escribe: «La perfección en una asana se consigue cuando ya no notamos el esfuerzo y entramos en contacto con el ser infinito que hay en nuestro interior». Hay que observar que ninguna otra traducción publicada de este sutra (entre otras las del linaje Krishnamacharya como la de su sobrino Desikachar) usa el término «perfección».

Belur Krishnamachar Sundararaja Iyengar

Al contrario que en la sendaAshtanga Vinyasa enseñada por Krishnamacharya a Pattabhi Jois (y también a Iyengar), normalmente en el Iyengar yoga las posturas se mantienen durante mucho más tiempo. Mantener las asanas hace que se perfeccione el alineamiento además de las acciones energéticas que refinan la asana. En las fases iniciales de la práctica Iyengar recalca la importancia de captar la asana en su totalidad, de esforzarse por lograr la estabilidad en lugar de perderse en detalles sin tanta importancia. Desde esta base fuerte, con el cuerpo bajo control, la práctica debería hacerse más reflexiva y meditativa. «Debes tomar conciencia de tus tejidos, de tus órganos, de tu piel e incluso de tus células individuales... Tu mente debe fluir con estas partes» (B. K. S. Iyengar 2001, 43). Finalmente uno alcanza un estado de conocimiento íntimo en el que «la mente deja de ser una entidad separada, y la inteligencia y el cuerpo se vuelven uno». Se produce un equilibrio entre movimiento y resistencia, la inteligencia se implica en todos los niveles, hay una sensación de amplitud y sutilidad

de percepción, y el cuerpo se vuelve simétrico, en este momento es cuando estamos verdaderamente en la asana.

Este enfoque es una de las prácticas disciplinares para cultivar la tranquilidad y la salud en un mundo lleno de tensión en el que las dolencias y las limitaciones están a la orden del día. El uso de apoyos (cualquier cosa que te ayude a estirarte, fortalecerte, relajarte o mejorar el alineamiento del cuerpo) es uno de los elementos más característicos del Iyengar yoga y permite a los estudiantes obtener esa perfección que Iyengar establece como meta en las asanas. Experimentando con paredes, sillas, taburetes, bloques, cojines, mantas y correas, descubrió que los apoyos ayudaban a retener los movimientos y ajustes fundamentales del cuerpo: «En último término, elyoga con apoyos crea una sensación de paz y tranquilidad, y culmina en una nueva perspectiva y una fuerza renovada» (B. K. S. Iyengar 2001, 165).

Muchos estudiantes y profesores destacados, incluso aquellos cuya perspectiva es muy distinta de la de Iyengar, le rinden homenaje como maestro de yoga: «Su legado no solo hizo el yoga accesible a todos independientemente de sus necesidades y limitaciones -escribe la maestra de Vinyasa Flow Shiva Rea (2007, 250)-, sino que además ha ofrecido una senda que encarna conscientemente el corazón del yoga». Aunque algunos le critican por dar prioridad a los detalles técnicos de la práctica en detrimento del aspecto espiritual, incluso aquellos que se apartaron de su sistema le defienden como un maestro profundamente espiritual y sabio. Describiendo su práctica con Iyengar en 1976, Erich Schiffmann (2007, 84) subraya: «El único objetivo de todo este duro trabajo físico (y era muy físico y muy exigente) era entrar en un estado meditativo profundo. Y para mí, funcionó».

Enseñar Hatha yoga con el método Iyengar comienza con años de práctica constante bajo la atenta supervisión de un profesor certificado Iyengar. Para conseguir la certificación de profesor hacen falta muchos más años de estudio a fondo en un instituto Iyengar autorizado o con un instructor certificado de nivel superior. La organización Iyengar mantiene unos niveles de jerarquía de certificación definidos de una manera precisa que se corresponde con la aptitud y conocimiento demostrados en niveles progresivamente complejos de la práctica. En los niveles más elevados de certificación debes ser invitado de forma repetida a estudiar directamente con Iyengar en Pune (India). Incluso en el nivel más inferior de la certificación Iyengar existe la garantía de que el profesor ha probado su capacidad para enseñar yoga en el estilo Iyengar.

Krishnamacharya yoga

Puede que Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) haya influenciado la práctica del Hatha yoga más que ningún otro maestro desde que apareció el Hatha Yoga

Pradipika en el siglo XV. Este miembro de la casta Brahmán, de 1,57 de altura, nació en una pequeña aldea del sur de la India, ycuando apenas había cumplido los cinco años de edad empezó a aprender historia, filosofía y prácticas de yoga con su padre, que le contó que su familia descendía de un gran sabio del siglo IX, Nathamuni. Tras la muerte de su padre siendo aún un niño, Krishnamacharya comenzó a instruirse en yoga en un templo cercano, y allí aprendió las asanas básicas. Cuenta que a los dieciséis años se aventuró a viajar al templo de Nathamuni, en Alvar Tirunagari, donde tuvo lo que describe como una experiencia mística en la cual se le apareció Nathamuni y recibió la transmisión del Yoga Rahasya, un antiguo texto yóguico perdido hacía ya mucho en el que Nathamuni explicaba la esencia de la práctica. Tras regresar a su hogar su familia se mudó a Mysore, donde empezó los estudios formales, que le llevarían a asistir a la Universidad de Benarés. En los descansos de sus estudios se aventuraba en los Himalayas buscando maestros, hasta que finalmente encontró a Ramamohan Brahmachari, cuya escuela de yoga estaba en una cueva en la falda del monte Kailash. Allí permaneció Krishnamacharya durante siete años, estudiando las asanas y el pranayama, memorizó los Yoga Sutras e inició su estudio profundo de los aspectos terapéuticos del yoga. Tras volver del Tíbet, empezó a estudiar ayurveda, la práctica médica tradicional de la India. Estos estudios profundizaron su enseñanza individualizada de yoga al hacerle reconocer el estado de único de cada estudiante. En 1924 el Maharaja de Mysore lo invitó a enseñar en el palacio Mysore. Adaptando la práctica al estado de sus jóvenes estudiantes brahmanes, Krishnamacharya les enseñó Ashtanga Vinyasa yoga.[11] Al mismo tiempo enseñó a otros miembros del palacio prácticas más ligeras y terapéuticas.

Krishnamacharya trabajando

Varios estudiantes de Krishnamacharya llegarían a convertirse en algunos de los maestros más famosos del mundo, como Pattabhi Jois, B. K. S. Iyengar, Indra Devi y su propio hijo, T. V. K. Desikachar, que escribió que la esencia de la enseñanza de su padre es que «la persona no tiene que acomodarse al yoga sino que es la práctica del yoga la que tiene que adaptarse para adecuarse a cada uno» (Desikachar 1995). Desikachar y A. G. Mohan, también estudiante de Krishnamacharya, desarrollarían más aún el yoga

como práctica terapéutica. Este enfoque ha influenciado progresivamente la enseñanza en todo el mundo, principalmente a través del Krishnamacharya Yoga Mandirim de Desikachar y de la International Association of Yoga Therapists (IAYT).

El Krishnamacharya yoga se basa en la descripción de Patanjali de la asana como sthira y sukham: estabilidad y comodidad. Mientras que muchos enfoques de la asana alientan a los estudiantes a esforzarse, el de Krishnamacharya dice que sin sthira ni sukham no hay postura. Aceptándose a uno mismo como es en el momento presente y practicando posturas con paciencia y de forma progresiva, se crea una secuencia de posturas dependiendo de las propias necesidades y metas inmediatas. Esto permite variar las prácticas por estaciones del año, rutinas diarias, niveles de energía y cualquier otra cosa que esté sucediendo en la vida del practicante en ese preciso momento. Guiado por la respiración y ajustándose a la presencia equilibrada de sthira y sukham, el practicante puede llevar a su práctica diversos grados de dinamismo, fluyendo, por ejemplo, con el movimiento continuo hacia dentro yhacia fuera de las posturas, o manteniendo las posturas durante más tiempo para estudiarlas más a fondo (Desikachar 1995, 25-31). Usando un proceso paso a paso para moverse de la manera adecuada, las mismas asanas se adaptan para asegurar la integridad de la columna vertebral, las articulaciones, los órganos y la respiración. Desikachar (1995, 27), que usa pratikriyasana, o contraposturas, para ayudar a integrar el conjunto de la práctica, destaca: «No es bastante con subir al árbol; debemos ser capaces de bajar de él». Con la atención equilibrada a las modificaciones de asanas, diversas técnicas de pranayama, la aplicación del análisis ayurvédico al prescribir una práctica y la atención a la situación e intenciones únicas de cada estudiante, el instructor que enseñe este estilo debe poseer un conocimiento amplio y profundo del yoga y las prácticas relacionadas con él a la hora de diseñar clases para estudiantes individuales. Mientras la IAYT y otras instituciones trabajan para establecer la terapia del yoga como una modalidad legítima de curación, cada vez hay más profesores que encuentran en este enfoque una profesión viable.

Kundalini yoga

El Kundalini yoga podría parecer un primo lejano del Hatha yoga porque se centra menos en las asanas que en la respiración, los cánticos y la meditación. Aunque algunas prácticas de Hatha yoga hacen una referencia indirecta a la conexión entre la respiración, los movimientos físicos y el movimiento de la energía a través de los chakras, en esto es en lo que se centra el Kundalini yoga. Las técnicas kundalini son consideradas supremamente poderosas, y peligrosas en potencia, por lo que históricamente se practicaron en secreto. Las llevó a Occidente en 1969 Harbhajan Singh Puri, llamado cariñosamente Yogi Bhajan (1929-2004). Este «yoga de la conciencia» se comparte

principalmente a través de la Healthy, Happy, Holy Organization* (3HO), establecida por Yogi Bhajan. El estilo y las prácticas yóguicas enseñadas por la 3HO y adoptadas por la mayoría de los profesores de Kundalini yoga están estrechamente asociados con la fe sikh, un sistema ecléctico de filosofía religiosa fundado en el norte de la India en el siglo xv.

En la práctica kundalini, se usan varias técnicas para elevar la energía a través de los chakras usando diversas asanas, pranayamas, mantras y mudras. La mayoría de las prácticas comienza cantando, y enfocándose en el primer chakra y en una conciencia de aceptación. Con el cambio de posiciones el enfoque se lleva gradualmente al segundo chakra, en el que se nutre la conciencia de la creatividad y de las relaciones humanas. En el tercer chakra, la conciencia se lleva al compromiso y ahí encontramos el equilibrio en el centro del cuerpo. Vemos este «triángulo inferior», a estos tres primeros chakras, como la base de nuestra forma física y energética. Con el despertar del cuarto chakra en el centro espiritual del corazón vienen la bondad y la compasión, una sensación, dice Yogi Bhajan, de «fluir la actividad curativa de Dios dentro del ser» (Khalsa 2000, 94). Con la conciencia pasando del <<yo» al «nosotros», se crea un nuevo sonido en la práctica del mantra: *Hum,* que significa «nosotros» o «eso». Con el quinto chakra viene una conciencia de la propia verdad. Desde aquí, una sensación de claridad se eleva por el sexto chakra y disuelve la confusión llenándolo todo de luminosidad, conduciendo a una sensación de ausencia de límites, el mandala de la conciencia suprema que fluye hasta el sahasrara chakra.

El Kundalini yoga es una práctica intensa. Se le pide a uno que se mueva a través de lo que podría sentirse como una intensidad dolorosa, manteniendo los brazos alzados durante largo rato, expandiendo la respiración de una manera que aparentemente sobrepasa los límites, sentándose quieto durante periodos extensos de meditación. De este modo, se trata de un enfoque orientado a *tapas,* que aviva los fuegos internos de la transformación mediante la intensidad de la práctica. La promesa de esta práctica es sentir inmediatamente los frutos del yoga (Narayanananda 1979).[12] Sin embargo, Yogi Bhajan describe el dominio de esta práctica como una consecuencia de enseñarla: «Si quieres aprender algo, léelo. Si quieres saber algo, escríbelo. Si quieres DOMINARLO, ¡enséñalo!» (Bhajan).

Poweryoga

El Power yoga entró de lleno en escena en 1995 con la publicación del libro de Beryl Bender Birch *Power Yoga: Tbe Total Strengtb and Flexibility Wor.kout,* la serie de vídeos de Power yoga de Bryan Kest a través de Warner Brothers y el lanzamiento del Power

* N. del T.: Organización Saludable, Feliz y Sagrada.

yoga en Nueva Inglaterra por parte de Baron Baptiste. Lo que distingue principalmente al Power yoga de otros estilos es su desapego de la filosofía tradicional del yoga haciendo énfasis en él como un ejercicio físico vigoroso basado principalmente en el método Ashtanga Vinyasa. Reconociendo que la mayoría de los estudiantes pasan dificultades con la serie inicial de Ashtanga Vinyasa hasta el punto de llegar a frustrarse, los iniciadores del Power yoga vieron que esta práctica vigorosa podía resultar atractiva para los amantes de la educación física si se la dotase de un lenguaje familiar y se presentara de una forma que pareciese factible. Como sucede con gran parte del Poweryoga, muchas asanas se enseñan de una forma modificada que las hace más accesibles a estudiantes interesados en el ejercicio físico. Esta modalidad es muy popular en los Estados Unidos, especialmente en los gimnasios y en los centros de acondicionamiento físico, y está ganando seguidores en Europa y Asia. A veces se da de una forma ligeramente diferente, como Power Vinyasa, Power flow, Hot Power yoga, etc. Habitualmente atrae a estudiantes que buscan un ejercicio físico intenso sin pronunciar palabras raras en sánscrito, cantar *om* ni meditar sentados. Subrayando el potente ejercicio físico, muchas clases de Poweryoga prestan poca atención al alineamiento. Combinado con una actitud de «ir a por todas», esto da lugar a una alta proporción de lesiones similar a la de los estudiantes de los sistemas Bikram y Ashtanga Vinyasa. Aunque algunos profesores de Power yoga (entre ellos recientemente Birch, Kest y Baptiste) animan a los estudiantes a explorar la meditación y otras prácticas contemplativas, esta es una pequeña parte de la subcultura del Power yoga.

En su libro *Power Yoga,* Birch (1995, 274) describe los «axiomas del Poweryoga», el primero de los cuales asegura que viene del Ashtanga Vinyasa pero es más similar al Bikram yoga: «Para estirarte, tu cuerpo debe estar caliente». Sugiere que es una idea de hace cinco mil años, pero hasta una fecha tan reciente como 1980 era «prácticamente la única» que decía esto (Birch 199 5, 23). Para poner más énfasis recalca que al hacer estiramientos debes estar «no solo caliente sino acalorado y sudando». El segundo axioma de Birch, «lo que desarrolla la flexibilidad es la fuerza, no la gravedad» es, de algún modo, más curioso, porque nadie dice que la gravedad por sí misma sea la fuente de la flexibilidad. En las clases de Power yoga, muchos siguen con la réplica que hizo Birch de la serie inicial de Ashtanga Vinyasa, mientras que otros han presentado otras posturas y secuencias. Como la fuerza física, la energía y el ejercicio físico son los objetivos principales de la práctica, la mayoría de las clases incluyen largas tablas de posturas de equilibrio de pie secuenciadas para lograr el efecto de un ejercicio físico intenso en vez de para abrir el cuerpo sin hacerle daño.

Tras años de enseñanza muchos profesores de Poweryoga están aconsejando una práctica más adecuada. En una entrevista en internet en la página web About.com,

Baptiste recalcaba la importancia de la «adaptación» y señalaba que la práctica es «para desafiarte a experimentar una transformación, pero empezando por donde estás en ese momento, y progresando constantemente hasta llegar a un punto que te permite experimentar auténticamente la recompensa de ser más fuerte, más flexible, más relajado y libre de estrés» (Pizer 2007). En *Beyond Power Yoga,* Birch (2007) dejó de centrarse en «caluroso y sudando» y en lugar de eso fijó su atención en la filosofía espiritual, la meditación y la dicha. Y en su página web, Kest (2007) indica: «El Poweryoga consiste en esforzarse mucho de forma inteligente. Consiste en sentirse bien, no solo en tener un buen aspecto. El tono muscular y la belleza de forma que obtienes de este trabajo es un resultado adicional. El objetivo aquí es el equilibrio y la curación».

Sivananda yoga

El hombre que llegó a ser conocido como Swami Sivananda (1887-1963), autor de casi trescientos libros de yoga, metafísica, religión, filosofía, bellas artes, ética, salud y muchos otros temas, tuvo una influencia enorme en la práctica del Hatha yoga. Nacido en Tamil Nadu, donde recibió el nombre de Kuppuswami, asistió a la facultad de medicina, dirigió una publicación médica llamada Ambrosia y practicó la medicina durante muchos años en Malaya antes de emprender en 1923 una búsqueda espiritual que terminó por llevarle a Rishikesh en 1924. Allí conoció a su gurú, Vishwananda Saraswati, y fue iniciado en la orden renunciante Sannyasan. Tras establecerse en Rishikesh, Sivananda se dedicó en cuerpo y alma a la práctica Sannyasa mientras seguía ofreciendo sus servicios médicos. Viajó extensamente por toda la India, visitando entre otros lugares el ashram de Aurobindo. En 1936 creó la Divine Life Foundation, en la que ofrecía literatura espiritual gratuita y orientación espiritual más formal a muchos seguidores que iban a visitarlo a Rishikesh. Llamó a su estilo «el yoga de la síntesis», rindiendo homenaje a *The Synthesis* ef*Yoga,* de Aurobindo. Sivananda subrayó la aplicación práctica de la filosofía de yoga por encima del pensamiento abstracto. La síntesis representa una integración equilibrada de las cuatro sendas principales del yoga enseñadas por Krishna a Arjuna en el Bhagavad Gita y adoptadas por la filosofía vendántica: Jnana, Bhakti, Karma y Raja yoga. Mientras que algunas interpretaciones del Bhagavad Gita dicen que uno puede elegir cualquiera de las cuatro sendas, Sivananda enseñó que todo el mundo debería practicar ciertas técnicas de cada una de ellas de acuerdo con su propio temperamento y gusto.

Uno de los muchos discípulos de Sivananda, Swami Vishnudevananda (1927 - 199 3) estudió este enfoque del yoga con él durante diez años hasta que le pidieron que llevase las enseñanzas al Oeste. Vishnudevananda viajó y enseñó yoga por toda Norteamérica, donde se estableció primero en Montreal para crear el Sivananda Yoga Vedanta

Centre en 1960 y finalmente se asentó en Quebec. A este primer centro le seguirían numerosos ashrams en las Bahamas, las montañas de Sierra Nevada de California, los Catskills, el paraíso indio de Kerala, así como muchas ciudades de los Estados Unidos, Sudamérica, Europa y Oriente Medio. Las enseñanzas de Vishnudevananda seguían estrechamente las de Sivananda, añadiendo los «cinco puntos delyoga», elementos interpretados que en combinación le dan al yoga de Sivananda todo su carácter: ejercicio adecuado, respiración adecuada, relajación adecuada, dieta adecuada, pensamiento positivo y meditación.

La prescripción de Sivananda del ejercicio adecuado es una práctica de asana básica que puede modificarse según la edad, determinados estados físicos y la capacidad de cada uno. La práctica del Sivananda yoga tradicional (que asegura ser la práctica tradicional de la asana) se inicia con una relajación en Savasana (postura del cadáver) antes de comenzar con Surya Namaskara. A esto le siguen doce asanas, cada una mantenida durante unos cuantos minutos antes de descansar de nuevo en Savasana. La respiración adecuada, llamada «respiración yóguica plena», es una técnica diafragmática lenta en la que el abdomen, después la caja torácica y finalmente la parte superior del pecho se expanden con la inhalación, y luego esto se invierte con una exhalación ligera. El Sivananda yoga también enseña kapalabhati pranayama y anuloma viloma pranayama. Vishnudevananda (1960, 203) describe tres pasos de relajación. Primero, a través de un proceso de «autosugestión» la totalidad del cuerpo físico se lleva a un estado de relajación profunda en Savasana. Empezando por los dedos de los pies y progresando lentamente por todo el cuerpo, esta relajación se extiende finalmente a todos los órganos. Con una respiración rítmica lenta, la tensión mental desaparece, dando lugar lentamente a una «sensación de flotar» y de calma interior. Aún queda algo de tensión hasta que alcanzas una relajación espiritual, en la que, desde un estado de relajación física y mental profunda, te distancias y llegas a identificarte con el «yo omnipresente, omnipotente, infinitamente sereno, o pura conciencia interior».

Vinyasa Flow yoga

El Vinyasa Flowyoga es algo menos definible que los otros enfoques, precisamente porque encarna la evolución continua, dinámica y consciente de la práctica. Refleja la interrelación constante de los seres humanos en el flujo de la vida, conectando nuestra naturaleza interna, nuestra experiencia vital y la sabiduría recibida de la tradición mientras exploramos y descubrimos nuevas posibilidades para la expresión creativa y la vida consciente en este planeta. El término *vinyasa* deriva de *nyasa,* que significa «colocar», *yvi,* que significa «de una manera especial», mientras *quejlow,** definido originalmente

* N. del T.: fluir.

por Ganga White (2007, 114) con relación al Hatha yoga, «implica una práctica con un tema o propósito con posturas ligadas o asociadas». Así, en conjunto, Vinyasa Flow sugiere una práctica en la que conscientemente colocamos el cuerpo-respiración-mente en medio del flujo constante del espacio y el tiempo. En *The Complete Book ef½nyasa Yoga,* Srivatsa Ramaswami (2005, xvii, 260), un estudiante experimentado de Krishnamacharya, define vinyasa sencillamente como «variación» o «variaciones y movimientos». Godfrey Devereux (1998, 253) ofrece dos definiciones: vinyasa en minúscula, que significa «progresión, continuidad», y Vinyasa en mayúscula, que significa «una secuencia continua de posturas conectadas por la respiración». En el núcleo de cada una de estas definiciones hay un espíritu yun proceso que en palabras de Shiva Rea, maestra de Vinyasa Flow, «despierta y mantiene la conciencia». Continúa diciendo:

> De esta manera vinyasa conecta con la práctica meditativa de nyasa dentro de las tradiciones del yoga tántrico. En la práctica de nyasa, diseñada para despertar nuestra energía divina inherente, los practicantes llevan su conciencia a las distintas partes del cuerpo y luego, a través de un mantra y de la visualización, despiertan las sendas internas para que Shakti (la fuerza divina) fluya a través de todo su ser. A medida que dejamos que las técnicas de vinyasa nos conduzcan a través de nuestras vidas, nos vamos abriendo a sendas parecidas de transformación, interna y externa, paso a paso y respiración a respiración (Rea 200 5, 6)

Lo mismo que en el Ashtanga Vinyasa yoga, el Vinyasa Flow se mueve constantemente de postura a postura en secuencias de movimientos sincronizados con ujjayi pranayama, deteniéndose a menudo para mantener las asanas durante diversas extensiones de tiempo conservando el flujo rítmico de la respiración. Al contrario que en Ashtanga Vinyasa, cada clase ofrece generalmente una secuencia distinta de posturas, aunque la mayoría usa alguna forma de Surya Namaskara A y B del linaje Srishnamacharya. Además, muchas clases siguen fielmente las posturas básicas de pie y la secuencia final del Ashtanga Vinyasa. Un gran número de clases Vinyasa Flow aplican los principios de alineación, las acciones energéticas y el uso de apoyos de Iyengar. Los conocimientos y los métodos de Krishnamacharya se ven en el énfasis de Vinyasa Flow en vinyasa krama. Krama se refiere a las «fases» que crean una secuencia deliberada de asanas, y también a la presentación de la práctica que da cabida a diferentes propósitos y capacidades, de modo que empiezas desde donde estás y te mueves conscientemente («de una manera especial») mientras progresas desde asanas más sencillas a otras más complejas. A menudo Vinyasa Flow aplica el concepto de pratikriyasana, que significa neutralizar o hacer «contraposturas». Trabajando con la idea de «colocar de una manera especial»,

muchos profesores de Vinyasa Flow resaltan este concepto en varias relaciones dentro de la práctica: ser consciente de cómo se mueve y se coloca el cuerpo en una postura y entre unay otra; conectar conscientemente la respiración y el cuerpo-mente en una postura y entre unayla siguiente; la forma en que te acercas a tu esterilla, estableces un propósito, permaneces conectado con ese propósito, te levantas de la esterilla y sales al mundo exterior; prestar atención a lo que estás haciendo mientras practicas: respirar, moverte, sentir, mirar, fluir; abrirte de una manera más intuitiva que expresa y encarna el sentimiento de la energía pránica que fluye por el universo.

A diferencia de la mayoría de los estilos del Hatha yoga, que tienen un sistema fijo, Vinyasa Flow no es un sistema. Esto permite creatividad al secuenciar las asanas y ofrecer diversos temas en diferentes clases. Esta libertad y dinamismo ayuda a hacer del Vinyasa Flow una de las formas más atractivas de yoga de hoy en día, resonando de diversas formas con el espíritu, los propósitos ylas experiencias vitales de distintos profesores y estudiantes. Lo mismo que con su pariente, el Power yoga, no hay jerarquía, ni gurú principal, como en Anusara, Ashtanga, Bikram, Iyengar y muchos otros enfoques. Sin nadie que controle como en los sistemas jerárquicos, cualquiera puede enseñar Vinyasa Flowyoga. En medio de esta libertad podemos encontrarnos con enseñanzas erróneas, secuencias confusas o ineficaces e incluso clases peligrosas, pero con el creciente número de formadores de profesores reconocidos y respetados por la profundidad de su conocimiento, sabiduría y aptitud, los profesores de Vinyasa Flow están encontrando a lo largo de sus propias sendas creativas unas fuentes cada vez más ricas de orientación. En la clase ideal de Vinyasa Flow el profesor debería tener una formación y una experiencia sustanciales que combinen aptitudes y conocimiento de la filosofía del yoga, la energética sutil, la anatomía y la fisiología funcionales, la biomecánica de la secuenciación de asanas, los ajustes durante la práctica y otras áreas de enseñanza, todo esto mientras se abre a la espontaneidad de la vida y a la experiencia inmediata para compartir la evolución posterior del yoga.

LA PALETA DE ESTILOS DE UN PROFESOR

Las distintas prácticas de yoga han evolucionado continuamente, creando muchas sendas y, con cada estilo o linaje de Hatha yoga actual, una fusión de los enfoques que habían llegado antes. La mayoría de los enfoques han aprovechado conocimientos externos al mundo delyoga, basándose en formas de danza de todo el mundo así como en la gimnasia, las artes marciales, la terapia física y la anatomía funcional, para desarrollar y depurar su enfoque. Aunque algunas de las modalidades que se han repasado·aquí insisten en que su forma de entender elyoga es antigua, pura y correcta, lo cierto es que todas han cambiado, aun si nos referimos solo al transcurso de la última generación. Con la evolución y la depuración han venido los intentos de diferenciarse y evaluarse, con muchos líderes afirmando que su manera es la mejor, a lo que uno podría responder: «¿Para quién?». Cada estilo y tradición tiene algo que ofrecer; cómo se ofrece es, a menudo, tan importante como el estilo en sí.

Los mejores profesores son aquellos que se amoldan a las necesidades de sus estudiantes y son capaces de enseñar de una manera que atiende dichas necesidades mientras los van preparando para asumir nuevos desafíos y abrirse a nuevas posibilidades sin ponerlos en riesgo. Si, como profesor, estás comprometido con un enfoque, tenlo presente ante ti mismo siendo consciente siempre de que tendrás muchos estudiantes para los cuales otro enfoque probablemente sería más apropiado. Ampliar tu repertorio de aptitudes y conocimiento te permitirá reconocer más fácilmente los ajustes necesarios y te ayudará a prepararte para responder de la manera más eficaz, apropiada y sincera. A veces esa respuesta puede consistir en ofrecer variaciones y modificaciones; en otras ocasiones lo mejor será sugerir una práctica totalmente distinta u otro profesor. Si estás comprometido con un determinado linaje, esto te ayudará a definir quién eres como profesor. Si eres más independiente en tu enfoque, la manera en que elijas relacionarte con los diversos linajes y estilos de yoga al enseñar definirá en gran medida tu propia enseñanza. Pero sea cual sea tu perspectiva con relación a los gurús, los sistemas y los enfoques, lo más importante a la hora de definirte como profesor será siempre la forma en que elijas relacionarte a nivel humano con tus estudiantes. Con compasión, conocimiento y aptitudes serás el mejor profesor que puedas llegar a ser.

Capítulo tres

La energía

Permite que la belleza que amas
sea *aquello* a *lo que te dedicas*

RUMI

En el capítulo uno vimos cómo el surgimiento y la difusión del tantra terminaron dando lugar al Hatha yoga como práctica de encarnación de la conciencia. En vez de empezar con la meditación o con otras prácticas, los primeros Hatha yoguis trabajaban con la experiencia inmediata de sus cuerpos físicos para atravesar las capas del ser, entre ellas el cuerpo y la mente, que parecían separar su sentido de ser individual de la conexión con toda la naturaleza o lo divino. Emprendieron esta exploración (nutriéndose del pozo profundo de sabiduría antigua encontrado en los Upanishads y de varias tradiciones esotéricas transmitidas a través de rituales, canciones y narraciones) con un mapa cada vez más completo de la conciencia y del ser que todavía hoy en día nos proporciona los conceptos primarios de anatomía y psicología desde una perspectiva tradicional yóguica. Hay mucha gente que trata estos conceptos de forma literal, mientras que otros los usan en la práctica y en la enseñanza como ideas simbólicas que les ayudan a trazar un mapa de la senda de la autotransformación a través de la práctica del Hatha yoga.

La motivación inicial del yoga, expresada en la antigua India por Krishna en su conversación con Arjuna justo antes de la batalla, era sobrepasar la ilusión del yo y unirse con el Yo real o atman. En los Yoga Sutras, Patanjali da una explicación más refinada de la naturaleza de este autoengaño *(kl.eshas)* que nos atrapa en un estado confuso de ser alienado. Esta ignorancia (o *avidya)* nos mantiene atrapados en un sentido del yo que se identifica con nuestra mente y con nuestra existencia material. Tras siglos aprendiendo

de sus errores, los yoguis «descubrieron que podían deshacer esa identificación falsa y dolorosa, volviendo sobre los pasos del ser humano a través de las capas de la realidad, desde la más grosera, el plano físico con el que ahora nos identificamos, hasta los planos más refinados de la conciencia pura» (Cope 1999, 67). A lo largo de este proceso de descubrimiento los antiguos yoguis describieron con amplitud de detalles un sistema de ser energético que podía cultivarse conscientemente, elaborando un sistema complejo de medicina científica con teorías de anatomía y fisiología que a un mismo tiempo son místicas, simbólicas y prácticas. Aquí echaremos un vistazo a los elementos principales de este sistema y a cómo están relacionados entre sí. En esta visión general de koshas, prana, nadis, bandhas, chakras, *9unas* y doshas, haremos un descanso en el camino para reflexionar sobre cómo darles vida a estos conceptos en nuestra enseñanza.

LAS CINCO FUNDAS

Un concepto general de la anatomía sutil es que la energía de cada ser encarnado está contenida en un conjunto de cinco fundas interrelacionadas, o koshas, que definen los tres «cuerpos». El modelo de kosha que aparece mencionado por vez primera en el Taittiriya Upanishad (Gambhirananda 1989) ayuda a trazar un mapa del viaje interior del yoga.

Tabla 3.1 - Los tres cuerpos y las cinco fundas

Los tres cuerpos (shariras)	Las cinco fundas (koshas)
Cuerpo físico (sthula)	Annamaya - comida
Cuerpo sutil (sukshma)	Pranamaya - energía Manomaya - mente Vijnanamaya - intelecto
Cuerpo causal (karana)	Anandamaya - dicha

Los koshas, que comienzan por la periferia del cuerpo físico y van avanzando hacia el núcleo de tu ser como espíritu encarnado, no son un modelo anatómico literal del cuerpo sino más bien, en palabras de Shiva Rea (2002), «una metáfora que ayuda a describir lo que se siente al hacer yoga desde dentro: el proceso de alinear lo que, utilizando un lenguaje contemporáneo, solemos llamar "mente, cuerpo, y espíritu" o "conexión mente-cuerpo"». Usando esta tipología para conceptualizar la naturaleza del ser, el yoga ayuda a poner el cuerpo, la respiración, la mente, la sabiduría y el espíritu (dicha) en armonía. Todos los aspectos de las cinco fundas, que existen como un todo energético, están presentes simultáneamente, entretejidos como en un tapiz. El Hatha

yoga es un medio para volverte más plenamente consciente de este tejido entremezclado de la existencia, conectando los cuerpos físico y sutil, acercando cada vez más la conciencia hacia un lugar de dicha para el ser.

El cuerpo físico

Annamaya kosha es la funda del yo físico, llamada así por el hecho de que se alimenta de comida *(anna* significa «comida»; *maya,* «lleno de»). Aquí es donde comenzamos nuestra práctica en Hatha yoga, explorando el cuerpo físico. Pero este es solo el principio. Se trata de una dimensión de la existencia en la que experimentamos lamateria, que es una combinación de energía y conciencia, aunque no seamos totalmente conscientes de esa interconexión. El yoga comienza a producirse cuando empezamos a explorar y a experimentar el cuerpo físico en sus múltiples conexiones con los cuerpos energético, intelectual y dichoso.

El cuerpo sutil

El *pranamaya* kosha, o funda energética, conecta el cuerpo físico con los otros koshas, vitalizando y cohesionando el cuerpo y la mente. La fuerza vital, formada de prana, impregna todo el organismo, manifestándose físicamente en el flujo y movimiento constantes de la respiración. El prana, que es parte del cuerpo sutil, no puede verse ni tocarse físicamente mientras circula a través de miles de nadis, o canales de energía, sosteniendo todo el sistema físico y energético. En tanto y en cuanto este elemento vital exista en el organismo, la vida continúa. El pranamaya kosha está asociado a un nivel fisiológico con los sistemas respiratorio y circulatorio, pero no se reduce ni se puede equiparar a ellos. Al enseñar pranayama, podemos guiar a los estudiantes a expandir y dirigir esta energía para cultivar una interacción más fluida y armoniosa entre koshas, integrando cuerpo, mente y espíritu. Trabajar con la respiración en el cuerpo físico mientras exploramos las asanas (probando diversas posturas, manteniéndolas, perfeccionándolas y saliendo de ellas) expande nuestra conciencia más allá de él. Teniendo a prana como fuente yguía, empezamos a descubrir sus expresiones más sutiles, llamadas *prana vayus,* cada una con un movimiento y efecto únicos.

El *manomaya* kosha está compuesto de *manos,* o «mente», y de las cinco facultades sensoriales, que transmiten las facultades de pensamiento y de juicio. El manomaya kosha, asociado con el cerebro y el sistema nervioso, es lo que distingue a los seres humanos de otros organismos vivos. Dotado de la capacidad de distinguir, es la causa de las distinciones como «yo» y «mío» a partir de las cuales crea libertad o esclavitud. La respiración media en la interacción entre esta funda y el cuerpo físico, y esto lo sentimos

cuando el desgaste mental perjudica a la respiración y al bienestar, o cuando la respiración lleva a una sensación de unidad entre cuerpo-mente y de paz interior.

Vijnanamaya significa «compuesto de *vijnana,* o sabiduría», refiriéndose al aspecto reflexivo de la conciencia que discierne, determina o desea. Asociada con los órganos de la percepción, esta funda nos da una sensación de individualidad. Vijnanamaya, el aspecto reflexivo de la conciencia, se hace presente en esta cuando empezamos a experimentar una comprensión más profunda de nosotros mismos y del mundo. A veces se llama a vijnanamaya la «funda de la sabiduría», y se la sigue identificando con el cuerpo, cambiable, insensible y pensante. Cuando los cuerpos físico y sutil se sienten como uno solo, ahondamos en la comprensión de la unidad del yo y la naturaleza, el ego y lo divino. Cuando esta experiencia está velada por los recuerdos, *manos,* la identidad sigue estando con el ego, el vijnanamaya kosha, no con el Yo supremo. Pero cuando «el testigo de la experiencia se disuelve en la experiencia del momento», como dice Shiva Rea, el brillo de *anandamaya* sale a la superficie.

cuerpo causal

En los Upanishads al anandamaya kosha, de *ananda,* que significa «dicha», se le conoce como *karana sharira,* o el «cuerpo causal». Es la conciencia que está siempre ahí, que siempre ha estado y siempre estará, incluso cuando la mente, los sentidos y el cuerpo están durmiendo. Se manifiesta a sí misma al atrapar un reflejo de lo divino, que es la dicha absoluta, sentida en momentos de calma, paz interior y tranquilidad.

El Prana

Al prana se le describe de muchas maneras: la energía que impregna el universo a todos los niveles; energía física, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmica; todas las energías vibratorias; todas las energías físicas como el calor, la luz, la gravedad, el magnetismo y la electricidad; la energía potencial u oculta de todos los seres; el impulsor de toda la actividad; la energía que crea, protege y destruye; el vigor, la potencia, la vitalidad, la vida y el espíritu; el principio de la vida y la conciencia; el aliento de la vida de todos los seres del universo; el eje de la Rueda de la Vida, y el ser y el no ser.

Estas son solo unas pocas definiciones de *prana,* que podemos tomar en conjunto como la fuerza que mantiene la vida y que impregna a todos los seres vivos y como la energía vital de todos los procesos del universo. Cuando menos esto nos recuerda su importancia, como podemos ver en una vieja narración védica sobre el prana extraída del Chandogya Upanishad (Nikhilananda 2008). Las cinco facultades principales de nuestra naturaleza (la mente, la respiración [prana], la voz, los oídos y los ojos) estaban discutiendo cuál era la más importante, reflejando esa condición humana común

en la que nuestras facultades, en vez de estar integradas, se disputan nuestra atención. Para resolver esta discusión decidieron que cada una de ellas dejaría el cuerpo y así verían a quién se echaba más de menos. Resumiendo, el prana ganó el debate: sin aliento no hay vida. Pero aunque al prana se le asocia con el aliento, es más que el simple aire respiratorio. Desde los Vedas hasta el Pradipika, pasando por los Sutras, se ha visto a la respiración como la entrada al mundo de las corrientes energéticas vitales generadas en el cuerpo humano y que controlan todos los procesos biológicos. El concepto de prana apareció primero en los Upanishads, donde es parte de la esfera física mundana, mantiene el cuerpo y es la madre del pensamiento y, por tanto, también de la mente. Descrito en l Taittiriya Upanishad, el prana tiene cinco expresiones o funciones energéticas llamadas vayus (Gambhirananda 1989, I.vii.1):

Tabla 3.2 - Prana vayus

Vayu	Manifestación
Aquí el término general describe el particular	
Prana-vayu	El prana se mueve hacia dentro, entrando en el cuerpo con el aliento, y llega a todas las células a través del sistema circulatorio. Es responsable de hacer latir el corazón y de la respiración. Esta energía pone las cosas en movimiento y las guía por el camino.
Apana-vayu	Desplazándose hacia abajo y hacia fuera, el apana se mueve en el abdomen inferior y controla la eliminación de la orina, el semen, el flujo menstrual y las heces. Esta energía elimina las experiencias negativas.
Samana-vayu	Se mueve desde la periferia hasta el centro mediante una acción de batido y de movimiento en espiral; samana alimenta la combustión gástrica, ayuda a la digestión y crea una caldera integrando otras energías. Es responsable de la digestión de la comida y de la reparación y manufactura de nuevascélulas.
Udana-vayu	Se mueve en sentido ascendente; udana opera a través de la laringe y la faringe para controlar las cuerdas vocales, el intercambio de aire, y la ingesta de la comida. Es responsable de producir sonidos a través del aparato vocal, como al hablar, cantar, reír y llorar. También representa la energía consciente requerida para producir los sonidos vocales correspondientes al intento del ser. Es la energía positiva principal que estimula la evolución de la conciencia.
Vyana-vayu	Se mueve hacia fuera mientras impregna la totalidad del organismo; vyana distribuye la energía derivada del aire y de la comida a través del cuerpo. Responsable de los procesos de expansión y contracción corporales, entre ellos la circulación y los movimientos voluntarios, vyana ayuda a todos los demás pranas en su función.

En las clases guiadas hay varias formas eficaces de llevar una mayor conciencia a los vayus:

Prana-vayu, en el centro espiritual del corazón, se despierta con ujjayi pranayama, que lo distribuye por todo el cuerpo. El prana-vayu, que gobierna el área que va desde la garganta hasta el centro delcorazón, está asociado con *jalandhara bandha* y regula la toma de aliento y de energía. Guiar a los estudiantes en el flujo del ujjayi consciente es una manera eficaz de ayudarlos a llevar una atención más sutil aj alahdhara bandha, lo que a su vez les ayudará a conseguir el equilibrio de la energía que están experimentando en su práctica.

Apana-vayu es la fuerza energética de la exhalación que gobierna la eliminación de deshechos, trabajando en los riñones, el colon, el recto, la vejiga y los genitales para ayudar a mantener el equilibrio del sistema. Su funcionamiento se mejora con las acciones de afianzamiento de las asanas de pie y con el cultivo de *pada bandha* y *mula bandha.* Guiar a los estudiantes a llevar más atención a estas acciones energéticas y a finalizar totalmente cada espiración conduce a una sensación más fuerte de estar en contacto con la tierra, y con ello a una mejora de la capacidad de tomar decisiones y de la lucidez al actuar.

Samana-vayu controla el área que se extiende desde el corazón hasta el ombligo. Es la energía que alimenta nuestro fuego interior, asociada con el *manipura* chakra y con nuestra voluntariedad en el mundo. En la práctica de la asana puedesguiar el despertar y el equilibrio de samana-vayu en los estudiantes mediante el ejercicio con los músculos abdominales internos, un ejercicio en el que se anima a los estudiantes a procurar mover la energía amplia y profundamente en el centro del abdomen. Avivar en exceso el fuego contrayendo el abdomen conduce a la falta de discernimiento e incluso a una rabia fiera en la forma en que manifestamos nuestra energía en la práctica y en la vida. Kapalabhati pranayama es una herramienta excelente para avivar el fuego, pero debería hacerse con una sensación de ligereza. Cultivar una sensación de firmeza y de comodidad mientras se ejercita fuertemente la musculatura abdominal crea más equilibrio en samana-vayu.

Udana-vayu controla el área que va desde la garganta hasta el interior de la cabeza. Asociado con el *vishuddha* chakra, udana-vayu es la fuerza energética que exhala el aliento y nos permite expresarnos vocalmente. Cuando está desequilibrado, dalugar a un lenguaje inconexo o incoherente. Los efectos purificadores de la práctica de la asana y del pranayama permiten el flujo más equilibrado de udana-vayu. Enseñar a los estudiantes a practicar un ujjayi pranayama que sea

72

al mismo tiempo fuerte y suave es una manera eficaz de ayudarles a descubrir el equilibrio energético más profundo que nos permite expresarnos a nosotros mismos con mayor claridad y facilidad. Al dirigir las prácticas guiadas de visualización y meditación puedes ofrecerles una exploración aun más refinada de udana-vayu.

lyana-v , asociado con el elemento agua, corre por todo el cuerpo, sirviendo como fuerza unificadora con los demás prana-vayus. Es esa cualidad de energía que le da a uno la sensación de estar entero e integrado. Aunque funciona en la superficie del cuerpo para darnos una sensación de límites en la interacción social, también gobierna nuestro sentido interno del equilibrio y de la coordinación. La práctica equilibrada de asanas, pranayama y meditación conduce a un vyana-vayu más equilibrado y a que la expresión creativa de la vida (sentada en el *svadhisthana* chakra) fluya con más naturalidad. Una manera eficaz de mejorar el flujo equilibrado de vyana-vayu es dar clases equilibradas energéticamente que fomenten la creatividad y el espíritu lúdico, la fuerza y la flexibilidad en la exploración del yoga que realiza cada estudiante.

Los NADIS

La energía de la fuerza vital del prana fluye a través de todo el pranamaya kosha por medio de una red de canales finos y sutiles llamados nadis, cuyo significado es «canal» o «vena», y que deriva de la *raíznad,* quesignifica «flujo» o «movimiento». Se mencionan por primera vez en los Upanishads alrededor del siglo VII a. de C. como parte de una fisiología mística, aunque no podemos detectar ni mostrar físicamente la localización ni el número preciso de los nadis. Aun así, los textos tradicionales dan cifras específicas e incluso mapas de los canales en lo que parece una densidad increíble de líneas que atraviesan el cuerpo: setenta y dos mil en el Hatha Yoga Pradipika, doscientos mil en el Goraksa Paddhati, trescientos cincuenta mil en el Shiva Samhita; setenta y dos mil es la cifra aceptada normalmente, probablemente por la influencia de la obra *The Serpent Power,* deArthur Avalon (1974, 115). Todos están enraizados en *eLkanda* («bulbo») cerca de la base de la columna vertebral. En el Sita Samhita se subrayan diez, y en el Goraksa Sataka y el Hatha Yoga Pradipika llegan a catorce aquellos a los que se considera especialmente importantes. Las descripciones originales tienden a ser imprecisas, generalmente envueltas en un lenguaje que intenta expresar en palabras fenómenos que resisten la descripción verbal excepto utilizando los términos simbólicos más floreados, como podemos ver en algunos de los libros de Avalon.

Entre los miles de nadis hay tres que tienen más importancia que el resto: sushumna, *ida* y *pingala.* El Sat-Cakrac.Narupana, uno de los primeros textos sobre la energía

sutil, los llama *sasiJ mihira* y *susumna.* Sushumna nadi va desde la base de la columna, «bella como una cadena de relámpagos y fina como una fibra de loto, y brilla en las mentes de los sabios. Es extremadamente sutil; despierta el conocimiento puro y es la manifestación de toda Dicha, cuya verdadera naturaleza es la Conciencia pura» (Avalan 1974, 12). Prana-vayu se mueve a través del sushumna nadi, energizando la columna, los nervios y el cerebro mientras lleva la energía pránica de todos los demás nadis al tercer ojo. Los nadis ida y pingala se entrecruzan hacia atrás y hacia delante cuando surgen del kanda «como la hélice doble de nuestro ADN» (Bailey, 2003), ramificando el tercer ojo hacia las fosas nasales izquierda y derecha. Empezando y terminando en el lado izquierdo del cuerpo físico, la cualidad refrescante y vibrante de ida nadi nutre el cuerpo de energía pránica. Al ida nadi se le suele llamar el canal «luna» por su naturaleza delicada; se dice que regula el sistema nervioso simpático, calma la mente y nutre nuestras facetas más tiernas. Al pingala nadi, que empieza y termina en el lado derecho, se le suele denominar el canal «sol», expresando así su fuerte energía. Controla el sistema nervioso parasimpático.

Tabla 3.3 - Los Nadis principales

lado izquierdo	Centro	lado derecho
Ida	Alabusha	Pingala
Shankhini	Kuhu	Pusha
Gandhari	Vishvodhara	Payasvini
Hastijihva	Varuna Sarasvati Sushumna	Yashasvati
Fuente: Frawley 1999, 147.		

Cuando los nadis están bloqueados, se impide que el prana fluya libremente a través del cuerpo sutil, lo que causa desequilibrios en nuestros procesos físicos y mentales. Expresándolo en términos más puramente yóguicos, cuando hay una disfunción en el pranamaya kosha, el annamaya kosha y el manomaya kosha, se perturban y desconectan aún más. Abrir todos los nadis, cultivar el flujo equilibrado de la energía a través de los nadis ida y pingala y tomar conciencia del movimiento del prana (en la forma de energía *kundalini-shakti)* ascendiendo por el sushumna nadi lleva a un éxtasis dichoso (Vasu 2004). Los nadis se purifican y se abren eficazmente mediante las prácticas de asanas, pranayama y meditación

los BANDHAS

Los bandhas (con el significado de «amarrar») se describen por vez primera en los textos tántricos y son contracciones musculares del cuerpo físico que retienen la circulación de prana en el cuerpo sutil. Estos bandhas primarios (mula bandha, *uddiyana* bandha y jalandhara bandha) aparecen en el Hatha Yoga Pradipika y en el Gheranda Samhita. Todos se describen haciéndolos mientras se está sentado, principalmente al mismo tiempo que se realizan prácticas de pranayama, pero nunca relacionándolos con otras asanas. Las instrucciones para los tres bandhas más importantes suelen ser tradicionalmente las siguientes:

> Mula Bandha: el Gheranda Samhita dice que «el yogui sabio debería aplicar presión al perineo con el talón del pie izquierdo y empujar cuidadosamente el plexo epigástrico contra la columna» y «presionar firmemente el pene con el talón derecho. Este mudra elimina la decrepitud [¡!] y es llamado Mulabandha» (Mallinson 2004, 66). El Hatha Yoga Pradipika añade: «Contrayendo vigorosamente el ano para que el apana vayu ascienda...» (Muktibodhananda 1993, 340).
>
> Uddiyana Bandha: que significa «tirar hacia arriba»; el Gheranda Samhita dice: «Tirar del abdomen hacia atrás por encima del ombligo para que la gran ave [shakti] vuele incesantemente hacia arriba. Esto es uddiyana-bandha, un león contra el elefante de la muerte» (Mallinson 2004, 62). El Pradipika resalta «haciendo que el ombligo se eleve» (Muktibodhananda 1993, 334).
>
> Jalandhara Bandha: el Pradipika y el Gheranda Samhita indican al yogui que debe «contraer la garganta y colocar la barbilla sobre el pecho» (Muktibodhananda 1993, 352; Mallinson 2004, 62).

Al practicarlos juntos, los tres bandhas principales crean *mahabandha* (el «gran bandha»): «Contrayendo el ano, haciendo uddiyana bandha, y cerrando el ida y el pingala con jalandhara, sushumna se vuelve activo. Esto significa que el prana y la respiración se aquietan. Así se conquistan la muerte, la edad y la enfermedad» (Muktibodhananda 1993, 359). Se dice que esta es la manera más segura de establecer equilibrio y unión entre mente y cuerpo. Muchas enseñanzas contemporáneas subrayan el uso de bandhas en toda la práctica de las asanas, pero hay opiniones diferentes (incluso contradictorias) sobre cómo, cuándo y hasta qué punto. También hay opiniones ampliamente variadas sobre las acciones musculares y otros elementos corporales físicos de cada bandha, lo mismo que sobre sus efectos. En capítulos posteriores expondré cómo se enseña la activación y la aplicación de bandhas en las prácticas de las asanas y el pranayama.

Los chakras

Según los Hatha yoguis, las intersecciones de los nadis principales cuando giran en espiral y se elevan por la columna dan lugar a chakras («ruedas»), los principales centros energéticos psicoespirituales del cuerpo sutil. Lo mismo que sucede con todo en el mundo del yoga, con los chakras hay opiniones numerosas e incluso contradictorias acerca de lo que son, cómo funcionan, su localización e incluso si la localización es un concepto relevante. Los distintos modelos que aparecen en trabajos históricos, filosóficos y literarios tienen un número tan reducido de chakras como cinco o bien una infinidad de ellos esparcidos por todo el cuerpo sutil. En los textos yóguicos tradicionales la cantidad varía desde los chakras en la intersección de todos los nadis hasta la identificación de los chakras principales -normalmente se dice que son entre cinco u ocho-. El modelo tántrico, desarrollado alrededor del siglo XI, y descrito en el Sat-Cakra-Nirupana, es el más ampliamente aceptado, y habla de siete chakras que describe como emanaciones de la conciencia divina (Avalon 1974, 318).

Igual que el movimiento del prana se siente en el cuerpo físico y en nuestra conciencia mental pese a ser invisible, los chakras son centros psíquicos de experiencia energética y espiritual, no puntos físicos que puedan tocarse, salir en los rayos X o ser detectados con tecnología de simulación de resonancia magnética. «La concentración sobre los órganos físicos o puntos del cuerpo como la prescriben muchos maestros espirituales -dice Harish Johari-, puede confundirnos, porque los chakras no son materiales» Qohari 1987, 15). Sin embargo, los chakras pueden relacionarse con los plexos nerviosos principales del cuerpo físico; algunas escuelas de pensamiento los asocian con sensaciones concretas en el cuerpo.[2] Más frecuentemente se relacionan con cualidades psicológicas, emocionales y mentales. En una conferencia de 1932, Carl Jung resaltaba que «simbolizan hechos psíquicos altamente complejos que en la actualidad posiblemente no podríamos expresar a no ser con imágenes» (Shamdasani 1996, 61). Si las relaciones que indican estos símbolos son o no útiles es una pregunta que como mejor se responde es con la práctica personal. En breve estudiaremos todos estos elementos, que pueden sernos útiles para mezclar creativamente la paleta de recursos de la enseñanza.

Los chakras son parte de un sistema de energía mucho mayor que el cuerpo físico. Tradicionalmente se ha dicho que para despertar los chakras hay que abrir una fuente de energía superior a la que el cuerpo físico puede proporcionar, para la cual se requiere una calidad concentrada del nivel de conciencia (Frawley 1999). Despertar la kundalini requiere que el prana entre en el sushumna, el canal energético central del cuerpo sutil. Por eso, mientras la energía y la conciencia de nuestra vida se identifiquen con el cuerpo físico, el prana no puede entrar en el canal sushumna. Activar la kundalini implica

un estado de samadhi, un estado parecido al trance del ser despierto que es el octavo miembro del Ashtanga yoga. En la raíz del yoga está el concepto de kundalini-shakti, la fuerza vital de energía latente que descansa en el cuerpo sutil. Durante la conciencia normal esta energía está dormida. Cuando se despierta a través del movimiento consciente de prana a través de los nadis ida y pingala uniendo los elementos femeninos y masculinos de nuestra naturaleza, esta energía cósmica se eleva por el canal sushumna creando una dicha extática. Para que esto suceda debe haber equilibrio en cada uno de los chakras en los que se cruzan ida y pingala.

MuLADHARA CHAKRA: Se encuentra alrededor de la base de la columna vertebral, entre el ano y los genitales. Simboliza nuestro estado psíquico actual, ligados como estamos en nuestra conciencia normal al cuerpo físico y atrapados en la red de fuerzas terrenales. Está relacionado con el poder cohesivo de la materia, la inercia, el instinto, la seguridad, la subsistencia y el potencial humano básico.

SvADHISTHANA CHAKRA: Se encuentra alrededor de la base de los genitales. Está relacionado con la emoción, la sexualidad y la creatividad básicas. Con la agitación de kundalini-shakti, nuestras emociones se agitan de maneras que tienen una expresión física, abriéndonos a sensaciones de control físico, placer y expresión. Al sublimar el deseo sexual aquí podemos cultivar y disfrutar el sencillo flujo y sabor de esta energía como un movimiento de goce.

MANIPURA CHAKRA: Se encuentra en la región lumbar, a la altura del ombligo (plexo epigástrico). Está relacionado con la transición de las emociones y la energía sencillas o básicas a las complejas, y a la asimilación y la digestión, y se considera que corresponde al papel que juegan el páncreas y las glándulas exteriores suprarrenales, la corteza suprarrenal.

.ANAHATA CHAKRA: Se encuentra en el área del corazón, el asiento del prana. Está relacionado con las emociones, la compasión, el amor, el equilibrio, el bienestar y el hecho de ir más allá de las emociones personales para entender el amor en todas las fluctuaciones emocionales, volviéndose amor en sí mismo.

VISHUDDHA CHAKRA: Se encuentra en la garganta. Está relacionado con la comunicación y el crecimiento, este último como una forma de expresión, lo mismo que permanecer en silencio, perder la propia voz personal en el mundo de lo divino.

AJNA CHAKRA: Situado entre las cejas, se considera como el chakra del tiempo, la conciencia y la luz, así como el del aprender a vivir como comprensión pura, sin necesidad de un cuerpo.

SAHASRARA CHAKRA: Localizado en lo alto de la cabeza. Generalmente se considera como el chakra de la conciencia, está simbolizado por un loto con mil pétalos y representa llegar a ser uno con el infinito.

Ver la tabla 3.4 Los chakras, en la página 79.

LAs GuNAS

En Samkhya, una de las seis escuelas clásicas de filosofía india, el universo está dividido en *purusha,* o conciencia, y *prakriti,* o naturaleza/materia. Prakriti consiste en tres cualidades conocidas como gunas, que describen las tendencias naturales de la mente y las emociones que son la expresión de los koshas manomaya y vijnanamaya. La expresión única de las gunas dentro de cada uno es lo que nos da nuestra identidad. Es también una manera de describir el contento relativo que encontramos en nuestra relación emocional con el deseo. Este modelo es una herramienta útil para analizar y entender los patrones de nuestros pensamientos y emociones, con aplicación directa en nuestra práctica y enseñanza de yoga. Los tres gunas son *sattva, rajas* y *tamas:*

Sattva describe un estado mental despejado y sereno, una sensación de estar completo y satisfecho. Imbuido de esta sensación de levedad, claridad y tranquilidad, eres más amable y considerado contigo mismo y con los demás. Para la filosofía del yoga este es nuestro estado mental natural. Podemos actuar en el mundo con tranquilidad porque nuestro equilibrio mental no depende de nada externo. Esto nos permite movernos en nuestras vidas en armonía con los demás.

Empujado por el deseo, *rajas* gira en torno al sentimiento de necesitar o de perder algo, incluso hasta el punto de volverse obsesionado con ello. Si no actuamos, tememos perder lo que sentimos que necesitamos. Si tenemos éxito al obtener aquello que incita nuestro deseo, la mente volverá a una sensación equilibrada de calma (o es posible que caiga en el miedo a la pérdida). Rajas conlleva una sensación de dinamismo intenso que te incita a actuar en el mundo con entusiasmo y pasión, la mente siempre llena de ansiedad o de expectativas ante lo que pueda ocurrir en el futuro.

Tamas refleja una mente confusa que lleva a la indecisión, la letargia y la inacción. Esta es la sensación de no saber lo que estás sintiendo, lo que quieres, ni lo que necesitas. Atrapado por esta tendencia, tu comportamiento puede volverse autodestructivo o perjudicial para otros. Sin embargo, tamas también nos permite calmarnos, relajarnos y restaurar nuestra energía mediante el descanso y el sueño.

Tabla 3.4 - Los chakras

Chakra	Color	Funciones primarias	Elemento	Localización
Coronilla Sahasrara	Violeta	Unión, dicha, sensación de empatía	Espacio/ pensamiento	Parte superior de la cabeza
Tercer ojo Ajna	Índigo	Percepción directa, intuición, imaginación, visualización, concentración, autodominio, percepción extrasensorial	Tiempo/luz	Entre las cejas
Garganta Vishuddha	Celeste	Creatividad, comunicación, expresión, elocuencia, intuición, síntesis, oído	Vida/sonido	Base de la garganta
Corazón/ Pulmón Anahata	Verde	Amor, sabiduría, estabilidad, perseverancia, paciencia mental y equilibrio, placer, compasión, tacto	Aire	Centro del pecho
Plexo epigástrico Manipura	Amarillo	Voluntad, determinación, afirmación, poder personal, risa, alegría, ira, visión	Fuego	Boca del estómago
Sacro Svadhisthana	Naranja	Creatividad, energía sexual (para mujeres) deseo, placer, estabilidad, confianza en sí mismo, bienestar, gusto	Agua	Parte baja del vientre
Raíz Muladhara	Rojo	Subsistencia, enraizamiento, sexualidad (para hombres), estabilidad, olfato	Tierra	Base de la columna

En conjunto, los tres gunas están siempre presentes en mayor o menor medida en nuestras vidas, forman nuestra actitud, nuestro carácter y nuestro potencial. En lugar de juzgar estas tendencias como buenas o malas, podemos observarlas para comprender cómo nos sentimos en nuestro interior y cómo nos relacionamos con los demás. En nuestra vida normal tendemos a sentirnos atraídos por las cosas y las gentes que nos rodean. Esto no tiene nada de malo. Es más importante la *cualidad* de esa atracción. Aquello a lo que nos sentimos atraídos es lo que ocupa nuestra mente. Si tenemos el propósito de llegar a un punto de claridad, ser conscientes de dónde enfocamos nuestra atención y nuestra energía en las actividades más sencillas de la vida nos permitirá ver qué nos impide lograr esa claridad. Si te das cuenta de que estás preocupado por cavilaciones o fantasías interminables, quizá descubras que tu energía te aleja de otros valores que podrías tener, como vivir con sencillez o alinearte con lo divino.

David Frawley (1999) ofrece la metáfora de una lámpara de aceite para aprehender la interacción esencial de las gunas. El pesado cuenco que contiene los restos de aceite se apoya con firmeza sobre el suelo, aparentemente inerte en su naturaleza tamásica. El pabilo, hecho de algodón blanco limpio, simboliza el sattva. La interconexión de estos elementos produce la llama. Para gozar de un equilibrio sano en la vida deben participar los tres, preponderando cada uno de ellos en el momento adecuado. Sin tamas nunca dormiríamos. Sin rajas nunca nos moveríamos. Sin sattva nunca brillaríamos serenamente en el mundo.

Podemos ser más conscientes del equilibrio de nuestros gunas prestando atención a las tendencias que surgen mientras practicamos yoga. Armonizados con las sensaciones del cuerpo físico (annamaya kosha), moviendo conscientemente el prana con la respiración, podemos unificar el cuerpo-respiración-mente de forma que afecte directamente a la manifestación de las gunas. Del mismo modo podemos animar a nuestros estudiantes a ser más autorreflexivos en su práctica, ofreciéndoles preguntas que pueden ayudarles a volverse más conscientes de sí mismos: «¿Hacia dónde se dirigen tus sentidos?», «¿Cómo estás respirando?», «¿Dónde está tu mirada?», «¿Qué escuchas?», «¿Existe algún patrón en tus pensamientos y sentimientos?», «¿Qué asocias con esos patrones?», «¿El sentimiento tiende a elevarse con algunas asanas más que con otras?», «¿Los patrones se ven afectados por el momento del día o del mes, por los otros o por un tipo determinado de gente en la sala?».

DosHAS

Cuando prana se manifiesta en el cuerpo físico, se mueve de manera distinta en cada persona dependiendo de las circunstancias de su vida. En ayurveda, la manifestación de prana en el cuerpo se describe por cómo se relacionan entre sí los elementos universales: aire, fuego, agua, tierra y éter. Los elementos nos dan varias cualidades, caliente y frío, seco y húmedo, ligero y pesado, duro y blando, así como tendencias funcionales como enraizado o flotante, amplio o constreñido. La forma en que interactúan estos elementos crea unas pautas en tres manifestaciones de prana en el cuerpo físico denominadas doshas (literalmente «desviaciones»). Las tres doshas principales son vata, pitta y kapha, que en conjunto forman las *tridoshas* («tres doshas»). Todos los procesos del cuerpo físico están gobernados por el equilibrio de las doshas. Una dosha tiende a ser dominante en una persona, proporcionándole una constitución dóshica específica. A veces hay dos doshas que están igualmente presentes, o cuando hay tres equilibrados, llamamos a esa constitución «tridóshica». El ayurveda nos ofrece una ciencia del cuerpo que en gran parte está basada en mirar a los individuos a través del

prisma de su constitución dóshica. Las doshas se determinan en función de la combinación de los elementos básicos:

> Vata, parecido a vayu, surge de la combinación de aire y éter, creando la energía sutil del movimiento en la mente y el cuerpo. Gobierna la respiración, la circulación sanguínea, el movimiento de los músculos y los tejidos, incluso el movimiento de los pensamientos en la mente. Como activa el sistema nervioso, cuando vata se encuentra en buen equilibrio es una fuente de creatividad, entusiasmo y flexibilidad. Con un vata excesivo uno se vuelve miedoso, preocupado y con tendencia al insomnio.
> Pitta surge del fuego (y de algo de aire, ya que el fuego necesita aire), creando el calor que gobierna la digestión, la absorción, el metabolismo y la transformación en el cuerpo y la mente. Dicho con otras palabras, el calor del cuerpo es el producto de la actividad metabólica, situando este proceso bajo pitta. Cuando está equilibrado, pitta es una fuente de inteligencia y comprensión, ayudándonos a distinguir entre bueno y malo. El pitta excesivo lleva a la ira y al odio.
> Kapha, formado de tierra y agua, crea la estructura física del cuerpo (huesos, músculos, tendones) y lo cohesiona. Kapha le suministra agua al cuerpo, lubricando las articulaciones, hidratando la piel, reforzando sus resistencias, ayudando a cicatrizar las heridas y a proporcionarnos resistencia biológica. Asociado con las emociones, kapha se expresa como amor, compasión y sosiego. Cuando está desequilibrado causa letargo, apego y envidia.

La constitución relativa del equilibrio de las doshas se ve afectada por la alimentación y por la manera de vivir. Los médicos ayurvédicos dan consejos y tratamientos para ayudar a cultivar el equilibrio dóshico. El yoga juega un papel importante en el equilibrio de las doshas. Hay un número creciente de publicaciones que explican cómo adaptar la práctica de yoga a ellas, lo cual, dada la diversidad de tipos dóshicos de lamayoría de las clases, es bastante complicado.

A la persona de tipo vata (inflada de aire, tiende a ser seca y fría, flexible cuando joven pero habitualmente rígida y propensa a la artritis en los años posteriores) le conviene hacer las posturas de forma más gradual y constante, moviéndose muy lentamente a través de los saludos al sol, centrándose más en el enraizamiento en las posturas de pie y de equilibrio y demorándose más que la mayoría en las asanas profundas. Nadi shodhana (respiración alternando las fosas nasales) recalca que la respiración con la fosa derecha por la mañana para la energía y el calor y a la izquierda por la noche para

promover la tranquilidad y el sueño debería hacerse de una manera suave y enraizándonos con la tierra.

Los pittas tienden a esforzarse mucho y a sentirse atraídos por las prácticas calurosas y enérgicas. Al cultivar el equilibrio, a los pittas les beneficia desprenderse de sus tendencias competitivas, utilizando las asanas como una práctica refrescante, estimulante y relajante. En vez de pasar rápidamente a la siguiente postura, al estudiante pitta le conviene hacer una pausa más larga, sobre todo tras unas secuencias fuertes, y tener presente el relajarse y desprenderse de la tensión. Más que buscar una práctica que les haga pasar calor y sudar, los pittas deberían ir más despacio y aprender a relajarse en profundidad moviéndose en su práctica de forma más lenta y consciente. Pranayamas refrescantes como sitali pueden ayudar a aumentar el equilibrio, permitiéndoles salir de la práctica con una mente más serena y despejada y un cuerpo más ligero y relajado.

Los kaphas, indinados como son al letargo y la pesadez de movimientos, obtienen los mayores beneficios de una práctica que resalte el calentamiento y la fluidez para estimular su metabolismo y su circulación. Empezar la práctica con un pranayama de calentamiento como kapalabhati ayuda a los kaphas a elevar su energía para las asanas. Tras empezar con secuencias sencillas fluidas para calentar todavía más el cuerpo y mantener el flujo de la energía, a los kaphas les beneficia pasar a unas secuencias de asanas mantenidas que requieran (y por tanto desarrollen) fuerza y aguante. Las secuencias de posturas de pie que conllevan variaciones de apertura de pecho benefician a los kaphas al estimular más aún la circulación y el movimiento de la mucosidad. Las secuencias de flexiones posteriores fomentan en mayor medida la circulación del movimiento de energía en el pecho y en la cabeza, dando lugar a una energía más equilibrada y a una mente más despejada y más activa.

PONER DE RELIEVE LA ENERGÍA SUTIL EN LAS CLASES

Todo el proceso yóguico despierta, mueve, equilibra e integra la energía sutil. La integración surge de una sensación de aparente desintegración, o separación del cuerpo, la mente y la respiración. Aunque algunos estudiantes tienen la suerte o el lujo de que su vida gire en torno al yoga (o se identifique con él), esta es una excepción poco común. La mayoría de los estudiantes llegan a clase después de llevar a sus hijos a la escuela por la mañana, durante un descanso del día o tras salir corriendo del trabajo para llegar a tiempo a clase. Incluso las clases de fines de semana suelen insertarse aprovechando algún hueco, entre recados, actividades familiares y otras obligaciones. Esto les proporciona a los profesores una oportunidad única para orientar a los estudiantes a mover la energía sutil y grácilmente para sentir su entereza, su paz interior y su dicha.

La fuente esencial de esa entereza es el prana, con el que nos conectamos, y al que movemos, con la respiración. Al usar la respiración como el punto de partida y centro dela práctica del yoga, es importante crear al principio de cada clase un espacio, conectado con ella, para que los estudiantes comprueben cómo están respirando y sintiendo. Cuando acaban de llegar a clase y se sientan en las esterillas, normalmente suelen estar «en su mundo», ya sea dispersos, concentrados, sobrecargados, deprimidos, agitados, o en cualquier otro estado mental o emocional. Pedirles que dirijan la atención a su interior para sintonizar con el ritmo natural de su respiración es el inicio de la invitación a hacerse más conscientes de la conexión entre la respiración y su sensación energética en conjunto. Este es el punto de partida para cultivar conscientemente el despertar energético sutil y el equilibrio en la práctica, como veremos en los capítulos cinco, seis, siete y ocho.

Capítulo cuatro

ESTRUCTURA CORPORAL Y MOVIMIENTO

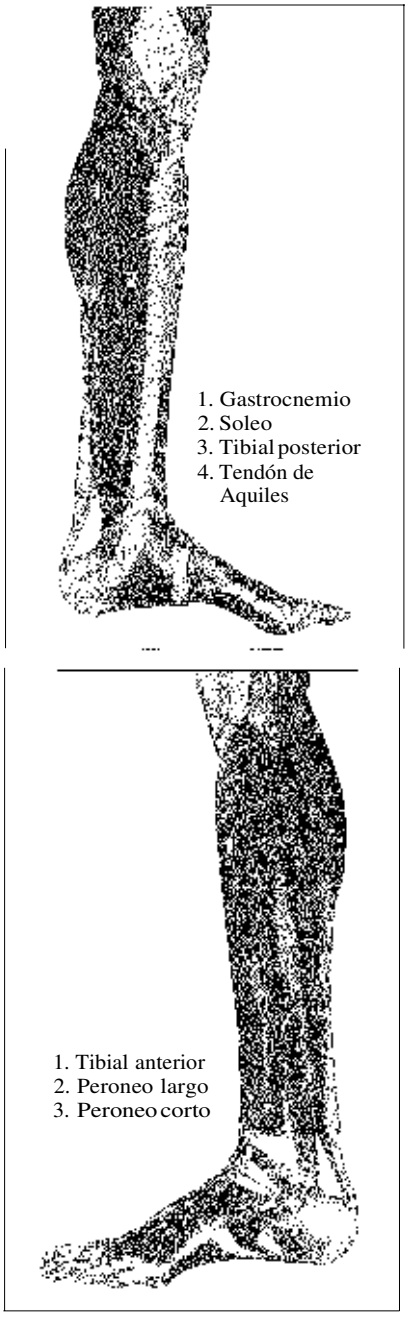
Cuando hayas *flotado,*
caminarás sobre la tierra,
con los ojos *vueltos hacia el cielo,*
porque has estado *allí,*
y allí anhelas regresar.

LEONARDO DA VINCI

Enseñar yoga de forma eficaz implica dirigir a los estudiantes hasta las asanas, y a través y fuera de ellas, de una manera segura, clara y eficaz. Para describir las asanas de yoga hay que recurrir a la anatomía del movimiento equilibrado y cómodo. Como sucede con cualquier descripción especializada, hay un lenguaje técnico: el lenguaje de la anatomía. A partir de ahora vamos a examinar atentamente las principales articulaciones del cuerpo, prestando atención entre otras cosas a su estructura y sus movimientos. En el capítulo siete, estas ideas se ampliarán y relacionarán con las complejidades de la práctica real de las asanas individuales. También dan forma a la secuenciación de asanas, parte del vinyasa krama que forma una clase entera o un conjunto de clases como expondré en el capítulo diez.

Los pies

Con veintiséis huesos que forman veinticinco articulaciones, veinte músculos y varios tendones y ligamentos, los pies son, sin duda, complejos (Netter 1997, láminas 488-499). Esta complejidad está relacionada con su papel, que es apoyar todo el cuerpo con una base dinámica que nos permite permanecer de pie, caminar, correr y tener estabilidad y movilidad en la vida. En yoga son el asentamiento principal para todas las posturas de pie y parte activa de todas las inversiones y equilibrios sobre brazos, de la mayoría de las flexiones posteriores y anteriores, y de muchas torsiones con abridores de cadera. Aunque aparte de esto están sujetos a una tensión casi continua,



Músculos principales de la parte inferior de las piernas (vistas laterales)

paradójicamente una de las fuentes más grandes de tensión que soportan hoy en día viene de una herramienta sencilla creada en sus orígenes para protegerlos: los zapatos. Prestarles mucha atención a nuestros pies (haciéndolos fuertes, flexibles, equilibrados, alineados, enraizados y resilientes) es un punto de arranque esencial para construir o dirigir casi cualquier práctica de yoga, incluida la meditación sentada.

Con objeto de soportar el peso del cuerpo, los huesos tarso y metatarso están estructurados en una serie de arcos. El conocido arco medial es uno de los dos arcos longitudinales (el otro es el llamado arco lateral). Debido a su altura y al gran número de pequeñas articulaciones entre las partes que lo componen, el arco medial es relativamente más elástico que otros arcos, debido a que disfruta de un apoyo suplementario desde arriba gracias a los músculos tibial posterior y peroneo largo. El arco lateral posee un mecanismo de cierre especial, lo que permite un movimiento mucho más limitado. Además de los arcos longitudinales, hay una serie de arcos transversos. En la parte posterior del metatarso y la parte anterior del tarso estos arcos están completos, pero en medio del tarso presentan más las características de media cúpula, cuyas concavidades están dirigidas hacia las zonas inferior y media para que cuando los bordes internos de los pies estén colocados juntos y los pies firmemente enraizados, se forme una cúpula tarsiana completa. Cuando esta acción se combina con la activación de los arcos longitudinales, creamos pada bandha, una de las claves para la estabilidad en todas las posturas de pie (y una fuente clave de mula bandha).

Sin embargo, los pies no se sostienen solos, ni siquiera en Tadasana, ni sostienen el movimiento independientemente. La activación de los pies comienza por las piernas cuando mandamos corrientes de energía desde los fémures haciéndola atravesar los pies. Esto crea un «efecto rebote». Imagina la sensación de sentirte más pesado cuando el ascensor sube, o más ligero cuando baja. La presión del suelo del ascensor contra tus pies no solo hace que estos se sientan más pesados, tiene el efecto de causar que los músculos de las piernas se tensen con más fuerza. Del mismo modo, cuando te enraízas conscientemente desde la parte superior del fémur en tus pies, los músculos

delas pantorrillas y de los muslos se tensan. Esto no solo crea un tirón hacia arriba sobre los arcos de pada bandha (principalmente por el efecto como de tirar de un estribo que se produce al activar los músculos tibial posterior y peroneo largo) sino que causa una expansión a través de las articulaciones y una sensación de estar más firmemente arraigado en tus pies, y al mismo tiempo resiliente, mientras todo tu cuerpo se alarga y se vuelve más ligero.

Enseñar Pada Bandha

- Pide a los estudiantes que se pongan de pie con los pies juntos al frente de la esterilla.
- Pídeles que se miren los pies y levanten y extiendan ampliamente los dedos de los pies.
- Manteniendo los dedos alzados, guía a tus estudiantes a sentir los bordes internos de los metatarsos (a alrededor de unos dos centímetros y medio desde el espacio entre el pulgar del pie y el cuarto dedo) y a presionar ese punto más firmemente contra el suelo.
- Ahora pídeles que dejen caer repetidamente los dedos y los vuelvan a elevar mientras mantienen los bordes internos de los metatarsos enraizándose, notando cómo, al levantar los dedos, la parte interna de los tobillos y los tobillos en sí se alzan automáticamente.
- Anima a la clase a intentar mantener los arcos internos y los tobillos alzados y a sentir cómo esto crea una sensación de elevación del centro de los pies, como una pirámide, despertando pada bandha. El reto surge al tratar de mantener esta activación del pie mientras se deja que los dedos caigan suavemente y se extiendan sobre el suelo.
- Con pada bandha activo, dirige su atención al efecto rebote, sintiendo la activación más fuerte de los músculos de sus piernas, despertando la cara interior de los muslos y alargándose hacia arriba por todo el cuerpo.

Resulta útil dividir los pies en «pie talón» y «pie tobillo». El «pie talón» surge del arco lateral, que está conectado al peroné en la parte inferior de la pierna, un distribuidor de la fuerza que no aguanta peso. Situado en relación con los huesos calcáneo y cuboides, y desde ahí hasta elcuarto yquinto metatarsos yfalanges, crea un enraizamiento y una estabilidad más directos. El «pie talón», que relaciona la tibia con el astrágalo, el

La enseñanza del Yoga

navicular, los cuneiformes y los tres primeros metatarsos y falanges, es más resiliente y constituye una fuente de movimiento refinado. Así, en las asanas de equilibrios de pie como Vrksasana o Virabhadrasana III, puedes llevar a los estudiantes a un equilibrio más estable si les pides que presten una mayor atención a enraizarse a través de la parte interna del talón de la pierna apoyada en el suelo. Al mismo tiempo, enraizarse a través de las cuatro esquinas de cada pie mientras cultivas pada bandha proporciona un mayor equilibrio general y estabilidad en medio de una sensación de mayor resiliencia.

lApuntar o flexionar? En muchas asanas o bien «apuntamos» o bien «flexiona- mos» el pie, movimientos que en anatomía se describen respectivamente como «fle- xión plantar» y «dorsiflexión». La dorsiflexión crea una mayor estabilidad en la articulación de la rodilla cuando la parte más amplia (anterior) del astrágalo en forma de cuña se aloja en el espacio entre el peroné y la tibia.

En la flexión plantar la parte más estrecha del astrágalo entra en este espacio, creando menos estabilidad pero más facilidad para sentir la energía irradiando a través del pie.

lAs RODILLAS

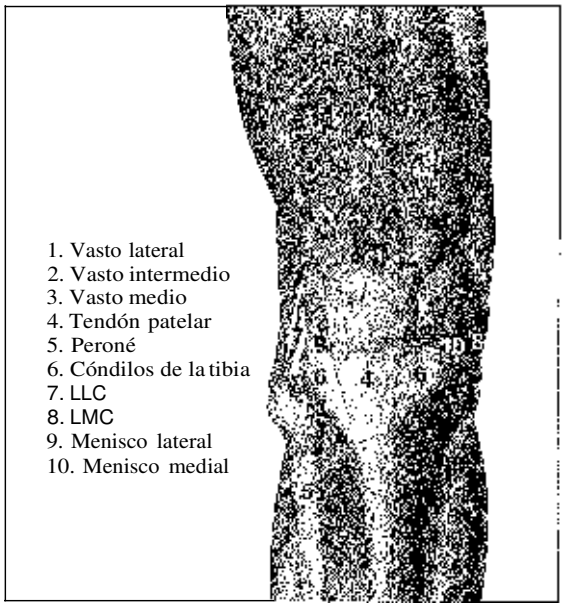
Las rodillas, que conectan el fémur con la tibia, reciben una tensión considerable desde arriba y desde abajo. Por eso sus músculos estabilizadores, y en especial los ligamentos, se encuentran entre los que más a menudo sufren esguinces durante las prácticas de yoga. Los atletas, los corredores e incluso los meditadores diligentes en posición sentada descubren que la tensión creada en las rodillas como consecuencia de su vocación atlética o espiritual puede provocarles una lesión debilitadora, sobre todo cuando carecen de los efectos positivos de una práctica física adecuada y equilibrada de asanas. Incluso en una práctica equilibrada de yoga, la rodilla tiene que resistir fuerzas considerables, principalmente porque soporta un peso, pero también debido a fuerzas de torsión ejercidas desde arriba y desde abajo (Cole). En prácticas más extenuantes de yoga, la rodilla se ve obligada a aguantar fuerzas físicas muy poderosas. Aunque en principio es una articulación ginglimoide capaz de extensión y flexión, con menor capacidad para rotar cuando se flexiona a unos noventa grados, realizar de manera brusca o excesiva cualquiera de estos movimientos puede rasgar alguno de los ligamentos o cartílagos que la sostienen. Conocer y respetar las rodillas es una de las claves para dirigir una práctica prolongada de yoga. Vamos a examinar más atentamente la rodilla, que en realidad son dos articulaciones:

La articulación femorotibial, que conecta el fémur y la tibia.

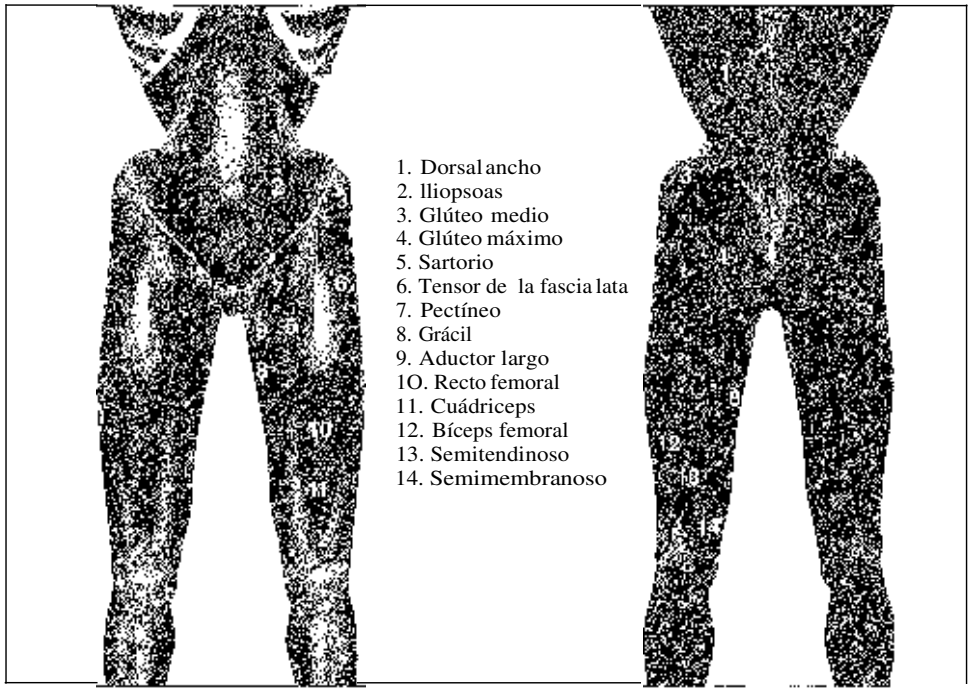
La articulación patelofemoral, en la que la rótula, o patela, que está situada en el músculo anterior del muslo, se desliza frente al fémur por un canal.

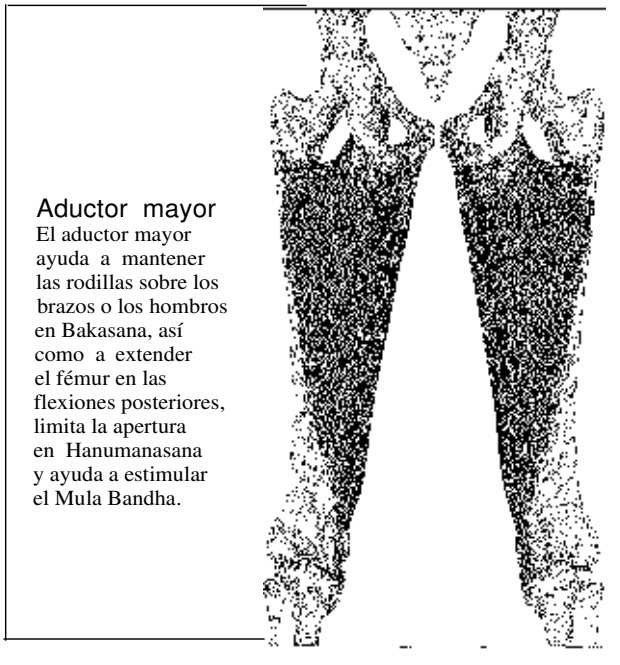
El fémur distal y la tibia proximal se expanden en cóndilos que aumentan su capacidad para aguantar peso y ofrecen puntos mayores de sujeción para dar soporte a los ligamentos. La forma convexa de los cóndilos femorales se integra con los cóndilos tibiales. La articulación está amortiguada por un cartílago articular que cubre los extremos de la tibia y el fémur así como la parte oculta de la rótula. El menisco medial y el menisco lateral son almohadillas intraarticulares en forma de C hechas de fibrocartílago que amortigua aún más la articulación, funcionando como amortiguadores entre los huesos e impidiendo que se rocen entre sí. Los desgarros del menisco medial son habituales en el yoga, ya sea una lesión producida originalmente durante una asana o exacerbada por una como Padmasana u otras en las que la rotación forzada de la articulación de la cadera puede transferir tensión a la rodilla cuando se mantiene el pie en una posición apoyándolo en el suelo o en alguna parte del cuerpo. Con poco o ningún suministro de sangre, tardan en curarse, si es que llegan a hacerlo. Un conjunto de ligamentos, todos los cuales están en una posición en la que permanecen totalmente estirados cuando la rodilla se extiende (la pierna recta), ayuda a estabilizar la rodilla. Cuando se flexiona esta, los ligamentos se ablandan (contrayéndose), permitiendo la rotación en posturas como Padmasana. Los ligamentos colaterales medial y lateral (LCM y LCL) se extienden a los lados de la rodilla y limitan el movimiento lateral. El LCM, que se extiende verticalmente desde el fémur hasta la tibia, protege el lado medio de la rodilla para que no se tuerza abriéndose por la fuerza aplicada al exterior de la articulación, como cuando un estudiante presiona hacia abajo la parte exterior de la rodilla de la pierna atrasada en Parsva Dhanurasana.
El LCL protege el lado lateral de una fuerza interna de flexión, como cuando un estudiante coloca inapropiadamente el talón del pie derecho contra el lado interno de la rodilla izquierda en Vrksasana. Ambos ligamentos están sostenidos por músculos situados fuera de ellos.

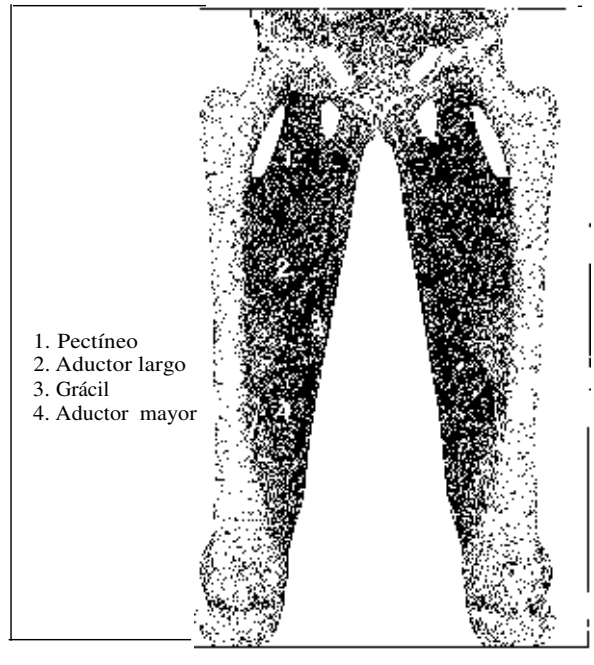
Dentro de la rodilla hay dos ligamentos cruzados. El ligamento cruzado anterior (LCA), conecta la tibia con el fémur en el centro de la articulación. Su función es limitar la rotación y el movimiento hacia delante de la tibia alejándolo del fémur; sin él el fémur se saldría de la rodilla. Volveremos a esto cuando miremos varias posturas, especialmente estocadas como el Guerrero I o II, en las que LCA es una fuente de estabilidad crucial y un riesgo



La articulación de la rodilla (vista anterior)







Músculos principales de la cadera y extensores y flexores de la rodilla (vistas anterior y posterior)

considerable si la rodilla no está alineada adecuadamente. El ligamento cruzado posterior (LCP), localizado justo detrás del LCA, limita la hiperextensión excesiva (movimiento hacia atrás) de la articulación de la rodilla. La lesión en el LCP es muy poco común, sobre todo en el yoga, donde no hay asanas que ejerzan una gran fuerza sobre este ligamento. Al ligamento de la rótula se le llama a veces tendón rotular porque no hay una separación definitiva entre el tendón cuádriceps, que rodea la rótula, y el área que conecta la rótula a la tibia. Este ligamento, que tiene una gran resistencia, ayuda a proporcionarle a la rótula su potencia mecánica y funciona como una cubierta para los cóndilos de los fémures.

Los músculos que actúan sobre la rodilla desde arriba, es decir, los abductores (principalmente los glúteos y el tensor de la fascia lata, que intervienen mediante su sujeción a la banda iliotibial), los cuádriceps (para la extensión), los tendones de las corvas (para la flexión) y el sartorio (un sinergista en flexión y rotación lateral) ayudan a los ligamentos a estabilizar la rodilla cuando se contraen desde sus diversos orígenes en el frente, la parte posterior y la parte baja de la pelvis. El glúteo y el tensor de la fascia lata se adhieren a la banda iliotibial, que a su vez está sujeta al cóndilo lateral tibial bajo la rodilla, contribuyendo a la estabilidad lateral. El lado medial de la rodilla obtiene más estabilidad equilibrada a través de las acciones de los músculos gráciles, los sartorios y el semitendinoso (uno de los tendones de las corvas) cuando estos tiran hacia arriba y hacia dentro desde sus inserciones en la tibia medial justo bajo la rodilla: el grácil de la rama púbica en la parte inferior de la pelvis, el sartorio (el músculo más largo del cuerpo) desde su origen en la espina ilíaca anterosuperior y el semitendinoso que se extiende por la parte posterior de la pierna a sus orígenes en la tuberosidad isquiática (más comúnmente conocida como los isquiones). Estos estabilizadores medial y lateral también juegan un pequeño papel en la rotación de la tibia sobre el fémur cuando la rodilla está flexionada y el pie encogido hacia la cadera en posturas como Vrksasana o Padmasana.

Los cuádriceps y los tensores de las corvas dan estabilidad a la rodilla y son los músculos más potentes que intervienen en la extensión y flexión de la rodilla. El músculo más poderoso del cuerpo, el cuádriceps (llamado así en latín porque originalmente significa «cuatro cabezas») tiene solo un pie ya que las cuatro partes se ajustan para formar el tendón cuadricipital, que se extiende a lo largo del frente de la rodilla para formar el tendón rotular y se inserta en el borde proximal de la rótula, que luego transfiere su acción, por medio del tendón rotular, a la tibia. Tres de estos cuatro (vasto medial, vasto lateral y vasto intermedio) surgen del eje femoral, mientras que el recto femoral emerge de la parte superior de la pelvis, otorgándole al recto femoral un papel determinante en la flexión de la cadera así como en la extensión de la rodilla. Esta

acción combinada toma parte en el Utthita Hasta Padangusthasana. Su poder conjunto en la extensión de la rodilla se incrementa a través de la estructura en forma de fulcro de la rótula. Su contracción concéntrica o isométrica extiende o mantiene la rodilla en extensión para alargar los tendones de la corva en varias posturas de pie y sentadas y contribuye a elevar el cuerpo a través de la contracción excéntrica en flexiones posteriores como Setu Bandha Sarvangasana y Urdhva Dhanurasana.

El reflejo de estiramiento (reflejo miotático)

Algunos movimientos que conllevan una contracción voluntaria del músculo se producen automáticamente como reacción refleja a movimientos previstos o a estimulación externa. Aquí el cuerpo actúa antes de que puedas pensar en ello. A la contracción de un músculo como reacción al estiramiento en su interior se le llama reflejo de estiramiento, o reflejo miotático. Por ejemplo, los tendones de las corvas se estiran mientras excéntricamente se contraen al intentar sujetar el cuerpo contra la fuerza de la gravedad cuando se pliega en Uttanasana. Al plegarnos hacia delante lo ideal sería relajar los tendones, permitiéndoles así estirarse más fácilmente. Pero sin darnos cuenta los tendones se ponen en acción tensándose para controlar el peso de la parte superior del cuerpo moviéndose hacia delante y hacia abajo. Es como si los tendones quisieran tirar del cuerpo hacia arriba para devolverlo a su posición anatómica natural, completamente erguido y firme. Los reflejos miotáticos limitan el desarrollo de la flexibilidad y hay que superarlos mediante acciones musculares compensatorias con objeto de cultivar la flexibilidad total. Cuando los estudiantes entran y salen con mucha rapidez de las asanas, es probable que activen los reflejos miotáticos, que no solo limitan la flexibilidad sino que también incrementan el riesgo de causar esguinces en los músculos o desgarros en los ligamentos. Como se analizará en detalle al exponer cómo «explorar los límites», escuchar la información natural que nos proporciona el cuerpo a través de los mensajes de la respiración, el latido del corazón y el sistema nervioso es la clave para movernos con comodidad y facilidad.

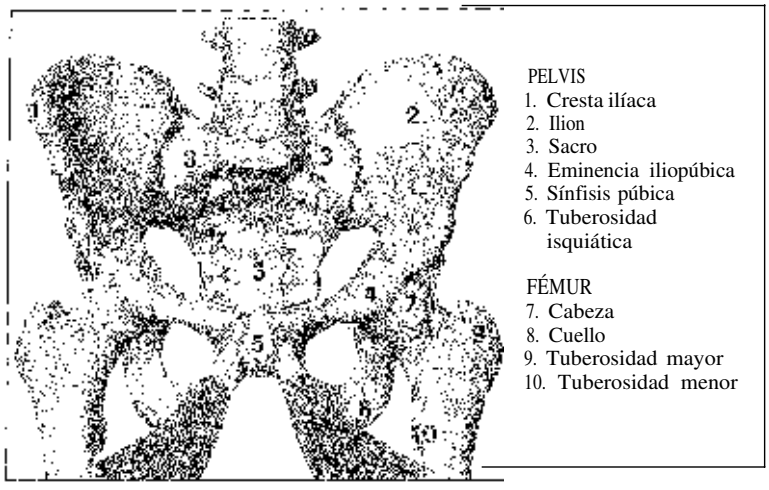
Los tres tendones y medio son los principales flexores de la rodilla. El semimembranoso y el semitendinoso surgen de la tuberosidad isquiática y se extienden hasta la cara medial de la rodilla, dando un apoyo medial a esta y al mismo tiempo ayudando a la rotación medial. Los bíceps femorales se originan en la parte posterior de la

tuberosidad isquiática y en la parte posterior del eje femoral, juntándose antes de cruzar la cara lateral de la rodilla (contribuyendo a la estabilidad lateral) e insertándose en la cabeza del peroné a través de un tendón común. El origen parcial del bíceps femoral (su «cabeza corta») en la parte posterior del eje femoral también lleva a la adhesión del aductor mayor, dándole a este la función de «medio tendón» que, cuando está tenso, añade una mayor limitación a las flexiones posteriores en ángulo amplio como Upavista Konasana.

LA PELVIS

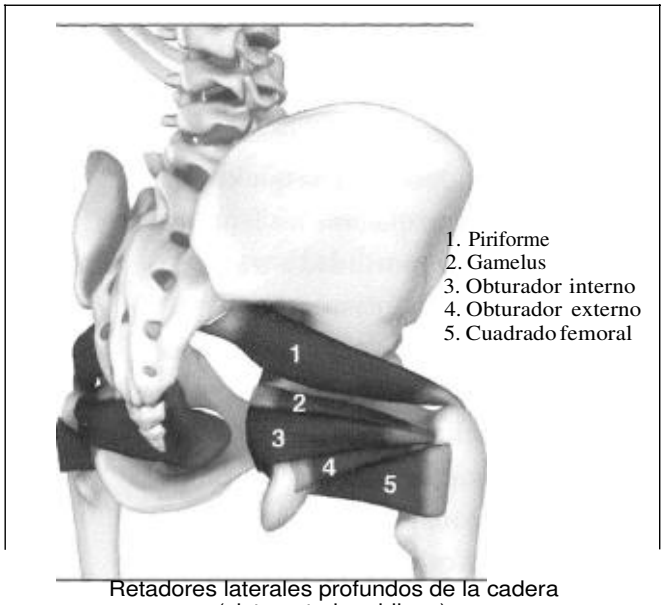
La pelvis, al estar entre la parte superior del cuerpo y las piernas, es el eje del cuerpo. Incrustados en ella encontramos nuestros órganos abdominales profundos y el lugar donde reposa la energía kundalini-shakti que los antiguos yoguis reverenciaban en tiempos remotos. Al ser el centro principal de la estabilidad y la comodidad, hacemos surgir de ella los movimientos fundamentales, y a la vez amortiguamos el impacto de estos movimientos, a través de los huesos, los músculos, los ligamentos y las acciones energéticas que emanan del interior de esta estructura vital y de su entorno. Como es una estructura fuertemente estabilizadora, los desequilibrios posturales pélvicos, los traumas y las lesiones tienden a manifestarse por debajo de las rodillas o por encima de la columna y la zona superior, aunque el desgaste de la cadera en sí puede causar un dolor debilitador que en algunos casos solo encuentra alivio mediante el reemplazo de la articulación. Cuando está fuerte, equilibrada y flexible, extiende estas mismas cualidades por encima y por debajo. Con alrededor de treinta músculos dando apoyo al movimiento y a la estabilidad de la cadera, hay mucho aquí con lo que trabajar en prácticamente todas las familias de asanas.

En la cara frontal inferior de la pelvis está el acetábulo, la oquedad en la que encaja la esfera de la cabeza femoral creando la articulación de la cadera, que une los fémures a la pelvis y aguanta el peso del cuerpo al tiempo que le permite movilidad a través de su estructura de esfera encajada en un hueco. Está formado en la intersección de los tres huesos que en la infancia están fundidos en uno: el ilion, el isquion y el pubis. Las porciones articulares del acetábulo y la cabeza femoral están cubiertas de cartílago, lo que permite un movimiento suave de la cabeza femoral. El borde exterior del acetábulo tiene un fuerte anillo fibrocartilaginoso, el rodete o labrum, que incrementa la profundidad del hueco y brinda una mayor estabilidad a la articulación. Esta cápsula está reforzada por cuatro ligamentos que se extienden alrededor de la cabeza del fémur, enrollándose y desenrollándosecuando movemos el fémur y creando así una estabilidad que además limita la amplitud de movimientos. En Virabhadrasana I y Ashta Chandrasana la tensión creada por estos ligamentos, especialmente el ligamento iliofemoral, limita



Características óseas de la pelvis y las caderas (vista anterior)

la profundidad de la estocada y hace que la pelvis se salga hacia delante, creando lordosis además de presionar posiblemente en exceso los discos intervertebrales de la región lumbar de la columna. Estos mismos ligamentos son también los que impiden que el fémur se salga de la cavidad de la cadera (acetábulo) en Virabhadrasana II cuando la pierna atrasada está totalmente estirada y rotada externamente. La longitud y circunferencia de la cabeza y el cuello del femoral varían en cada individuo, limitando aún más los movimientos permisibles del fémur que aparecen en varias posturas, especialmente cuando el fémur está completamente abducido* en posturas como Upavista Konasana. El acetábulo de las mujeres tiene por lo general más amplitud que el de los hombres, otro factor que afecta a la amplitud de movimiento y a la estabilidad. La cadera izquierda y la derecha están unidas en la sínfisis púbica por un disco fibrocartilaginoso y al sacro por la articulación sacroilíaca.



Retadores laterales profundos de la cadera (vista anterior oblicua)

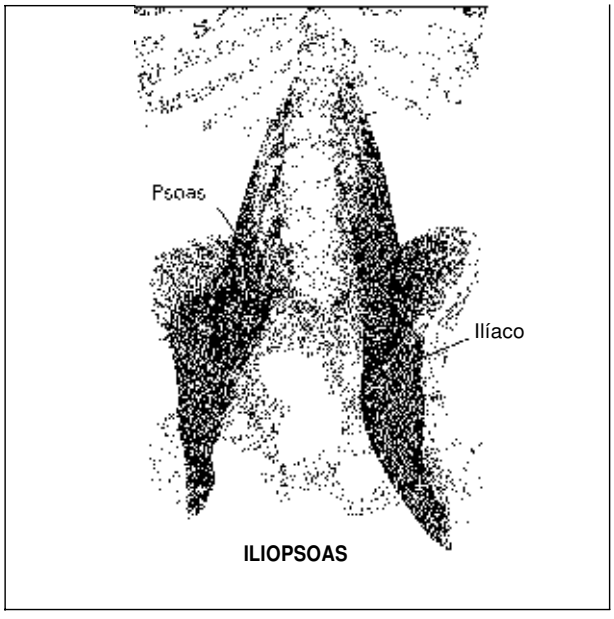
Las caderas ganan una mayor estabilidad para soportar el peso del cuerpo, además de precisión en los movimientos gracias a un complejo conjunto de músculos que se extienden en todas las direcciones. Seis rotadores laterales profundos con varios orígenes dentro de la pelvis se insertan en diferentes partes del gran trocánter, de la cabeza femoral, creando varios movimientos refinados del fémur: el piriforme y el cuadrado femoral crean la rotación lateral cuando el sacro está fijo y el muslo estirado, o causan aducción cuando el muslo está flexionado (como enVrksasana); el obturador interno y externo junto con el

* N. del T.: separado con respecto al eje del cuerpo.

gemelo superior e inferior dan unos movimientos más refinados de rotación lateral dependiendo de la posición del fémur. Los músculos cuyo estiramiento sientes en Upavista Konasana y Baddha Konasana son principalmente los cinco aductores de la cadera: el aductor mayor, el más largo y potente del grupo de aductores; el aductor mayor y el aductor breve, que se extiende desde el pubis medio a la línea aspera; el pectíneo, desde el pubis lateral hasta la línea que conecta el trocánter menor con la línea aspera, y el gracilis, un músculo largo y fino que va del pubis medial a la tibia justo bajo el cóndilo medial. La fuerza de los aductores es crucial en varias posturas, desde los equilibrios sobre brazos como Bakasana, hasta Salamba Sirsasana, donde su capacidad de llevar energía a la línea medial del cuerpo es esencial.

El psoas, como expresa Mabel Todd en *The Thinking Body* (El cuerpo pensante), es el músculo más importante para determinar la postura erguida. Elevándose de los cuerpos vertebrales de T12 a través de LS, sus fibras se extienden en sentido descendente por la pelvis anterior, donde se unen formando un tendón común con el músculo ilíaco, que surge del interior del ilion. Luego el iliopsoas llega por abajo hasta el trocánter menor de la cabeza femoral, creando el flexor principal de la articulación de la cadera (lo sientes en Navasana) y uno de los primeros !imitadores en las asanas de extensión de las caderas, como las flexiones posteriores y estocadas como Anjaneyasana. Cuando el fémur está fijo, como cuando nos sentamos en Dandasana, el psoas y el ilíaco crean diversos movimientos (flexión lumbar y aducción de cadera más rotación pélvica anterior, respectivamente). Al crear la flexión lumbar, el psoas actúa sobre la articulación del S1 relativamente independiente de la posición de las caderas (Myers 1998, 82). Cuando es corto y rígido puede llegar a causar una lordosis lumbar grave y compresión de los discos intervertebrales de la región lumbar. Cuando está débil puede contribuir a causar una espalda plana. Como veremos más tarde, el iliopsoas también juega un papel importante en la estabilidad profunda de la zona abdominal así como en la integridad de la respiración y el movimiento de la parte superior del cuerpo, en parte debido a su conexión compartida en T12 con el pilar diafragmático y las fibras más bajas del trapecio.

El músculo piriforme, en forma de pirámide, se origina en el sacro anterior, pasa bajo la escotadura ciática (inflamación que puede causar una presión dolorosa en el nervio ciático) y se inserta en la parte superior del trocánter mayor. Con el sacro fijo, el piriforme rota lateralmente la pierna estirada o abduce el muslo flexionado, ayudando a abrir las caderas en posturas como Padmasana. Si el fémur está fijo, su contracción inclina hacia atrás la pelvis, oponiéndose a la acción del psoas y creando una estabilidad y un movimiento más equilibrados en la articulación sacroilíaca.



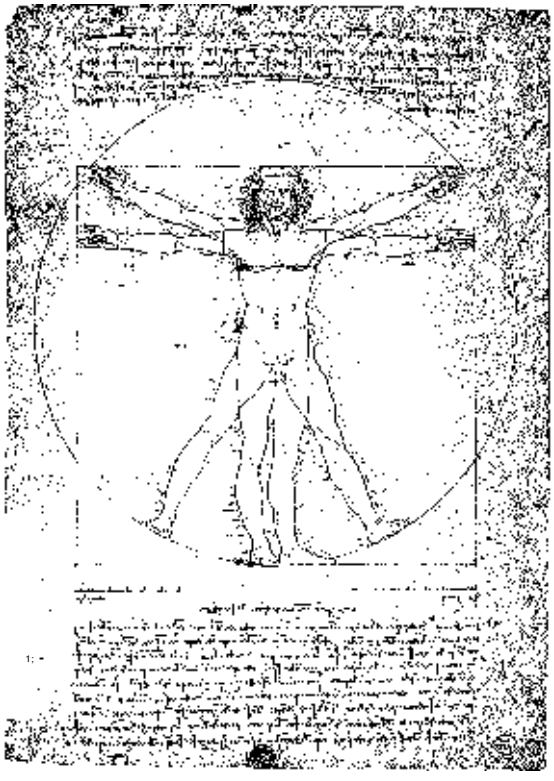
Flexores primarios de la cadera (vista anterior)

Antes hemos visto el papel de los tendones de las corvas y los músculos glúteos con relación a la rodilla; además de eso tienen una gran importancia para la pelvis, principalmente como extensores. La contracción de los tendones provoca una inclinación posterior de la pelvis cuando los fémures están fijos, o hace que las piernas se estiren cuando la pelvis está fija. Los tendones rígidos limitan la flexión anterior llevando los isquiones (las tuberosidades isquiáticas, donde se originan los tendones) más cerca de la parte posterior de las rodillas en posturas como Uttanasana o Paschimottanasana. Los tendones débiles contribuyen a la lordosis lumbar cuando los flexores de la cadera están tensos.

El músculo más grande del cuerpo, el glúteo mayor, es a la vez un extensor de cadera y un rotador lateral; crea diversos movimientos dependiendo de cuál de sus fibras está activada. Sus fibras superiores son rotadores laterales, que le ayudan a abrir las caderas en posturas como Virabhadrasana II. Sus fibras inferiores actúan como impulsoras en la extensión de cadera, junto con los tendones, ayudando al movimiento para hacer las flexiones posteriores como Salabhasana o Urdhava Dhanurasana, donde queremos rotar los fémures internamente para así suavizar la presión en la articulación S1. Lo normal es que los estudiantes presionen todo el glúteo mayor en las flexiones posteriores al crear la extensión de cadera, provocando por tanto de forma inintencionada el efecto de rotar internamente los muslos, lo que como profesor verás con claridad cuando sus pies se den la vuelta hacia fuera en posturas como Setu Bandha Sarvangasana. El glúteo mayor, con inserciones en el tracto iliotibial, es un estabilizador importante de la cadera en las posturas de pie. El glúteo medio, menos conocido, es uno de los músculos estabilizadores primarios en las posturas de pie sobre una sola pierna, como Vrksasana y Ardha Chandrasana. Como abductor es también el impulsor en la abducción de la cadera en Ardha Chandrasana. Incluso el glúteo mínimo, un pequeño músculo menos conocido aun, que se extiende sobre la superficie del glúteo medio, ayuda a este en la abducción, en la flexión y en la rotación medial de la cadera.

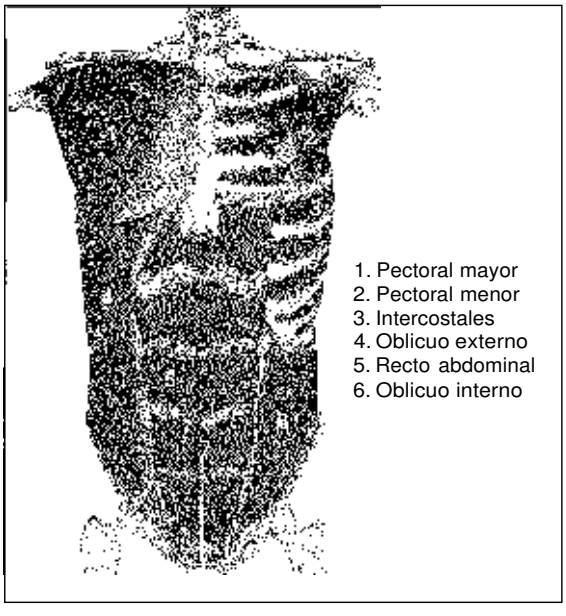
LA MUSCULATURA ABDOMINAL

Podría sernos útil empezar nuestro recorrido por la musculatura abdominal tratando el ombligo. El ombligo es un punto de referencia importante del abdomen en parte porque su posición es relativamente uniforme, el centro inamovible de la gravedad humana, como se representa en el Hombre de Vitruvio de Leonardo da Vinci. Quizá aun más importante es la psicofisiología de este centro del abdomen, el pórtico de la nutrición y el desarrollo durante los nueve meses de nuestra vida embrionaria. Durante toda la existencia es un pozo poderoso de emoción y, para muchos, un centro de atención obsesiva a partir del cual esculpir el cuerpo, que se encuentra conectado a sentimientos o proyecciones de sexualidad y poder. También es el hogar del manipura chakra, la fuente energética sutil de la voluntad en el mundo.



Al mirar en profundidad, descubrimos los órganos abdominales vitales: el hígado, el bazo, el páncreas, el estómago, el intestino grueso y el intestino delgado, la vesícula y el apéndice. Cuatro grupos de músculos abdominales se combinan para cubrir completamente estos órganos: el abdominal recto, el abdominal transverso, el interno oblicuo y el externo oblicuo. Examinando la parte inferior del «bol de la pelvis», encontramos los órganos reproductivos y una estructura de soporte formada por músculos y ligamentos que son la fuente física de mula bandha y uddiyana bandha, dos de los cierres energéticos esenciales que se describieron por vez primera hace cientos de años en los escritos iniciales sobre Hatha yoga. En la parte superior tenemos el diafragma, el principal músculo respiratorio. Los largos músculos erectores de la columna, en la parte posterior del torso, se extienden paralelos a la columna vertebral, y profundamente por debajo de estos músculos está el multífido se encuentra en la gotera cerca de la apófisis espinosa. El psoas, el ilíaco, el piriforme y el cuadrado lumbar juegan también papeles vitales en el núcleo del cuerpo. Cuando este grupo de músculos está equilibrado, nos ayuda a mantenernos de pie con estabilidad y comodidad, permite una amplitud de movimiento completa y segura en la zona lumbar de la columna, sostiene a los órganos internos sin comprimirlos y permite que la respiración fluya fuerte y libremente.

El abdominal transversal (AT) es el más profundo de los cuatro músculos abdominales principales. Su fascia envuelve toda la extensión alrededor de la cintura para adherirse a la apófisis transversa de las vértebras lumbares, mientras que por delante se le une una lámina fascial en la línea alba, dándole así a sus fibras horizontales un efecto de circundarlo, como si fuera un solo músculo. Se adhiere por abajo al ligamento inguinal, que se extiende desde la cresta ilíaca hasta el tubérculo púbico. Cuando ríes hasta que te duele la barriga, estás sintiendo tu AT. También es el foco muscular de kapalabhati pranayama, que se tratará en el capítulo ocho. Cuando está tonificado adecuadamente, este músculo mantiene los órganos en su lugar mientras sostiene la región lumbar de la columna. Cuando está normalmente apretado, comprime los órganos y causa hernias abdominales, incontinencia urinaria y problemas digestivos.

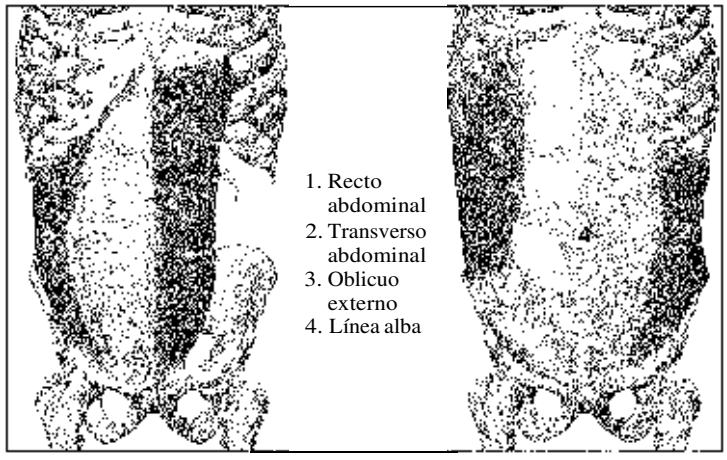


Músculos superficiales del tórax (vista anterior)

Los músculos oblicuos internos yexternos (OI y OE, respectivamente) rotan la caja torácica sobre la pelvis o la pelvis bajo la caja torácica. Los OI están justo fuera del AT, con la mayoría de las fibras extendiéndose por la parte delantera y, en la parte superior, desde las costillas inferiores hasta las caderas. Cuando se contraen juntos (el lado derecho e izquierdo), los OI flexionan la columna y comprimen el vientre. Contraer un lado causa un doblamiento lateral, como en Parivrtta Janu Sirsasana, y ayuda al OE del lado contrario en la rotación del tronco inferior al mismo lado del OI contraído. Los OE se extienden anterior e inferiormente de las superficies exteriores de las costillas 5-12, superficial y casi perpendicularmente a los OI, con las fibras dirigidas a la línea alba, el ligamento inguinal o el hueso púbico. Contraer ambos lados comprime al abdomen y flexiona el tronco, mientras que contraer un solo lado causa una flexión o una contorsión laterales.

El músculo abdominal más superficial es el recto abdominal (RA). Ligado a la sínfisis púbica y a la apófisis xifoides, y localizado dentro de una funda formada por el AT, el OI y el OE, el RA se contrae para acortar la distancia entre estos puntos de adhesión, tirando igualmente de ambos extremos para flexionar la columna. Cuando está altamente tonificado, sus estrías transversales en tres intersecciones tendinosas crean lo que popularmente se conoce como «tableta de chocolate». El énfasis exagerado en fortalecer este músculo lo vuelve hipertónico, por lo que aplasta a otros músculos al

tirar de las costillas para acercarlas al hueso púbico; esto provoca una deformidad de las costillas, una restricción de la respiración, cifosis y problemas de cuello. A medida que el RA se acerca al hueso púbico, se vuelve menos superficial, no solo anatómica sino también funcionalmente, para los bandhas. A unos pocos centímetros por debajo del ombligo los oblicuos y el AT pasan frente al RA y este se convierte de repente en el músculo abdominal más profundo, que además juega un papel importante en uddiyana bandha. Al mirar la anatomía y las acciones de uddiyana bandha debemos primero volver a los pies y a la pelvis profunda para explorar la relación entre las acciones inferiores del cuerpo y las del núcleo abdominal.



Músculos abdominales centrales (vista anterior)

LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral está en el centro delyoga. En los textos yóguicos tradicionales se la menciona como el canal sushumna, que lleva la energía pránica de la fuerza vital ascendiéndola hasta el cuerpo sutil. Su relativa estabilidad, movilidad yfuncionamiento general son una de las mayores fuentes de motivación de la gente a la hora de comenzar a practicar yoga. La columna vertebral participa directamente, más que ninguna otra parte del esqueleto, en cada una de las asanas. Al sentarnos a meditar una fuente principal de distracción es la debilidad de la columna vertebral como soporte. Con una amplitud de movimiento mayor y más estable en la columna, experimentamos más comodidad y activación sensorial por todo el cuerpo. «En realidad la columna es en esencia un sistema esquelético, neurológico, eléctrico, vascular y químico de entrada que, cuando está equilibrado y conectado -afirma entusiásticamente Susi Hately Aldous, (2004, 30)-, crea un movimiento que fluye de manera mágica, muy parecida a la forma en que una orquesta bien equilibrada y unida crea una música impresionante.» Cuando hay un desequilibrio por causa de unos músculos poco desarrollados o débiles, estrés continuado, tensión orgánica o un sobrecogimiento emocional, empezamos a ver varios problemas: lordosis, cifosis, discos protuberantes o herniados y otras afecciones dolorosas que afectan al delicado equilibrio, estabilidad y movilidad de la columna.

Mula Bandha y Uddiyana Bandha

Antes vimos cómo se cultivaba pada bandha, el despertar energético de los pies a través del efecto, parecido a tirar de un estribo, de contraer los músculos tibial posterior y peroneo largo de la pierna inferior. Las adherencias fasciales de estos dos músculos se entrelazan con los de los aductores de cadera, que tienen su origen en las tuberosidades isquiáticas (los isquiones) y alrededor de ellas. Los isquiones son las caras laterales del perineo, con la sínfisis púbica en el frente y el coxis en la espalda. La mitad frontal de este diamante es el triángulo urogenital, un hito para el diafragma urogenital, una capa con aspecto de hamaca creada por tres conjuntos de músculos: transverso perineal (que conecta los dos isquiones), bulboesponjoso (que rodea la vagina o el bulbo del pene) e isquiocavernoso (que une el isquión al clítoris o cubre la crura del pene) (Aldous 2004, 41). Contraer este conjunto de músculos activa el músculo elevador del ano, otra capa en forma de hamaca compuesta por los músculos coxígeo, iliocoxígeo y pubocoxígeo. Cuando estos músculos se contraen, tiran de todo el suelo pélvico hacia arriba y estimulan naturalmente el despertar de los abdominales centrales con sujeciones al pubis (entre ellos el ATy el RA). Esta es la acción muscular de mula bandha, que crea una sensación de levedad enraizada en la práctica de la asana, aguanta los órganos pélvicos, crea un movimiento ascendente de energía y estimula uddiyana bandha. Con la práctica se puede acceder directamente a mula bandha (por ejemplo, independientemente de pada banda) y mantenerlo sistemáticamente mediante la práctica de la asana.

Uddiyana bandha es uno de los aspectos de la práctica que ocasionan más malentendidos. En parte esto se debe a las muy diversas definiciones e instrucciones de las diferentes tradiciones y maestros. En su forma básica, uddiyana bandha consiste en tirar hacia atrás de toda la región abdominal acercándola a la columna y luego, cuando está completamente vacía de aire, para arriba hacia el esternón. Realizarlo es parte de prácticas específicas de pranayama y de kriya, no prácticas de asanas, aunque muchos maestros instruyen a los estudiantes para realizarlo mientras están haciendo asanas. En la práctica de asanas el aire debe fluir suave, continua y completamente, lo cual requiere que el diafragma funcione al máximo y de manera natural. Sin embargo, uddiyana bandha le impide al diafragma expandirse naturalmente y así se restringe en gran medida la inhalación del aire.

La confusión sobre uddiyana bandha surge de una acción muscular muy diferente relacionada con la respiración que tenemos que cultivar en la práctica de las asanas. Con cada exhalación completa los músculos abdominales maycwP P

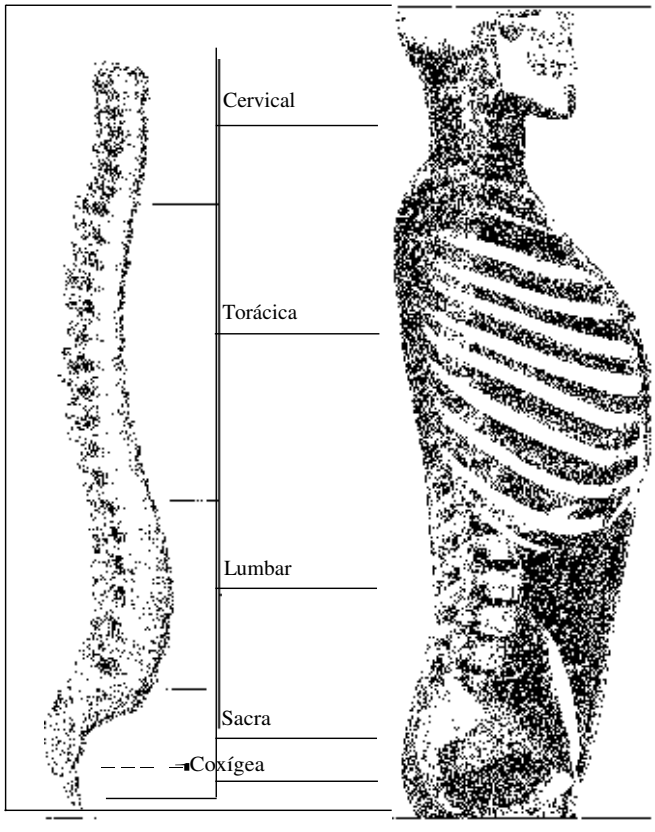
contraen de forma natural (principalmente los AT, pero también los oblicuos y el RA). Cuando esto ocurre junto con mula bandha, la tensión ligera y sutil de estos músculos abdominales puede acentuarse, profundizar y dar más estabilidad y comodidad al cuerpo en muchas (pero no en todas) las asanas y transiciones de asanas. Desde luego, en algunas asanas hemos de tener el abdomen bastante relajado con objeto de que la columna vertebral, la pelvis y la respiración se muevan adecuadamente para esas asanas. Podemos llamar a esto «uddiyana bandha ligero» para distinguirlo de la forma completa de uddiyana bandha que se hace en pranayama.

Mula bandha y uddiyana bandha son herramientas que pueden aplicarse a distintas formas en la práctica para apoyar diversas acciones energéticas. No hay ninguna situación en la que tengamos que apretar el vientre como en el uddiyana bandha completo, que restringe la respiración en la práctica de las asanas. Ni tampoco tenemos que crear tensión en el suelo pélvico. Más bien, mula bandha y uddiyana bandha se cultivan mejor como acciones ligeras y estables de elevamiento energético que absorben energía y la elevan para llevarla al núcleo central del cuerpo mientras permiten que esa energía se irradie al exterior y alimente la práctica. El equilibrio de estas cualidades viene con la práctica, y con el tiempo sus efectos son cada vez más sutiles y, sin embargo, tienen un mayor impacto.

La columna vertebral, formada por treinta y tres vértebras, se curva desde el coxis hasta la base del cráneo. Vista lateralmente, presenta cuatro curvas que se corresponden con diferentes regiones de la columna: sacrocoxígea, lumbar, torácica y cervical. La curva sacrocoxígea consiste en cuatro vértebras coxígeas separadas y cinco vértebras sacras fusionadas, estas últimas formando el sacro. Veintitrés articulaciones invertebradas le permiten doblarse y rotar en varias direcciones mientras que su columna central protege la delicada médula espinal que se ramifica en nervios enviando y recibiendo información prácticamente por todo el cuerpo. Vista desde la espalda, la columna parece como dos pirámides, una corta e invertida en la parte inferior (el coxis y el sacro), la otra alta y progresivamente más esbelta con cada vértebra sucesivamente más alta en los segmentos lumbar, torácico y cervical. Esta estructura en forma de pirámide le da a la columna su estabilidad estructural inherente. Las vértebras de cada segmento están numeradas desde arriba hacia abajo: Cl-C7 (región cervical), Tl-T12 (región cervical), Ll-LS (región lumbar), y Sl-S5 (región sacra).

Las vértebras de cada segmento de la columna tienen ciertos rasgos distintivos únicos, empezando por la parte de abajo con el segmento sacrocoxígeo. Cuatro

remanentes vertebrales de la cola de la columna forman el cóxis, lo que comúnmente conocemos como la rabadilla. Aunque la mayoría de los textos de anatomía describen los segmentos óseos como fusionados (y, ciertamente, en algunos casos están osificados), varios estudios muestran que un coxis normal tiene dos o tres partes movibles que se curvan suave y ligeramente si nos dejamos caer hacia atrás en posturas como Dandasana o Navasana. Proporciona una sujeción para nueve músculos, entre ellos el glúteo mayor y el elevador del ano. La parte superior del coxis se articula con el sacro (del latín *sacer,* que significa «sagrado»), un gran conjunto triangular invertido de cinco vértebras por lo general fusionadas encajadas entre los huesos de la cadera (el hueso ilíaco) para completar el anillo pélvico. Es posible que los cuerpos de la primera y segunda vértebras sacras no estén fusionados. En la mayoría de la gente los puntos sacroilíacos están fuertemente ligados e inmóviles, aunque algunos tienen la capacidad de rotar el sacro unos cuantos grados adelante o atrás (nutación y contranutación respectivamente). En las mujeres el sacro es más corto, más amplio, y presenta una curvatura e inclinación ligeramente diferentes que en los hombres.



Segmentos y curvas naturales de la columna (vista lateral)

La quinta vértebra lumbar se apoya sobre la parte superior en diagonal del sacro, creando fuerzas naturales en el área más baja de la región lumbar de la columna que idealmente se verían equilibradas por los músculos y ligamentos de la parte baja de la espalda y del área abdominal. Las lumbares son las más grandes y fuertes de las vértebras movibles, y soportan más peso que las vértebras que hay por encima de ellas, además de tener la mayor flexibilidad, un papel doble que hace de este segmento el más propenso a las lesiones y al desgaste. La médula espinal llega a su fin entre Ll-L2, dividiéndose en raíces nerviosas que salen entre cada una de las vértebras lumbares y uniéndose más abajo para formar el nervio ciático. Los discos intervertebrales de la región lumbar de la columna comprimidos o herniados, a menudo causados por una curva lordótica excesiva (hecuerdas ese músculo

psoas tenso?), pueden afectar a las raíces de estos nervios y contribuir a la ciática, que se siente como un dolor que baja por la parte posterior de ambas piernas hasta los pies.

Las doce vértebras torácicas tienen una forma única de integrarse con los doce pares de costillas. Aumentando en anchura desde T12 hasta Tl, se distinguen por tener facetas en los lados de sus cuerpos para integrarse con las cabezas de las costillas y por las facetas en las apófisis transversas de todas, excepto T11 y T 12, para articularse con las tuberosidades de las costillas. T 1 tiene un gran parecido con las anchas vértebras cervicales, que se encuentran más arriba, mientras que T11 y T 12 se aproximan al tamaño y a la forma de las vértebras lumbares.

Las cervicales son las más pequeñas de las vértebras auténticas y pueden distinguirse fácilmente de las torácicas y de las lumbares por un agujero en cada apófisis transversa por el que pasa la arteria vertebral. C1, llamada el atlas, rota de izquierda a derecha por encima de C2, llamada el eje, dando a la columna vertebral la mayoría de su capacidad de rotación. C3-C6 son parecidas entre sí, pequeñas y más amplias de lado a lado que desde el frente a la parte posterior. C7, llamada vértebra prominente, es única por su apófisis espinosa más larga y más sobresaliente.

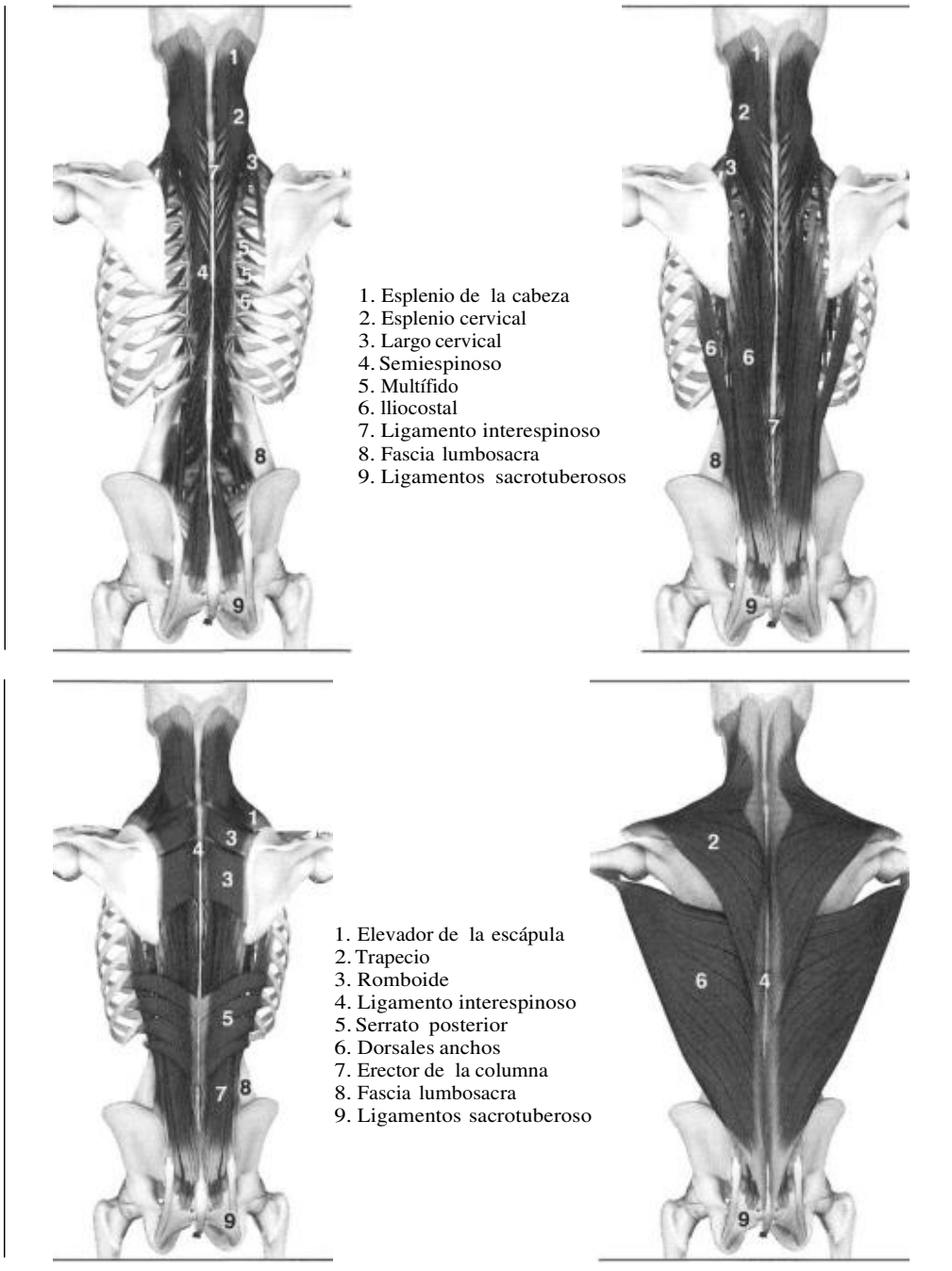
Los discos intervertebrales amortiguan cada vértebra, formando una articulación que permite que tengan un ligero movimiento mientras las mantiene separadas. El disco está formado por un anillo llamado anillo fibroso, constituido por varias capas de fibrocartílago, cada una extendiéndose en una dirección distinta. Este anillo rodea el núcleo pulposo interior, una sustancia parecida a la gelatina que absorbe los impactos en la columna. Los discos intervertebrales permiten la flexibilidad de la columna vertebral al tiempo que absorben el impacto de caminar, correr y otras actividades físicas. En el pliegue anterior profundo (flexión) de la columna la parte frontal del disco se comprime y empuja el núcleo hacia atrás cuando el lado posterior del disco se expande; exactamente lo contrario de lo que sucede en la extensión (pliegue posterior), mientras que en las posturas de pliegue lateral como Parighasana (postura de la puerta) el núcleo se desplaza al lado contrario. Las lesiones y la edad pueden causar que el lado que se expande del disco se hinche y, posiblemente, se hernie. Esto ocurre normalmente en la parte posterior del disco, precisamente donde los nervios espinales principales se extienden hacia diversos tejidos y extremidades. Mientras que la formación de una hernia tiende a producirse más comúnmente en las asanas de flexiones anteriores, el dolor resultante suele sentirse al estar de pie o en las flexiones posteriores.

Junto a los discos intervertebrales maleables, un sistema complejo y finamente integrado de ligamentos aporta una mayor estabilidad y movilidad a la columna. Tres ligamentos se extienden por toda la longitud de la columna vertebral: los ligamentos longitudinales anterior y posterior y el ligamento supraespinoso. En la flexión vertebral

(piensa en doblarte hacia delante), los ligamentos longitudinales posteriores absorben algunas de las presiones del núcleo del disco presionando hacia atrás, aunque con una presión excesiva se provoca la protuberancia de la parte exterior del ligamento (lateralmente). Los ligamentos longitudinales anterior y posterior limitan la extensión y la flexión, respectivamente. Otros ligamentos vertebrales conectan las vértebras adyacentes. Todos crean estabilidad, limitando al mismo tiempo el grado de rotación, flexión, extensión y flexión lateral.

Los dos psoas y los dos músculos posteriores transversoespinosos forman cuatro bandas musculares dispuestas alrededor de la columna vertebral que pueden contraerse juntas para crear un alargamiento equilibrado de la zona lumbar. Algunos han sugerido que los segmentos superiores e inferiores del psoas ayudan a este equilibrio porque las fibras inferiores tiran de LS y de L4 por delante provocando una hiperextensión lumbar mientras que las fibras del psoas superior tiran de T12 y Ll hacia el escroto en la flexión lumbar. Pero el psoas en su totalidad tira de las vértebras lumbares inferiores hacia delante, llevando consigo el sacro al inclinar la pelvis hacia el frente. Si recordamos que el psoas es un potente flexor de la cadera (que lleva la rodilla hacia el pecho), podemos apreciar cómo la hipertensión de este poderoso músculo no solo comprime potencialmente los discos lumbares sino que crea una limitación importante en todas las asanas de flexiones posteriores. Hay que tener en cuenta además que cuando el psoas en un lado se contrae solo, esto crea un doblamiento hacia un lado o rotación de la columna. Si está relativamente más tensa en un lado, pueden surgir varias asimetrías que causen desequilibrio o desgaste en la articulación S1 y en sentido ascendente por la columna, muchas de las cuales pueden fácilmente observarse cuando un estudiante está de pie en Tadasana o invertido en Salamba Sirsasana I. Un psoas fuerte y a la vez flexible y equilibrado es una de las fuentes más importantes de estabilidad y movilidad generales para la columna y el cuerpo como un todo. Asanas como Anjaneyasana, Virabhadrasana I y Supta Virasana estiran el psoas, mientras que Navasana y Utthita Hasta Padangusthasana lo fortalecen. Un vecino cercano del psoas, el cuadrado lumbar, se origina en la cresta ilíaca posterior y se inserta en la apófisis transversa de L1-LS y de la costilla 12. Con la contracción ipsilateral (o hipertonicidad en un lado), acerca la pelvis y las costillas de un mismo lado; con la contracción bilateral, crea una extensión vertebral a la que se contraponen el psoas y los músculos abdominales.

A lo largo de la parte posterior de la columna se extienden varias capas de músculos profundos, algunos conectando una apófisis transversa a la siguiente (músculos intertransversos), otros conectando la apófisis espinosa (interespinosos), y otros que conectan la apófisis transversa con apófisis espinosa (transversoespinosos). En el cuello, un conjunto de músculos muy parecidos a los transversoespinosos, el recto de la cabeza y



Músculos que sostienen la columna vertebral (vistas posteriores)

el oblicuo de la cabeza, conectan la columna con la parte baja posterior del cráneo en el occipucio. Dependiendo de cómo se contraigan estos músculos, pueden ayudar a la extensión, a la flexión lateral y a la rotación de la columna. Por encima de los músculos

profundos hay un conjunto de músculos erectores de la columna y de tendones relacionados que se extienden por el canal que corre a los lados de la columna vertebral. En la región lumbar surgen de la masa gruesa, carnosa y tendinosa de la aponeurosis lumbar, luego se dividen en tres columnas paralelas de músculo que se levantan a lo largo de la columna. La acción principal de estos músculos es la extensión de la columna en posturas como Salabhasana y Pursvottanasana. En la flexión, estos músculos más que producir movimientos los controlan, luego mientras los estiramos por completo en posturas de flexiones anteriores como Paschimottanasana o Uttanasana, permanecen pasivos. En torsiones y flexiones laterales están activos en ambos lados, produciendo y controlando el movimiento. Con cada músculo cruzando varios segmentos de la columna, su contracción o relajación tiene un efecto en muchas vértebras. Cuando se contraen y alargan más plenamente es en las flexiones posteriores boca abajo como Salabhasana.

En el cuello, los músculos erectores de la columna están complementados por varios músculos que estabilizan y movilizan la cabeza de la parte superior de la columna como líneas de sujeción, entre ellos el esplenio de la cabeza, el elevador de la escápula, el largo del cuello, el recto de la cabeza, el escaleno, el esternocleidomastoideo y las fibras superiores del trapecio. Aquí encontramos un mundo fascinante de nervios, músculos y movimientos que para muchos estudiantes de yoga suele ser un área de tensión y desgaste. Normalmente sobrecargado de trabajo debido a los desequilibrios posturales de otros puntos del cuerpo (y con frecuencia excesivamente utilizado al respirar), el «dolor de cuello» se origina muy fácilmente en algunas de las asanas más sencillas.

Más adelante comentaré detalladamente otros tres músculos de la espalda, los dorsales anchos, el romboide y el trapecio. Por ahora resumiré cómo actúan en la espalda. Los dorsales anchos son los músculos más expansivos del cuerpo; cubren casi toda la espalda y le dan una mayor integridad estructural al tronco como un todo. El romboide atrae a las vértebras hacia los omóplatos o se relaja para permitir un movimiento más fácil al hombro en flexiones posteriores como Urdhava Dhanursana. El trapecio, con fibras que se extienden en tres direcciones, puede producir la extensión de la columna así como la flexión lateral.

Los HOMBROS, LOS BRAZOS y LAS MANOS

Gran parte de la vida y la conciencia humanas se basa en nuestra capacidad no solo de crear estructuras o acciones complicadas en nuestra mente compleja, sino también de manifestar esas ideas en una realidad material en el mundo. Para esa expresión creativa dependemos en gran medida de las capacidades manipuladoras de nuestros brazos y manos, cuyo movimiento relativamente libre se apoya en la movilidad de nuestros hombros. Aunque es la articulación con mayor movilidad del cuerpo humano, debe ser

también lo bastante fuerte como para permitirnos elevar, empujar, tirar, torcer y mover a favor o en contra de una fuerza en múltiples direcciones. De hecho, la conciencia humana en sí y el tejido mismo del pensamiento humano están inextricablemente entrelazados con esta facultad únicamente humana de interaccionar creativamente con el mundo físico frecuentemente con la delicadeza y complejidad que nos permiten los hombros, los brazos y las manos. Los humildes hombros, sobre los que cargamos mucha de nuestra responsabilidad (y donde el dios hindú Shiva lleva una cobra adormecida), determinan en gran parte la postura y el movimiento que adoptamos en el mundo, dentro y fuera de la esterilla.

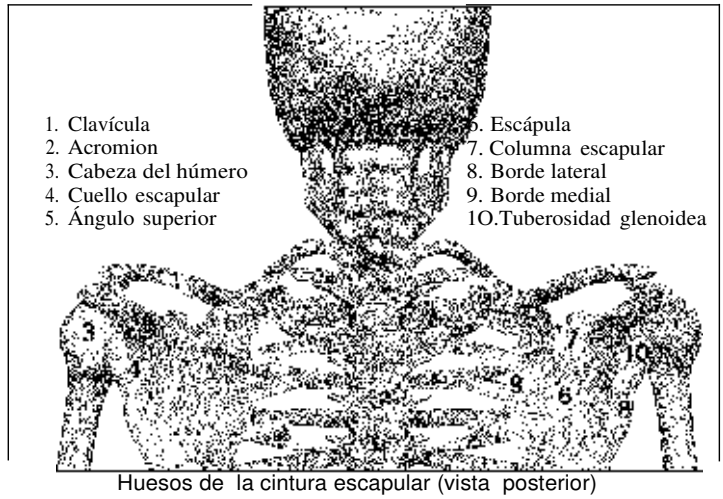
Anatómicamente el hombro no es una articulación sino una estructura compleja que comprende tres huesos: el húmero (hueso de la parte superior del brazo), la clavícula y la escápula (omóplato), unidos por músculos, tendones y ligamentos. Las articulaciones entre los tres huesos se corresponden con las tres articulaciones del hombro: glenohumeral, acromioclavicular y esternoclavicular. Funcionando en conjunto, les dan a los brazos una tremenda amplitud de movimiento y una gran estabilidad es un malabarismo que cuando se descuadra crea varios problemas que normalmente solo se producen en esta parte del cuerpo.

La articulación glenohumeral es la primera articulación del hombro, donde la cabeza del húmero se apoya en la fosa glenoidea de la escápula, de una forma muy parecida a la pelota de golf sobre su soporte. Se trata de una articulación esférica* que permite al brazo rotar circularmente o alejarse del cuerpo. Cuatro músculos forman un «manguito rotador» alrededor de la cabeza humeral para mantenerla asegurada a la fosa glenoidea: supraespinoso, infraespinoso, subescapulary redondo menor. Los tendones de estos músculos conectan con la cápsula de la articulación glenohumeral, llevando a una mayor estabilidad. Aun así la poca profundidad de la fosa glenoidea hace que esta sea una de las articulaciones que más suelen dislocarse, y ajustes inapropiados durante la práctica en posturas como Urdhava Dhanurasana han llegado a provocar que esta articulación se disloque. Los suaves movimientos del brazo superior en la fosa glenoidea dependen del equilibrio en la fuerza, flexibilidad y funcionamiento neurológico de los músculos del manguito rotador junto con la cápsula de tejido blando que rodea la articulación y la sujeta a la escápula, el húmero y la cabeza del bíceps.

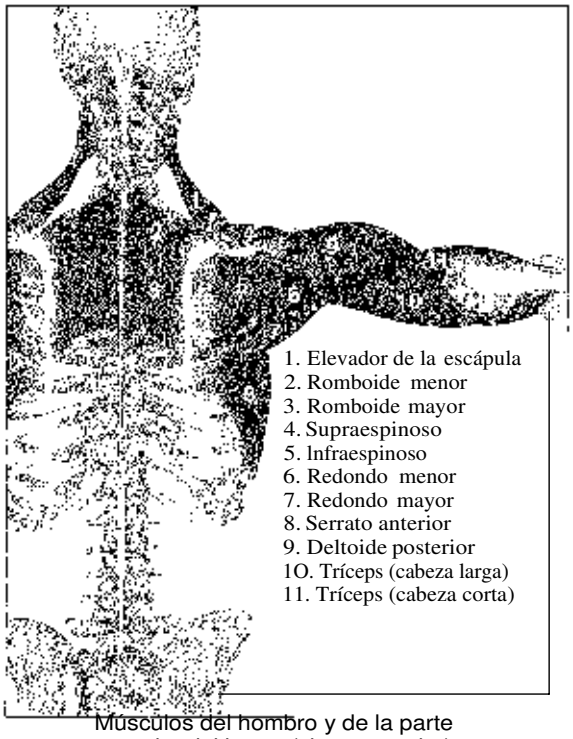
Revestida de una delgada membrana sinovial, la cápsula está reforzada por el ligamento coracodavicular.

La articulación acromioclavicular se encuentra en la parte superior del hombro, situada entre la apófisis del acromion de la escápula y el extremo distal de la clavícula, y está estabilizada por tres ligamentos: el ligamento acromioclavicular sujeta la clavícula

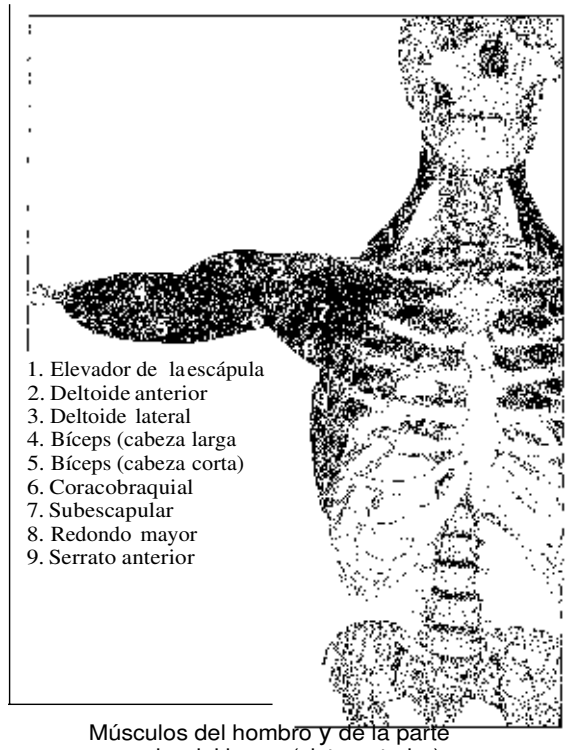
* N. del T.: también llamada de esfera en cavidad.



Huesos de la cintura escapular (vista posterior)



Músculos del hombro y de la parte superior del brazo (vista posterior)



Músculos del hombro y de la parte superior del brazo (vista anterior)

al acromio de la escápula, el ligamento coracoacromial va desde la apófisis coracoides hasta el acromio y el ligamento coracoclavicular se extiende desde la escápula hasta la clavícula. El movimiento de esta articulación deslizante sinovial permite que el brazo se eleve sobre la cabeza, ayudando al movimiento de la escápula y dando al brazo una

108

mayor rotación para asanas como Urdhva Hastasana y Adho Mukha Svanasana. En el extremo medial de la clavícula está la articulación esternoclavicular, en la que la forma convexa del manubrium encaja el extremo redondeado de la clavícula. La escápula es un hueso plano y de forma más o menos triangular emplazado detrás de la caja torácica, formando la parte posterior de la cintura escapular. El borde lateral de la escápula, relativamente más grueso, contiene la fosa glenoide, donde se aloja el extremo proximal del hueso de la parte superior del brazo. Las distintas caras de la escápula permiten que se acoplen a este hueso diecisiete músculos que le dan su estabilidad y seis movimientos básicos que permiten una mayor amplitud de movimiento del brazo:

Tabla 4.1 - Movimientos de la escápula

Movimientos	Músculos	Ejemplos de asanas
Elevación	Trapecio superior Romboide Elevador de la escápula	Adho Mukha Vrksasana Adho Mukha Svanasana Adho Mukha Svanasana
Depresión	Trapecio inferior Serrato anterior	Virabhadrasana 11 Anjali mudra
Aducción	Romboide Trapecio medio	Gomukhasana Phalakasana
Abducción	Serrato anterior	Adho Mukha Svanasana Chaturanga Dandasana
Rotación ascendente	Trapecio superior Serrato anterior	Urdhva Hastasana Adho Mukha Svanasana
Rotación descendente	Romboide Elevador de la escápula	Tolasana Bakasana

Los músculos que sujetan el húmero a otras partes del hombro crean movimiento del hueso del brazo. El infraespinoso, ayudado por el redondo menor, rota externamente el brazo, como cuando estamos de pie en Tadasana y giramos las palmas de las manos hacia fuera o cuando sujetamos el brazo por el lado del tríceps para acercarlo al oído en Utthita Parsvakonasana. El subescapular aduce y rota el brazo medianamente, un movimiento poco usual en Hatha yoga (hay alguna rotación interna en Parsvottanasana). El supraespinoso abduce el brazo, como cuando extendemos hacia fuera los brazos y los alzamos en Virabhadrasana II. De nuevo, estos cuatro músculos funcionan conjuntamente como el manguito rotador para estabilizar la articulación glenohumeral, manteniendo la cabeza humeral en la cavidad glenoidea.

Rotación externa e interna

Imagina estar de pie en Tadasana y rotar los huesos de los brazos para meter los pulgares hacia dentro y hacia atrás. Esta es la rotación interna. Ahora intenta mantener una rotación interna fuerte, mantén las escápulas bajadas, y trata de alargar los brazos hacia fuera y hacia arriba (en abducción), elevándolos por encima de la cabeza en Urdhva Hastasana. A menos que tus hombros sean extremadamente hipermóviles, serás incapaz de elevar los brazos por encima de los hombros. Ahora rota externamente los brazos y repite el movimiento; nota que ahora pueden moverse fácilmente por encima de la cabeza en una flexión completa libre relativamente de constricciones.

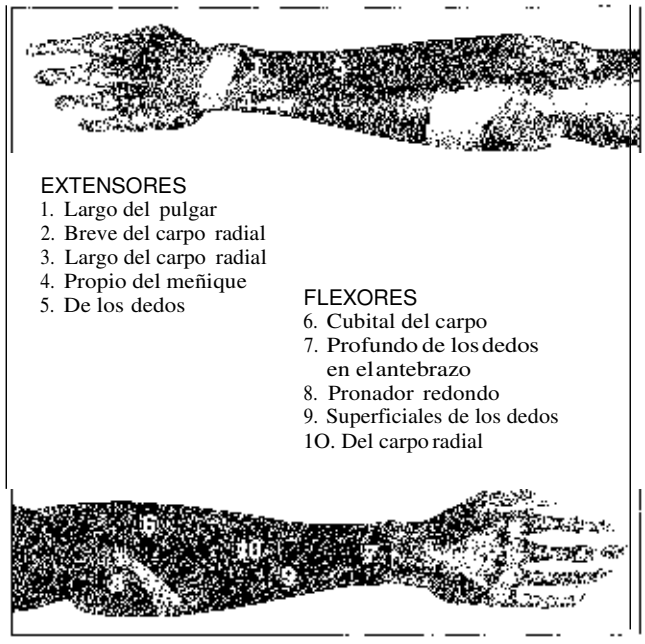
Sin embargo, con los brazos sobre la cabeza la rotación externa parece ser justo lo contrario. Esto suele dar lugar a mucha confusión en asanas como Utthita Parsvakonasana. Una vez en la asana, la instrucción verbal de «rotar externamente el brazo» con frecuencia tiene como resultado que los estudiantes hagan justo lo contrario, y por consiguiente encajen el húmero en la apófisis del acromio, lo cual no es agradable. Por eso es conveniente aconsejarles que extiendan el brazo en sentido descendente hacia la cadera, retándolo externamente mientras esté colocado ahí, y que mantengan luego esa rotación mientras llevan los brazos por encima de la cabeza. Ahora Utthita Parsvakonasana tiene más sentido.

Dos huesos forman la articulación del codo: el distal del húmero, en el brazo, y el cúbito proximal, en el antebrazo. Un segundo hueso del antebrazo, el radio, seextiende cerca de la escotadura radial y del cúbito y alejado de los huesos carpianos de la muñeca. El antebrazo puede moverse en flexión y extensión -a través de un movimiento parecido al deslizamiento en la articulación entre el húmero y el cúbito- y en pronación o supinación -como cuando giramos la palma de la mano alternativamente boca arriba o boca abajo mientras el húmero está fijo-. La sencilla articulación deslizante de los codos se vuelve más compleja por la articulación del cúbito y el radio y la manera en que estos tres huesos comparten las cavidades y ligamentos sinoviales. Como la rodilla (que también es una articulación deslizante), el codo es muy propenso a la hiperextensión, una causa de desalineación y lesiones especialmente en asanas de equilibrios sobre brazos en las que hay que aguantar un peso.[2]

La flexión y la extensión de la articulación del codo surge de la contracción de los músculos desde arriba: los bíceps, los braquiales y los braquiorradiales crean la flexión mientras que el tríceps es el principal extensor. En los movimientos de pronación y supinación, el cúbito y el radio se cruzan el uno sobre el otro para rotar la palma hacia

arriba y hacia abajo. Los músculos pronador redondo y pronador cuadrado (ayudados por el braquiorradial desde una posición supina) son los pronadores principales, mientras que los bíceps y los supinadores crean la supinación. La dificultad de pronación es evidente al intentar mantener las palmas completamente enraizadas en Pincha Mayurasana, que es más difícil cuando los bíceps están tensos.

La evolución humana se debe en gran medida a nuestra capacidad de mantener y manipular objetos, una capacidad que debemos fundamentalmente a nuestro pulgar oponible. Junto con las cualidades de espíritu, instrucciones verbales y demostración de asanas, la mano es quizá nuestra herramienta para enseñar, ya que nos permite comunicar con precisión táctil, sutilidad y sensibilidad. En la práctica de la asana nos proporciona uno de los apoyos de base más importantes que se incluyen en todos los equilibrios de brazos, muchas flexiones posteriores, incluso abridores de cadera con palanca, torsiones y flexiones anteriores. Dada la considerable movilidad de la articulación de la muñeca, esta valiosa herramienta es también una de las partes más vulnerables del cuerpo humano, y la muñeca una de las que con más frecuencia se lesionan en la práctica de la asana.



Músculos del brazo inferior y de la mano

La mano consiste en cinco huesos metacarpianos y catorce falanges conectados por ligamentos y rodeados de músculos, nervios, vasos sanguíneos, fascia y piel. La muñeca está formada por ocho pequeños huesos carpianos, dos de los cuales están articulados con el hueso distal radio y cuatro con el metatarso, todos esencialmente rodeados de ligamentos transversales. La estructura, parecida a un arco, de los huesos de la muñeca crea un compartimento central que contiene tendones flexores, sus fundas y fascia que apoya la ubicación de los tendones. Los movimientos de la articulación de la muñeca se ven en la mano: la flexión lleva la mano hacia la cara interior del antebrazo (que tiende a estirar los dedos), la extensión la lleva hacia la parte superior de la muñeca (haciendo que los dedos tiendan a tensarse, con tendencia de los dedos y nudillos a alzarse del suelo en Adho Mukha Svanasana), la abducción hace que el pulgar se gire hacia fuera cuando la palma de la mano está boca arriba y la aducción, lo contrario. El pulgar tiene una movilidad considerable en extensión, flexión, abducción y aducción.

Los músculos principales que actúan en la muñeca y en la mano surgen a lo largo de *los* huesos del antebrazo (radio y cúbito), con tendones largos insertándose en los huesos más distantes de la muñeca, los metatarsos y las falanges. Varios músculos pequeños intrínsecos a la mano (cuatro dorsales, tres palmares) se originan en los metatarsos o tendones flexores y se insertan en las falanges, permitiendo la flexión y la extensión de la palma y los dedos. Varios otros músculos pequeños cruzan la base de un dedo hasta la primera articulación del dedo más cercano, permitiendo a los dedos abduciry aducir. Para nuestros objetivos tienen especial relevancia entre estos cuatro los músculos tenares, que mueven el pulgar y su metacarpiano; aunque necesitamos extender los dedos ampliamente al cultivar hasta bandha en asanas como Adho Mukha Svanasana y Adho Mukha Vrksasana, abducir el pulgar hacia fuera con toda la amplitud posible desgasta fácilmente los músculos tenares y posiblemente la rama palmar del nervio medio.

LA ANATOMÍA DE LA ENSEÑANZA

Casi todos los libros de anatomía describen la estructura delcuerpo que observamos en la mayor parte de la gente. Los profesores sefrustran a menudo porque los estudiantes de sus clases no concuerdan del todo conlas ilustraciones o los textos que han estudiado. La estructura esquelética diferirá debido a las variaciones de forma, longitud y grosor de los huesos. Hay variación en tamaño, forma y sujeción de músculos y tendones. También existen divergencias entre hombres y mujeres, diferentes grupos de edades, así como diferencias que surgen de anomalías congénitas. En lugar de ignorar las variaciones e intentar lograr la conformidad con una estructura estandarizada, es importante mantener la mente abierta con curiosidad yun espíritu de exploración y de aprendizaje al encontrarte con estudiantes cuya anatomía difiera de las descripciones de los libros de texto.

Aparte de esto, el cuerpo nunca funciona como el conjunto de partes aisladas que aparece en la mayoría de los análisis anatómicos. Siempre es un todo, aunque en ocasiones pueda no parecerlo. Lo que le sucede a nuestros pies afecta a lo que le ocurre a nuestra columna vertebral en la misma medida en que lo que acontece entre nuestras orejaE afecta a lo que sentimos en nuestros cuerpos. Mientras seguimos diseccionando el tejidc del cuerpo físico humano usando conceptos y términos técnicos, ten en cuenta que si ese es todo lo que haces como profesor, tus clases tenderán a ser técnicas y aburridas y ne tendrán en cuenta elespíritu más profundo de la práctica. Aun así, es importante ofrece1 una instrucción técnica detallada. Para dotarla de suavidad y claridad hay que aprende1 cómo funciona el cuerpo, entre otras cosas la anatomía funcional, la biomecánica y la kinesiología de cualquier asana o secuencia de asanas. Empleando una mayor variedad dE conocimiento y de ideas en elyoga, puedes transmitir esta información a tus estudiante en forma de explicaciones que incorporen nuevos elementos al tejido de tu enseñanza;

Capítu\o cinco

Crear un espacio para la autotransformación

¿Y si nuestra religión fuera el otro,
y nuestra práctica, nuestra vida, las oraciones nuestras palabras?
¿Y si el templo fuera la tierra, si los bosques fueran nuestra
iglesia, nuestra agua bendita, los ríos, lagos, y mares.
¿Y si la meditación fueran nuestras relaciones,
el maestro la vida, la sabiduría conocernos a *nosotros mismos,*
y si el amor fuera el centro de nuestra vida?

GANGAWHITE

Los Hatha yoguis descubrieron que activar y mover la energía del cuerpo les daba una sensación de bienestar y plenitud radiantes al tiempo que abría de par en par los portales del ser consciente. Pero puede que la senda del yoga (uncir un yugo, hacerse completo) no se revele automáticamente. De hecho, nuestra tendencia como seres humanos es a separar el cuerpo, la respiración y la mente, una desconexión que crea sufrimiento cuando nos distanciamos de nuestra naturaleza esencial como seres completos. Esta separación se expresa en todo, desde el estrés y la confusión hasta la enfermedad y la desesperanza. El Hatha yoga ofrece una serie de herramientas para desatar los nudos que nos atan a este sentido limitado de nosotros mismos. «La transformación que brinda elyoga te hace ser más tú mismo -explica Joel Kramer (198O)-y te abre a amar con una mayor profundidad. Conlleva una perfección y una depuración que liberan tu verdadera esencia, del mismo modo que el escultor saca a la luz la belleza de la forma escondida en la piedra cincelando lenta y cuidadosamente el resto».

Las funciones principales de un profesor de yoga son mostrarles una senda yóguica a los estudiantes y ofrecerles orientación a lo largo de ese camino. Lo que caracteriza a un buen maestro es hacer esto con inspiración, conocimiento, habilidad, paciencia, compasión y creatividad. Toda la variedad de elementos de la enseñanza (crear un espacio seguro para la autoexploración, diseñar secuencias de prácticas de asanas y pranayama que hacen emprender a los estudiantes viajes físicos y energéticos, darles instrucciones en su proceso de depuración, ofrecerles una orientación práctica en la

meditación, brindarles ejemplos para extender las práctica más allá de la esterilla) en conjunto conduce a una misma cosa: el yoga como proceso para despertar a la verdad del propio ser, a un sentido permanente de la ecuanimidad en medio de las turbulencias de la cotidianidad y de la etapa de la vida en la que nos encontremos.

Si el yoga fuera una práctica para alcanzar metas en la que todos estuviésemos apuntando a un determinado objetivo, el papel del profesor sería mucho más sencillo. Les diríamos a los estudiantes lo que tienen que hacer y cómo hacerlo. Recurriríamos a nuestros conocimientos sobre la filosofía del yoga, la energética, la anatomía y la psicología para crear clases y dar instrucciones que los orientaran correctamente para avanzar hacia su objetivo. En la práctica física, la instrucción se centraría en perfeccionar las posturas; en pranayama les enseñaríamos a perfeccionar la respiración y el equilibrio energético; en meditación les mostraríamos cómo serenar la mente. Pero el yoga no es una práctica para alcanzar una meta sino un proceso interminable de *autodescubrimiento* y de *autotraniformación.* Un proceso en el que los maestros son los facilitadores y los guías que ofrecen a cada estudiante un estímulo intuitivo durante el recorrido de su propia senda que va evolucionando con cada respiración.

Todo lo que verdaderamente necesita uno para practicar yoga es la intención de hacerlo. Esta es la cualidad más básica de la práctica y el punto de arranque de la enseñanza. Cuando un profesor tiene claro su propósito, el resto de las cualidades para enseñar se vuelven más definidas y más alineadas. Por eso la primera pregunta que uno debe hacerse es: «*¡Por* qué quiero enseñar?». Para muchos profesores la intención fundamental es sencilla: crear un espacio en el que los estudiantes se sientan seguros y apoyados en su práctica. A continuación veremos las herramientas para crear ese espacio.

EL ENTORNO FÍSICO

Es posible hacer yoga en cualquier parte. En cierto modo la idea es practicar yoga todo el tiempo: ser consciente de la respiración, del cuerpo y de la mente de una forma ininterrumpida que nos brinde una sensación perdurable de paz interior y alegría. Puedes estar haciendo yoga mientras esperas en la cola del supermercado, mientras

conduces o mientras conversas con alguien. He enseñado yoga en prisiones federales entre ruidos estruendosos de golpes y gritos caóticos, en el suelo del desierto bajo un sol cegador, a una gran altitud en los Andes en medio de un viento helado, en espacios urbanos de yoga en los que los martillos perforadores y las sirenas ponían su acento sobre el ritmo tranquilo de la respiración, en *shalas* tropicales de yoga rodeados por las melodías de la vida selvática. Todos estos entornos presentaban distintas oportunidades para la práctica del pratyahara. También ofrecían diversas oportunidades para apreciar la riqueza de la vida y cultivar la claridad en medio de cualquier circunstancia. Aun así podemos identificar ciertas condiciones ambientales que son favorables a la práctica. Piensa en las siguientes:

UN ESPACIO DEDICADO AL YOGA: crear un espacio exclusivamente dedicado al yoga fomenta el ambiente general de la práctica y ayuda a asegurar los elementos ideales del entorno que se sugiere a continuación.

EL SUELO: el suelo ideal para el yoga está hecho de madera suave, preferiblemente dura, o un laminado que imite la madera. A ser posible debería tener una cualidad «elástica» como las salas de baile, que proporcione una base estable aunque ligeramente flexible y cálida. Un suelo alfombrado blando no ofrece una base estable para las asanas de pie y de equilibrio y puede dar lugar a esguinces de muñeca en asanas en las que se coloca un peso considerable sobre las manos. Los suelos alfombrados son perfectamente adecuados para clases «fáciles» en las que los estudiantes raramente se ponen de pie, en equilibrio o aguantando mucho peso sobre las manos.

LAs PAREDES: muchas asanas es mejor presentarlas o perfeccionarlas con práctica sobre una pared sencilla libre de obstáculos (como objetos artísticos, ventanas, enchufes y luces). Las paredes de yoga más elaboradas pueden diseñarse con correas incorporadas que, idealmente, deberían ser desmontables para que el espacio pueda usarse también sin ellas.

EL AIRE: algunos estudiantes quieren una corriente constante de aire fresco para poder respirar plenamente, mientras que otros piensan que la más ligera brisa tensa sus músculos e impide que puedan abrirse sin riesgo. Esta es una fuente de tensión en la mayoría de las clases. Mientras que algunas están diseñadas para tener una temperatura extremadamente caliente, para la mayoría de las clases y de los estudiantes sería mejor una sala moderadamente caldeada con una buena circulación de aire fresco.[2]

LA mz: el uso de tragaluces y ventanas horizontales situadas en la parte alta de las paredes permite que entre la luz natural sin reducir el valioso espacio de

pared. Usa interruptores de graduación de luz y velas para añadir calidez y un carácter espiritual.

LA MÚSICA: algunos estilos y tradiciones se oponen decididamente a la música en las clases, mientras que en otras es una parte esencial de la experiencia general. Si eliges usar música, no olvides que tu prioridad, por encima de ella, es hacer audibles tus instrucciones verbales y, todavía más importante, poder escuchar a tus estudiantes cuando respiran y hablan. Confecciona varias listas de música para armonizarlas con el arco y los estados de ánimo de tus clases, y pruébalas antes de usarlas en la práctica.

EL AROMA: en los años sesenta, el yoga y el incienso aparecían con frecuencia en la misma frase y en la misma sala, dando lugar en gran medida al yoga y la aromaterapia de los años ochenta y posteriormente. Muchos estudiantes disfrutan la forma en que ciertas esencias transportan su conciencia a un estado o sensación yóguicos, mientras que para otros estas esencias son una fuente de distracción o incluso les resultan nauseabundas. Del mismo modo en que les pedimos a los estudiantes que asistan a la clase sin usar perfumes ni lociones, es mejor ofrecer una sala que esté llena de aire fresco y natural, libre de olores artificiales.

LOS APOYOS: la aplicación práctica de los apoyos, o ayudas, se tratará en el capítulo siete. Estos son los apoyos básicos:

Las esterillas son el único apoyo que se considera aceptable en algunos estilos de yoga; todos los estudiantes deberían tener una. Hay varios factores que se deben tener en cuenta al elegir una esterilla: que tenga una estructura ecológica y sea reciclable, la firmeza o la suavidad, la estabilidad, el peso, la durabilidad y la adhesividad. En las prácticas en las que se suda resulta útil colocar una tela absorbente sobre la esterilla para crear una superficie más estable y permitir que las toxinas se eliminen con mayor facilidad.

Las mantas son un apoyo versátil, ya que pueden doblarse para dar apoyo a varias alturas, enrollarse para colocarlas en diversos emplazamientos, extenderse para cubrir y usarse de otras formas creativas. Las mantas de lana firme se pliegan y enrollan de manera más uniforme.

Los cojines pueden proporcionar un apoyo estable y uniforme en varias asanas. Se puede conseguir más apoyo utilizándolos alternativamente con mantas.

Los bloques son un apoyo multifuncional: pueden servir en asanas sentadas, permiten un enraizamiento más fácil de las manos en las asanas de

piey ayudan a despertar y apoyar las acciones energéticas. Los bloques de madera son estables pero pesados; los de espuma son ligeros pero pueden resultar endebles.

Las correas son un apoyo versátil que extiende el alcance sin perjudicar a la integridad de la postura y mantiene o estabiliza la posición en varias asanas. El diseño de «desenganche rápido» ofrece una mayor versatilidad al permitir que la correa se asegure y se suelte más fácilmente.

Las sillas son unos apoyos esenciales para muchos estudiantes. Es posible enseñar una clase entera con los estudiantes sentados en sillas, por ejemplo en clases prenatales o posnatales o al trabajar con practicantes de avanzada edad o con otros que tengan movilidad o estabilidad limitadas. También existen diversos bancos y taburetes que pueden utilizarse en varias asanas.[3]

Los sacos de arena añaden fuerza de tracción pesada a los miembros en asanas como Supta Baddha Konasana. También sirven como un apoyo versátil para elevar los talones o para ponerlos en contacto con la tierra en asanas como Virabhadrasana I, lo que resulta especialmente beneficioso para estudiantes con un esguince reciente de tobillo.

CONFIGURACIÓN Y ORIENTACIÓN DE LA CLASE

La forma de la sala y su distribución determinarán tu emplazamiento ideal y el de tus estudiantes. Tu prioridad debería ser, además de los asuntos de seguridad que expuse anteriormente, poder ver con facilidad a los estudiantes y que ellos te puedan ver a ti. Si estás en una sala rectangular, colocarte en el centro de una de las paredes amplias maximizará tu visibilidad. Si te sitúas frente a una de las paredes más estrechas, se acrecentarán las diferencias entre quienes se sientan delante y detrás. Los estudiantes más recientes o con menos seguridad en sí mismos tenderán a sentarse hacia el fondo y esto les impedirá ver con claridad tus demostraciones. Aunque algunos profesores prefieren tener a los estudiantes más experimentados o hábiles delante, como modelos, esto puede crear un problema porque algunos de ellos tienden a llamar la atención con su práctica, haciendo a menudo cosas incorrectas y potencialmente peligrosas, y muchos principiantes pensarán que este es el modelo que deben seguir. Al mismo tiempo, los estudiantes más nuevos o relativamente menos competentes tendrán una mayor dificultad para observar tus demostraciones. Es por eso también por lo que es preferible tener a los estudiantes más altos en los extremos más apartados de la sala, o en el fondo. Por diferentes razones a muchos estudiantes les gusta situarse en un lugar determinado de la sala. Aquellos con necesidades especiales, entre ellos los más nuevos, los que

sufran alguna lesión o limitación física, las embarazadas o los que tengan dificultades más grandes de equilibrio, es mejor que se coloquen al lado de una pared para poder acceder a ella más fácilmente y utilizarla como apoyo, y deberían tener prioridad en esos espacios. Puede que para eso sea necesario a veces pedirle a algún estudiante habitual u ocasional que ceda su espacio preferido para dejar paso a aquel con necesidades especiales. Normalmente bastarán unas sencillas palabras de explicación para que el cambio se realice con facilidad.

Colocar tu propia esterilla lejos de la entrada principal de la sala les permite a los estudiantes verte más fácilmente al entrar, y a ti verlos y saludarlos con más comodidad. Esta orientación también suele dar lugar a menos distracciones cuando los estudiantes entran o salen de la sala durante la práctica. Piensa que una vez que la clase empiece te pondrás a moverte alrededor de la sala observando, instruyendo e interactuando con ellos. Ten en mente que con algunas asanas o secuencias de asanas tendrás que pedirles que se coloquen de lado en la esterilla, mirando así en otra dirección. Como veremos en el próximo capítulo, el «frente» de la sala (el lugar en el que normalmente enseñas por primera vez una asana) cambiará en esos casos, y tú te adaptarás al cambio, respetando las consideraciones que hemos visto.

En las clases con muchos alumnos es conveniente extender una esterilla tras otra de forma escalonada, creando más espacio lateral para cuando extienden los brazos; esto hará que estorben menos a sus vecinos inmediatos al volverse de lado y plegarse hacia delante con los brazos por encima de la cabeza. El escalonamiento funciona bien cuando toda la clase está orientada hacia el frente de la sala o con los estudiantes cara a cara en dos filas opuestas. Esta última orientación funciona mejor en clases en las que hay una secuencia fija que los estudiantes repiten por sí mismos en cada práctica; de esta manera se reduce la cantidad de demostraciones de asanas para la clase entera. Algunos profesores prefieren líneas perfectas de esterillas, al estilo militar, que crea orden y ángulos despejados y uniformes; esta configuración les permite percibir el alineamiento con más facilidad. Otros sedecantan por una onda energética más orientada al sentimiento de comunidad colocando a los estudiantes en un círculo o semicírculo que, al mismo tiempo, preserva su capacidad de observar con facilidad el alineamiento.

!VELES DE CLASES Y PRERREQUISITOS

¿Se debería dejar a cualquiera asistir a cualquier clase? ¿Qué sucede si un estudiante principiante entra en una clase avanzada? ¿Q si un estudiante que se tiene a sí mismo por avanzado entra con todo el entusiasmo de su ego en una clase de principiantes? ¿Qué hay de las clases para «todos los niveles»? ¿y hasta qué punto debería el Hatha yoga presentarse a través de un programa secuencial en el que el prerrequisito

para avanzar al siguiente nivel consiste en cierto grado de destreza observable y medible? Hay muchas opiniones muy fuertes y contradictorias acerca de estos asuntos. Algunos son inflexibles al limitar las clases solo a ciertos estudiantes y cumplen esto en parte requiriendo una preinscripción y la aprobación previa de un profesor.[4] Ofrecer clases para periodos programados de tiempo, delmismo modo en que una escuela divide las clases en términos de semestres, ayuda a estructurar máslas clases. Esto requiere que los estudiantes se comprometan, le da una mayor cohesión a la clase y permite al profesor ofrecer un programa planeado de antemano y diseñado para llevar progresivamente a los estudiantes de un punto a otro en su práctica, fomentando en el proceso la autodisciplina de estos.

Pero del mismo modo también hay muchas razones para ofrecer clases abiertas. Primero, aunque la disciplina es un valor importante, a la mayoría de los estudiantes les da más facilidades para asistir una estructura de clase relativamente abierta (que les permita incorporarse en cualquier momento del curso). Mucha gente quiere explorar el río probando la corriente en varios puntos en lugar de empezar por lo más alto y en las aguas lentas y superficiales y avanzar solo en la medida en que está establecido de antemano para ese periodo de tiempo o en un programa fijo. Cada estudiante llega al yoga proveniente de un entorno diferente y podría ser que algunos, incluso sin conocer nada de esta disciplina, resultaran idóneos para una clase intermedia. Algunos tienen situaciones vitales que les impiden comprometerse a un horario específico durante semanas o meses. A muchos estudiantes experimentados les resulta provechoso asistir cada día a distintos tipos de clases; si se ofrecen varios niveles durante la semana, y distintos profesores y estilos, podrán estudiar con más libertad. Para los estudiantes ocasionales, en especial los totalmente novatos o quienes tienen dificultades excepcionales hace falta más de un profesor. Pero incluso en las clases más altamente estructuradas los estudiantes habituales aparecen con necesidades que requieren el mismo grado de atención especial. Una política estricta que les prohíba asistir a clases sueltas puede ser tan desalentadora como admitir a los alumnos en una clase sin ningún criterio. La primera vez que ves a un nuevo estudiante parte de la conversación inicial debería incluir preguntas acerca de su experiencia previa con el yoga, lesiones y otras circunstancias físicas que pudieran limitar su práctica. Si percibes que no es apropiado para la clase, primero explícale la naturaleza de la clase y muéstrale alternativas dentro de tus clases o en otro centro de tu comunidad local de yoga. Si aun así el estudiante sigue queriendo asistir a la clase, enséñale Balasana y subráyale la importancia de tomarse las cosas con calma. Ofrecer un horario abierto de clases con diversos niveles y estilos puede complementarse con «intensivos» que ofrecen una enseñanza más estructurada. Los intensivos pueden estructurarse para la introducción delyoga, para niveles específicos o para

determinados públicos. Los profesores pueden mandar a los estudiantes que aparecen cuando las clases ya han comenzado a realizar intensivos cuando resulte apropiado y permitirles generalmente la libertad de participar en cualquier clase que quieran.

ETIQUETA DE CLASE

Tu eficacia como profesor y la capacidad de tus estudiantes para perfeccionar y profundizar su práctica en tus clases dependen en parte de la conducta de todos los que están en la sala. Por lo general, la mayoría de los estudiantes nunca tendrá un problema para respetar la etiqueta básica que a ti te permite enseñar y a sus compañeros practicar. Los problemas normalmente surgen de no saber que cierta conducta interrumpe o distrae a la clase. Por tanto, es importante establecer claramente las normas básicas de conducta, entre ellas:

LIMPIEZA: se debería aconsejar a los estudiantes que se asearan antes de practicar. Si esto no resulta posible, habría que animarlos a «refrescarse» antes de entrar en clase, ya que un fuerte olor corporal puede dificultarle al resto de los estudiantes (¡y a ti!) respirar cómodamente. Explica este tema en privado y con una actitud de apoyo.

AROMAS: ya se trate de perfume, colonia, desodorante o un aceite esencial, lo que para alguien huele bien a otra persona le puede provocar náuseas. La solución más sencilla es pedirles a los estudiantes que se abstengan de usar ningún producto aromático en la piel o en la ropa cuando vayan a clase.

RoPA: el yoga se practica mejor con una ropa cómoda. Cuando se practica en grupo, la ropa debería ser sencilla y no constituir un elemento de distracción. Desde el punto de vista del profesor, es útil poder ver el contorno del cuerpo de los estudiantes.

Prns DESCALZOS: pídeles a los estudiantes que se quiten los zapatos antes de entrar en el espacio de yoga, respetando así la limpieza y (para muchos) la sagrada cualidad de *shala.*

CHARLA: anima a los estudiantes a permanecer concentrados en el sonido de la respiración y en tus instrucciones verbales. Si uno de ellos habla frecuentemente durante la clase, trata el tema con él en privado cuando finalice. Si dos o más estudiantes están teniendo una conversación durante la clase, sencillamente di, dirigiéndote a toda la clase: «Tratad de estar en la práctica>'>, esto normalmente hace callar a los que están hablando. Sin embargo, recuerda que se debe amm iir:i a los estudiantes a hacer preguntas sobre la práctica que estás haciendo en ese momento. Aunque puedes limitarte a escuchar la pregunta en ese mo mento

120

indicar cuándo vas a responderla, es importante estar abierto en tu enseñanza tratando las preguntas y usándolas como oportunidad para ofrecer explicaciones e instrucciones más completas. Los profesores que rechazan que se les pregunte no solo dan la impresión de ser arrogantes y autoritarios; su rechazo a relacionarse abiertamente con los estudiantes puede también hacer que estos se sientan menos seguros y confiados en su relación con el profesor.

LLEGADA/SALIDA: será inevitable que algunos estudiantes lleguen tarde o salgan pronto, y esto posiblemente distraerá a los estudiantes e interrumpirá el fluir de tu enseñanza. Algunos espacios de yoga y algunos profesores insisten en una política estricta, no dejando entrar a los estudiantes si llegan pasado un cierto número de minutos más tarde. Muchos profesores que empiezan la práctica con un periodo de meditación silenciosa o guiada piden a los que han llegado tarde que esperen hasta que la meditación haya terminado antes de entrar en la sala. Otros animan a los que están en la sala a usar esas distracciones como una oportunidad de estar presentes en medio de lo que pueda ocurrir, incitándolos aún más a practicar Karma yoga abriendo gentilmente un espacio para los demás en medio de la sala abarrotada. Aunque se debería animar a los estudiantes a llegar al menos cinco minutos antes y permanecer hasta el final de la clase, en un mundo que suele ser ajetreado e impredecible incluso el más disciplinado de ellos llegará tarde algún día o tendrá que salir antes de que termine la clase. Abrir tu espacio y tu corazón para acogerlos puede hacer mucho por transmitirles a todos los estudiantes que tu propósito es apoyarlos, demostrando flexibilidad y serenidad. Cuando un estudiante habitual llega tarde, ayúdale a hacer cualquier cosa que necesite para entrar en su cuerpo en lugar de insistir en que haga lo mismo que el resto de la clase. Si un estudiante nuevo llega tarde, guíalo a Balasana hasta que sientas que es apropiado para él unirse al grupo.

DESPERTAR EL ENTORNO ESPIRITUAL

Crear un espacio seguro y favorable para los estudiantes es una de las funciones más importantes de un profesor de yoga. Hay innumerables fuentes entre los textos de

yoga y de espiritualidad que ofrecen orientación en la práctica de conocerse a uno mismo. Como las enseñanzas espirituales más tradicionales de yoga surgieron en la cultura hindú, por lo general exponen hipótesis de orientación de esta religión sobre el camino espiritual, normalmente descrito como ser uno con Brahman o lo divino. Encontramos muchos escritos contemporáneos de yoga que adoptan estas enseñanzas tradicionales como la palabra sagrada de lo divino, ofreciendo una forma de yoga fundamentalista que adopta un aire religioso. Cuando nos basamos en esas fuentes de manera informal con solo una limitada comprensión de sus fundamentos religiosos, es fácil como profesores terminar expresando creencias que, al examinarlas con mayor atención, descubrimos que no tienen mucho que ver con lo que realmente pensamos o sentimos sobre los asuntos existenciales y espirituales. Pero podemos también contemplar estas y otras fuentes como tremendos manantiales de conocimiento sobre la vida y el yoga ricos en metáforas, mitos y arquetipos que, como profesores, podemos concretar ante nuestros estudiantes y darles relevancia sin emplear un tono religioso.

Muchos profesores de yoga (de hecho, gran parte de la comunidad internacional del yoga) toma los Yoga Sutras de Patanjali como artículos de fe religiosa y como las creencias fundamentales de su práctica, su enseñanza y su vida. Oponerse a los Sutras o a otros textos o nociones tradicionales, o aplicarlos de forma selectiva o con una interpretación liberal, se ve por algunos puristas como algo sacrílego. Sin embargo, «lo espiritual no es religión», dice Rachel Naomi Remen (1993, 40):

> Una religión es un dogma, un conjunto de creencias sobre lo espiritual y un conjunto de prácticas, que surgen de esas creencias. Hay muchas religiones y tienden a ser mutuamente exclusivas. Es decir, cada religión tiende a pensar que tiene «la exclusiva» en lo espiritual, que es «El camino». Sin embargo, lo espiritual es inclusivo. Es el sentido más profundo de pertenencia y participación. Todos participamos en lo espiritual continuamente, lo sepamos o no.[5]

En muchas enseñanzas tradicionales y contemporáneas de yoga hay una creencia religiosa en la «unidad» y una práctica recomendada que requiere renunciar al deseo, al apego y a la individualidad como «La Senda» al ser espiritual. Ganga White (2007, 200) nos recuerda que la «creencia central de esta perspectiva es que la verdad y la realidad subyacentes en la vida es el Uno, y que el mundo cotidiano de la diversidad y la individualidad en el que vivimos es en realidad una ilusión, llamada maya». Pero *les* realmente una ilusión? White prosigue y sugiere que «quizá sea más inteligente vivir usando el sentido común con estas dimensiones inherentes de nosotros mismos que intentar aniquilarlas». Cuando nos desprendemos del fundamentalismo del yoga,

podemos aprovechar creativamente joyas como los Sutras y el Bhagavad Gita para ofrecer un conocimiento y un espacio espirituales que reconocen la realidad igualmente válida de la vida como la vivimos aquí y ahora. Al enseñar yoga este enfoque abre la dimensión espiritual para hacerla más inclusiva con quienquiera que esté en tu clase, independientemente de sus creencias, fe o perspectivas espirituales o religiosas. «Para el alma-observó Thomas Moore (1994, 203-205)-lo normal y corriente es sagrado y lo cotidiano es la fuente principal de la religión». Prosigue, para decir que «lo mismo que la mente digiere ideas y produce inteligencia, el alma se nutre de vida y la digiere, y crea así la sabiduría y el carácter a partir del pasto de la experiencia».

Mucha gente se ve atraída a la práctica inicialmente para reducir el estrés, desarrollar la flexibilidad, curar una lesión física o emocional, explorar nuevas conexiones sociales o adquirir una buena forma física. Pero una vez que están en la práctica, conectando cuerpo-respiración-mente, comienza a ocurrir algo. Los estudiantes empiezan a sentir una conciencia de sí mismos más clara, una sensación de estar completamente vivos; se sienten mejor, más equilibrados, más conscientes, más despejados. El anhelo que tenemos como seres humanos por una vida feliz, despierta y plena de sentido, y una sensación de conexión con algo más grande que nuestro ser individual empieza a convertirse en una poderosa motivación para practicar a largo plazo en nuestra vida.

El yoga se usa en un inicio como herramienta de autotransformación y senda del ser espiritual en el momento en el que un estudiante presta por vez primera atención a lo que está haciendo en la práctica. Si un estudiante es inestable, se cae, siente dolor o la incomodidad le impide centrarse, la tendencia será volver a entrar en su mente analítica o agitada. Sthira y sukham (la firmeza y la comodidad) les dan a las asanas su base transformadora. Estar firme no significa estar perfectamente quieto en una pose mantenida durante mucho tiempo. De hecho, una «pose» es estática, algo que una modelo hace para la cámara. Las asanas, por el contrario, están vivas, en cada momento son una expresión única del ser humano que las hace.[6] Abrirnos a una sensación de paz interior en medio de la relativa intensidad de la práctica de la asana (estar calmado y flexible al tiempo que fuerte y firme) lleva la práctica a un nivel más hondo.

Incluso cuando permanecemos en una asana durante mucho tiempo y cultivamos la firmeza y la comodidad, siempre hay movimiento: el corazón está latiendo, la respiración y el prana están circulando. Así, en una visión expandida de la práctica de la asana encaja una práctica de movimiento dentro de una asana, y entre lo que con frecuencia se describe como asanas separadas, en la que uno está sencillamente presente, sencillamente firme en cuerpo-respiración-mente, sencillamente cómodo. La respiración misma empieza a convertirse en una especie de mantra en la meditación en movimiento que es la práctica de la asana. De esta manera la práctica es de meditación

consciente, en la que uno está plenamente presente en el momento.[7] Este proceso vivencial (no la adoración religiosa de una deidad o la insistencia en una forma precisa en las posturas ejecutadas) es lo que hace de la práctica de la asana una práctica espiritual en sí. Y es precisamente aquí, en la creación de un espacio que fomente un estado de atención plena, donde el profesor de yoga se convierte en facilitador espiritual. Al guiar las clases de yoga que fomentan la atención autorreflexiva en cada asana, en cada momento dentro de la asana y entre una asana y otra, cada respiración, cada sensación, cada pensamiento y cada sentimiento se transforman en ventanas a través de las cuales asoma la naturaleza de la mente, la conciencia y el espíritu. La práctica se convierte en un proceso que nos lleva a comprender «la naturaleza adictiva y engañosa de la mente», que, como escribe Stephen Levine (1979, 69), «se ve más claramente cuando la vemos desde el corazón». Aquí es donde hacer asanas de yoga se convierte en una práctica de autotransformación y sanación, y empieza a surgir una profunda sensación de despertar consciente y conexión.

Existen muchas maneras de fomentar este enfoque más consciente de la práctica de yoga. Teniendo en cuenta que algunos estudiantes se sienten incómodos cantando *aum* mientras que otros se implican profundamente en la práctica bhakti, utiliza tu inteligencia para crear un espacio en el que todos se sientan a gusto y tú puedas mantenerte fiel a tus convicciones. Seguramente la manera en que enfocas este asunto irá cambiando a medida que evoluciones en tu enseñanza. Intenta mantenerte abierto a explorar diversas formas de llevar ese espacio espiritual, mirando y escuchando cómo los distintos enfoques crean reacciones diferentes en tus estudiantes. Aquí tienes unas cuantas maneras de crear una clase más despierta espiritualmente:

SALUDARA TU CLASE: trata de saludar a cada estudiante cuando entra en la sala (mira el capítulo seis para una orientación detallada sobre las preguntas que se deben hacer a los nuevos estudiantes). Míralo a los ojos y procura estar presente con él aunque solo sea durante unos instantes. Cuando estés preparado para empezar, saluda a toda la clase diciendo «bienvenidos» o «namaste».

SITUARTE: empezar las clases sentándose en silencio durante unos cuantos minutos como mínimo ayuda a los estudiantes a «llegar» del todo y a sintonizar con lo que están sintiendo en su cuerpo, su respiración y su espíritu. Invita a toda la clase a colocarse cómodamente en una posición de piernas cruzadas o en cualquier otra posición sentada. Anímalos a emplear un cojín, y enséñales a usarlo para levantar los isquiones tan alto como sea necesario para llevar la pelvis a una posición neutral. Pídeles a los estudiantes que conecten con su interior, que sientan el flujo sencillo y natural de su respiración. Pídeles que sientan sus isquiones, aconséjales que sienten más firmemente

los isquiones como si se hundieran en la tierra, dándoles una mayor sensación de estar enraizados. Luego, que lleven la atención de vuelta a su respiración, sintiendo los movimientos naturales en su cuerpo debidos a la respiración. Pídeles que relajen la cara, los ojos y la zona entre las sienes. Desde un lugar de comodidad y estabilidad, diles que empiecen a respirar gradualmente de forma más profunda, sintiendo los efectos naturales de la respiración en su cuerpo, expandiéndose, creciendo y ensanchándose con cada inspiración, relajándose y aquietándose más profundamente con cada espiración. Anímalos a prestar atención a los espacios entre respiraciones, sin retener el aire ni aguantar sin inspirar, y a permitir que la cualidad de la sensación entre respiraciones llegue hasta ellos mientras fluye la respiración. Pídeles a los estudiantes que mientras cultivan, de forma sosegada y continua, la respiración, escuchen su sonido al circular por la garganta, un sonido como el de la brisa entre los árboles o como el de las olas en la playa. Aliéntalos a permanecer conectados con el sonido, la sensación y el fluir sereno de la respiración durante toda su práctica.

ESTABLECER EL PROPÓSITO: desde el espacio interior suave y receptivo que se crea al sentarse, respirar, observar y sentir, invita a tus estudiantes a juntar las palmas delante del corazón en anjali mudra (la posición de plegaria de las manos). Animándolos a permanecer conectados con la respiración, pídeles que se lleven las puntas de los dedos a la frente, conectando así simbólicamente la cabeza con el corazón. Desde este lugar de conexión, pídeles que se tomen unos momentos para reflexionar, para recordarse a sí mismos por qué están ahí y para darse una sensación más clara de ese propósito, el propósito interior de su práctica. Teniendo en cuenta tu propio propósito y el entorno de la clase, quizá podrías considerar algunas de las opciones siguientes:

Pasar unos cuantos minutos sentados en silencio o con una meditación guiada.
Leer un poema u otro texto que cree un estado de ánimo o sugiera un tema.
Dirigir un canto, que puede cambiar según la clase o la estación del año.
Despertar a los estudiantes con pranayama: es fundamental hacer ujjayi; nadi shodhana y kapalabhati son buenas opciones para iniciar algunas clases (ver el capítulo ocho).

Crear un espacio para la autotransformación

Aquí también puedes crear un espacio para que los estudiantes (y tú mismo) dediquen su práctica a alguien o algo que sea importante para ellos. Si permites que esta sea una cuestión personal y privada, en lugar de sugerir la dedicación a un concepto determinado de lo espiritual, se sentirán más libres y cómodos en esta parte de la práctica. Más tarde, en la clase, aprovechando intervalos naturales como las pausas tras una secuencia intensa de asanas, pídeles una y otra vez que junten las palmas de las manos frente al corazón, con las puntas de los dedos apuntando a la frente, y que recuerden su propósito.

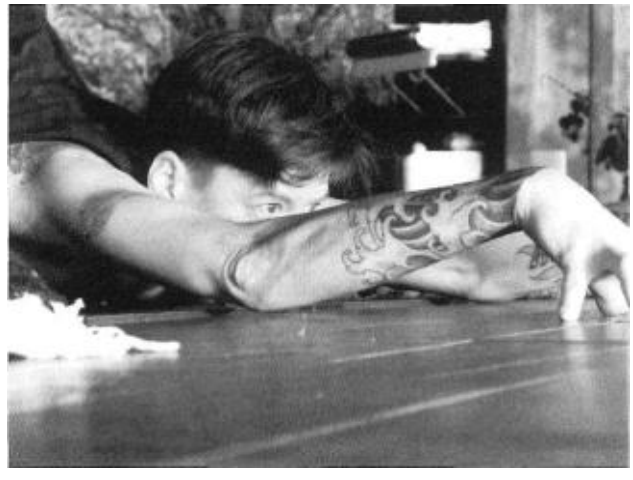
CANTAR EL SONIDO AUM: en las clases de yoga a la mayoría de los estudiantes les gusta entonar juntos el sonido *aum.* Aum es una sílaba mística o sagrada mencionada en los Vedas, los Upanishads y el Bhagavad Gita, descrita de diversas maneras, entre ellas como «el sonido esencial del universo», la «voz de Dios» y «el sonido que dio origen a la creación». En algunas formas de hinduismo la letra a representa creación (que surge de la esencia de Brahma), *u* simboliza la preservación del equilibrio en el mundo (porque el dios Vishnu mantiene a Brahma en equilibrio encima de su cabeza sobre una flor de loto) y *m* significa que se completa el ciclo de la existencia (cuando Vishnu se duerme y todas las cosas existentes terminan disolviéndose en sus esencias). [8] Significa el principio de la práctica de yoga, marca la pauta de la clase y ayuda a llevar la conciencia más hacia el interior. Puedes simplificar el sonido haciéndolo *om.* Quizá veas que algunos sienten cierto rechazo y lo expresan a través de su lenguaje corporal; déjalo estar y sigue con tu clase, o tómate un tiempo para explicarles a tus alumnos el significado de aum y los motivos para cantarlo.

GUIAR LA PRÁCTICA DE LA ASANA COMO UNA MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO: con frecuencia oímos hablar de las asanas, pranayama y meditación como si fueran prácticas separadas. La práctica completa de pranayama, como se expone en el capítulo ocho, se hace sentados, y algunas de las prácticas más profundas de meditación se realizan sentados sin moverse (ver el capítulo nueve). Pero como comenté antes, hacer de verdad la práctica de las asanas implica estar presente, que es el corazón de la meditación, mientras respiramos conscientemente con ujjayi pranayama. Conectar el flujo rítmico de la respiración con la expansión y la contracción rítmicas del cuerpo en la asana, y entre una asana y otra, permite a los estudiantes experimentar su práctica de la asana como una meditación en movimiento. Comenzar con movimientos sencillos, lentos y rítmicos ayuda a los estudiantes a sentir la conexión cuerpo-respiración-mente y permanece con ella. Empezar la práctica de la asana en movimiento con una secuencia fluida como Surya Namaskara es una manera excelente de que la clase como totalidad sienta el flujo sincopado de la respiración, la energía y el espíritu. Recuerda a menudo a los estudiantes que sientan el flujo rítmico de sensación que se produce en el cuerpo

al respirar, ya sea en la relativa tranquilidad de la asana que están ejecutando o al hacer la transición de un lugar a otro.

GUIAR DRISTANA: la mente tiende a seguir a los ojos. La práctica de dristana, en la que concentramos la mirada suave y fijamente en un solo punto dristi, ayuda a mantener la mente concentrada durante la práctica de la asana, fomentando una cualidad más profunda de pratyahara, en la que liberamos a nuestros sentidos de las distracciones externas, y dharana, el sexto miembro, en la que la mente está completamente concentrada. En algunas enseñanzas se les dice a los estudiantes que miren a un punto concreto durante todas las asanas y también entre unas asanas y otras. La fuerza de este enfoque a la práctica dristana es que pronto se hace sin esfuerzo; en la mente del estudiante no hay ninguna duda acerca de dónde fijar la mirada lo mismo que no hay ninguna duda sobre cuál será la próxima asana; de esta manera se le lleva a profundizar cada vez más en su práctica. En lugar de prescribir un punto dristi específico para los estudiantes, una instrucción más suave, aunque no menos eficaz, los anima a mirar fijamente algo cercano que no se esté moviendo, ofreciendo una dirección general para la mirada sin especificar el punto preciso.

RITMOS DE LA NATURALEZA: durante decenas de miles de años los ritmos de la vida humana estuvieron conscientemente conectados a los ritmos del cosmos e incluso determinados por ellos, especialmente la aparición y desaparición de la luz (el sol y la luna).[9] Desde, como mínimo, los antiguos griegos, los estudiosos se han sentido intrigados por la influencia de las estaciones en las experiencias humanas. Sin embargo, con la llegada de la civilización moderna nos hemos vuelto cada vez más alejados de los ritmos naturales del universo. Reconectar nuestras vidas con las estaciones y con las poderosas influencias de la energía solar y lunar puede ayudarnos a sentir los ritmos naturales de nuestras vidas, y a sentir en esta conexión un despertar más profundo y sostenido del espíritu. Crear temas de clases, secuencias e intenciones que representen y respeten cómo nos sentimos en un momento determinado del día, de las estaciones y de otros ritmos cosmológicos ayuda a enraizar la práctica en una forma natural de espiritualidad, en la que el cuerpo, la respiración, lamente y el espíritu se mueven al compás del flujo del cosmos. Explorar nuestros sentimientos, sensaciones y conciencia en relación con fuerzas energéticas poderosas nos ayuda a sintonizar con los ritmos más profundos de la vida.



Crear el espacio para que los estudiantes puedan abrir más conscientemente las puertas de su percepción a la vida humana y la experiencia como una expresión natural del universo puede entonces llevar más luz y claridad a la evolución del propio espíritu de uno. Al tomar cada vez una mayor conciencia de la práctica, los ritmos y los patrones de la vida diaria pueden llegar a sentirse cada vez más como la expresión del espíritu en la pulsación energética de la propia vida.

AMBIENTE: muchos espacios de yoga no escatiman ningún esfuerzo para crear un ambiente espiritual. Entrar en ese tipo de espacio puede crear una sensación inmediata de apertura a la posibilidad de que suceda algo en el corazón o en el espíritu. Puede también ocurrir que muchos estudiantes se alejen porque estas cualidades no encajan en la sensibilidad cultural occidental convencional. Tener en cuenta lo que siente tu clientela mientras respetas tus propias ideas te llevará a conseguir un equilibrio en los elementos de diseño que se encuentran en tu espacio. Iluminar con una sola vela puede ayudar a transformar lo que de otra manera sería un frío espacio industrial en un templo de despertar yóguico.

ARQUETIPOS Y MITOLOGÍA

La raíz verbal *as,* en asana, incluye **la** idea de ritual, un conjunto de acciones con significado simbólico que se puede ligar a la práctica para resaltar ciertas áreas de experiencia personal, emocional, espiritual, social y ecológica. Al enseñar yoga podemos acentuar estas ligazones haciendo hincapié en el simbolismo expresado en distintas partes de la práctica. Una fuente de simbolismo es el inmenso número de figuras mitológicas que encontramos en los diversos entornos culturales del mundo. Tanto si interpretamos el mito como alegoría y como «un vehículo para expresar una realidad eterna, inmutable, o una versión defectuosa de ella, creada por o para mentes poco sofisticadas» o como «una función esencial de la mente (consciente o inconsciente) para expresar necesidades y deseos reprimidos o para encontrarle un sentido a la vida y solucionar todos los conflictos que se suceden en ella», como contrasta Devdutt Pattanaik (2003, 161-162), podemos descubrir en ellos una sabiduría profunda sobre las situaciones y circunstancias de la vida y de la conciencia (estudiaremos esto en la siguiente sección). La mitología india es esencialmente rica en narraciones, símbolos y rituales que son una reacción al conocimiento humano de la naturaleza y el ser y una comunicación de ese conocimiento. Parte de la belleza de la mitología india reside en que está viva y evoluciona con nuevas interpretaciones que se identifican con la búsqueda de cualquiera que profundice en estas historias aparentemente infinitas. Muchas asanas reciben el nombre de personajes de estas historias, ofreciendo varias metáforas que tienen que ver con la vida cotidiana y el yoga. El objetivo de la filosofía espiritual india y

su mitología es aprender el secreto que nos permita desenredarnos y deshacer las telarañas mentales y emocionales que envuelven a nuestro ser consciente. En la mitología india abundan los símbolos encontrados en el mundo natural que representan aspectos de la vida y experiencia humanas: luz y oscuridad, montañas y ríos, árboles y animales, viento y estrellas... Aquí te muestro algunas formas de aprovechar, como profesor, esta tradición mitológica; gran parte de esto se basa en el Ramayana y en el Mahabharata, haciendo de la práctica una experiencia de atención consciente y autotransformación (Menon 2003; Dharma 1999).

HATHA COMO INTEGRACIÓN EQUILIBRADA: recordar a los estudiantes la esencia de Hatha yoga como práctica de la integración equilibrada del esfuerzo y la comodidad es un punto de arranque poderoso para hacer un yoga más transformador, especialmente cuando empiezan a explorar y a descubrir cómo la práctica puede jugar con las polaridades aparentes de la vida. Aunque por lo general se reduce al «yoga físico», el término hatha está formado por las sílabas *ha* y *tha,* que respectivamente significan las energías solar y lunar que vibran por todo el mundo.[10] Tanto el sol como la luna tienen un rico significado en la mitología india. Las energías solares son expansivas y estimulantes, mientras que las energías lunares son más integradoras y calmantes.[11] El término «Hatha yoga» expresa así la integración de los contrarios, el equilibrio entre esfuerzo y comodidad, una práctica que es a la vez activadora y tranquilizante. Llevadas a las clases de asanas y pranayama, estas cualidades equilibradas hacen el yoga más llevadero y transformador.

SURYANAMASKARA, UNAREVERENCIAAL SOL INTERIOR: los Saludos al sol que inician muchas clases de yoga son ricos en simbolismo. Surya es la deidad solar principal que conduce su carro a lo largo de los cielos cada día como la forma másvisible de Dios que podemos ver. También es el antiguo término sánscrito para «sol», que en la mitología más antigua es reverenciado, como dice Richard Rosen (2003), «como el corazón físico y espiritual del mundo». Namaskara viene de la raíz namas, <<hacer una reverencia» (como *ennamaste).* En los mitos de los Vedas, los dioses usan el calor del sol para muchos propósitos, especialmente para la creación. Nuestro «sol interno», el centro espiritual del corazón, se considera la fuente de la luz y de la verdad durante nuestra senda vital. En Surya Namaskara, hacemos una reverencia a la verdad de quienes realmente somos en esencia, bajando la cabeza por debajo del corazón, conectando con nuestra sabiduría interior.

NATARAJA, EL GUERRERO BAILARÍN: a Shiva se le suele representar en la iconografía hindú inmerso en una profunda meditación o bailando el Tandava sobre el demonio de la ignorancia en su manifestación como Nataraja, el señor de la danza (Zimmer 1972,

 129

151-157). Como forma primigenia de magia, el baile induce al trance, el éxtasis y la autorrealización. Shiva se manifiesta en la forma de Nataraja para reunir fuerzas y proyectar sus giros interminables y frenéticos con objeto de despertar las energías dormidas que son las fuerzas creativas que dan forma al mundo. Conducir a una clase a través de una serie unida como una danza de asanas de guerrero y vinyasas despierta la energía creativa de los estudiantes porque el cuerpo y la respiración actúan sincronizados en un movimiento fluido. Pero Nataraja también es el dios de la destrucción, manifestando el elemento del fuego que simboliza la aniquilación de las ilusiones a las que nos aferramos en la vida y en el mundo. Así, en el equilibrio del Shiva bailarín encontramos una contrapostura de destrucción y creación en la representación de la danza cósmica, ofreciendo una senda a la iluminación y a la ecuanimidad.

VIRABHADRA, EL FIERO GUERRERO ESPIRITUAL: cuando la prometida de Shiva, Shakti, fue asesinada por el caudillo de los dioses, Daksha, Shiva se arrancó los cabellos del dolor y la rabia que sentía, y creó con sus mechones al fiero guerrero Virabhadra. Con mil brazos, tres ojos incandescentes y el pelo fiero, Virabhadra llevaba un collar de cráneos y portaba muchas armas terroríficas. Se indinó en reverencia a los pies de Shiva y le preguntó cuál era su voluntad. Shiva le mandó a que liderara su ejército contra Daksha para vengar la muerte de Shakti, lo cual hizo con un éxito inmediato. Como Shiva, el objeto de Virabhadra en la destrucción no es la venganza, sino acabar con el verdadero enemigo, que es el ego que nos impide ser humildes. Al acercarnos a las asanas llamados, en honor a Virabhadra, Virabhadrasana I, II y III, podemos animar a los estudiantes a cultivar la mente del guerrero espiritual, consciente de todos los flancos, desapegado del logro, centrado en su ser. Al permanecer centrados en la práctica, resistiendo en medio del miedo y la intensidad, el espíritu de Virabhadra ayuda a los estudiantes a descubrir la fuerza y la humildad para explorar los retos en su práctica y en la vida con mayor coraje y determinación.

SHAKn, LO DMNO FEMENINO: aquí es donde podemos imbuir de creatividad y espíritu lúdico nuestras clases. Shakti es el poder creativo de la existencia, la energía cósmica que anima el universo, la fuente de energía, la madre diosa, representante de los principios activos y dinámicos del poder femenino. En algunas tradiciones hindúes todos los dioses de la panoplia de las deidades tienen su Shakti, su energía femenina

divina, sin la cual el dios no tendría poder. Shakti es el aspecto maternal, femenino, protector del mundo, de dios, que simboliza la aceptación espontánea y amorosa de la realidad tangible de la vida. Es la alegría creativa de la vida, la belleza, la tentación y la seducción del mundo viviente, que nos inculca la rendición ante las cualidades cambiantes de la existencia. Es el enigma preeminente al principio masculino del espíritu, simbolizando la manera en que el flujo de la experiencia de la vida diaria envuelve de neblina la claridad del ser. A medida que proyectamos y exteriorizamos constantemente nuestra energía Shakti, creamos el universo de nuestra vida, la pequeña esfera de las cosas que nos interesan. Como un pintor cubre la tela, así poblamos y coloreamos las telas de nuestras vidas, creando dramas y placeres que son las ilusiones de nuestra propia energía Shakti. Cuando nos enredamos y dejamos cautivar por lo que creemos que son los temas vitales y apasionantes de nuestras vidas, estamos tratando con la proyección de quienes somos, el hechizo de nuestro ser creativo. Ser consciente de estas proyecciones creativas, observarlas mientras nos deleitamos en ellas, le brinda dinamismo a una vida que de otra manera sería bastante aburrida. Más que guiar siempre a los estudiantes para que mantengan las posturas de una manera estática, Shakti insiste en liberar ese dinamismo en las asanas, jugando con ellas, danzando con ellas, sintiéndolas como totalmente vivas, vibrantes y sensuales.

AsTAVAKRA, TRASCENDER LA EQUIVOCACIÓN: Kagola, un pobre estudiante de los Vedas, se sentaba por las noches a recitar en voz alta los versos sagrados de estos escritos, con su esposa embarazada a su lado bajo la tenue luz de las velas. Una noche a altas horas oyó una voz que, riendo, lo corregía por pronunciar mal un verso. El futuro padre, cansado e irascible, se enfureció y maldijo al niño que estaba en el vientre de su mujer, haciéndole nacer con ocho jorobas en el cuerpo. El pequeño se llamó Astavakra por su deformidad *(asta* significa «ocho»; *vaha* < orobado»). El niño tullido y humillado buscó redimirse a sí mismo ante su padre estudiando profundamente la sagrada filosofía de la India, y, con el tiempo, convirtiéndose en un gran estudioso de los Vedas. Pero sus deformidades hacían que los demás le juzgaran por lo que veían, no por su conocimiento, sabiduría y expresión sencilla de la esencia de la experiencia mística. Cuando era solo un niño, el reyJanaka oyó hablar de la sabiduría de Astavakra y lo buscó como sabio y maestro. Cuando Kagola supo de los grandes logros intelectuales de Astavakra y del honor que le otorgó el rey Janaka de ser el maestro real, lo bendijo, su deformidad se desvaneció y Astavakra se irguió. La narración representa la tendencia humana a fijarnos en las apariencias más que en las verdades internas que frecuentemente están ocultas por lo que vemos. Con frecuencia, al abordar Astavakrasana, la asana llamada así por Astavakra, los estudiantes se sienten intimidados por lo que parece ser una postura muy complicada y difícil. En realidad es uno de los equilibrios más fáciles sobre brazos,

solo requiere una técnica básica y el conocimiento de lo que hay que hacer. Cuando les pedimos a los estudiantes que descansen, respiren, observen, sientan y analicen pacientemente con el conocimiento que les estamos impartiendo, encuentran una sensación de liberación en Astavakrasana y en otras asanas aparentemente difíciles. Esto se extiende a la vida fuera de la esterilla, donde tendemos a evitar ciertas acciones de la vida debido a un malentendido de la verdadera naturaleza de lo que tenemos frente a nosotros. Con paciencia y aprendizaje podremos avanzar con una renovada sensación de libertad nacida del conocimiento.

GANESHA, ELIMINAR LOS OBSTÁCULOS: Ganesha es el miembro más popular del panteón hindú de deidades mitológicas. Representado como un hombre de baja estatura, barriga protuberante, la piel amarilla, cuatro brazos y cabeza de elefante con un colmillo, Ganesha es el segundo hijo de Shiva y Parvati (una forma de Shakti). Como sucede con todos los dioses hindúes, hay una infinidad de mitos que se refieren a su creación y a su papel en el universo. Es el Señor de los Obstáculos, se le reverencia popularmente como eliminador de obstáculos, aunque en muchas narraciones aparece no solo eliminándolos, sino también colocándolos. [12] La cabeza de elefante de Ganesha simboliza su poder y buenos auspicios ilimitados; su cuerpo rotundo y su panza, la abundancia, y la rata servil sobre la que va montado, la sabiduría que surge al sublimar los deseos egoístas. Aunque podría parecer que estas cualidades son contradictorias, Ganesha representa el equilibrio en la vida material y espiritual. Tierno, misericordioso y emotivo, puede ser despiadado al luchar contra el mal. Si se le ama y respeta, se dice que Ganesha concede todos los deseos y garantiza un progreso constante hacia el éxito.

VASISTHA Y VISHVAMITRA, ELEGANCIA SIN ESFUERZO Y PRÁCTICA COMPROMETIDA: la leyenda de Vasistha y Vishvamitra en el Ramayana nos habla de la tensión dinámica en la vida espiritual entre la comodidad que surge de la satisfacción y la profundidad espiritual que puede surgir de la lucha y el esfuerzo. Vasistha fue un sabio espiritual iluminado que creó una sociedad pacífica, autónoma y cooperativa en la que todos eran felices. Tenía una «vaca de la abundancia» llamada Nandini con el poder de concederle todo lo que quisiera. El poderoso gobernante de un reino vecino, Vishvamitra, sentía curiosidad por la sociedad de Vasistha y fue a visitarlo con su ejército. Vishvamitra quedó impresionado con la vaca de Vasistha y trató de llevársela a la fuerza, pero el poder

espiritual de este (su tolerancia y dominio de la emoción) era mayor que las numerosas armas que Vishvamitra usó contra él. En una batalla épica entre ambos, cien hijos de Vishvamitra fueron incinerados por el aliento de Vasistha. Vishvamitra terminó abdicando y se consagró a una vida ascética sencilla buscando la fuerza espiritual. Pese a sus pocas esperanzas por alcanzar los logros espirituales, la misma dificultad de su senda espiritual le llevó a convertirse en un gran sabio, y Vasistha fue uno de los que lo visitaron para rendirle homenaje. Aunque las dos asanas que llevan los nombres de estos sabios son difíciles, Vishvamitrasana es bastante más complicada y requiere un grado de compromiso, fuerza y entrega mucho más profundo.

HANUMAN, SALTAR POR DEVOCIÓN: como Ganesha, Hanuman exige respeto yveneración en toda la cultura hindú por su fuerza, humildad, desprendimiento, devoción, determinación, arrojo y compromiso con la disciplina espiritual. Es hijo de Vaya, el dios del viento, y de Anjana, un ser celestial con una cola de mono (una vanara). A Hanuman también se le llama Anjaneya, que significa «el que surge de Anjana», de donde la postura de la estocada baja toma el nombre de Anjaneyasana. Era amigo, confidente y sirviente del rey Rama y realizó muchas hazañas en la guerra Ramayana. Cuando la esposa de Rama, Sita, es raptada, Hanuman la busca por todo el mundo, encontrándose finalmente con el vasto océano. Todos los miembros del grupo de rescate se lamentan de la incapacidad de Hanuman para saltar al agua, y también él está entristecido por el fallo de su misión. Pero su compromiso hacia su dueño es tan grande que Hanuman siente sus poderes, agranda su cuerpo y se lanza al océano para encontrarla. La leyenda habla de la pureza de motivos al unir lo que ha sido separado, y del compromiso de hacer cualquier esfuerzo que sea necesario para superar los desafíos con los que nos enfrentamos en la vida. Hanuman nos recuerda que podemos dar pasos más grandes en nuestras vidas si abrimos nuestra conciencia más allá de las limitaciones de nuestras circunstancias inmediatas. La complicada asana que toma el nombre de Hanuman, Hanumanasana, nos permite encarnar estos atributos al enfrentarnos a las limitaciones aparentes que encontramos en la flexibilidad de nuestros tendones de las corvas, cuádriceps y flexores de las caderas. Con devoción paciente y apertura a la posibilidad de ir más allá de lo que creemos que son sus límites, los estudiantes pueden invocar el espíritu de Hanuman para dominar no solo esta difícil asana, sino también otros desafíos en sus vidas.

CREAR UN ESPACIO DE FELICIDAD

Al describir la cualidad esencial de la práctica de yoga, Gérard Blitz, fundador y director de la European Union of Yoga desde 1974 hasta 1990, subrayó que es «estar establecido firmemente en un espacio de felicidad» [13] (Bouanchaud 1999, 131). Steve

Ross (2003, 13), un profesor de yoga establecido en Los Ángeles, se hace eco de estas palabras. Durante cerca de tres décadas sus clases, muy populares y enérgicas, han adoptado la idea de que «la felicidad se encuentra justo donde estás». Pero las perspectivas niás tradicionales del yoga se basan en una idea bastante diferente sobre la felicidad, que asume que hay una determinada senda que uno debe tomar dependiendo de las circunstancias de su vida. Como observa T. K. V. Desikachar (1998, 197-198): «La senda a la felicidad es una revelación de Dios concedida solo a unos pocos de los buscadores más inspirados de la humanidad», y para obtenerla uno debe seguir un conjunto de normas dadas en forma de escritura en textos como los Yoga Sutras de Patanjali, que «presentan un enfoque muy sofisticado a la búsqueda de la felicidad». [14]

Aquí intentaré adoptar un enfoque decididamente más sencillo que sin embargo se basa en la sabiduría recibida de los antiguos yoguis, ofreciendo maneras de crear un espacio en el que los estudiantes puedan sentir, aquí y ahora, la felicidad de su naturaleza esencial.

En muchos sentidos los antiguos yoguis no eran distintos de la gente actual. Como parte de sus vidas cotidianas, tenían momentos de claridad y de confusión, de felicidad y de tristeza, de contento y de ansiedad. Reflexionando sobre la naturaleza de sus existencias, se hicieron más conscientes de su estado, reconociendo que la charla incesante de sus mentes era el origen de su confusión (lo que Patanjali llama kleshas) y, por consiguiente, de muchos problemas personales que surgen de ella.[15] Cuando los kleshas se manifestaron, los antiguos yoguis observaron una tendencia hacia las cualidades más rajásicas o tamásicas de la vida: rajásicas cuando llegamos a «colocarnos» de entusiasmo, pasión, agitación e hiperintensidad en nuestras acciones; tamásicas cuando tenemos «un bajón» y nos sentimos pesados, aburridos, deprimidos y perezosos, y actuamos sin pensar bien las cosas. Intrigados, reflexionaron todavía más profundamente sobre la naturaleza de la mente, buscando desentrañar los misterios de la existencia. Como la mayoría de los estudiantes que llegan a las clases de yoga, querían tener más claridad, más felicidad y más satisfacción. Al profundizar en su introspección hicieron algunos descubrimientos profundos aunque sencillos. Uno de ellos es que una mente más sosegada (recuerda chitta vritti nirodaha, el primer Yoga Sutra) trae consigo santosa, o contento. Se descubrió que santosa estaba asociada con el tercer guna, sattva, o con una cualidad más sáttvica de la vida: más ligera, más despejada, más tranquila, una sensación de adentrarse en la quietud, que se siente más pura y agradable. Aquí uno experimenta una sensación de integración personal y autenticidad intrínseca, una sensación de estar en paz con la vida, en conexión con lo divino, siendo uno con el universo, en una palabra, feliz.[16]

Aunque motivados por el deseo de santosa y sattva, la mayoría de los estudiantes también encarnan poderosas cualidades rajásicas y tamásicas. Lo que puedes ofrecerles como profesor es un proceso para el perfeccionamiento, lo que los yoguis de la antigüedad llamaban tapas, término que procede de tap, que significa «quemar o cocinar», en un entorno de amabilidad y cariño, bajo una dirección bien informada y libre de prejuicios. Tapas surge al comprometernos a permanecer serenamente presentes y reflexivos en el momento, cuando aparecen todas las tendencias naturales, como el miedo, el aburrimiento, el entusiasmo y la distracción. Este proceso, que es una parte fundamental del potencial autotransformador de las prácticas conscientes de las asanas, pranayama y meditación, nos hace sentirnos más felices como por arte de magia.

UN ESPACIO PARA SANAR Y DESPERTAR

Este hacer hincapié en la felicidad puede interpretarse como una visión simplista de la realidad de la experiencia humana, sobre todo teniendo en cuenta que muchos estudiantes acuden al yoga en medio de una crisis o una depresión, como supervivientes de un trauma o con cualquier otro tipo de problemas. Es importante estar atento a esta realidad, validar gentilmente la situación de cada estudiante al tiempo que se le proporciona una orientación hacia una senda yóguica que podría ayudarle a sanar y volver a despertar a una nueva sensación de santosa. Aunque tu papel como profesor no es el de un psicoterapeuta o un médico, tendrás un efecto en tus estudiantes en virtud de la forma en que creas espacio y de lo que dices y haces en ese espacio. La práctica del yoga, como escribió Carl Jung (1953, 529-530), «consiste en... un método de higiene psíquica». Esta limpieza psíquica disuelve lo que la visión tradicional del yoga llama nuestros *samskaras:* esencialmente, los nudos emocionales formados en el cuerpo energético sutil de nuestro pasado y manifestados en el cuerpo físico y la mente. El tejido de estos nudos se entrelaza con los kleshas, las fibras mentales emocionales que causan dolor y sufrimiento. Mientras la práctica de yoga como un todo apunta a los samskaras y kleshas, podemos subrayar varias técnicas para llegar hasta ellos mientras mantenemos un espacio para sanar y despertar a un cuerpo, respiración, mente, sentido del yo y corazón más holísticos e integrados.

PRÁCTICA DE LA ENCARNACIÓN: la práctica de la asana es inherentemente vigorizadora para el alma. Como dije anteriormente, «hacer la asana» de una manera auténtica conlleva estabilidad, comodidad y estar presente al conectar cuerpo, respiración y mente en el momento. Cuando les pido a los estudiantes que estén presentes en su práctica (prestar atención a lo que están sintiendo en su cuerpo, al movimiento de su mente, al curso de su respiración, a «respirar en» áreas de retención o de tensión), estamos fomentando una práctica de encarnación (Bailey 2003). Alimentar el cuerpo físico (el annamaya kosha) con el *rasa* Qugo) de la asana consciente permite liberar las tensiones físicas, mentales y emocionales que se acumulan en el cuerpo durante el curso normal de nuestra vida. En la fisiología mística de la ciencia yóguica tradicional, los nadis se van abriendo a través de las asanas, permitiendo un flujo de prana más libre y equilibrado. Esto empieza con las experiencias más sencillas de conciencia corporal: pidiéndoles a tus estudiantes que se acuesten boca arriba y gradualmente vayan llevando la atención a los dedos de los pies, los pies, los tobillos, la parte inferior de las piernas, las rodillas, los muslos, la pelvis, la columna, el corazón, los brazos, los dedos, el cuello, la cara y la cabeza. En todas las asanas hay una oportunidad de expandir esta sencilla conciencia corporal yendo con las sensaciones que cada una de ellas estimula naturalmente. Dependiendo del estado del estudiante, puede variarse en mayor medida la práctica de la encarnación al resaltar distintas áreas de la asana. La mayoría de las clases públicas ofrecen una práctica de las asanas completa, ayudando a los estudiantes a cultivar el equilibrio y la integración generales. Aun así podrías decidir darles a algunas clases un enfoque temático dirigido a determinados aspectos de la sanación o de la encarnación, como la apertura de pecho mediante las flexiones posteriores. También puedes crear clases en torno a la energía y el simbolismo de los chakras, entremezclando secuencias como el Guerrero bailarín para acentuar la liberación y apertura emocionales, o mezclar técnicas de pranayama para brindar más atención a cómo se mueve la energía a través del cuerpo. Crear un espacio seguro en el que los estudiantes puedan investigar su conciencia corporal, animarlos a explorar con una intensidad autodisciplinada que lleva su experiencia hasta un «límite» importante (en el que las sensaciones físicas y emocionales se intensifican) les permitirá llegar a una autocomprensión, paz interior y claridad más profundas.

SER CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN: la respiración es el enlace vital entre elcuerpo y la mente, la fuente esencial del sentimiento y del pensamiento. Cuando los estudiantes aprenden a respirar conscientemente, usan su respiración para incrementar la toma de conciencia de sus sensaciones corporales. Cuando estamos atentos a la respiración en el cuerpo, el enlace cuerpo-respiración-mente se completa en el momento en que los estudiantes concentran su mente en el movimiento de su respiración-cuerpo. Con

tus estudiantes armonizados de forma más sutil con su respiración, puedes guiarlos a perfeccionar su conciencia de esta a medida que empiezan a moverse en la práctica de las asanas, conectando el pranamaya y el annamaya koshas. Cuando la respiración se convierta en la fuente de orientación en la asana, anímalos a observarla y sentirla constantemente, creando así una sensación de envolver la mente en la respiración mientras se mueven en el cuerpo.

DESARROLLAR LA CONCIENCIA DE SÍ MISMO: el manomaya kosha (funda de lamente) esdonde creamos la diferenciación en elmundo, distinguiendo entre <<yo» y «mío», que abarca la sensación de «mi respiración» y «mi cuerpo». Desde aquí es desde donde percibimos mentalmente el mundo. Gran parte de la lucha vital (dukha) es consecuencia de la falta de percepción clara que surge del miedo, la ira, la inseguridad, elodio, los prejuicios y las reacciones inconscientes a experiencias que están distorsionadas por hechos que sucedieron en el pasado. Esto crea un sentido del yo confuso, que provoca una manifestación más profunda de dukha en forma de perturbación del cuerpo, la respiración y la mente. La práctica del yoga ofrece una senda de integración sanadora a medida que empezamos a redescubrir la belleza natural del cuerpo, el flujo vital de la respiración y los procesos claros de la mente. Al dirigir a los estudiantes a lo largo de esta senda haciendo hincapié en la claridad mental, puedes guiarlos en un proceso de introspección que les ayudará a desarrollar un sentimiento de integridad y salud. Algunas de las herramientas que podemos compartir son:

Reflexionar sobre cómo los pensamientos y las acciones están conectados en la vida cotidiana, dar más énfasis a las afirmaciones diarias que llevan a actuar más desde una posición de claridad.

Sintonizar con las reacciones mentales naturales que se producen durante la práctica de la asana, notando cómo las distintas asanas estimulan diferentes tipos de reacciones emocionales y mentales.

Leer y reflexionar sobre textos espirituales, filosóficos o de autoayuda como medio de lograr una perspectiva más clara sobre nuestra vida.

Aprender a escuchar con cortesía, abriéndonos a lo que se está expresando en lugar de filtrarlo siempre todo a través del prisma de nuestras preconcepciones.

PULIR LA PERSONALIDAD: el vijnanamaya kosha es incluso más refinado que el manomaya kosha; ahí es donde encontramos el pensamiento crítico y las cualidades de raciocinio que, cuando se ponen en práctica, crean una sensación de humanidad o personalidad. *Vijnana* significa «saber». Esta funda del ser representa la sabiduría que subyace bajo las cualidades analíticas, pensantes y procesadoras de la mente. Cuando nos

movemos por la senda del yoga (encarnados, vigorizados y conectados mentalmente), todo el potencial de nuestra naturaleza humana se hace más evidente. Al mirar a través del prisma de un cuerpo más saludable, una respiración reanimada y una mente más despejada, descubrimos una integridad más profunda en nuestro sentido del yo, en la esterilla o fuera de ella, solos o dentro de una relación. Ahora hallamos tranquilidad en descubrir una visión más clara sobre la naturaleza de nuestro verdadero yo.[17] Sabiendo quiénes somos podemos movernos por el mundo con una sensación permanente de libertad. La meditación es una herramienta poderosa para cultivar esta conciencia.

ABRIRNOS AL AMOR: el nivel más sutil de los cinco del ser encarnado es el anandamaya kosha, la «funda de la dicha». En la dimensión del centro del corazón espiritual es donde nuestras pasiones y nuestro potencial para una dicha infinita se vuelven más vivos. Es aquí donde descubrimos la dicha en la experiencia del amor. ¿Cómo la encontramos? Algunos aseguran que no somos nosotros sino el amor el que nos encuentra en el misterio de la vida. «Porque la alegría y el amor son intrínsecos al Ser -afirma Sally Kempton (2002, 40)-, los sabios nos dicen que podemos acceder a la vivencia de su felicidad expansiva a través de la entrada de nuestros sentimientos cotidianos de felicidad y afecto». De hecho, donde con más frecuencia y más plenamente florece para muchos es en las relaciones íntimas felices, en las que podemos cultivar el terreno fértil del amor de diversas maneras. Como profesor puedes guiar a los estudiantes a abrirse a su dicha:

Empleando unos momentos al principio de la clase para juntar las manos frente al centro del corazón espiritual, estableciendo el propósito claro y consciente de la práctica que está sellado en tu corazón.

Recordándoles con frecuencia a los estudiantes que «respiren por el corazón», profundizando en este concepto al poner el acento en la sensación de la respiración fluyendo dentro y fuera del centro del corazón espiritual.

Pidiéndoles que piensen en la gente de su entorno que más les motiva.

Dirigiendo meditaciones guiadas que se centren en la apertura a la experiencia inmediata de felicidad, al sentimiento de amor, permitiendo que ese

sentimiento se expanda mientras se desprenden de cualquier pensamiento que haya producido ese sentimiento y se centran en el propio sentimiento puro.

Creando rituales vitales en las clases que suscitan una sensación de experiencia comunitaria, expandiendo la capacidad de cada uno para la dicha a través de la experiencia convertida de las asanas, pranayama, meditación, cantar y otras actividades grupales.

Manteniendo un aire cálido de humanidad, saludando a cada estudiante cuando llega a clase, mirándolo a los ojos, hablando con una voz suave, clara y relajante.

MANTENER UN ESPACIO INTEGRADO

Los profesores de yoga expertos tienen la capacidad de atender varias tareas simultáneamente. Están atentos al entorno físico y a la vibración energética de la sala, creando y manteniendo un espacio que proporciona comodidad, concentración y tranquilidad. Al mismo tiempo son conscientes de cada estudiante de la sala, y se mueven y cambian de posición para asegurarse de que todos puedan observar fácilmente las demostraciones. En lugar de trabajar con un plan preconcebido para la clase, que podría ajustarse o no a sus estudiantes, se esfuerzan en dirigir su enseñanza a quienes están con ellos en la sala. Crean un espacio seguro y favorable para la introspección que empieza por saludar a cada estudiante y animarle a llevar su propósito consciente a la práctica. Reconocen y apoyan a los estudiantes y a la gran variedad de propósitos que los lleva a la práctica, animándolos a una introspección y conciencia más profundas de las corrientes emocionales, mentales, físicas y espirituales de la experiencia del yoga. Los ayudan a desarrollar una conciencia más sutil de la conexión cuerpo-respiración-mente, ofreciendo varias maneras de investigar esta interconexión como herramienta para ahondar en el despertar y la sanación y disfrutar más de la vida. En conjunto, esta serie de cualidades ofrece a los estudiantes un espacio integrado en el que pueden llevar su práctica de la manera más favorable a donde les guíe su propósito y su acción disciplinada. Hacer esto bien requiere práctica. Manteniendo este espacio integrado, puedes aplicar toda tu gama de aptitudes y conocimientos al guiar a los estudiantes en su práctica, usando las herramientas y las técnicas descritas en el siguiente capítulo.

Capítu seis

Técnicas y herramientas para la enseñanza del yoga

Un buen viajero no tiene planes fijos
ni intención de llegar a ningún sitio.

LAOTSÉ

Enseñar yoga es a la vez algo profundamente personal, basado en compartir y configurado por el contexto. También, inevitablemente, nos sorprende. No tenemos otra elección que empezar desde donde estamos y desde quienes somos, con los conocimientos, aptitudes y experiencia que tengamos en el momento. Tampoco tenemos otra elección que trabajar con quien asista a la clase, enseñando a estudiantes cuyas circunstancias, propósitos, estilo de aprendizaje y necesidades son enormemente variados. En un día cualquiera, circunstancias inesperadas pueden hacer que la clase sea enteramente diferente de lo que podrías haber esperado. Los cambios que suceden de clase en clase tienen también muchísimo que ver con quien está en ella, con el momento del día, con nuestro estado de ánimo y con una infinidad de factores que invariablemente están presentes al enseñar. De hecho, si tus clases fueran siempre perfectamente predecibles (si te sintieras siempre del mismo modo, los estudiantes parecieran igual y el entorno fuera exactamente el mismo), te vendría bien reflexionar sobre la burbuja en la que te hellas y sobre cómo está probablemente sofocando algún aspecto de la práctica. Es precisamente en la variación de las clases y en la experiencia única de cada respiración (incluso en las clases de secuencias fijas) donde encontramos el estímulo renovado de la introspección y autotransformación, y sin embargo también nos encontramos con los desafíos que surgen naturalmente durante la enseñanza. Dejándote llevar por la corriente del cambio, puedes aprovechar la riqueza de tu paleta de enseñanza para inspirar y guiar a tus estudiantes durante la senda del yoga.

Este capítulo presenta un conjunto de técnicas y herramientas específicas de enseñanza que pueden aplicarse a todos los estilos de Hatha yoga, incluso cuando cada uno de ellos suelen poner mayor o menor énfasis en otros principios y técnicas. Esto no es un proyecto para enseñar; es un recurso flexible en el que puedes basarte para tu desarrollo como un profesor excelente, que empieza por hacerte consciente de la manera más auténtica de enseñar yoga a los demás.

ENSEÑAR A QUIENES TIENES DELANTE

Por mucho que prepares una clase, tienes que estar también preparado para improvisar sobre la marcha y enseñar una clase que sea apropiada a los estudiantes que están en ella. Esto requiere evaluar a tus estudiantes todo lo exhaustivamente que puedas en el tiempo con el que cuentes antes de que empiece la clase y seguir evaluando durante su transcurso. Aquí hay varias formas de hacer la evaluación:

Cuestionario para los nuevos estudiantes

Como parte de tu presentación a cada nuevo estudiante, trata de hacerles las siguientes preguntas para conformar su evaluación y saber cómo poder orientarle mejor en la práctica:

1. *¿AJguna vez has practicado yoga? Y, si es así, ¿qué tipo deyoga? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Con cuántafiecuencia?* Esto te dará una idea inicial de la experiencia previa del estudiante.
2. *¿Ti.enes algunas lesiones o alguna eefermedad o estado que debo tener en cuenta? ¿Cómo están tus tobillos, rodillas, caderas, espalda, hombros, cuello, muñecas... ?* Intenta siempre hacer la pregunta complementaria.
3. Si un estudiante declara que tiene una lesión o algún problema, continúa con preguntas más específicas: *¿Q_ué le sucede a tu rodilla? ¿Te han operado? ¿Cuándo? ¿Cómo estás ahora?* Basándote en las respuestas a estas preguntas, dale alguna orientación inicial sobre cómo podría modificar su práctica. Utiliza tu conocimiento pero también tienes que estar preparado para reconocer que no sabes lo suficiente sobre la lesión o el problema y aconsejar al estudiante que se cuide.
4. *¿Estás embarazada ohas dado a luz recientemente?* Pregúntale esto a cualquier mujer que creas que esté embarazada o que haya sido madre recientemente; si es así, explícale las precauciones básicas del trimestre descritas en el capítulo once.
5. *¿En qué trabajas o cómo es tu vida cotidiana?* Esta pregunta puede descubrirte un estado crónico de estrés, dolor, rigidez y debilidad así como circunstancias vitales más generales que afecten al cuerpo, la respiración y la mente.

6. *¿Q_ué ejercicio haces?* Si el estudiante corre, monta en bicicleta, hace surfing, alpinismo o participa en otras actividades deportivas intensas, esto puede decirte mucho sobre tensión crónica o dolor en las caderas, piernas, hombros, espalda, muñeca o cualquier otro lugar. Si responde que no hace ejercicio, también es una información importante para que la tengas en cuenta.

Aprender a mirar y ver

Lo que alguien te dice sobre sí mismo no te garantiza que llegarás a tener unainformación acertada o completa sobre su estado; mucha gente siente rechazo a compartir información personal con alguien que es relativamente desconocido, o bien no es consciente de alguna afección, o no quiere reconocer su importancia. Tu capacidad de ver a los estudiantes en la asana empieza por aprender a mirar los cuerpos de manera más general, entrenando el ojo para ver distintos cuerpos desde varias perspectivas. Esta capacidad esencial se desarrolla mejor a través de seminarios especiales de observación anatómica y de la asana en los talleres de formación de profesores. Aquí estudiaremos tres métodos para desarrollar estas aptitudes: observación de la pareja de pie, observación del laboratorio de asanas y practicar la enseñanza de la observación.

Observación de la pareja de pie

Emparéjate con otro profesor o con alguien que esté en prácticas, uno en el papel de «observador» y el otro como «observado». El observador usa una ficha de trabajo con tres ilustraciones del cuerpo en posición anatómica (frente, espalda y costado) para anotar sus observaciones. No hay juicio sobre ninguna de las conclusiones. El observado avanza unos cuantos pasos hacia el frente y luego se detiene y permanece de pie en una posición normal, como si estuviera haciendo cola para ver una película. Seguirá en esta posición durante unos cuantos minutos. Pídele que no intente cambiar ni corregir su postura mientras el observador lo mira y escribe. Lo ideal es que las ropas de quien está siendo examinado permitan que su postura pueda observarse fácilmente de los pies a la cabeza. Los observadores se colocan en cuclillas tras sus parejas y la observación comienza por los pies:

Prns: lestán rectos? lUn pie hacia fuera, otro hacia dentro? lPies planos o con un arco excesivo?

TALONES: lestán alineados de forma recta, desviados hacia el eje central o hacia los lados?

TOBILLOS: mirar y tocar. lHay más tensión en un tobillo que en el otro? lHay más tensión en la parte exterior de los tobillos o en la interior?

RODILLAS: ¿la parte trasera de la rodilla está dura o blanda, flexionada, extendida o hiperextendida?

CADERAS: coloca las palmas hacia abajo y rectas sobre las caderas con los pulgares rectos a lo largo del sacro. lEstán niveladas las caderas?

BRAZOS: lcuelgan uniformemente a los costados, o una mano está más adelantada que la otra? ¿Hacia dónde miran las palmas? ¿Hay un ángulo en el codo?

HOMBROS: ¿están igualados o nivelados? lEstá uno de los hombros más alto que el otro?

CABEZA: ¿está centrada entre los hombros? lEstá indinada o rotada hacia un lado?

Ahora los observadores se colocan al lado de sus parejas (perpendicularmente) y se fijan en lo siguiente:

rnl orificio del oído (conducto auditivo externo) está alineado con el hombro? ¿La cabeza se mueve por delante o por detrás del hombro? ¿Los hombros están caídos hacia delante o echados hacia atrás?

rnl hombro está alineado con la cadera?

¿La parte superior de la espalda está encorvada (cifosis)? rnl pecho está hundido?

¿La cadera está alineada con la rodilla? ¿La pelvis está inclinada hacia delante o hacia atrás?

¿La rodilla está alineada con el tobillo? lEstá hiperextendida?

rnl orificio ocular está alineado con el tobillo?

A continuación los observadores se colocan enfrente de sus parejas y se fijan en lo siguiente:

¿Qué notas sobre sus pies? ¿Hay alguna diferencia notoria viéndolos desde esta perspectiva?

¿Las rótulas apuntan hacia el frente? ¿Las rodillas se hunden hacia el eje central, están rectas o arqueadas hacia los lados?
¿Las caderas muestran rotación? ¿y el torso, se ve algo de rotación en él?
¿Está un brazo más adelantado que el otro? ¿Dónde caen las manos en los costados?
¿Los hombros están a la misma altura?
¿y la cabeza? ¿Qué notas desde esta posición?

Ahora emplea unos cinco minutos en compartir los resultados con tu pareja, sin hacer ningún juicio, e intercambiad los papeles. Si se hace como parte de un proceso global, juntaos y preguntad: «¿Quién tenía la postura perfecta?». Descubrirás que casi todo el mundo presenta alguna anomalía postural.

El laboratorio de las asanas

Para el profesor de yoga, el laboratorio de las asanas es uno de los métodos más eficaces para aprender a mirar, ver y relacionarse con los estudiantes en la práctica de las asanas. La preparación para este ejercicio incluye lectura previa sobre la asana en la que nos vamos a centrar, estudio de su anatomía funcional básica, principios de alineamiento y energías sutiles, además de una práctica repetida de la asana. El método básico es mirar separadamente cada uno de los tres o cuatro estudiantes «modelo» (normalmente copartícipes en tu taller de formación de profesores) cuyas expresiones de la asana seleccionada muestren las distintas dificultades que suelen encontrarse habitualmente en una clase: tirantez, debilidad, hipermobilidad, inestabilidad, falta de coordinación, etc. Sigue los pasos que vienen a continuación (aquí usamos el ejemplo de Utthita Trikonasana):

Honra tu propia necesidad de seguridad, comodidad y respeto, y honra y apoya a los demás para que se sientan bien en este ejercicio, comentando de una manera sensible pero sincera.
Pídele al modelo participante que realice la asana, recordándole que puede modificarla o salir de la postura en cualquier momento. No des ninguna instrucción verbal inicial, permítele guiarse por sí mismo en la realización de la asana. Aconséjale que cambie de lado cada vez que sienta la necesidad de hacerlo pero que intente permanecer en cada lado todo el tiempo que pueda sentirse cómodo. Si modifica la posición que esperas que realice (por ejemplo, una rodilla hiperextendida), guíalo a adoptar esa postura en la medida en que le resulte cómodo.

Tómate un minuto para observar al estudiante caminando en un círculo completo a su alrededor. Recuerda que las asanas son una expresión de seres humanos únicos, no una «pose» o forma estática ideales.

Lleva tu observación primero a lo que se encuentre más en riesgo en la asana. Mientras te preguntas a ti mismo qué está sucediendo ahí, pregúntale al modelo participante cómo se siente en esa parte de su cuerpo.

Ahora mira más exhaustivamente toda la expresión de la asana del estudiante modelo:

RESPIRACIÓNy SENSACIÓN GENERAL: *lcómo* respira? lParece cómodo? lAnsioso? lEquilibrado? ¿firme? lTranquilo?

Prns Y TOBILLOS: *lcómo* están alineados? lEl pie adelantado está girado noventa grados? lParece que el pie está enraizado? lDónde parece que descansa el peso: en el interior del pie, en el exterior, o está equilibrado? lDa la impresión de que pada bandha esté activado?

RODILLAS: lla rótula está alineada hacia el centro del pie adelantado? lEstá la rodilla doblada en flexión o hiperextensión? lEstá la rótula activamente alzada por el cuádriceps? lEstá la parte trasera de la rodilla doblada o hiperextendida?

PELVIS: lestá inclinada hacia delante en rotación anterior, hacia atrás en rotación posterior o casi neutral? lParece que esté tirando para atrás y para abajo del isquion de la pierna adelantada como hacia el talón del pie atrasado?

COLUMNA: lcuál es su posición en el área lumbar cuando se alarga desde la pelvis? lEstá notablemente curvada hacia un lado? ¿Parece que hay compresión en la columna? lQué curvas ves ascendiendo por las secciones torácica y cervical de la columna?

CAJA TORÁCICA: llas costillas frontales inferiores sobresalen o se meten hacia dentro? ¿Las costillas posteriores están redondeadas? lSobresalen las costillas laterales superiores? lQué es lo que estas observaciones te dicen acerca de la columna?

PECHO Y CLAVÍCULA: lel torso está alineado en línea recta con la pierna adelantada o está inclinado? lEl torso se abre al rotar, lateral con respecto al suelo, o girado hacia el suelo? lEl pecho es ancho? lLas clavículas se separan?

HOMBROS, BRAZOS, MANOSy DEDOS: ¿los omóplatos están empujando hacia abajo contra las costillas posteriores o tienden a tirar de los hombros hacia los oídos? lEl hombro inferior está rotado hacia delante o echado hacia atrás y hacia abajo? *lLos* brazos están extendidos separados entre sí y perpendiculares

con el suelo? ¿Están completamente extendidos? ¿Los codos están rectos, doblados o hiperextendidos? ¿Las palmas están completamente abiertas con los dedos totalmente extendidos?
¿Dónde está la energía del modelo? ¿Dónde parece estar aplicando su fuerza?
lEnraizándose fuertemente desde el extremo superior delfémur hacia los pies?
llrradiando a través de las puntas de los dedos desde su centro del corazón?

Si estás dirigiendo este proceso con otros profesores o estudiantes en prácticas, este es un momento oportuno para tratar las instrucciones verbales específicas y los ajustes durante la práctica que reflejan las observaciones. Este proceso debería incluir la secuenciación de las instrucciones, cómo combinar las instrucciones verbales y las físicas, y dónde y cómo hacer demostraciones de lo que estás enseñando. Durante el curso de un programa de formación de profesores esto se puede hacer en un estilo circular en el que todos participen, con cada estudiante haciendo turnos para exponer la instrucción que considera más importante, hasta que todo el grupo ha guiado colectivamente al estudiante modelo en la realización y en la salida de la asana. Al presentar este ejercicio, empieza con el modelo contando su experiencia antes de repetirlo con otro estudiante en la misma asana.

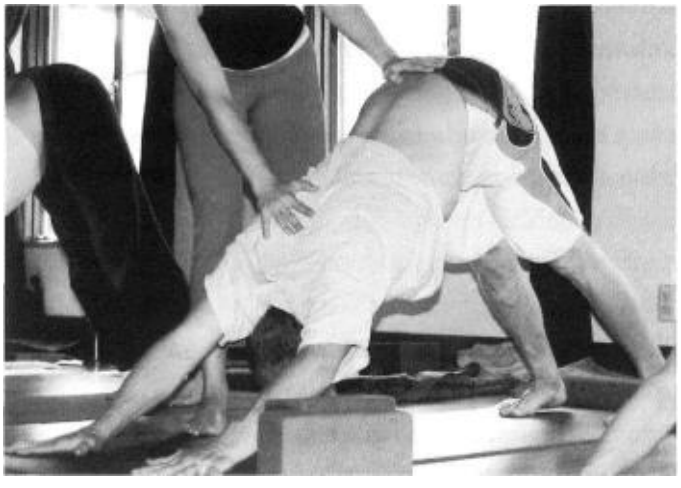
Practicar la enseñanza de la observación

La práctica guiada de la enseñanza es un componente integral de todos los programas fuertes de formación de profesores y una parte esencial de aprender a ver y guiar a los estudiantes en su práctica de las asanas. Durante el curso de tu formación normalmente enseñarás una cantidad cada vez mayor de asanas similares, luego secuencias más complejas con asanas diferentes y al final una clase completa de prueba.

Empieza por enseñar una sola asana a otro participante. Simulando la realidad de una verdadera clase, uno toma el papel del profesor mientras que su pareja toma el de estudiante. Empleando lo que sabes (sin recurrir a instrucciones que no entiendes), guía a tu estudiante hasta la asana. Atraviesa el mismo proceso descrito para la observación del laboratorio de asanas, con la excepción de que ahora estás observando e instruyendo. Comienza con instrucciones puramente verbales. Conforme te va resultando más cómodo observar y dar instrucciones verbales simultáneamente, empieza a practicar las demostraciones de las asanas mientras diriges a tu pareja (hablaré sobre la demostración más adelante). Tómate tu tiempo (teniendo en cuenta también las necesidades de tu pareja), permanece atento a lo que tu pareja está haciendo y dale instrucciones verbales basadas en lo que ves y entiendes como los principios de la asana.

Empieza a entrelazar las instrucciones verbales y las físicas, refiriéndote siempre a lo que estás alentando con tus instrucciones físicas.

Conforme progresas desde enseñar una asana a un estudiante a enseñar varias asanas a un pequeño grupo, nota lo que sucede con tu práctica observacional, instrucciones y demostraciones. Ahora experimentarás el ver a cada estudiante haciendo algo ligeramente diferente, o muy distinto, de los demás en tu grupo. Emplea esta oportunidad para perfeccionar tu capacidad de observación visual. Continúa prestando una atención inicial a las áreas con mayor riesgo. Intenta tratar esos riesgos mientras te mantienes consciente de lo que está sucediendo con los otros en tu grupo. Nota la tendencia a volverte tan absorto en algo con un estudiante que momentáneamente pierdes de vista a todos los demás y desaparece su conexión con ellos. Aquí llegamos a un punto en el que nuestra práctica personal de concentración y atención (estar concentrado y al mismo tiempo ampliamente consciente) tiene un beneficio tangible en la enseñanza.



Permite que tus facultades de observación se intensifiquen a medida que progresas en el aprendizaje y en la enseñanza independiente. Aplícalas al momento en que por primera vez te encuentras ysaludas a un estudiante nuevo. Aunque no hagas la observación exhaustiva descrita anteriormente, fíjate en su postura natural mientras le preguntas sobre su experiencia. Uno de los beneficios de llevar a la clase a Tadasana (postura de la montaña) al principio o cerca del principio de la clase es que te permite observar más fácilmente la postura básica de los estudiantes. Luego expande tu observación con cada asana. Observa cómo las tendencias evidentes en Tadasana probablemente se manifiestan de una forma más pronunciada cuando se pasa a asanas más complicadas. Usa esta observación para mejorar tu comprensión de cómo las distintas asanas incrementan las dificultades que se ven en las posiciones más básicas. A través de todo este proceso de aprender a ver y a relacionarte con los estudiantes, recuerda que estás enseñando yoga, no intentando que la gente haga unas posturas determinadas. Remítete una y otra vez al principio de yoga como *práctica de un proceso,* no como el logro de unos resultados. Trata de mirar a cada estudiante como la persona bella y única que es en ese momento. Explora cómo puedes compartir lo que estás viendo de una manera que ayude a ese estudiante a ver más fácil y claramente y a sentir su propio cuerpo, respiración y práctica. Recuerda el

principio de sthira, sukham, asanam. Aplícatelo a ti mismo mientras lo fomentas en tus estudiantes. Sigue observando, sigue respirando, siente tu corazón y sigue entrenando tus aptitudes de observación.

Estilos de aprendizaje

El objetivo principal de enseñar asanas es capacitar a los estudiantes para percibir y entender con mayor claridad lo que hacen al desarrollar una práctica personal duradera, ya sea en la clase o independientemente. Pero hay muchas formas diferentes de aprendizaje que requieren un enfoque variado de la enseñanza. La manera de aprender de la gente está estrechamente ligada a lo que el educador Howard Gardner (1993) llama las «cualidades de inteligencia múltiple», que varían considerablemente en los estudiantes de cualquier clase de yoga, donde entre losobjetivos de la enseñanza se encuentran elementos conceptuales, emocionales, físicos y metafísicos, donde participa todo el ámbito de las inteligencias múltiples. Al mismo tiempo, un ser humano es más que sus facultades intelectuales; la motivación, la personalidad, las emociones, la salud física y la vo.luntad personal son más importantes que un estilo determinado de aprendizaje al perfilar cómo, dónde y cuándo aprendemos. Esto sugiere que una enseñanza eficaz de yoga tiene en cuenta estas variables al tratar con los estudiantes aunque sigue reconociendo los siguientes estilos de aprendizaje:

V1sUAI/ESPACIAL: tienden a pensar en imágenes y requieren imágenes mentales vívidas para retener la información, remarcando la importancia de hacer una demostración de cada asana.

VERBAI/LINGÜÍSTICO: tienden a pensar en palabras más que en imágenes y tienen muydesarrolladas las facultades auditivas, por eso requieren descripciones verbales de las asanas con un enunciado claro.

CoRPoRAI/KINESTÉSICO: procesan y recuerdan la información interactuando con el espacio alrededor de ellos y precisan una experiencia directa de las asanas.

INCLINADOS A LA MÚSICAy EL RITMO: piensan en sonidos, ritmos y patrones y pueden ser altamente sensibles a los sonidos del entorno. Les puede beneficiar que se los anime a sintonizar más con el sonido y el ritmo de su respiración. También puede beneficiarles una música suave acorde con el ritmo de una clase.

INTERPERSONAL: intentan ver las cosas desde el punto de vista de los demás, usan tanto las instrucciones verbales como las no verbales para abrirymantener abiertos los canales de comunicación con los otros y necesitan sentir una sensación de genuina presencia de su profesor durante el proceso de aprendizaje.

INTRAPERSONAL: tienden a estar absorbidos tratando de entender sus sentimientos, sueños, relaciones, fuerzas ydebilidades; les conviene tener mástiempo y espacio para explorar lo que para ellos es una asana mientras exploran su práctica.

LA VOZ Y EI LENGUAJE

Tu voz y tu uso del lenguaje son herramientas invaluables de enseñanza. Según la perspectiva del chakra, la voz se manifiesta a través de vishuddha chakra, que se abre con facilidad y claridad cuando el cuerpo está enraizado, con los jugos creativos fluyendo, el centro de la voluntad fuerte aunque flexible, el corazón abierto yla mente despejada. Por tanto, tu forma de hablar como profesor refleja a qué altura estás en tu vida, tus aptitudes y tu conocimiento. A partir de esta base hay varios elementos de la voz que hemos de tener en cuenta.

Primero y por encima de todo, tu voz debería ser lo suficientemente audible para que todos pudieran oírte en la clase, pero no tan fuerte que interfiera en la atención de los estudiantes al sonido de su respiración y en su sensación de estar en un espacio de tranquilidad. Si decides utilizar música en las clases, procura que esté más baja del volumen al que puedes proyectar tu propia voz cómodamente durante toda la práctica. Si tienes la voz muy baja o estás enseñando a clases muy numerosas, podrías plantearte usar un micrófono.

Estudia cómo puedes modular tu voz para que coincida con la atmósfera o con la intensidad de las asanas sin emplear un tono monótono de elocución. Tu voz debería fluir siguiendo el arco de la clase, empezar suavemente mientras los estudiantes hacen el calentamiento, alcanzar crescendos moderados acentuados por la fuerza y el dinamismo conforme la práctica avanza a través de ondas de intensidad, suavizándose y calmándose a medida que la clase languidece hacia Savasana. En una clase restaurativa intenta mantener un tono equilibrado y relajado que aliente a los estudiantes a abandonarse, dejando más espacio entre tus comentarios para que puedan sentir la libertad del silencio.

Sé consciente de tu tono de voz. Prueba a grabar y escuchar una de tus clases para tomar másconciencia de tu tono. Muchos profesores no saben que sus voces suenan de una manera determinada. Habla desde el corazón, deja que las instrucciones técnicas surjan con la misma tonalidad equilibrada, como si estuvieras hablando informalmente con un amigo. Al mismo tiempo juega a llevar el entusiasmo y la inspiración a tu enseñanza a través de la corriente de tu voz, equilibrando estas cualidades con la asertividad que tiende más hacia una amabilidad comprensiva que hacia una autoridad severa.

El lenguaje en sí mismo juega un papel importante en cómo oyen y comprenden los estudiantes lo que estás diciendo. Intenta usar un lenguaje sencillo que describa

claramente la instrucción que intentas darles. Por lo general es mucho más eficaz usar un lenguaje directo y sencillo que términos esotéricos que aprendiste estudiando anatomía, fisiología, filosofía del yoga y psicología. Dar instrucciones de una manera concisa suele ser más eficaz para ayudar a los estudiantes a entender que ellenguaje florido poético o las explicaciones prolijas. Si quieres que tus estudiantes pongan los pies juntos al frente de la esterilla, di: «Por favor, juntad los pies al frente de la esterilla». Solo hace falta eso. Centra tus instrucciones iniciales en los elementos básicos esenciales de la asana, dejando las instrucciones más detalladas (pero aun así concisas y específicas) para la transición a la asana y las matizaciones.

Los diversos términos tienen un mayor o menor peso. Utilizar formas verbales de acción como «presiona los dedos» o «respira profundamente» tiene una cualidad más imperativa que sus formas sustantivas, que tienden a ser más alentadoras: «presionando los dedos» o «respirando profundamente». Una instrucción todavía más suave es la que se expresa con términos como «siente», «permite» y «explora». Como enfoque general, intenta emplear las formas verbales más fuertes de acción al dar instrucciones para las que consideras las acciones fundamentales más importantes de una asana. Luego usa un lenguaje más suave para guiar las matizaciones y la exploración interna.

Utilizar términos en sánscrito para las asanas y otros aspectos de la práctica es una cuestión de elección personal. Quizá sientas que el sánscrito no resuena bien con tus estudiantes (o con tu jefe o contigo), o puede que sientas que conduce a un sentimiento más profundo de autenticidad en tus enseñanzas ya que pone el punto de referencia de tus expresiones en el lenguaje antiguo y tradicional del yoga. Si decides usar el sánscrito, intenta emplear también los términos en español de esas posturas. Por ejemplo, di: «Preparándonos para Ardha Chandrasana, postura de la media luna, por favor...». Algunos términos en sánscrito se han hecho tan populares en las clases de yoga que ahora han entrado en la lengua común: *Chaturan9a* (abreviatura de Chaturanga Dandasana) es ciertamente más familiar para la mayoría de los estudiantes que su traducción en español: «postura del palo con cuatro miembros». Como sucede con otros aspectos de tu enseñanza, prueba varias opciones para ver cuál es la más cómoda para ti y para tus estudiantes.

Los elementos básicos de la práctica de las asanas

La práctica de las asanas es un proceso para estar presente en el momento con una sensación permanente de libertad y de integridad que nos brinda la experiencia de estar completamente vivos, energizados y dichosos. Como práctica de autotransformación, las asanas de yoga nos dan un conjunto de herramientas para desatar esos nudos que nos atan y crean patrones de resistencia y estancamiento en lo más hondo de nuestro

ser. Joel Kramer (198O, 13) asegura que esta práctica ingeniosa «consiste en aprender cómo concentrar y generar energía hacia distintas partes del cuerpo, en escuchar los mensajes del cuerpo (retroalimentación) yen dejarse llevar a donde elcuerpo te dirija». Por un lado, es una práctica que implica una precisión física; sin embargo, por el otro, como explica Dona Holleman (1999, 22), tiene un «lado poético, en el que el cuerpo pierde su clara línea divisoria entre síyelespacio que lo rodea, y la asana se convierte en parte de ese campo unificado, el flujo continuo de espacio/tiempo en el que todos tenemos nuestro ser». El arte enseñar la práctica de la asana consiste en dirigir a los estudiantes hacia una conciencia expansiva de este proceso de hacer yoga.

Al pensar en la asana podemos identificar varios elementos esenciales importantes: estar presente, relajarse, respirar, enraizarse, estabilizarse, alinearse, moverse e implicarse energéticamente. Pero cuando lo expresamos en una práctica integrada (es decir, cuando hacemos yoga), estos elementos no pueden separarse, sino que constituyen parte del todo de la práctica. Aunque esta consiste en moverse hacia estas cualidades, también empezamos por las cualidades mismas, poniéndolas a punto y perfeccionándolas gradualmente a través de la práctica.

Estar presente

En la novela utópica de Aldous Huxley *La isla* (1962), Will Farnaby, un periodista que ha sobrevivido a un naufragio, llega la costa ficticia de Pala. Will es un occidental cuya mente abarrotada se encuentra lejos de ser consciente de dónde está, y mucho menos de «qué es qué». Mientras escala los desolados acantilados de la isla cubiertos de selva, las palabras «atención, atención» y «aquí y ahora, chicos, aquí y ahora», resuenan desde varias direcciones. Su aventura le llevará finalmente a descubrir que la voz pertenece a un ave tropical particularmente erudita que canta mantras en el corazón de la cultura ecológica budista taoísta y tántrica de Pala. La idea de «estar aquí ahora», que es como Ram Das titularía después un libro que fue popular en los años sesenta, es el punto de arranque de la práctica de la asana: concentrar la atención de uno completa y directamente en lo que está sucediendo en el momento, en este lugar, este cuerpo, esta respiración, esta sensación.

Relajarse

La intensidad de muchos estilos de la práctica del yoga de asanas puede parecer cualquier cosa menos relajante por el esfuerzo requerido para hacer ciertas asanas o secuencias de asanas. Esta disociación común de esfuerzo y comodidad, en lugar de su integración, surge principalmente de la idea de la relajación asociada a dejar el cuerpo completamente blando. En el contexto de la práctica de las asanas la relajación significa desprenderse de la tensión nerviosa mientras se mantiene la participación activa en cualquier acción muscular y energética requerida para mantener la integridad de la alineación. Al liberar la tensión nerviosa, los estudiantes pueden trabajar intensamente con una determinación intencionada mientras integran esfuerzo y comodidad de un modo que le permite al cuerpo abrirse de una manera estable durante las asanas.

La integración del esfuerzo y la comodidad en la expansión y profundización de la conciencia corporal requiere práctica. La clave es ser consciente de la totalidad del cuerpo, explorar qué se necesita para soportar la estructura esquelética sin un esfuerzo excesivo.

Animando a los estudiantes a usar su corriente constante de ujjayi pranayama y sus reacciones corporales como el dolor y el temblor como barómetros del esfuerzo excesivo, puedes dirigirlos a través del proceso de «explorar los límites», que expondré a continuación. Como la tendencia es a trabajar más intensamente los músculos superficiales, los músculos profundos más cercanos y más capaces de sostener las articulaciones no participan apropiadamente. Usala respiración para llevar la conciencia a mayor profundidad en el cuerpo para que los estudiantes empiecen a sentir cómo pueden activar los músculos profundos mientras dejan que los más superficiales se liberen de una tensión innecesaria. Expandiendo su conciencia desde los músculos profundos activados hasta la superficie de la piel, comenzarán a sentir cómo pueden experimentar con varios grados de tensión muscular por todo el cuerpo, trabajando tan intensa, y al mismo tiempo tan relajadamente, como puedan. Guíalos a sentir cómo se expanden sus cuerpos desde el interior, y a cultivar la amplitud, la levedad y una sensación de transparencia que permite a la energía circular libremente.

Respirar

Respirar conscientemente es a la vez la parte más importante de la asana y con frecuencia la más evasiva. La respiración alimenta y guía la práctica del asana pero tiende a desaparecer de nuestra conciencia en medio de todo lo demás que está sucediendo, entre otras cosas la tendencia natural a perder concentración ypermitir quela atención se aleje del aquí y el ahora. En los Yoga sutras de Patanjali podemos ver el énfasis en la respiración inmediatamente después de la definición de la palabra *asana* como «sthira

sukham asanam» y el uso de la palabra *prayatna,* que habitualmente se traduce de forma literal como «esfuerzo». Pero como señala Srivatsa Ramaswami (2000, 95-96), hay tres tipos de prayatna; uno, el jivana prayatna, se refiere a los «esfuerzos hechos por el individuo para mantener la vida y, más especialmente, la respiración». La idea central es explorar la práctica de las asanas a través de la estabilidad y la comodidad de la respiración, conectando continuamente la respiración con el cuerpo y la mente.

Cimientos: enraizamiento e irradiación con corrientes de energía

Cuando estamos de pie o sentados sin prestar atención a la postura, tenemos tendencia a conectar con la tierra de una manera pasiva. El resultado es que el cuerpo se hunde dentro de sí, las articulaciones se comprimen y el cuerpo se desploma y se comba. Pero en el momento en que conscientemente te enraízas en cualquier cosa que haya en el suelo, el resultado inmediato es que se crea amplitud corporal. Esta relación entre las raíces y la extensión, que Dona Holleman (1999, 26) llama el «efecto rebote», es una expresión de la «fuerza normal»[1] explicada por la tercera ley de movimiento de Isaac Newton: por cada acción hay una reacción igual y opuesta. En la medida en que aplicas la fuerza mediante una acción muscular intencional (por ejemplo presionando con más firmeza los pies contra el suelo al estar de pie), se produce la «reacción igual y opuesta» de la energía subiendo por el cuerpo. El profesor de yoga Chuck Miller, subrayando la importancia de la conciencia en el descubrimiento de los elementos básicos de cada asana, lo ha definido como el propósito de buscar el origen de cada acción. Al enraizarnos estimulamos de forma natural la tensión muscular y creamos espacio mediante las articulaciones, particularmente a través de la columna, estableciendo los cimientos de la estabilidad estructural y de la comodidad que se vuelven más importante a medida que los estudiantes pasan a asanas cada vez más avanzadas.[2] El punto o puntos específicos varían en las distintas asanas, pero la práctica de establecer y explorar desde la base de estos cimientos se mantiene a lo largo de todas ellas.

Mientras mantienen estos cimientos iniciales, los estudiantes pueden encontrar una mayor estabilidad y comodidad en las asanas aplicándoles conscientemente lo que Joel Kramer (1980, 19) denominó «corriente de energía».[3] Llevar un esfuerzo consciente a la irradiación de esfuerzo (o «corriente», en los términos de Kramer)

neuromuscular a través del cuerpo crea líneas de energía. Al irradiar hacia fuera desde el núcleo hasta la periferia, estas corrientes de energía expanden tu cuerpo desde dentro hacia fuera en todas las direcciones creando amplitud mientras mantienen la estabilidad atrayendo el sistema muscular de soporte del cuerpo hacia la estructura esquelética.[4] Enviar conscientemente corrientes de energía por el cuerpo es una manera de acentuar el principio de las raíces y la extensión. Los estudiantes pueden aplicar esta técnica de varias formas al explorar el nivel de intensidad que es apropiado a su práctica personal, escuchando al cuerpo-respiración- mente como una retroalimentación que sugiera cuándo, dónde y cómo de intensamente mover la energía por el cuerpo. Recuerda a los estudiantes que no es importante lolejos que llegan en una asana; más bien, mantenlos enfocados en cómo lo hacen, cultivando la estabilidad y la comodidad al explorar la relativa intensidad de las asanas que son a un tiempo enraizadas y expansivas.

Alinear en una integración equilibrada

En elcapítulo siete veremos con atención los principios específicos de alineamiento para las asanas individuales. Aquí reflexionaremos sobre los principios generales que se aplican a guiar el alineamiento en todas las asanas existentes; como se destaca a lo largo de todo este libro, no es algo que los estudiantes aprendan mecánicamente, sino que por el contrario, conlleva un proceso consciente de integración equilibrada. Aunque puedes enseñar a tus estudiantes la técnica y proporcionarles principios sólidos de alineamiento biomecánico en las asanas individuales junto con los principios kinesiológicos del movimiento, la cualidad de la integración equilibrada es lo que empezarán a sentir y desarrollar a través de su práctica personal. Al dirigir este proceso, ten en cuenta que la complejidad y la diversidad de los cuerpos de los estudiantes requieren hacer ajustes en los que a menudo la variación individual es más importante que la aplicación de unos determinados principios universales de alineamiento. En lugar de ver en esto una práctica en la que se profundiza en la complejidad, aliéntalos a enfocarla como una práctica de simplicidad refinada con la que alcanzarán una conciencia más sutil de la estabilidad y la comodidad creadas alrededor de la integridad de su propósito, centrado en el corazón, y de su respiración.

Al aplicar los conceptos de enraizamiento-irradiación, raíces-extensióny corrientes de energía expuestos anteriormente, podemos identificar varias acciones en las que el cuerpo se mueve en direcciones opuestas. Esto es una parte esencial de los cimientos de las asanas y de sus ajustes, ya que crea espacio y relaja la presión en las articulaciones, al tiempo que permite elmovimiento más libre y consciente de la energía sutil. Los movimientos opuestos, o acciones duales, están guiados a través de instrucciones conectadas que guían a los estudiantes a un alineamiento que crea equilibrio, estabilidad

Tabla 6.1 - Raíces y extensión

Cimientos	Principios e instrucciones verbales	Ejemplo de asanas
Manos	Cuando las palmas están sobre el suelo, pídeles a los estudiantes que abran los dedos todo lo quepuedan sin sentirse incómodos, los pulgares no tan abiertos (como mucho una tercera parte menos) para impedir lesiones en el espacio tenar entre los dedos pulgar e índice.* Irradiando desde el centro de la palma a través de los nudillos y la punta de cada dedo, los estudiantes deberían enraizarse firmemente a través de todos los nudillos, de toda la superficie de las palmas y de toda la longitud de cada uno de los dedos de la mano. Desde este enraizamiento, pídeles que creen una sensación de tirar energéticamente del interior de la palma a través del interior de la muñeca y ascendiendo por los brazos hasta entrar en los hombros.** Es importante enraizar los nudillos de los dedos índice y pulgar con objeto de equilibrar la presión por toda la superficie de las palmas y crear una base equilibrada para la estabilidad y el espacio a través de las muñecas.	Adho Mukha Svanasana (perro abajo) ——— Adho Mukha Vrksasana (el pino sobre las manos) ——— Chaturanga Dandasana (postura del palo con cuatro miembros)
Pies	Equilibra el peso uniformemente a través de las «cuatro esquinas» de cada pie. Enraízate con más firmeza en el borde interno de los metatarsos para despertar y levantar más completamente los arcos internos y los tobillos. Extiende ampliamente los dedos de los pies y presiona el suelo sin restregarlos.	Todas las asanas de pie
Isquiones	En todas las asanas sentadas, la acción inicial principal es enraizarse firmemente en los isquiones, subrayando que la porción frontal de estos debe enraizarse más firmemente para poder cultivar una inclinación pélvica neutral. No tires de la carne de los glúteos para intentar separarla de los isquiones.*** Crea una sensación sutil de tirar de los isquiones para acercarlos entre sí con objeto de estimular la ligera contracción de los músculos del peroné transversal y despertar así mula bandha. Intenta mantener la conexión de los isquiones en el suelo cuando hagas un pliegue anterior o una torsión.	Tadasana (postura de la montaña) ——— Paschimottanasana (flexión anterior sentada)

y unificación en el cuerpo. Estos opuestos, entre ellos delante-detrás, superior-inferior, dentro-fuera, izquierda-derecha y centro-periferia,[5] son un elemento esencial de cada asana y movimiento, y aseguran a través de estas conexiones naturales la integración de todo el cuerpo en cada asana en lugar de experimentarlo como un conjunto de partes fragmentadas. Ver la tabla 6.2, en las páginas 162 y ss.

Tabla 6.1 - Raíces y extensión

Cimientos	Principios e instrucciones verbales	Ejemplo de asanas
Piernas	Cuando las piernas están rectas, manda una fuerte corriente de energía desde la parte superior de los fémures hacia las piernas, los tobillos y el centro de los talones. Haz esto sentado o de pie, con las piernas juntas (como en Tadasana) o aparte (como en Prasarita Padottanasana). Crea una sensación de atraer la musculatura de las piernas hasta los huesos de estas, mientras giras la cara interna de los muslos hacia abajo (si estás sentado) o hacia atrás (si estás de pie en una asana internamente rotada).	Dandasana (postura del palo) Upavista Konasana (flexión anterior en ángulo amplio)
Brazos	Con los omóplatos girados en dirección opuesta a la columna y al mismo tiempo enraizados hacia abajo contra las costillas posteriores, integra los brazos en el torso. Estírate fuertemente desde el extremo superior de los huesos del brazo descendiendo hacia los brazos, los codos y las muñecas hasta llegar a las manos y salir por las puntas de los dedos. Acercando la musculatura de los brazos uniformemente hacia el hueso lleva vigorosamente la energía hacia arriba a través de los brazos.	Adho Mukha Svanasana (perro abajo) Adho Mukha Vrksasana (el pino sobre los brazos)
Cabeza	Manteniendo la curvatura natural de la columna vertebral presiona la parte superior de la cabeza (coronilla) firmemente contra el suelo sin restregar la cabeza.	Sirsasana 1 (el pino)

*. Frecuentemente extender el pulgar todo lo que dé de sí provoca un desgaste del tendón flexor y del primer músculo lumbrical del espacio tenar entre los dedos pulgar e índice.
**. Holleman (1999, 44) ofrece una detallada explicación de hasta bandha.
***. La instrucción que se suele dar tan a menudo de tirar de la carne de los glúteos ciertamente crea una sensación más fuerte de enraizamiento de los isquiones, pero en todas las flexiones anteriores esto se consigue a costa de un riesgo significativamente mayor de forzar los tendones de las corvas, cuyas inserciones están en los isquiones (las tuberosidades isquiáticas). Los tendones son más vulnerables a sufrir desgarros precisamente en estas inserciones. Mantener la masa en su lugar natural dirigirá la expansión más hacia el cuerpo de los tendones sin poner en peligro el enraizamiento de los isquiones en el suelo.

Para apoyar el proceso de la unificación del cuerpo, tus instrucciones para la alineación deberían empezar con la forma exterior de la asana que trata los aspectos biomecánicos de la postura basándose en tu conocimiento de la anatomía funcional. Estas instrucciones iniciales les enseñan a los estudiantes la posición básica de su cuerpo exterior en la asana, creando el espacio inicial desde el que pueden ser guiados a investigar las cualidades de alineación interior que crean una armonía más profunda en su experiencia del cuerpo, la respiración y la mente.

Conciencia energética

Estabilizar y equilibrar el cuerpo conduce a una profundización natural de la tranquilidad a medida que los estudiantes exploran y descubren un sentimiento de simetría dinámica en su cuerpo-mente. Aquí queremos alentarlos a que sientan cómo pueden aplicarlo ellos mismos implicándose con toda su energía mientras permanecen tan relajados como sea posible. Practicar, con intensidad y al mismo tiempo de una forma sencilla y suave, para estabilizar el cuerpo provoca una sensación creciente de ausencia de esfuerzo sea cual sea la manera en que cada asana individual se presenta a un estudiante. Entrando en una sensación cada vez más marcada de comodidad y ausencia de esfuerzo, anima a los estudiantes a volverse más conscientes del flujo sutil de energía que circula por todo su cuerpo. Dependiendo de la asana, puedes guiarlos a llevar esta conciencia a diferentes partes del cuerpo en las que tienden a manifestarse la resistencia y la tensión, a distintos chakras o a la experiencia total de ser como una expresión de energía sutil en sí misma.

Vinyasa: entrar en la sincronicidad

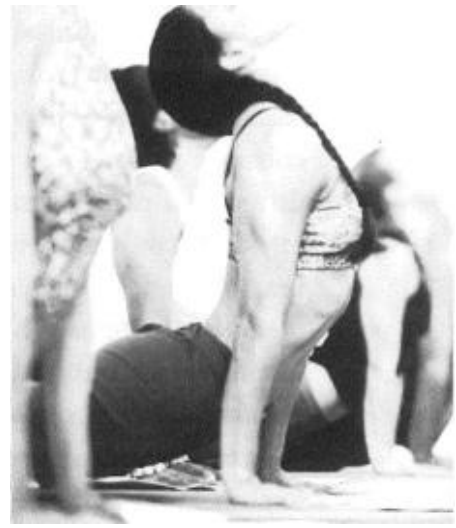
La práctica de la asana de yoga se convierte en una práctica de meditación en movimiento cuando el flujo continuo del cuerpo, el de la respiración y el de la mente están sincronizados, depurados y unificados conscientemente. Este es el arte de vinyasa, que vimos por primera vez en el resumen del estilo Vinyasa Flow de Hatha yoga en el capítulo dos. Ahí indiqué que el término *vinyasa* significa «colocar de una manera especial» (de *nyasa,* «colocar», y el prefijo *vi,* «de una manera especial»). Este aspecto de la práctica de las asanas se aplica a cualquier estilo y forma de Hatha yoga, por todo lo largo del continuum desde formas relativamente «quietas» como Iyengar y Yin yoga hasta formas «fluidas» como Ashtanga Vinyasa y Vinyasa Flow. Se expresa tanto en medio de la relativa quietud de una asana como en el movimiento fluido de una asana a otra.

Este punto puede ser un tanto confuso para los estudiantes aunque solo sea porque constituye también una práctica para entrar en la quietud. Sin embargo, en el contexto de la práctica de la asana, siempre nos estamos moviendo, incluso cuando estamos manteniendo una asana: la respiración está fluyendo, el corazón está latiendo, de hecho todos los procesos fisiológicos naturales del cuerpo humano están en movimiento, aunque enlentecidos. Cuando los estudiantes abren su conciencia a esta realidad del movimiento natural y consciente en la práctica de la asana, pueden crear el espacio (mental, física, emocional y espiritualmente) que le permite al cuerpo-mente entrar con más facilidad en una sensación de quietud, acentuando por tanto la intensificación de la experiencia del yoga como práctica de despertar, unificación y dicha espirituales.

La cualidad esencial de vinyasa en la práctica de la asana es una sincronización precisa de respiración-cuerpo-mente dentro de la asana y entre una asana y otra. Manteniendo el flujo de la respiración, el movimiento consciente de entrar y salir de cada asana se inicia con la inspiración o espiración, se completa cada asana al terminar cada círculo de respiración, creando un «mandala» ininterrumpido de asanas alrededor del flujo rítmico continuo de la respiración. Como veremos más tarde en este capítulo, esto lleva a un patrón más claro de instrucciones verbales para guiar a los estudiantes en su práctica a medida que la instrucción de cada movimiento se asocia con una fase de la respiración. Volveremos a las instrucciones y transiciones de respiración-movimiento en la siguiente sección sobre la enseñanza de asanas.

El proceso de vinyasa se centra alrededor del flujo continuo de ujjayi pranayama. Guía a los estudiantes, ya sea al hacer la transición de una asana a otra o mientras exploran en la relativa quietud de una asana mantenida, a ajustar su movimiento corporal alrededor del ritmo y la integridad de su respiración. Cada respiración es en sí misma un vinyasa. Respirando conscientemente durante la práctica, cada inspiración y espiración crean un espacio nuevo para explorar la relación entre la respiración y el cuerpo, la respiración y la mente, el cuerpo y la mente. Dando prioridad a la respiración, pídeles a los estudiantes que adapten y ajusten el movimiento de su cuerpo para permitir que **la** respiración fluya suave y establemente, conectándola al cuerpo-mente a medida que las asanas toman forma alrededor de **la** integridad de la respiración.

Aunque nos hace estar presentes en el momento durante la práctica de las asanas, vinyasa también atiende a lo que vino justo antes porque anticipa lo siguiente que va a ocurrir. Así, el aspecto vinyasa de la práctica es de relación ya que las asanas están ligadas entre sí de forma aparentemente ininterrumpida en un conjunto de secuencias completas y coherentes combinando una serie de asanas interrelacionadas. El vinyasa de una asana lleva a la siguiente, que a su vez lleva a la que viene tras esta, creando así toda una práctica. La verdadera secuenciación, formada por los principios básicos de vinyasa krama (ver el capítulo diez), varía dependiendo de la clase, con combinaciones de secuencias que se juntan para formar una clase completa.



ENSEÑAR ASANAS

La ironía yla dificultad centrales de la enseñanza del yoga es que tanto la esencia como los mecanismos de la práctica de las asanas son principalmente internos y en gran medida

imperceptibles para el profesor. Para un estudiante la principal fuente de orientación y perfeccionamiento es cómo se siente en una asana. Lo que hace en ella para perfeccionarse se basa en último término en los mecanismos internos de sensación, reflexión y acción, entre los que se encuentran la intención, la atención, la respiración y el cuerpo, con sus muchos resortes y palancas de movimiento. Así, el papel del profesor es en cierto modo limitado, ya que se basa en su capacidad de dar instrucciones claras acerca de la respiración, la alineación, las acciones energéticas, las variaciones, las modificaciones, el uso de apoyos, los riesgos y las técnicas para encontrar una mayor facilidad y estabilidad en cada asana y en cada transición. Como todo estudiante es diferente, nuestra eficacia depende de nuestra capacidad para dar orientación general a una clasey también sugerencias individualizadas dirigidas a las experiencias únicas de los distintos estudiantes. Tu capacidad de verlos y escucharlos en su práctica (teniendo en cuenta sus dificultades para alinearse, las características de su estabilidad y facilidad, su atención) y luego referirte a esto de forma significativa y apropiada basándote en tu percepción y en tu comprensión son fundamentales para enseñar de forma secuenciada y eficaz la práctica de la asana.

Al trabajar con esta realidad, es importante enseñar asanas de forma razonable y sistemática. Tienes que empezar por reconocer tu propia capacidad y tus propias limitaciones personales y comprometerte luego a enseñar lo que conoces por experiencia. Antes de enseñar una asana deberías saber lo que vas a enseñar y cómo enseñarlo, entre otras cosas, como mínimo, los principios básicos de la alineación y las acciones energéticas, con instrucciones verbales que guíen claramente paso a paso a los estudiantes para entrar y salir de la asana, métodos de demostración, formas alternativas de la asana, claves físicas, y el uso de apoyos para ayudarlos a explorar la asana de la manera más segura y con mayor profundidad. Tus años de práctica, de estudio intensivo, de entrenamiento como profesor, de aprendizaje y de práctica enseñando alcanzan ahora una cohesión plena con tu práctica personal y de ahí pasan a formar parte de tu conjunto de recursos para la enseñanza.

Antes de enseñarle una asana a tu clase, enséñatela primero a ti. Hazla una y otra vez, probando lo que crees que sabes y jugando con lo que a tu entender son sus principios básicos. Luego haz lo mismo con una secuencia de asanas, experimentando con los efectos de las distintas secuencias y maneras de hacer la transición. Junta las secuencias formando una clase entera, luego imparte la clase para ti, como si fueras tu propio alumno, dándote instrucciones verbales silenciosas para desarrollar y perfeccionar las explicaciones de los ejercicios. Pasa por cada uno de estos pasos enseñando a tus amigos o a tu familia, practica una y otra vez para perfeccionar tus aptitudes y tu conocimiento. Piensa en lo que parece fluir fácilmente y no tan fácilmente para ti, integrando de

160

forma gradual cada vez más conocimiento en tu enseñanza de la práctica. Centra más tu atención en las asanas que te parecen más difíciles en tu propia práctica y en aquellas que parecen más difíciles de explicar en tu carrera como profesor, puliendo continuamente tu conocimiento y aptitudes.

Posición y demostración

Con anterioridad se ha tratado en este capítulo cómo comenzar la clase, entre otras cosas en qué lugar colocarte para realizar las demostraciones de asanas. La demonstración es una parte esencial del proceso de enseñanza y aprendizaje, sobre todo para los estudiantes que tienen una orientación más visual. Hay dos tipos básicos de demostración:

DEMOSTRACIÓN FLUIDA: aquí el profesor, o un asistente, modela lo que estás enseñando a medida que lo vas explicando, dándoles a los estudiantes un ejemplo vivo de lo que les estás pidiendo que hagan mientras lo hacen. Lo ideal sería que te pusieras delante de ellos, mirándolos desde un punto en el que todos puedan verte y viceversa, e hicieras la demostración como si se estuvieran mirando en un espejo (por ejemplo, giras el pie izquierdo diciendo: «Girad el pie derecho»). Esta es una aptitud esencial para todas las clases fluidas y se usa en todos los estilos de Hatha yoga; permite a los estudiantes ver lo que estás pidiéndoles que hagan sin interrumpir su práctica.

DEMOSTRACIÓN FORMANDO UN CORRO: interrumpes el flujo de la clase y les pides a los estudiantes que se junten a tu alrededor o alrededor de un asistente para observar una asana. Esto te permite ofrecer una instrucción y demostración más detalladas mientras ellos pueden observar más de cerca los diversos elementos de una asana a medida que haces su demostración y lo explicas a la clase.

Por lo general, deberías hacer las demostraciones sin interrumpir la clase para indicar visualmente los movimientos iniciales de cada asana. Dependiendo del carácter de la clase (principalmente de hasta qué punto fluye y del nivel de destreza de los estudiantes con las asanas), puedes dedicar más o menos tiempo a esta indicación visual inicial. Con las clases de nivel más inicial que se mueven más lentamente, realiza demostraciones más lentas que realcen más los elementos de alineación y reducción de riesgos de la asana, aunque estés en medio de la práctica. En las clases más avanzadas, podrías hacer la demostración visual en el espacio de una sola respiración, indicando a la clase que permanezcan en la asana mientras empiezas a moverte alrededor de los estudiantes observándolos en su práctica y dándoles más instrucciones.

Tabla 6.2 - Instrucciones de alineamiento equilibrado

Equilibrios de posición	Instrucciones verbales unificadoras	Ejemplos de asanas*
FRENTE-ESPALDA		
Pies	«Enraízate uniformemente por los talones y los metatarsos».	Todas las asanas de pie
Parte inferior de las piernas	«Contrae las espinillas hacia atrás mientras sueltas las pantorrillas y las expandes hacia los talones».	Todas las asanas de pie
Rodillas	«Emplea los cuádriceps, alzando las rótulas mientras extiendes la parte trasera de las rodillas».	Tadasana
Muslos	«Presiona hacia atrás la parte superior de tus muslos mientras extiendes uniformemente los tendones de las corvas».	Utthita Trikonasana
Pelvis	«Lleva hacia atrás el hueso púbico y álzalo mientras tiras de la rabadilla hacia atrás y hacia abajo». «Levanta la parte frontal de las caderas alejándola de la pierna adelantada mientras tiras li.geramente de la parte inferior del abdomen y del sacro para juntarlos».	Adho Mukha Svanasana Virabhadrasana 1
Columna	«Expande las costillas lumbares mientras permites que las costillas frontales inferiores se aflojen».	Virabhadrasana 11
Hombros	«Deja caer los omóplatos sobre la espalda mientras extiendes las clavículas».	Tadasana
Cuello/cabeza	«Mueve la barbilla muy ligeramente hacia delante, hacia abajo y hacia dentro, mientras te extiendes tirando de la parte posterior del cuello».	Adho Mukha Svanasana
SUPERIOR-! NFERIOR		
Pada/mula bandha	«Enraizándote uniformemente con los pies mientras alzas los arcos internos, gira hacia atrás la cara interna de los muslos, acercando los isquiones y alzándote firmemente del suelo frontal de la pelvis con mula bandha».	Todas las asanas de pie, inversiones y flexiones posteriores
Pies/caderas	«Enraízate en la tierra desde la punta superior del fémur a través de los pies mientras haces pada bandha y llevas la energía muscular de tus piernas hacia abajo y hacia arriba».	Parsvottanasana
Pelvis/columna vertebral	«Manteniendo una sensación de neutralidad pélvica y mula bandha, sube la energía a lo largo de la columna».	Utkatasana
Hombros/dedos	«Abrazando ligeramente los omóplatos a las costillas posteriores, irradia tu energía hacia fuera por los brazos y las puntas de los dedos».	Urdhva Hastasana

Tabla 6.2 - Instrucciones de alineamiento equilibrado

Equilibrios de posición	Instrucciones verbales unificadoras	11,,,J'lwill!JBV::, asanas*
Mula bandha/ paladar	«Consciente de mula bandha, siente una sensación de energía elevándose por la columna vertebral y dejando una cualidad de ligero alzamiento y expansión del paladar».	Padmasana
Mula bandha/ coronilla	«Permaneciendo en mula bandha, estírate desde la base de la columna hasta la coronilla».	Dandasana
Pada bandha/ coronilla	«Conectando con la tierra, siente el despertar de los pies y los arcos internos como una fuente de energía subiendo desde el eje central de tu cuerpo y hasta la coronilla».	Tadasana
DENTRO-FUERA		
Pies	«Mientras afianzas el extremo exterior de tu pie atrasado, sigue enraizado a través del metatarso».	Utthita Trikonasana
Tobillos	«Nivela los huesos interiores y exteriores del tobillo y céntralos entre el pie y la pierna».	Todoas las asanas de pie
Rodillas	«Relajando las caderas y la cara interior de los muslos, flexiona las rodillas y junta los pies mientras mantienes una sensación de presión uniforme entre el interior y el exterior de las rodillas».	Baddha Konasana
Piernas	«Cultivando pada bandha, gira hacia atrás la cara interna de los muslos mientras tiras energéticamente de las espinillas acercándolas entre sí».	Tadasana
Pelvis	«Gira hacia atrás la cara interna de los muslos para crear espacio en el sacro, tira de la parte externa de las caderas hacia el torso, sintiendo una elevación acentuada del perineo».	Tadasana, Dandasana, Urdhva Dhanurasaría
Columna	«Practicando mula bandha, visualiza y siente conscientemente la energía entrando en el núcleo de tu columna vertebral mientras irradias hacia fuera de la columna a través de los lados del torso».	Todas las asanas
Hombros	«Tirando de los omóplatos para hacerlos descansar sobre las costillas posteriores, gira en espiral los omóplatos en dirección contraria a la columna».	Adho Mukha Svanasana
Brazos	«Girando hacia el suelo la cara interna de los antebrazos mientras te afianzas firmemente con toda la extensión de las palmas de las manos y hacia fuera por los dedos, gira los omóplatos en dirección contraria a la columna como si envolvieras los tríceps de tus brazos hacia fuera y abajo hacia el suelo».	Adho Mukha Svanasana

*. Estos son ejemplos representativos, no exhaustivos. Ver el capítulo siete para detalles sobre cada asana.

Intenta colocarte donde a todos les resulte más fácil verte, en principio sobre tu esterilla pero durante toda la clase en cualquier lugar en el que haya una mayor visibilidad para la mayoría de los estudiantes (ver el capítulo cinco para una explicación sobre el espacio y la posición). Desde la primera asana haz demostraciones de lo que le estás pidiendo exactamente a la clase que haga. Por ejemplo, di: «Adelantad ambos pies juntos frente a la estera y juntad las palmas de las manos frente al corazón». Al decir estas palabras haz exactamente esto de una manera ligeramente teatral que capture la atención de los estudiantes y que transmita con eficacia lo que les estás pidiendo que hagan, acompañando las instrucciones verbales con tus movimientos físicos. A medida que la clase progresa hasta asanas más complejas, sigue mostrándole cómo abordar cada una de ellas, resaltando siempre cómo la respiración inicia y guía el movimiento del cuerpo.

Aunque un taller de yoga es el sitio donde es menos probable que puedas hacer demostraciones complicadas con los estudiantes formando un corro a tu alrededor, les ayudará que interrumpas de vez en cuando el flujo de la clase para concentrarte en una sola asana o en unas pocas asanas entrelazadas.[6] Cuando uses el método de formar un corro, haz lo siguiente:

Colócate en el centro de la clase y pídeles a todos que se agrupen para verte.
Anima a los estudiantes a moverse a tu alrededor durante la demostración para que puedan observarla desde distintos puntos de vista.
Explica lo que vas a hacer y muestra muy brevemente la postura final o la secuencia corta mientras explicas lo que estás haciendo y subrayas los riesgos importantes de la asana. Por ejemplo, si estás haciendo una demostración de Bakasana (postura de la grulla) desde Sirsasana II (postura del trípode sobre la cabeza), colócate sobre las rodillas y las manos (comenta la colocación de las muñecas), pon la cabeza en el suelo (explica la colocación y alineamiento de la cabeza, el cuello y los hombros), mete los pies hacia dentro (explica los cambios en la base y la columna), extiende las piernas por encima de la cabeza en Sirsasana II (ofrece alternativas, entre ellas una pierna, las rodillas dobladas y ambas piernas juntas), lleva las rodillas a los hombros (refiérete a la zona lumbar y abdominal), elévate en Bakasana (haz hincapié en desplazar el peso en pada bandha y en mula bandha), afloja la cabeza llevándola hacia el suelo (reitera la alineación del cuello), vuelve a Sirsasana II (habla de la

zona lumbar y del cuello) y ponte de nuevo sobre las rodillas y las manos en Balasana (postura del niño).

Repite la misma demostración, esta vez haciendo pausas en cada paso, para explicar detalladamente la alineación, las acciones energéticas, las modificaciones, las variaciones y el uso de apoyos para la asana. Habla con la mayor claridad posible, quedándote con lo esencial de las asanas y explicando solo tres o cuatro puntos principales de cada una.

Sé especialmente claro al explicar los movimientos graduales y sucesivos del cuerpo al hacer su transición para entrar en una asana, mantenerla y hacer otra transición para salir (todo esto se tratará más adelante).

Después de la demostración pregúntales si tienen alguna duda, si hay algo que no les haya quedado claro. Sigue animándolos a hacer más preguntas acerca de aspectos específicos de la asana, por ejemplo las transiciones para entrar y salir de ella.

Cuando los estudiantes vuelvan a sus esterillas, guíalos a través de la misma secuencia de pasos moviéndote por la sala para ofrecer una orientación y un apoyo individualizados.

Hacer una transición a una asana

Recuerda a menudo a los estudiantes que estén presentes, que presten atención a su respiración y que se relajen; empieza la instrucción de cada asana explicando sucintamente su base inicial. Esta comprende el alineamiento inicial del cuerpo antes de venir a la asana, concentrarse en lo que está más conectado al suelo y en lo que es más importante para la columna y los riesgos asociados con ella. Desde la base explica los otros elementos de la asana mientras guías a la clase paso a paso hasta ella. Dependiendo del estilo de Hatha yoga y del nivel y el propósito de la clase, los métodos de transición varían en cierta medida. Por ejemplo, en algunos estilos como Iyengar yoga, las asanas de pie se abordan desde la postura del perro mirando hacia abajo, o directamente desdeotra asana de pie.

Dejar suficiente tiempo para guiar a la clase con claridad en cada asana te ayudará a asegurarte de que todos los estudiantes comprenden tus instrucciones tanto intelectualmente como con el cuerpo. Ejercitar la paciencia y hablar con claridad hará que se sientan más cómodos al establecer gradualmente los diversos elementos de la asana. Al fomentar una transición más consciente en las asanas, los estudiantes apreciarán más profundamente la importancia de prestar atención a lo que están haciendo y se moverán con una conciencia más depurada. El efecto de esta transición más consciente será la exploración y el perfeccionamiento, con una mayor seguridad, de la práctica de las asanas en los estudiantes.

Perfeccionar las asanas: individualizar las instrucciones

Las asanas están siempre vivas y evolucionando con cada respiración. Cuando los estudiantes sintonizan con lo que sienten en una asana, tienen la oportunidad de profundizar en su manera de sentirla, estirándose más o menos, aplicando mayor o menor esfuerzo, cultivando un equilibrio más sencillo, empleando distintas partes de sus cuerpos de varias formas, suavizando la respiración, despertando ymoviendo conscientemente la energía y abriendo el corazón espiritual a una conciencia más sutil. En la práctica personal un estudiante puede estar total y constantemente presente en todos esos elementos, practicando pratyahara y dharana.

Como maestro, puedes alentar y guiar durante el proceso de introspección y mejora sugiriéndoles a los estudiantes que presten atención a estos elementos de perfeccionamiento y ofreciéndoles sugerencias específicas para modificaciones basadas en tus observaciones. De hecho, tus orientaciones para la mejora, entre ellas las modificaciones, empiezan desde el momento inicial, cuando guías a los estudiantes a la asana, con tus instrucciones verbales derivadas siempre, al menos en parte, de lo que estás observando en el momento. Una vez que los estudiantes estén en la asana, tendrás una gran cantidad de información nueva en la que basarte para una orientación más específica. Tus instrucciones verbales, comenzando por establecer, al inicio, la base de la asana, serán cada vez más un reflejo de lo que observas mientras enseñas, en el conjunto de la clase y en los estudiantes a nivel individual.

Ahora puedes aplicar las facultades de observación de las que hablé antes en este capítulo a la realidad de una verdadera clase. Tras guiar a los estudiantes en la asana, haz un descanso y observa lo que realmente están haciendo. La atención, comprensión, inteligencia corporal, fuerza muscular y flexibilidad, estructura ósea y otros factores darán lugar con frecuencia a tremendas variaciones en la apariencia de los estudiantes en la asana. Mirando atentamente, ¿qué ves? Mira al estudiante desde su base y su columna hasta su respiración, su cara, sus miembros, observando desde distintos ángulos para notar lo que podría ser más o menos obvio desde el frente, la espalda y los lados. ¿Parece estable? ¿Relajado? ¿Cómo fluye su respiración? ¿Su cara se nota relajada o tensa? ¿su mirada es suave y concentrada, o dura y cambiante? ¿Parece equilibrado? ¿Realiza de vez en cuando grandes ajustes en su posición o ajustes más pequeños sincronizados con su respiración? ¿Cuál es la impresión general? ¿Qué es lo primero que notas, especialmente en relación con lo que corre másriesgo en la asana? ¿Qué modificación o par de modificaciones sencillas crees que le ayudarían más a tener una sensación de estabilidad, comodidad, equilibrio y felicidad en la asana? ¿Ha seguido las instrucciones de alineación inicial? ¿Parece que esté enraizándose e irradiando conscientemente? ¿Qué

partes del cuerpo parecen estar activamente implicadas en la asana? ¿Dónde le vendría bien aplicar más o menos esfuerzo para crear más estabilidad, comodidad y espacio?

Basándote en tus observaciones, ofrece instrucciones más específicas. Debes tener muy claro que estas instrucciones se dirigen a la totalidad de la clase, no a un solo estudiante o a un grupo de ellos. Por ejemplo, en la postura del triángulo, es probable que algunos estudiantes extiendan excesivamente la rodilla de la pierna adelantada. Al dar instrucciones para toda la clase, puedes decir: «Enraizaos fuertemente desde la parte superior de la piernas hasta los pies, mientras seguid activando los músculos de las piernas, empleando los cuádriceps y sintiendo cómo se elevan las rótulas». Al dirigirte a los estudiantes que han extendido excesivamente la rodilla continúa diciendo: «Si tenéis tendencia a extender en exceso la rodilla adelantada, tratad de flexionarla lo mínimo posible y mantener esa posición mientras intentáis emplear los cuádriceps». Si te estás dirigiendo a un solo estudiante con instrucciones específicas, ve directamente a ese estudiante para trabajar con él (obsérvalo, dale instrucciones verbales, dale instrucciones prácticas, ofrécele un apoyo) o dirígete a él por su nombre aunque no vayas a su lado para asegurarte de que quede claro que esas instrucciones específicas son solo para él. Lo ideal sería que le dieras más instrucciones verbales individualizadas de una forma discreta solo a ese estudiante.

Al mantener una asana durante un periodo de tiempo relativamente largo puedes presentar varias instrucciones para guiar al estudiante a profundizar en su perfeccionamiento. En el capítulo siete se cubrirán alternativas específicas que puedes ofrecer a los estudiantes para modificar las asanas, entre ellas adaptaciones y uso de apoyos para adecuarse a las limitaciones físicas y las lesiones, así como una exploración de variaciones más complicadas. Aquí tienes unos pocos ejemplos; cada uno de ellos implica que la clase está preparada para profundizar y que se han hecho las modificaciones oportunas con los estudiantes a nivel individual:

Tabla 6.3 - Instrucciones para profundizar en el perfeccionamiento

Tadasana (postura de la montaña)	«Manteniendo pada bandha, siente cómo se activa la cara interna de tus muslos girándolos ligeramente hacia atrás, y a partir de ahí una leve sensación de estar tirando de los isquiones para acercarlos entre sí, despertando una sensación de mula bandha conforme elevas ligera y firmemente el perineo, tirando enérgicamente del suelo de la pelvis hacia la columna, expandiéndote por el centro de tu corazón y alargándote por la coronilla».
Uttanasana (postura de flexión anterior de pie)	«Enraízate a través de los pies y siente el efecto rebote al tensar las piernas, siente cómo los isquiones se extienden hacia arriba. Ahora intenta crear la sensación de llevar el hueso púbico más atrás y más arriba mientras tiras del ombligo hacia el corazón, y del corazón hacia el suelo».
Urdhva Mukha Svanasana (postura del perro mirando hacia arriba)	«Inspirando en perro mirando hacia arriba, crea la sensación de tirar de la columna hacia el pecho, levantando y extendiendo la clavícula mientras bajas los omóplatos y los descansas sobre las costillas posteriores; espirando, ténsate desde el abdomen para alzar las caderas y volver a perro mirando hacia abajo, con el hueso púbico adelantado».
Adho Mukha Svanasana (postura del perro mirando hacia abajo)	«Mientras presionas firme y uniformemente hacia abajo con las palmas y los dedos, trata de tensar más las piernas, presionando los extremos superiores de los fémures fuertemente hacia atrás para alargarte más través de la columna».
Virabhadrasana 1 (postura del guerrero 1)	«Con el extremo exterior del pie atrasado firmemente enraizado, trata de mantener una sensación de neutralidad pélvica mientras giras fuertemente hacia atrás la cara interna del muslo de la pierna posterior. Desde esa base sólida siente una mayor apertura en la zona lumbar, alargándote conscientemente con cada respiración por la columna. Trata de mantener las costillas frontales inferiores relajadas para conservar la curvatura natural de la columna mientras te estiras fuertemente hacia arriba y hacia atrás por los brazos y las puntas de los dedos».
Virabhadrasana 11 (postura del guerrero 11)	«Sin mover ningún pie imagina que la esterilla está cubierta de miel caliente y mantequilla. ¿Cómo podrías mantener la estabilidad? Toma más conciencia de tus pies. Sin llegar a moverlos, crea una acción energética de atracción del uno hacia el otro. Siente como esto activa de forma más completa los músculos del interior de las piernas, y desde ahí siente un despertar más natural y completo de mula bandha, mientras respiras y creas más espacio a través de tu columna y por el centro del corazón al tiempo que mandas corrientes de energía que salen a través de las puntas de los dedos y de la coronilla».

Tabla 6.3 - Instrucciones para profundizar en el perfeccionamiento

Ardha Chandrasana (postura de la media luna invertida)	«Al explorar las variaciones de esta postura, por favor, quédate como estás, o bien, prestando atención a mantener el lado izquierdo de la cadera girado sobre el borde superior del derecho, procura alterar lo menos posible tu posición al extender la mano izquierda hacia atrás para agarrarte el pie izquierdo. Respeta tu propósito y la integridad de tu zona lumbar, separando ese pie de la cadera, o bien, si tienes flexibilidad en la cadera y el hombro, coloca la mano sobre el pie en Bhekasana (postura de la rana), y luego presiona el pie izquierdo hacia el lado izquierdo de la cadera. Trata de sujetar el lado izquierdo de la cadera con la misma mano. Si te resulta fácil y tienes estabilidad, intenta sujetar ese pie con ambas manos y mantener el equilibrio solo sobre la otra pierna».
Sirsasana 1 (el pino 1)	«Sin contraer el vientre, siente cómo este se tensa ligera y sutilmente con cada espiración, y la consiguiente sensación de mayor estabilidad y amplitud en la pelvis y en la columna vertebral. Mantén esa atención, esa estabilidad y esa amplitud mientras comienzas a bajar lentamente las piernas hacia el suelo quedándote a medio camino y mandando corrientes de energía a través de las piernas y de los metatarsos. Baja las piernas solo mientras puedas mantenerlas estables y libres de tensión. Trata de permanecer en esta postura durante cuatro o cinco respiraciones antes de extender lentamente las piernas hacia atrás por lo alto de la cabeza, sin dejar de extenderte desde la coronilla enraizada en la columna y a través de los pies».

Ritmo y mantenimiento de las asanas

No hay un ritmo correcto para las clases de Hatha yoga. Tampoco hay una duración adecuada para mantener una asana o para pasar de una a otra. Sin embargo, el ritmo y la duración son conceptos que hay que tener muy en cuenta en la práctica ya que determinan el carácter de la clase y la hacen más o menos accesible o complicada. Aunque en último término tenemos que desarrollar una práctica personal en la que seguir a nuestro maestro interno durante el proceso del yoga, el ritmo y la duración son dos de las cualidades centrales de cualquier clase.

Hace muchos años, sintiendo la presión de la falta de tiempo, me apresuré durante la práctica de la segunda serie de Ashtanga Vinyasa, cubriéndola en solo una hora, respirando rápidamente y manteniendo algunas asanas durante menos de las cinco respiraciones habituales. Normalmente habría empleado alrededor de un par de horas para el mismo conjunto de asanas. Al día siguiente mi profesor se refirió al ritmo al que había hecho la práctica y me sugirió que hiciera otra, pero esta vez yéndome al otro extremo. Tardé más de tres horas en realizar la misma serie de asanas, alargando la respiración y, en ocasiones, manteniendo las asanas durante más tiempo de lo habitual. La diferencia entre ambas prácticas fue notable y plantó otra semilla de alegría en mi práctica que floreció dando lugar a un compromiso más profundo de investigar el

yoga con una mente abierta y un cuerpo intuitivo en lugar de seguir siempre las prescripciones preconcebidas.

El «ritmo» se refiere al flujo temporal e intensidad de una clase, y abarca el tiempo y la actividad entre las asanas. En algunos estilos de Hatha yoga como Ashtanga Vinyasa, el ritmo viene dado parcialmente por una estructura específica de la práctica: cada respiración está conectada a un movimiento dentro o fuera de una asana, la mayoría de las asanas se mantienen durante exactamente cinco respiraciones y muchas de ellas están conectadas por una secuencia vinyasa que conlleva presionar hacia arriba desde una posición sentada y, en esencia, pasar a través de Tolasana y Lolasana hasta Chaturanga, luego perro mirando hacia arriba y perro mirando hacia abajo antes de flotar hasta sentarse en preparación para la próxima asana o pasar directamente a ella. Esta es una práctica muy intensa, esencialmente ininterrumpida, que conecta ujjayi pranayama al movimiento dentro de la asana y entre una asana y la siguiente hasta descansar en Savasana. En una clase reconstituyente podrías hacer un máximo de cinco o seis asanas en noventa minutos, concentrándote en la relajación y la integración profundas. Hay varios factores que se deben considerar al decidir el ritmo de una clase:

CONSIDERACIONES BÁSICAS: empieza con los elementos básicos -estar presente, mantenerse conectado a la respiración y relajarse-. Avanza lo bastante despacio como para mantener la integridad de estos elementos. Con los estudiantes más nuevos y en las clases básicas, disminuye aún más el ritmo para dar más tiempo a la exploración y a las preguntas, y para permitirles sentir los efectos de cada asana. No importa si los estudiantes de las clases iniciales necesitan dos o más respiraciones para completar un movimiento que normalmente podría hacerse con una sola. En las clases de nivel introductorio ve aún más despacio, deteniéndote frecuentemente para asegurarte de que te están entendiendo y animarlos a hacerte preguntas. Con los estudiantes experimentados y las clases fluidas, lleva un ritmo un poco más rápido, pero lo bastante lento como para fomentar la atención, la respiración expansiva, la estabilidad y la comodidad en medio del mayor esfuerzo físico.

LA DEFINICIÓN DE LA CLASE: si una clase está descrita en un programa como «nivel 1, yoga dinámico suave», esto sugiere un ritmo más lento que el que describimos como «nivel 3, Poweryoga». La clase más básica podría también programarse para un periodo de tiempo más corto en general, quizá de una hora en lugar de noventa minutos o dos horas.

LA CAPACIDAD DE LOS ESTUDIANTES: con los estudiantes más experimentados, mantén gradualmente un ritmo ininterrumpido sinpausas entre las secuencias

de asanas. Sin embargo, incluso con ellos puedes crear el espacio para profundizar de una manera muy valiosa en la práctica ofreciendo momentos para detenerse, descansar, sentir, reflexionar, renovar el propósito y sentir la integración total de la experiencia. Observa que un malentendido que suele darse en los profesores y en los estudiantes es la idea de que, de alguna manera, un ritmo rápido es un reto mayor y más «avanzado». En realidad moverse despacio y de una forma consciente con un ujjayi pranayama suave y amplio es más difícil físicamente (y también mental y emocionalmente) que las clases de ritmo extremadamente rápido del tipo «yogaerobics» y permite profundizar mucho más en la práctica, a nivel tanto físico como energético. Anima a los estudiantes a dar una mayor importancia al fluir de la respiración que a la manera correcta de hacer la asana; aliéntalos a moverse siguiendo su respiración, no tus palabras, y a tomar cuantas respiraciones requieran para hacer la transición con seguridad y comodidad.

EL TEMA DE LA CLASE: si durante el solsticio de verano estás enseñando un curso intensivo para abrir el pecho, es aconsejable mantener la clase en movimiento para ayudar a los estudiantes a mantener elcalor mientras ofreces las secuencias para abrir los cuádriceps, los flexores de las caderas, los erectores de la columna y la cintura escapular. Una clase durante el solsticio de invierno, centrada en los abridores de pecho, se movería mucho más despacio, aprovechando más la relajación intensa que el calor interno para preparar el cuerpo para las flexiones posteriores expansivas.

LAs LIMITACIONES TEMPORALES: la duración de muchas clases que se ofrecen en los gimnasios es inferior a una hora. En estas circunstancias puedes o bien enseñar una menor cantidad de asanas o bien aumentar el ritmo. Estas clases son buenas para ponerles «tareas» a los estudiantes, animándolos a hacer determinadas secuencias por sí mismos fuera de clase. Independientemente del tiempo del que dispongas, asegúrate de que el ritmo sea cómodo para ti y para tus estudiantes. Siempre reserva al menos cinco minutos para Savasana.

Por «duración» me refiero a la extensión del tiempo y de la intensidad energética con la que se mantienen las asanas. La duración, igual que sucede con el ritmo, viene establecida en algunos estilos de Hatha yoga, entre ellos Iyengar yoga, lo que a menudo se traduce en un número específico de segundos o de minutos durante los que hay que mantener una asana. Los efectos de la duración están estrechamente relacionados con las acciones intencionales que se realizan en dicha asana, como pueden ser el grado aproximado de esfuerzo energético, activo o pasivo, y a dónde se dirige

conscientemente ese esfuerzo en la asana.[7] Aunque la duración en sí misma es importante, tiene incluso más importancia lo que está haciendo realmente un estudiante mientras mantiene una asana (de qué forma explora sus límites). Otra variable que se debe tener en cuenta es cuánta fuerza se requiere para mantener una asana concreta, ya que esto nos permite desarrollarla prolongando su duración.

El estiramiento pasivo es lo que el nombre implica: el cuerpo está en descanso, afectado principalmente por la gravedad, permitiendo que los receptores de estiramiento de los músculos se «calmen» y los músculos se relajen hasta la elongación. Aunque este método incrementa la flexibilidad, no produce cambios a largo plazo en las propiedades viscoelásticas del músculo como sucede con el estiramiento activo o dinámico. También encontramos en el estudio científico del estiramiento estático que hay pruebas considerables de que su efecto sobre la flexibilidad se maximiza en treinta segundos, sin mayor efecto al mantenerlo durante sesenta segundos. [8] Sin embargo, no hay pruebas (al menos no hay evidencia científica) de que mantener estiramientos estáticos durante más de un minuto no produzca otros efectos importantes, como calmar el sistema nervioso y permitir que losreceptores de estiramiento se aclimaten más a la posición estirada. Algunos datos no cotejados científicamente (mi propia práctica de las asanas y la observación de miles de estudiantes durante años) parecen indicar que la relajación más profunda ocurre en losmúsculos y en los elementos no contráctiles, como el tejido conectivo y la envuelta fascial, al mantener pasivamente y durante mucho tiempo un estiramiento, especialmente al emplear la respiración y la conciencia para sentir, visualizar y permitir esa relajación.

En el estiramiento activo, un conjunto de músculos (agonistas) están contraídos de forma estable y, quizá, variada, para permitir que otro conjunto de músculos se relajen y se estiren. Esto se basa en el principio de la inervación recíproca en el que la contracción del músculo opuesto antagonista está inhibida neurológicamente por la contracción del agonista. Por ejemplo, contraer activamente los músculos cuádriceps en Paschimottanasana (flexión anterior sentada) relaja los músculos de los tendones de las corvas, permitiéndoles estirarse con más facilidad. No hay que confundir esto con el estiramiento balístico o dinámico, descrito convencionalmente como un movimiento de rebote para forzar un estiramiento. El entrenamiento balístico, frecuente en los deportes y en la gimnasia, aparece en las acciones gráciles, fluidas en forma de ola,

que encontramos en muchas transiciones de asanas, sobre todo en losestilos fluidos de práctica de las asanas. Aquí el movimiento mismo lleva a un miembro a un movimiento extendido cuando el músculo no se ha relajado lo suficiente para lograrlo de forma pasiva. Abusar de esto es una causa frecuente de esguince muscular y de otras lesiones.

Cuando realizamos asanas que requieren una fuerza física considerable, ampliar la duración hará que desarrollemos esa fuerza y al mismo tiempo nos exigirá un esfuerzo físico mayor. Guiando a los estudiantes a permanecer fieles al principio general de sthira sukham asanam, en la asana, puedes ofrecerles una secuencia o clase para desarrollar en mayor medida la fuerza manteniendo durante más tiempo determinadas asanas (principalmente equilibrios de pie y sobre brazos, y otros como Navasana [postura del barco] que requieren la participación de los músculos abdominales). Mientras alientas a los estudiantes a centrarse en su propósito (en un espacio en el que tengan la seguridad de que es perfectamente aceptable salir de una asana siempre que lo deseen), puedes ir cambiando la duración de las posturas, observando a la clase para determinar cuándo parece ser el momento adecuado de hacer la transición a otra asana. Como regla general, cuando veas que algunos estudiantes muestran inestabilidad o abandonan una asana mantenida durante bastante tiempo, reafirma la importancia de respetar nuestro propósito personal en la práctica, animándolos a permanecer en la postura o a salir de ella basándose en cómo se sienten, no en la comparación con los demás. Este es un buen momento para afirmar que la mentalidad de «quien algo quiere, algo le cuesta» que impregna el entrenamiento físico en la cultura occidental es una noción bastante peligrosa que más que salud, bienestar o autotransformación termina causando lesiones. Otra idea también discutible que encontramos en gran parte del mundillo del yoga es la de que el «yoga auténtico» empieza cuando crees que ya no puedes mantener una asana durante un segundo más. Aunque es importante que te examines a ti mismo para descubrir si hay factores mentales o emocionales que te están empujando a evitar un reto, merece la pena prestar atención a lainformación que te proporciona el cuerpo, el corazón y la mente; hacerles caso puede ayudarte a desarrollar toda una vida de práctica de yoga.

Mantener las asanas durante mástiempo puede permitirnos una exploración más profunda de la práctica. Prolongar una asana, respirando conscientemente y con una conciencia sutil del movimiento de la energía, puede, dependiendo de cuál sea y de lo que esté sucediendo en nuestras vidas, liberar la tensión que acumulamos en lo más profundo de nuestro ser, hacernos tomar conciencia de las partes dormidas del cuerpo, y estimular la comprensión de las dinámicas interiores de nuestra práctica y de nuestra vida. Cuando los estudiantes se encuentran con sensaciones de incomodidad en las asanas mantenidas prolongadamente, tienen la oportunidad de redescubrir los

patrones y las tendencias que se manifiestan como obstáculos en su vida en general; así pueden vivir con una apertura consciente y una determinación firme. Sentir lo que nos atrae, aquello a lo que nos resistimos, o lo que nos resulta agradable, frustrante o perturbador en las asanas puede ser una fuente de iluminación para alcanzar una mayor comprensión de nuestro ser más profundo. La parte más *tha* del Hatha yoga (la parte máscalmante e integradora de la clase) es un momento estupendo para entrar en este aspecto de la práctica, especialmente en las flexiones anteriores, los abridores de cadera, las torsiones y las inversiones con apoyo, como Salamba Sirsasana I (el pino sobre la cabeza I), Salamba Sarvangasana (equilibrio sobre hombros con apoyo) y Viparita Karani (postura activa invertida).

Ofrece más movimientos dinámicos, especialmente a los estudiantes principiantes, entrando y saliendo varias veces de una asana al ritmo de la respiración.[9] Moverse dinámicamente les permite sentir de forma gradual los requerimientos y los efectos de una asana, ayudándoles a ser más conscientes de cómo moverse de forma sincronizada con la respiración y de cómo usar esta como una herramienta que conecta el cuerpo y la mente. «Una práctica dinámica -dice Desikachar (1995, 29)- nosofrece mayores posibilidades para llevar la respiración a partes específicas del cuerpo e intensificar el efecto.» Esto, afirma, es beneficioso para los practicantes experimentados que «a menudo se dejan atrapar por el hábito de centrar la atención en fijar la postura de una manera un tanto estática en lugar de trabajar en ella y explorar sus posibilidades».

En las clases fluidas creativas, entre ellas el vinyasa dinámico y sus muchas variaciones con nombre propio, tienes la oportunidad de adoptar una actitud más lúdica como profesor al explorar con tus estudiantes el sinfín de posibilidades para un ritmo dinámico y una duración variada. El cuerpo, conectado con la tierra, fluyendo con la respiración, se expresa a sí mismo en asanas fluidas que son una expresión del espíritu. Ahí es donde puede presentar los «tres amigos: la gravedad, la respiración y la onda», que, como dice Vanda Scaravelli (1991, 24, 28), «deberían estar constantemente con nosotros».

Transición para salir de las asanas

La idea misma de lo que son las asanas puede ejercer un efecto poderoso en la conciencia de los maestros y los estudiantes, especialmente cuando se enfocan las asanas como algo que hay que obtener o dominar en lugar de como parte de un proceso de autodescubrimiento y de transformación. Una de las consecuencias es que nos concentramos con tal intensidad en plasmar la asana con la mayor exactitud posible que apenas tomamos conciencia de la transición para salir de ella. Hay pruebas basadas en años de observación de que más estudiantes se lesionan al salir de una asana que al hacer la

transición hacia ella o al realizarla y explorarla. Como dice Desikachar (1995, 27): «No basta con trepar al árbol; también debemos ser capaces de bajar de él».

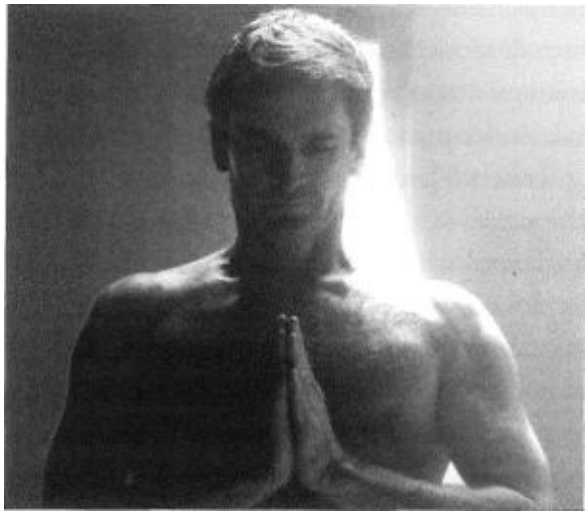
Guiar a los estudiantes para salir de una asana implica utilizar tu conocimiento de lo que está en riesgo en el movimiento de transición y ofrecerles acciones físicas específicas que puedan aplicar a su propio movimiento. Lo mismo que la extensión del riesgo variará dependiendo de la asana y de los estudiantes, tus instrucciones deberían ajustarse para tratar cada situación. Esto empieza, en la mayoría de las transiciones entre asanas, por volver a llevar la atención consciente a la base de la asana y restablecer una sensación estable de enraizamiento. Para animar a los estudiantes a prestar atención a la columna y otras articulaciones potencialmente vulnerables, tus instrucciones verbales deberían guiarlos por acciones secuenciales para ir saliendo gradualmente de la asana, con lo que se mantiene su base estable. En la mayoría de las asanas esto conlleva esforzarse más con una corriente específica de energía que, una vez activada, alivia la posible presión de las articulaciones vulnerables. Por ejemplo, al hacer la transición desde Utthita Trikonasana para volver a ponerse de pie, muchos estudiantes (especialmente aquellos que tienen la idea de que las asanas son posturas desconectadas de la forma de entrar y salir de ellas) la harán con desgana, inconscientemente, o darán marcha atrás con rapidez. A algunos esta manera de realizar la transición les provocará tensión en la zona lumbar o una distensión de los tendones de la pierna adelantada. Cuando estés dando instrucciones para minimizar los riesgos, puedes decir: «Completando la exhalación, enraizaos más firmemente en elpie atrasado desde lo alto de la cadera posterior. Manteniendo esa acción energética firme, inspirad, y durante esa inspiración, llevad lentamente el torso a la posición erguida». En diversas asanas de pie en las que el torso está extendido lateralmente o plegado hacia adelante, puedes usar unas instrucciones parecidas resaltando la tensión espontánea de los músculos abdominales durante la espiración, y luego dando instrucciones de mantener esa ligera tensión en el tronco mientras vuelven a inspirar.

Muchas transiciones de asanas conllevan acercar parte del cuerpo a la tierra rriás que alejarse de ella; en estos casos el riesgo consiste en perder control y forzar un músculo estabilizador por el estiramiento reflejo o bien caer al suelo. Esto sucede en muchas asanas de equilibrio de pie, equilibrio sobre brazos e inversiones. Antes de guiar a tus estudiantes a estas asanas, ofréceles una demostración visual, adecuada a su nivel de experiencia, de cómo hacer la transición para salir de ellas con seguridad. Una vez que hayas guiado a la clase a **la** asana, dales instrucciones verbales claras sobre cómo hacer **la** transición de salida unas cuantas respiraciones antes de pedirles que salgan. Al salir de las asanas invertidas, adviérteles que no lo hagan de golpe, ya que esto podría causar mareos y desmayos.

En todas las transiciones de asanas es importante hacer hincapié en una salida gradual conectada a la respiración; esto permite a los estudiantes sentir lo que sucede al iniciar el movimiento de transición. Se logra así la relajación gradual de los músculos que estaban tensos apoyando los movimientos de la asana al tiempo que se toma más conciencia de otros músculos que han empezado a tensarse al empezar a salir de la asana. En la medida en que la transición de salida se realice con suavidad y soltura, los estudiantes pueden permanecer más conectados a los efectos energéticos sutiles de la asana, que luego se extenderán de forma más plena a la próxima asana.

La integración de la asana

Cada práctica es un movimiento hacia una autotransformación más profunda. Un movimiento que se produce en cada respiración, en cada asana, en cada secuencia, y se extiende a lo largo de todas las prácticas que uno realiza durante su vida. El cultivo de un despertar gradual, sencillo, estable y creciente en este proceso de autotransformación gira en torno a regresar continuamente a una sensación de *samasthihi,* es decir, de calma en el cuerpo, la respiración, la mente y el espíritu. Esto dota a la práctica de la asana de una cualidad de yoga chikitsa (literalmente «terapia yoga») en la que se reestructura el cuerpo y se depura la totalidad del ser energético de la persona.[10] Este es un elemento esencial de cada clase. Un elemento que requiere que tú, como profesor, crees el espacio, secuencies las asanas y dirijas la clase de manera que ayudes a los estudiantes a ser conscientes de esta transformación e integración que se producen en sus cuerpos. A continuación verás algunas maneras de promover esta integración de la práctica de las asanas extrayendo así el máximo de beneficios en cada caso, desarrollando lo que hemos visto hasta ahora en esta sección:



CREA UN ESPACIO PARA EL DESCANSO: al principio de cada clase recuerda a los estudiantes la importancia de sentir estabilidad y comodidad durante toda la clase mientras practican casi al límite de su capacidad. Dales permiso explícito (incluso animándolos) para que descansen cada vez que sientan la necesidad de hacerlo, creando un espacio en el que puedan calmar su respiración y su energía

antes de volver a su práctica. Al concluir cualquier secuencia particularmente intensa de asanas, ofréceles siempre una oportunidad para descansar.

CREA UN ESPACIO PARA QUE SE REEXAMINEN: haz pausas, breves o largas, durante la clase para invitar a los estudiantes a regresar al propósito inicial de su práctica, para comprobar cómo se sienten, y para que permanezcan con su propósito y su sentido de samasthihi cuando reinicies la práctica de asanas.

APLICA PRATIKRIYASANA *(prati* significa «contra», y*kr,* «hacer») para neutralizar la tensión de las asanas yestablecer el equilibrio en el cuerpo (ver el capítulo diez).

OFRECE SECUENCIAS EQUILIBRADAS ENERGÉTICAMENTE: al diseñar una clase presta mucha atención al arco energético y a las ondas de las secuencias de asanas para alcanzar el equilibrio energético propuesto para esa clase.

SAVASANA: unos cuantos minutos (cinco o más) en Savasana son absolutamente esenciales para lograr la plena integración y finalización de una práctica. La forma más eficaz de integrar la práctica es permanecer recostado, respirando relajadamente, abandonándote a la gravedad, y dejando que se estabilicen por completo el cuerpo, la respiración y la mente.

CREA UN ESPACIO PARA LA MEDITACIÓN: lo ideal sería que la totalidad de la práctica fuera una experiencia meditativa; aun así los estudiantes pueden aumentar la profundidad de esta experiencia cuando creas en la clase un espacio para que alcancen una sensación más profunda de sosiego. Esto puede hacerse al principio de la clase, durante la ejecución de las asanas o al final de la práctica de las asanas (antes o después de Savasana).

SAL DE LA ESTERILLA: el siguiente vinyasa empieza, al salir de la esterilla, con ser consciente y estar presente a lo largo de la siguiente transición: volver al mundo. Alienta a los estudiantes a prestar atención a cómo se mueven, respiran, piensan y sienten. Podrías terminar la clase con un momento de reflexión, juntando las palmas y las puntas de los dedos junto al corazón y la frente, para simbolizar y sentir la conexión entre la cabeza y el corazón al establecer tu propósito para el resto del día.

PRINCIPIOS GENERALES AL DAR INSTRUCCIONES FÍSICAS Y HACER AJUSTES

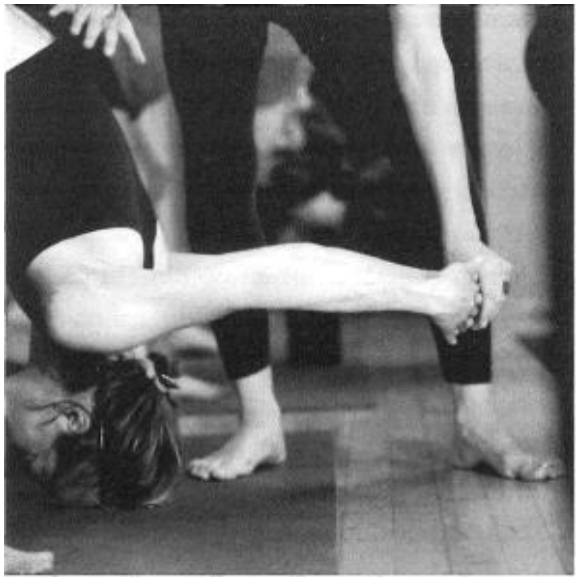
El papel del contacto físico varía enormemente en los muchos estilos y tradiciones del Hatha yoga. Las instrucciones físicas tienen varios beneficios y son un aspecto esencial de la mayoría de los enfoques terapéuticos. Se usan extensivamente en el linaje Krishnamacharya de Ashtanga Vinyasa, Iyengar y Vinyasa Flow, y prácticamente no existen en Bikram y Power yoga. Un toque preciso puede transmitir con eficacia una acción energética, clarificar una instrucción de alineamiento verbal, proporcionar a

los estudiantes un sentimiento de apoyo, llevar la atención a una parte inconsciente del cuerpo, fomentar el desarrollo de la amplitud y de la relajación internas, ayudar a estabilizar o profundizar una asana, apoyar la amplitud creciente del movimiento, ayudarte comoprofesor a ser más consciente del estado general de un estudiante y crear una conexión más abierta y de mayor confianza entre profesor y estudiante. El propósito de las instrucciones físicas es ayudar a los estudiantes a profundizar en su práctica creando una base más estable, alineando su cuerpo con seguridad y comodidad y fomentando una relajación más profunda mientras permanecen conectados a su respiración como fuerza principal de orientación. Centrándote en guiarlos a una práctica más profunda les proporcionarás una asistencia específica y con un propósito claro. Tu eficacia al hacerlo dependerá de que tus aptitudes y tu conocimiento te permitan ver y entender a los estudiantes, así como relacioanarte con ellos, en asanas de una manera significativa, comprensiva, ética e individualizada.

La intimidad física del contacto humano pone en primera fila consideraciones éticas y personales al enseñar y realizar ajustes con las manos. [11] Cada uno siente la experiencia de la intimidad física de una manera distinta. Un ajuste que a un estudiante podría resultarle agradable a otro quizá le parezca una invasión de su intimidad. Lo que para alguien puede ser aceptable hoy podría no serlo mañana. En lugar de dar por hecho el contacto físico, pide siempre permiso antes de tocar a un estudiante, incluso con uno que lleve mucho tiempo y a quien le hayas hecho innumerables ajustes en el pasado. Recuerda que uno de tus papeles principales como profesor de yoga es crear y mantener un espacio seguro, a nivel emocional y físico, para los estudiantes es muy importante preguntar sencillamente: «lte importa?» antes de tocar o cuando empieces a hacerlo.

Los yamas son un punto de arranque muy útil al plantearse las instrucciones físicas, empezando por los valores ligados entre sí de ahimsa, no hacer daño, y satya, sinceridad. Para seguir el principio de ahimsa al hacer ajustes con las manos, tienes que empezar por ser sincero contigo mismo acerca de lo que sabes y lo que no, y también acerca de tu intención al tocar. Es importante, como sucede con la enseñanza en general, que conozcamos realmente lo que compartimos y damos en la clase. Si no entendemos lo que le está sucediendo a un estudiante en una asana, no estamos preparados para darle una instrucción física. Serás más eficaz dando instrucciones apropiadas que ayuden a tus estudiantes a profundizar en su práctica cuando en las instrucciones físicas dejes que asome la claridad de tu intención que surje de tu conocimiento y de tu habilidad para ver y relacionarte con los estudiantes en las asanas.

También es importante que al hacer ajustes respetes tu propia sensación de seguridad y de comodidad. Colócate en una postura estable y cómoda, y luego, sintiendo tu propia estabilidad y comodidad, efectúa el ajuste para asegurarte de que no te



Realizar ajustes a mayor proximidad (como se muestra a la derecha) reduce el posible desgaste de las articulaciones

haces daño mientras ayudas a los estudiantes. Para eso tienes que estar pendiente de la zona lumbar, las muñecas y otras partes de tu cuerpo que estén tensas o que sean más susceptibles a una lesión. En lugar de adoptar una postura específica para hacer cada ajuste, prueba distintas posiciones con objeto de no lastimarte mientras atiendes a tus estudiantes. Un factor importante a la hora de adoptar una posición es el tamaño de tu cuerpo, en relación con el de ellos. Puedes estar de pie, de rodillas, sentado, o colocarte de alguna otra forma que te permita trabajar con más estabilidad y facilidad y permaner atento a los estudiantes.

Aparigraha, el yama que significa «no codiciar», se aplica igualmente a tu propósito de dar asistencia y guiar a tus estudiantes a dejar que la asana se abra a ellos de manera espontánea sin forzarla. A veces los profesores, en vez de fijarse en cómo se presenta la asana al estudiante, se apegan a cierta preconcepción de lo que un estudiante puede o debe hacer al profundizar en ella. Esto podría dar lugar a que se excedan empujándolos, con instrucciones verbales o físicas. Igualmente, los estudiantes suelen estar apegados a su propia idea de hasta dónde deben llegar y puede que pidan ajustes excesivamente intensos para los que su cuerpo no está aún preparado. Para poder darte cuenta de esto tienes que estar en contacto con tu intención y propósito como profesor y alentar a tus estudiantes a que vean la asana como un proceso de profundización en su propia conciencia y de autotransformación en el que la frase «menos es más» cobra mucho sentido.

El carácter íntimo del contacto físico también puede provocar reacciones que entran en la esfera de bramacharya, el yama que se podría traducir aproximadamente como «el uso adecuado de la energía» y, de manera más literal, como «contención sexual». Tal y como ha subrayado Esther Myers, los sentimientos sexuales tienden a surgir espontáneamente en los estudiantes, los profesores, o entre ambos, provocando sentimientos de atracción, transferencia y proyección o intensificando esos mismos sentimientos si ya existían desde un principio. Myers (2002, 3) observa: «Mientras que la mayoría de los maestros de hoy en día no eligen el celibato, nuestra disciplina ética *como prefesores* requiere bramacharya en relación con nuestros estudiantes». [12] Cuando esta sea una actitud intrínseca en tu intención, podrás dirigirte a cualquier estudiante expresando una claridad en tu energía física que transmita sin ambigüedades tu actitud comprensiva y libre de pensamientos o sentimientos confusos. Si estos pensamientos o sentimientos surgieran en ti, tómalo como una señal de que ha llegado el momento de que tomes distancia y reexamines tu intención y tu propósito al trabajar de cerca con tus estudiantes. Si percibieras que en un estudiante surgen esos sentimientos, cosa en absoluto infrecuente cuando se activa la energía sexual dormida o cuando algún otro sentimiento de despertar emocional o físico durante la práctica se proyecta en ti, podrías crear más distancia entre tú y el estudiante y hacerle solo los ajustes que tengas la seguridad de que ve claramente como una ayuda profesional y no como expresión de interés personal o deseo.

En un mundo en el que muchos nos sentimos juzgados, las clases de yoga ofrecen un espacio en donde los estudiantes pueden ser aceptados plenamente tal y como son. Sin embargo, como profesores, tenemos la responsabilidad de transmitirles honestamente nuestras opiniones más francas sobre lo que están haciendo en su práctica. Esto implica, inevitablemente, ver valor en que el estudiante haga algo diferente de lo que en esos momentos está haciendo. Por ejemplo, si su rodilla está abierta hacia dentro y se proyecta más allá de su talón en Utthita Parsvakonasana (postura del ángulo lateral extendido), verás y apreciarás el beneficio de realinear la rodilla para que se centre sobre el talón. En lugar de transmitir esta idea como una «corrección», trata de encontrar el lenguaje y el tono que comuniquen la belleza de lo que está haciendo, además del apoyo que le ofreces, mientras le sugieres, e incluso le diriges, físicamente, que realinee su postura. Por ejemplo, podrías decir: «Bien, sigue enraizando por el pie, y fíjate en lo que sientes al adelantarlo un poco más y alinear la rodilla justo por encima del talón, que es una posición más estable y mejor para la rodilla». Podrías darle una instrucción táctil ligera animándolo a presionar un poco hacia fuera la rodilla para alinearla hacia el centro del pie y añadir sencillamente: «Estupendo. Céntrate en la respiración».

En la práctica de mirar y de ver a los estudiantes de una clase, descubrirás que conforme aumenta tu experiencia podrás examinarlos a todos ellos con mayor facilidad cuando están haciendo una asana y notar a quiénes les beneficiaría más una atención individualizada en los primeros momentos. Para tratar los problemas de alineación que percibes o que son habituales, podría bastar con ofrecer instrucciones verbales a partir de lo que ves en las clases. En cualquier asana puedes encontrar alguna forma de ayudar a un estudiante a perfeccionar su posición. Al priorizar tus ajustes acude primero a aquellos en los que percibas un mayor riesgo de sufrir un desgaste o alguna lesión y trata primero esos riesgos. Céntrate específicamente en los principios fundamentales de alineación y en las modificaciones que tienen una relación directa con el riesgo observado. Pídele amablemente permiso al estudiante antes de tocarlo y antes de ofrecerle instrucciones verbales que tengan relación directa con tus ajustes durante la práctica. Dependiendo de la duración de la asana (que puedes variar), intenta permanecer con el estudiante lo suficiente como para que empiece a integrar la nueva posición en toda la integridad de la asana.

Tras prestarle atención a los principios fundamentales de alineación que guardan relación con lo que corre más riesgo, dedícate a la mejora de la postura, centrándote principalmente en la respiración y en la columna vertebral. Muchos estudiantes sacrifican la integridad de la respiración y de la columna con objeto de lograr lo que, para ellos, sería la forma completa o avanzada de la asana. Anímalos de una forma clara, comprensiva y directa, y emplea instrucciones verbales y físicas (y en muchos casos una demostración) para hacerles descubrir la plenitud de la respiración y una alineación y alargamiento mejorados de la columna. Al trabajar con un estudiante para explorar estos refinamientos, dale instrucciones que le ayuden a mantener el anclaje básico de la asana en lugar de tomar el atajo de sacrificar la base para alcanzar un perfeccionamiento de la postura. Los atajos que «desconectan» la base de la asana tienden a convertirse en tendencias habituales en la práctica que a la larga provocan desgaste y lesiones.

Ten en cuenta los siguientes principios al dar instrucciones físicas o hacer ajustes:

Como parte de tu formación de profesor antes de hacer ajustes a los estudiantes en una clase, practícalos bajo la orientación directa de un profesor mentor experimentado.

Aprende a notar la forma distinta en que cada cuerpo reacciona a tus manos bajo diversas circunstancias relacionadas con la gravedad, la resistencia y la posición.

Permanece conectado con la tierra y atento a tu propia estabilidad y comodidad.

Pide siempre permiso para tocar.

Antes de recurrir al contacto físico, piensa en cómo puedes usar instrucciones verbales individualizadas y más demostraciones para lograr un efecto. Dale al estudiante la oportunidad de responder a tus instrucciones antes de usar tus manos.

Cuando empieces a tocar al estudiante, explícale cuál es tu objetivo y qué es lo que estás haciendo.

Permanece atento a la respiración, estabilidad y comodidad del estudiante. Presta especial atención a cómo el hecho de tocarlo puede alterar su base de la asana, sobre todo en las asanas que conllevan equilibrio físico.

Al dar las instrucciones o realizar los ajustes, sé claro y específico, sin aferrarte a un resultado preconcebido. El cuerpo de cada estudiante responderá de una forma distinta. Déjate guiar por su reacción para mejorar el contacto. Nótala y adáptate sobre la marcha.

Cuando estés realizando el ajuste, vuelve a preguntar: «¿Te importa?».

Fíjate en cómo responde el cuerpo del estudiante, entre otras cosas si hay cambios en otras partes de su cuerpo o signos de aumento de tensión.

Trabaja tan cerca del estudiante como lo consideres apropiado para hacer el ajuste en una asana, empleando solo instrucciones táctiles muy ligeras cuando el toque esté muy alejado de su centro. Dicho de otra manera, nunca hagas un ajuste alejado fuerte, como girar una mano para hacer rotar externamente el brazo.

No apliques presión a las articulaciones y los órganos vulnerables ni a las áreas dañadas.

Descubre las zonas naturales para asir el cuerpo en una postura determinada.

Plantéate pedirle al estudiante que se salga parcialmente o por completo de la asana si hay un desajuste fundamental en su alineación u otra causa de inestabilidad o de posible desgaste.

Respira con el estudiante y sincroniza tus instrucciones físicas con su respiración.

Presta atención y refuerza la base de la asana.

Usa instrucciones físicas para que el estudiante advierta más claramente a dónde debe enviar corrientes de energía.

Al empujar, tirar, estirar o rotar alguna parte del cuerpo del estudiante, haz el movimiento siguiendo la dirección de las corrientes principales o refinadas de energía.

Concéntrate en lo que haces mientras permaneces atento al conjunto de la clase.

Adquiere una buena experiencia, comodidad y seguridad al hacer ajustes con las manos antes de usar otras partes del cuerpo. Cuando tengas más experiencia y destreza, procura trabajar con otras modalidades y hacer distintos tipos de ajustes.

Ve deshaciendo gradualmente el contacto físico para asegurarte de que el estudiante está estable, especialmente en las asanas de pie y de equilibrios.

Tanto si estás trabajando con un estudiante nuevo como con uno experimentado, concédele espacio para explorar las asanas por su cuenta sin estar pendiente de él. Los estudiantes nuevos pueden sentirse abrumados por la novedad de las posiciones básicas, por ujjayi pranayama y por todos los pequeños detalles que han de tener en cuenta en una clase. Con frecuencia la mejor manera de tratar a los nuevos es dejarlos prácticamente a su aire, a menos que los veas haciendo algo que podría causar una lesión, dándoles así la oportunidad de sentir lo que es estar en la clase, y en su cuerpo, de una forma distinta. Cuando tengan más experiencia y les hayas dado más orientación individual, ofréceles de vez en cuando periodos de varias clases, o incluso de semanas, en los que los observas con atención a distancia, permitiéndoles al mismo tiempo suficiente espacio para poder investigar por sí mismos. Al trabajar con estudiantes más experimentados, procura prestar la misma atención a cómo responden sus cuerpos, y rechaza hacerles ajustes duros y agresivos aunque te lo pidan.[13] Con la práctica desarrollarás durante los ajustes una forma de contacto más sutil que puede transmitir distintos tipos de información, como las cualidades del contacto mostradas en la tabla 6.4, en la página 184. En el capítulo siete veremos instrucciones físicas y ajustes específicos para cada asana, y se ofrecerán ejemplos de las diversas maneras en que puedes usar las manos, los brazos, los pies, las rodillas, la cadera y el pecho.

MODIFICACIONES, VARIACIONES Y EL USO DE AYUDAS

Todo el mundo llega al yoga de una manera única, con diferente genética, estructura corporal, fuerza, flexibilidad, propósito y otras cualidades que inciden en la práctica de las asanas. Una de las múltiples e inestimables contribuciones de B. K. S. Iyengar al Hatha yoga es su reconocimiento de que a este bello tapiz de diversidad humana le hacen falta opciones en la práctica de las asanas para que a todos los estudiantes les resulte igualmente accesible y agradable.[14] Estas opciones empiezan por ofrecer formas modificadas de asanas que serían inaccesibles si se mostraran completas. Al realizar asanas modificadas, los estudiantes pueden experimentar muchos, o prácticamente la mayoría, de los beneficios de la asana completa mientras exploran gradualmente el movimiento hasta su expresión más profunda, más plena. Es aquí, una vez más, donde

Tabla 6.4 - Cualidades del contacto físico

Cualidad	Ejemplo
Clarificadora	Palpar los músculos cuádriceps para ver si están contraídos en Adho Mukha Svanasana o las fibras superiores del glúteo máximo para comprobar si están relajadas en Urdhva Dhanurasana.
Activadora	Palpar la parte superior de la cabeza en Tadasana para ayudar a que la corriente de energía salga por esta área, presionar el talón del pie de la pierna enraizada en Supta Padangusthasana para ayudar a la extensión y la acción energética a través de la pierna y del talón.
Estabilizadora	Pegar ligeramente tu cadera a la de un estudiante en Ardha Chandrasana o Vrksasana para ayudarle a mantenerse equilibrado mientras usas las manos para darle otras instrucciones físicas.
Enfática	Una leve instrucción superficial para ayudar a un movimiento concreto, como las instrucciones de rotación y expansión para la caja torácica exterior en Utthita Parsvakonasana.
Movilizadora	Cambiar de forma significativa la posición de una parte del cuerpo para conseguir un cambio en la alineación básica, como al levantar y desplazar la parte inferior de la cadera de un estudiante hacia el centro de la esterilla en una torsión supina.
Enraizamiento	Presionar hacia abajo parte del cuerpo para mejorar la base de una asana, como al presionar uniformemente los huesos de la cadera de un estudiante en Paschimottanasana.
Alentadora	Ofrecer apoyo y contacto humano, como al reposar la mano en el hombro de un estudiante para transmitirle comprensión.

puede sernos útil la máxima yóguica de que no se trata de lo lejos que llega uno en las asanas, sino de cómo llega. Ahora, al volver a nuestro mantra de sthira sukham asanam (estabilidad, comodidad y presencia de ánimo), podemos apreciar mejor lo conveniente y eficaz que resulta modificar las asanas para ayudar a los estudiantes a explorar la práctica, perfeccionarla y profundizar en ella.

Como las modificaciones adaptan la postura de la asana para hacerla más accesible a los estudiantes, que de otro modo no podrían disfrutar de sus beneficios, las variaciones van más allá de la forma básica de una asana para ofrecerles formas nuevas y distintas de experimentar las interconexiones del cuerpo, la respiración y la mente. Las variaciones se exploran cuando un estudiante ya ha desarrollado la estabilidad y la comodidad en la forma básica de una asana y puede empezar a adentrarse en las extensiones más complicadas de la asana sin menoscabo de la estabilidad y la comodidad. Con frecuencia la curiosidad, un sentido de la aventura, la competitividad impulsada por el ego y otras motivaciones llevan a los estudiantes a intentar variaciones para las que no

preparados. Parte de tu fon- o profesor consiste en aconsejar a estucttantes acerca de las variaciones que intentar teniendo en cuenta el pun- en el que están en su práctica y de cuándo sería el momento para hacerlo.

Los apoyos ayudan a los estudiantes a encontrar la estabilidad y la facilidad en la postura

Un apoyo, según la definición de B. K. S. Iyengar (2001, 164), es «cualquier objeto que ayude a estirar, fortalecer, relajar, o mejorar el alineamiento del cuerpo». De esta manera, entre los apoyos se encuentra el cuerpo del profesor cuando se usa para apoyar a un estudiante. También una esterilla de yoga, cuyos usos principales son impedir que los huesos se apoyen dolorosamente sobre el suelo e impedir que las partes que forman la base del cuerpo resbalen. Entre los objetos que normalmente se consideran apoyos están los bloques, los cojines, las mantas, las correas, las paredes, las sillas, los sacos de arena y las almohadas para ojos; sin embargo, es la imaginación del profesor la principal limitación en el número de objetos que puede usarse como apoyo. Aunque aparecieron con sus descripciones básicas en el capítulo cinco, los apoyos y sus usos específicos en cada asana se exploran más detalladamente en el capítulo siete. Lo mismo que sucede con las modificaciones de las asanas que las hace más accesibles, con la práctica los estudiantes pueden volverse cada vez menos dependientes de los apoyos, y abrirse gradualmente a un lugar de estabilidad y de comodidad relativa o completamente libre de apoyos.

JUNTANDO TODAS LAS PIEZAS

El arte y la ciencia de enseñar yoga se nutre de diversas fuentes: la filosofía e historia del yoga, las teorías y modelos de la energía sutil y la anatomía humana, las realidades prácticas del entorno y el contexto, las necesidades y los propósitos de los estudiantes, tus propios valores y propósito como profesor, tus principios pedagógicos y tus métodos prácticos para dar una instrucción clara y eficaz. Uno de los goces de enseñar yoga es poder combinar creativamente estos elementos de manera que ayuden al estudiante a descubrir y a seguir a su maestro interior. Como a partir de ahora entraremos en los detalles de la enseñanza de las asanas, el pranayama y la meditación, te aconsejo que repases a menudo estos amplios recursos de sabiduría antigua y percepción moderna conforme desarrollas tus conocimientos y aptitudes como profesor de yoga.

Capítulo siete

Enseñar asanas

Al principio la mayoría de los estudiantes acuden a la asana para curar el dolor físico o emocional, para reducir el estrés o para ganar fuerza y flexibilidad. La práctica debería ayudarles, como mínimo, a lograr estos propósitos. Como vimos en el capítulo seis, para practicar realmente una asana hay que cultivar la estabilidad, la comodidad y una atención que permita a cada postura convertirse en muchas ventanas distintas por las que asoman la naturaleza de nuestra mente y el estado de nuestro corazón. Cuando nos abrimos de forma coherente a conectar plenamente con el interior, lo que al principio era más una práctica puramente física se convierte en una herramienta para sosegar la mente, asentar las emociones y despertar a un sentido permanente del espíritu. Como profesores podemos guiar mejor a los estudiantes a través de la senda de la asana fomentando estas cualidades en cada práctica, reconociendo durante el proceso el carácter único de cada estudiante y la evolución continua de las propias asanas en las que surgen formas y variaciones nuevas, cada vez con mayor frecuencia, a medida que crece el movimiento de yoga. Aquí resaltaré las asanas básicas en las distintas formas en que se enseñan, tal y como vienen descritas en el legado predominante de Krishnamacharya, del que actualmente forman parte casi el noventa por ciento de las prácticas de las asanas en Occidente.[1] Hay muchos libros que ofrecen descripciones excelentes de asanas y que explican exhaustiva, y a menudo reiterativamente, sus beneficios, riesgos, contradicciones, principios anatómicos de alineación, acciones energéticas, corrientes de energía, modificaciones, variaciones, aspectos de energía sutil y otras cualidades.[2] En lugar de calcar estas obras, aquí trataré los asuntos prioritarios para los profesores, centrándome específicamente en ayudar a los estudiantes en las asanas individuales y en los movimientos dinámicos. Empleando

el material de base presentado en los capítulos precedentes, explicaré dónde hay que centrar la atención visual, qué hay que dirigir, cómo dar instrucciones y cómo ofrecer apoyo con las modificaciones y variaciones que resulten apropiadas para los distintos estudiantes.

Cada asana forma parte de una familia de asanas: de pie, central, equilibrio sobre brazos, flexiones posteriores, torsiones, flexiones anteriores, abridores de cadera e inversiones. Observa que muchas asanas pueden ser categorizadas razonablemente en másde una familia; en estos casos, se colocan en una u otra teniendo en cuenta sus efectos o acciones principales. El Surya Namaskara se nutre de varias familias y lo veremos a fondo como una familia combinada de movimiento dinámico. Presento los aspectos comunes de cada familia antes de pasar a sus asanas individuales. Para una orientación visual detallada sobre la enseñanza de estas asanas a diferentes estudiantes, puedes ver los ciento ocho vídeos disponibles en www.markstephensyoga.com/teaching.html.

5URYA NAMASKARA: LOS SALUDOS AL SOL

Los «saludos al sol» son una manera excelente de comenzar una práctica. Con modificaciones y variaciones, prácticamente todo el mundo puede hacerlos. En una clase grupal, ayudan a unificar la clase ya que en gran medida, todos respiramos y nos movemos al unísono. Calientan y despiertan la totalidad del cuerpo, ablandan los músculos,

Tabla 7.1 - Doce asanas de la familia Surya Namaskara

Asanas	Forma de saludo
1. Tadasana (postura de la montaña)	Clásica, A, B
2. Urdhva Hastasana (saludo hacia arriba)	Clásica, A
3. Uttanasana (flexión anterior de pie)	Clásica, A, B
4. Ardha Uttanasana (media flexión anterior)	Clásica, A, B
5. Anjaneyasana (estocada baja)	Clásica
6. Phalakasana (postura de la plancha)	Clásica (opción A/B)
7. Chaturanga Dandasana (postura del palo con cuatro miembros)	A,B
8. Salabhasana B (langosta o «cobra fácil»)	Clásica (opción A/B)
9. Utkatasana (postura de la silla)	B
1 O. Urdhva Mukha Svanasana {perro mirando hacia arriba)	A,B
11. Adho Mukha Svanasana (perro mirando hacia abajo)	Clásica, A, B
12. Virabhadrasana 1 (guerrero 1)	B

abren las articulaciones,y estimulan los circuitos neurológicos, los circulatorios ylos de energía sutil, iniciando la sincronización del movimiento en la respiración, el cuerpo, la mente y el espíritu. Hay numerosas variaciones y adaptaciones de Surya Namaskara. En su libro *Sun Yoga* (2001), Janita Stenhouse describe veinticinco variaciones distintas de los saludos del sol. Aquí nos centraremos en tres formas: el Surya Namaskara clásico tal y como lo describe Erich Schiffmann y el Surya Namaskara A y B como se enseña en el linaje Krishnamacharya. En cada forma hay muchas variaciones y modificaciones que permiten a los profesores adaptarse a las diversas capacidades, necesidades especiales, y circunstancias de los distintos estudiantes.

El Surya Namaskara clásico

Los saludos al sol son una manera excelente de comenzar cualquier práctica de Hatha yoga. Esta serie integrada de asanas subraya secuencialmente varias cualidades físicas esenciales de la práctica de la asana:

Raíces, extensión y ecuanimidad en Tadasana/Samasthihi.
Integridad y alargamiento de la columna en Urdhva Hastasana.

Tabla 7.1B - Respiración y movimiento en los saludos al sol clásicos

Inspiración	Espiración
1. Extiende los brazos hacia fuera y hacia arriba desde Samasthihi hasta Urdhva Hastasana.	2. Pliégate hacia delante y hacia abajo en Uttanasana.
3. Extiende la columna y el centro del corazón hacia delante en Ardha Uttanasana.	4. Lleva hacia atrás el pie derecho, la rodilla al suelo, los dedos de los pies hacia atrás.
5. Tira del torso y de los brazos hacia arriba en Anjaneyasana.	6. Extiende las palmas en el suelo como si te zambulleras en él.
7. Retrocede a Phalakasana.	8. Afloja lentamente las rodillas, el pecho y la barbilla, secuencialmente, hasta tocar el suelo.
9. Enraízate en las palmas y eleva el pecho a Salabhasana B (con los pies enraizándose).	1O. Presiona apoyado sobre las rodillas y las manos o levántate directamente volviendo a Adho Mukha Svanasana.
11. Adelanta el pie derecho y álzate en Anjaneyasana.	12. «Zambulle» las palmas en el suelo.
13. Extiende la columna y el centro del corazón hacia delante en Ardha Uttanasana.	14. Pliégate en Uttanasana.
15. «Zambúllete» en Urdhva Hastasana.	16. Ponte recto mientras llevas las palmas de las manos al corazón, Samasthihi.

Alargamiento relajante de la espalda en Uttanasana.
Extensión enraizada de la columna vertebral y activación del corazón en Ardha Uttanasana.
Alargamiento activador de los flexores de la cadera, los cuádriceps y la cintura escapular en Anjaneyasana.
Fortalecimiento de los brazos, los hombros, los músculos abdominales y las piernas en Phalakasana.
Fortalecimiento de los erectores de la columna vertebral y de los extensores de la cadera en una forma modificada de Salabhasana B.
Fortalecimiento y alargamiento de todo el cuerpo en Adho Mukha Svanasana.

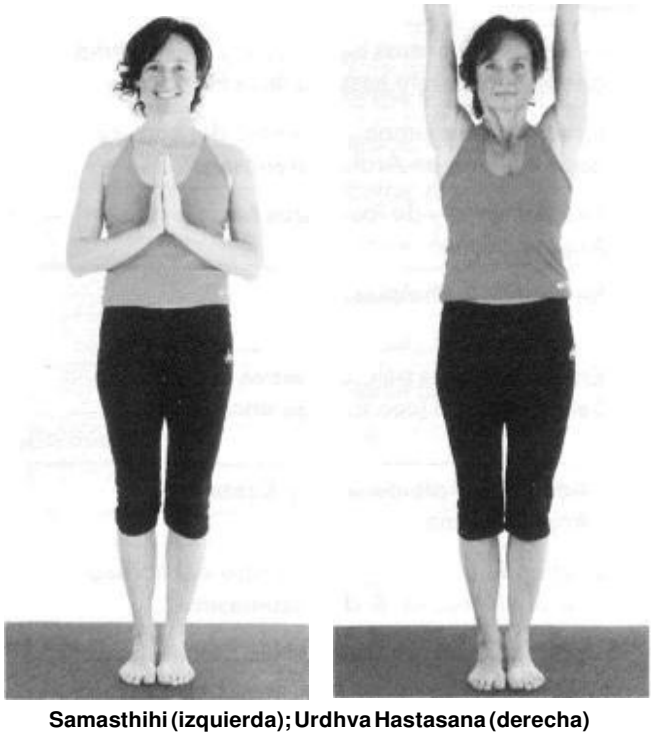
Los saludos al sol clásicos pasan fluidamente por las siguientes asanas, cada uno de los cuales se mantiene solo durante las pausas naturales entre respiraciones:

Tadasana a Urdhva Hastasana

Empieza de pie en Tadasana/Samasthihi, con las palmas juntas en anjali mudra. Para detalles sobre las instrucciones de Tadasana, ver «Las asanas de pie» más adelante.

Dale prioridad a pada bandha y alienta a los estudiantes a mantener esta acción energética cuando sus pies están en el suelo en una asana de pie.

Al hacer la transición de Tadasana a Urdhva Hastasana, remarca la importancia de mantener la pelvis neutral (tenderá a indinarse hacia delante) mientras ablandas las costillas frontales inferiores metiéndolas para dentro y separándolas



Samasthihi (izquierda); Urdhva Hastasana (derecha)

de la piel para mantener una columna neutral. Esto ayudará a los estudiantes a notar y desarrollar la integridad de alineación en su relación lumbar-pélvica y en su flexión de hombros mientras cultivan la estabilidad y la comodidad de la columna.

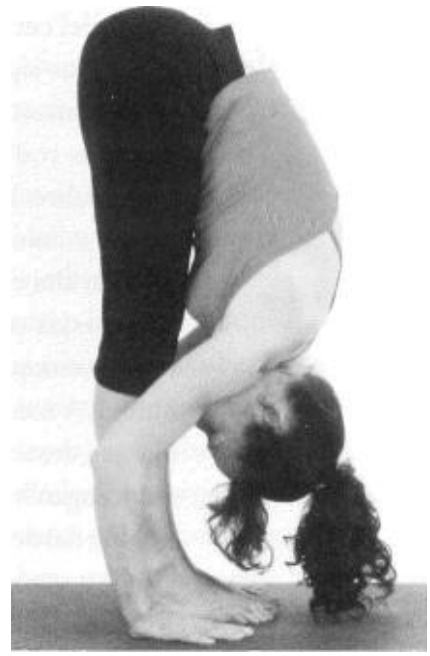
Para proteger el cuello, ofrece siempre la opción de mirar hacia delante en lugar de hacia arriba en Urdhva Hastasana.

Urdhva Hastasana a Uttanasana

Ofrece la opción de doblar las rodillas para reducir la tensión sobre los tendones de las corvas y la región lumbar.

Cuando los estudiantes sientan comodidad en los tendones de las corvas y en la zona lumbar, anímalos a que durante la flexión anterior se centren más en activar los pies, mantener las piernas firmes, las rótulas levantadas, la columna alargada, los omóplatos presionando hacia abajo por la espalda y el centro del corazón abierto.

La mayoría de los estudiantes tenderá a desplazar hacia atrás las caderas durante la flexión anterior para mantener el equilibrio y no caerse hacia atrás. Anímalos a trabajar gradualmente en mantener las piernas verticales durante la flexión anterior desplazando el peso hacia delante hasta los metatarsos mientras mantienen los talones firmemente enraizados.



Uttanasana

Brazo/hombro opción 1: la «zambullida» es la más suave para la zona lumbar y los tendones de las corvas, y ayuda a mantener la expansión a través del centro del corazón y a abrir la cintura escapular. Este método puede ser contraindicado para estudiantes con hombros inestables.

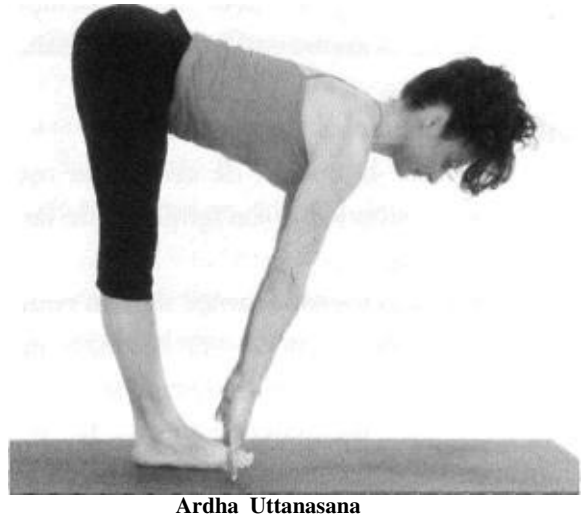
Brazo/hombro opción 2: Flexión anterior y hacia abajo con las palmas pasando por el centro (a través de anjali mudra) puede fomentar la atención centrada en el corazón. Es relativamente suave para la zona lumbar y los tendones, pero el pecho tiende a hundirse.

Brazo/hombro opción 3: la flexión hacia delante y hacia abajo con los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza requiere una fuerza considerable en la zona lumbar, las piernas y el abdomen. Si se carece de fuerza en

estas áreas, este método de flexión puede causar un desgaste de la zona lumbar y de los tendones de las corvas.

Uttanasana a *Ardha* Uttanasana

Haz hincapié en estirar la columna, tirando de los omóplatos hacia abajo y hacia la espalda, y expandiéndose más a través del centro del corazón. Ofrece las siguientes opciones y haz demostraciones de ellas: tener las rodillas dobladas, alzarse sobre las puntas de los dedos o colocar las manos en la parte alta de las espinillas. Todas estas opciones ayudan a estirar completamente la columna. A medida que los estudiantes desarrollan la flexibilidad en los tendones y en las rodillas, pídeles que mantengan los pies enraizados y las piernas firmes, cultivando así una base más estable desde la que alargar la columna.



Ardha Uttanasana

Ardha Uttanasana a Anjaneyasana

Al llevar atrás el pie derecho y soltar la rodilla hasta tocar el suelo para Anjaneyasana, subraya la importancia de mantener la columna alargada y el centro del corazón abierto.

Los estudiantes con rodillas sensibles a la presión al apoyarlas en el suelo pueden colocar una almohadilla bajo la rodilla en contacto con el suelo.

Anjaneyasana

Con el primer Anjaneyasana, podrías ofrecerles a los estudiantes las siguientes instrucciones para ayudarles a dividir e integrar las distintas acciones de esta asana:

Endereza parcialmente la pierna adelantada, coloca las manos sobre las caderas y crea una leve inclinación pélvica posterior para encontrar la neutralidad pélvica.

Dobla despacio la rodilla adelantada para profundizar la estocada y el estiramiento de los flexores de las caderas sin dejar de cultivar la neutralidad pélvica.

Prueba a desplazarte lentamente dentro y fuera de la profundidad total de la estocada, pasando de forma gradual a un estiramiento más profundo de las caderas y de las ingles.

Una vez que estén plenamente en la estocada, pídeles que dejen caer los brazos a los costados, volviendo las palmas hacia fuera para rotar externamente los brazos, y que extiendan los brazos por encima de sus cabezas.

Con los brazos por encima de las cabezas, pídeles que miren hacia abajo durante un momento y que aflojen ligeramente las costillas frontales más bajas mientras mantienen la neutralidad pélvica; luego deben intentar extender los brazos más atrás sin dejar que sobresalgan las costillas frontales más bajas.

Los brazos pueden mantenerse separados a la anchura de los hombros, y la cabeza nivelada. Invita a los estudiantes que puedan mantener los hombros rectos a presionar las palmas juntas por encima de la cabeza mientras se elevan a través de los costados, el pecho, la espalda, los brazos y las puntas de los dedos. Si no le hace daño al cuello, deben mirar a los pulgares.

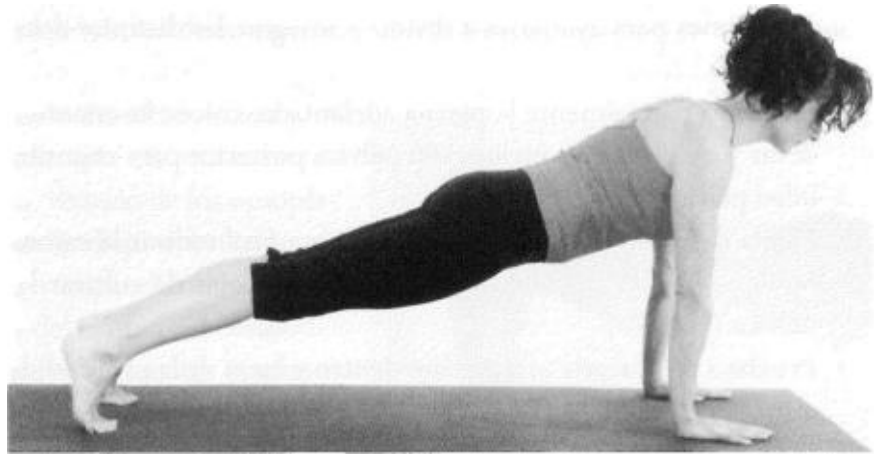
Al atravesar los saludos al sol, guía a los estudiantes a inspirar en Anjaneyasana; luego, con la espiración, «zambulle» las palmas en el suelo.

Anjaneyasana a Phalakasana

Desde Anjaneyasana, haz la transición a Phalakasana.

La primera vez que hagan esta secuencia, mantén a los estudiantes en Phalakasana durante varias respiraciones mientras los guías a través de los principios básicos de alineamiento y las acciones energéticas.

A muchos estudiantes les ayudará colocar las rodillas en el suelo mientras están en Phalakasana con objeto de desarrollar gradualmente la fuerza necesaria en los brazos, los hombros, el abdomen y la zona lumbar para sostener cómodamente el cuerpo en la forma completa de la asana.



Phalakasana

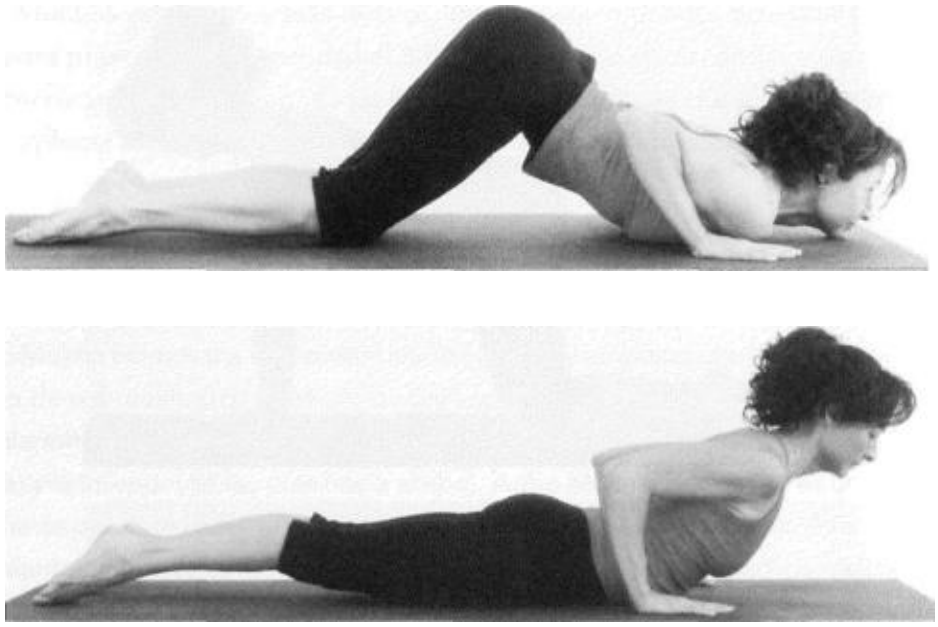
Usa Phalakasana para enseñar las cualidades de «Dandasana» que aparecerán luego en Chaturanga Dandasana: las piernas firmes, los talones presionando hacia atrás, las nalgas relajadas, la cara interna de losmuslos rotada ligeramente hacia arriba, la rabadilla y el hueso púbico tirando un poco hacia atrás, el vientre ligeramente tenso para impedir que cuelgue la parte central del cuerpo, los omóplatos tirando hacia atrás y hacia abajo con los extremos inferiores pasando ligeramente entre las costillas posteriores, el esternón extendiéndose hacia delante y la parte trasera del cuello larga (o pareciendo que sobresale ligeramente, si no hay problemas con el cuello).

Phalakasana a Salabhasana B

Desde Phalakasana, lleva secuencialmentelas rodillas, el pecho y la barbilla hasta el suelo (Ashtanga Pranam) al espirar; luego inspira en el Salabhasana B modificado (postura de la langosta), enraizando las caderas y los pies firmemente en el suelo, extiéndete energéticamente hacia atrás a través de las piernas y los pies, girando en espiral la cara interna de los muslos hacia arriba y empujando la rabadilla hacia los talones.

Mientras los estudiantes mantienen la tensión activa en las piernas, pídeles que presionen las manos (colocadas por detrás de los hombros) contra el suelo y eleven el pecho al tiempo que encogen los omóplatos haciéndolos bajar por la espalda y miran ligeramente hacia el suelo para mantener el cuello relajado.

Se puede incrementar la relativa intensidad de Salabhasana B enraizándose más firmemente por las palmas mientras creamos la sensación de girarlas



Ashtanga Pranam (arriba); Salabhasana B (abajo)

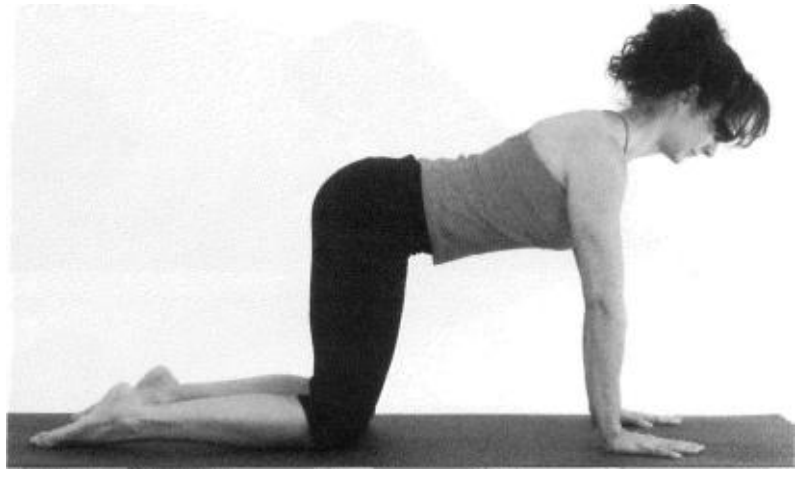
energéticamente hacia fuera. Esto deprimirá aún más los omóplatos y expandirá el pecho.

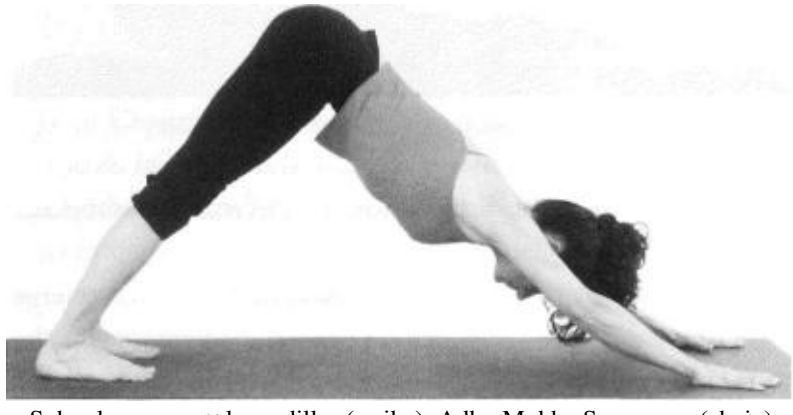
Sugiere a los estudiantes que tiren hacia atrás de las palmas energéticamente para profundizar con suavidad la flexión posterior mientras mantienen las caderas enraizadas, las piernas fuertes, la rabadilla tirando hacia los talones y la respiración activa.

Es muy importante distinguir esta versión modificada de Salabhasana B de Bhujangasana (postura de la cobra). Bhujangasana es una flexión posterior profunda que debería explorarse como parte de una secuencia de flexiones posteriores, no durante el flujo ininterrumpido de Surya Namaskara. Inspirar directamente en Bhujangasana completo y espirar fuera no permite a los estudiantes prestarle a esta asana la atención que requiere ni ejecutar las acciones enérgicas que hacen falta para realizarla sin riesgos. Mantener el vientre en el suelo en Salabhasana B es una flexión posterior segura y ligera que fortalecerá los músculos de la espalda en el contexto del movimiento fluido.

Salabhasana B a *Adho Mukha Svanasana*

Al pasar de Salabhasana B a Adho Mukha Svanasana sugiere la opción de presionar apoyados en las rodillas y las manos durante toda la transición y haz la demostración pertinente. Podrías pedirle a toda la clase que se coloque a gatas





Sobre las manos y las rodillas (arriba); Adho Mukha Svanasana (abajo)

para enseñarle los fundamentos acerca de las manos, los brazos y la pelvis que se aplican en Adho Mukha Svanasana, que es la manera más fácil de hacer la transición desde Salabhasana B a Adho Mukha Svanasana: presionar hasta quedar a gatas, encogiendo los dedos de los pies, luego elevar las caderas hacia arriba y hacia atrás mientras avanzamos hacia delante enderezando las piernas.

Debería recomendarse este método a los estudiantes con problemas en la zona lumbar.

Los estudiantes saludables con bastante fuerza en los brazos, los hombros y el abdomen, además de estabilidad, pueden probar a alzar las caderas directamente y hacia atrás en Adho Mukha Svanasana, ya sea avanzando un pie y luego el otro (relativamente más fácil) o girando sobre los dedos de ambos pies al mismo tiempo (más difícil).

Muchos estudiantes más nuevos, muy tensos o débiles no están preparados para practicar con seguridad el Adho Mukha Svanasana completo; pueden permanecer sobre las manos y las rodillas para continuar el trabajo preparatorio o explorar la postura con las manos apoyadas en una pared.

Centrándonos en Adho Mukha Svanasana

Siguiendo los principios básicos de la práctica de las asanas, dirige la ejecución de Adho Mukha Svanasana completo desde el suelo y empieza por lo que corre más riesgo de sobreesfuerzo o lesión: las muñecas, los hombros y los tendones. Contemplaremos alternativamente la parte superior del cuerpo (de las manos hacia arriba) y la inferior (de los pies hacia arriba). Adho Mukha Svanasana es una asana excelente para aprender y encarnar el principio de raíces y extensión. Alienta a los estudiantes a presionar firmemente hacia abajo con toda la superficie de las manos y toda la longitud de los dedos, prestando mucha atención a enraizar el nudillo del dedo índice para así equilibrar la presión en la articulación de la muñeca. Esta acción de enraizamiento debería originarse en el extremo superior de los brazos. Con ella, pídeles que sientan el efecto «rebote» de esta acción de enraizamiento en el alargamiento natural a través de las articulaciones de la muñeca, el codo y el hombro. Los dedos deberían expandirse ampliamente con los pulgares solo dos tercios de la extensión total para proteger los ligamentos del espacio tenar entre los pulgares y los índices. Por lo general, los dedos medios deberían estar paralelos y en línea con los hombros. Comprueba si los hombros del estudiante están paralelos; esto indicará si las manos permanecen en línea con los hombros. El alineamiento de las muñecas con los hombros permite la rotación externa apropiada de estos, que activa y fortalece los músculos redondo menor e infraespinoso (dos de los cuatro músculos principales del manguito retador), estabiliza la articulación del hombro atrayendo a la escápula firmemente contra las costillas posteriores, crea más espacio a través de la zona superior de la espalda y por tanto permite que el cuello se relaje más fácilmente. Si un estudiante tiene dificultad para enderezar los brazos, prueba a pedirle que gire las manos ligeramente hacia fuera; si tiende a la hiperextensión de los codos, pídele que gire las palmas ligeramente hacia dentro. Los hombros tensos o débiles crean riesgos específicos para el cuello, la espalda, los codos, las muñecas y los propios hombros en Adho Mukha Svanasana. En cualquier caso, un esfuerzo moderado en esta asana desarrolla tanto la fuerza como la flexibilidad, abriendo los hombros a su flexión completa mientras fomenta una fuerza más profunda y equilibrada. Los omóplatos deberían estar enraizados

contra las costillas posteriores, mientras se extienden los omóplatos alejándolos de la columna. Observa que rotar externamente los hombros tiende a provocar que la parte interna de las palmas se eleve. Esto se puede contrarrestar rotando los antebrazos internamente.

El principio de raíces y extensión se aplica igualmente a la parte inferior del cuerpo. Enraizar los metatarsos ayudará a elevar los arcos internos, un efecto de pada bandha. Esto ayudará a estimular la activación de mula bandha (como se expuso en el capítulo cuatro). Los pies deberían colocarse a la anchura de las caderas o más separados, con los bordes exteriores paralelos. Afirmar los muslos y presionar fuertemente el extremo superior del fémur es una acción clave (junto con las manos enraizadas) para alargar la columna en esta asana. Mientras los estudiantes afirman los muslos, anímales a girar ligeramente hacia atrás la cara interna de estos para aligerar la presión del sacro, y al mismo tiempo tirando del hueso púbico hacia atrás y hacia arriba, la rabadilla atrás y ligeramente hacia abajo. Las primeras veces que se hace esta asana en cualquier práctica, torcer y girar alternativamente cada cadera y estirarse por los costados mientras se exploran los tendones, la zona lumbar, los hombros, los codos y los pies puede producir una sensación agradable y ayudar al cuerpo a abrirse para hacer la «bicicleta» con las piernas.

Los estudiantes muy flexibles tenderán a extender en exceso las rodillas en Adho Mukha Svanasana. Pídeles que las doblen levemente. A los estudiantes con las caderas y los tendones de las corvas rígidos les será difícil, doloroso o imposible enderezar las piernas. Aconséjales que separen más los pies (incluso hasta la anchura de la esterilla de yoga) para aflojar la rotación anterior de la pelvis y la curvatura natural de la región lumbar de la columna. Explícales que está bien mantener las rodillas dobladas mientras mantienen esta asana, pasando muy gradualmente a profundizar la flexibilidad de los tendones y de los extensores de la cadera.

Con la práctica habitual el cuello se vuelve lo suficientemente fuerte y flexible como para poder mantener la cabeza entre la zona superior de los brazos (con las orejas alineadas con los brazos). Hasta que se desarrolle esa fuerza, aconseja a los estudiantes que dejen el cuello suelto y la cabeza colgando. Con cada espiración sentirán la tensión ligera y natural de los músculos abdominales. Pídeles que mantengan esa tensión ligera y sutil en el vientre mientras inspiran, sin apretarlo. Vuelve a llevar una y otra vez la atención de los estudiantes al ujjayi pranayama equilibrado, a las raíces y la extensión, a la mirada firme, y al desarrollo de la estabilidad y la comodidad.

Adho Mukha Svanasana a *Anjaneyasana*

Tras completar una espiración, guía a los estudiantes a dar un paso hacia delante con el pie derecho, bajando el pie izquierdo al suelo y extendiendo hacia atrás los dedos, e inspirando luego en Anjaneyasana.

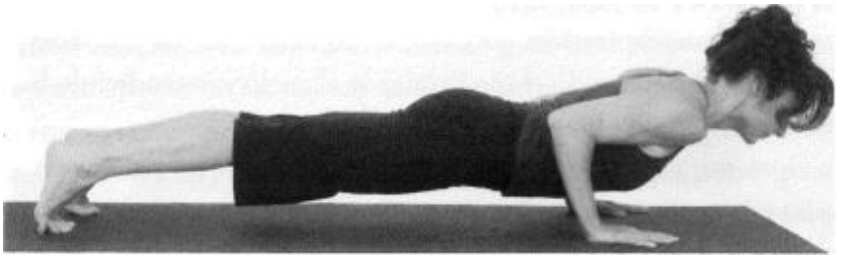
Con la siguiente espiración, pídeles que «zambullan» las palmas en el suelo, separadas a la anchura de los hombros. Con la siguiente inspiración, el pie izquierdo da un paso adelante colocándose junto al derecho mientras se estira la columna y el centro del corazón hacia delante en Ardha Uttanasana; a continuación con la espiración se pliega en Uttanasana.

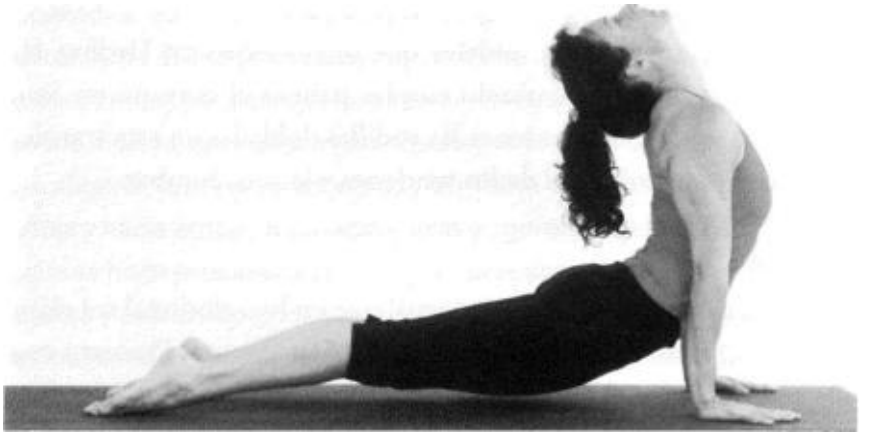
Con la siguiente inspiración, pídeles que se sumerjan en Urdhva Hastasana y completa la secuencia espirando con las palmas al corazón en Samasthihi. Aconséjales la opción de mantener las rodillas dobladas en esta transición para reducir el desgaste potencial de los tendones y la zona lumbar.

Surya Namaskara A

Surya Namaskara A empieza y termina igual que en los saludos al sol clásicos, con Samasthihi, Urdhva Hastasana, Uttanasana y Ardha Uttanasana. Presenta cuatro elementos nuevos en los saludos al sol: Chaturanga Dandasana (postura del palo con cuatro miembros), Urdhva Mukha Svanasana (perro mirando hacia arriba), «flotando» y manteniendo Adho Mukha Svanasana durante cinco o más respiraciones. En conjunto, estos elementos nuevos hacen esta secuencia considerablemente más difícil y más orientada a tapas que la forma clásica.

Enseña igual que en los saludos al sol clásicos hasta llegar a Ardha Uttanasana. Al guiar el primer Surya Namaskara A, pídele a toda la clase que retroceda de Ardha Uttanasana a Phalakasana (postura de la plancha). Explica los distintos aspectos de Phalakasana como se describieron anteriormente para el Surya Namaskara clásico. Resalta que los aspectos <landa (palo o vara) Phalakasana son esenciales en la transición para bajar a Chaturanga Dandasana. Al guiar el movimiento de Phalakasana a Chaturanga, recalca las cinco acciones energéticas siguientes: las piernas activas (los muslos firmes, la cara interna de los muslos rotada hacia arriba), los talones presionan hacia atrás, los músculos abdominales activos (el vientre tirando ligeramente hacia la columna con la espiración), los omóplatos hacia atrás y hacia abajo y el esternón hacia el horizonte. Sugiere la opción de bajar hasta llegar al suelo con «rodillas-pecho-barbilla» como en Surya Namaskara C como alternativa a bajar a Chaturanga Dandasana y haz una demostración. Si un estudiante está bajando con «rodillas-pecho-barbilla», anímale a permanecer con Salabhasana B en lugar de Urdhva Mukha Svanasana. Conforme los codos se doblan, van directamente detrás de los hombros sin encajarse en los costados ni abrirse.





Chaturanga Dandasana (arriba); Urdhva Mukha Svanasana (abajo)

Mientras están bajando, aconseja a los estudiantes que presionen firmemente con toda la superficie de las palmas y mantengan los nudillos de los dedos índices enraizándose; estas acciones en las manos ayudarán a equilibrar la presión de las muñecas y reducir así la incidencia de una tensión repetida en esta articulación tan vulnerable. La mirada va hacia abajo para que el cuello conserve su curvatura natural, o con el tiempo y la práctica, y con estabilidad y comodidad en el cuello, la mirada se dirige hacia el horizonte.

El carácter fluido de los saludos al sol con frecuencia da lugar a un Chaturanga Dandasana muy descuidado (y por eso potencialmente perjudicial) o a la práctica desaparición total de la asana. Recuerda a los estudiantes que Chaturanga Dandasana debería mantenerse durante la breve pausa natural de la respiración entre la espiración y la inspiración que inicia el movimiento en Urdhva Mukha Svanasana. Al guiarlos a Chaturanga, resalta que el frente de los hombros debería bajar justo a la altura de los codos mientras continúan enraizando los omóplatos presionando hacia abajo en la espalda y dentro contra las costillas posteriores para una mayor estabilidad. Esta es la preparación esencial para pasar a Urdhva Mukha Svanasana, como se describe a continuación. Cuando los hombros bajan por debajo de los codos en Chaturanga, se somete a una

presión excesiva al labro de la articulación del hombro. Esta posición también hunde el pecho y conduce a un Urdhva Mukha Svanasana en el que los hombros tienden a encogerse sobre las orejas, creando una presión indebida en el cuello y perjudicando a la expansibilidad del centro del corazón. Si los estudiantes carecen de la fuerza suficiente para impedir que los hombros bajen por debajo de los codos al descender a Chaturanga, pídeles que mantengan las rodillas en el suelo durante esta transición.

Cuando desarrollen la fuerza para descender con estabilidad y comodidad a Chaturanga desde Phalakasana, enséñales el movimiento más fluido de flotar desde Ardha Uttanasana directamente a Chaturanga Dandasana (o al suelo). Muchos estudiantes han aprendido a saltar hacia atrás a Phalakasana, lo cual es problemático por dos razones: el impacto de la sacudida en la zona lumbar y la interrupción de la conexión sincronizada entre la respiración y el movimiento hasta Chaturanga (ya que al saltar hacia atrás se expulsa todo el aliento). Enseña el movimiento flotante desde Ardha Uttanasana pidiéndoles que doblen las rodillas lo suficiente como para enraizar las palmas firmemente en el suelo mientras tiran del pecho hacia adelante a través de la ventana de los brazos al inspirar. Luego guíalos a doblar los codos mientras simultáneamente dan un salto hacia atrás con ambos pies y extienden el pecho hacia delante directamente en Chaturanga (o hacia el suelo). Anima a los estudiantes a hacer este movimiento de una manera sencilla; con tiempo y práctica, podrían flotar en Adho Mukha Vrksasana (el pino sobre las manos) en el trayecto hacia Chaturanga. Al enseñarles la técnica de flotar, mantén Ardha Uttanasana durante unas cuantas respiraciones mientras recalcas cómo el vientre se tensa espontáneamente al exhalar, estimulando el uddiyana bandha ligero que crea una mayor levedad.

Urdhva Mukha Svanasana es una asana de flexión posterior intensa y poderosamente activadora. Aparece dentro de las cualidades de alineamiento de Chaturanga Dandasana descritas anteriormente. Ofrece siempre a los estudiantes la opción de Salabhasana B como alternativa en las siguientes circunstancias: dolor lumbar o fuerza insuficiente en los brazos, los hombros o las piernas para mantener el cuerpo sobre las manos y sobre el pie. Al aprender Urdhva Mukha Svanasana, resulta útil practicar primero Salabhasana B, que fortalece la región lumbar y enseña la activación de piernas que es importante en esta asana. Subraya la importancia de las piernas activas y alineadas: los pies están extendiéndose hacia atrás y presionando firmemente hacia abajo mientras las piernas permanecen firmes con la cara interna de los muslos rotando hacia arriba. Alienta a los estudiantes a presionar firmemente el extremo superior de las piernas hacia abajo y crear una sensación de extender los dedos de los pies directamente hacia atrás. Las piernas se vuelven más activas al enraizar los pies. Desde esta base de los pies, pídeles que tiren hacia delante de la pelvis, separándola de los tobillos,

presionando la rabadilla hacia atrás hacia los talones y manteniendo las nalgas relajadas mientras permiten que el peso de la pelvis proporcione la tracción sobre la parte inferior de la espalda. No les pidas que aprieten los músculos del glúteo, porque esto hace que elfémur rote externamente y comprima la articulación sacroilíaca.

Guía a los estudiantes hasta la expresión plena de la asana pidiéndoles que presionen firmemente con las manos, que eleven el pecho y que creen la sensación de centrar la flexión posterior en su centro de corazón. Enraizarse firmemente en los nudillos de los dedos índices ayuda a asegurar una presión equilibrada a través de las manos y de las articulaciones de la muñeca, reduciendo así la probabilidad de sobreesfuerzo en las muñecas. El enraizamiento fuerte y equilibrado de las manos también conduce a una mayor extensión de los brazos y a una elevación y apertura del pecho, que es esencial para crear la longitud de la columna que se requiere para profundizar la flexión posterior. Las muñecas deberían estar alineadas directamente bajo los hombros en Urdhva Mukha Svanasana. Si están colocadas por delante de los hombros, los estudiantes sentirán una presión excesiva en la zona lumbar; si están colocadas más atrás, las extenderán excesivamente. El punto donde terminan los hombros con relación a las muñecas viene determinado por el movimiento de los pies en la transición desde Chaturanga. Mantener las puntas de los pies fijas y girar sobre ellas adelantará las caderas y los hombros; extender los pies hacia atrás mientras se presionan los brazos rectos desplazará más atrás los hombros. No hay un método correcto. Más bien la única, y cambiante, estructura corporal de cada estudiante (la longitud de sus brazos, piernas y torso, ademásdelgrado de su arco de flexión posterior) determina cuánto hay que resaltar el girar sobre los dedos de los pies o extender los pies hacia atrás. Al hacer la demostración de estas alternativas, subraya el efecto de Urdhva Mukha Svanasana sobre la zona lumbar, las muñecas y la integridad global.

Pídeles a los estudiantes que eleven conscientemente la curva de la flexión posterior por la columna y que creen la sensación de tirar, hacia dentro y hacia arriba, de los extremos más bajos de los omóplatos, como si los llevaran al centro del corazón. Los estudiantes con hombros débiles tienden a tenerlos caídos. Esto suele crear tensión en el cuello, cerca del centro del corazón, afecta a la respiración y agrava la tendencia a apoyarse en la zona lumbar. Enséñales a presionar más enérgicamente con las manos (si las muñecas lo permiten) para poder así tirar mejor de los hombros hacia abajo, separándolos de las orejas. La cabeza puede mantenerse nivelada; con la práctica, la soltura y la estabilidad, la acción final de la asana podría ser soltar la cabeza para que vuelva atrás. Pídeles que mientras presionan firmemente las palmas las giren con fuerza hacia fuera para crear más espacio entre el centro del corazón, tirando de toda la columna, hacia el corazón, para hacer una flexión posterior más pronunciada.

La transición de Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana se inicia con la espiración. Tras sentir la plenitud de Urdhva Mukha Svanasana en la parte álgida de la inhalación, guía a los estudiantes a sentir cómo el abdomen se tensa espontáneamente con la espiración, empleando la activación gradual de la musculatura abdominal para que les ayude a mover las caderas hacia arriba y hacia atrás. Con objeto de descubrir la neutralidad pélvica en Adho Mukha Svanasana, guíalos a crear la sensación de que el hueso púbico va por delante al tirar delas caderas hacia arriba y hacia atrás. Con el tiempo este movimiento también implica girar simultáneamente sobre los dedos de ambos pies. Los estudiantes nuevos y quienes tienen los pies o los dedos más blandos pueden girar primero un pie y luego el otro. Los brazos deberían permanecer rectos (pero no estirados en exceso) y fuertes durante esta transición, con los omóplatos girando en espiral ampliamente en dirección contraria a la columna. Los nuevos y quienes carezcan de la fuerza suficiente para hacer esta transición pueden poner las rodillas en el suelo, encoger los dedos de los pies y presionar en Adho Mukha Svanasana. Los estudiantes experimentados, de hombros fuertes y firmes, pueden desarrollar más fuerza bajando primero a Chaturanga y presionando luego para hacer Adho Mukha Svanasana.

Pasa de Adho Mukha Svanasana a Ardha Uttanasana bien dando un paso hacia delante o bien haciendo «flotar» los pies hasta las manos. Aconseja a los nuevos, y a aquellos con problemas en la región lumbar o en las muñecas, que caminen hacia delante. La mejor manera de enseñar la técnica flotante es pedirles a los estudiantes que salten todo lo alto que puedan, manteniendo los brazos y los hombros fuertes y estables, y cayendo sobre el mismo lugar desde el que saltaron con los pies en Adho Mukha Svanasana. Repite este ejercicio varias veces animándolos a poner las piernas completamente rectas en el momento en que saltan, tratando de elevar los hombros por encima de las muñecas, las caderas por encima de los hombros y las piernas niveladas con el suelo en la posición de la carpa. Los estudiantes descubrirán una mayor sensación de ligereza y soltura si mantienen las palmas enraizadas y los brazos fuertes; sentirán incluso más ligereza al completar la espiración y cultivar un uddiyana bandha muy ligero justo antes de saltar del suelo. Tras practicar esto varias veces, instruye a tus estudiantes a saltar una vez más tan alto como puedan mientras inspiran, esta vez dejando que los pies caigan tan cerca de las manos como sea posible, con el torso ya estirado hacia delante y la columna alargada en Ardha Uttanasana en el punto álgido de la inspiración.

Al espirar bajando a Uttanasana en Surya Namaskara A o B, pídeles que coloquen la parte posterior de las manos en el suelo solo durante el momento de la espiración como una forma de contrarrestar la tensión que podría surgir en las muñecas por todos los movimientos flotantes de Chaturanga (perro arriba-perro abajo). También pueden encoger los dedos formando un puño ligero para estirar más la parte posterior de las

muñecas. A partir de aquí el camino de vuelta a Samasthihi es el mismo que en los saludos al sol clásicos. Con el tiempo puedes llevar a los estudiantes a hacer cinco ciclos continuos de Surya Namaskara A.

Surya Namaskara B

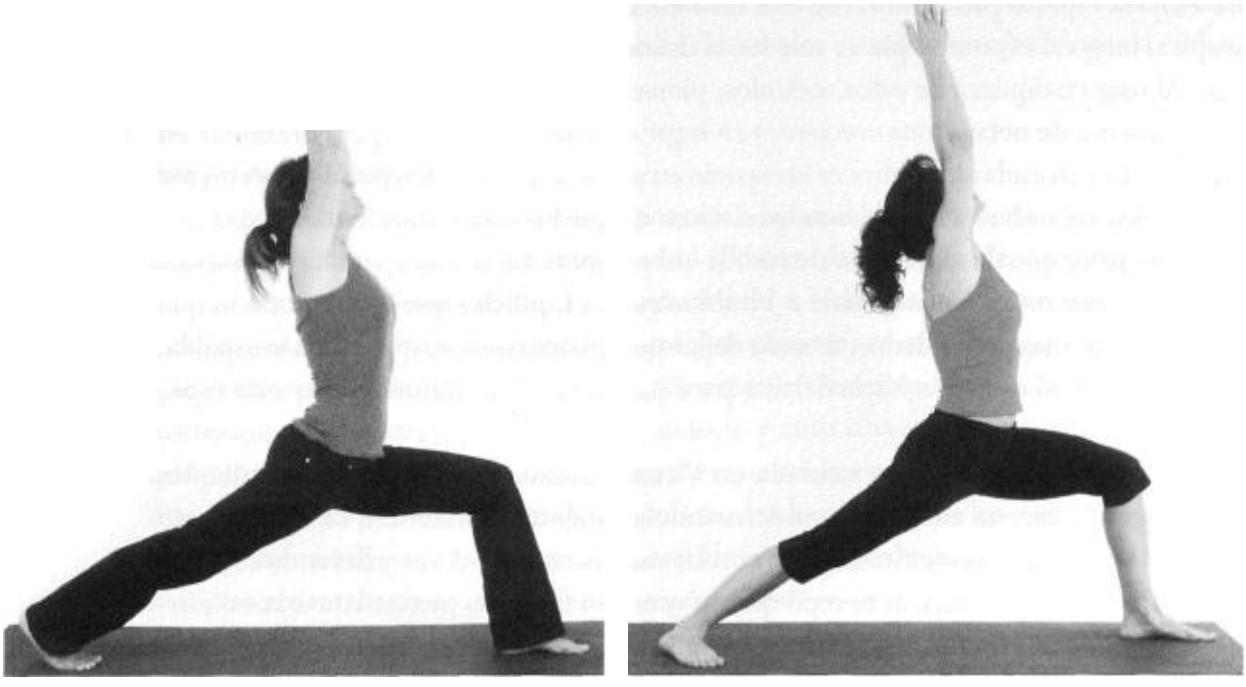
Surya Namaskara B añade dos asanas más a la familia de Surya Namaskara: Utkatasana (postura de la silla) y Virabhdrasana I (postura del guerrero I). La secuencia comienza con un movimiento fluido de Samasthihi a Utkatasana. Al enseñar el primer Utkatasana, pide a los estudiantes que coloquen las manos en el pliegue de las ingles, que doblen profundamente las rodillas, que empujen las cabezas de los femorales hacia los talones, y que luego roten la pelvis adelante y atrás unas cuantas veces para ver en qué punto sienten como si la columna se saliera naturalmente de la pelvis. Conservando esta neutralidad pélvica, pídeles que dejen caer los brazos junto a los costados, girando las palmas fuertemente hacia fuera, y sintiendo cómo el pecho se expande mientras los omóplatos tiran hacia abajo y hacia dentro apoyándose contra las costillas posteriores. Guía a la clase a extender los brazos hacia fuera y hacia arriba sobre la cabeza con la inspiración, manteniendo los omóplatos enraizándose mientras ellos se estiran a través del pecho y de los brazos. Los estudiantes pueden mantener los brazos alineados a la distancia de los hombros y la mirada ligeramente hacia abajo, o mirando al horizonte si no les causa molestias en el cuello. Si pueden mantener losbrazos rectos, pídeles que junten las palmas y miren a los pulgares. Prueba a llevar a la clase de Samasthihi a Utkatasana y de vuelta a Samasthihi varias veces, resaltando la conexión de la respiración con el movimiento, pada bandha con mula bandha, las raíces con la extensión por toda la columna ylos brazos. En el transcurso normal de Surya Namaskara B, haz la transición de Utkatasana a Uttanasana enderezando las piernas al espirar mientras se extienden hacia delante y hacia abajo. Desde Uttanasana, sigue la misma secuencia de Surya Namaskara A a Adho Mukha Svanasana.

Utkatasana

Al hacer la transición de Adho Mukha Svanasana a Virabhadrasana I, hay dos técnicas básicas. En el yoga Ashtanga Vinyasa tradicional, el talón izquierdo gira hacia dentro aproximadamente a la mitad del recorrido y se enraíza antes de dar un paso adelante con el pie derecho. En muchas clases

de Vinyasa Flow, la pierna derecha está extendida hacia atrás y hacia arriba mientras se inspira, luego al espirar el pie se trae hacia delante y se coloca cerca de la mano derecha. Al usar cualquiera de estos métodos, piensa primero en enseñar Ashta Chandrasana (postura de octava luna creciente) en lugar de Virabhadrasana I para presentar así posturas de estocada alta y ofrecer el espacio en el que se pueden despertar suavemente los flexores de cadera y las ingles asegurándose de que los estudiantes entiendan el importante principio de alineación de rodilla-sobre-talón. En una preparación posterior para el primer Ashta Chandrasana o Virabhadrasana I, pídeles que eleven todo lo que puedan las puntas de los dedos, tirando de los omóplatos hacia abajo y hacia la espalda, y extendiendo el esternón hacia delante para alargar más la columna y crear más espacio alrededor del cuello.

En Ashta Chandrasana y también en Virabhadrasana I, pídeles a los estudiantes que estiren la pierna adelantada enderezándola totalmente mientras tiran del dorso hacia arriba hasta la posición vertical, con las manos en las caderas y llevando la pelvis a un punto de neutralidad al tiempo que apoyan con fuerza la pierna atrasada estirándola. Si empiezas con Ashta Chandrasana, indícales que arrastren hacia dentro el talón atrasado y lo lleven al suelo para establecer ahí la base para Virabhadrasana I: cultivar pada bandha, rotar la cadera posterior hacia el frente, el lado interior del muslo de la pierna atrasada rotando hacia atrás y la pelvis a la altura. Con las manos quietas sobre las rodillas, pídeles que intenten mantener toda la neutralidad pélvica que puedan (el espacio entre la cadera y el muslo adelantado) mientras flexionan lentamente la pierna adelantada y guían conscientemente la rodilla hacia el lado del dedo pequeño del pie. Es muy importante asegurarse de que la rodilla adelantada no se desplaza más allá del talón; permitir que la rodilla avance más supone una presión excesiva sobre el ligamento cruzado anterior. Si un estudiante siente presión en la rodilla atrasada o en la zona lumbar al flexionar la rodilla adelantada en Virabhadrasana I, guíalo de vuelta a la estocada o hazle flexionar la rodilla con menor profundidad. Mantener el talón atrasado deslizado hacia arriba en la posición de Ashta Chandrasana también reducirá o eliminará la presión sobre la rodilla atrasada y la zona lumbar. En cualquiera de estas asanas, una vez que los estudiantes están arriba en la posición de estocada, pídeles que suelten los brazos dejándolos caer a los costados, que giren las palmas hacia fuera para sentir la rotación externa de los brazos en la articulación del hombro y que estiren los brazos hacia fuera y hacia arriba por encima de la cabeza mientras mantienen los omóplatos enraizados y contra las costillas posteriores. Indícales que miren abajo un momento y que metan ligeramente hacia dentro las costillas frontales, intentando luego mantener esa posición mientras llevan la mirada al frente y los brazos hacia atrás. Esto les ayudará a desarrollar una extensión neutral de la columna con una mayor capacidad de flexión



Ashta Chandrasana (izquierda); Virabhadrasana 1 (derecha)

de los hombros, algo intrínsecamente beneficioso y útil al crear la inteligencia corporal para asanas como la postura del pino. Aconseja a los estudiantes que puedan mantener los brazos rectos que coloquen las palmas juntas por encima de la cabeza, y si no les causa molestias en el cuello, se miren las puntas de los pulgares.

Para profundizar la experiencia de Virabhadrasana I, pon especial énfasis en plantar firmemente los pies, rotar internamente la pierna atrasada mientras presionan la espinilla fuertemente hacia atrás para enraizar más el talón atrasado, pada bandha en ambos pies, mula bandha y mantener la elevación constante y energética de la columna, atravesando el centro del corazón y saliendo por las puntas de los dedos. Sugiéreles que alcen el borde inferior de las costillas para alejarlo de los bordes superiores de las caderas, creando un mayor espacio y comodidad en la zona lumbar. La respiración debería ser estable y constante, la mirada relajada, el pecho abierto. Virabhadrasana I es una asana excelente mediante la cual se pueden enseñar las múltiples corrientes de energía, las relaciones entre las raíces y la extensión, y el equilibrio de sthira y sukham. En la transición de Virabhadrasana I a Chaturanga Dandasana, anima a los estudiantes a mantener los movimientos sencillos, fluidos y conectados a su respiración. Observarás que muchos de ellos, especialmente los principiantes avanzados, mantienen el pie levantado del suelo hasta llegar a Chaturanga Dandasana e incluso mientras realizan esta

asana. Esto debilita la base estable de Chaturanga Dandasana; se pierde la integridad de la postura del palo con los cuatro miembros en una variación asimétrica de tres miembros que afecta al movimiento equilibrado en Urdhva Mukha Svanasana. Si esto se hace repetidamente, puede desequilibrar la articulación sacroilíaca y causar problemas de naturaleza crónica en el área lumbar. Tras repetir Virabhadrasana I en el otro lado, hacer una transición de Adho Mukha Svanasana a Ardha Uttanasana, de ahí a Uttanasana y luego a Utkatasana y de vuelta a Samasthihi, completando la secuencia. En las secuencias siguientes, guía a la clase a fluir continuamente con la respiración a través de esta secuencia de asanas. Con el tiempo podrás animar a los estudiantes a desarrollar la práctica hasta llegar a hacer cinco ciclos continuos de Surya Namaskara B.

LAS ASANAS DE PIE

Las posturas de pie son la base física poderosamente equilibradora para todas las demás asanas. Cuando los estudiantes están de pie, empiezan a experimentar cómo una base estable les sirve de apoyo a través de las piernas, la pelvis, la columna, los brazos y la cabeza. También descubren que una base estable es resiliente, empezando por la activación de pada bandha en los pies.[3] Combinando sthira y sukham en las asanas de pie, los estudiantes empiezan a descubrir Samasthihi (postura de igual nivel, o ecuánime), que suscita una actitud y una conciencia de ecuanimidad mientras sienten la conexión del cuerpo, la respiración, la mente y el espíritu. Al profundizar en este sentido de ecuanimidad, los estudiantes desarrollan y manifiestan una conciencia de cómo la ligereza del ser depende de tener una base, y esto les permite actuar tanto en la práctica del yoga como en la vida cotidiana con una mayor soltura y alegría.

Las asanas de pie están divididas en dos categorías: fémures rotados externamente y fémures rotados internamente. Los externamente rotados, por lo general, estiran las ingles y los muslos mientras fortalecen los rotadores y los abductores externos. Los rotados internamente suelen favorecer los aductores y los rotadores internos mientras estiran los rotadores y aductores externos. Las asanas de equilibrio de pie fortalecen la totalidad de la pierna apoyada y el cinturón pélvico y nos dan la oportunidad de explorar el miedo instintivo a caer. En conjunto, estas asanas nos enseñan a integrar la práctica a medida que descubrimos cómo los pies están conectados a las piernas, la pelvis, la columna, el centro del corazón, la cabeza y los brazos, y en último término a la respiración y al espíritu. Al enseñar las asanas de pie, empieza con Samasthihi. Enséñalo desde el suelo hacia arriba, de la siguiente forma:

Los pies y *los tobillos*

Da instrucciones para pada bandha y enseña la importancia de equilibrar el peso equitativamente entre la parte frontal, trasera, interior y exterior de cada pie.

Las piernas y *la pelvis*

Con pada bandha activo, pídeles a los estudiantes que contraigan los cuádriceps con la ligera rotación de los fémures mientras presionan estos hacia atrás, subrayando cómo la rotación interna facilita el descubrimiento de la neutralidad pélvica al tiempo que amplía el espacio entre los isquiones.

Observa que la mayoría de los estudiantes tienden a indinar la pelvis hacia delante, lo que comprime la parte baja de la espalda y puede provocar problemas discales. Una práctica de abrir y fortalecer los flexores de la cadera, los extensores de la cadera y la musculatura abdominal les ayudará a pasar a una neutralidad pélvica estable.

Guía a los estudiantes a sentir la conexión entre pada bandha y mula bandha, alentándolos a mantener mula bandha durante toda la práctica de la asana.

La columna vertebral y *el* torso

Con la neutralidad pélvica la columna adoptará su curvatura natural (la extensión neutral) en la mayoría de los estudiantes, a menos que haya un desequilibrio muscular importante o una causa patológica como la escoliosis o la cifosis.

Guía a los estudiantes hasta la tensión abdominal ligera que se produce espontáneamente con las espiraciones completas, subrayando cómo ayuda a estabilizar y alargar la región lumbar de la columna. El abdomen debería permanecer flexible y estable.

Guíalos a alargar más la columna animándolos a elevar el borde inferior de las costillas y a separarlo del borde superior de la pelvis mientras dejan que las costillas flotantes se ablanden entrando en el cuerpo.

Los hombros y *el centro del corazón*

Pídeles a los estudiantes que eleven y ensanchen el esternón desde dentro, dejando que los omóplatos vayan ligeramente hacia abajo y contra las costillas posteriores, acentuando un centro del corazón expansivo mientras se estabilizan los hombros y se relaja el cuello.

Guíalos a ampliar las clavículas elevando primero los hombros hacia las orejas, luego tirando hacia atrás y hacia abajo de ellos sin perder el alineamiento en las áreas inferior y media de la región torácica de la columna.

El cuello y *la cabeza*

Refina la posición del cuello y de la cabeza pidiéndoles a los estudiantes que sientan la posición de las orejas alineadas con los hombros, y que tiren luego muy ligeramente de la barbilla hacia fuera y hacia abajo, alargando la parte posterior del cuello mientras estiran la garganta.

Finalmente, guíalos a abrir la coronilla hacia el cielo.

ASANAS DE PIE - FÉMURES ROTADOS EXTERNAMENTE

VRKSASANA

Riesgos principales

Rodillas: flexión de la rodilla doblada, hiperextensión o presión sobre la rodilla de la pierna que está de pie.

Guiar a los estudiantes a la asana

Empieza en Tadasana; usa la pared como apoyo; el talón o la pierna alzada, colocados bajo la rodilla si no es posible por encima; mantener ambas manos sobre las rodillas o en el corazón; guiar ligeramente las caderas niveladas, la neutralidad pélvica y la abducción de la pierna alzada.

Qué *buscar* y *resaltar*

La estabilidad de la pierna de pie, el talón alzado sobre la rodilla, las caderas niveladas, la pelvis y la columna neutrales, la mirada firme, la respiración constante. Salir lentamente.

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA B

Riesgos principales

Estabilidad de la rodilla de pie, tendones de las corvas de la pierna alzada, zona lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Usa la pared como apoyo. Empieza por Utthita Hasta Padangusthasana A, luego con Vrksasana. Alienta a los estudiantes a tener más interés en mantener la pierna de pie estable, las caderas niveladas y la pelvis neutral que en pasar la pierna alzada al otro lado. Ofrece la opción de usar una correa alrededor del pie de la pierna alzada, o abraza esa rodilla y mantenla doblada al abducir el muslo.

Qué buscar y *resaltar*

Enraizarse a través de la pierna de pie; sentir más espacio a través de la cadera de pie, la columna y a través de la parte superior de la cabeza; expandirse por el pecho; probar a mirar por encima del hombro al lado contrario de la pierna alzada mientras se extiende hacia fuera esa pierna en abducción; respiración y mirada constantes.

VIRABHADRASANA 11

Riesgos principales

La rodilla adelantada si está mal alineada, **la** rodilla atrasada si está excesivamente extendida, los hombros si hay pinzamiento, la zona lumbar si la pelvis no está neutral.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Empieza con una apertura de piernas amplia en Prasarita, girando hacia fuera el pie derecho, con el izquierdo ligeramente hacia dentro, doblando lentamente la rodilla derecha mientras la guías hacia el lado del meñique del pie; si la rodilla se desplaza más allá del talón, adelanta un poco más los dedos para ampliar la separación de las piernas. Si empiezas desde Virabhadrasana I, haz hincapié en mantener la rodilla alineada

rotando al mismo tiempo la otra cadera hacia atrás.

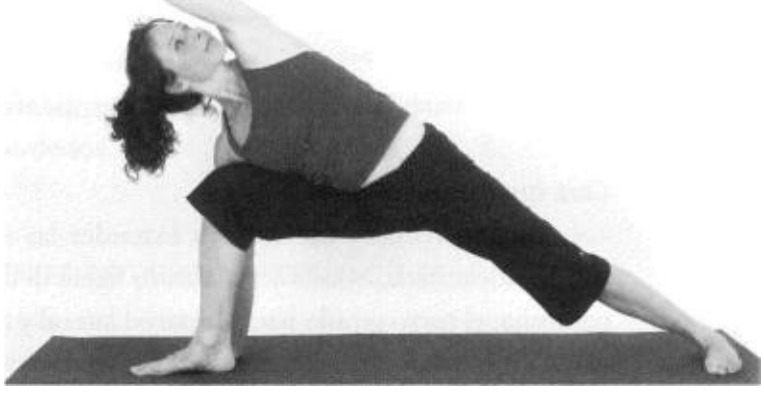
Qué buscar y *resaltar*

La rodilla adelantada alineada directamente sobre el talón (tenderá a abrirse hacia dentro); el isquión de la pierna adelantada estirado por debajo; las caderas niveladas; la pelvis neutral; la pierna atrasada firme, el arco levantado; los omóplatos hacia atrás; la energía hacia arriba a través de la columna y hacia fuera desde el corazón a través de las puntas de los dedos. Presionar por los pies para salir de la postura.

UTIHITA PARSVAKONASANA

Riesgos principales

Los mismos que con Virabhadrasana II; también el cuello al mirar hacia arriba, la parte superior de los hombros si está inestable o hay pinzamiento.



Guiar a los estudiantes a la asana

Desde VirabhadrasanaII, mantén los pies enraizados y extiéndete por el brazo y el costado derechos, colocando inicialmente el codo sobre la rodilla; tirando de los omóplatos hacia abajo y hacia la espalda, girando el torso hasta abrirlo, extiende el brazo izquierdo hacia abajo hasta la pierna atrasada, gira la palma hacia arriba para sentir la rotación externa del brazo, luego extiende el brazo por encima de la cabeza; con el tiempo lleva las puntas de los dedos o de la palma de la mano que está en la posición más baja hasta un bloque o el suelo a la parte interna del pie, y con el tiempo a la parte externa.

Qué *buscar* y *resaltar*

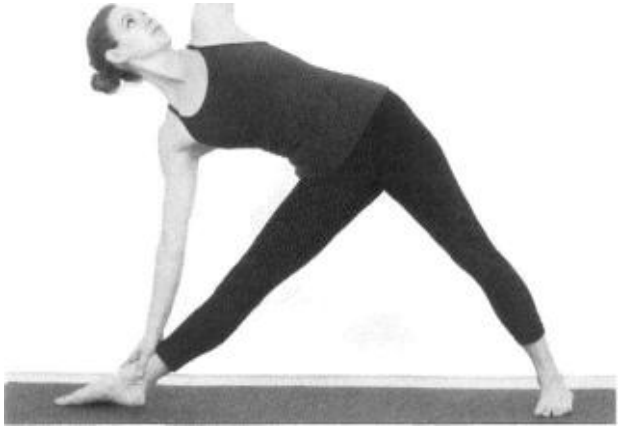
Minimiza la flexión lateral de la columna mientras rotas el torso para abrirlo; manda una corriente fuerte de energía desde el pie atrasado enraizado por las puntas de los dedos extendidos; presiona el codo o el hombro contra la rodilla isométricamente para mantener la rodilla alineada y aprovechar la rotación del torso; mira las puntas de los dedos de la mano alzada o relaja el cuello y mira al otro extremo de la sala o al suelo.

UTTHITA TRIKONASANA

Riesgos principales

El cuello, las rodillas si están excesivamente extendidas, la zona lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*



Empieza con los pies separados a la distancia de una pierna, gira el pie derecho hacia fuera noventa grados, el izquierdo ligeramente hacia dentro. Mueve las caderas hacia la izquierda, presionando el isquion derecho hacia la izquierda mientras te extiendes hacia la derecha estirando la columna y el brazo hasta el punto máximo de extensión, luego suelta la mano sobre la rodilla o tobillo bajos. Ofrece la opción de mirar hacia abajo para que al cuello esté más cómodo. Sugiere inicialmente llevar la mano más arriba de la barbilla para facilitar el alargamiento y la rotación ligera de la columna.

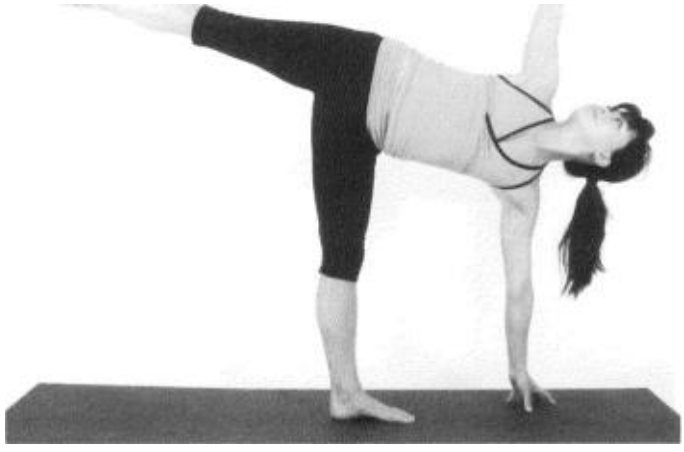
Qué *buscar* y *resaltar*

Piernas rectas y fuertes, sin extender las rodillas excesivamente; la rótula de la rodilla adelantada, alzada y señalando hacia delante; minimizar la flexión lateral de la columna; el torso girado hacia la pared lateral y alineado directamente sobre la pierna; el cuello estirado; irradiar desde el centro del corazón hacia el exterior a través de los brazos y de las puntas de los dedos.

ARDHA CHANDRASANA

Riesgos principales

La rodilla de la pierna de pie, si está inestable o excesivamente extendida; la cadera de la pierna de pie, si la parte superior de la cadera está rotada hacia el frente; el cuello.



Guiar a los estudiantes a la asana

Usa la pared para mantener el equilibrio; la transición en etapas desde Utthita Trikonasana doblando la rodilla adelantada, colocando las puntas de los dedos a unos treinta centímetros del pie adelantado (en el suelo o en un bloque), deslizar el pie atrasado más cerca del pie adelantado hasta pasar todo el peso al pie y la mano adelantados, luego empezar a enderezar lentamente la pierna adelantada mientras mantienes la cadera atrasada rotada y completamente abierta.

Qué buscar y resaltar

Mantener la rotación externa de las caderas durante la transición; no dejar que el pie apoyado gire hacia dentro; extender la pierna alzada recta hacia atrás desde la cadera; irradiar desde el abdomen a través de las piernas y de la columna, y desde el centro del corazón a través de las puntas de los dedos.

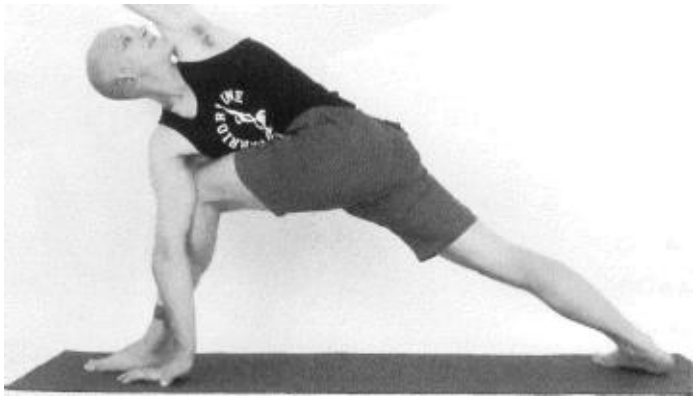
ASANAS DE PIE - FÉMURES ROTADOS INTERNAMENTE

Ver la sección sobre Surya Namaskara para las siguientes asanas de pie rotadas internamente: Tadasana/Samasthihi, Utkatasana, Anjaneyasana, Ashta Chandrasana y Virabhadrasana l.

PARIVRTTA PARSVAKONASANA

Riesgos principales

La rodilla y el tobillo de la pierna atrasada, la rodilla adelantada, la zona lumbar, el cuello.



Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Empieza con el pie derecho avanzado enAshta Chandrasana o, más difícil, en Virabhadrasana I. Coloca la mano izquierda en la cadera izquierda para ayudar a estabilizar la cadera en esa posición. Subraya la importancia de esta posición y la alineación de la rodilla adelantada sobre el talón. Extiende el brazo derecho recto hacia arriba para ayudar a alargar todo el lado derecho del torso, luego estíralo hacia delante mientras haces una torsión hacia la izquierda, colocando el codo izquierdo sobre la rodilla derecha en una posición de «oración» o, si los estudiantes tienen una mayor flexibilidad en la rotación y las caderas abiertas, lleva el hombro al otro lado de la rodilla y las manos al suelo fuera del pie izquierdo. Por último, alarga el brazo izquierdo por encima de la cabeza girándolo externamente mientras el torso rota a la izquierda.

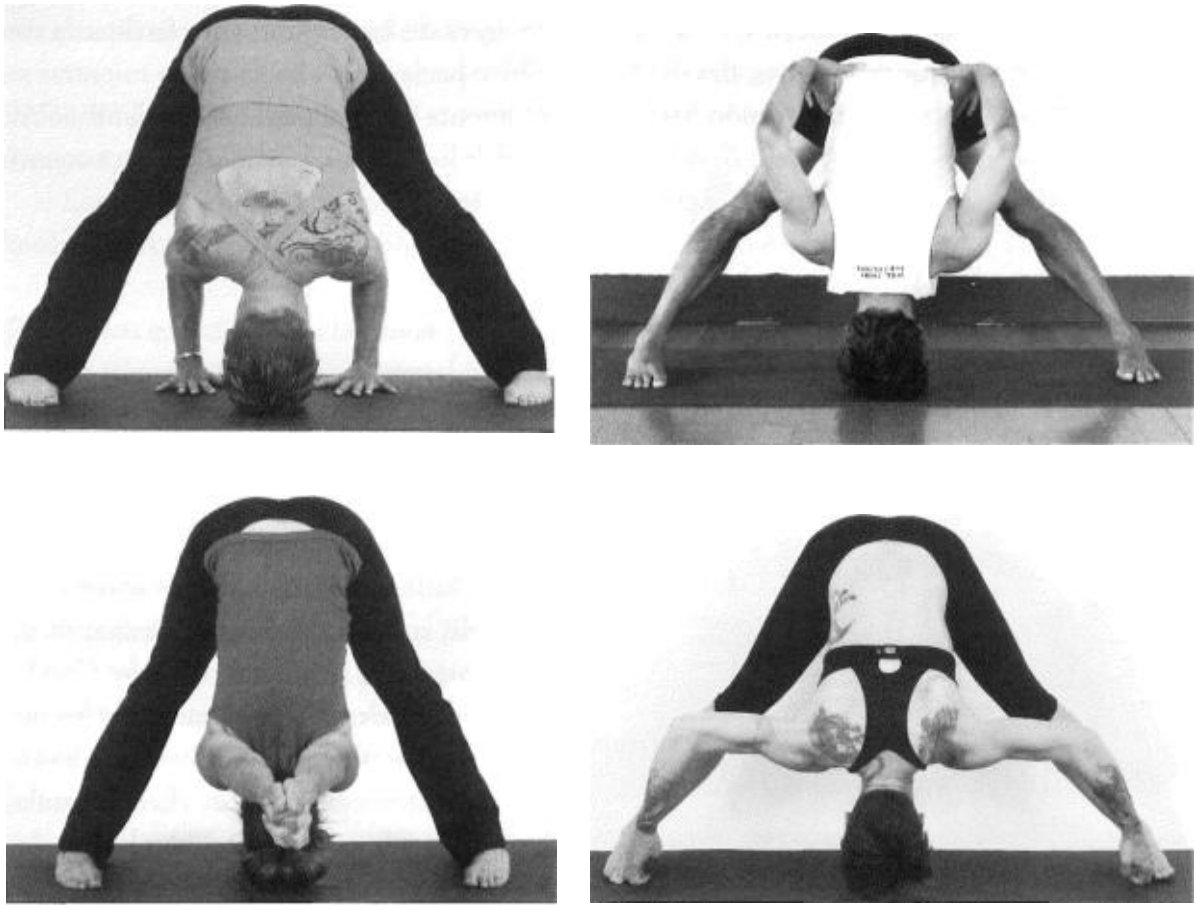
Qué buscar y *resaltar*

Resalta el alineamiento de la rodilla adelantada sobre el talón adelantado y la cadera izquierda directamente detrás de esa rodilla como en Virabhadrasana I. Mantener el talón atrasado elevado en la posición Ashta Chandrasana proporciona un enfoque preparatorio más accesible. Mantén la pierna derecha fuertemente en tensión. Si en la forma completa de la asana tienes el talón atrasado abajo, proponte enraizar el borde exterior de ese pie para ayudar a rotar esa cadera hacia delante.

PRASARITA PADOTTANASANA A, B, C Y D

Riesgos principales

Los tendones de las corvas y la zona lumbar, los hombros en la variación C.



Prasarita Padottanasana A, B, C y D (de izquierda a derecha y de arriba abajo)

Guiar a los estudiantes a la asana

Empieza con los pies separados a la distancia de una pierna, con los bordes exteriores de los pies paralelos. Las rodillas pueden estar dobladas para aliviar los tendones y la zona lumbar. En la variación A, desliza las muñecas hacia atrás bajo los codos y crea la sensación de deslizar las manos hacia delante para alargar la columna, tirando hacia abajo de los omóplatos contra las costillas posteriores. En B mantén las manos en las caderas para ayudar a la rotación anterior de la pelvis mientras tiras de los codos acercándolos el uno al otro para expandir el pecho. En C, mantén los omóplatos enraizados hacia abajo contra las costillas posteriores mientras estiras el brazo por encima de la cabeza y te expandes a lo largo del pecho (si los hombros están rígidos, usa una cinta entre las manos). En D, agarra los pulgares de los pies y tira de ellos mientras renuevas pada bandha, estirando los codos y separándolos el uno del otro mientras encoges los omóplatos hacia abajo por la espalda.

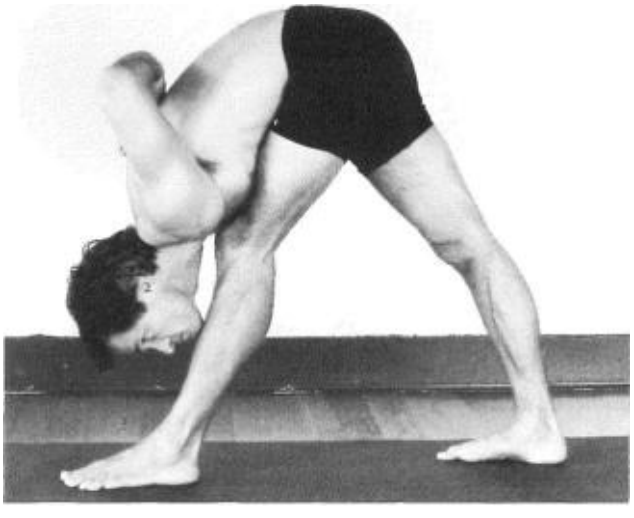
Qué buscar y *resaltar*

Piernas rectas, fuertes; rotación interna ligera de los fémures para facilitar la rotación anterior de la pelvis; tira del hueso púbico hacia atrás y hacia arriba mientras se estira el ombligo y el esternón hacia el suelo; intenta llevar el peso hacia delante sobre los metatarsos mientras enraízas la parte frontal de los talones, las caderas directamente encima de los talones; relaja el cuello.

PARSVOTTANASANA

Riesgos principales

Los tendones de las corvas y la región lumbar, las muñecas y los codos si las palmas están en posición de oración a la inversa.



Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Empieza con las piernas separadas en Prasarita, inicialmente con una separación entre los pies de la longitud de una pierna; luego junta los pies unos pocos centímetros. Con las manos en las caderas, gira el pie derecho noventa grados hacia fuera; a continuación levanta y vuelve a poner el pie izquierdo en el suelo, colocándolo más o menos en paralelo al derecho, tanto o tan poco como haga falta para cuadrar las caderas con el frente de la esterilla sin dejar de sentir un estiramiento en la ingle izquierda; extiende hacia fuera los brazos; luego llévalos a la posición de oración inversa o junta las manos alternativamente. Elévate por la columna, enraizando por las piernas y los pies, abriendo a lo ancho el centro del corazón. A continuación rota lentamente la pelvis hacia delante para extender el esternón en esa dirección y finalmente hacia los dedos de los pies. Como alternativa, lleva las manos hacia delante a una pared o abajo sobre una silla o unos bloques.

Qué buscar y *resaltar*

Las palmas juntas tras la espalda en la posición de la oración a la inversa (o apretando las muñecas o los codos); mantener ambas piernas rectas y fuertes; mantener la cadera equilibrada y nivelada presionando con la pierna y el pie derechos, y enraizando la parte posterior del talón con firmeza, rotando internamente el muslo de la pierna

atrasada; rotar la pelvis hacia delante, tirando hacia atrás y hacia arriba del hueso púbico mientras estiras el ombligo y el esternón hacia el suelo.

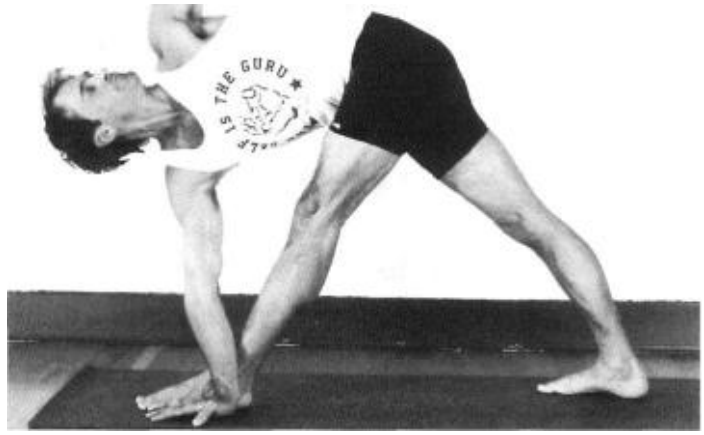
PARIVRTTA TRIKONASANA

Riesgos principales

Los tendones de las corvas, la región lumbar, el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

La mayoría de los estudiantes desplazará las caderas para tratar de llevar la mano al suelo o girar más a la derecha el torso, lo que tiende a llevar la torsión más hacia la parte inferior de la espalda que hacia la región torácica de la columna; anímalos a interesarse más por la posición estable de las caderas y las piernas que por la colocación de la mano o la rotación del torso. Empieza con las puntas de los dedos de la mano izquierda elevadas sobre un bloque (o una pared o una silla) y la mano derecha sobre la cadera para ayudar a desplazar hacia atrás la cadera y a girar y abrir el torso. Al alzar el brazo derecho extendido, recuerda a los estudiantes que lo mantengan en alto impidiendo que se vaya más atrás del plano de los hombros. Si el cuello está tenso, déjalo colgar.



Qué *buscar y resaltar*

Las piernas y las caderas tienen una posición idéntica a la posición recta de inicio para Parsvottanasana. Con la pierna derecha hacia delante, lleva la mano derecha a la cadera derecha para mantener esta colocada ahí, extiende el brazo izquierdo hacia arriba y rota hacia delante la pelvis, llevando la mano derecha al suelo (o a un bloque o una silla) al interior (con el tiempo al exterior) del pie derecho, rotando el torso a la derecha y abriéndolo mientras mantienes la posición de las piernas y las caderas. Tira de los omóplatos en sentido descendente hacia la espalda e irradia desde el centro del corazón hacia fuera a través de los brazos y de las puntas de los dedos.

VIRABHADRASANA 111

Riesgos principales

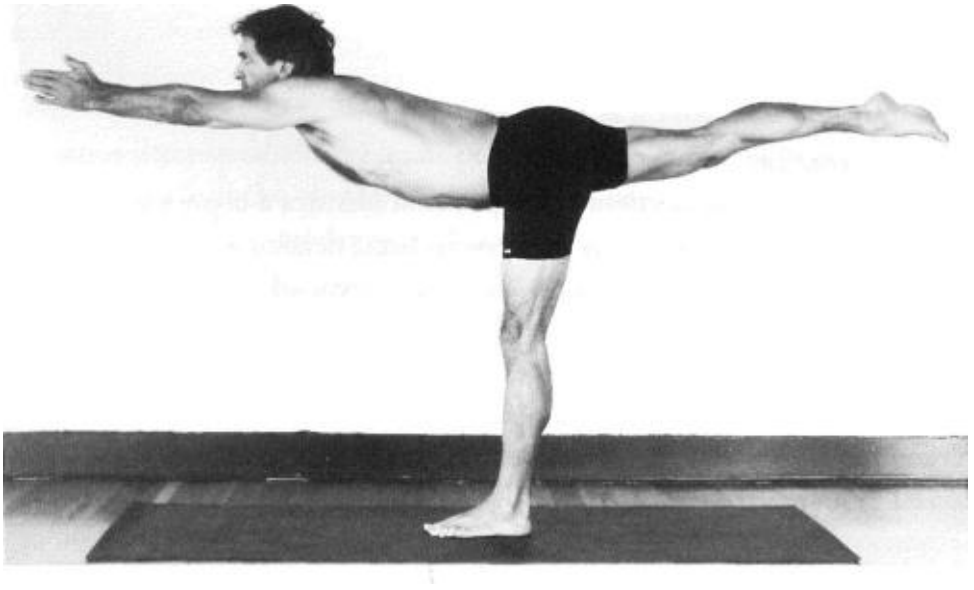
Los tendones y la rodilla de la pierna de pie, la zona lumbar, los hombros y el cuello.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Esta asana se aprende más fácilmente con las manos sobre una pared. Prueba a hacer la transición hacia ella desde Ashta Chandrasana, brincando ligeramente hacia delante sobre el pie y la pierna frontales en Ashta Chandrasana; finalmente mantén el peso sobre el pie adelantado y prueba a enderezar la pierna adelantada lenta y firmemente, mientras se eleva la pierna derecha llegando a nivelarla con las rodillas; ofrece la opción de llevar los brazos hacia atrás a los costados para causar menos tensión a la zona lumbar, o hacia fuera, como un avión, para facilitar el equilibrio. No cierres la rodilla de la pierna apoyada.

Qué *buscar* y *resaltar*

Afirma el muslo de la pierna apoyada, manteniendo el tobillo estable y la rótula apuntando hacia delante; con las caderas niveladas, rota internamente el fémur de la pierna alzada; alárgate por el lado del torso y del pecho, en la asana completa, extiende los brazos hacia delante, y por último presiona las palmas entre sí y mira a los pulgares.



PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA

Riesgos principales

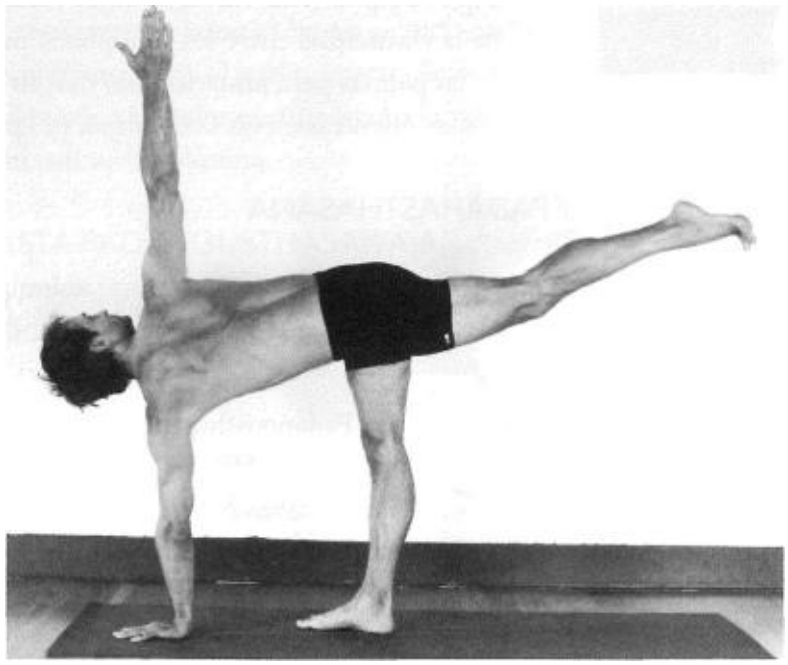
Los tendones y la rodilla de la pierna en pie, la zona lumbar, los hombros y el cuello.

Guiar a *los estudiantes a la asana*

Como con Parivrtta Trikonasana, muchos estudiantes tienden a sacrificar la estabilidad de la posición de las piernas y de las caderas para crear la sensación o la apariencia de una torsión más profunda; pídeles que mantengan las caderas niveladas y la pierna atrasada alzada y energizada; a partir de ahí, haz una torsión. Como con Parivrtta Trikonasana, al extender el brazo derecho hacia arriba, recuérdales que mantengan ese brazo en alto, lo que impedirá que vayan más atrás del plano de los hombros. Si el cuello está en tensión, deja colgar la cabeza.

Qué *buscar* y *resaltar*

Las piernas y las caderas tienen la misma posición que en Virabhadrasana III. De pie sobre la pierna derecha, lleva la mano izquierda (al principio las puntas de los dedos) a un bloque o al suelo directamente bajo el hombro izquierdo y plantéate la opción de colocar la mano derecha sobre la cadera derecha como se ofreció en Parivrtta Trikonasana; rotando el torso a la derecha, finalmente extiende hacia arriba el brazo derecho.



GARUDASANA

Riesgos principales

Las rodillas si los ligamentos están muy tensos, los hombros si hay pinzamiento.

Guiar a los estudiantes a la asana

Usa la pared como apoyo. Enseña en dos fases: doblar ligeramente las rodillas, extender hacia fuera los brazos con los codos doblados hacia abajo y el pecho expandiéndose; alzar y cruzar el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda, flexionar el pie para estabilizar la rodilla derecha o, si es posible, tirar de la rodilla pasándola por la rodilla izquierda y enganchar el pie derecho bajo el tobillo o pantorrilla izquierdos; extenderse a través de los brazos, luego cruzar el codo izquierdo sobre el derecho, alzando los antebrazos y juntando las palmas (también puedes intentar sujetar el pulgar derecho), manteniendo la respiración constante y la mirada firme.

Qué buscar y resaltar

Intenta levantar los codos a la altura de los hombros mientras tiras de los omóplatos en sentido descendente hacia la espalda y presionas las manos apartándolas de la cara; acentúa la elasticidad entre los omóplatos presionando los codos y las palmas para juntarlos con más firmeza. Trata de doblar más profundamente las rodillas mientras elevas la columna y el pecho.

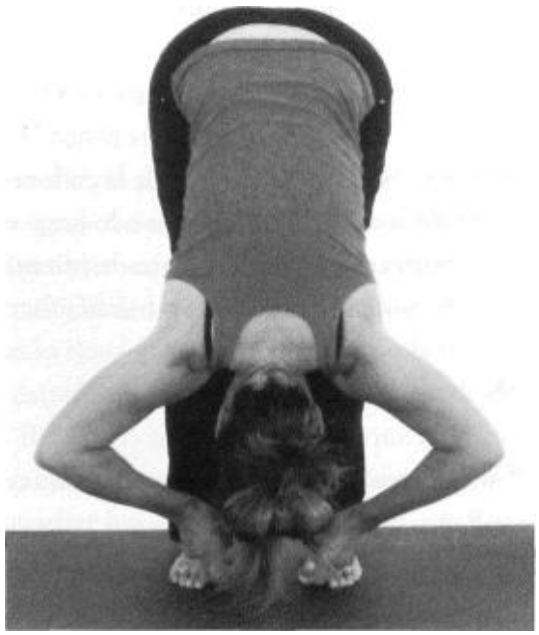
PADANGUSTHASANA Y PADAHASTHASANA

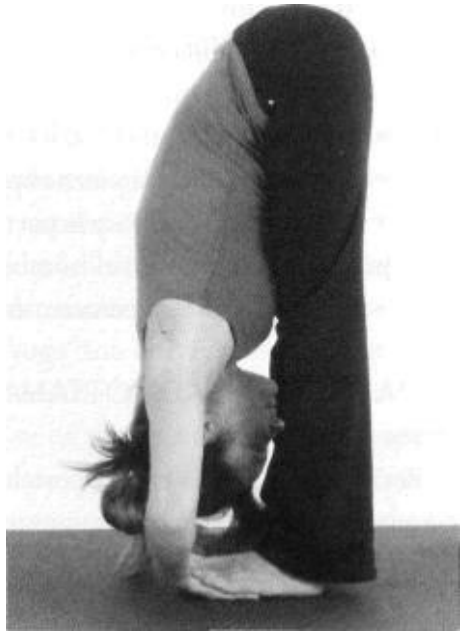
Riesgos principales

Los tendones y la zona lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Con pada bandha en ambos pies, para Padangusthasana haz una flexión anterior como para Uttanasana; luego agarra los pulgares de los pies y tira de ellos mientras estiras el pecho hacia delante como para Ardha Uttanasana; a continuación, flexión hacia abajo, estirando los codos para alejarlos entre sí y encogiendo los omóplatos en sentido descendente hacia la espalda. Para Padahasthasana, ofrece las mismas instrucciones





excepto en la colocación de las palmas bajo los pies, los dedos de los pies hacia las muñecas y las puntas de los dedos hacia los talones.

Qué *buscar* y *resaltar*

Empieza como para Uttanasana. Irradia hacia abajo a través de las piernas para enraizar los pies firmemente y activar las piernas; rota los fémures internamente, lanza el hueso púbico hacia atrás y hacia arriba, y estira el fémur hacia el suelo. Intenta llevar el peso hacia delante mientras enraízas los talones. Aprovecha la fuerza y la acción de las piernas para estirar la columna.

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANAA

Riesgos principales

La estabilidad de la rodilla de la pierna de pie, los tendones de la pierna alzada, la zona lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Usa la pared para apoyarte. Empieza como para Utthita Hasta Padangusthasana A, luego como con Vrksasana. Anima a los estudiantes a interesarse más por mantener estable la pierna apoyada, las caderas niveladas y la pelvis neutral que por llevar la pierna alzada hacia

fuera al costado. Ofrece la opción de usar una correa alrededor del pie de la pierna alzada o agarrar esa rodilla y mantenerla doblada al abducir el muslo.

Qué *buscar* y *resaltar*

Enraizarse a través de la pierna apoyada, sentir más espacio a través de la cadera de la pierna apoyada, la columna y la parte superior de la cabeza; expandirse a lo largo del pecho, probar a mirar sobre el hombro al lado contrario de la pierna alzada mientras se extiende hacia fuera la pierna en abducción. Respiración constante y mirada firme.

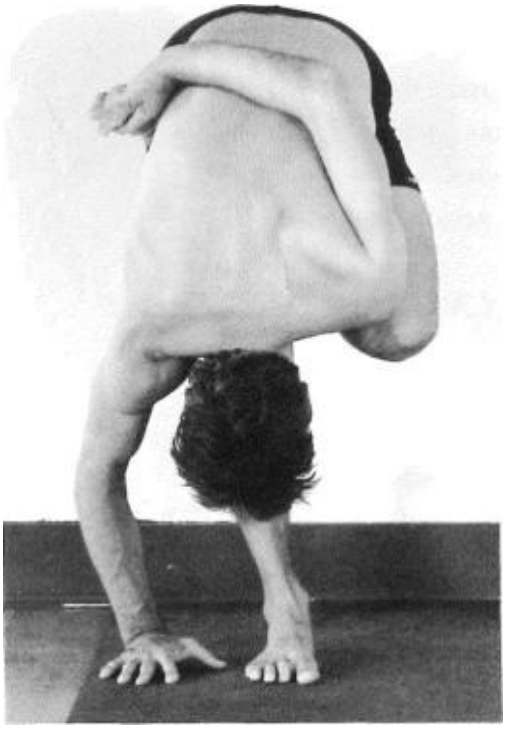
ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA

Riesgos principales

Rodilla de la pierna en loto, estabilidad de la pierna apoyada, tendones de las corvas, zona lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Tadasana, levanta la rodilla derecha, encaja la zona inferior de la pierna y tira del talón derecho hacia la cadera izquierda; luego relaja el interior de la ingle derecha para permitirle a la rodilla derecha soltarse en una posición de medio loto. Tira de la mano derecha cruzándola por detrás de la espalda para agarrar el pie en loto. Extiende el brazo izquierdo alzándolo recto hacia arriba; a continuación, dóblalo lentamente hacia delante y hacia abajo como para Uttanasana. Con la inspiración elévate como para Ardha Uttanasana, al espirar vuelve a plegarte hacia abajo y mantén la postura durante unas cinco a ocho respiraciones. Para levantarte, inspirando, elévate a la posición Ardha, permanece ahí para espirar y sentir el abdomen atraído hacia la columna, y luego usa ese apoyo volviendo a inspirar hacia arriba para ponerte de pie.



Qué *buscar y resaltar*

Mantén fuerte y firme la pierna apoyada, doblando la rodilla para no causarle tensión a los tendones ni a la zona lumbar. Presta mucha atención a la rodilla en loto, especialmente mientras la doblas hacia delante, porque esto aumenta las posibilidades de que se tuerza.

TRABAJAR EL TORSO

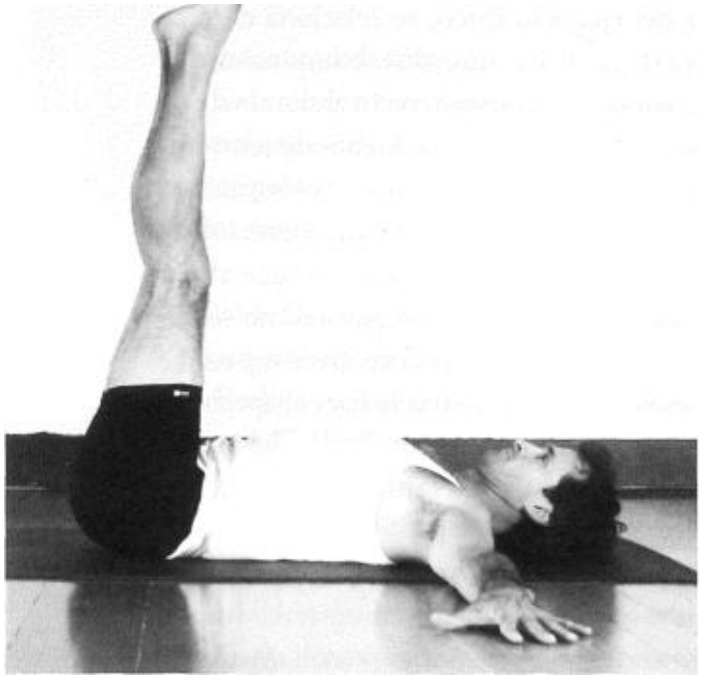
Frecuentemente, en la cultura popular del ejercicio físico, se relaciona el torso ideal con la «tableta de chocolate», el más superficial de los músculos abdominales, que comenté en elcapítulo cuatro. Sin embargo, cuando este músculo recto abdominal está tan exageradamente desarrollado y apretado, se convierte en una fuente de tensión y de problemas para la columna, y afecta a la gracia y la soltura, al porte y la elegancia, a la comodidad y a la estabilidad que surgen de un torso trabajado. Como viene subrayando desde hace mucho tiempo la maestra de yoga Ana Forrest, tenemos que aliviar el estreñimiento emocional y físico, desprendernos de la ansiedad gutural, no sellarla. Recuerda a los estudiantes que el yoga consiste en gran medida en crear espacio, y guíalos a desarrollar un torso fuerte pero flexible y a que, mientras lo hacen, aprendan a irradiar luz al exterior al tiempo que llevan su atención a lo más profundo del núcleo dorsal. Cuando este núcleo se fortalece, se abre y se trabaja, se convierte en una fuente de equilibrio, estabilidad, tranquilidad y ligereza.

Al ampliar la visión del torso, los estudiantes tienen una perspectiva que se extiende desde los arcos medios de los pies, sube hasta el tiro de la entrepierna y de ahí al suelo de la pelvis, asciende por la columna vertebral y sale por el cráneo. Mediante la práctica de la asana, aliéntalos a atraer energía hacia su eje central expandido mientras irradian desde ahí al exterior para crear espacio. Recurre a pada bandha y a mula bandha como acciones energéticas fundamentales para despertar esta conciencia energética. Esto en sí mismo te ayudará a reforzar y a trabajar los músculos que están en el núcleo dorsal que quieres mejorar y a hacer que las prácticas específicas y básicas de la asana sean más sencillas y accesibles. Aquí nos vamos a centrar en asanas para fortalecer músculos en las partes frontal y central del cuerpo que dan apoyo al área inferior del torso en su relación con la pelvis y la columna. (Las flexiones anteriores de contracción y una variedad de movimientos dinámicos para entrar y salir de las asanas fortalecerán los músculos, prestándole a la columna un apoyo fundamental desde la parte trasera del cuerpo.) Estas asanas están contraindicadas para embarazadas, y los estudiantes con problemas en la zona lumbar deberían ser muy prudentes al realizarlas.

JATHARA PARIVARTANASANA

Riesgos principales

La zona lumbar, el cuello.



Guiar a los estudiantes a la asana

La forma básica de esta asana puede ser una torsión mantenida (Supta Parivartanasana) o un movimiento de fortalecimiento de la musculatura abdominal central. Con los brazos extendidos en cruz y las palmas presionando hacia abajo, mueve alternativamente las piernas (o las rodillas dobladas) atrás y adelante, a la izquierda y a la derecha, mientras miras en la dirección opuesta a las piernas, impidiendo que las rodillas o las piernas toquen el suelo. Inspirando, extiende las piernas por encima; espirando, encógelas hasta el centro.

Qué buscar y *realzar*

Presiona los hombros y las palmas firmemente hacia abajo mientras mueves las piernas, rotando solo mientras tu zona lumbar se sienta cómoda.

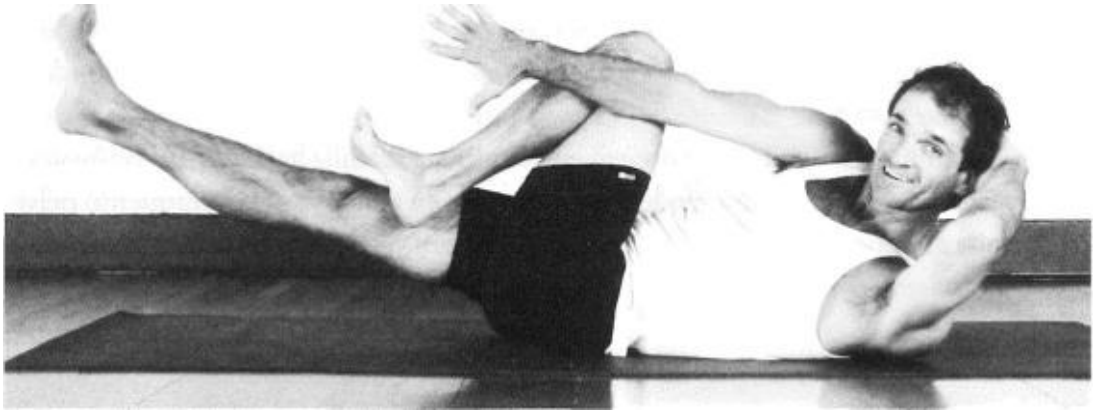
BICICLETAS YÓGUICAS

Riesgos principales

La zona lumbar.

Guiar a los estudiantes a *la* asana

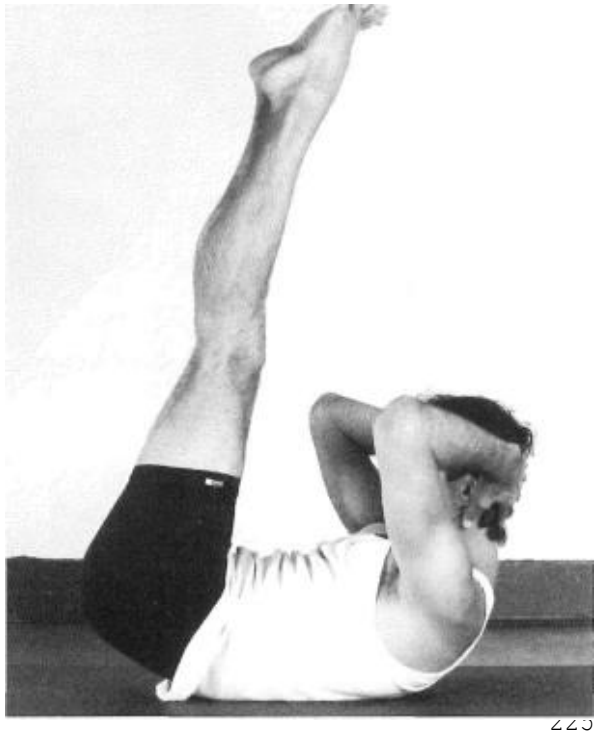
Desde Apanasana, entrelaza los dedos y ahueca las manos para sostener la cabeza. Con la espiración, flexiona el torso hacia arriba, llevando los codos hacia las rodillas mientras extiendes y enderezas la pierna derecha hacia fuera a unos treinta centímetros del suelo y extiendes el brazo derecho sobre la pierna derecha. Completa la espiración



mientras llevas el brazo derecho al otro lado de la rodilla izquierda y juntas los codos. Inspirando, suéltate hacia abajo, llevando las rodillas hacia el pecho y la cabeza y los codos al suelo. Repite en el otro lado continuando de uno a tres minutos.

Qué *buscar y resaltar*

Resalta la importancia de moverse despacio y trabajar el abdomen tan abajo y con tanta profundidad y amplitud como sea posible. Anima a los estudiantes a interesarse más en moverse lenta pero firmemente que en ver cuántas bicicletas pueden hacer en una secuencia cronometrada. Muévete con la respiración.



ESTIRAMIENTOS PÉLVICOS

Riesgos principales

La zona lumbar y el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Apanasana, estira las piernas poniéndolas rectas y en vertical, entrelaza los dedos y encaja la cabeza en el hueco formado por las manos. Manteniendo las piernas verticales, con la espiración tira de los codos hacia las rodillas, sin cambiar la posición de las piernas. Manteniendo

la zona superior de la espalda y los hombros alzados, con cada espiración muy lenta y suavemente dobla hacia arriba la rabadilla, dejándola caer hacia abajo cuando termine la exhalación. Repite de cinco a veinticinco veces.

Qué *buscar y resaltar*

Los estudiantes tienden a centrarse en sacudir la rabadilla hacia arriba. Anímalos a interesarse más en el movimiento lento y suave que en aumentar el estiramiento pélvico. Resalta la importancia de mantener las piernas en vertical en lugar de tirar de ellas hacia los codos.

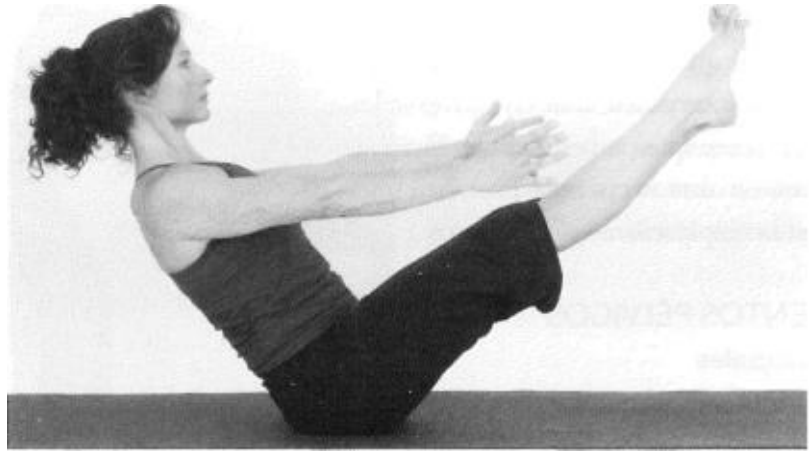
PARIPURNA NAVASANA Y ARDHA NAVASANA

Riesgos principales

La zona lumbar, las ingles.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Desde Dandasana, desliza un talón atrás hacia la cadera del mismo lado, abrazando la rodilla para aprovechar la rotación anterior de la pelvis mientras te sientas estirándote



hacia arriba; luego tira del otro talón hacia dentro, agarrando ambas rodillas mientras te recuestas ligeramente hacia atrás. Manteniendo el peso sobre la parte frontal de los metatarsos, eleva con lentitud los pies del suelo, enderezando finalmente las piernas y llevando los dedos de los pies a la altura de los ojos sin desplomarse en la columna. Poco a poco ve sujetando cada vez con menos fuerza en las manos, llegando con el tiempo a extender los brazos hacia delante.

Qué buscar y resaltar

Resalta **la** neutralidad pélvica en relación con la columna y un centro del corazón amplio. Si puedes estirar las piernas, presiona por los metatarsos estirando los dedos de los pies y girando internamente los muslos. Para Ardha Navasana, afloja **la** zona lumbar dejándola tocar el suelo, lleva las palmas al corazón en anjali mudra, las rodillas dentro (más fácil) o las piernas rectas a unos treinta centímetros del suelo. Añade kapalabhati pranayama para intensificar.

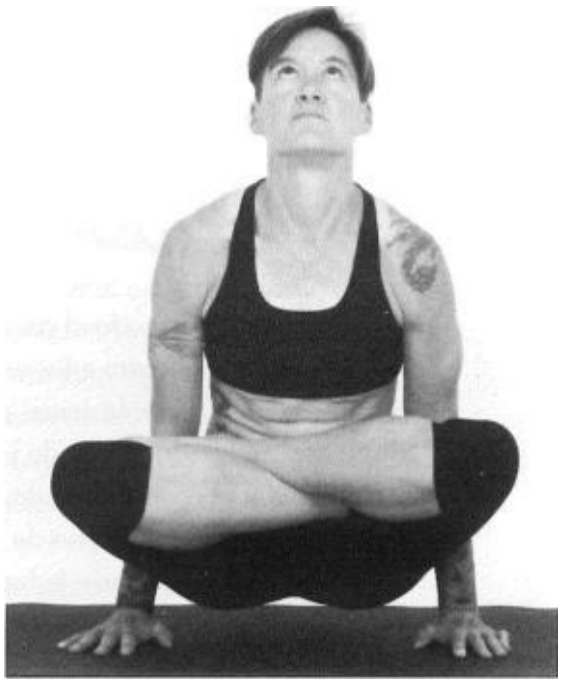
TOLASANA

Riesgos principales

Las rodillas, las muñecas.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Desde Padmasana o Sukhasana (la posición sentada sencilla con las piernas cruzadas), coloca las manos en el suelo junto a las caderas. Mirando hacia arriba, con **la** espiración presiona las manos hacia abajo para elevarte del suelo (io inténtalo!) y mantén la posición mientras respiras.



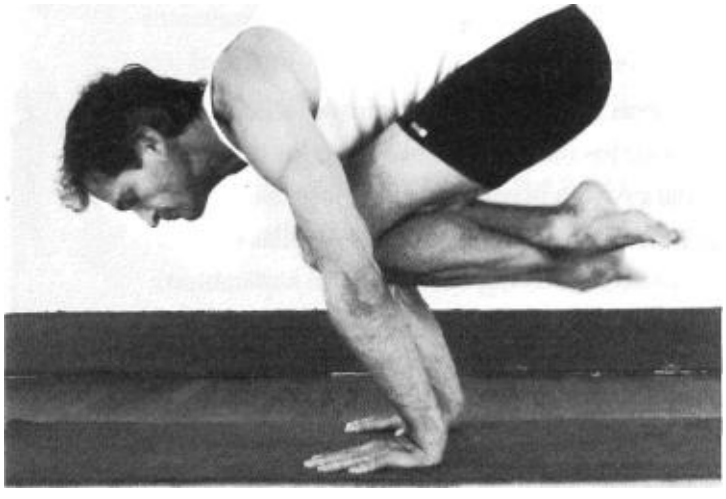
Qué buscar y resaltar

Céntrate en elevarte del suelo en línea recta. Para añadir intensidad, haz kapalabhati pranayama.

LOLASANA

Riesgos principales

Las muñecas.



Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Vajrasana, cruza los tobillos y coloca las manos en el suelo junto a los muslos. Mirando hacia arriba, con la espiración presiona las manos hacia abajo mientras arqueas la columna hacia arriba, llevando las rodillas hacia el pecho y, finalmente, los talones hacia la rabadilla.

Qué buscar y resaltar

Con la práctica, muévete fluidamente desde Dandasana a Tolasana, y de ahí a Lolasana y a Chaturanga Dandasana. Los estudiantes más avanzados pueden hacer la transición desde Lolasana hasta Adho Mukha Vrksasana.

LAS ASANAS DE EQUILIBRIO SOBRE BRAZOS

Para equilibrar todo el cuerpo sobre las manos se requiere una concentración absoluta y hacerlo adentra a los estudiantes más hondamente en la cualidad de dharana durante la práctica de la asana. Además, el equilibrio sobre brazos los acerca a su miedo a caer, un miedo profundo y absolutamente racional que va inextricablemente entretejido con el ego y con el deseo de, al menos, dar la impresión de tener el control. Esto hace que los equilibrios de brazos sean la familia perfecta de asanas para cultivar la seguridad en uno mismo y la humildad (Sparrowe, 2003). Como al menos algunos de estos equilibrios de brazos les resultarán muy difíciles a la mayoría de los estudiantes, estas asanas ofrecen asimismo una oportunidad estupenda de explorar la práctica con humor y un espíritu lúdico. Como sucede con cualquier asana, la paciencia y la práctica las hacen más accesibles y llevaderas mientras que la impaciencia conduce casi invariablemente a la frustración o a una lesión.

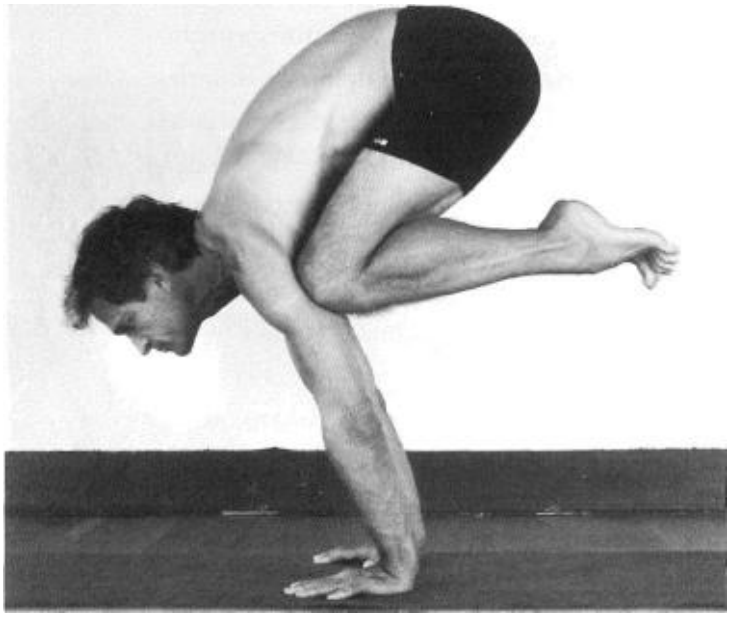
Los estudiantes deberían practicar Phalakasana, Chaturanga Dandasana y Adho Mukha Svanasana durante al menos un año para fortalecer las muñecas, los brazos y los hombros como preparación para llevar más peso sobre sus manos. Las muñecas son la parte del cuerpo que corre el mayor riesgo en todas las asanas de equilibrio apoyadas en los brazos. Los estudiantes con problemas graves de muñecas, como el síndrome del túnel carpiano, no deberían hacer los equilibrios completos sobre brazos, y es aconsejable que aquellos que sientan incluso una ligera tirantez en las muñecas minimicen la presión sobre ellas y empleen una cuña auxiliar hasta que dejen de dolerles. Tanto si estás intercalando asanas de apoyo en la práctica como si las estás enseñando como un conjunto de asanas, es importante que ofrezcas a los estudiantes los ejercicios de terapia de la muñeca descritos en el capítulo once. Antes de intentar hacer ningún equilibrio sobre brazos, deberían tener la suficiente extensión de muñeca para colocar las palmas horizontalmente sobre el suelo y mover los antebrazos en perpendicular al suelo sin tensión ni dolor. A los que tienen hombros débiles, inestables o afectados se les aconseja hacer el programa del hombro sano descrito en el capítulo once hasta que desarrollen la suficiente estabilidad y flexibilidad en la cintura escapular para mantener Adho Mukha Svanasana durante dos minutos sin dolor antes de intentar hacer equilibrios sobre brazos más intensos para el hombro. El hombro con flexión limitada es también la principal causa de la figura en forma de plátano de la columna al hacer Adho Mukha Svanasana y Pincha Mayurasana.

Además de fuerza y estabilidad en las muñecas, los brazos y los hombros, los equilibrios sobre brazos requieren una activación de los músculos abdominales. Como comentaré en el capítulo diez, el trabajo abdominal que precede a los equilibrios sobre brazos ayuda a los estudiantes a crear una sensación de elevarse e irradiar desde el torso. Sin embargo, los equilibrios de brazos también requieren flexibilidad en el torso, no que este permanezca apretado o contraído. Encontrar este equilibrio entre la participación activa y la expansión a lo largo del torso es uno de los elementos clave para equilibrar el cuerpo sobre las manos. Esto se ve con mayor claridad en Adho Mukha Vrksasana, donde los músculos fuertes del torso estabilizan el centro del cuerpo, pero los músculos tensos del torso, especialmente los psoas y el recto del abdomen, limitan la completa extensión de las caderas y la columna en relación con la pelvis, exacerbando la rotación hacia delante de la pelvis y con la zona lumbar arqueada en forma de plátano.

Al presentar los equilibrios sobre brazos, empieza con prácticas preparatorias sencillas como las que describiré después para cada asana. Ofrece a los estudiantes la oportunidad de practicar el equilibrio sobre cada brazo dos o tres veces. Pídeles que presten mucha atención a lo que sucede en cada intento: ¿dónde sintieron el peso?, ¿dónde está su mirada?, ¿cómo fluye la respiración?, ¿qué los motivó o los llevó a que salieran

229

de la asana?, *len* qué están pensando?, lqué están sintiendo?... Anima a los estudiantes a seguir reflexionando sobre lo que sucede cada vez que intentan las asanas, perfeccionando gradualmente lo que están haciendo para hacer las asanas más sencillas, más estables y más divertidas.



BAKASANA

Riesgos principales

Las muñecas y los hombros.

Guiar a los estudiantes a la asana

Pídeles a los estudiantes que se pongan en cuclillas con los talones levantados y las rodillas separadas ampliamente. Estirar los brazos hacia el frente todo lo lejos que sea posible, alargándose por la columna, los hombros y los brazos. A continuación deslizar las manos por detrás bajo los hombros mientras los codos se llevan a la parte exterior de las pantorrillas, emplazando así las rodillas tan arriba de los brazos o de los hombros como sea posible. Apretando las rodillas en los brazos o en los hombros, presionar firmemente en las manos y en los pies mientras se alza desde el abdomen para elevar todo lo posible las caderas. Inclinarse hacia delante para cargar más el peso en las manos, luego empezar a probar a alzar del suelo el pie izquierdo y el derecho alternativamente, tirando finalmente de ambos pies para llevarlos a las nalgas y estirando los brazos. Coloca unas mantas apiladas bajo la cara para reducir el miedo.

Oué *buscar* y *resaltar*

Enraizarse firmemente en las palmas, con cada espiración renovar el levantamiento del abdomen hacia la columna mientras tiras del hueso púbico hacia atrás y hacia arriba. Mantener la mirada firme centrada en un punto justo debajo de la cabeza. Si hay estabilidad, enseñar a flotar directamente hasta Chaturanga Dandasana: creando una sensación de alargar el esternón hacia el horizonte, enraizar más firmemente a través de las manos y, con una espiración, extender los pies directamente atrás mientras se flexionan los codos para llegar a Chaturanga.

PARSVA BAKASANA

Riesgos principales

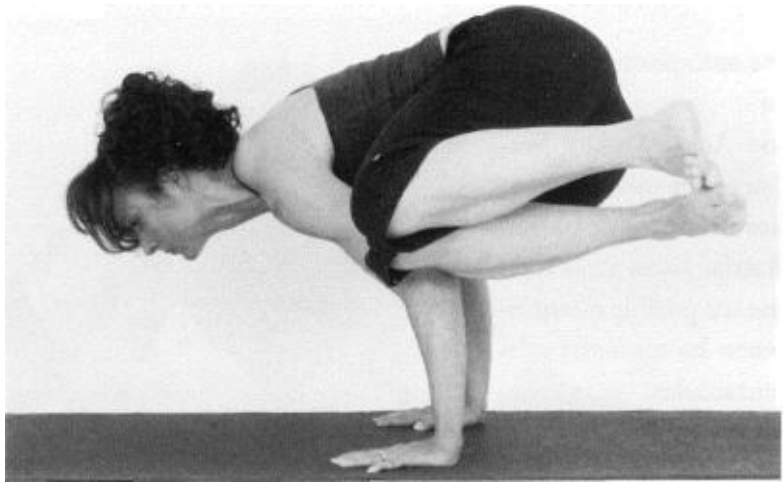
Las muñecas, los hombros, la zona lumbar, el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

Empieza en cuclillas como para Bakasana, levántate sobre las puntas de los dedos, a mitad de recorrido endereza las piernas, torsión desde el torso, gira ambas rodillas a la izquierda y vuelta a la posición en cuclillas; luego estira el brazo izquierdo hacia arriba, presiona las rodillas más hacia atrás, extiende el brazo izquierdo a lo largo de la rodilla derecha (tira del abdomen hacia arriba y a través del muslo) y sitúa la mano izquierda sobre el suelo con ambas manos colocadas como si fuera para Chaturanga Dandasana. Enraizándote a través de las manos mientras elevas el esternón, empieza a inclinarte ligeramente hacia delante sobre las puntas de los pies para llevar todo el peso sobre las manos, flexionando los codos mientras extiendes el esternón hacia delante y mantienes los tobillos juntos al levantarlos del suelo.

Qué buscar y resaltar

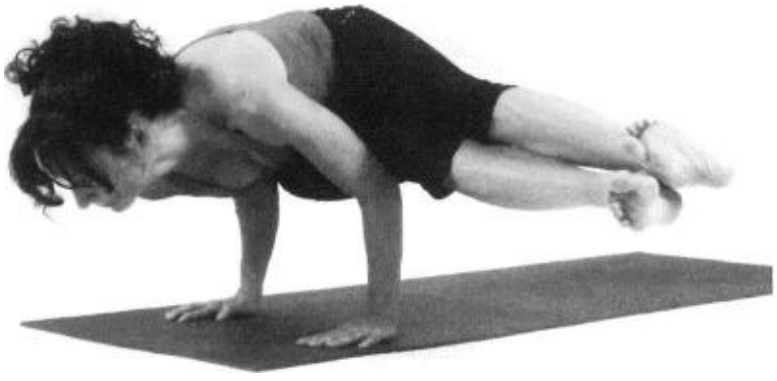
Seguir enraizándose por las palmas, manteniendo los codos alineados con los hombros, las rodillas igualadas, la respiración y la mirada constantes. Cuando haya estabilidad, hacer la transición a Dwi o Eka Pada Koundinyasana.



DWI PADA KOUNDINYASANA

Riesgos principales

Las muñecas, los hombros, la región lumbar, el cuello.



Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Desde Parsva Bakasana, extiende ambas piernas rectas de lado, manteniendo las rodillas y los tobillos pegados.

Qué *buscar y resaltar*

Sigue enraizándote a través de las palmas, manteniendo los codos alineados con los hombros, las rodillas parejas, la respiración constante y la mirada firme. Presiona hacia fuera fuertemente por los metatarsos separando mucho los dedos de los pies. Cuando estés estable, haz la transición a Eka Pada Koundinyasana.

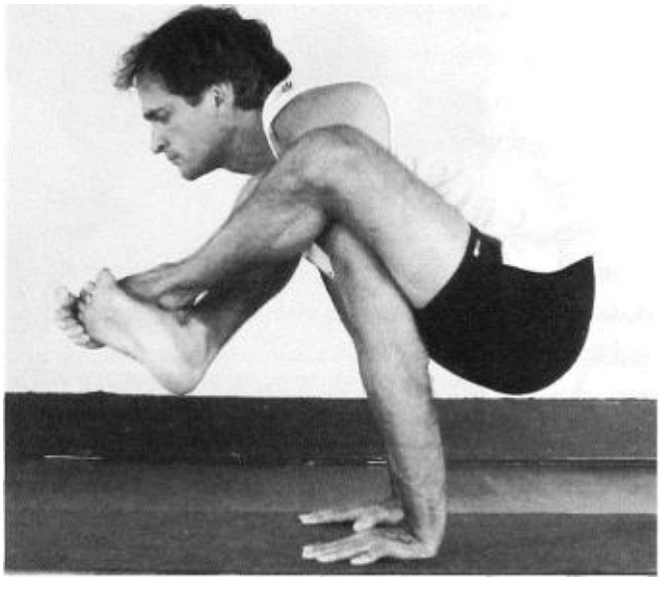
BHUJAPIDASANA

Riesgos principales

Las muñecas, los hombros y la zona lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Desde Adho Mukha Svanasana, hacer un salto de rana con los pies alrededor de las manos; deslizarlas hacia atrás todo lo lejos que sea posible mientras se mantienen las muñecas y las palmas enraizadas, colocando las rodillas contra los hombros. Apretando las rodillas firmemente en la parte superior de los brazos o los hombros, suelta



las caderas ligeramente hacia el suelo para elevar los pies con más facilidad; luego intenta cruzar los tobillos.

Qué *buscar* y *resaltar*

Si las rodillas están colocadas en los hombros, intenta atraer los talones a las nalgas y la parte superior de la cabeza al suelo, manteniendo la postura durante cinco respiraciones o más antes de hacer la transición volviendo hacia atrás.

TITTIBHASANA

Riesgos principales

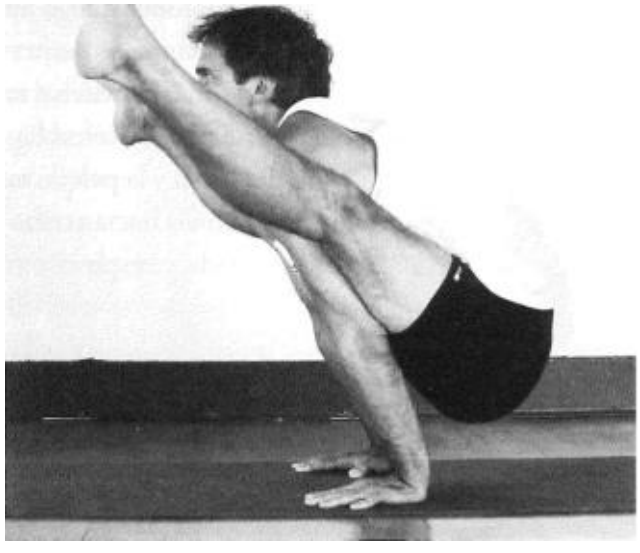
Las muñecas, los hombros, los codos si están excesivamente extendidos, la región lumbar, los tendones de las corvas.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Bhujapidasana, extiende lentamente las piernas rectas, separando los dedos de los pies e irradiando a través de los metatarsos.

Qué *buscar* y *resaltar*

Presta mucha atención a las muñecas, enraizando más firmemente a través de los nudillos de los dedos índices. Los estudiantes intermedios pueden intentar la transición a Bakasana, elevando las caderas mientras tiran de los talones hacia fuera, atrás y arriba.



ADHO MUKHA VRKSASANA

Riesgos principales

Las muñecas, los hombros.

Guiar a los estudiantes a la asana

Preséntalo en una pared en tres fases: en primer lugar, en una forma de L (como perro hacia abajo) con las manos sobre la pared y los pies en el suelo, extiende una pierna hacia arriba de forma alternada mientras mantienes todas las cualidades de perro hacia abajo en la parte superior del cuerpo; en segundo lugar, en una forma de L con las manos en el suelo bajo los hombros y los pies sobre la pared donde estaban las manos, extendiendo de forma alternada una pierna recta hacia arriba; por último, en Adho Mukha Svanasana con las puntas de los dedos a unos doce centímetros de la pared. Extiende una pierna hacia atrás y hacia arriba, mantenla recta y fuerte; empieza dando saltitos para tomar impulso con el otro pie mientras giras la pierna alzada llevándola hacia arriba. En el momento en el que la pierna que está tomando impulso salta, ponla recta y fuerte, y elévala hasta colocarla junto a la otra pierna por encima de la cabeza.

Qué *buscar y resaltar*

Presionar firmemente las manos hacia abajo como en Adho Mukha Svanasana, primero flexionar los pies y extenderse hacia arriba por las piernas y los talones, luego apuntar y presionar hacia fuera a través de los metatarsos. Mientras tiras del núcleo dorsal del cuerpo alargándolo más, envuelve ampliamente los omóplatos como en perro hacia abajo, tensa ligeramente el abdomen para aguantar el peso del torso y la pelvis, mantén las costillas flotantes dentro separadas de la piel mientras presionas hacia arriba la rabadilla y el pubis, activa mula bandha, gira los fémures internamente y respira.

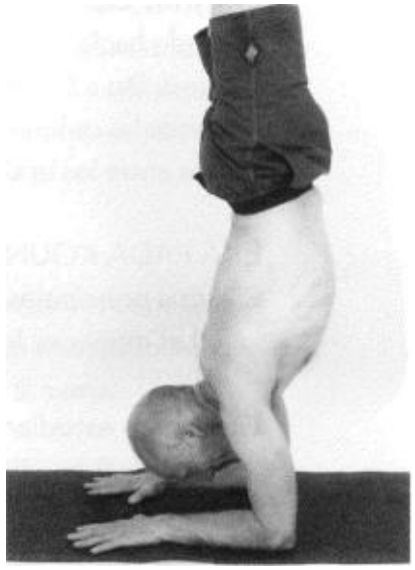
PINCHA MAYURASANA

Riesgos principales

Las muñecas, los hombros, la zona lumbar, el cuello.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Utiliza los mismos pasos descritos al presentar Adho Mukha Vrksasana, con la salvedad de que en este caso los antebrazos están colocados sobre la pared. Si los antebrazos de los estudiantes se separan, coloca un bloque entrelos dedos índices yuna correa justo por encima de los codos. En la fase 3 presiona los hombros alejándolos todo lo que puedas por detrás de las muñecas. Mantén esta posición mientras mueves las piernas hacia arriba en tijereta sobre la cabeza.



Qué *buscar y resaltar*

Una vez en Pincha Mayurasana, presiona firmemente a través de las palmas y de los codos, separando los hombros de las muñecas mientras presionas la rabadilla hacia los pies y hacia el techo. Rotar los fémures internamente.

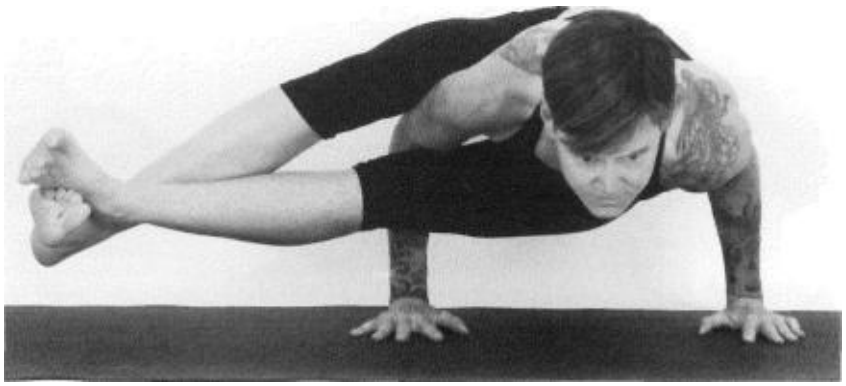
ASTAVAKRASANA

Riesgos principales

Las muñecas, los hombros, la región lumbar, el cuello.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

En Dandasana, desliza hacia dentro el pie derecho, abraza la rodilla para aprovechar la rotación anterior de la pelvis y la extensión de la columna. Luego abraza el pie derecho y muévelo formando una figura de 8 frente al pecho; encaja la parte inferior de la pierna derecha entre los codos, flexiona el pie derecho y «mece la cuna», lleva la rodilla derecha sobre el hombro derecho mientras



extiendes hacia el frente el brazo derecho, colocando la palma derecha junto a la cadera derecha y la palma izquierda junto a la cadera izquierda; eleva la pierna izquierda del suelo, luego con una espiración presiona a través de las manos para elevar las caderas del suelo; cruza el tobillo derecho sobre el izquierdo y extiende las piernas rectas hacia fuera a la izquierda, y por último, dobla los codos hasta que estén al nivel de los hombros.

Qué buscar y resaltar

Sigue rotando las palmas, levantando las caderas, presionando hacia fuera a través de los metatarsos, juntando y apretando las rodillas, tirando hacia fuera del esternón y mirando hacia abajo (más cómodo para el cuello) o hacia el horizonte. Prueba a hacer la transición a Eka Pada Koundinyasana de la siguiente forma: estirando los brazos, levantando las caderas, desentrelazando los pies, volviendo a ensartar el pie y la pierna derechos entre los brazos y abriendo las piernas en tijera. Desde aquí, flota a Chaturanga.

EKA PADA KOUNDINYASANA

Riesgos principales

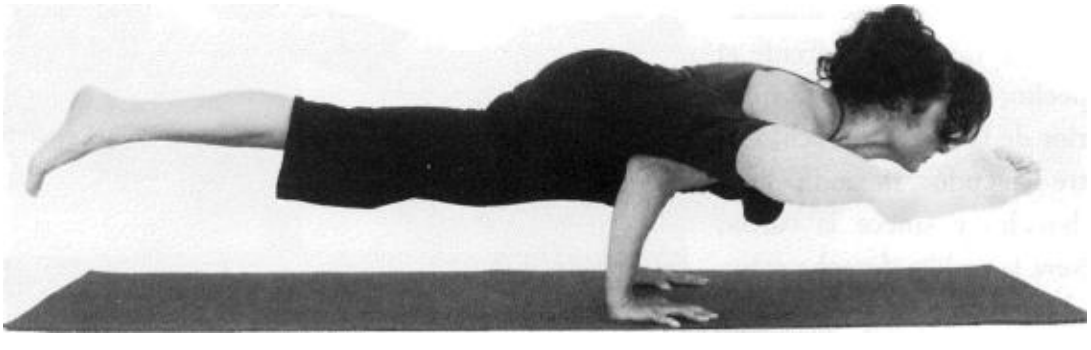
Las muñecas, los brazos, los tendones de las corvas, la zona lumbar, las ingles.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Parsva Bakasana, abre las piernas en tijera, con la pierna superior extendida hacia atrás mientras llevas el pecho hacia delante para equilibrarte.

Qué buscar y resaltar

Alimenta energéticamente las piernas, presionando hacia fuera a través de los metatarsos. Mira hacia delante, y con una espiración emplea un uddiyana bandha ligero, flotando a Chaturanga.



GALAVASANA

Riesgos principales

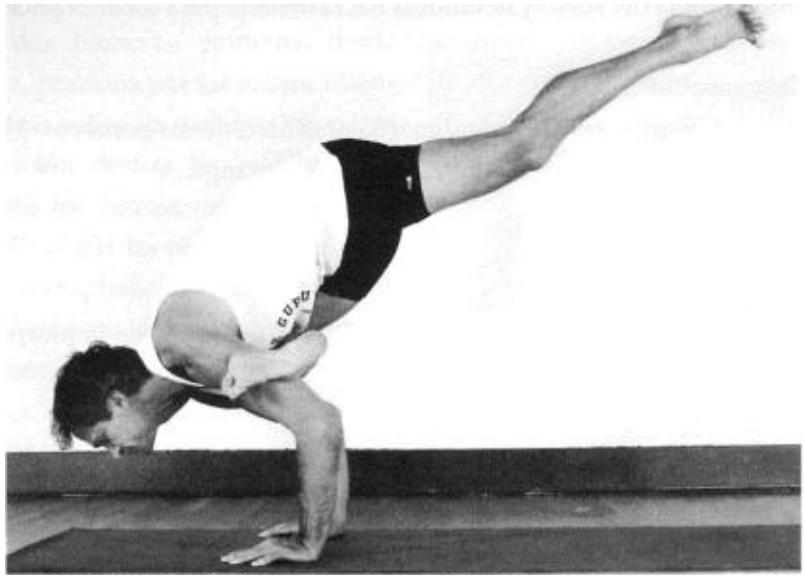
Las muñecas, los hombros, la rodilla y la cadera de una pierna cruzada, la zona lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Enseña en etapas: primero, desde Tadasana, dobla las rodillas, luego levanta y cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda, flexionando fuertemente el pie derecho; segundo, junta las palmas frente al centro del corazón; tercero, lleva las palmas al suelo bajo los hombros, encajando el pie derecho flexionado alrededor del hombro izquierdo mientras colocas la rodilla izquierda sobre el hombro del mismo lado; a continuación, presiona las palmas e inclina el peso hacia delante, y por último, extiende la pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba.

Qué *buscar y resaltar*

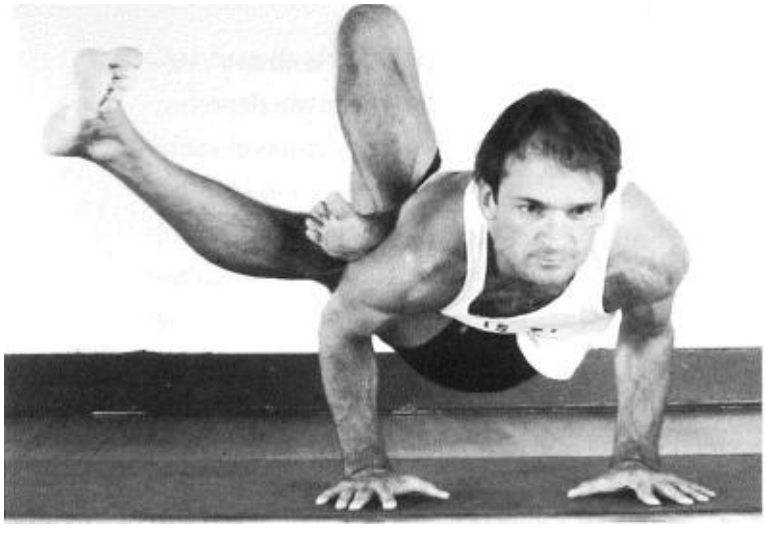
Mientras te enraízas por las manos, tira del esternón hacia delante y presiona hacia fuera por la pierna izquierda extendida. Flota a Chaturanga o haz la transición a Sirsasana II como preparación para pasar directamente al otro lado de la asana.



UTTANA PRASITHASANA

Riesgos principales

Las muñecas, la cadera de la pierna inferior, los hombros, la zona lumbar.



Guiar a los estudiantes a *la* asana

Ven a la etapa 2 de Galavasana Prep; luego emplea la mano izquierda para estabilizar el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda; estira el brazo derecho hacia arriba para alargarlo por el lado derecho; tuerce el torso y tira del codo derecho hacia el arco izquierdo, juntando y apretando las palmas para aprovechar la torsión; lleva el hombro derecho al arco y suelta la mano derecha en el suelo fuera del tobillo izquierdo; coloca la mano izquierda en el suelo a la distancia del hombro desde la mano derecha, y finalmente, inclina el peso a la izquierda mientras doblas los codos, extendiendo la pierna izquierda a la izquierda, levantándola del suelo y llevándola hacia delante para tocar el pecho.

Qué buscar y resaltar

Pídeles a los estudiantes que intenten igualar el nivel de sus hombros. Manda energía fuera a través de la pierna extendida. Flota a Chaturanga.

VASISTHASANA

Riesgos principales

La muñeca y el hombro del brazo apoyado, los tendones de la pierna alzada, el cuello.

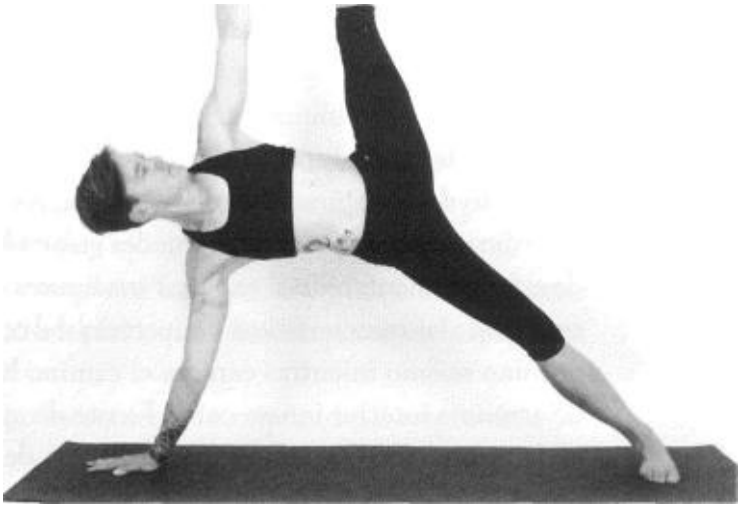
Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Phalakasana, gira sobre el borde exterior del pie izquierdo mientras llevas la mano derecha a la cadera derecha. Colocando el tobillo derecho en la parte superior del tobillo izquierdo, flexiona ambas piernas y presiona la cadera inferior hacia arriba. Enraizando desde el hombro izquierdo a través de la mano izquierda, explora deslizando el pie derecho hacia arriba por el lado interior del muslo (como en Vrksasana) o

agarrando el pulgar izquierdo del pie y extendiendo la pierna izquierda recta hacia arriba.

Qué buscar y *resaltar*

Mantén la mano izquierda y el borde exterior del pie izquierdo firmemente enraizados. Cuando eleves la rodilla o la pierna derechas, intenta impedir que la cadera derecha se mueva adelante o atrás. Mira hacia arriba, al pulgar; al otro lado, a la pared, o abajo, al suelo.



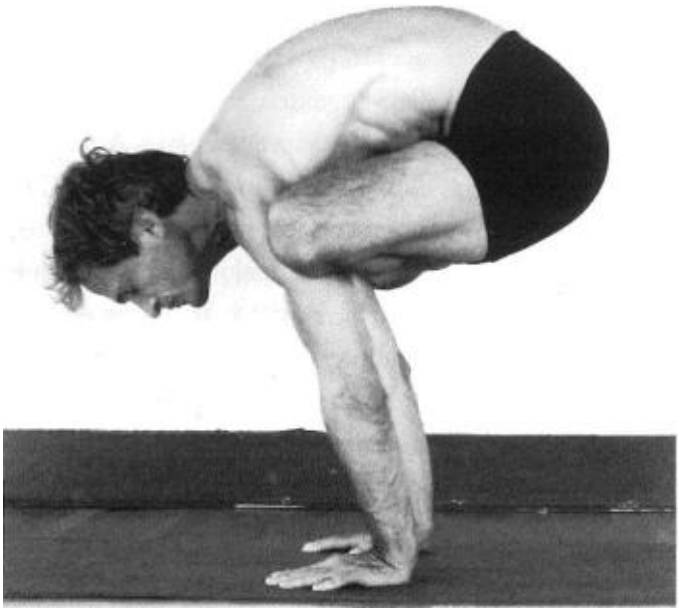
URDHVA KUKKUTASANA

Riesgos principales

Las muñecas, los hombros, las rodillas, la región lumbar, el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

Hay dos maneras: primero, desde Padmasana, presiona por las manos mientras te apoyas sobre las rodillas, luego con una espiración desliza las rodillas para arriba hasta los brazos; segundo, desde Sirsasana II, dobla las piernas en la posición Padmasana, baja las rodillas hasta los hombros y presiona las manos para fortalecer los brazos.



Qué buscar y *resaltar*

Mantén pada bandha, mula bandha y uddiyana bandha ligero. La mirada directa hacia abajo. Transición a Chaturanga o a Sirsasana II (y desde ahí, explorar Parsva Kukkutasana torciéndose a lo ancho como en Parsva Bakasana).

LAS FLEXIONES POSTERIORES

Las flexiones posteriores con su estiramiento profundo de toda la parte frontal del cuerpo, especialmente a través del centro del corazón, el abdomen y las ingles, provocan una reacción apasionada en los estudiantes. Esta pasión suele oscilar entre un esfuerzo denodado y un retraimiento temeroso, que les ofrecen otra oportunidad para cultivar la ecuanimidad entre estos dos extremos emocionales. El propósito físico principal de las flexiones posteriores es abrir la parte frontal del cuerpo al movimiento completo de la respiración y de la energía, no realizar las flexiones posteriores más extraordinariamente profundas. Puedes guiar a los estudiantes a descubrir una sensación de esfuerzo mantenido al explorar sus límites en la práctica de las flexiones posteriores resaltando las características de apertura del corazón de esta práctica: sentir compasión por uno mismo mientras explora el camino hacia sus límites, abrirse a una sensación de armonía interior innata como fuente de aparigraha, sentir una presencia sanadora en la respiración que refuerza la sensación de valoración en lugar de la crítica y reconocer el amor puro del corazón como el cemento que lo mantiene todo unido en un proceso interminable de cambio. Recomienda las flexiones posteriores como práctica de ecuanimidad, no de consecución de logros, y de purificación encaminada a la libertad, no a la perfección, centrándote en la apertura del corazón. Hay varios aspectos técnicos de las flexiones posteriores que te ayudarán a asegurar que los estudiantes las practican sin riesgos:

Rota los muslos internamente. La manera más eficaz de enseñar y de sentir esta acción es usar un bloque entre los muslos en Tadasana, luego en Setu Bandha Sarvangasana, y llevar el bloque hacia atrás (en Tadasana) o hacia abajo (en Setu Bandha Sarvangasana). Aplica pada bandha para acentuar esta acción.

No aprietes nunca las nalgas. En lugar de eso, afloja las fibras superiores (más horizontales) del glúteo máximo, que, al contraerlo, rotará y abducirá externamente los muslos, ejerciendo por tanto una presión indebida sobre la articulación sacroilíaca en la base de la columna.

Inclina la pelvis hacia el frente. Esta acción alarga más la región lumbar de la columna, reduce la presión sobre los discos intervertebrales y ayuda a distribuir la flexión posterior en sentido ascendente por toda la columna. Prosigue la instrucción pidiéndoles a los estudiantes que lleven el área ilíaca superior anterior de la columna hacia las costillas frontales inferiores.

Desarrolla la longitud a través de la columna para permitirle una mayor extensión. Tras relajar la columna, alárgala tanto cuanto sea posible antes de crear amplitud.

Centra la flexión posterior en la zona torácica de la columna. La sujeción de las costillas (y de los músculos) a la columna, combinada con la estructura de las vértebras torácicas, limita la extensión de la columna y provoca una flexión excesiva de los segmentos lumbar y cervical.

Deja para el final la extensión del área cervical. Permite que esta zona permanezca neutral o extiéndela solo tras aprovechar al máximo la flexión posterior a través del área torácica de la columna.

Lleva los bordes inferiores de los omóplatos hacia dentro y hacia arriba, hacia el corazón. Esto profundiza el centro torácico de la flexión posterior y abre más el centro del corazón.

Eleva hacia arriba el esternón. Esto incrementa la amplitud del centro del corazón.

Mantén la respiración estable y suave. Respira como si lo hicieras a través del corazón y en las áreas de tensión.

Estas cualidades técnicas se aplican a las flexiones de contracción, de tracción y con palanca, cada una de las cuales tiene distinciones y acciones importantes:

FLEXIONES POSTERIORES DE CONTRACCIÓN: los músculos de la espalda se contraen concéntricamente para superar la gravidez (por ejemplo, alzándose a Salabhasana A).

FLEXIONES POSTERIORES DE TRACCIÓN: los músculos de la parte delantera del cuerpo (principalmente los erectores de la columna y los multifidos) se contraen excéntricamente para superar la gravidez (por ejemplo, bajando la espalda en Ustrasana).

FLEXIONES POSTERIORES DE PALANCA: los brazos y las piernas presionan contra un objeto inamovible -el suelo, la pared u otra parte del cuerpo para estirar la parte frontal (por ejemplo, Urdhva Dhanurasana)-. Dentro de cada una de estas categorías de flexiones posteriores, el húmero puede estar en extensión (por ejemplo en Salabhasana A, Ustrasana o Setu Bandha Sarvangasana), o en flexión (Salabhasana C, Kapotasana o Viparita Dandasana). Estas posiciones requieren diferentes áreas de tensión y relajación a través de la cintura escapular (ver el capítulo diez para conocer las secuencias que apoyan estos movimientos).

FLEXIONES POSTERIORES CON EXTENSIÓN DEL HOMBRO: la extensión de los brazos requiere que la escápula se estabilice con la ayuda de los músculos romboide, trapecio inferior y serrato anterior, mientras que los pectorales mayores y menores deben relajarse.

FLEXIONES POSTERIORES CON FLEXIÓN DEL HOMBRO: la flexión requiere que el romboide, el dorsal ancho, los pectorales mayores y los tríceps se relajen.

SALABHASANA A, BY C

Riesgos principales

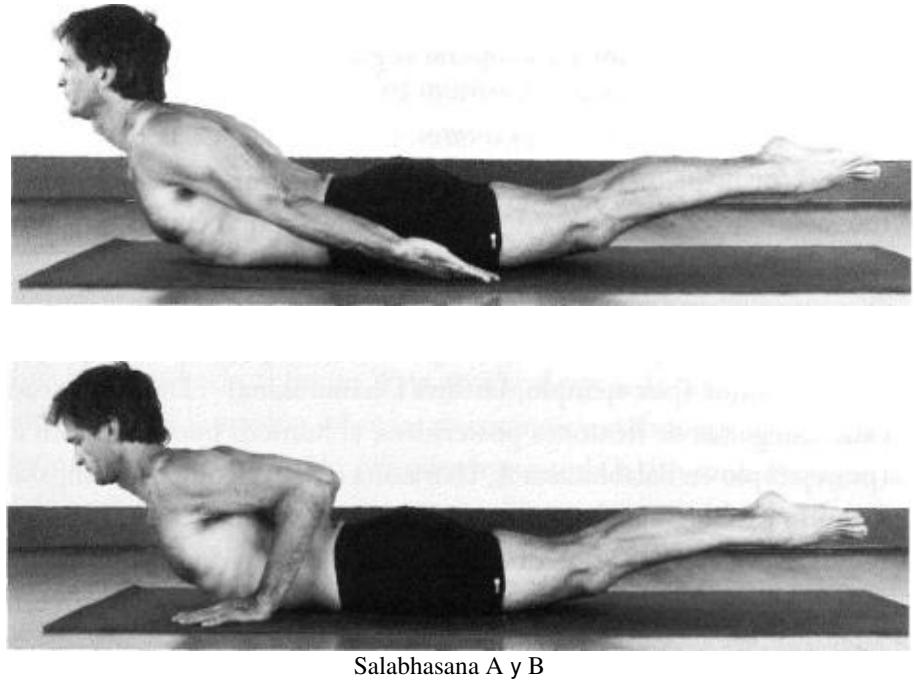
La región lumbar, el cuello, los hombros en C.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

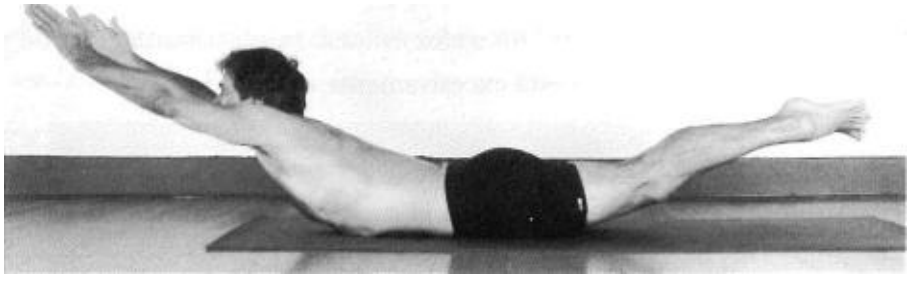
Ver Surya Namaskara para By los elementos básicos de las tres asanas.

Qué *buscar* y *resaltar*

En la variación A, mantén el dorso de las manos presionando firmemente contra el suelo para aprovechar la elevación del pecho y la sensación de llevar hacia delante el área torácica de la columna en el centro del corazón. En la variación C, haz hincapié en mantener los omóplatos enraizados contra las costillas posteriores mientras los giras ampliamente como en Adho Mukha Svanasana.



Salabhasana A y B



Salabhasana C

NARAVIRALASANA

Riesgos principales

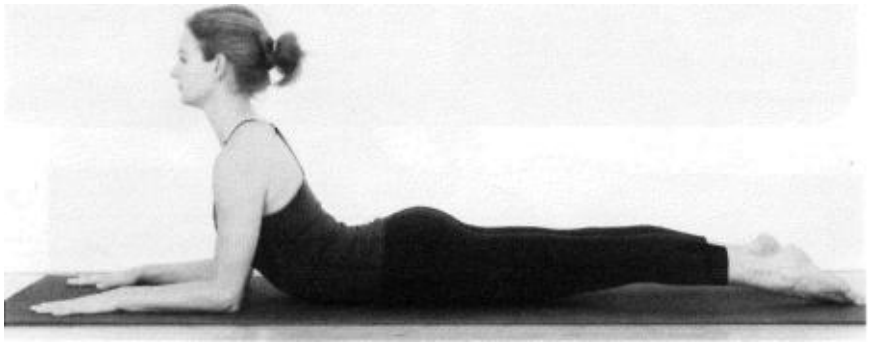
La región lumbar y el cuello.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Recostados boca abajo, apoyados sobre los antebrazos, alinear los codos bajo los hombros y los antebrazos y las manos hacia delante y en paralelo. Activar las piernas como para la preparación de Salabhasana, enraizando las caderas y los pies, rotar internamente los fémures y presionar el sacro hacia los talones. Enraizar los antebrazos mientras se tira de ellos hacia atrás y hacia dentro energéticamente, expandir el pecho al tiempo que se hunden los omóplatos y se tira de la columna hacia el corazón. Con el tiempo alzar la cabeza y mirar al frente.

Qué buscar y *resaltar*

Esta es una flexión posterior profunda aparentemente fácil que puede tensar en exceso el área lumbar y el cuello. Refuerza la tensión activa de las piernas y la inclinación posterior de la pelvis para mantener espacio en la parte inferior de la espalda. Recomienda a los estudiantes que miren hacia abajo para no forzar el cuello.



BHUJANGASANA

Riesgos principales

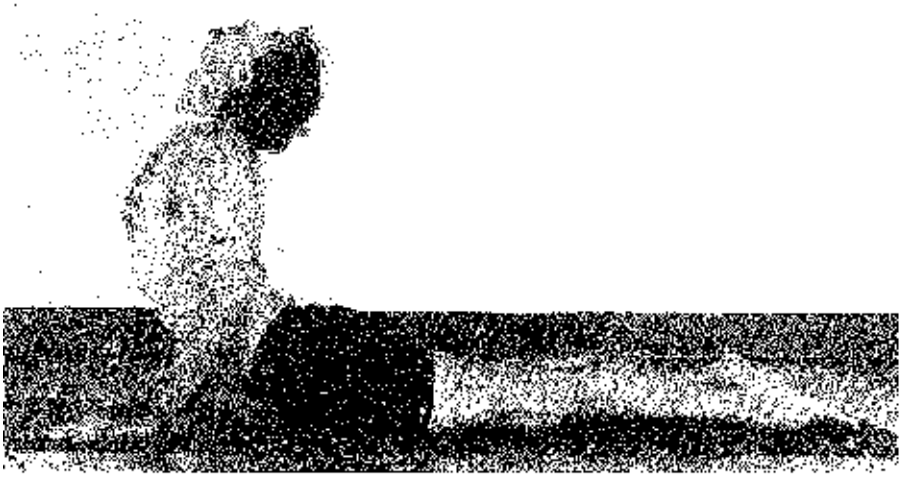
La región lumbar, el cuello si está excesivamente extendido.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Recostarse boca abajo con la frente en el suelo, colocar las palmas de las manos hacia abajo junto a los hombros y encoger los omóplatos espalda abajo. Activa las piernas como en Salabhasana, rota los muslos internamente y presiona la rabadilla contra los talones. Eleva el pecho todo lo alto que sea posible sin usar las manos; a continuación presiona las manos hacia abajo, con cada inspiración eleva el pecho un poco más, permaneciendo ahí con la espiración y tirando hacia delante de la columna hacia el corazón. Continúa así, ahondando en la flexión con cada respiración siempre que te encuentres cómodo.

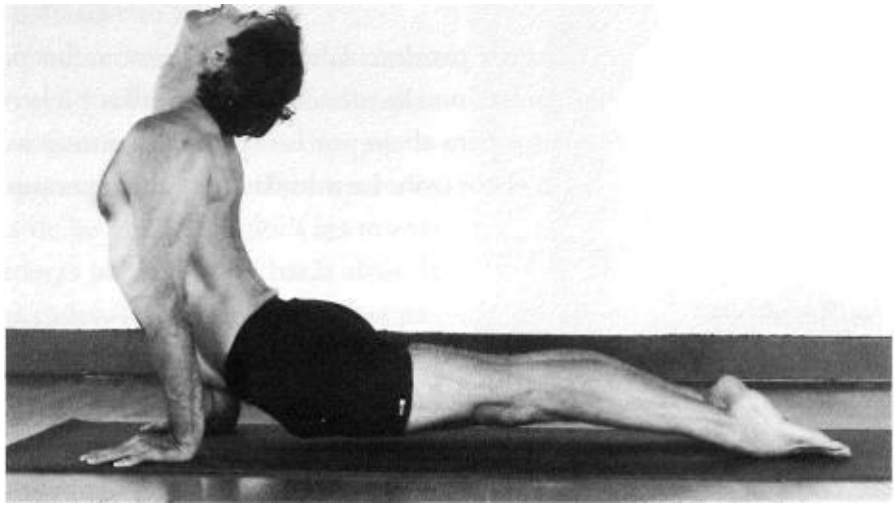
Qué buscar y resaltar

Al presionar las palmas hacia abajo, gíralas hacia fuera energéticamente (sin llegar a moverlas en realidad), sintiendo con esta acción cómo los codos se meten ligeramente para dentro, el pecho se expande y los bordes inferiores de los omóplatos se encogen hacia el corazón.



URDHVA MUKHA SVANASANA

Ver Surya Namaskara para detalles sobre sus instrucciones.



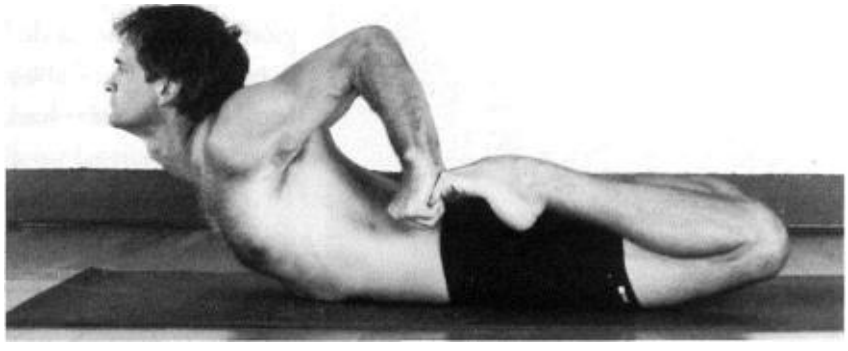
BHEKASANA

Riesgos principales

Las rodillas, la región lumbar, los hombros, el cuello.

Guiar a *los estudiantes a la* asana

Empieza como para Salabhasana. Coloca los antebrazos en el suelo con los codos bajo los hombros (postura de la Esfinge). Prueba un lado y luego el otro, primero agarrando el pie derecho con la mano derecha y tirando del talón hacia el exterior de la cadera derecha. Al hacer este esfuerzo intenta rotar el codo hacia arriba y colocar la mano sobre el pie con los dedos apuntando a la misma dirección que los dedos de los



pies. Intenta rotar el hombro derecho hacia delante para cuadrar los hombros hacia el frente de la esterilla. Si tienes la suficiente flexibilidad, haz esto con ambas manos y pies simultáneamente.

Qué *buscar* y *resaltar*

Enraíza las caderas hacia abajo y presiona la rabadilla. Presiona los pies hacia el suelo mientras elevas el pecho (presta mucha atención a **las** rodillas y a **la** región lumbar). Intenta tirar de los omóplatos para abajo por la espalda, las puntas inferiores de los omóplatos presionando hacia el corazón. La mirada hacia abajo para que el cuello esté relajado, o al frente.

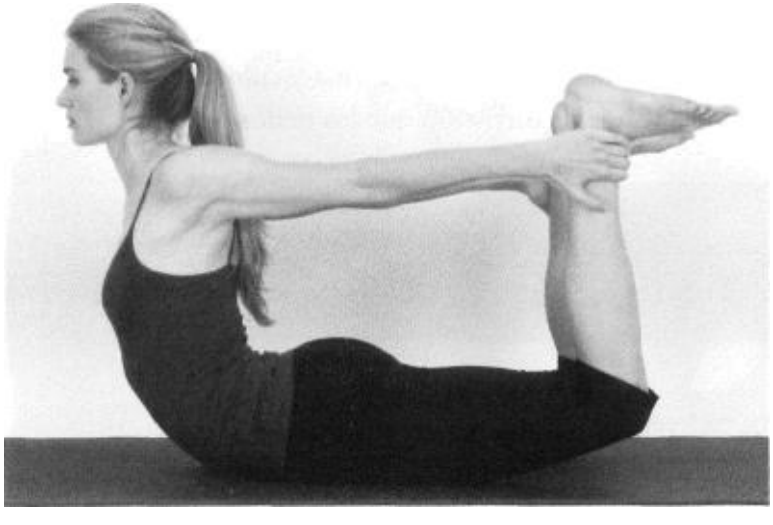
DHANURASANA

Riesgos principales

La región lumbar, las rodillas, el cuello si está excesivamente extendido, los hombros.

Guiar a los estudiantes a la asana

Acostarse boca abajo, doblar las rodillas y extenderse hacia atrás para abrazar los tobillos. Flexiona los pies para activar pada bandha y estabiliza las rodillas. Enraizando por las caderas, tira de los tobillos para impulsar que el pecho y las piernas se eleven del suelo, presionando la rabadilla hacia atrás mientras tiras de la columna hacia delante hacia el corazón y te extiendes por las clavículas.



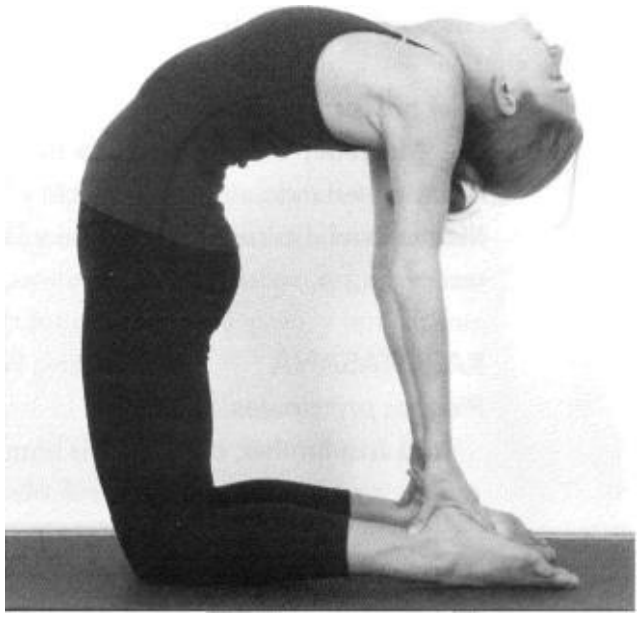
Qué *buscar* y *resaltar*

Intenta mecerte más hacia atrás sobre los muslos para elevar más el pecho, luego presiona los pies hacia atrás y hacia arriba. Centra las flexiones posteriores en la región torácica media de **la** columna. Si el cuello está estable, deja colgar la cabeza para atrás hacia los pies.

USTRASANA

Riesgos principales

La región lumbar, el cuello.



Guiar a los estudiantes a la asana

Apoyado sobre las rodillas con los dedos de los pies metidos hacia dentro (o los pies doblados hacia atrás para una flexión posterior más pronunciada) y las rodillas separadas a la anchura de las caderas, coloca las manos sobre las caderas para empujar hacia abajo la rabadilla, las caderas hacia delante, y haz palanca para elevar el esternón, creando una sensación de elevación de la columna hacia el corazón. Enraizando por las piernas y los pies, presiona las caderas hacia delante y la rabadilla hacia abajo mientras tiras de las manos hacia los talones o hacia los tobillos (o hacia los bloques).

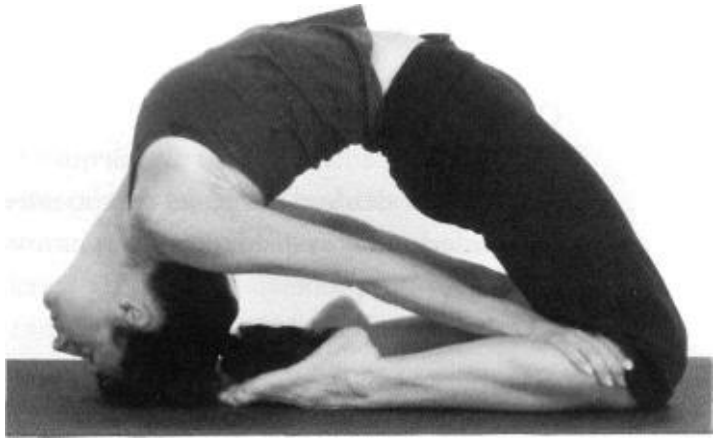
Qué buscar y resaltar

Presionando desde las caderas a través de las rodillas, desde los hombros hasta las manos y hacia abajo, a través de los pies, usa estos puntos de palanca para formar una curva más pronunciada en la zona torácica de la columna presionando la rabadilla hacia abajo y elevando el esternón hacia el cielo.

LAGHU VAJRASANA

Riesgos principales

La región lumbar, las ingles, las rodillas, el cuello.



Guiar a los estudiantes *a la* asana

Mantener todos los elementos de Ustrasana, llevar las manos hacia delante hacia las rodillas o hasta ellas. Al inspirar, dejarse caer hacia atrás, llevando la cabeza hacia el suelo solo en la medida en que el estudiante pueda; mientras

espira, volver a elevarse a Ustrasana, repitiendo cinco veces y manteniendo la asana de cinco a ocho respiraciones la última vez que se deje caer hacia atrás.

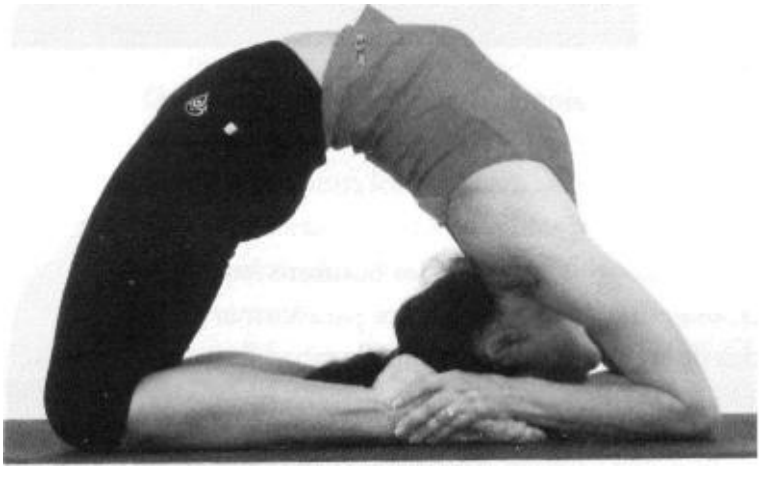
Qué *buscar* y *resaltar*

Mantener el enraizamiento firme de los pies y las rodillas mientras se alarga la columna, estando atento al espacio y la comodidad en la región lumbar y en el cuello. Mantener el esternón elevándose y la respiración constante. La mirada puesta en el tercer ojo.

KAPOTASANA

Riesgos principales

El área lumbar, el cuello, los hombros.



Guiar a *los estudiantes a la asana*

Empezando apoyado sobre las rodillas, junta las palmas frente al corazón. Enraízate y expándete como para Ustrasana, dejándote caer lentamente hacia atrás como practicaste con Laghu Vajrasana, llevando **la** coronilla al suelo. Pon los codos en el suelo y sujeta los pies (finalmente las rodillas) con las manos. Tras un periodo de cinco a ocho respiraciones, coloca las palmas en el suelo en el lugar donde estaban colocados los codos, endereza los brazos y mantén entre cinco y ocho respiraciones. Inspira para levantarte.

Qué *buscar* y *resaltar*

Intenta mantener el enraizamiento firme de los codos, los pies y las rodillas expandiéndose desde el frente del cuerpo mientras mantienes espacio y comodidad en la parte inferior de la espalda.

SUPTA VIRASANA

Riesgos principales

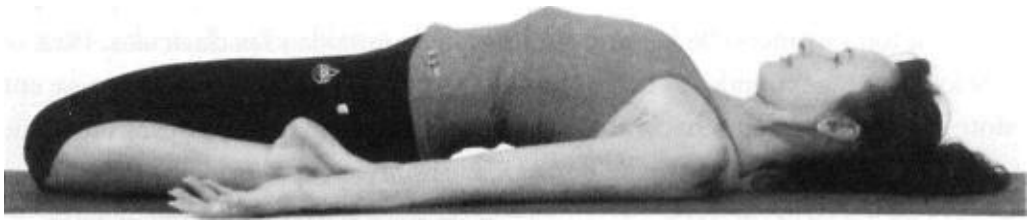
La región lumbar, las rodillas, el cuello si está excesivamente extendido.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Virasana, explora por pasos: en primer lugar, coloca las manos a unos cuantos centímetros tras las caderas, eleva las caderas ligeramente para meter hacia dentro la rabadilla, y luego siéntate mientras te elevas y expandes a lo ancho del pecho; en segundo lugar, reclínate sobre los codos y repite las acciones del primer paso, y por último, reclínate sobre la espalda y repite las acciones del primer paso.

Qué *buscar* y *resaltar*

Mantén las rodillas presionando contra elsuelo, los muslos rotando internamente, la rabadilla metiéndose para dentro. Para lograr más intensidad, lleva una rodilla para dentro hacia el hombro del mismo lado. Prueba a llevar los brazos por encima de la cabeza y abrazar los codos.



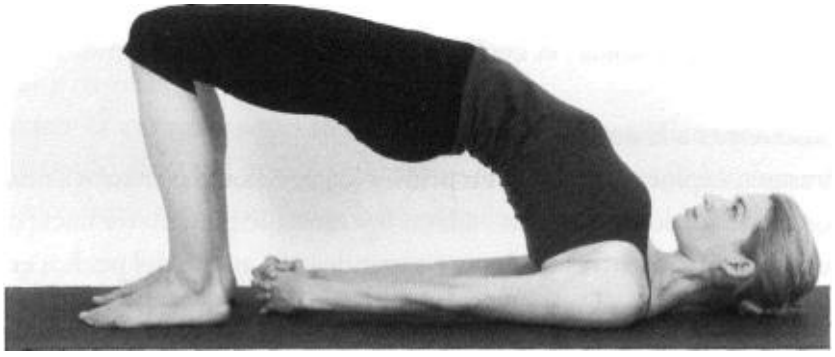
SETU BANDHA SARVANGASANA

Riesgos principales

La región lumbar, el cuello, las rodillas.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Tumbado boca arriba, desliza los pies cerca de las nalgas, separados a la anchura de las caderas y paralelos. Al terminar de espirar, siente cómo la región lumbar empuja hacia el suelo y la rabadilla se mete para dentro. Con la inspiración, presiona por los pies (pada bandha fuerte) para levantar las caderas con la sensación del lado interior de los muslos girando hacia abajo y la rabadilla adelantada para mantener espacio en la re-



gión lumbar. Entrelaza los dedos bajo la espalda y encoge los hombros ligeramente por debajo, solo lo justo para aliviar cualquier presión que pueda sentir el cuello.

Qué *buscar y resaltar*

Manteniendo pada bandha y la rotación interna de los fémures, presiona hacia abajo más firmemente a través de los pies para elevar las caderas. Presiona hacia abajo por los hombros, los codos y las muñecas, presiona las puntas de los omóplatos para dentro hacia el corazón mientras elevas el esternón hacia la barbilla y te expandes ampliamente a todo lo ancho de la parte superior de la espalda y las clavículas. Para salir, levanta los talones, extiende los brazos por encima de la cabeza y, lentamente, ve enrollándote vértebra a vértebra hacia abajo.

URDHVA DHANURASANA

Riesgos principales

La región lumbar, las muñecas, los hombros, el cuello, las ingles. Si un estudiante es incapaz de enderezar los brazos en esta asana, el esfuerzo por hacerla le causará una tirantez en las muñecas y en los hombros, tensando aun más los músculos que había que relajar para abrirse más naturalmente a la postura.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Empieza como para Setu Bandha Sarvangasana con los pies cerca de las caderas; coloca las palmas sobre el suelo junto a los

hombros y en línea con ellos. Rota los hombros para colocar los codos apuntando directamente hacia arriba; si no puedes hacer esto, prueba a separar un poco más las manos y a girar las puntas de los dedos ligeramente hacia fuera para facilitar la rotación externa, creando la sensación de deslizar las palmas para volver a enraizar los omóplatos contra las costillas posteriores. Con una inspiración, presiona sobre la parte superior de la cabeza con las caderas alzadas del suelo y reafirmando la posición de los codos y los hombros. Con una inspiración, presiona los brazos enderezándolos.

Qué buscar y resaltar

Mantén pada bandha, las piernas activas, la rotación interna de los fémures y la rotación anterior de la pelvis. Presiona uniformemente hacia abajo a través de las manos, rotando externamente los brazos de forma vigorosa y expandiendo a lo ancho la parte superior de la espalda y el pecho. Con el tiempo, profundiza la asana llevando las manos hacia los pies. Si las muñecas están en tensión o los codos ligeramente doblados, prueba a colocar las manos sobre bloques fijados contra la pared en un ángulo de cuarenta y cinco grados.

VIPARITA DANDASANA

Riesgos principales

La región lumbar, los hombros, el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

Empieza con el paso preparatorio de Urdhva Dhanurasana donde la coronilla está sobre el suelo, lleva los codos al suelo separados a la distancia de los hombros y entrelaza los dedos alrededor de la cabeza como en Sirsasana I. Presionando firmemente hacia abajo a través de los antebrazos, eleva la cabeza del suelo, extiende las piernas rectas, junta los pies y absorbe energía desde abajo a través de las piernas y de los pies.

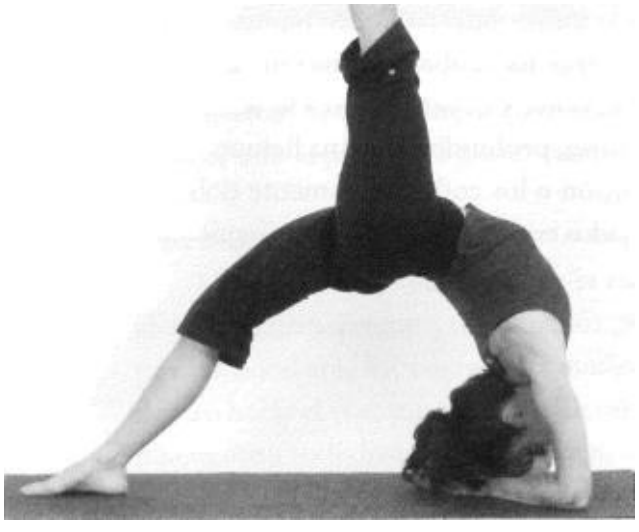
Qué buscar y resaltar

Enraizando a través de los antebrazos y de los pies, rota los muslos internamente y, con fuerza, presiona la rabadilla hacia los talones y expándete a lo ancho del pecho.

EKA PADA VIPARITA DANDASANA

Riesgos principales

La región lumbar, los hombros, el cuello.



Guiar a *los* estudiantes a *la* asana

En Viparita Dandasana, enraízate más firmemente en el pie izquierdo. Lentamente, endereza la rodilla derecha hacia arriba, luego prueba a enderezar verticalmente la pierna derecha.

Qué *buscar y resaltar*

Mantener el enraizamiento estable en la pierna apoyada y la rotación interna activa de esa misma pierna es esencial para la estabilidad.

EKA PADA RAJ KAPOTASANA

Riesgos *principales*

La parte frontal de la rodilla y la región lumbar.

Guiar a /os estudiantes a *la* asana

Desde Adho Mukha Svanasana, lleva la rodilla derecha justo a la parte exterior de la mano derecha mientras sueltas la cadera y la pierna izquierda hasta el suelo. Utiliza apoyos para el isquion izquierdo elevándolo tanto como haya que hacerlo para asegurarse de que está apoyado firmemente, las caderas están niveladas y no hay presión en el interior de

la rodilla derecha. Para explorar esta postura como abridor de cadera, pliégate hacia delante. Para la flexión posterior, manteniendo el isquion enraizado y las caderas niveladas, sujeta el pie izquierdo con la mano izquierda, y lleva el talón hacia la cadera, el codo junto al pie y el brazo derecho por encima de la cabeza para apretar las manos, o ambos brazos por encima de la cabeza para sujetar el pie y soltar la parte superior de la cabeza en el arco del pie.

Qué buscar y *resaltar*

Mantener las caderas niveladas y enraizadas es esencial en esta asana con objeto de proteger la región lumbar y la parte frontal de la rodilla. En la flexión posterior, rota hacia delante la cadera de la pierna doblada, girando internamente la pierna recta para reducir la presión en el sacro. Presiona la rabadilla hacia abajo mientras elevas el pecho y tiras de los codos juntándolos al tiempo que levantas y expandes el corazón abriéndolo hacia el cielo.

NATARAJASANA

Riesgos principales

El área lumbar, los tendones y la rodilla de la pierna de pie, los hombros si están inestables o hay un pinzamiento.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Desde Tadasana, flexiona la rodilla derecha para llevar el pie derecho arriba hacia la cadera derecha. Sujetando este con la mano derecha, rota el codo derecho hacia dentro y hacia arriba mientras desde la cadera extiendes hacia atrás y hacia arriba la pierna derecha. Eleva el brazo izquierdo por encima de la cabeza, dobla el codo izquierdo y sujeta el pie derecho.

Qué buscar y *resaltar*

Mantén pada bandha en el pie apoyado para ayudar a estabilizar el pie y la articulación del tobillo. Mantén la pierna apoyada recta y fuerte mientras permaneces consciente de la tendencia a cerrar la rodilla de la pierna apoyada. Intenta mantener la pelvis nivelada para crear una base simétrica para la extensión total de la columna. Presiona la rabadilla hacia atrás y hacia abajo, expande el pecho,

presiona las puntas inferiores de los omóplatos hacia delante y hacia arriba para abrir el centro del corazón. Si la coronilla está estable y suelta, déjala caer **hacia** el arco del pie y junta los codos. ¡Respira!

PURSVOTTANASANA

Riesgos principales

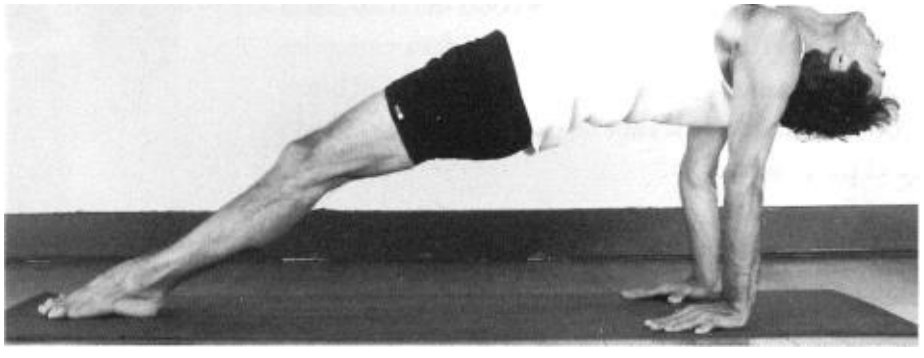
Las muñecas, la región lumbar, el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Dandasana, coloca las manos en el suelo a unos treinta centímetros detrás de las caderas con las puntas de los dedos apuntando hacia delante a las caderas. En una inspiración, presiona por las manos y los pies para elevar las caderas tan alto como sea posible. Como alternativa, lleva los pies más cerca de las caderas y álzate (postura de la mesa).

Qué buscar y *resaltar*

Intenta presionar los metatarsos firmemente hacia abajo, rota internamente los muslos, presiona la rabadilla contra los talones y expándete a lo ancho del pecho presionando las puntas de los omóplatos hacia arriba en el pecho. Respeta el cuello al permitir que la cabeza caiga hacia atrás.



MATSYASANA

Riesgos principales

Las rodillas y el cuello.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Desde Pindasana, ve soltando lentamente la columna hacia el suelo, agarrando los pies y tirando de ellos para hacer palanca elevando el pecho y dejando que la coronilla toque el suelo.

Qué buscar y resaltar

Presiona las rodillas hacia el suelo mientras tiras de los pies para lograr un arco más pronunciado en la columna. Haz la transición directamente a Uttana Padasana.

UTTANA PADASANA

Riesgos principales

El cuello, la región lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Acostado boca arriba, propúlsate con los codos, con las puntas de los dedos ligeramente introducidas bajo las nalgas, presionando hacia abajo a través de los codos para impulsar el pecho hacia arriba. Presta mucha atención al cuello al dejar caer hacia atrás la cabeza. Para la asana completa, eleva las piernas a unos treinta centímetros del suelo, manteniéndolas rectas y fuertes, deja caer la parte superior de la cabeza al suelo y junta las palmas de las manos sobre las piernas en el mismo ángulo que estas.

Qué buscar y resaltar

Rota los muslos internamente, presiona la rabadilla contra los talones, tira hacia arriba de las puntas de los omóplatos metiéndolos en el pecho, manda energía hacia fuera a través de los brazos y las puntas de los dedos, y mantén la mirada en la punta de la nariz.

SETU BANDHASANA

Riesgos principales

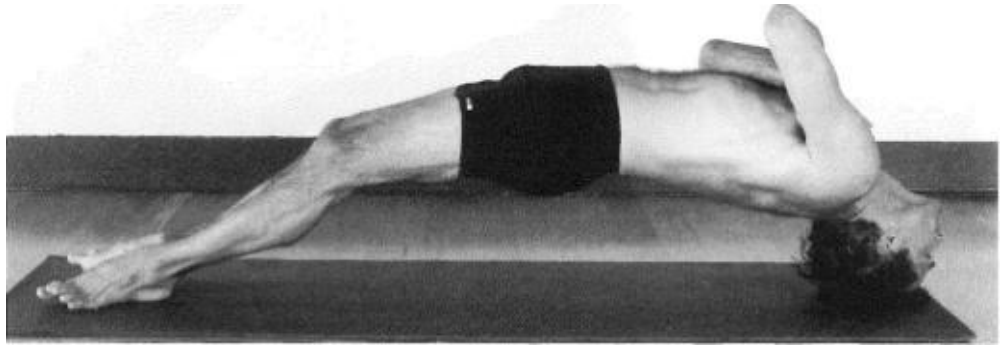
El cuello, la zona lumbar.

Guiar a los estudiantes a *la asana*

Recostarse boca arriba, deslizar hacia dentro los pies a alrededor de una tercera parte del camino hacia las caderas, juntando los talones mientras se giran los pies hacia fuera como el personaje delvagabundo interpretado por Charlie Chaplin, enraizándose por los codos al tiempo que se arquea la columna y se expande el pecho. Con una inspiración, presiona hacia abajo más firmemente con los pies para elevar las caderas del suelo y la parte superior de la cabeza sobre el suelo. Si sientes estabilidad y comodidad en el cuello, cruza los brazos sobre el pecho.

Qué *buscar y resaltar*

No se debería sentir dolor ni una sensación de intensidad aguda en el cuello. Solo enséñaselo a los estudiantes que tengan una fuerza, una estabilidad y una soltura notables en el cuello. Sal de la postura empezando por volver a llevar los codos al suelo.



TORSIONES SENTADAS Y SUPINAS

Las torsiones penetran agradablemente en el torso, estimulando y tonificando los órganos internos (en particular los riñones y el hígado) mientras crean flexibilidad y libertad en la columna y abren el pecho, los hombros, el cuello y las caderas. Las torsiones supinas activas (como Jathara Parivartanasana) fortalecen los oblicuos abdominales, el grupo más importante en muchas asanas que implican movimiento rotatorio (como Parsvakonasana o Astavakrasana). Las torsiones realizadas de forma periódica ayudan a mantener la longitud y resiliencia naturales de los tejidos blandos de la columna vertebral y la salud de los discos vertebrales y la articulación facetaria de la columna, restaurando la amplitud natural de movimiento de esta.[4]

Es una paradoja de una belleza poética que cuanto más torcemos nuestro cuerpo enroscándonos al máximo, con más facilidad soltamos la tensión física y emocional que acumula. Como se expone en el capítulo diez, las torsiones son excelentes para neutralizar la columna tras flexiones posteriores y anteriores profundas. Ten en cuenta estas directrices generales al guiar a los estudiantes en las torsiones:

> Las claves para realizar unas torsiones más pronunciadas son respirar profundamente, enraizarse por abajo y alargarse hacia arriba.
>
> Durante la torsión, las vértebras tienden de forma natural a juntarse más, comprimiendo la caja torácica y los pulmones, lo que hace que resulte más difícil inspirar plenamente y espirar despacio. Además de resaltar la importancia de las raíces y la extensión, haz incluso más hincapié en profundizar la inspiración y enlentecer la espiración.
>
> Como sucede con otras asanas, la clave del alargamiento es enraizarse, especialmente en las torsiones sentadas. Enseña a los estudiantes a enraizarse firmemente a través de los isquiones y la pelvis en todas las torsiones sentadas con objeto de mantener la longitud y la estabilidad de la región lumbar.
>
> Si un pie está en el suelo como en Ardha Matsyendrasana, guía a los estudiantes a presionarlo hacia abajo como si estuvieran de pie sobre él para acentuar la relación de raíces y extensión.
>
> Ya se trate de una torsión sentada o supina, guíalos a aumentar el alargamiento de la columna en cada inspiración, creando más espacio para permitir una torsión más profunda mientras se exhala.
>
> Alienta a los estudiantes a explorar este proceso de forma dinámica, llévalos a salir ligeramente fuera de la torsión cada vez que inspiran, para que así les

resulte más fácil alargarse e incrementar la rotación con la espiración subsiguiente, sigue de esta forma hasta salir por completo de la torsión.

En las torsiones sentadas asimétricas, pídeles que intenten mantener los isquiones nivelados y la pelvis neutral; la tendencia del isquion y del lado de la pelvis es que el primero tuerce hacia el frente para volver hacia atrás, lo que crea la ilusión de una torsión más profunda mientras tiende a llevar la torsión más hacia la región lumbar de la columna, y la tendencia de la pelvis es a hundirse hacia atrás.

En las torsiones supinas, invita a los estudiantes a interesarse más por mantener el hombro en el suelo que en llevar la rodilla al suelo del lado contrario; esto te ayudará a mantener la torsión más en la zona torácica de la columna que en la región lumbar.

El cuello puede sostenerse recto o girarlo añadiéndolo a la torsión, si resulta cómodo; los estudiantes pueden añadir espacio y comodidad al cuello al realizar la torsión llevando los omóplatos hacia abajo por la espalda y expandiéndose a lo ancho de las clavículas.

En todas las torsiones, guía a los estudiantes a iniciar el movimiento desde la parte media de la región torácica de la columna, creando la torsión hacia arriba y hacia abajo de la columna desde ahí.

Aconseja precaución y comodidad en las torsiones con palanca (por ejemplo presionar el codo o el hombro contra la rodilla en Marichyasana C).

Haz la torsión uniformemente por ambos lados. Si un estudiante está sentado sobre un apoyo elevado, coloca un apoyo del mismo grosor bajo cada isquion, para mantener la misma altura bajo los isquiones y el desafío de llevar el isquion más alto hacia abajo.

ARDHA MATSYENDRASANA

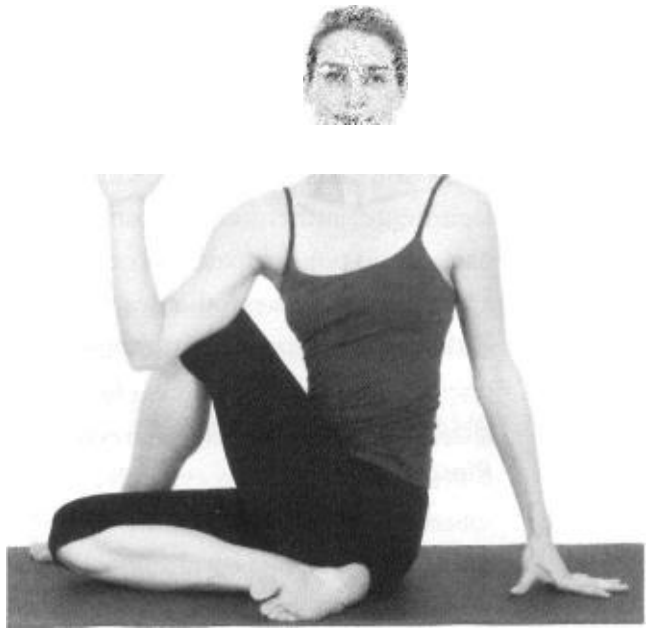
Riesgos principales

La región lumbar, las rodillas, el cuello.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Dandasana, desliza el pie a medio camino y tira hacia atrás del talón derecho y abajo hacia el lado exterior de la cadera izquierda, luego coloca el pie izquierdo sobre el suelo justo en la parte exterior de la rodilla derecha. Sujeta la rodilla con ambas manos para hacer palanca en la rotación anterior de la pelvis y alargar la columna mientras empujas hacia abajo por los isquiones y el pie izquierdo. Estira el brazo derecho hacia arriba para alargar a través de la columna y del hombro, luego rota el torso medio a la

izquierda, sujetando la rodilla izquierda, llevando el codo o el hombro derechos, al otro lado de la rodilla izquierda para hacer palanca en la torsión, o bien estirando el brazo derecho a lo largo de la parte externa e inferior de la pierna izquierda y sujetando la parte interior del pie izquierdo.



Qué buscar y *resaltar*

Mantén los isquiones bajos y presiona el pie derecho hacia abajo como si estuvieras intentando ponerte de pie sobre él. Con cada inspiración, ve saliendo ligeramente de la torsión para alargar más fácilmente la columna, aumentando la torsión cada vez que espiras. Mantén los omóplatos tirando hacia abajo por la espalda, el centro del corazón amplio y la respiración estable. Mira a la izquierda. Los estudiantes avanzados pueden hacer la transición de salida a través de Eka Pada Koundinyasana B a Chaturanga.

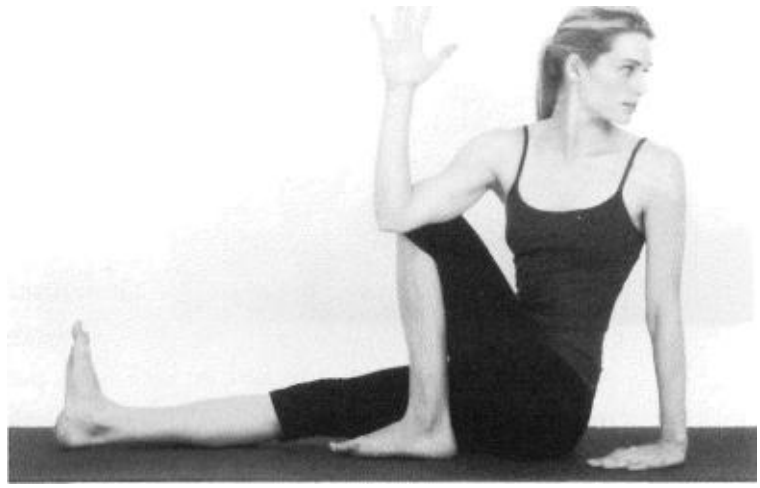
MARICHYASANA C

Riesgos principales

La región lumbar, el cuello, la rodilla doblada.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Dandasana, lleva el talón derecho al isquion derecho con la rodilla levantada. Coloca la mano derecha en el suelo junto a la cadera derecha, estírate por la columna y el brazo y mano derechos, luego rota el torso a la derecha mientras llevas el codo izquierdo del hombro al otro lado de la rodilla derecha, presionando contra la rodilla para hacer palanca en la torsión. Con más



flexibilidad, lleva el brazo izquierdo alrededor del muslo y la pantorrilla derechos para sujetar la muñeca derecha tras la espalda.

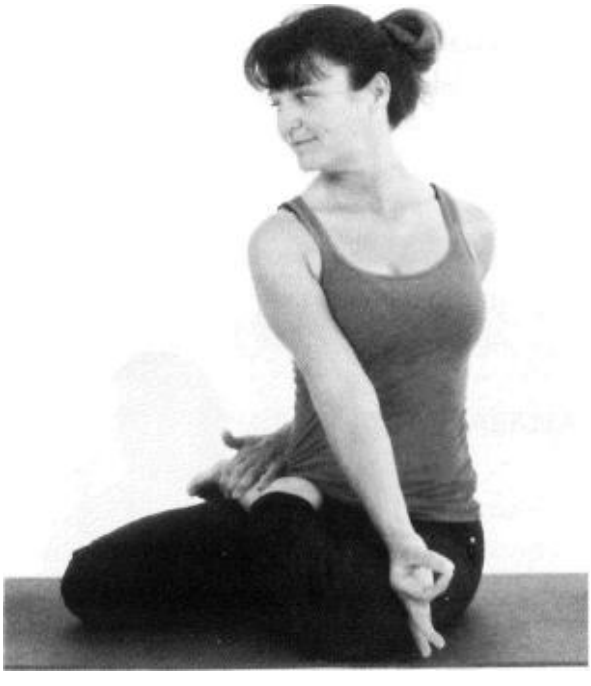
Qué buscar y resaltar

Enraizar por los isquiones y extenderse por la pierna izquierda fuertemente tensada. Con cada inspiración, salir ligeramente de la torsión para alargar la columna más fácilmente, aumentando la torsión con cada espiración. Mantén los omóplatos tirando hacia abajo por la espalda, el centro del corazón espacioso y la respiración estable. Mira a la izquierda. Los estudiantes avanzados pueden hacer la transición hacia fuera por Eka Pada Bakasana hasta Chaturanga.

BHARADVAJRASANA

Riesgos *principales*

Las rodillas, la región lumbar, el cuello.



Guiar a los *estudiantes* a *la* asana

Para A, desde Dandasana, inclinándose a la izquierda, doblar ambas rodillas para llevar ambos talones hacia atrás a la derecha, manteniendo el tobillo izquierdo bajo elmuslo derecho. Para B, empieza como para A, con la excepción de mover el talón derecho cerca de la cadera derecha en la posición Virasana y llevar el pie izquierdo a medio loto. Torciendo hacia la izquierda, extiende la mano izquierda tras la espalda y sujetar un trozo de tela, el lado interno del muslo derecho o el pie en loto mientras con la mano sujetas la rodilla izquierda con la mano derecha. En B, intenta colocar la palma izquierda en el suelo bajo la rodilla izquierda apuntando hacia el talón izquierdo.

Qué buscar y resaltar

Enraizando los isquiones, alarga la columna con cada inspiración, tomándote las manos para hacer palanca en la torsión con cada espiración. Crea una sensación de tirar hacia dentro de la parte superior de la columna hacia el centro del corazón, tirando de los omóplatos para abajo por la espalda y

expandiendo las clavículas. Mientras tuerces el torso a la izquierda, gira la cabeza a la derecha, tirando ligeramente para abajo de la barbilla hacia el hombro derecho.

SUPTA PARIVARTANASANA

Riesgos principales

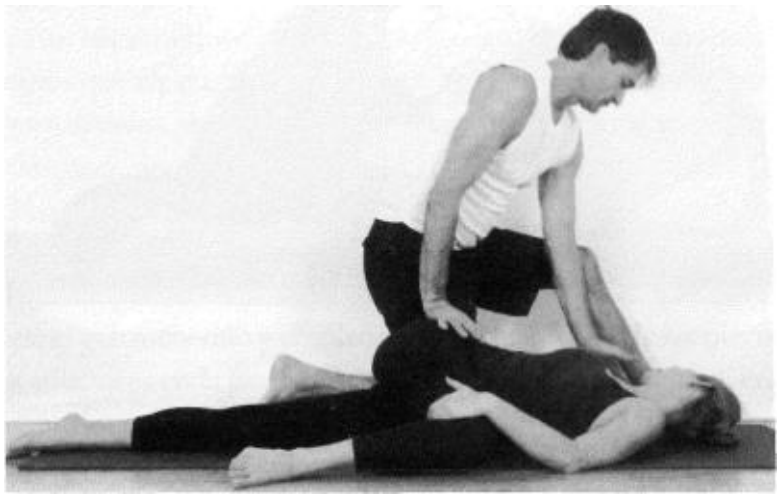
La región lumbar, el cuello.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

La forma básica de esta asana puede ser una torsión mantenida o el movimiento de fortalecimiento de los músculos abdominales de Jathara Parivartanasana. En la torsión mantenida, acuéstate boca arriba, con las rodillas hacia el pecho en Apanasana, los brazos hacia fuera, las palmas hacia abajo. Mirando a la mano derecha, suelta la rodilla hacia la izquierda. Alternativamente, mantén la pierna izquierda recta sobre el suelo y lleva la rodilla derecha al otro lado. Para el fortalecimiento de los músculos abdominales, mueve las rodillas (o las piernas rectas) una y otra vez a la izquierda y a la derecha mientras miras en la dirección contraria, manteniendo las rodillas o las piernas sin tocar el suelo.

Qué *buscar* y *resaltar*

La posición de la rodilla doblada es más cómoda para el área lumbar. En la torsión mantenida anima a los estudiantes a interesarse más por mantener el hombro en elsuelo que en llevar la rodilla al suelo, torciendo por tanto hacia dentro la región torácica de la columna, no la región lumbar. En la práctica de la musculatura abdominal, presiona los hombros y las palmas firmemente hacia abajo mientras mueves las piernas, levantando las piernas al inspirar, volviendo al centro al espirar.



PARIVRTTAJANU SIRSASANA

Riesgos principales

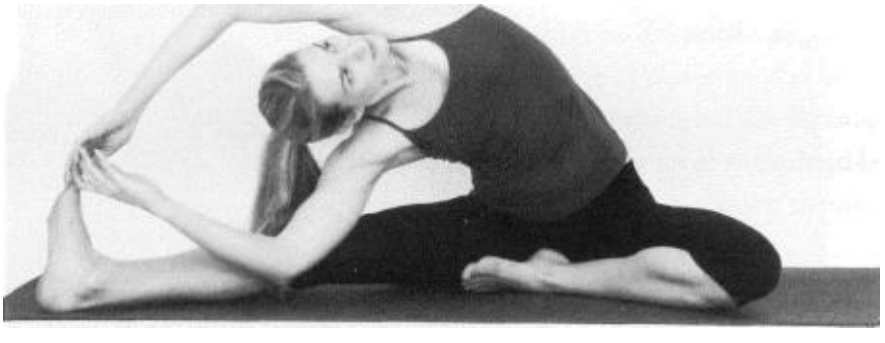
La rodilla doblada, la región lumbar, los tendones de la pierna recta, el cuello, los hombros.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Dandasana, extiende la pierna derecha como para Upavista Konasana ylleva el talón izquierdo hacia dentro como para Baddha Konasana. Enraíza los isquiones, siéntate erguido, afirma el muslo derecho, realiza la torsión hacia la izquierda e inclínate a la derecha moviéndote en etapas: primero, el codo derecho a la rodilla derecha, el brazo izquierdo abajo hacia la cadera izquierda en rotación externa, luego alza el brazo izquierdo sobre la cabeza; segundo, el codo o el hombro derechos al suelo, rotando aún el torso para abrirlo mientras elevas el brazo izquierdo sobre la cabeza para agarrar el pie derecho.

Qué *buscar y resaltar*

Si sientes molestias en el cuello al mirar hacia arriba, deja colgar hacia abajo la cabeza o crea un apoyo para ella con la mano derecha. Céntrate en alargar la columna mientras estás en flexión lateral. Haz un estiramiento de lado, no una flexión anterior. Si es fácil agarrar el pie derecho con ambas manos, usa la derecha para presionar el muslo izquierdo hacia fuera y hacia abajo, profundizando el estiramiento.



LAS FLEXIONES ANTERIORES Y LOS ABRIDORES DE CADERAS

Aquí veremos flexiones anteriores y abridores de caderas que no se realizan de pie, categorías que generalmente se estudian por separado. Sin embargo, todas las flexiones anteriores estiran algunos músculos situados en la pelvis, o alrededor de ella, y la mayoría de los abridores de cadera implican la flexión de la columna (por ejemplo, Gomukhasana y Baddha Konasana; algunos abridores de cadera se hacen con la columna neutral o en extensión, como Bharadvajrasana y Supta Virasana, respectivamente). De manera que es lógico contemplar estas asanas en conjunto mientras resaltamos los elementos que dan mayor relevancia al aspecto de flexión anterior o al de abridor de caderas. Como algunas de estas asanas entran másclaramente en la categoría de flexión anterior o en la de abridor de cadera, primero expondré brevemente las cualidades que se corresponden con cada una de sus distintas familias antes de estudiar la combinación de ambas.

Las flexiones anteriores son asanas profundamente relajantes que nos hacen partícipes de los misterios y mecanismos interiores de nuestras vidas. La clásica Paschimottanasana significa en sánscrito «postura de estiramiento occidental», haciendo referencia a la puesta de sol de una práctica que tradicionalmente se iniciaba mirando al sol. Otras flexiones anteriores como Balasana son profundamente maternales; estamos en esta posición durante nueve meses de gestación y regresamos espontáneamente a ella para cuidarnos o para protegernos. Al estimular los órganos de la pelvis y del abdomen, los sutiles efectos energéticos de las flexiones anteriores se concentran en los chakras inferiores, revelando a menudo emociones básicas arraigadas profundamente en el cuerpo. Mantener las flexiones anteriores durante al menos unos pocos minutos mientras refinamos el flujo de la respiración permite a los estudiantes explorar tranquilamente estos sentimientos.

Al plegarnos hacia delante estiramos y exponemos la parte trasera y vulnerable de nuestros cuerpos que en gran parte no vemos nunca directamente. Tendemos a sujetarnos con los músculos posteriores cuando nos plegamos hacia delante, así como, a menudo, en las flexiones posteriores como Laghu Vajrasana se intensifica el miedo a caer de espaldas en lo desconocido.

Para soltarnos del todo en una flexión anterior, debemos relajar toda una cadena de músculos que empiezan en la fascia plantar de los pies y pasan a través de los tendones de Aquiles, el gastrocnemio y el sóleo en la parte inferior de las piernas; los tendonesy algunos aductores en la parte posterior e interior de los muslos; en los músculos glúteo mayor, piriforme y cuadrado lumbar alrededor de la parte trasera de la pelvis y en la zona lumbar, y en los músculos de toda la espalda, principalmente los erectores

de la columna, multífido y dorsal ancho (Aldous 2004, 65). Para lograr esta relajación hace falta tener paciencia mientras la parte trasera se va soltando poco a poco, dejando que se manifieste la elegancia de la flexión anterior. Cuando se realiza de forma agresiva, es probable que se produzcan lesiones en los tendones o en la zona lumbar. Los estudiantes con lesiones en las vértebras deberían practicar las flexiones anteriores con mucha precaución, quedándose con las asanas en las que pueden concentrar el estiramiento en los tendones y en las caderas, no en la zona lumbar (Dandasana y Supta Padangusthasana).

Guía a los estudiantes a las flexiones anteriores de esta manera:

> Antes de la flexión hacia delante, lleva la atención a la respiración y a través de la respiración a toda la longitud de la columna, centrándote en relajarla y alargarla.
>
> En todas las flexiones anteriores sentadas, dale prioridad a la acción de enraizar los isquiones. La mejor manera de expresar esto es en Dandasana; enraizándote a través de los isquiones, activa naturalmente corrientes de energía que suben por la columna y salen a través de las piernas, creando la base para una flexión anterior segura y profunda.
>
> Evalúa la postura de los estudiantes cuando están sentados en Dandasana; si no son capaces de alcanzar la neutralidad pélvica (con el sacro ligeramente indinado hacia delante), deberían sentarse lo suficientemente altos sobre un apoyo firme para estar cómodos en esa neutralidad y trabajar ahí para alargar la columna.
>
> Inicia la flexión hacia delante y sácale el máximo beneficio por medio de la rotación anterior de la pelvis mientras aprovechas al máximo la extensión neutral de la columna. Para muchos estudiantes esto significará permanecer en una posición vertical al explorar la mayoría de las flexiones anteriores sentadas.
>
> Las flexiones anteriores supinas como Apanasana y Supta Padangusthasana son más cómodas para la zona lumbar y los tendones.
>
> En las flexiones anteriores sentadas en las que una o ambas piernas están rectas (por ejemplo, Dandasana o Paschimottanasana), gira internamente los muslos mientras los empujas hacia abajo para facilitar la rotación anterior de la pelvis y mantener así espacio en la zona lumbar.

Aunque la mayoría de las asanas y flexiones anteriores de pie estiran los músculos de la pelvis y de su alrededor, la familia más pura de abridores de caderas la encontramos en las posiciones sentada, supina o prona. Cuando las caderas están firmes y

264

abiertas, son la clave de nuestra movilidad en el mundo, a pesar de que sentarse habitualmente en sillas y participar en una actividad atlética intensa pueden, cuando existe una predisposición genética, hacer de las caderas una de las partes más rígidas del cuerpo, reduciendo el alcance de movimiento y pudiendo llegar a provocar una distensión en la región lumbar. Las caderas abiertas son uno de los elementos fundamentales para practicar sin riesgo y a fondo flexiones posteriores y anteriores, y también para sentarse cómodamente en meditación. Podemos desarrollar y mantener una amplitud saludable de movimiento en las caderas con una práctica equilibrada que implique a todos los músculos relacionados, consiguiendo numerosos beneficios en asanas de pie, y en flexiones anteriores y posteriores:

LOS FLEXORES DE CADERAS: cuando los flexores de las caderas (el iliopsoas y el recto femoral) están tensos, se tira de la pelvis llevándola a una rotación anterior y la región lumbar tiende a desarrollar una lordosis. Los flexores de las caderas tensos también limitan las flexiones posteriores. Aunque las asanas de pie Anjaneyasana y Virabhadrasana son muy eficaces para estirar estos músculos, también lo son los abridores clásicos de caderas como Supta Virasana y Eka Pada Raj Kapotasana Prep.

LOS EXTENSORES DE CADERAS: los extensores de las caderas tensos tiran de los isquiones hacia la parte posterior de las rodillas, pudiendo dar lugar a un aplanamiento de la zona lumbar y provocando cifosis en la región torácica de la columna. Los extensores de las caderas tensos (especialmente los tendones y las fibras inferiores del glúteo máximo) limitan las flexiones anteriores; la forma más directa de estirarlos es mediante las flexiones anteriores con las piernas rectas.

LOS ABDUCTORES DE CADERAS: los abductores tensos (especialmente el glúteo medio) son una de las causas principales de que se abra la parte frontal de la rodilla en las asanas de estocadas de pie (además de los aductores débiles), el castigo de los estudiantes que intentan cruzar las rodillas en Garudasana y Gomukhasana y una fuente de presión en la articulación sacroilíaca. Una vez más, las asanas en las que la tirantez de estos músculos limita más el alcance de movimiento son también las que más los estiran, especialmente Gomukhasana.

LOS ADUCTORES DE CADERAS: los aductores tensos (además de los aductores débiles) provocan que la rodilla se abra para adentro en asanas de estocada de pie y hacen que resulte difícil abrir las piernas en varias asanas de pie, o sentadas, y en equilibrios sobre brazos (la relativa pequeñez de las cabezas de los femorales y de los ligamentos iliofemorales también limitará la amplitud de movimiento

que se suele pensar que viene causada por unos aductores tensos). Upavista Konasana y Baddha Konasana son las asanas clásicas para abrir los aductores.

LOS ROTADORES INTERNOS: la tirantez de los rotadores internos puede causar que las rodillas se abran la una hacia la otra al permanecer de pie en Tadasana y limitar la apertura en posturas como Padmasana y Virabhadrasana II. Estrechamente asociados con los aductores, Upavista Konasana y Baddha Konasana son eficaces para estirar estos músculos.

LOS ROTADORES EXTERNOS: los músculos más poderosos del cuerpo, los glúteos mayores, son los rotadores externos principales de los fémures. Cuando están tensos o excesivamente usados (como sucede con muchos bailarines), las rodillas y los pies tienden a girar hacia fuera, causando una falta de alineación en muchas asanas de pie y ejerciendo presión sobre la articulación sacroilíaca. Gomukhasana y Jathara Parivartanasana estiran eficazmente estos músculos.

APANASANA

Riesgos principales

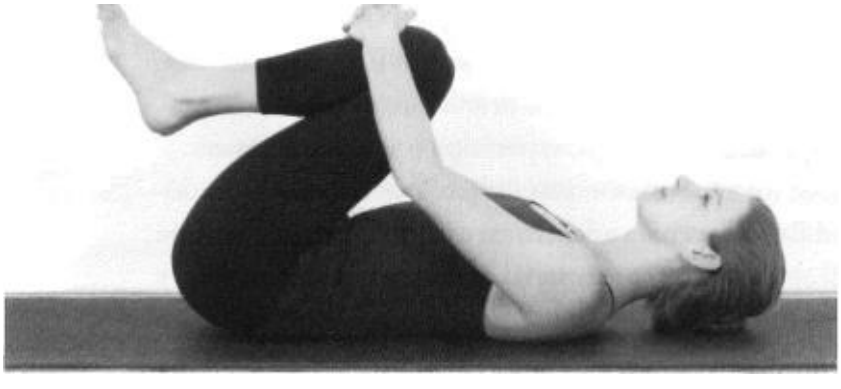
La región lumbar, las ingles.

Guiar a los estudiantes a la asana

Recostarse sobre la espalda, llevar suavemente las rodillas hacia el pecho. Inspirar, relajar las rodillas y separarlas ligeramente del pecho; al espirar abrazarlas acercándolas al cuerpo.

Qué buscar y resaltar

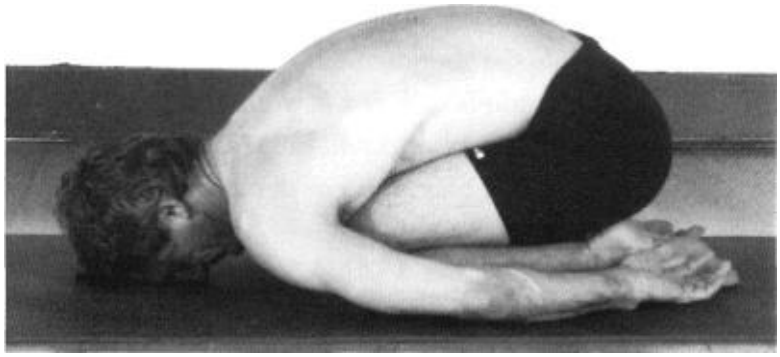
A pesar de lo sencilla que parece esta postura, aconseja a los estudiantes que procuren no forzar la zona lumbar. Prueba a mecerte de lado a lado o a mover las rodillas alrededor en círculos para intentar liberar la tensión de la zona lumbar.



BALASANA

Riesgos principales

La zona lumbar, las rodillas.



Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Apoyado sobre las rodillas y las manos, suelta las caderas hacia atrás y hacia los talones, extendiendo los brazos sobre el suelo a los lados de las piernas. Separar más las rodillas crea una salida más fácil a través de las caderas, aliviando la presión de la región lumbar. Colocar una manta tras las rodillas reduce la presión en ellas.

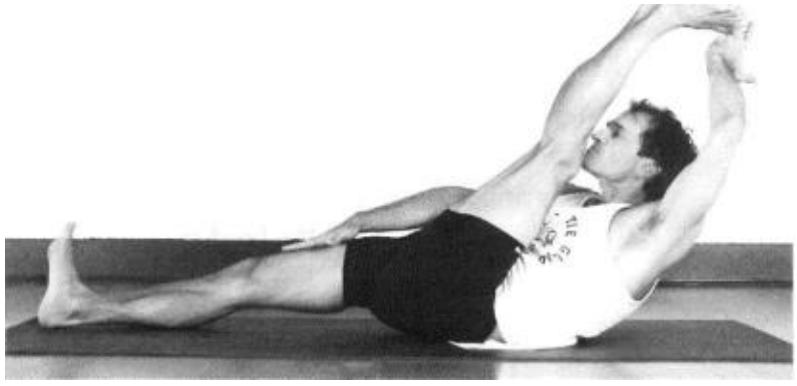
Qué *buscar y resaltar*

Si las caderas están elevadas más de unos cuantos centímetros sobre los talones, ofrece una manta para colocarla tras las rodillas. Entre las asanas más relajantes, Balasana es un lugar de descanso y de calma interna. Aconseja a los estudiantes que permanezcan atentos a la respiración mientras se dejan ir y se relajan por completo en lo más hondo de su ser.

SUPTA PADANGUSTHASANA

Riesgos principales

Los tendones de las corvas.



Guiar a los estudiantes a la asana

Recostado boca arriba con los pies hacia dentro, como para Setu Bandha Sarvangasana, agarra el pie derecho y endereza la pierna derecha (usa una correa si hace falta). Muévete hacia delante enderezando la pierna izquierda sobre el suelo, presionando a través del talón mientras rotas internamente el muslo y mantienes la rodilla y los dedos de los pies apuntando hacia fuera. Con una espiración, lleva la barbilla hacia la pantorrilla mientras mantienes ambas piernas rectas y fuertes.

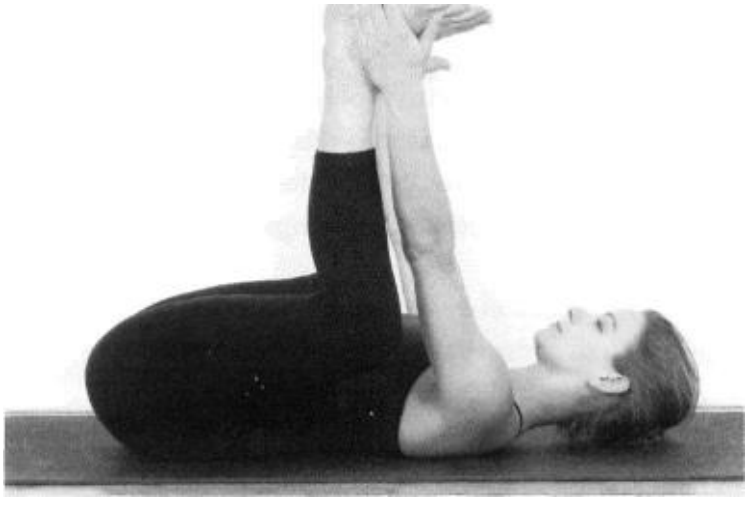
Qué buscar y resaltar

Intenta rotar el pubis hacia delante y hacia abajo mientras elevas el esternón alejándolo del abdomen. Haz la transición a la variación B dejando caer la espalda al suelo, girando la cabeza a la izquierda y extendiendo lentamente la pierna izquierda a la izquierda en abducción. Interésate más por mantener la nalga izquierda en el suelo que por separar más la pierna derecha.

ANANDA BALASANA

Riesgos principales

La región lumbar, el lado interno de la ingle.



Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Apanasana, agárrate los pies y lleva las rodillas hacia el suelo mientras mantienes el sacro sobre el suelo y los talones alineados sobre las rodillas

Qué buscar y resaltar

Algunos estudiantes rígidos serán incapaces de agarrarse los pies sin elevar la parte superior de la espalda y la pelvis del suelo. Aconséjales que mantengan las rodillas dobladas.

DANDASANA

Riesgos principales

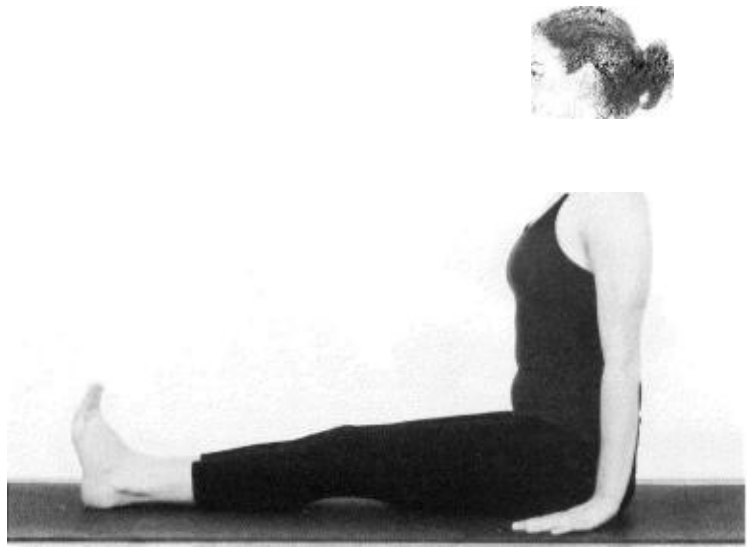
Los tendones y la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Esta es la asana básica para todos las demás flexiones anteriores sentadas, cuya acción principal es enraizarse firmemente en los isquiones. No separes la carne de los isquiones porque esto expondrá excesivamente las inserciones de los tendones en su punto más vulnerable. Siéntate recto con las piernas extendidas hacia delante y la pelvis neutral. Si el sacro se indina hacia atrás, siéntate sobre un cojín para obtener la neutralidad pélvica y la extensión neutral de la columna.

Qué *buscar y resaltar*

Enraíza los isquiones, flexiona los pies, afirma los muslos sin extender en exceso las rodillas, gira internamente las rodillas, el hueso púbico hacia abajo y el sacro ligeramente hacia dentro, alarga la columna, los omóplatos bajando por la espalda, las palmas enraizando, el pecho amplio, la cabeza hacia el cielo.



PASCHIMOTTANASANA

Riesgos principales

Los tendones y la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Sentándote recto en Dandasana, lleva las manos hacia los pies y los pies tan lejos como sea posible sin doblar la columna. Abrázalos (o coloca una correa alrededor de los pies) para hacer palanca con la activación de las piernas, alargando por la columna y con rotación anterior de la pelvis. Lleva el torso hacia delante sobre las piernas rotando la pelvis hacia delante. Estira los codos separándolos entre sí, tira de los omóplatos bajándolos por la espalda.

Qué *buscar y resaltar*

Renueva el firme enraizamiento de los isquiones. Con cada inspiración, alarga la columna; con cada espiración, suelta el torso hacia delante. Interésate más por llevar el centro del corazón hacia arriba y hacia delante que por conseguir que la cara toque las piernas. Mantén las piernas activas, permitiendo pacientemente que la parte trasera del cuerpo se suelte.

JANU SIRSASANA

Riesgos principales

Los tendones y la región lumbar, la rodilla doblada.

Guiar a los estudiantes a la asana

Sentado recto en Dandasana, lleva el talón izquierdo al lado interno del muslo derecho cerca de la pelvis, con la rodilla descansando sobre el suelo o sobre un bloque. Mantén los isquiones nivelados y enraizados firmemente, gira el torso ligeramente para apuntar el esternón hacia el pie derecho. En la flexión anterior procede como para Paschimottanasana mientras elevas el abdomen y tiras de él ligeramente hacia el muslo derecho.

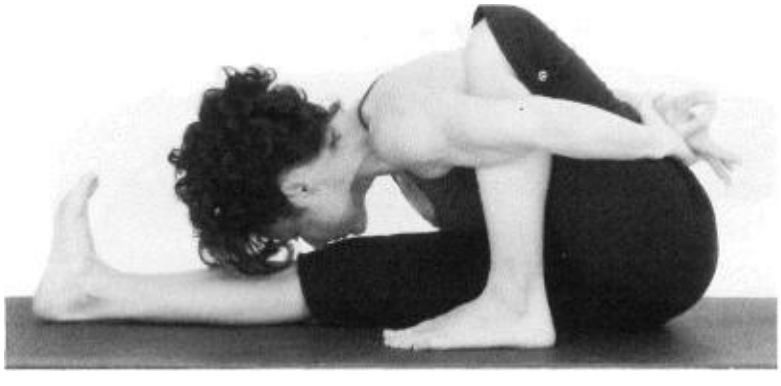
Qué buscar y resaltar

Renueva el enraizamiento firme de los isquiones y la afirmación de los cuádriceps izquierdos. Con cada inspiración eleva el pecho ligeramente para extender más la columna. Con cada espiración establécete más profundamente en la asana.

MARICHYASANA A

Riesgos principales

Los tendones, la región lumbar.



Guiar a los estudiantes a la asana

Sentado recto en Dandasana, lleva para dentro el talón derecho hacia el isquión derecho. Coloca la mano izquierda sobre el suelo junto a la cadera izquierda e indina ligeramente el torso hacia la izquierda mientras estiras el brazo derecho hacia arriba. Pliégate desde las caderas, estirando

lentamente el torso y el brazo derecho hacia delante, y rodea la espinilla derecha por abajo con el brazo derecho mientras pasas la mano izquierda alrededor de la espalda para sujetar la muñeca derecha. Inspirando, eleva la columna y el pecho; espirando, pliégate hacia delante.

Qué buscar y *resaltar*

Renueva el enraizamiento firme de los isquiones y la afirmación de los cuádriceps izquierdos. Presiona el pie derecho como si fueras a ponerte de pie sobre él. Con cada inspiración, eleva el pecho ligeramente para extender más la columna. Con cada espiración, establécete más profundamente en la asana.

UPAVISTA KONASANA

Riesgos principales

Los tendones, la región lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Desde Dandasana, extiende las piernas hacia fuera en abducción. Si hace falta, coloca apoyos para alcanzar la neutralidad pélvica. Apunta los dedos de los pies y las rótulas hacia arriba mientras afirmas los muslos, alargando la columna y expandiéndote a lo ancho del centro del corazón. Presiona las manos en el suelo tras las caderas para ayudar a rotar la pelvis hacia delante. Si puedes sentarte recto sobre los isquiones con las manos separadas del suelo, extiende los brazos al frente y usa las manos sobre el suelo para ayudar a llevar el torso hacia delante.

Qué buscar y *resaltar*

Manteniendo enraizados los isquiones, las piernas activas, las rótulas apuntando hacia arriba, muévete con la respiración para plegarte hacia delante mediante la rotación anterior de la pelvis, llegando finalmente a llevar el pecho al suelo y a sujetar los pies. Interésate más por alargar la columna y abrir el corazón que por plegarte hacia abajo. La mirada hacia abajo o hacia el horizonte.

KURMASANA

Riesgos principales

Los tendones, la región lumbar, los hombros.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Upavista Konasana, junta ligeramente las piernas, elevando las rodillas con objeto de crear espacio para extender los brazos rectos bajo las rodillas. Intenta juntar más las piernas, llegando finalmente hasta los hombros. Enraizando los isquiones, presiona las piernas enderezándolas, con los dedos de los pies extendidos, la mirada hacia el horizonte.

Qué *buscar y resaltar*

Céntrate en enraizar los isquiones y extenderte por las piernas y la columna. Cruza las piernas por encima tras la espalda y presiona hacia arriba para Dwi Pada Sirsasana, haciendo la transición a través de Tittibhasana, Bakasana y Chaturanga Dandasana.

HANUMANASANA

Riesgos principales

Los tendones de las corvas, la ingle, la región lumbar.

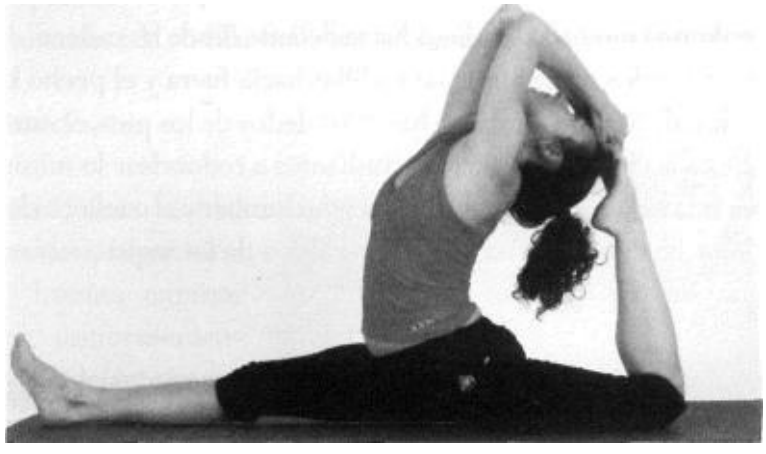
Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Anjaneyasana, coloca las manos en el suelo y mueve las caderas atrás sobre la rodilla trasera mientras enderezas la pierna frontal. Permanece aquí durante uno o dos minutos. Manteniendo las caderas niveladas con el frente de la esterilla, desliza lentamente el talón de la pierna frontal mientras extiendes la pierna trasera. Como la mayoría de los estudiantes son incapaces de soltarse por completo en esta asana, ofrece bloques para colocar bajo los isquiones de la pierna frontal o en ambos lados de las

caderas para sujetarse. Es importante colocar las caderas niveladas con el frente de la esterilla mientras el isquion de la pierna frontal está enraizado firmemente, creando así una base simétrica para la extensión de la columna y reduciendo el riesgo de tensión en la zona lumbar.

Qué buscar y resaltar

Una vez colocado en una posición estable con la columna erguida, incrementa la flexión del pie adelantado, tensando los músculos cuádriceps y relajando los tendones. En la medida en que las caderas estén niveladas con el frente de la esterilla, la pierna atrasada se extenderá más fácilmente hacia atrás recta desde la cadera. Recalca la rotación interna de la pierna atrasada, especialmente si estás explorando la variación de la flexión posterior.



BADDHA KONASANA

Riesgos principales

Las rodillas y la región lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Desde la posición preparatoria para Upavista Konasana, dobla las rodillas para juntar los pies. Reduce la tensión de la rodilla colocándoles un bloque por debajo. Presiona las manos contra el suelo tras las caderas para ayudar a la pelvis a rotar hacia delante. Si puedes sentarte recto sobre los isquiones con las manos levantadas del suelo, sujeta y abre los pies como un libro, juntando y presionando los talones mientras estiras las rodillas hacia el suelo. Rota la pelvis hacia delante para tirar del centro del corazón hacia el horizonte. Como variación invita a los estudiantes a probar a extender los brazos completamente hacia delante, con las palmas presionando hacia abajo, usando esta posición alternativa para hacer palanca en el alzamiento del centro del corazón, el estiramiento de la columna y una rotación más pronunciada de las caderas.

Qué buscar y resaltar

Mantener los isquiones enraizados, los talones apretados uno contra otro, los omóplatos bajando por la espalda, el centro del corazón, moverse con la respiración para alargar la columna mientras se pliega hacia delante desde las caderas. Usa los codos para presionar los muslos hacia atrás, las rodillas hacia fuera y el pecho hacia delante. Crea una sensación de llevar el ombligo hacia los dedos de los pies, el esternón al horizonte. Enseñar esta acción ayudará a los estudiantes a redondear lo mínimo posible la espalda y a reducir la tirantez potencial de la región lumbar y el cuello. Si los estudiantes se quejan de dolor en la parte interna de la rodilla o de las ingles, recomiéndales que coloquen bloques bajo las rodillas.

VIRASANA

Riesgos principales

Las rodillas, los tobillos, la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Permanecer sobre las rodillas con los pies extendidos hacia atrás, presionar los pulgares en la mitad de los gemelos tras las rodillas. Deslizar los pulgares para abajo hacia la mitad de los músculos, extendiéndolos desde el centro mientras tiras de los isquiones hacia el suelo entre los talones (o sobre un bloque o un cojín). Asir las rodillas, enraizar los isquiones, rotar internamente losfémures y rotar anteriormente la pelvis hasta que quede neutral mientras nos erguimos a través de la columna, con los omóplatos bajando por la espalda y el pecho espacioso.

Qué *buscar y resaltar*

Manteniendo los isquiones enraizados con cada inspiración, renovar el alzamiento ligero del perineo, cultivando mula bandha mientras te energizas por la columna. Permite que la cabeza flote sobre la columna, respirando profunda y establemente. Esta es una asana excelente para todas las prácticas de pranayama.

TIRIANG MUKHA EKA PADA PASCHIMOTTANASANA

Riesgos principales

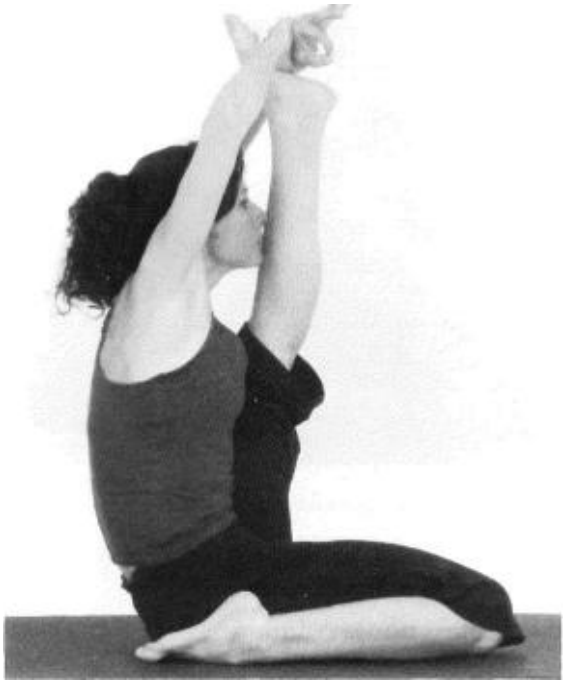
La región lumbar, la rodilla doblada, los tendones de la pierna recta.

Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Dandasana, doblar la pierna derecha en la posición de Virasana. Intenta enraizar los isquiones uniformemente. Pliégate hacia delante como para Janu Sirsasana.

Qué buscar y resaltar

Intenta enraizar el isquion con mayor firmeza, rotando internamente el muslo derecho mientras rotas la pelvis hacia delante como fuerza de la flexión anterior.



KROUNCHASANA

Riesgos principales

La rodilla de la pierna doblada, los tendones de la pierna recta, la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Sentado recto en la posición preparatoria para Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana, sujeta el pie izquierdo con ambas manos, extiende la pierna izquierda hacia arriba y lleva el esternón hacia el pie izquierdo. Si hace falta, usa una correa alrededor del pie izquierdo para mantener la pierna recta alzándolo.

Qué buscar y resaltar

Resiste la tendencia a hundirte en slumpasana poniendo más interés en rotar hacia delante la pelvis, alargar la columna y elevar el pecho. Baja los hombros, separándolos de las orejas, mientras te alargas desde el pubis hasta la barbilla.

GOMUKHASANA

Riesgos principales

Las rodillas, los hombros, la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Prepárate como para Ardha Matsyendrasana, luego lleva la rodilla de arriba a través de la parte superior de la rodilla inferior con los talones cerca de las caderas. Si no puedes cruzar las rodillas completamente, ponte sobre ellas y apoyado en las manos para cruzarlas; deja preparado un bloque bajo las isquiones antes de volver a sentarte. Con la rodilla derecha encima, extiende el brazo izquierdo sobre la cabeza doblando el codo para llevar la mano hacia abajo por la espalda mientras tiras del brazo derecho hacia atrás y lo extiendes hacia arriba para asir los dedos de la mano izquierda (usando una

correa si hiciera falta). Enraizando los isquiones, inspirando, eleva la columna y el pecho; espirando, flexiona hacia delante.

Qué *buscar* y *resaltar*

Como con todas las flexiones sentadas, mantén los isquiones enraizados mientras alargas la columna y te pliegas hacia delante. Presta mucha atención a las rodillas, la zona lumbar ylos hombros. Mantén el centro del corazón abierto y la respiración constante. Para cambiar de lado sencillamente vuelve a cruzar las piernas, girando trescientos sesenta grados o presionando Salamba Sirsasana II y volviendo a cruzar las piernas por encima de la cabeza.

ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTIANASANA

Riesgos principales

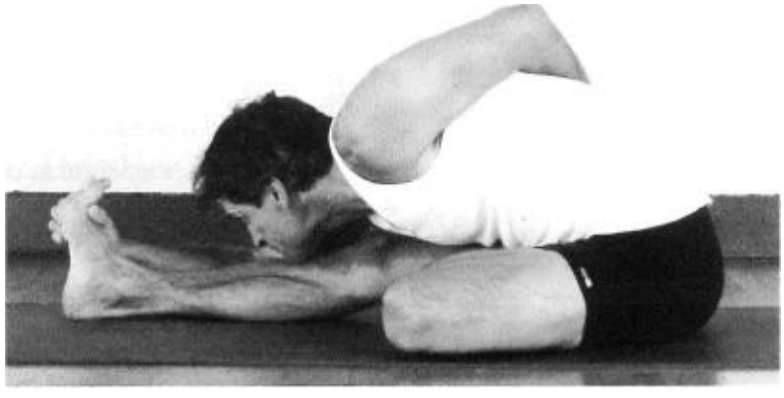
La rodilla doblada, la región lumbar, los tendones de la pierna derecha.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Desde Dandasana, lleva una pierna a la posición de medio loto. Cruza el brazo de ese lado del cuerpo por la espalda para asir el pie en loto. Enraizando los isquiones y manteniendo la pierna extendida activa y rotando internamente, inspirando, eleva la columna y el centro del corazón; espirando, pliégate hacia delante.

Qué *buscar* y *resaltar*

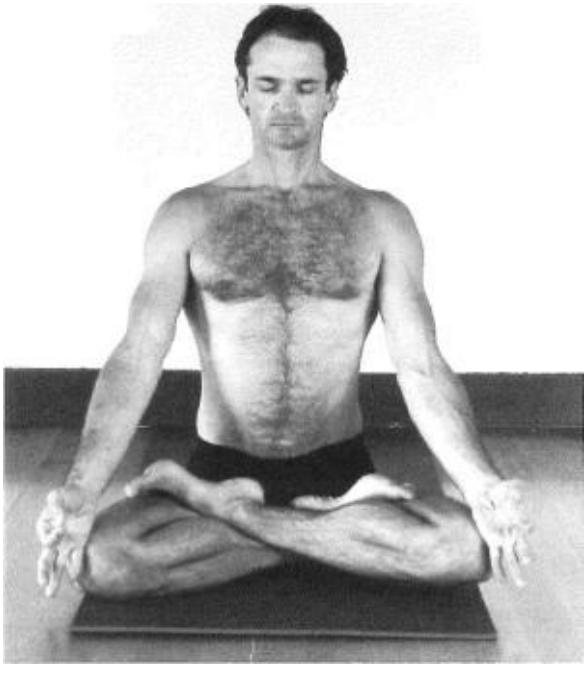
Si la rodilla doblada está levantada del suelo, anima a los estudiantes a permanecer rectos hasta que la cadera se abra. Busca la simetría en medio de la asimetría de la asana y enséñala a los estudiantes.



PADMASANA

Riesgos principales

Las rodillas, las caderas, las ingles.



Guiar a los estudiantes a la asana

Explora Padmasana relajando las caderas, sin forzar nunca las rodillas. Enraíza los isquiones y siéntate recto. A partir de una sencilla posición cruzada de piernas, sujeta el talón derecho y llévalo hacia la cadera izquierda. Relajando la cadera derecha y la parte interior delmuslo y la ingle, rota externamente el fémur para soltar la rodilla derechahacia el suelo. Procede de la misma forma con la otra pierna.

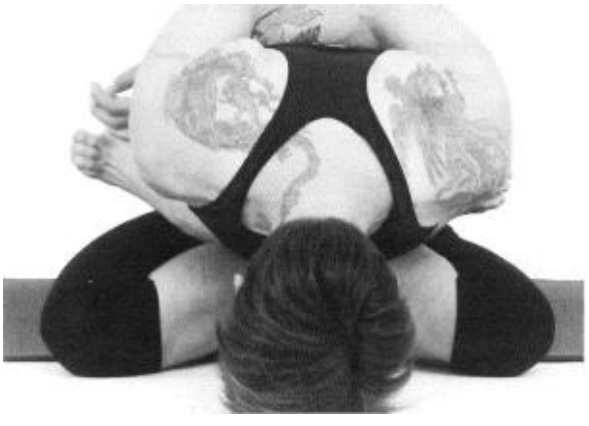
Qué buscar y resaltar

Enraízate a través de los isquiones; sigue cultivando la neutralidad pélvica, la extensión neutral de la columna yun centro del corazón amplio. Nunca fuerces las rodillas para bajarlas. Con las manos sobre ellas, mira a la punta de la nariz o a un punto en el suelo.

BADDHA PADMASANA

Riesgos principales

Las rodillas, los hombros, la región lumbar.



Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Padmasana, llevar los brazos tras la espalda para asir los pies. Si no puedes asir los pies, abraza los hombros o los antebrazos. Al inspirar, extiende la columna; al espirar, pliégate hacia delante.

Qué buscar y resaltar

Intenta mantener la postura durante diez respiraciones lentas, usando esta asana para depurar la respiración y pasar a un espacio más profundo y tranquilo en tu interior.

ARKANA DANDASANA

Riesgos principales

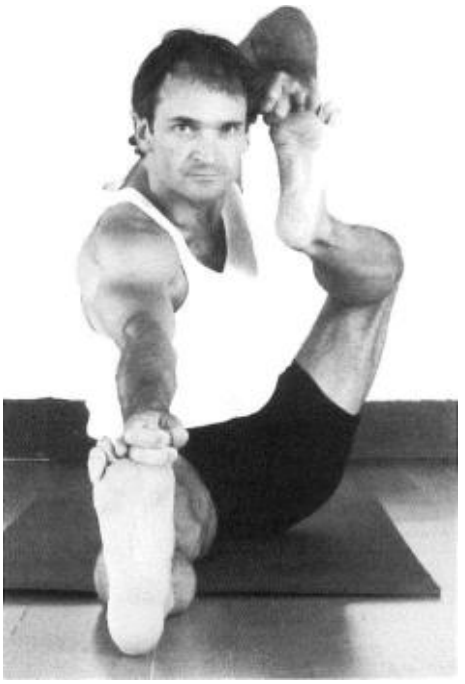
La región lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Preparar como para Marichyasana A llevando un pie cerca del isquion, agarrar ambos pulgares de los pies mientras se enraízan los isquiones y se eleva la columna. Levantar lentamente el pie de la rodilla doblada y llevarlo para atrás hacia la oreja.

Qué *buscar* y *resaltar*

Resalta los elementos de Dandasana: pierna extendida activa, rotación anterior de la pelvis, columna extendida, centro del corazón abierto, respiración constante.



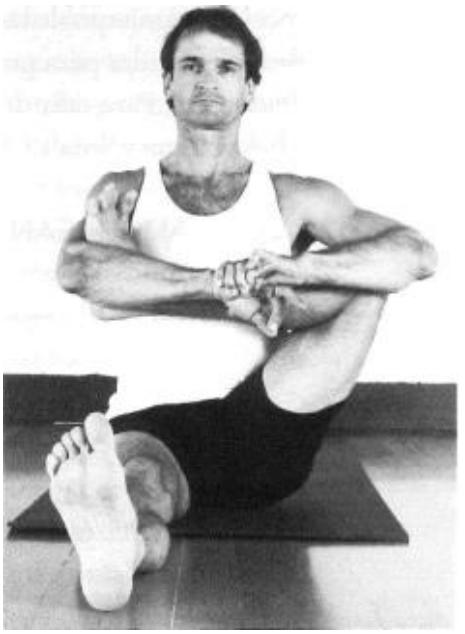
EKA PADA SIRSASANA A CHAKORASANA VINYASA

Riesgos principales

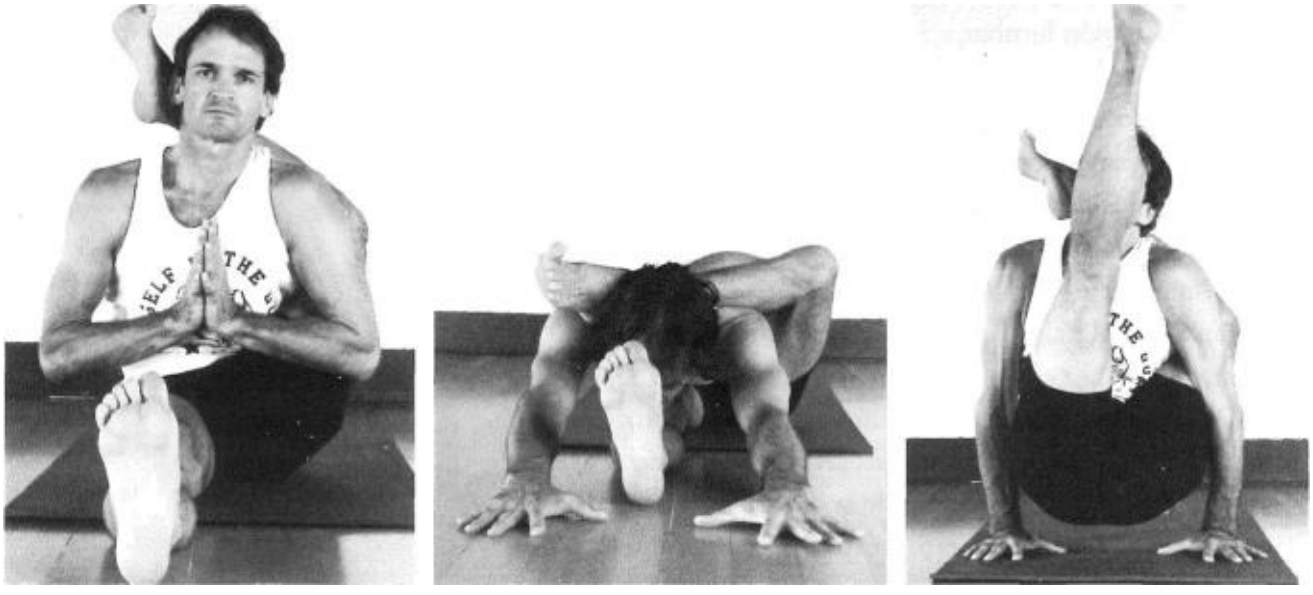
La rodilla de la pierna doblada, la región lumbar, el cuello, los tendones al plegarse hacia delante.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

En Dandasana, desliza hacia dentro el pie derecho, agarrando la rodilla para hacer palanca en la rotación anterior de la pelvis y la extensión de la columna. Haz los tres primeros pasos preparatorios descritos para Astavakrasana antes de llevar la parte inferior de la pierna derecha tras el hombro derecho y a lo largo de la espalda. Siéntate recto con las palmas en anjali mudra antes de plegarte hacia delante como se describió para Janu Sirsasana. Llevando hacia atrás el torso recto, presiona las manos y endereza los brazos para elevar las caderas del suelo, llevando la pierna extendida hacia la barbilla en Chakorasana.



Eka Pada Sirsasana Prep



Eka Pada Sirsasana A, Eka Pada Sirsasana B, Chakorasana (de izquierda a derecha)

Qué *buscar* y *resaltar*

Forzar esta asana tensará la rodilla derecha, el cuello y la región lumbar. Mantén el pie derecho fuertemente flexionado para estabilizar la rodilla. Usa la elevación del torso, elalargamiento de la columna yla expansión de las clavículas para profundizar esta apertura de caderas. Para salir de esta postura, elévate a Chakorasana y flota a Chaturanga Dandasana.

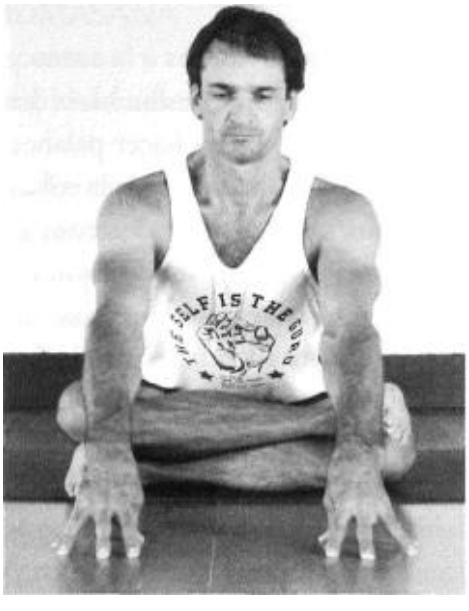
AGNISTAMBHASANA

Riesgos principales

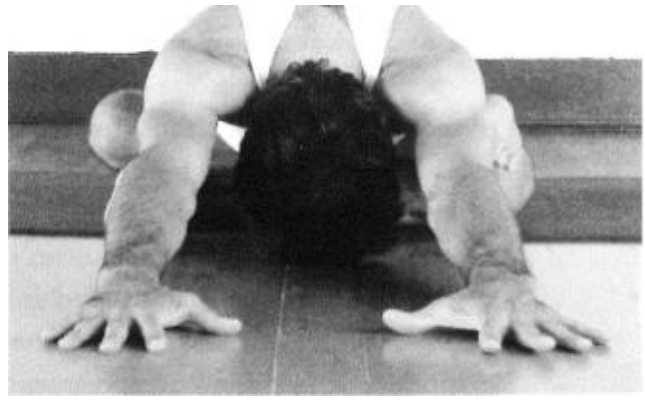
Las rodillas, la región lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Desde una posición sencilla de piernas cruzadas, coloca las manos sobre el suelo tras las caderas y retrépate mientras deslizas los talones hacia delante para poner los tobillos paralelos. Gradualmente, rota la pelvis hacia delante para sentarte más recto. Una vez que puedas



sentarte recto con las manos libres, coloca las pantorrillas como si fueran troncos, con los tobillos y las rodillas de un lado sobre los del lado contrario. Pliégate hacia delante.



Qué *buscar y resaltar*

Mantener los pies flexionados fuertemente mientras tensas los músculos y los ligamentos alrededor de las rodillas, ayudando a proteger estas y a acentuar el estiramiento de las caderas.

INVERSIONES

Cuando nos ponemos cabeza abajo, el mundo parece volverse del revés. Aquí incluso el movimiento más sencillo puede ser confuso ya que estamos experimentando una relación desconocida y contraria con la gravedad. Este cambio de perspectiva y de conciencia neuromuscular crea una oportunidad para expandir más nuestra sensación de estar en el mundo revirtiendo al mismo tiempo los efectos de la gravedad en el cuerpo. El cerebro está regado de sangre nutritiva, la mente se despeja, los nervios se tranquilizan y todo parece volverse más sosegado y sin embargo alerta, invitándonos agradablemente a la meditación. Con la práctica incluso la que en un principio resulta la inversión más difícil, Salamba Sirsasana (equilibrio sobre la cabeza con apoyo), se vuelve tan estable como su contraria, Tadasana, permitiéndoles a los estudiantes permanecer durante varios minutos seguidos en esta posición. Tanto en Salamba Sirsasana como en Salamba Sarvangasana (equilibrio sobre los hombros), los estudiantes desarrollan una coordinación muscular más variada que aporta estabilidad y facilidad a varias asanas, entre ellas en los movimientos fluidos de dentro hacia fuera de Adho Mukha Vrksasana.

Las inversiones y la menstruación

Hay cierto debate acerca de la conveniencia o no de que las mujeres practiquen inversiones totales durante la menstruación. Algunas escuelas de pensamiento aseguran que las inversiones revierten el curso del flujo menstrual y mantienen

que esta menstruación retrógrada puede causar endometriosis. Sin embargo, no hay pruebas médicas que demuestren que la inversión causa una menstruación retrógrada ni cualquier otra interrupción del flujo natural de la sangre. Si hubiera pruebas en ese sentido, incluso Adho Mukha Svanasana estaría contraindicado al menstruar, y habría que cuestionarse hasta los efectos de recostarse sobre el abdomen en lugar de sobre la espalda, ya que el útero y la vagina están vueltos en relación opuesta a la gravedad. Ahondando en el tema de la relación entre la menstruación y la gravedad, la División Médica de la NASA no ha descubierto cambios en el flujo menstrual entre mujeres en entornos de gravedad cero, señalando que no hay relación con la gravedad en la expulsión del flujo menstrual sino que esta está causada por la contracción peristáltica de los músculos intravaginales. A la hora de aconsejar a los estudiantes acerca de la menstruación y la inversión, la veterana profesora de yoga Barbara Benagh (2003) asegura que «dado que no hay estudios que den alguna razón convincente por la que habría que evitar las inversiones durante la menstruación, y teniendo en cuenta que esta afecta de forma diferente a cada mujer y puede variar de ciclo a ciclo, creo que cada mujer es responsable de tomar su propia decisión». [5]

El mayor riesgo físico que se da en las inversiones es el que afecta al cuello (esto no se aplica a Viparita Karani). Es muy importante darles a los estudiantes una orientación clara y metódica al preparar las inversiones de manera que se minimice este riesgo. Aquellos con problemas en la región cervical de la columna no deben practicar asanas que tensen más su cuello. Aquí examinaremos la preparación de dos de las inversiones que más se enseñan habitualmente, Salamba Sirsasana I y Salamba Sarvangasana, antes de exponer otras. Para Salamba Sirsasana I:

Si los estudiantes son nuevos en esta asana, haz que la practiquen al lado de una pared.

Instruye sobre las dos raíces básicas: los antebrazos y la parte superior (coronilla) de la cabeza, empezando por la colocación de los brazos con los codos separados a la distancia de los hombros.

Empieza con las rodillas y los antebrazos sobre el suelo. Al entrelazar los dedos, pide a los estudiantes que mantengan las palmas muy abiertas y los dedos lo suficientemente sueltos como para poder enraizarse firmemente desde el lado ulnar de las muñecas a los codos.

La parte superior de la cabeza debería estar colocada directamente sobre el suelo con la parte posterior afirmada ligeramente contra la base de los pulgares.
Pídeles a los estudiantes que enderecen lentamente las piernas mientras presionan con firmeza por los antebrazos y llevan los omóplatos hombros abajo contra las costillas traseras, con los hombros separándose de las muñecas.
Guíalos a caminar hacia delante, hacia los codos, manteniendo esta posición, hasta llevar las caderas lo más alto posible por encima de los hombros; pídeles que mantengan la columna alargada en esta transición. Aliéntalos a practicar un ujjayi pranayama y dristana constantes.
Enraizándote más firmemente a través de los codos, pídeles que intenten llevar las rodillas adentro hacia el pecho y los talones hacia las caderas, y luego rotar la pelvis hacia arriba y extender lentamente las piernas rectas en vertical hacia el cielo.
Una vez cabeza abajo, lleva la conciencia una vez más hacia las raíces de losantebrazos yguía a los estudiantes a crear una sensación de tirar de los codos acercándolos entre sí sin llegar a moverlos en realidad; esto extenderá los hombros, activará los músculos dorsales anchos y aportará estabilidad.
Ahora acentúa la otra fuerza de enraizamiento: presiona hacia abajo la parte superior de la cabeza con bastante firmeza, activando así el efecto raíces y extensión, activando el erector de la columna y músculos multifidos cerca de la columna. Esto alivia la presión en el cuello, alarga toda la columna y crea una sensación de levedad enraizada.
Finalmente, instruye a los estudiantes a juntar los tobillos, flexionar fuertemente los pies (los dedos hacia las pantorrillas) y extenderse energéticamente por los talones antes de dirigir los pies y abrir los dedos como pétalos de loto.
Para salir de Sirsasana, el método más fácil es doblar las rodillas y tirar de ellas hacia el pecho, bajando lentamente a Balasana.

Al practicar Salamba Sarvangasana, el cuello de la mayoría de los estudiantes presionará contra el suelo. Con el tiempo, con apertura y fuerza en la parte superior de la espalda, los hombros, los brazos y el pecho, el cuello no presionará en el suelo. Hasta que esto se desarrolle, instruye a los estudiantes a crear una plataforma usando mantas dobladas y a tumbarse con los hombros a unos siete u ocho centímetros del borde de las mantas. Una vez que las piernas se lleven por encima de la cabeza, los hombros deberían permanecer en la plataforma, el cuello libre y los pies en el suelo. Desde aquí da las siguientes instrucciones:

Con los brazos bajados a los costados, espira, presiona las palmas y lentamente lleva las piernas por encima de la cabeza en Halasana (postura del arado).

Si los pies no llegan al suelo, apoya las caderas con las manos y los codos en la media postura de equilibrio sobre hombros, o desciende y practica sobre la cabeza, con una silla o pared para los pies.

Con los pies sobre el suelo cabeza abajo, entrelaza los dedos tras la espalda y encoge ligeramente los hombros para cargar más el peso del cuerpo sobre ellos y quitarlo del cuello.

Presiona los pies firmemente hacia abajo en el suelo para activar las piernas, presionando los extremos superiores de los fémures hacia arriba para ayudar a rotar la pelvis hacia delante y, de esta manera, alargar más la región lumbar de la columna. Si es posible, haz esto con los pies apuntados en flexión plantar; si hace falta, mantén los dedos de los pies encogidos y plantéate colocarlos sobre un bloque, una silla o una pared.

Ahora coloca las manos sobre la espalda tan cerca del suelo como sea posible, aguantando la espalda, y lentamente extiende para arriba las piernas hacia el cielo (la forma más fácil es con las rodillas dobladas y una pierna detrás de otra; luego, con el tiempo, con las piernas rectas elevándose a la vez).

Los estudiantes que no están practicando Salamba Sirsasana I ni Salamba Sarvangasana pueden recibir la mayoría de los beneficios de la inversión total en Viparita Karani («la acción o acto de invertir, ponerse boca abajo»), quizá la asana más relajante y profundamente restauradora, descrita a continuación con las demás inversiones. Esta es una asana excelente para todos los estudiantes, especialmente tras una práctica vigorosa, un día estresante o cuando nos sentimos faltos de energía.

VIPARITA KARANI

Riesgos principales

Los tendones, la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

Sentado lateralmente cerca de una pared, reclínate con lentitud sobre la espalda mientras giras las caderas hacia la pared y extiendes las piernas elevándolas por su superficie. Si los tendones tensos no te permiten extender hacia arriba las piernas con las nalgas tocando la pared, separa las caderas de ella. Coloca una manta bajo la región lumbar para que esta y el sacro estén más cómodos. Relájate.

Qué *buscar y resaltar*

Las palmas pueden descansar sobre el abdomen y el corazón, o se pueden dejar caer los brazos al suelo, con las palmas vueltas hacia arriba. Las piernas pueden mantenerse juntas con una cinta y un saquito de arena colocado en los pies para darles estabilidad. Prueba a colocar las piernas como para Baddha Konasana o como para Upavista Konasana.

HALASANA

Riesgos principales

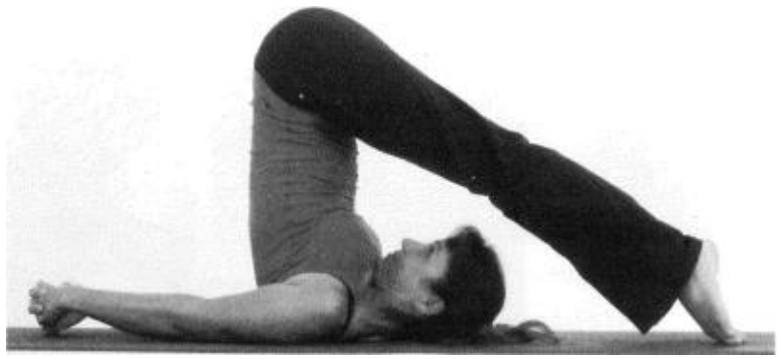
El cuello, la región lumbar, los tendones.

Guiar a los estudiantes a la asana

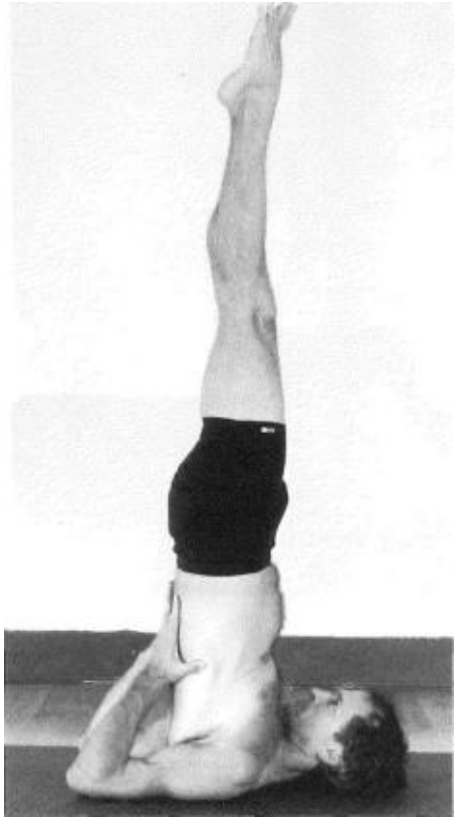
Acostado en posición supina, presiona las palmas hacia abajo y, con una espiración, pasa los pies por encima de la cabeza hasta el suelo (o hasta un bloque, una silla o una pared). Entrelaza los dedos tras la espalda y encoge los hombros ligeramente para cargar más peso en ellos. Si hay presión sobre el cuello o la parte superior de la columna, coloca una manta doblada para apoyarte. Presiona los pies firmemente hacia abajo (a ser posible con las puntas hacia atrás) para activar los muslos y empujarlos hacia arriba, separando el hueso púbico del abdomen y alargando la columna.

Qué *buscar y resaltar*

Mantén los brazos y los pies firmemente conectados con la tierra. Tira hacia abajo de las clavículas mientras te extiendes a través del pecho y presionas la columna acercándola al corazón. Sigue empujando los isquiones para arriba, alargándote por la columna.



SALAMBA SARVANGASANA



Riesgos principales

El cuello, la región lumbar, los hombros.

Guiar a *los estudiantes* a *la* asana

Ver «Inversiones», en la página 281.

Qué *buscar* y *resaltar*

Ver «Inversiones». Sal a Halasana o a Karnapidasana, o bien prueba a doblar las piernas en la posición Padmasana y equilibra con las manos a las rodillas y los brazos rectos en Urdhva Padmasana antes de salir en Pindasana.

KARNAPIDASANA

Riesgos principales

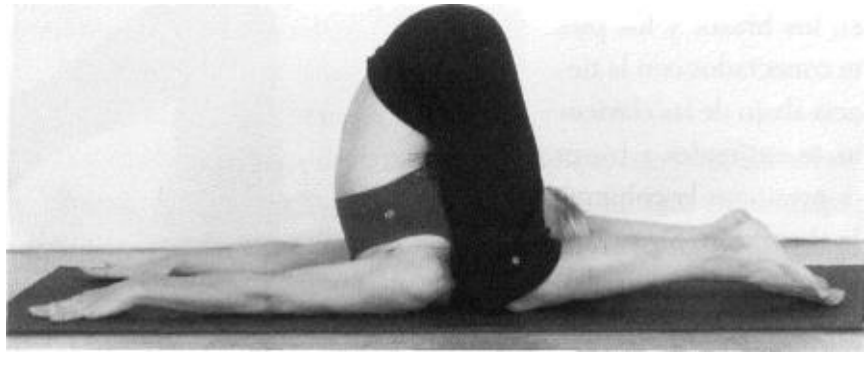
El cuello, la región lumbar.

Guiar a *los estudiantes* a *la asana*

Desde Halasana, suelta las rodillas hacia las orejas o hasta ellas mientras presionas los brazos contra el suelo.

Qué *buscar* y *resaltar*

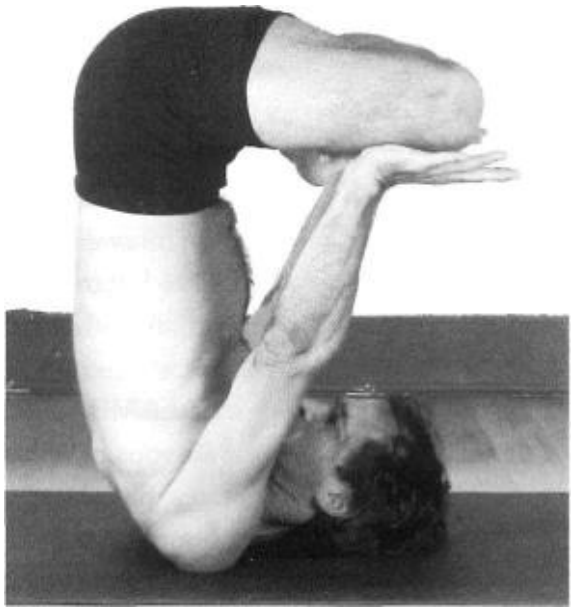
Aprieta las rodillas contra las orejas, escuchando la respiración desde dentro. Mantén una respiración plena.



URDHVA PADMASANA

Riesgos principales

Las rodillas, el cuello, la región lumbar.



Guiar a los estudiantes a la asana

En Salamba Sarvangasana, lleva las piernas a Padmasana, empleando una mano cada vez, para ayudarte si hace falta. Estira las rodillas en loto hacia arriba, extiende un brazo hacia arriba y lleva la rodilla de ese lado hasta la mano, y coloca la otra mano y rodilla juntas.

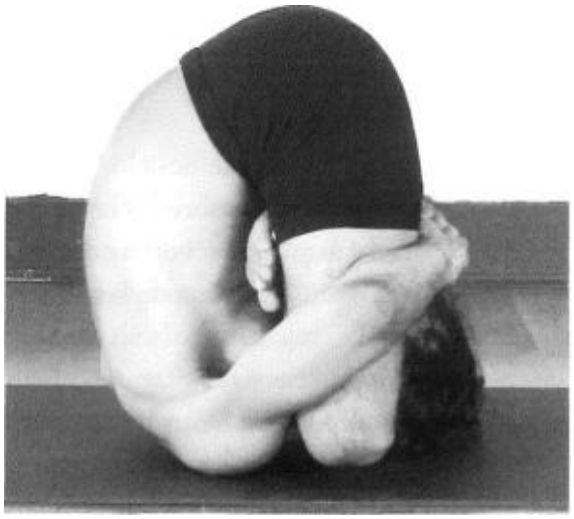
Qué buscar *y resaltar*

Céntrate en enraizar los hombros, expandiendo el pecho, extendiendo la columna y manteniéndote recto mientras respiras suave y espaciosamente. Activa mula bandha y mira a la nariz o **al** abdomen.

PINDASANA

Riesgos principales

Las rodillas, el cuello, la región lumbar.



Guiar a los estudiantes a la asana

Desde Urdhva Padmasana, lleva el loto alcorazón, envolviendo las piernas con los brazos y abrazando el loto y llevándolo más cerca del corazón.

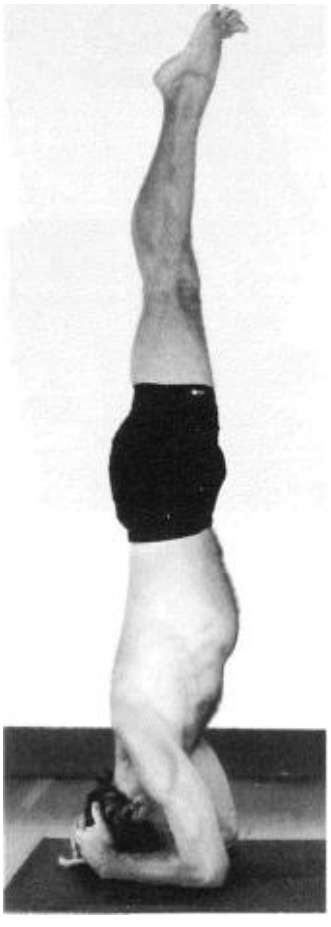
Qué buscar *y enfatizar*

Como con Karnapidasana, prueba a serenarte por dentro mientras perfeccionas la respiración.

SALAMBA SIRSASANA 1

Riesgos principales

El cuello, la región lumbar, los hombros.



Guiar a los estudiantes a la asana

Ver «Inversiones», en la página 281.

Qué buscar y resaltar

Ver «Inversiones».

SALAMBA SIRSASANA 11

Riesgos principales

El cuello, las muñecas, la región lumbar.

Guiar a los estudiantes a la asana

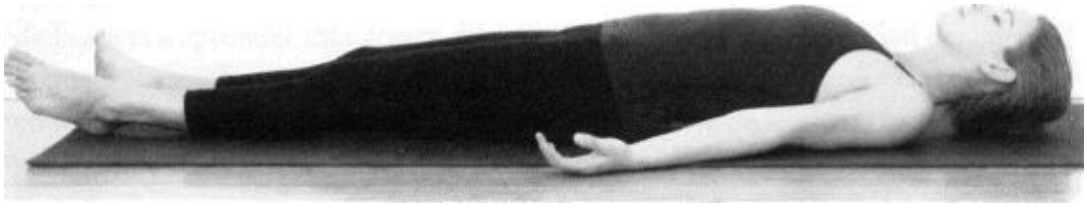
A gatas, coloca la parte superior de la cabeza y las palmas en el suelo con las muñecas y la cabeza formando los puntos de un triángulo. Mantén las muñecas bajo los hombros y alineados con ellos mientras tiras firmemente hacia abajo de los omóplatos presionándolas contra las costillas posteriores. Encoge los dedos de los pies, endereza las piernas y lentamente lleva los pies hacia los codos para elevar las caderas sobre los hombros. Presiona firmemente hacia abajo a través de la cabeza y las manos, extiende las piernas por encima de la cabeza.

Qué buscar y resaltar

Como en Salamba Sirsasana I, enraíza la parte superior de la cabeza para alargar la columna. Impide que los codos se abran mientras mantienes los omóplatos firmemente apoyados contra las costillas posteriores. Activa las piernas como en Salamba Sirsasana l. Con estabilidad y con comodidad, prueba a utilizar esta asana como la base para hacer la transición para entrar y salir a Bakasana y otros equilibrios sobre brazos.

SAVASANA

Savasana (de *sava,* «cadávern) es **la** asana básica para la reintegración después de practicar otras asanas y pranayama. Pídeles a los estudiantes que se acuesten de espalda y que se arrellanen para ponerse lo más cómodos posibles, con los brazos sueltos sobre el suelo y las palmas hacia arriba. Si sienten alguna incomodidad en la zona lumbar, sugiéreles que se coloquen una manta enrollada bajo las rodillas. Eleva un poco el pecho para dejar que los omóplatos caigan acercándose ligeramente el uno al otro, luego recuéstate sobre la espalda con más amplitud alrededor del centro del corazón. Inspira hondo y, al soltar el aire, déjate ir por completo, empieza dejando que la respiración fluya con naturalidad. Reduce al mínimo las instrucciones para guiar a los estudiantes a examinar sus cuerpos yliberar la tensión. A fin de cuentas no hay necesidad de que los músculos hagan nada. Anímalos a mirar sencillamente lo que está sucediendo. Sugiere la sensación de que los músculos ylos huesos van soltándose unos de otros, una sensación de desprendimiento por todo el cuerpo. De igual modo, con la misma naturalidad con que los pensamientos vienen y van, anima a los estudiante a dejar fluir los pensamientos, a interesarse sin aferrarse a ellos, a volverse más quietos, más serenos y más despejados, a medida que van respirando sin esfuerzo. Permanece en Savasana al menos durante cinco minutos.



Si los estudiantes deben salir pronto de clase, aconséjales que antes de hacerlo descansen en Savasana. Despierta suavemente a la clase con voz baja llevando su conciencia a la respiración. Sugiéreles que sientan el sencillo movimiento de alzarse y bajar del pecho y el abdomen, guiándolos a respirar de manera gradualmente más profunda y consciente, usando la respiración para volver a despertar la conciencia del cuerpo-mente, haciendo el menor número de cambios posible. Pídeles que muevan muy ligeramente los dedos, las manos, los dedos de los pies y los pies. Con una inhalación profunda, que estiren los brazos por encima de la cabeza antes de girarse colocándose de costado, acurrucándose ycuidándose y mimándose durante unas cuantas respiraciones antes de empezar lentamente a sentarse. Ahora es el momento ideal para meditar.

Capítulo ocho

Enseñar Pranayama

Inspirar experiencia,
espirar poesía.

MURIEL RUKEYSER

Respirar conscientemente es una de las partes más importantes del Hatha yoga y con frecuencia, para la mayoría de los estudiantes, la más elusiva. La respiración nutre y guía la práctica de las asanas. Es la fuente del despertar energético a través del cuerpo. Mediante la respiración consciente nos abrimos en la práctica de la asana a aprender más acerca de nosotros, cultivando la integridad del cuerpo, la mente y el espíritu. Sin embargo, la respiración a menudo desaparece de la conciencia en medio de todo lo que está ocurriendo en la práctica de la asana. La respiración, al pasar inadvertida por la conciencia, normalmente se debilita. Los estudiantes tienden a perder la concentración, su atención vaga a la deriva o se separa del aquí y ahora. Conforme la respiración se debilita, los estudiantes pierden la conciencia sutil del fluir de la energía por su organismo, de la sutilidad de la sensación del cuerpo, de la unificación del cuerpo y la mente, del refinamiento de la práctica. Mantener la atención en la respiración puede ser especialmente difícil para los nuevos estudiantes que intentan colocar el cuerpo en posiciones nuevas y, a menudo, complejas, haciéndolo además en un lugar y en una situación con los que no están familiarizados. Incluso cuando progresan en la práctica de la asana, normalmente su práctica de respiración queda rezagada. A medida que las asanas se vuelven más difíciles, tener unas técnicas respiratorias limitadas restringe a su vez la profunda fuente de estabilidad y comodidad que encontramos en la respiración consciente. Por eso es fundamental que los profesores guíen a

los estudiantes hasta la respiración yóguica básica (ujjayi pranayama) y que les enseñen técnicas respiratorias más depuradas que forman parte del arte general del pranayama.

El pranayama es uno de los aspectos más desconcertantes del yoga. Diversas escuelas de yoga describen incluso su forma más básica, ujjayi, de maneras distintas y contradictorias. ¿Es el «prana-yama», lo que la mayoría está de acuerdo en traducir como «control de la respiración» o «control de la fuerza vital»? ¿Q es el «prana-ayama», que sugiere prácticamente lo contrario: «liberación de la respiración» o «expansión de la fuerza vital»?[2] Incluso cuando algunas enseñanzas y maestros lo han desmitificado, entre ellos fuentes con tanta autoridad como, el Hatha Yoga Pradipika y B. K. S. Iyengar, esta práctica se vuelve desconcertante cuando se advierte a los estudiantes que «no intenten hacer pranayama hasta que hayan perfeccionado las posturas».[3]

Este capítulo aclara el descubrimiento, el desarrollo, las prácticas y la enseñanza del pranayama. Veremos brevemente las antiguas enseñanzas para conocer las intenciones y técnicas originales de las distintas prácticas de pranayama. Visitaremos la ciencia moderna de la respiración para entender mejor la anatomía y la psicología de este acto vital. Con esta información exploraremos el arte de la enseñanza del pranayama, empezando por ayudar a los estudiantes a redescubrir su respiración natural. Siguiendo con nuestro énfasis en Hatha yoga, exploraremos la enseñanza del pranayama básico como parte de la práctica de las asanas contemporáneas y estudiaremos cómo enseñar varias técnicas más refinadas de pranayama que aumentan el equilibrio de la energía del cuerpo-mente y causan una sensación más profunda de integración y de bienestar general.

DESCUBRIMIENTO Y DESARROLLO DE PRANAYAMA

Reflexionando sobre el proceso de descubrimiento de los antiguos yoguis, Dona Holleman (1999, 266-268), concluye que el pranayama fue desarrollado originalmente por aquellos mediante la atenta observación de los ciclos de la respiración en el laboratorio de sus cuerpos. Cuando observamos sencillamente la respiración, lo primero que notamos es el movimiento rítmico del cuerpo con cada ciclo respiratorio. Conforme nos fijamos más atentamente, descubrimos que una respiración más lenta es más relajante, y una respiración más rápida más energizante. Holleman asegura que esta conciencia conduce al kapalabhati («limpieza del cráneo») pranayama, en el que la respiración intensa rítmica energiza el cuerpo llevando a

otro descubrimiento: se puede lograr un aumento de energía a partir de los «círculos largos y serpenteantes de los intestinos que giran en espiral sobre sí mismos, que elevan el calor» ascendiendo por la columna vertebral hasta los «caminos sinuosos» del cerebro en donde cambios químicos (y quizá alquímicos) en este órgano transforman la propia percepción y sentido del ser. Explorando con más atención la respiración, notamos las pausas naturales entre las respiraciones que, al expandirse (especialmente cuando se ha expulsado el aire) provocan la sensación de la energía pránica ascendiendo por la columna. Realizada de forma consciente, esta es la práctica de kumbhaka, o retención de la respiración. Sin embargo, a veces la energía queda bloqueada en lugar de subir completamente hacia arriba. Los antiguos yoguis llamaron a estos bloqueos chakras, o ruedas de energía. Nadi shodhana pranayama, la respiración alternando las fosas nasales, equilibra el flujo de prana que asciende a través de los ida y pingala nadis (canales de energía) que surgen a lo largo de la columna y la cruzan por cada chakra mayor, lo que al hacerse consciente permite el flujo ascendente del prana.

Aunque la respiración es el instrumento principal para cultivar el prana, el pranayama es más que un conjunto de ejercicios respiratorios: constituye una herramienta para «expandir nuestra reserva, generalmente escasa, de prana, alargando, dirigiendo y regulando el movimiento de la respiración y limitando o restringiendo luego el aumento de la energía pránica en el cuerpo-mente» (Rosen 2002, 19). Esta práctica de aprovechar la respiración como herramienta para cultivar el prana (y con ello la autoconciencia y la autotransformación) aparece al mismo tiempo que los antiguos Vedas, particularmente en el Rig Veda, de hace más de cuatro mil años. Su primera exposición detallada se da en el Prasna Upanishad, donde a su naturaleza omnipresente y vital se la compara con el sol (ver el capítulo tres para mayor información sobre el «prana»). La primera vez que encontramos el énfasis en la respiración durante la práctica de la asana es en los Yoga Sutras inmediatamente después de la definición que hace Patanjali de la asana como sthira sukham asanam en su uso de la palabra prayatna, que se traduce habitualmente como «esfuerzo». Srivatsa Ramaswami (2000, 95-96) señala que hay tres tipos de prayatna, a uno de los cuales, jivana prayatna, se refiere como a los «esfuerzos realizados por el individuo para mantener la vida, y más específicamente, la respiración». Nos sentimos de la manera en que respiramos, y al respirar más libre y plenamente tenemos una mayor sensación de libertad y plenitud. Aunque las asanas en el Hatha yoga contemporáneo son mucho más evolucionadas y complejas que en la época de Patanjali, la idea central es explorarlas con, y a través de, la estabilidad y la facilidad de la respiración, conectando continuamente esta con el cuerpo-mente.

Los Yoga Sutras nos dicen que hay que dominar la asana antes de controlar la respiración, ya que para esto hace falta un cuerpo quieto y una mente serena. Muchos

profesores destacados se atienen a este consejo. «Consigue la estabilidad y la quietud en las asanas antes de presentar técnicas de respiración», dice B. K. S. Iyengar (1985, 1O). Además, recalca: «Cuando se hacen juntos el pranayama y las asanas, procura que la postura perfecta no se vea perturbada. Hasta que las posturas no se hayan perfeccionado, no intentes el pranayama». Desde esta perspectiva tradicional, la práctica de las asanas se ve como desarrollar las bases físicas y mentales para experimentar con seguridad y plenamente los beneficios de pranayama. Lo mismo que las asanas no deberían nunca obligarse o imponerse, es mejor practicar pranayama una vez que las asanas han eliminado «los síntomas que surgen de los obstáculos de la personalidad» (Yoga Sutras I. 31), es decir, el sufrimiento, la depresión, la agitación y la respiración irregular, que obstaculizan el flujo del prana. Solo entonces, se dice, puede la práctica de pranayama regular el flujo de prana a través del cuerpo. El enfoque adoptado aquí parte de esta senda tradicional. En tanto en cuanto los estudiantes practiquen sthira sukham asanam, no hay peligro en explorar el pranayama (las excepciones importantes aparecen en la tabla 8.1, en la página 317). Pranayama realza la función respiratoria, mejora el sistema circulatorio, y por tanto mejora la digestión y la eliminación. Cuando el sistema respiratorio está funcionando lo mejor posible, los sistemas de purificación natural del cuerpo físico también funcionan mejor. El pranayama, combinado con la práctica de las asanas, les permite a los estudiantes mover la energía más fácil y exhaustivamente a través del cuerpo, sobre todo cuando los pulmones, los músculos y los nervios de la respiración están refinados. Aprendiendo a respirar de manera consciente y eficaz, los estudiantes pueden relajarse más profundamente, aflojando el control sobre la tensión innecesaria del cuerpo y en los órganos de la percepción. Con una relajación más profunda y una conciencia más clara, pueden encontrar una senda fácil para la concentración, la ecuanimidad y la serenidad. De esta manera el pranayama puede ayudar a todos los estudiantes a tener unavida más sana justo ahora mientras les proporciona herramientas adicionales para profundizar y depurar su práctica de las asanas y de meditación.

LA CIENCIA MODERNA DE LA RESPIRACIÓN

Aunque los yoguis de la antigua India fueron los pioneros del pranayama como práctica espiritual somática, ya en el siglo VII a. de C. los griegos se dedicaban a buscar el conocimiento sobre la respiración, mientras los científicos egipcios y babilonios estaban desarrollando un conocimiento práctico de la fisiología general de los seres humanos (Taylor 1949). El científico y filósofo Anaxímenes de Mileto (nacido alrededor del 570 a. de C.) se aproximaba a los indios y a los chinos en su creencia de que la esencia de todas las cosas era el aire, o pneuma (literalmente, «aliento»): «Lo mismo que nuestra alma, al ser aire, nos sustenta, así el pneuma y el aire impregnan la totalidad

del mundo» (Singer 1957). [4] Sin embargo, las tradiciones alquímicas y espirituales que reverenciaban el aliento como algo sagrado impidieron que los científicos cruzaran el umbral de los descubrimientos sobre la naturaleza de la respiración. Hubo que esperar a finales del siglo XVIII de nuestra era para que Antaine Lavoisier, el padre de la química moderna, desarrollara el concepto de la oxidación que forma parte del núcleo científico de la respiración. Con este descubrimiento, Lavoisier y otros sentaron las bases para el estudio detallado del intercambio respiratorio natural de oxígeno y dióxido de carbono esencial para la vida.

La respiración fluye siguiendo una realidad fisiológica básica: nuestras células y tejidos necesitan oxígeno. Cuando están oxigenados precisan desprenderse del dióxido de carbono producido. En el proceso respiratorio el oxígeno se distribuye a las células por medio de la sangre arterial de los pulmones y del corazón, mientras que el dióxido de carbono regresa a estos órganos como sangre venosa desoxigenada. Las membranas capilares de los pulmones llamadas alveolos intercambian estos gases. Este intercambio, que experimentamos como respiración, sucede de doce a quince veces por minuto, o alrededor de veinte mil veces al día, con variaciones en la frecuencia que dependen de la vitalidad del sistema de la persona, la actividad y los niveles emocionales, así como de otros factores. Durante mucho tiempo se creyó erróneamente que los mecanismos de este intercambio eran el resultado de las acciones de bombeo del corazón y los pulmones. Aunque estos son esenciales en el proceso respiratorio, prestan un servicio fisiológico a la respiración, pero no son su fuente fisiológica. El mecanismo de la respiración fue explicado correctamente por primera vez por Galeno alrededor del 170 a. de C. y de manera mucho más detallada solo en el siglo XVI por Leonardo da Vinci, que entendió que cuando hay más espacio disponible en los pulmones por la expansión del tórax, el peso de la atmósfera fuerza al aire a entrar a través de la tráquea para llenar el espacio expandido (French 2003; Keele 1952). Como veremos, este descubrimiento tiene una gran importancia al guiar a los estudiantes en el pranayama.

La ciencia moderna reconoce las mismas fases de la respiración destacadas por los antiguos yoguis: inspiración, espiración y el cese de la respiración, llamado apnea, que ocurre naturalmente tras cada inspiración y espiración. El volumen, frecuencia, sonido, intensidad, áreas de movimiento físico relativo o contención y grado de pasividad o actividad pueden variar; la combinación original de estas cualidades nos proporciona nuestra experiencia de la respiración. Se puede influir voluntariamente en cada una de estas cualidades; esto nos da la base para las prácticas de pranayama.

Aunque podemos sentir y desarrollar una sensación de todo el cuerpo respirando (o, dependiendo de tu perspectiva, siendo respirado), los principales órganos funcionales de la respiración son los dos pulmones, donde la sangre y el aire se mezclan

de manera precisa para apoyar el funcionamiento fisiológico general del cuerpo. Cada pulmón tiene aproximadamente dos mil cuatrocientos kilómetros de vías respiratorias y trescientos millones de alvéolos, las estructuras celulares donde ocurre el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono. Los alvéolos son ricas fibras elastinas que dotan a los pulmones de elasticidad, lo que constituye la causa principal de la mayoría de las espiraciones. Los pulmones están rodeados por una membrana pleural de dos capas que se adhiere a las costillas y al diafragma, permitiendo el movimiento y sosteniendo a los pulmones en su sitio. El aire se mueve adentro y afuera de los pulmones a través de un sistema de vías respiratorias, empezando por la nariz o la boca. La nariz es el órgano más refinado y refinador para filtrar el aire que entra en el cuerpo y acondicionarlo, purificarlo y humidificarlo. Los nervios olfatorios y otros nervios de la nariz permiten una sensibilidad sutil al flujo de la respiración, considerablemente más que con el aire fluyendo a través de la boca. Aunque la mayoría de las prácticas de pranayama se hace a través de la nariz, la boca ofrece un camino más corto y más directo a los pulmones y de esta manera una mayor comodidad al inspirar y espirar grandes cantidades de aire (como veremos al explorar bastrika pranayama y sitali pranayama); las espiraciones completas a través de la boca también estiran más el diafragma.

Hay dos tipos básicos de respiración que implican distintas maneras de mover los pulmones: costal (llamada a veces «respiración costillar») y diafragmática (en ocasiones denominada «respiración abdominal»). En la respiración costal la caja torácica se abre con la inspiración y se cierra con la espiración. En la diafragmática el abdomen se expande con la inspiración y se contrae con la espiración. Aunque ninguno de los dos tipos es el «correcto», son apropiados para distintas circunstanciasy pueden combinarse para crear variaciones que apoyan más o menos ciertas actividades, movimientos o intenciones energéticas. La respiración diafragmática se corresponde con cerca del setenta y cinco por ciento de nuestro esfuerzo respiratorio. La plenitud y la profundidad de nuestra respiración vienen determinadas por la forma en que respiramos, que por lo general suele ser más habitual que consciente. En la respiración «normal» hay relativamente poco volumen, alrededor de quinientos mililitros (dependiendo de la psique, la forma física y la salud), mientras que nuestra capacidad respiratoria es de cuatro a siete veces esa cantidad. La capacidad de respirar más profunda, estable y tranquilamente (y de mover de forma más consciente energía a través del cuerpo) puede desarrollarse mediante prácticas que hacen los componentes esqueléticos y musculares de la respiración más fuertes y más flexibles. El movimiento de la respiración en sí mantiene la flexibilidad y la elasticidad de las costillas, el cartílago costal y los músculos que sostienen y movilizan la columna, aunque la forma de vida, la edad y la genética pueden disminuir estas cualidades. La tendencia de la caja torácica es a expandirse de delante hacia atrás o

lateralmente, en lugar de movilizar las costillas en ambas direcciones y de esta forma expandir la capacidad respiratoria. La práctica de la asana es una herramienta eficaz para desarrollar la movilidad de la caja torácica y fomentar así la respiración equilibrada.

Los movimientos de la caja torácica están combinados con la posición y el movimiento de la pelvis, las piernas y los hombros. La pelvis y la caja torácica están conectadas a través de la región lumbar de la columna, a la que se sujetan varios músculos respiratorios. El movimiento de la pelvis afecta al movimiento de la caja torácica (y viceversa) además de al de los órganos contenidos en la pelvis y en el tórax. El movimiento de las piernas en extensión estira los músculos iliopsoas desde sus inserciones en el trocánter menor de las cabezas femorales ascendiendo por la pelvis y hasta su origen en las vértebras lumbares y la duodécima vértebra torácica. Este es el mismo lugar en el que el diafragma se sujeta en el tendón central. La cintura escapular, que consiste en esternón, clavículas y escápula, participa en la respiración mediante sus articulaciones óseas y sus inserciones musculares en la caja torácica. Los brazos y los hombros enriquecerán o limitarán las inspiraciones y las espiraciones dependiendo de su posición.

El diafragma y los músculos que actúan en la caja torácica hacen el trabajo principal de la respiración. El diafragma es responsable de alrededor del setenta y cinco por ciento de la inspiración. Es una pared fibrosa y muscular en forma de cúpula doble localizada en medio del pecho, justo bajo los pulmones y el corazón, colgando como un paracaídas sobre el estómago y el hígado (Netter 1997, láminas 180-181). Su base está formada por fibras vertebrales asimétricas que se sujetan a la tercera vértebra lumbar. Tiene un tendón central fibroso del que surgen fibras musculares para sujetarse a toda la circunferencia de la caja torácica, el esternón y la superficie profunda de las ocho costillas bajas. El diafragma se aplana y cae hacia abajo al contraerse, varía de forma dependiendo de la presión de las costillas, los pulmones, y los músculos y los órganos del abdomen. Como el corazón, funciona incesantemente. Cuando se contrae y baja, desplazando los contenidos blandos del abdomen, se incrementa el volumen del pulmón, reduciendo la presión del aire en él y absorbiendo aire del exterior. Cuando el diafragma se relaja, se eleva cuando la elasticidad natural del pulmón expulsa el aire, completando un ciclo de respiración.

Los músculos que actúan en la caja torácica, particularmente los intercostales, ayudan al diafragma. El pectoral menor eleva las costillas hacia delante, abriendo espacio en la parte superior del pecho y permitiendo que la respiración sea más fácil para llenar la parte superior de los pulmones. Los músculos esternocleidomastoideo y escaleno también elevan la parte superior de la caja torácica, ayudando a que la respiración penetre en las regiones superiores de los pulmones. El pectoral mayor extiende las costillas inferiores y eleva el esternón, creando una inspiración más espaciosa que es

más profunda en los pulmones. Varios músculos con inserciones en las costillas laterales y posteriores tienen además otras funciones: el serrato interior ayuda a mantener la postura de la caja torácica (y ayuda en la espiración), los músculos transversoespinosos extienden la columna y por tanto ayudan a elevar la caja torácica, y el serrato posterior expande las costillas posteriores y facilita la respiración en la parte posterior de los pulmones. Los músculos intercostales también ayudan a completar la espiración juntando más las costillas y comprimiendo los pulmones. El volumen del pulmón se reduce más al contraer los músculos abdominales: el transversal abdominal ciñe la cintura, los oblicuos bajan las costillas y comprimen el abdomen, y el recto abdominal cierra más el abdomen anterior acercando entre sí el pubis y el esternón. Los músculos del suelo pélvico ofrecen una base adaptable que resiste la presión que viene desde arriba mientras inician el levantamiento activo de los músculos abdominales profundos con espiraciones completas (Calais-Germain 2005, 101), acciones que están estrechamente relacionadas con mula bandha y uddiyana bandha.

ENSEÑAR A TENER UNA CONCIENCIA BÁSICA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración se produce de manera espontánea, involuntaria e inconsciente. Esta «respiración natural» varía considerablemente dependiendo de nuestro estado físico, emocional, mental y espiritual. Se ve afectada por la depresión, la ansiedad, los músculos respiratorios tensos o débiles, la distracción, la letargia o la energía inconsistente.[5] Bajo estas circunstancias la respiración suele ser superficial, deficiente, y depende excesivamente de los músculos respiratorios secundarios y no del diafragma. En lugar de asumir que los estudiantes parten todos de una misma calidad de respiración, es mejor dirigir las prácticas de pranayama comenzando por el estado natural de cada estudiante y construir a partir de esa base inicial. Se empieza por orientarlos para que desarrollen una conciencia básica de la respiración. «Aprender a respirar bien no es un proceso aditivo en el que aprendes técnicas específicas para mejorar tu respiración actual -dice Donna Farhi (1996, 72-73)-. Es un proceso de deconstrucción en el que aprendes a identificar las cosas que ya estás haciendo que restringen el surgimiento natural de la respiración». Este proceso de observación anticipa y desarrolla el conocimiento de las posibilidades de pranayama así como de una conciencia somática más profunda, ayudando a los estudiantes a conectar conscientemente la respiración, el cuerpo y la mente.

Puedes dirigir este despertar inicial de conciencia de la respiración pidiéndoles a los estudiantes que se recuesten en posición supina, con los ojos cerrados, y que presten atención al flujo de su respiración. En este tipo de ejercicio, «no hacemos nada -sugiere Richard Rosen (2002, 72)-, excepto observar lo que es». Al orientar la

conciencia de tus estudiantes, resalta la importancia de percibir la sensación de la respiración a través de cada fase del ciclo respiratorio:

> AL INSPIRAR. Pregunta: «¿Qué sensación tienes? ¿Qué sientes al inicio de la inspiración? ¿Qué es lo primero que ocurre en tu cuerpo? ¿Cómo cambia la sensación que te produce el aire al entrar en ti? ¿Dónde sientes la respiración? ¿Qué partes de tu cuerpo se están moviendo? ¿Cuál es la secuencia del movimiento? ¿El flujo se enlentece, se acelera o parece estancarse por el camino? ¿Cómo suena la respiración al entrar? ¿Jnspiras con toda tu capacidad? ¿Cómo cambia la sensación en el centro del corazón, en la cara o entre las sienes cuando absorbes el aire? ¿Qué cambios sientes en la mente?».
>
> AL LLENARSE DE AIRE. Pregunta: «¿Qué sientes en la cima de cada inspiración? ¿Cuánto dura la pausa natural? ¿Qué sensaciones notas en el cuerpo? ¿Qué cambios sientes en la mente?».
>
> AL ESPIRAR. Pregunta: «¿Dónde sientes primero el movimiento de la espiración? ¿La respiración tiende a acelerarse? ¿Cómo cambia el ritmo de la espiración conforme vas exhalando el aliento? ¿Qué cambios sientes en el cuerpo y en la conciencia general cuando el aliento sale? lEspiras con toda tu capacidad? ¿Qué cambios sientes en la mente?».
>
> AL VACIARSE DE AIRE. Pregunta: «¿Qué sientes cuando te quedas sin aire? ¿Normalmente cuánto tiempo puedes aguantar sin respirar? ¿Sientes algún pellizco o contracción? ¿Qué cambios notas en la mente?».

Repite este proceso con los estudiantes sentados en una posición recta. Plantéales las mismas preguntas a todos, haciéndoles sentir las diferencias de sensaciones en esta nueva relación con la gravedad. Una vez realizada esta práctica inicial de conciencia, los estudiantes pueden obtener un mayor conocimiento, haciendo estas observaciones en varias posiciones distintas, particularmente mientras se realiza una práctica de asanas.

REFINAR EL FLUJO DE LA RESPIRACIÓN

Partiendo de esta base de conciencia de la respiración puedes enseñar a los estudiantes a explorar el desarrollo y el perfeccionamiento de su respiración más sutilmente, ayudándoles a descubrir cómo cultivar sthira sukham asanam más fácilmente mientras respiran de varias formas distintas. Esto empieza por guiarlos a sentir la contracción y la relajación de los músculos respiratorios y los movimientos relacionados de su cuerpo con los dos tipos de inspiración y espiración, de la siguiente forma:[6]

Puraka: la inspiración

La inspiración recibe el nombre de puraka, término que se refiere a «la toma de energía cósmica por el individuo para su crecimiento y progreso» (B. K. S. Iyengar 1985, 99). Dependiendo de qué otras acciones estemos haciendo (ciertas asanas, pranayamas o sentarse en meditación), podemos recibir el aliento de maneras que apoyen estas acciones. Los siguientes ejercicios tienen por objeto ayudar a los estudiantes a desarrollar y depurar su conciencia y la práctica de puraka. Al guiar estas prácticas, aconseja a los estudiantes que adopten una actitud receptiva ante el aliento en lugar de aferrarse a él. Con la práctica el aliento se recibe delicadamente pero por completo, de forma constante y sin embargo cómoda, causando tan pocas perturbaciones como sea posible para el cuerpo-mente.

La inspiración diafragmática

Recostado de espaldas, flexiona las caderas y las rodillas como si te prepararas para Setu Bandha Sarvangasana, colocando una palma sobre el vientre, la otra sobre el centro del corazón. Siente cómo la espiración completa provoca la contracción de los músculos abdominales.

Con la siguiente inspiración siente cómo el vientre se expande hacia fuera. Sigue centrándote en este movimiento, que está causado por la contracción y el descendimiento del diafragma.

Prueba a variar la extensión de la espiración, sintiendo cómo esto afecta al movimiento subsiguiente del abdomen. Intenta dejar que la columna y las costillas permanezcan relajadas y se muevan solo con el movimiento de la respiración causado por el diafragma.

Prueba a empezar, parar, y variar la frecuencia y el volumen de cada respiración, concentrando este esfuerzo en el diafragma mientras sientes los efectos en otras partes del cuerpo. Sigue esta exploración con las palmas más abajo del abdomen.

Prueba a dirigir distintos volúmenes de inspiraciones diafragmáticas a diferentes áreas (un lado y el otro, la parte anterior y posterior, más arriba y más abajo) en varias posiciones: recostado de espaldas con los brazos extendidos sobre la cabeza, acurrucado sobre un lado o el otro, tumbado boca abajo.

Por último, explora las inspiraciones diafragmáticas sin dejar que el abdomen se expanda, empleando las manos sobre las costillas para sentir la expansión y el alzamiento gradual de estas. Intenta dejar que este movimiento surja de lo hondo del tórax en lugar de del nivel más superficial de las costillas. Explora esto en distintas posiciones.

La inspiración costal

Sentado cómodamente recto en Vajrasana (la postura del relámpago, con apoyos si hicieran falta para establecer la neutralidad pélvica y la extensión neutral de la columna), coloca las palmas en la parte alta de las costillas laterales.

Exhala por completo sintiendo cómo las costillas laterales y posteriores tienden a acercarse y a descender.

Con las inspiraciones, empuja las costillas contra las manos mientras permites que se separen entre sí cuando se contraen los músculos serratos anteriores, elevando las rodillas y tirando de ellas hacia atrás y hacia fuera. Trata de crear el movimiento solo en las costillas, manteniendo los hombros y el abdomen relajado mientras sienten toda la expansión de la caja torácica y de los pulmones.

A continuación activa las inspiraciones con los músculos pectorales mayores en la parte superior del pecho: tirando hacia abajo suavemente de los omóplatos contra las costillas posteriores, coloca las puntas de los dedos de una mano frente a los hombros y las de la otra mano sobre las costillas frontales en línea con la apófisis :xifoidea Gusto bajo la línea del pecho).

Inspirando y espirando, trata de sentir la contracción del pectoral mayor elevando el esternón mientras separas las costillas inferiores y medias.

Llevando la atención a las áreas superiores del pecho y de los pulmones, coloca las puntas de los dedos justo bajo la clavícula y trata de sentir las costillas.

Manteniendo los omóplatos relajados y bajados, apoyados contra las costillas posteriores, intenta concentrar la inspiración como si respiraras en las clavículas, activando los músculos pectorales menores para abrir del todo el centro del corazón.

Trata de alternar las inspiraciones usando los músculos pectorales menores y mayores, sintiendo cómo la diferencia en los movimientos resultantes abre distintas áreas de la caja torácica.

Ahora explora la respiración superior usando los esternocleidomastoideos y los escalenos.

Con la punta de los dedos hacia dentro y ligeramente por encima del espacio vacío entre las clavículas, indina levemente hacia atrás la cabeza para sentir la activación de los ECM. Inspira con rapidez, como si estuvieras «olfateando», para sentir cómo se contraen los ECM. Prueba a hacer esto tras realizar una inspiración completa y mantenerla, elevando el esternón y observando cómo esto te permite absorber más aire.

Coloca las puntas de los dedos ligeramente sobre los lados del cuello y siente la textura de los músculos escalenos, que descienden de la apófisis transversa de

las vértebras cervicales superiores y hacia fuera hasta las dos primeras costillas. Estos músculos ayudan a ejecutar los movimientos respiratorios superiores.

Rechaka: la espiración

A la espiración se la llama rechaka, «el proceso por el cual la energía del cuerpo se une gradualmente con la de la mente», en palabras de B. K. S. Iyengar (1985).

La espiración abdominal

Sentado en Vajrasana, expulsa el aliento lenta y completamente mientras mantienes la posición neutral de las costillas inferiores, sintiendo la contracción natural del abdomen superior justo bajo las costillas inferiores. Observa la tendencia de la columna a redondearse hacia delante flexionándose.

Colocando las palmas sobre el vientre, repite este ejercicio con la columna extendida.

Ahora añade mula bandha, contrayendo y levantando ligeramente los músculos transverso perineal y los pélvicos profundos.

Prueba a conectar la elevación energética y muscular de mula bandha con la contracción gradual del abdomen, activando cada vez más los músculos transversos del abdomen.

A continuación, trata de tensar sucesivamente los músculos abdominales subiendo desde debajo del ombligo hasta las costillas inferiores cuando se expulsa el aliento.

La espiración costal

Colocando la palma de una mano sobre el corazón y la otra sobre el vientre, espira lentamente mientras tiras hacia atrás del esternón hasta la columna y minimizas la contracción de los músculos abdominales. Esta práctica lleva la atención al músculo transverso del tórax, que cierra al caja torácica en la parte delantera. Trata de sentir la ligera flexión de la región superior de la columna mientras expulsas el aliento.

Repite este ejercicio con las palmas sobre las costillas laterales, sintiendo cómo estas bajan mientras se contraen los oblicuos y se flexiona ligeramente la columna.

Coloca las puntas de los dedos sobre la apófisis xifoidea y repite este ejercicio, sintiendo cómo bajan y se meten hacia dentro las costillas frontales inferiores.

Usa estos ejercicios básicos de inspiración y espiración en tus clases para ayudar a los estudiantes a desarrollar el equilibrio y la integridad de su respiración. Al principio la mayoría notará que las inspiraciones y las espiraciones difieren en ritmo, textura, sonido, intensidad y duración. Más tarde exploraremos la enseñanza de variaciones en el ritmo de inspiración y espiración, entre ellas la proporción igual y desigual entre ambas (sama-vritti y vishama-vritti). Con la práctica, puraka y rechaka alcanzan el equilibrio y forman la base de las demás prácticas de pranayama, entre ellas ujjayi pranayama.

UJJAYI PRANAYAMA: LA RESPIRACIÓN YÓGUICA BÁSICA

La técnica básica de respiración en Hatha yoga es ujjayi pranayama. Aquí respiramos a través de la nariz con un estrechamiento muy ligero de la garganta en la epiglotis (donde sientes la sensación al toser o hacer gárgaras). Esto aumenta la vibración de la laringe, creando un sonido suave como el viento soplando a través de los árboles o el sonido del mar en la playa. Los efectos de ujjayi son triples: en primer lugar, el aliento se calienta cuando respiramos solo a través de la nariz, calentando así los pulmones, que calientan la sangre, que a su vez calienta el cuerpo y ayuda a despertarlo al movimiento natural en las asanas; en segundo lugar, el sonido y la sensación de ujjayi ayudan a mantenerse consciente de la respiración fluyendo de manera constante, cómoda y equilibrada; por último, el sonido rítmico de ujjayi ayuda a calmar los nervios y crea una práctica interna más tranquila.

Algunas enseñanzas insisten en que la técnica de ujjayi, como otros aspectos de la práctica, es un «secreto» que se revelará (y debería hacerlo) por sí mismo si se deja libertad a la respiración en la práctica de la asana.[7] Otros guían directamente a los estudiantes a ujjayi como parte de la asana y de las prácticas de pranayama. La mejor manera de decidir si uno de los enfoques es superior al otro es mediante la práctica, lo que crea un aparente dilema: ¿cómo podría alguien saber si es positivo aprenderlo a menos que lo aprenda? Aunque aparentemente no hay ningún peligro en hacer ujjayi pranayama en la práctica de las asanas, puede enseñarse y practicarse de una manera que restrinja extremadamente la respiración, sobre todo cuando se enseña mediante la aplicación de jalandhara bandha (una parte esencial de muchas otras técnicas de pranayama, pero no de ujjayi). Como sucede con gran parte de la práctica, hacerlo de forma sencilla les permite a los estudiantes utilizar una técnica inicial para tomar conciencia mientras la depuran a través de su propia práctica. Esta es una manera sencilla de guiarlos a descubrir y desarrollar ujjayi:

> Sentados cómodamente o de pie en Tadasana, pídeles a los estudiantes que cierren los ojos, abran la boca y respiren como si trataran de empañar un espejo.

Esto crea inmediatamente el sonido y la sensación de ujjayi, llevando la conciencia al área de la epiglotis.

Guíalos a intentar crear el mismo sonido y sensación mientras inspiran y espiran (la tendencia es a hacerlo solo durante la inspiración).

Pídeles que cierren la boca y respiren por la nariz con el mismo sonido y la misma sensación.

Anímalos a experimentar un poco, creando más o menos constricción en la garganta al notar cómo eso afecta al flujo de la respiración, a su sonido y a la sensación general.

Por último pídeles que empiecen a tratar con delicadeza su ujjayi, investigando cómo pueden respirar más profunda y fuertemente, pero con la misma delicadeza y suavidad.

Los estudiantes pueden aplicar el ujjayi pranayama inmediatamente a su práctica de las asanas. Aquí hay algunos consejos para enseñar la conexión entre ujjayi pranayama y las asanas:

Aconséjales que le concedan tanta importancia como a cualquier otro aspecto de la práctica de la asana a conseguir un flujo de ujjayi constante, rítmico, equilibrado y fuerte pero al mismo tiempo suave, cultivándolo de una manera que, en la medida de lo posible, apenas cambie desde el principio de la sesión de las asanas hasta el final.

El ujjayi se puede variar a voluntad, usando una mayor intensidad para apoyar los movimientos más difíciles y más tranquilidad para generar una sensación más profunda de calma.

Anima a los estudiantes a explorar la profundización de su práctica de las asanas respetando la integridad de la respiración en lugar de intentar forzarla para realizar las asanas.

Presta atención a ujjayi tomándolo como un indicador de la intensidad física de la práctica, una fuerza de retroalimentación inmediata que los estudiantes pueden usar para perfeccionar su práctica.

PROFUNDIZAR EN LA PRÁCTICA DE PRANAYAMA

Las siguientes técnicas de pranayama tienen como objeto depurar la activación de la energía sutil y la conciencia al conectar el cuerpo, la respiración y la mente. Cada una de estas técnicas se basa en la respiración natural y en las prácticas disciplinadas de puraka-rechaka que se han expuesto anteriormente. Invita a los estudiantes a probar

estos métodos más profundos únicamente después de haber encontrado estabilidad y comodidad con puraka-rechaka y ujjayi. Lo mismo que al enseñar otras prácticas de respiración, anímalos a interesarse más por la relajación que por llegar a realizar completamente la técnica de respiración. Ofréceles el concepto de sthira sukham asanam como herramienta para explorar el pranayama con seguridad. Enséñales a mantener mula bandha constantementea través de todas estas prácticas y a activar jalandhara bandha y uddiyana bandha de diversas maneras como se explica aquí.

Las siguientes técnicas de pranayama están contraindicadas en los siguientes casos: las estudiantes embarazadas deberían quedarse con ujjayi; los estudiantes con presión sanguínea alta, enfermedades cardiacas o presión en el interior del cráneo (o específicamente alrededor de los ojos), no deberían hacer las retenciones o kapalabhati, y a los estudiantes con presión sanguínea alta o baja se les debería aconsejar que exploraran estas técnicas de forma más ligera, haciendo el nivel inicial de cada práctica y evaluando cómo se sienten antes de proseguir.

Vritti pranayama: respiración fluctuante

La respiración fluctúa de varias formas, entre ellas en la longitud o duración relativa de las inspiraciones, las espiraciones y las pausas entre unas y otras. En vritti pranayama la proporción de esta proporción está regulada. Hay dos prácticas: sama-vritti (fluctuación igual) y vishama-vritti (fluctuación desigual). Primero las enseñaremos con la inspiración y la espiración; luego, como parte de la presentación de las prácticas kumbhaka, aplicaremos estas cualidades a la retención.

Sama-vritti pranayama

+ Empieza por guiar a los estudiantes a observar la respiración natural. Pídeles que observen sencillamente la respiración sin alterarla en lo más mínimo, fijándose en la sensación del aire al entrar, al salir y en las pausas entre medias. Llévalos a respirar de forma suave y constante.

  Luego pídeles que empiecen a contar la duración de las inspiraciones y las espiraciones, observando la diferencia.

  A continuación deben imprimir una duración uniforme a las inspiraciones y espiraciones, empezando por un número con el que se sientan cómodos (para la mayoría de los estudiantes será de tres a cinco).

  Gradualmente, ve ampliando con cada práctica la longitud de las inspiraciones y de las espiraciones manteniéndolas equilibradas.

Alienta a los estudiantes a interesarse más por la estabilidad y la comodidad que por hacer las respiraciones más largas y profundas, respirando solo tan profundamente como puedas mientras permanecen relajados y cómodos.

Vishama-vritti pranayama

Empieza por enseñar vishama-vritti pranayama con sama-vritti. Al final de una espiración natural y equilibrada, guía a los estudiantes a hacer la inspiración un número más larga que la espiración, permaneciendo con esta proporción durante varias rondas de respiración.

Alienta a la clase a observar y notar los cambios en la calidad de la respiración así como las reacciones físicas y mentales sutiles.

Aumenta gradualmente la proporción desigual alargando más las inspiraciones, llegando con el tiempo a inspirar el doble de la espiración.

Permanece así durante varios minutos antes de volver a la respiración natural e invertir las proporciones, alargando gradualmente las espiraciones y manteniendo la duración de las inspiraciones.

Kumbhaka: retención de la respiración

Kumbhaka es la práctica de permanecer en la pausa natural entre las inspiraciones y las espiraciones y de expandirla.[8] Al contener la respiración en estas pausas, el cuerpo-mente se vuelve más calmado y despejado. Hay dos formas: antara kumbhaka es la retención de la inspiración; bahya kumbhaka, la retención de la espiración.[9] Es importante desarrollar estas prácticas lentamente, refinando de forma gradual la inteligencia neuromuscular del diafragma, de los intercostales y de otros músculos respiratorios secundarios. Esta práctica no debería causar ninguna tensión en el cuerpo ni en la mente. Anima repetidamente a los estudiantes a expandir la duración de la retención poco a poco y sin esfuerzo. Instrúyelos de esta forma:

Antara kumbhaka

Con los estudiantes sentados en una posición recta cómoda, guía a la clase a una respiración natural con un puraka-rechaka (sama-vritti pranayama) equilibrado.

Llévalos a ujjayi pranayama, guiándolos a profundizar gradualmente la respiración. La columna debería estar erguida y relajada de forma natural, el centro del corazón espacioso y blando, el cerebro tan ligero y tranquilo como sea posible en ese momento.

Usando las prácticas básicas de conciencia de la respiración que expuse anteriormente, pídeles a los estudiantes que centren su atención en la pausa natural en la cima de las inspiraciones, observando lo que sucede en el cuerpo y en la mente, y en una mayor sensación de habitar ese espacio.

Ofrece instrucciones verbales que lleven a una sensación de movimiento continuo dentro y fuera de la pausa, permaneciendo con esta práctica sencilla durante varias rondas de respiración.

Presenta antara kumbhaka, pidiéndoles a los estudiantes que retengan las inspiraciones durante unos cuantos segundos.

Guíalos a mantener la respiración con tan poco esfuerzo como sea posible mientras prestan atención a las sensaciones cambiantes en el cuerpo y en la conciencia.

Al hacer la transición a la espiración, la respiración tiene tendencia a acelerarse; si esto sucede, pídeles que acorten la duración de la retención.

Tras un antara kumbhaka, dirige varias rondas de ujjayi pranayama, restituyendo los pulmones a su estado normal. El ritmo de la inspiración y de la espiración debería ser suave y constante antes de seguir avanzando en antara kumbhaka.

A continuación, alarga gradualmente la duración de la retención, pero solo en la medida en que no haya tensión, desequilibrio en las inspiraciones y las espiraciones, o contracción o hundimiento de los pulmones.

Los estudiantes deberían tratar de extender la retención contando de uno a dos más en cada sentada, llegando finalmente a mantener la respiración durante todo el tiempo que sea posible de manera cómoda.

Cuando los estudiantes logran retener fácilmente la respiración durante quince segundos, pueden desarrollar de forma sencilla la práctica de antara kumbhaka activando mula bandha, uddiyana bandha y jalandhra bandha, conteniendo así la energía pránica.

Bahya kumbhaka

Enseña bahya kumbhaka una vez que los estudiantes estén cómodos haciendo antara kumbhaka.

Llévalos a ujjayi, guiando la atención a la pausa natural que se produce al expulsar todo el aliento. Haz varias rondas de ujjayi perfeccionando la conciencia del movimiento al entrar y salir de esa pausa.

Con las primeras retenciones de la espiración, mantenlas contando solo hasta uno y luego haz varias rondas de ujjayi ininterrumpido antes de repetir.

Gradualmente ve aumentando el número, continuando con una retención sencilla. Aconseja a los estudiantes que mantengan la mirada, el rostro, la garganta y el centro del corazón relajados y que no contraigan el abdomen.

Al contrario que las inspiraciones, las espiraciones estimulan naturalmente mula bandha y uddiyana bandha. Guía a los estudiantes a activar los bandhas además de bahya kumbhaka; empieza pidiéndoles que procuren mantener mula bandha mientras respiran y retienen la respiración.

Cuando los estudiantes puedan aguantar cómodamente la respiración contando hasta tres sin inspirar, presenta uddiyana bandha. Al tirar del abdomen para atrás hacia el diafragma, muchos sienten un tirón en el pecho, la garganta y la cabeza. Si sucede esto, renuncia a hacerlo.

Para salir de bahya kumbhaka, primero es importante relajar completamente el abdomen y así permitir que el diafragma haga su trabajo natural; luego aspira suavemente el aire siendo consciente del proceso.

Si el proceso de aspirar el aire se apresura, es señal de que se había mantenido el bahya kumbhaka durante un tiempo excesivo.

Desarrolla gradualmente esta práctica alargando la duración de la retención y añadiendo a las mismas rondas de respiración antara kumbhaka.

Cuando los estudiantes hayan perfeccionado sus prácticas de vritti pranayama y kumbhaka, empieza a guiarlos a combinar ambas prácticas de esta forma:

Aplica vritti pranayama a la práctica kumbhaka; primero da instrucciones para sama-vritti en cada una de las cuatro fases del círculo respiratorio: cultiva la misma duración en puraka, rechaka, antara kumbhaka y bahya kumbhaka, empezando con una cuenta de tres y alargándola gradualmente.

Recuerda a los estudiantes que presten mucha atención a las transiciones entre cada fase mientras mantienen la concentración mental, la calma emocional y la relajación física. Cuando puedan mantener esta práctica cómodamente durante unos cuantos minutos contando como mínimo hasta cinco en cada fase, presenta gradualmente vishma-vritti, variando la duración de puraka, rechaka, antara kumbhaka y bahya kumbhaka de una manera gradual.

Trabajando con las proporciones de la respiración, empieza incrementando antara kumbhaka en una proporción de 2:1 con respecto a puraka yrechaka, permitiendo la pausa natural al expulsar todo el aire. Luego amplía gradualmente la proporción, llegando hasta 4:1. Cuando estés en 3:1, comienza gradualmente

a extender la duración de rechaka hasta alcanzar una proporción de 2:1 con respecto a puraka.

Añade bahya kumbhaka, empezando con una retención contando hasta dos y desarrollándola hasta llegar a la misma duración de puraka.

Siguiendo con esta práctica, llega un momento en que puraka y bahya kumbhaka alcanzan la misma duración, antara kumbhaka tiene una proporción de 4:1 en relación con puraka, y rechaka, de 2:1 con respecto a puraka.

En esta práctica hay tendencia a respirar con dificultad; extiende las duraciones solo en tanto en cuanto el ritmo permanezca fijo.

Viloma: a contracorriente

El término viloma, que en una traducción literal significa «contrapelo», se refiere a ir contra la corriente o movimiento natural de la respiración. En viloma pranayama, nos detenemos repetidamente durante puraka o rechaka procurando cambiar lo menos posible la posición y la tensión del diafragma, la caja torácica y los pulmones. Con la práctica logramos permanecer conscientes constantemente durante cada ciclo de la respiración, y los nervios se calman y tranquilizan apoyando el flujo y la pausa. Empieza por invitar a los estudiantes a sentarse cómodamente erguidos y a hacer varias rondas de ujjayi pranayama, concentrándote en el equilibrio y la comodidad de la respiración; a continuación ofréceles las siguientes instrucciones:

Tras una espiración completa, guíalos a inspirar hasta la mitad de su capacidad y, llegados a este punto, retener el aliento durante unos cuantos segundos antes de completar la inspiración.

Repite varias veces antes de añadir una segunda interrupción a la inspiración, siguiendo así hasta llegar a cinco pausas, solo siempre y cuando no haya tensión ni cansancio.

Prosigue con varias rondas de ujjayi pranayama antes de descansar en Savasana.

Luego repite este ejercicio con pausas solo en las espiraciones. Con cada interrupción, lleva una conciencia y una tensión ligeramente superiores a mula bandha y una uddiyana bandha ligera y gradual.

Cuando los pulmones estén vacíos, deja que se relaje el diafragma y que el abdomen se retire más atrás y hacia arriba antes de inspirar suavemente.

Tras descansar en Savasana durante unos cuantos minutos, guía a los estudiantes a viloma pranayama tanto en la inspiración como en la espiración.

Puedes presentar la práctica completa de esta técnica en la que se realiza kumbhaka a los estudiantes experimentados con un viloma pranayama básico sin tensión:

Empieza con antara kumbhaka tras una inspiración viloma pranayama en la que hay una o más interrupciones, man eniendo el diafragma relajado durante las pausas.
Con el antara kumbhaka, retén la inspiración durante dos o tres segundos antes de rechaka, manteniéndolo gradualmente durante más tiempo con mula bandha y uddiyana bandha.
Tras desarrollar gradualmente esta práctica durante diez minutos en cada sentada, haz espiraciones viloma pranayama tal y como se han descrito, seguidas por bahya kumbhaka, aumentando gradualmente las interrupciones viloma y la longitud de bahya kumbhaka.
Para la práctica completa de viloma pranayama, invita a los estudiantes a explorar las inspiraciones y espiraciones viloma además de antara y bahya kumbhaka, alargando lentamente la práctica.

Kapalabhati: cultivar la luz

El kapalabhati (de kapala, «cráneo», y bhati, «brillo») pranayama vigoriza todo el cuerpo, oxigenando extraordinariamente el riego sanguíneo y creando una sensación de euforia.[10] En la respiración natural la inspiración es activa; concretamente está activada por los músculos, mientras que la espiración es pasiva y surge de la contracción de los pulmones. Esto se invierte en el kapalabhati pranayama: las espiraciones se vuelven activas y las inspiraciones pasivas. La técnica que describo aquí es del Hatha Yoga Pradipika (II.35). El Gheranda Samhita ofrece otras formas de kapalabhati que combinan esta técnica con nadi shodana pranayama (ver a continuación):

Empieza por guiar a los estudiantes por varias rondas de ujjayi pranayama, calentando y activando los pulmones mientras activas mula bandha.
Tras finalizar una espiración ujjayi, se absorbe a medias el aire y luego rápida y repetidamente se expulsa por la nariz, haciendo una leve pausa tras expulsarlo. El sonido se produce en las fosas nasales, no en la garganta.
La inspiración ocurre espontáneamente.
Eneldesarrollo inicial de esta práctica, pídeles a los estudiantes que hagan veinticinco espiraciones rápidas, llenando luego los pulmones y haciendo antara kumbhaka durante unos cuantos segundos antes de soltar el aliento y relajarse.

Después de esta ronda y tras cada una de las sucesivas, lleva la atención de los estudiantes a las sensaciones que sienten en la cabeza, poniendo énfasis en los efectos calmantes y despejantes de esta práctica.
Incrementa gradualmente hasta varios minutos de kapalabhati mantenido seguidopor kumbhakas.
Completa la práctica kapalabhati con Savasana o pasa a la práctica de las asanas.
Explora kapalabhati sentado recto, sentado tomándote de uno a dos minutos para extender los brazos hacia fuera y por encima de la cabeza, en Shishula Phalakasana (postura de la plancha de delfín) o en Ardha Navasana.

Bhastrika: respiración de fuelle

Bhastrika («fuelle») pranayama es parecido a kapalabhati, aunque más intenso para avivar las llamas del fuego interno. Presenta esta técnica a los estudiantes solo después de que estén cómodos en la práctica de kapalabhati. Aquí tanto las inspiraciones como las espiraciones se hacen por las fosas nasales vigorosamente y en sucesión rápida. Al contrario que en kapalabhati, no hay pausa tras la espiración.

Empieza con los estudiantes sentados y haciendo ujjayi pranayama.
Comienza bhastrika expulsando rápidamente el aire tras media inspiración.
Haz la inspiración siguiente tan fuerte y tan rápida como la espiración, seguida por una espiración fuerte y rápida, terminando una ronda de bhastrika. El sonido debería salir de la nariz, no de la garganta.
Haz de cinco a diez rondas, terminando con una espiración y varias rondas de ujjayi pranayama; luego repite tres veces o más.
Incrementa gradualmente el número de ciclos en cada ronda y el número de rondas en cada sentada, llegando finalmente a mantener bhastrika durante cinco o diezminutos.
Descansa en Savasana.

Sitali: respiración refrescante

El propósito de sitali («refrescante») pranayama es refrescar y calmar el cuerpo físico y la mente. Puede hacerse en cualquier momento, como durante la práctica de las asanas y tras pranayamas enérgicos como kapalabhati. Aquí la lengua está ligeramente salida de la boca y los lados curvados forman un canal (la capacidad de crear este canal es genética: alguna gente puede hacerlo y otra no; si un estudiante es incapaz de curvar la lengua, guíale a visualizar la curvatura y continúa con la práctica). Instruye a los estudiantes como sigue:

Sentado cómodamente, cierra los ojos y relájate.
Extiende la lengua y cúrvala por los lados creando un canal para la humedad.
Absorbe el aire lenta y profundamente por la lengua, sintiendo cómo se humidifica y refresca al pasar por ella.
Luego cierra la boca y espira lentamente por la nariz.
Repite diez veces, luego relájate.
Gradualmente desarrolla la práctica sitali hasta unos quince minutos.
Ofrece a los estudiantes más avanzados variaciones que incluyan antara kumbhaka (con mula bandha y jalandhara bandha) y viloma pranayama.

Anuloma y Pratiloma: regulación delicada de la respiración

Anu, que significa < unto con», *yprati,* con el significado de «contra», nos dan prácticas de pranayama en las que uno usa los dedos para prolongar delicadamente las espiraciones (en anuloma) y las inspiraciones (en pratiloma). Haciéndolas por fases, estas prácticas ayudan a los estudiantes a cultivar un control de la respiración más profundo al tiempo que se aumenta la comodidad. Instruye a los estudiantes como sigue:

Sentarse cómodamente y realizar varias rondas de ujjayi pranayama.
Lleva los dedos a las fosas nasales como se describe en nadhi shodhana (página 313.
Empezando por anuloma pranayama, espira completamente y luego inspira lenta y profundamente por la nariz.
En la cima de la inspiración emplea los dedos para cerrar parcialmente las fosas nasales, prestando atención a aplicar la presión uniformemente en cada lado de la nariz.
Espira lenta y completamente, sintiendo la pausa natural al expulsar todo el aire.
Suelta los dedos e inspira profundamente; a continuación, vuelve a aplicar los dedos para controlar la espiración. Haz la espiración el doble de larga que la inspiración.
Continúa de cinco a veinte minutos; luego descansa en Savasana.
Siéntate cómodamente y haz varias rondas de ujjayi pranayama.
Para pratiloma pranayama, practica tal y como se describió para anuloma, pero usa los dedos yrespira despacio en las inspiraciones, en lugar de las espiraciones.
Los estudiantes experimentados capaces de permanecer tranquilos con el anuloma pranayama y el pratiloma pranayama básicos pueden probar variaciones en las que figuran antara kumbhaka (con mula bandha y jalandhara bandha),

bahya kumbhaka (con mula bandha, uddiyana bandha y jalandhara bandha), viloma pranayama y nadi shodhana (ver a continuación).

Suryabheda: estimular la vitalidad

Se dice que el suryabheda (de *smya,* «sol», y *bheda,* «pinchar») pranayama pincha el pingala nadi y activa la energía pránica. El pingala nadi recibe prana por la fosa nasal derecha. En suryabheda pranayama los dedos se aplican a las fosas nasales para regular la respiración:

Lleva los dedos a las fosas nasales tal y como se describe en la sección del nadi shodhana», más adelante, bloqueando la fosa nasal izquierda.

Inspira lenta y profundamente por la fosa nasal derecha, cierra ambas fosas y ejecuta antara kumbhaka durante unos cuantos segundos con mula bandha y jalandhara bandha.

Sal de jalandhara bandha, abre la fosa nasal izquierda, y espira lenta y completamente.

Esto completa un ciclo de suryabheda pranayama. Repite durante un máximo de treinta minutos, seguido por Savasana.

Presenta bahya kumbhaka a los estudiantes más experimentados, manteniéndolos con uddiyana bhanda.

Explora las variaciones de viloma pranayama, como expuse anteriormente, con suryabheda.

Chandrabheda: energía calmante

En chandrabheda (de *chandra,* «luna», y *bheda,* «pinchar») pranayama, la energía se dirige hacia dentro al ida pingala a través de la fosa nasal izquierda, calmando el cuerpo y la mente. La práctica es precisamente lo contrario de suryabheda pranayama. No hay nada escrito acerca de chandrabheda pranayama en los textos tradicionales sobre Hatha yoga, pero se describe en el Yoga Chudamani Upanishad (Satyadharma 2003, 230-2 31).[11] Enseña esta práctica con las mismas técnicas que se aplican en suryabheda, invirtiendo los lados y aplicando antara kumbhaka.

Nadi shodhana: respiración alternando las fosas nasales

En el capítulo tres exploramos los canales de la energía sutil llamados nadis. Aquí vemos la enseñanza de una técnica pranayama que ofrece shodana, la «purificación», de estos canales. El Hatha Yoga Pradipika y otros textos clásicos de yoga describen nadi shodhana pranayama sin darle este nombre. Se dice que esta práctica activa y equilibra

los nadis ida y pingala y armoniza los hemisferios del cerebro (Muktibodhananda 1993, 166). En su forma básica, nadi shodhana combina puraka como se ejecuta en pratiloma y rechaka, como en anuloma. Las variaciones más avanzadas añaden kumbhakas y bandhas.[12] Esta práctica, altamente contemplativa es, como lo expresa B. K. S. Iyengar (1985, 210), «de ajustes delicados. El cerebro y los dedos deben aprender a actuar juntos canalizando las respiraciones hacia dentro y hacia fuera mientras permanecen en comunicación constante entre sí». Es, prosigue, «el más difícil, complejo y refinado de todos los pranayamas. La forma más elevada de introspección sensible y control. Cuando se depura hasta su nivel más sutil, nos lleva a lo más recóndito de nuestro ser».

Enseña esta técnica de la siguiente forma:

Siéntate cómodamente y practica ujjayi pranayama durante unos cuantos minutos.

Pon los dedos como se muestra en la fotografía. Coloca las puntas de los dedos a un lado de la nariz, el pulgar al otro lado, justo bajo la ligera hendidura que hay un poco más abajo de este lado de la nariz. Intenta colocar los dedos con la misma presión sobre ambos lados de la nariz, presionando de forma constante mientras mantienes las fosas nasales totalmente abiertas.

Mientras continúas con ujjayi pranayama, prueba a variar ligeramente la presión de los dedos, prestando más atención a los efectos de sus ajustes sutiles.

Técnica 1: nadi shodhana básico (con suryabheda y *chandrabheda pranayama)*

Tras una espiración completa, cierra la fosa nasal izquierda e inspira lentamente por la derecha.

En la cima de la inpiración, cierra la fosa derecha y espira lentamente por la izquierda.

Expulsa todo el aire, inspira profundamente por la izquierda, cierra esta fosa nasal y espira por la derecha.

Sigue con esta forma inicial de respiración alternando las fosas durante un máximo de cinco minutos, cultivando el flujo suave y constante de la respiración mientras permaneces relajado y tranquilo.

Técnica 2: nadi shodhana con viloma pranayama

Empieza como se describe en la técnica 1 y haz dos o tres rondas de nadi shodhana básico.

Tras una espiración completa por la fosa derecha, inspira por la misma fosa y a mitad de la inspiración cierra firmemente ambas fosas y contén la respiración durante unos segundos; luego completa lentamente la inspiración a través de la fosa derecha.

Cada vez que te pidan que contengas la respiración, usa los dedos para cerrar ambas fosas nasales.

Espirando por la fosa izquierda, detente a mitad de la espiración, contén la respiración durante unos segundos y luego completa la espiración por la fosa izquierda.

Inspirando por la fosa izquierda, contén el aliento durante unos segundos al llegar a la mitad de la inspiración, y luego complétala por la fosa izquierda.

Espirando por la fosa derecha, detente a mitad de este proceso, contén el aliento durante unos segundos y luego completa la espiración por la fosa derecha.

Esto completa una ronda. Prueba a profundizar esta práctica añadiendo pausas y extendiendo su duración, llegando con el tiempo a hacer cinco pausas en cada lado de diez segundos cada una.

A la mayoría de los estudiantes esta práctica les resulta muy difícil. Recuérdales que deben darle más importancia a respirar de una manera estable y cómoda que al número o a la duración de las pausas.

Técnica 3: nadi shodhana con kumbhakas

Empieza como se describe en la técnica 1 y haz dos o tres rondas de nadi shodhana básico.

Empieza con antara kumbhaka. Tras una espiración completa por la fosa nasal derecha, inspira lentamente por la misma fosa y contén la respiración durante unos segundos, cerrando ambas fosas nasales y activando mula bandha y jalandhara bandha.

Manteniendo mula bandha, sal de jalandhara bandha y lentamente expulsa con suavidad el aire por la fosa izquierda.

Inspira suavemente por la fosa nasal izquierda y contén el aliento durante unos segundos, cerrando ambas fosas y activando mula bandha y jalandhara bandha.

Manteniendo mula bandha, sal de jalandhara bandha y espira suavemente por la fosa nasal derecha. Continúa durante varios círculos.

Añade bahya kumbhaka. Siguiendo como acabo de describir, al final de la espiración contén la respiración y activa uddiyana bandha tal y como se describió al presentar bahya kumbhaka.

Sal por completo de uddiyana bandha antes de inspirar suavemente. Continúa durante varios círculos, probando a hacer una retención más larga con antara y bahya (hasta treinta segundos con antara y hasta quince con bahya).

Técnica 4: nadi shodhana con *vilomas y kumbhakas*

Empieza con la práctica descrita en la técnica 1, añadiendo pausas viloma. Comienza con una pausa durante unos segundos, luego añade más pausas, manteniendo cada una de ellas durante unos cuantos segundos. Cuando te sientas cómodo con las tres pausas mantenidas durante tres segundos cada una tanto en las inspiraciones como en las espiraciones, añade antara y bahya kumbhakas durante unos segundos.

Gradualmente alarga las pausas ylas retenciones, llegando hasta cinco pausas de cinco segundos cada una, antara kumbhaka de treinta segundos y bahya kumbhaka de quince segundos.

Técnica 5: nadi shodhana con *kapalabhati pranayama*

Esta técnica innovadora de pranayama debería practicarse solo cuando se está cómodo con las prácticas nadi shodhana previas. El efecto es mucho másintenso que el de las otras técnicas. Puedes practicarla intensamente siempre que te mantengas calmado y tranquilo por dentro.

Haz cinco rondas de nadi shodhana como se describe en la técnica 1. Tras una espiración completa, inspira a medias por la fosa nasal derecha, mantén la fosa izquierda cerrada y activa mula bandha.

Expulsa repetida y rápidamente el aire por la fosa nasal derecha durante un minuto como máximo (con el tiempo varios minutos), tal y como se describe para kapalabhati pranayama.

Inspira profundamente por la fosa derecha y contén la respiración, antara kumbhaka, durante tanto tiempo como puedas mantener cómodamente; luego espira lentamente por la fosa izquierda. Inspira por la izquierda y espira por la derecha.

Haz varias rondas de ujjayi pranayama ligero y cambia de lado.

Descansa en Savasana.

Enseñar Pranayama

CULTIVAR LA ENERGÍA CONSCIENTEMENTE

El núcleo de la práctica de yoga es el despertar consciente y el movimiento de la energía que crea un sentimiento de estar plenamente vivos y conscientes de la entereza de nuestro ser en el mundo. Mientras la práctica de las asanas es una parte esencial de este despertar, el pranayama consciente es lo que diferencia principalmente al yoga del ejercicio físico. Si todo lo que haces como profesor de yoga es motivar y guiar a tus estudiantes a respirar conscientemente y a sentirse a sí mismos a un nivel más sutil por medio de la respiración mientras exploran en el universo de su cuerpo, su mente y su espíritu, obtendrán un gran beneficio. Combinar las prácticas de pranayama con las clases de asanas y meditación hará avanzar aún más a los estudiantes por la senda del vivir jubiloso y consciente.

Tabla 8.1 - Cuándo y a quién enseñar pranayama

Pranayama	Cuándo	A quién
Respiración natural	Una manera excelente de empezar todas las clases.	A todos los estudiantes.
Ujjayi	Enseñar al principio de todas las clases.	A todos los estudiantes.
Sama-vritti	Enseñar junto con la respiración natural y ujjayi.	A todos los estudiantes.
Vishama-vritti	Enseñar junto con la respiración natural y ujjayi.	A todos los estudiantes.
Antara kumbhaka	Enseñar junto con la respiración natural y ujjayi como medio de expandir y perfeccionar la capacidad respiratoria.	A los estudiantes intermedios que tengan facilidad con ujjayi y experiencia con bandhas; nunca durante el embarazo, ni cuando se experimenten trastornos oculares o auditivos, ni con presión sanguínea alta.
Bahya kumbhaka	Tras adquirir soltura con antara kumbhaka.	Igual que la anterior.
Viloma	Enseñar junto con la respiración natural y ujjayi como medio de expandir y perfeccionar la capacidad respiratoria.	A todos los estudiantes, especialmente al experimentar fatiga o ansiedad.
Kapalabhati	Al principio de la clase para estimular la energía, despertar la respiración y calentar más rápidamente el cuerpo; durante las secuencias de asanas especialmente como parte del despertar de los músculos abdominales. Si se hace durante las asanas, enséñale con los estudiantes sentados (a ser posible en Virasana) o en Shishula Phalakasana.	A los estudiantes intermedios; nunca durante el embarazo, ni cuando se experimenten trastornos oculares o auditivos, ni con presión sanguínea alta.

Tabla 8.1 - Cuándo y a quién enseñar pranayama

Pranayama	Cuándo	A quién
Bhastrika	Clase de pranayama o como práctica final vigorizante inmediatamente antes de Savasana.	Igual que la anterior.
Sitali	Para refrescarse.	A todos los estudiantes.
Anuloma	Clases de pranayama.	A los estudiantes que conozcan ujjayi y se sientan cómodos haciéndolo.
Pratiloma	Clases de pranayama.	Igual que la anterior.
Suryabheda	Enseñar junto con ujjayi.	A todos los estudiantes.
Chandrabheda	Tradicionalmente se practica en los días alternos de suryabheda.	A todos los estudiantes.
Nadi shodhana 1	Al principio de la clase.	A los estudiantes intermedios.
Nadi shodhana 2	Cuando estén cómodos con la técnica 1.	A los estudiantes intermedios.
Nadi shodhana 3	Cuando estén cómodos, firmes y tengan soltura con la técnica 2.	A los estudiantes intermedios que tienen facilidad con ujjayi y experiencia con bandhas; nunca durante el embarazo, ni cuando se experimenten trastornos oculares o auditivos, ni con presión sanguínea alta.
Nadi shodhana 4	Cuando estén cómodos con la técnica 3.	Igual que la anterior.
Nadi shodhana 5	Cuando estén cómodos con la técnica 4.	Igual que la anterior.

 318

Capítu nueve

Enseñar meditación

La perla está *en la ostra.*
Y la ostra está *en el fondo del mar.*
Sumérgete profundamente.

KABIR

Como parte de la belleza del yoga, la meditación es la semilla que siempre puede brotar inmediatamente en la flor de loto de mil pétalos de la felicidad, el bienestar y la plenitud como ser humano iluminado. Es la forma más excelsa de la práctica de yoga, y una parte integral de la totalidad de la senda que nos lleva a descubrir, amar, curar y transformar la totalidad de nuestro ser. Todas las múltiples sendas de la práctica llevan a la meditación, convirtiéndola en un método más profundo y sin embargo más fácil de sentirnos completos en nosotros mismos y conectados como parte de la totalidad del universo. Al meditar abrimos las ventanas de la mente a una conciencia más clara. En la medida en que perfeccionemos el templo del cuerpo físico a través de la práctica consistente de la asana, nos proporcionará un mayor apoyo para permitir que las ventanas se abran sin contratiempos. Del mismo modo, las prácticas consistentes de pranayama despiertan la energía sutil de una forma que crea una invitación más fuerte a las corrientes de la conciencia clara, llevando a un sentido más ligero y equilibrado del ser. Sin embargo, para meditar no hace falta esperar hasta alcanzar un determinado nivel en la práctica de las asanas o del pranayama; por el contrario, se puede empezar desde la primera vez que un estudiante pisa la esterilla, o incluso antes, sin haber hecho siquiera una sola asana.

Muchos estudiantes de yoga dicen que no pueden meditar porque su conversación mental no cesa. Frustrados, es frecuente que dejen de explorar la meditación. Esta mentalidad expresa el malentendido habitual de que meditar significa no tener

pensamientos. Aunque llegar al silencio interno esuno delosmuchos frutos de la práctica de la meditación, no es en sí mismo el objetivo. De hecho, no tiene que haber un objetivo. Al igual que sucede en la práctica de las asanas, cuando meditamos con una meta específica, como, por ejemplo, alcanzar una mente totalmente tranquila, es frustrante porque incluso los meditadores más experimentados tienen solo muy escasos momentos de silencio interior y tranquilidad absolutos. Si, lo mismo que con la práctica de las asanas, abordamos la meditación solo como proceso de autoexploración, autodescubrimiento y autotransformación, sentiremos la dicha de esta práctica desde el primer momento quela probemos.

Mi primer maestro de meditación, Alan Watts, cuyos programas de radio a mediados de los años setenta ofrecían fascinantes perlas de sabiduría sobre la filosofía y las prácticas espirituales de Oriente, usaba analogías sencillas para hacer comprensible la idea central de que la meditación es un proceso. «Cuando bailamos -decía- elviaje en sí es el propósito. Cuando tocamos música, tocar es en sí el propósito, y lo mismo puede decirse de la meditación. La meditación es el descubrimiento de que el propósito de la vida está siempre presente en cada preciso momento» (Watts 1980, 5-6). Alan pensaba que la meditación debía ser placentera, no una obligación: «Es una apreciación del presente, un tipo de "danza" conelahora eterno, y nos lleva a un estado de paz en el que entendemos que el propósito de la vida, el lugar al que nos dirige, es sencillamente aquí y ahora». Este enfoque sobre la meditación refleja una influencia budista; como los pensamientos siempre van y vienen, igual que nubes flotando sobre nuestras cabezas, tenemos algo con lo que experimentar. Interesados sin estar apegados, la práctica lúdica de observar es la práctica de la meditación.

La monja budista Perna Chodron (2007, 29) comenta que al meditar nos damos cuenta de cuatro hechos: primero, los pensamientos no tienen lugar de origen; segundo, son incesantes; tercero, parecen sólidos pero no lo son, lo cual, habida cuenta de que no hay nada a lo que reaccionar, nos lleva en conjunto, por último, a la conciencia de una «apertura completa». Pero ¿qué sucede con los Yoga Sutras que definen la práctica de yoga como chitta vritti nirodha, «aquietar las fluctuaciones de la mente»? El problema es que en realidad reaccionamos a nuestros pensamientos, pese a saber que son solo pensamientos, y es en estas reacciones donde nos encontramos preocupados, sufriendo, confundidos, desgraciados o lastimados. Los antiguos yoguis identificaron este problema y lo llamaron kleshas, una forma profunda de percepción confundida. La filosofía tradicional del yoga, en gran parte como el budismo, mantiene la esperanza de que a través de sus prácticas, desde la asana y el mantra hasta el pranayama y el puja, podemos llegar a un lugar de samadhi, un estado dichoso libre de pensamientos en donde nos volvemos conscientes de nuestro Yo verdadero. [1]

Aunque las distintas corrientes de la filosofía del yoga nos proporcionan diferentes mapas para obtener samadhi, la mayoría ofrece una senda a través de pratyahara, dharana y dhyana. Aquí se tendrán en cuenta estos elementos como herramientas útiles para ayudar a los estudiantes a cultivar una conciencia, comprensión y aceptación de sí mismos más claras, lo que, en conjunto, tiende a conducir a una vida más estable, fácil y en último término más feliz y llena de significado. Pero en lugar de plantearnos todo esto como algo que nos llevará a obtener ciertos resultados prometidos, es más provechoso estudiar estas herramientas como fuentes que guían a los estudiantes a un conocimiento más profundo aquí y ahora.[2] Tras tratar este proceso de meditación del yoga clásico, veremos cómo podemos incorporar en las clases de las asanas otras técnicas de meditación prácticas, y así ofrecer varias maneras de ayudar a los estudiantes a descubrir la dicha plena de la meditación.

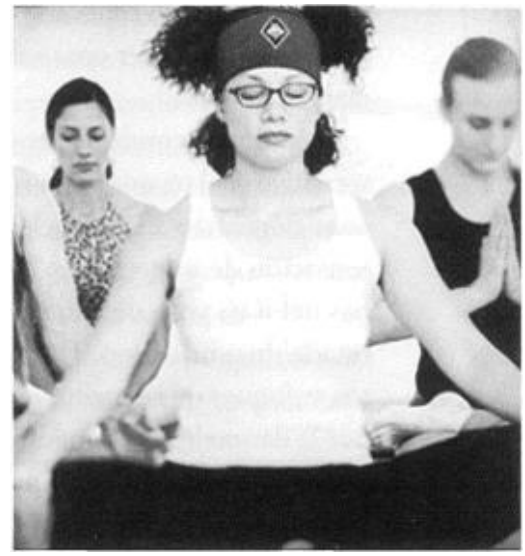
LA SENDA DE MEDITACIÓN DE PATANJAU: PRATYAHARA, DHARANA, DYANA

En el capítulo uno exploramos la senda de ocho etapas del yoga de Patanjali, que comienza con prácticas esencialmente materiales: yamas para guiarnos en nuestras relaciones sociales, niyamas para nuestra vida intrapersonal, asana y pranayama como herramientas para despertar que nos preparan para un viaje más profundo en el Yo. Sin embargo, con estas prácticas aún seguimos arañando la superficie, seguimos trabajando con bahiranga, la vida externa de los sentidos. Pasar al territorio místico desamadhi requiere en primer lugar aliviar nuestros sentidos de la carga de sus distracciones externas, desarrollando una concentración mental fija, y luego un estado meditativo. Esta es la senda desde bahiranga a antaranga, o práctica meditativa interna. Desde esta visión yóguica tradicional antes de pasar a la meditación y a la supraconciencia dichosa, debemos cruzar un puente y separarnos del mundo de la conciencia sensorial. Patanjali describe esta práctica como pratyahara, «apartarnos a voluntad de los sentidos». Llegamos a este puente siguiendo la senda de yama, niyama, asana y pranayama. Nada es forzado cuando habitamos en la verdad de nuestro ser que se nos revela a lo largo de esta senda. Con asana finalmente llegamos a la salud física y mental que nos permite trabajar fácil y continuamente con la respiración; cuando perfeccionamos la respiración y cultivamos la fuerza vital del prana, «se elimina todo lo que enturbia la claridad de la percepción [...] y el pensamiento sevuelve apropiado para la concentración». Pero antes de que podamos concentrarnos por completo, debemos domesticar los apegos de la mente al despertar de nuestros sentidos. Como observa Patanjali: «La abstracción de los sentidos se produce cuando los órganos sensoriales, independientemente de sus objetos particulares, se amolda.a la naturaleza de la mente» (Sutra II.54, citado por Bouanchaud 1999, 142). En otras palabras, podemos llevar a nuestra mente a su propio

espacio interno, libre de la estimulación externa. Solo entonces somos capaces de concentrarnos completamente. Es positivo ofrecer a los estudiantes un telón de fondo a pratyahara. En cualquier lugar en el que estemos hay siempre sonidos, vistas, aromas y otras vibraciones que pasan por nuestros sentidos, o, para decirlo de otra forma, a los que nuestros sentidos están aferrados. Sentados en clase es probable que los sonidos lleguen desde fuera y también desde quienes comparten la sala con nosotros. Si hay luz, hay impresiones visuales que vienen a través de los ojos. El corazón se siente latiendo en el pecho, la ropa o una corriente de aire se sienten sobre la piel, y quizá hay una sentido de energía más sutil vibrando a través de todo nuestro ser. Existen todas esas vibraciones, lo queAlan Watts (1980, 8) llamaba «muchos acontecimientos». Con pratyahara, la idea es sencillamente dejarlos estar. Los sonidos y otras vibraciones vendrán y se marcharán. Mientras tanto tenemos los acontecimientos de la mente, por regla general tomando todas estas vibraciones y reaccionando a ellas con más pensamientos. Los pensamientos también están reaccionando a otros pensamientos, la mente generalmente parloteando, de manera reactiva y añadiendo más vibraciones en la imaginación. Sin centrarte en la respiración ni en ninguna otra cosa, solamente siguiendo la respiración como otra fuente de vibración, notarás que al expulsar el aire hay una tranquilidad natural, una apertura al puente del mundo de los sentidos al mundo del Yo verdadero. Cuando permaneces dentro de esa conciencia, sin pensar en ella, estás en el otro lado, el interior, en pratyahara, incluso aunque las vibraciones interfieran.

De manera que, ¿cómo orientamos a los estudiantes para permanecer en esa conciencia sin pensar en ello, para que los pensamientos no provoquen interferencias? Esta es la práctica de dharana, el foco fijo de concentración. Al enfocar la mente intensamente en algo, no queda espacio para nada más. No importa en lo que te concentres. Comentando el consejo de Patanjali de que «nos concentremos en cualquier cosa que satisfaga a la mente», Sally Kempton (2002, 61) sugiere que podemos darnos cuenta de dónde encontramos la satisfacción cuando la experiencia es de alegría, paz y relajación naturales: «Si tienes que esforzarte mucho en algo -escribe-, esopuede ser una señal de que no es la práctica adecuada para ti». Al concentrarse, uno es consciente de en qué punto se está concentrando, consciente de estar en la práctica de la atención fija, consciente de ser un meditador que está meditando.

En la práctica tradicional dharana el foco de la concentración es un mantra, «una herramienta para la mente» (Kempton 2002, 67), pero podría ser la respiración, o, como veremos en seguida, incluso una actividad como la jardinería o el *sueflng* en la que nuestra atención está totalmente conectada con lo que estamos haciendo. Durante muchos años mi mente se encontró bastante satisfecha (en un estado de alegría, paz y relajación naturales) cuando me concentraba totalmente en colocar el pie sobre un



minúsculo borde de granito enfrente de un acantilado a decenas de metros del suelo, con mi vida, literalmente, en equilibrio. En esta circunstancia tan intensa estaba definitivamente «en el momento». ¿Qué sucede en circunstancias menos intensas con la concentración total? Durante esa época tuve también el privilegio de pasar algún tiempo con un grupo de monjes budistas tibetanos invitados con los que estuve trabajando en los centros juveniles del condado de Los Ángeles. Un fin de semana que estábamos juntos les sugerí hacer una excursión hasta un lugar tranquilo para meditar en lo alto de una montaña con vistas al océano Pacífico. Al oír esta idea se rieron abiertamente y me advirtieron con delicadeza que uno podía meditar con la misma facilidad mientras lavaba los platos.[3] Aunque aprecié su experiencia y su sabiduría, también se me pasó por la mente que no había madurado meditando en Dharamsala (India) y que no tenía su facilidad de concentración. Seguía estando con los yoguis antiguos que habían descubierto que el hecho de repetir una palabra o una frase una y otra vez no solo ocupa nuestro espacio mental, sino que abre un ritmo interno de conciencia serena. En algunas tradiciones de meditación se dice que el mantra contiene «el palpitar de shakti», el . pulso original de la energía divina que crea el universo y permanece incrustada en cada una de sus partículas» (Kempton 2002, 72). Sea o no esto lo que sucede con la práctica del mantra, hay algo evidente: concentrar la mente en una sola cosa, ya sea la repetición de una palabra o una frase, seguir la respiración, o cualquier otra energía recurrente, tiene como efecto una mente más calmada en la que el pensamiento va más lento.

En el núcleo del enfoque de Patanjali a la meditación está la idea de que una mente más calmada es una mente más clara. La claridad surge cuando «los sentidos están perfectamente dominados» por medio de pratyahara y dharana (Sutra II.55, citado en Bouanchaud 1999, 144), impulsando nuestro progreso por la senda hacia el estado meditativo puro de dhyana, «una corriente de pensamiento unificado».[4] En este estado de conciencia se manifiesta la verdad de nuestro ser como expresión de amor puro cuando «la concentración perfecta en el corazón revela el contenido de la mente» (Sutra III.34, citado en Bouanchaud 1999, 187). Ahora el mantra desaparece ya que nuestra conciencia está completamente unida con lo divino (el espíritu, la naturaleza, el universo, el Yo). «Cuando la pureza de la paz mental es idéntica a la de la entidad espiritual -explica Patanjali-, esa es la liberación» (Sutra III.55, citado en Bouanchaud 1999, 216). Libre de la estimulación externa, presente en el momento, solo existe la

verdad del propio ser como amor y luz. Hay una sensación de conocer directamente la esencia de cualquier cosa sobre la que estemos meditando, de ser parte de la totalidad de la existencia.

¿A dónde conduce este esfuerzo? Samadhi (Kempton 200 2, 114). Los orígenes alternativos del término son reveladores: *sam* (<1untos»), *a* («hacia») y *dha* («conseguir»); *sama* («igual») y *dhi* («intelecto»). En cualquier caso, samadhi significa entrar en una sensación de integridad y conciencia equilibrada. Dicha pura. La senda de ocho etapas del Raja yoga de Patanjali es el planteamiento clásico de cómo adentrarse en este estado de ser dichoso. Hay muchas otras escuelas de pensamiento yóguico con distintos enfoques de samadhi, que van desde la alegría que proporciona el trance inducido por la danza de laya samadhi hasta la senda de los yoguis vaishnava bhakti puramente a través del amor devoto a Dios.[5] Pero como vimos en el ejemplo de los monjes budistas tibetanos que hace varios años visitaron Los Ángeles, es posible encontrar ese estado de dicha haciendo prácticamente cualquier cosa. Lo que Patanjali y otros nos han legado son algunas herramientas prácticas que somos libres de adaptar y aplicar en nuestras vidas de maneras que hagan al ser dichoso mucho más abundante y accesible.

TOMAR ASIENTO

Cuando Patanjali resumió la sabiduría recibida de las antiguas tradiciones de yoga en los Yoga Sutras, fue sucinto acerca de la asana: sthira sukham asanam. En capítulos anteriores nos hemos centrado en la estabilidad y en la comodidad. Asanam, «tomar asiento», es una base para chitta vritti nirodaha, «calmar las fluctuaciones de la mente.» La práctica periódica de la asana crea una base para la estabilidad y la comodidad físicas que hay que tener al sentarse a meditar. Igualmente refinar la respiración y cultivar la fuerza vital a través del pranayama da lugar, de una forma más espontánea, a una conciencia despierta durante la meditación. Mediante estas prácticas podemos sentarnos más cómodamente erguidos, con la columna en su forma natural, el centro del corazón amplio y la respiración fluyendo sin esfuerzo; pratyahra viene más naturalmente, es más fácil quedarse con dharana y dhyana aparece más a menudo y permanece más tiempo. Al ayudar a los estudiantes a prepararse para la meditación sentada les pido que elijan una posición cómoda para sentarse. La cualidad más importante al sentarse es la comodidad; con el tiempo el alineamiento con la columna conducirá a una comodidad mayor al sentarse durante periodos más largos. Con la práctica la mayoría de los estudiantes llegarán a ser capaces de sentarse en el extremo de los isquiones con una pelvis neutral que le permita a la columna mantenerse más fácilmente erecta de forma natural. Con algunos, para lograr esto hará falta una silla, un cojín alto o una pared para apoyar la espalda. Con el tiempo y con la práctica (además de una forma de vida que

ayude y una genética favorable), puede que descubran que son capaces de permanecer cómodamente en Padmasana, la asana fundamental para sentarse (aunque en realidad pocos occidentales, incluidos quienes llevan toda su vida practicando la meditación, pueden sentarse en esta posición durante periodos prolongados de tiempo, quizá por haberse criado sentados en sillas, y como consecuencia pueden hacerse daño en las caderas al sentarse en Padmasana). Guía a los estudiantes a sentarse empleando los apoyos que requieran para establecer y mantener una neutralidad pélvica; luego pídeles que se enraícen conscientemente en los isquiones, sintiendo cómo esa acción de entrar en contacto con la tierra conduce al alargamiento de la columna, a la mayor apertura del centro del corazón, a que el flujo de la respiración sea más natural y a una sensación de tener la cabeza flotando en lo alto de la columna. Explorando esta posición estable y, con el tiempo, más prolongable, pídeles a los estudiantes que sientan la columna y la coronilla de la cabeza alargándose cuando se sienten más enraizados en la tierra a través de los isquiones, permitiendo desde ahí que los omóplatos se suelten bajando por la espalda y la barbilla se relaje cayendo ligeramente. Las palmas de las manos pueden descansar juntas en el regazo o en un mudra sobre las rodillas.[6]

SEIS TÉCNICAS DE MEDITACIÓN GUIADA

Todas las técnicas básicas de meditación se basan en concentrar la mente en un solo objeto. Aquí veremos cinco meditaciones guiadas en las que se usan varios objetos de atención. Cada enfoque tiende a suscitar una cualidad diferente de conciencia meditativa. Pruébalas en tu propia práctica de meditación para ver cómo te sientes con ellas antes de ofrecerlas en la clase. Realiza cada técnica en un momento diferente del día, en distintos estados anímicos, antes y después de practicar las asanas, y tras experimentar con algunas de las técnicas de pranayama descritas en el capítulo ocho. Al igual que sucede con la práctica de la asana, no existe una senda que sea la correcta o la mejor, sino un número infinito de sendas que a ti y a tus estudiantes os resultarán diferentes en el transcurso de vuestra vida y con las que os sentiréis más o menos identificados.

Uno: la respiración [7]

1. Siéntate cómodamente erguido, dirigiendo tu atención a la respiración.
2. Permite que la respiración fluya suave y tranquilamente, limitándote a observarla sin intentar cambiarla de ningún modo.
3. Siente y visualiza el aire entrando por las fosas nasales, bajando por la garganta, entrando en los pulmones. Recibe el aire como una forma pura de belleza o como un regalo del universo divino.

4. Con la misma facilidad y natunwdad que entra el aire en tu cuerpo, déjalo volver a salir, también sin ningún esfuerzo. Hazlo con la sensación de devolver el regalo que compartimos con todos los seres.
5. Deja que tu mente quede completamente absorta en el flujo de la respiración, observando cómo y dónde surge, y la sensación que transmite durante su recorrido.
6. Cuando tu mente se distraiga de la respiración, llévala suavemente de vuelta a la tranquilidad, al flujo rítmico de la inspiración y la espiración.
7. Permaneciendo totalmente absorto en la respiración y permitiéndole seguir fluyendo libremente, observa las pausas naturales entre cada inspiración y espiración.
8. Observa cómo la mente se serena y se sosiega de forma espontánea cuando expulsas el aire, dejando que esa sensación de paz acompañe a la siguiente inspiración.
9. En la cima de la inspiración, siente cómo se expande esa paz dando lugar a una sensación de apertura y espacio en tu mente, y, con la misma sencillez, deja que el aliento fluya hacia el exterior.
10. Permanece centrado en la respiración, volviendo una y otra vez a percibir tus pensamientos como si estuvieran envueltos por ella. Sé uno con la respiración mientras fluye dentro y fuera de tu cuerpo.

Dos: mant ra[8]

1. Elige un mantra que te sirva. Si esta es tu primera meditación con mantra, podrías usar las palabras «inspirar-inhalar» o «so-hum»: *so,* significaría «eso», y *hum,* «soy». Aunque puedes usar cualquier palabra, elige algo sencillo y plantéate usar aquella que quieres grabar más profundamente en tu conciencia, como calma, claridad, paz o amor. Si te sientes más identificado con los antiguos términos sánscritos, prueba con *om* o *shanti* (<<paz»).
2. Haz durante unos cuantos minutos una meditación centrada en la respiración, dejando que tu conciencia se instale en el flujo natural de la respiración.
3. Tras completar una espiración, pronuncia la palabra «inspirar» (o so) lentamente mientras estás inspirando al tiempo que llevas toda tu conciencia a la palabra, no ab p ci . .
4. Con la misma facilidad con la que absorbes el aire, déjalo salir mientras dices la palabra «espirar» (o *hum).*
5. Lo mismo que con la meditación de respiración, observa y permite que se produzca la calma natural en las pausas entre respiraciones; luego, justo cuando la respiración se pone en marcha, empieza a repetir el mantra.
6. Como sucede con todas las técnicas de meditación, tu mente se distraerá: pensará. ¡Esto es lo que se le da bien y le encanta hacer! Sin prestar atención a los

pensamientos ni juzgarte a ti mismo por pensar (o por juzgar), regresa directamente al mantra.

7. En lugar de saltar de un mantra a otro, quédate con uno al menos durante diez sesiones para ver lo que sucede. Uno de los beneficios de la repetición es que las palabras mismas se vuelven cada vez menos importantes, el sonido del mantra en tu mente se va convirtiendo gradualmente en una vibración neutral, la conciencia «danzando» que describió Alan Watts (1980, 6).

Tres: contar[9]

1. Haz la meditación centrada en la respiración durante unos cuantos minutos, dejando que tu conciencia se instale en el flujo natural de la respiración.
2. Con una inspiración, di para ti mismo «cien» al absorber el aire, luego «noventa y nueve» cuando lo exhalas.
3. Con el siguiente ciclo de la respiración di «noventa y ocho» cuando inspiras y «noventa y siete» al espirar. Sigue de esta manera hasta espirar en «cincuenta y uno».
4. Cuando interfieran otras palabras y pensamientos, sencillamente vuelve a la respiración y a la cuenta regresiva.
5. Ahora inspira y espira diciéndote en silencio un solo número, empezando por estirar «cincuenta» durante un ciclo completo de inspiración-espiración, y continuando de esta manera hasta espirar en «veintiuno».
6. Tras espirar en «veintiuno», deja de contar y sencillamente sigue la respiración. Cuando surjan palabras o pensamientos, obsérvalos y regresa a la respiración.
7. Sigue sentado y observando durante más tiempo del que te habría llevado contar hasta cero, observando cómo la mente se vuelve más tranquila y serena mientras tanto.

Cuatro: los chakras

1. Haz la meditación centrada en la respiración durante unos cuantos minutos, dejando que tu conciencia se instale en el flujo natural de la respiración.
2. Enraizándote más conscientemente por los isquiones, lleva una mayor atención al suelo pélvico, sintiendo con cada respiración una profundización en la sensación de estabilidad y enraizamiento. Observando la respiración, con cada espiración di en silencio «lam», visualizando cómo las vibraciones de ese sonido silencioso provocan la liberación ascendente de la energía aprovechando la energía de la tierra. Repite cinco veces el mantra, llevando la conciencia al muladhara chakra.
3. Sigue con la respiración, lleva tu conciencia hacia arriba, al centro de la pelvis, abriendo tu imaginación a la reserva profunda de creatividad que se encuentra

en el svadhisthana chakra. Con cada una de las cinco espiraciones di en silencio la palabra «vam» mientras visualizas ese sonido silencioso para estimular tus jugos creativos. Siente cómo la riqueza de esa creatividad se intensifica con cada sonido de «vam».

4. Llevando la conciencia al centro del abdomen, siente la determinación latente descansando en el manipura chakra. Con cada una de las cinco espiraciones, di en silencio la palabra «ram» y visualiza las vibraciones de ese sonido silencioso avivando el fuego de la conciencia deliberada que te hace más accesible la risa y la alegría.
5. Respirando como si estuvieras haciéndolo a través de tu centro espiritual, conéctate con ese sentimiento de amor que es tu esencia. Conectado con la respiración, con cada una de las cinco espiraciones di en silencio la palabra «ham» y visualiza las vibraciones de ese sonido silencioso abriendo tu corazón a la luz y a la sabiduría que palpita ahí con cada latido de tu corazón, sintiendo en cada respiración el amor que estás irradiando desde tu anahata chakra por todo tu ser y alrededor de ti.
6. Con tu conciencia descansando en la luz del amor y de la sabiduría innata, lleva la conciencia a tu garganta, imaginando que cada palabra que pronuncias surge del amor y de la sabiduría de tu corazón. Siguiendo la respiración, con cada una de las cinco espiraciones di en silencio la palabra «van» y visualiza las vibraciones de ese sonido silencioso emanando desde el vishuddha chakra, creando una resonancia pacífica con todos los demás sonidos del universo.
7. Siente la energía elevándose desde la base de la columna, a través del corazón y hasta el tercer ojo; imagina la luz entrando en él, abriendo tu paisaje visual a la pureza de la luz. Con cada una de las cinco espiraciones, di en silencio la palabra «kesham» y visualiza las vibraciones de ese sonido silencioso abriendo tu ajna chakra a una conciencia más clara de ti mismo y de tu conexión con el universo.
8. Ahora deja que tu conciencia descanse más suavemente en la respiración, sintiéndote un ser dichoso a medida que la energía asciende sin esfuerzo desde la base de la pelvis para salir por la coronilla de la cabeza. Visualiza la sensación de la coronilla abriéndose como una flor de loto de mil pétalos, con el sahasrara chakra expandiendo la luz de tu ser. Permanece ahí, imbuido en la sensación de estar íntegro y completo en este momento de existencia dichosa.

Cinco: la luz

1. Siguiendo la meditación de chakra o la meditación de la respiración, junta las palmas de las manos frente al corazón en una posición de oración, anjali mudra, el sello reverencial.

2. Lleva la atención a la sensación de la energía ascendiendo desde la base de la columna y saliendo por la coronilla. Imagina esta energía como una luz blanca cálida ascendiendo como un rayo hacia el cielo.
3. Con la conciencia descansando en una respiración sin esfuerzo y manteniendo las palmas juntas, con la inspiración levanta las palmas hasta más arriba de la cara y lentamente por encima de la cabeza a través de ese rayo de luz, enraizándote mientras te estiras hacia el cielo, sintiendo la amplitud en todo tu ser.
4. Al espirar, extiende lentamente los brazos hacia fuera y hacia abajo, con una sensación de llevar esa luz hacia fuera y a tu alrededor cuando apoyas el dorso de las manos suavemente sobre las rodillas, sintiendo que te envuelve la calidez como si estuvieras en un capullo de luz nutritiva.
5. Siguiendo atento a la respiración, separa los dedos y abre del todo las palmas, sintiendo la sensación de irradiar energía desde el centro del corazón a través de las puntas de los dedos y de la coronilla.
6. Junta las puntas de los pulgares y de los índices en jnana mudra, deja que los pulgares simbolicen todo lo que consideras divino o hermoso en el universo, tus índices todo lo que es divino o hermoso en ti mismo, y que el contacto entre el pulgar y las puntas de los dedos represente esa unión, la totalidad de estas cualidades.
7. Respirando y siguiendo el flujo natural de la respiración, deja que los tres dedos extendidos de cada mano representen la liberación de las ilusiones de tu vida que te impiden sentirte más íntegro, feliz y completo: el ego, el miedo, la ira y la codicia, dando paso a la satisfacción y a la claridad del ser.
8. Permaneciendo en la luz de esta conciencia, continúa observando la respiración, creando una sensación de conciencia y aceptación intensificadas de ti mismo con cada cómoda respiración en este momento perfecto.

Seis: mala

1. Sosteniendo una ristra de cuentas *mala* (ciento ocho cuentas) a lo largo del dedo medio de la mano izquierda, con las palmas apoyadas en el regazo o sobre las rodillas, haz la meditación de la respiración durante unos cuantos minutos.
2. Coloca el pulgar contra *elsemuru* (la cuenta principal), y al inspirar rodea la siguiente cuenta con el pulgar.
3. Al espirar, usa el pulgar para mover la *mala* a la siguiente cuenta, rodeándola con el pulgar cuando inspiras y rotando la *mala* hasta la siguiente cuenta cuando espiras.
4. Sigue así hasta completar una *mala,* llegando finalmente a pasar las cuentas ciento ocho veces.

5. Al usar el pulgar para mover las cuentas, enfráscate totalmente en hacer solo eso, abriendo tu conciencia a cada suave presión del pulgar llevando la energía de lo divino, o la esencia de la naturaleza, más hondamente en tu conciencia.

CUÁNDO MEDITAR

Uno puede meditar en cualquier momento y lugar. En las clases podemos ofrecer periodos breves o extensos de meditación sentada al principio o al final. En medio del flujo de las clases puedes siempre llevar a los estudiantes a samasthihi o a sentarse durante unos momentos de meditación introspectiva. Yendo más allá de las clases de las asanas, también podrías ofrecer clases dedicadas enteramente a la meditación o a una combinación de pranayama y meditación. Al proporcionarles a los estudiantes más herramientas para la meditación, podrán además estudiar cuál es el momento y el entorno más propicios para una meditación más profunda. La mayoría de la gente encuentra la paz interior y la tranquilidad más naturales en las horas más tempranas de la mañana, antes de que el día llene su mente con nuevos pensamientos. A otros les parece que la práctica de las asanas y el pranayama conduce al estado interno más favorable para meditar. Aquí veremos un enfoque para llevar la meditación a la práctica misma del asana-pranayama.

EDITAR ENTRE EL FLUJO DEL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

Al dar clases de Hatha yoga, hay que ayudar a los estudiantes a investigar desde un lugar de intensidad su experiencia física, mental y emocional, porque la conciencia pura está especialmente cerca de nosotros en los momentos de intensidad, momentos que deberían parecer lo contrario de la paz. Toda la perspectiva yóguica se basa en la idea de que en el corazón de la realidad existe algo inmenso, amoroso y amplio; la práctica es vivir desde esa fuente de inmensa amplitud, yendo a nuestro verdadero núcleo para contener la totalidad de nuestra experiencia y disolverla hasta su esencia. Cualquier cosa en tu experiencia puede proporcionar una entrada a esta cualidad de la conciencia; desarrollar la fortaleza para mantenerte firme en medio de esta intensidad puede llevarnos a un punto de sincronicidad, de manera que no estamos «haciendo» yoga sino solamente viviendo en ese estado de gracia, en esa conciencia de que todo está simplemente sucediendo. [10] Aquí es donde la conciencia tántrica utilizando microprácticas puede ganar

tracción práctica, y donde el tantra brinda una consciencia meditativa más profunda al flujo de las asanas.

Un buen ejemplo de esto: las secuencias de asanas de pie. Normalmente, enlamayoría de las clases, hacemos asanas de pie tras calentar todo elcuerpo con los saludos al sol o con otros movimientos dinámicos. Las asanas de pie siguen calentando el cuerpo mientras abren y fortalecen las caderas y las piernas. Pero si enseñas una secuencia de posturas de pie de una longitud y duración inadecuadas que requiera fuerza sobre todo en una pierna, la fatiga del músculo terminará por arraigar, perjudicando al funcionamiento neuromusculary dando lugar a que para hacer el trabajo requerido se movilicen los músculos inadecuados.

Si lo que estás enseñando a tus estudiantes es que tienen que «luchar para conseguirlo» o «esforzarse más por encontrar su verdadero ser», es probable que lo que encuentren y lo que consigan sea tensión, o incluso una lesión grave. Sin duda nuestros propios pensamientos pueden confundirnos de varias formas, llevándonos bien a esforzarnos en exceso o a huir de los desafíos, normalmente como reflejo hasta cierto punto de lospatrones de conducta que adoptamos en general en nuestras vidas. Uno de los propósitos de hacer yoga es cultivar una mente másclara y una vida más equilibrada. Esta claridad surge de la práctica de la asana de yoga con la interacción de cuerpo, mente y respiración, especialmente cuando «exploramos los límites» de la intensidad de la experiencia con una conciencia cada vez más sutil de lo que estamos sintiendo. Ignora el sentimiento y ahí lo tienes, regresamos al mundo del aerobic, o quizá al yogaerobic. Hay un nivel mucho más profundo desde el que se puede guiar una práctica de yoga dirigiéndola al despertar consciente al espíritu, la dicha o la paz interna. La clave consiste en guiar a los estudiantes a:

Trabajar con lo que sienten en la totalidad de su experiencia.
Llevar esa sensación a un lugar de intensidad sensible y ver lo que sucede.
Abrirse, a base de perfeccionar la respiración y dotar de matices al movimiento, a una mayor sensación de espacio alrededor de esa intensidad.
Beber más profundamente de las fuentes de su sentimiento y experiencia.
Cambiar en la medida en que van expandiéndose sus límites cuando su cuerpo-mente-respiración los invita a acceder a un lugar de conciencia expandida, apertura, fuerza interior y armonía.

Al aplicar este enfoque al flujo de la práctica de las asanas, los estudiantes pueden aceptar la abundancia de la energía de un modo que hace de la práctica de las asanas en sí una forma de meditación. Cuando están completamente absortos en la conexión

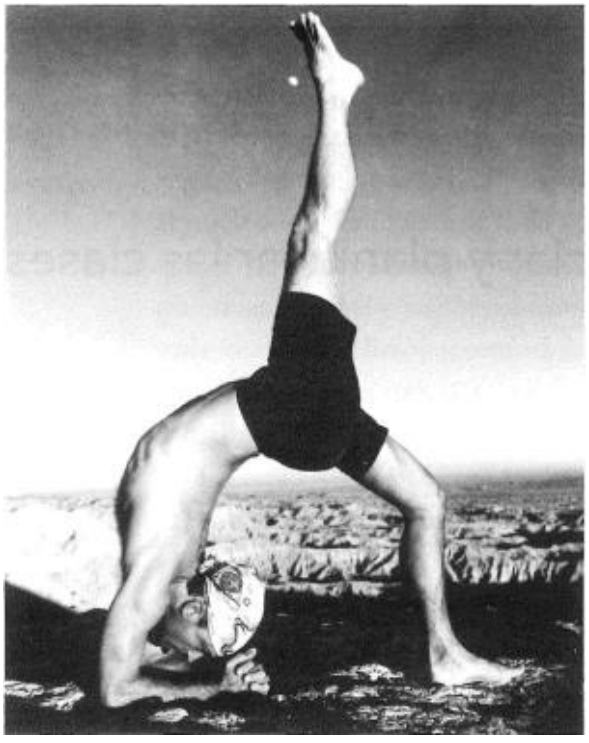
fluida de respiración-cuerpo-mente, llegan a experimentar el momento presente en un estado de conciencia sin pensamiento, tan directo que lleva a la espontaneidad y deja paso a la alegría que ya no depende de las circunstancias externas de libertad o de logros personales. Esta es la esencia del tantra tal y como está expresada en el Hatha yoga. Dirigir a los estudiantes a crear el espacio interior para sentir realmente los lleva al núcleo del ser al incluir toda su experiencia (la sensación de los pies conectándose con el suelo, la pulsación rítmica de la respiración y el corazón, la vibración de la energía en las piernas y por la columna, las emociones y los pensamientos girando a través y alrededor de ellos), acercándolos cada vez más al sentido de la esencia. Por último, los frutos de esta práctica van mucho más allá de la esterilla. En las experiencias más sencillas (saborear una manzana, montar en bicicleta, arreglar el jardín, permanecer en Tadasana, fluir de perro arriba a perro abajo) es lo mismo: ser consciente, darte a ti mismo el espacio para respirar plenamente, sentir con plenitud, moverte con espontaneidad intuitiva en cada momento de libertad y descubrir ahí más dicha para un momento en continua expansión.

Capítulo diez

Secuenciar y planificar las clases

Una clase completa y eficaz de yoga es la que permite a los estudiantes avanzar en su práctica personal desde un punto hasta otro de un modo constante y sencillo. Aquí estamos combinando dos conceptos esenciales: parinamavada, la comprensión de que el cambio constante es una parte inherente de la naturaleza de la vida, y vinyasa krama, de vinyasa, que significa «colocar de una manera espacial», y krama, que significa «fase», y se refiere a la secuenciación de las asanas, pranayamas y otras técnicas de yoga para adaptarse a las distintas intenciones y capacidades. [1] Estos conceptos se aplican igualmente a las clases grupales planificadas, a la enseñanza individual y a la práctica personal en la que uno escucha a su interior guiándose por la intuición. El arte de enseñar yoga encuentra su expresión creativa en la forma en que diseñas secuencias de asanas, pranayama y meditación adaptadas a las necesidades y a las intenciones de tus estudiantes. Plasmas tu creatividad por medio de la filosofía y el estilo de yoga que estás enseñando, la biomecánica, los requerimientos energéticos y los efectos de las asanas, y la motivación personal que te lleva a darle un significado a tu enseñanza de yoga. Aquí usamos todos losrecursos del conocimiento y las técnicas para crear clases que se ajusten a las necesidades e intenciones de los estudiantes, ofreciéndoles una senda más clara hacia un bienestar más radiante. En este proceso el profesor desempeña tres papeles: planear inteligentemente la ruta basada en las realidades del terreno ydelosestudiantes en la clase, observar y comunicarse con los estudiantes para cerciorarse de que han integrado la experiencia con estabilidad y comodidad, y proporcionar a lo largo de la senda una orientación con conocimiento de causa e inspiración.

Las secuencias se diseñan basándose en un estilo de yoga, el nivel y el estado de los estudiantes de la clase, temas especiales y las asanas cumbre que tú elijas. Cada clase, hablando en términos generales, debería ofrecer una práctica equilibrada con



calentamiento dinámico del cuerpo, asanas de pie que desarrollen mayor fuerza y resistencia, una senda bien diseñada para llegar a las asanas cumbre, el tiempo suficiente para explorar totalmente la cumbre y desde ahí una senda relajante hacia Savasana. Cada semana y cada mes se deberían presentar en las clases variaciones de las secuencias que les permitan a los estudiantes adentrarse gradualmente en su práctica, y al mismo tiempo les ofrezcan una práctica equilibrada general en cada clase.

Para ti, como profesor, parte de la dificultad de las clases consiste en que a menudo la asistencia es desigual e inconstante; cada día aparecen y desaparecen nuevos estudiantes. Esto hace que no tenga mucho sentido ofrecer un programa excesivamente estructurado en el que se planifiquen las clases durante un periodo de semanas o de meses alrededor de ciertos objetivos de la práctica. Aun así puedes hacer más coherente el proceso de parinamavada y el vinyasa krama general de tus clases alternando de forma habitual distintas áreas de enfoque de las asanas. Para esto tendrías que tener en cuenta lo que has enseñado recientemente, ocuparte de la tensión que podría haberse creado tras las clases anteriores y presentar nuevas asanas que estimulen a los estudiantes a profundizar en su práctica y expandirla. Aplicando los principios básicos de la secuenciación al planificar tus clases, puedes ofrecer a los estudiantes una rica variedad de prácticas duraderas y autotransformadoras.

PRINCIPIOS DE LA SECUENCIACIÓN

Existen infinidad de posibilidades para estructurar y secuenciar las clases de yoga. Siguiendo estos cinco principios de la secuenciación, tendrás la certeza de que cada clase es segura, eficaz e integrada:

1. Parinamavada aplicada: conoce y enseña adecuadamente a tus estudiantes

El *Tao de Pooh* empieza con Piglet preguntándole a Pooh: «¿Por dónde empezarás el cuento, Pooh?». Pooh contesta: «Bueno, Piglet, empezaremos por el principio» (Hoff 1982). La idea es empezar desde donde estás; para un estudiante, es comenzar

su práctica basándose en su estado físico, emocional y mental actual. El poder de esta idea reside en su sencillez: reconocer dónde estás y progresar a partir de ahí, en lugar de precipitarte a expensas de sthira y sukham. Para un profesor esto significa desprenderse de ideas preconcebidas sobre los estudiantes y las clases, y en su lugar observar dónde están y, guiado por los conceptos de parinamavada y vinyasa krama, avanzar a partir de ahí. Basándote en tu valoración de los estudiantes, planifica una clase que incluya técnicas de asanas y pranayama seguras y accesibles para ese grupo. Aplica las herramientas de observación y de evaluación expuestas en el capítulo seis. Examina con atención los requerimientos físicos de cada asana y de la clase como un todo: fuerza física, resistencia, flexibilidad, riesgos y contraindicaciones. La mayoría de las salas de yoga separan las clases por niveles, casi todas en una escala de 1, 2 y 3 en la que el nivel 1 es el más fácil y el 3 el más difícil. Aunque generalmente esto ayuda a dividir a los estudiantes de acuerdo con su capacidad, casi invariablemente encontrarás a muchos estudiantes en una clase que está por encima de su nivel en cuanto a eficacia y seguridad. Al crear clases específicas, ten en cuenta la edad, nivel de experiencia, estado físico y emocional, forma de vida y salud general de tus estudiantes, así como tu propia experiencia. Es importante tener una experiencia personal sustancial practicando y estudiando una asana o una secuencia de asanas antes de enseñársela a los demás. Lo ideal es que investigues lo que quieres enseñar bajo diversas circunstancias (distintos entornos, estaciones del año, estados de ánimo, etc.) para profundizar el conocimiento que se requiere para guiar a los demás en esa práctica de una manera segura y eficaz.

2. Ir de las asanas sencillas a las asanas complejas

Este principio se refiere a las asanas de una familia común y al movimiento entre familias cuando nos estamos acercando a una asana cumbre. Las asanas más sencillas son aquellas en las que el cuerpo siente una sensación relativamente más profunda de familiaridad, estabilidad y comodidad naturales. Si Salamba Sirsasana I está en tu secuencia, empieza la clase de pie en Tadasana, enseñando a los estudiantes sobre la toma de contacto con la tierra y el principio de raíces y extensión tratado en el capítulo seis, que luego aplicaremos directamente en la postura del pino. Avanzando hacia Salamba Sirsasana I, les ofrezco a los estudiantes Uttanasana, que estira la espalda y les hace sentir la sensación de respirar en posición invertida. Al clasificar las asanas como más o menos sencillas, estudia aquellas que te parecen más difíciles. Esto variará con distintos estudiantes, pero todavía hay pautas comunes. Las posturas de pie de larga duración que estiran fuertemente los tendones de las corvas, como Utthita Trikonasana, y requieren una fuerza considerable para sostener la posición lateral del torso y la columna están razonablemente secuenciadas tras Virabhadrasana II porque esta postura abre las

caderas más suavemente mientras calienta y despierta las piernas y los músculos abdominales profundos que dan apoyo a la columna. Estudiaremos más a fondo el principio de ir de lo sencillo a lo complejo, y lo aplicaremos, cuando más adelante veamos la creación de conjuntos anticipatorios.

3. Ir de la exploración dinámica a la estática

En la exploración dinámica, entramos y salimos de las asanas con el flujo rítmico de la respiración. Los movimientos dinámicos le permiten al cuerpo abrirse más lenta, suave y profundamente, de manera que asimile mejor las posturas fundamentales a las que se dirigen los estudiantes. Este método de práctica despierta una sensación más plena de conexión entre la respiración y el movimiento, la resistencia y la apertura en las asanas y entre unas asanas y otras, fomentando la integración de la respiración en la práctica general. Esto prepara el cuerpo para explorar con mayor seguridad y profundidad las asanas mantenidas estáticamente e intensifica sus efectos principales. Surya Namaskara es el ejemplo clásico de movimiento dinámico en la práctica. En el yoga de estilo Ashtanga Vinyasa, el movimiento dinámico está presente en toda la práctica cuando los estudiantes realizan el vinyasa de Tolasana, Lolasana, Chaturanga, perro arriba, perro abajo y Dandasana entre las asanas mantenidas más estáticas. Puedes probar a ofrecer otros muchos movimientos dinámicos. En realidad toda la práctica es dinámica porque estamos siempre respirando y moviéndonos, incluso cuando lo que estamos haciendo es adentrarnos en la quietud interna y profundizar en ella. Somos seres inherentemente dinámicos, y la práctica de la asana debería expresar, nunca suprimir, esta cualidad natural de nuestro ser. El corazón está siempre latiendo, la sangre siempre circulando, y en la práctica de la asana es de esperar que la respiración esté siempre fluyendo. Más que pensar en las asanas mantenidas durante mucho tiempo como estáticas, es importante alentar los movimientos minúsculos de ajuste que brindan una estabilidad más fuerte y una comodidad másligera a la respiración, al cuerpo y a la mente. Aceptar nuestro dinamismo natural es un camino más seguro para profundizar en la paz interior y en la claridad que la determinación de permanecer completamente inmóvil.

4. Efecto sáttvico: cultivar el equilibrio energético

El Hatha yoga es la práctica de alcanzar el equilibrio energético. La parte *ha* de hatha es más energizante; la parte *tha,* más relajante. Normalmente las clases deberían cultivar un equilibrio de energía perdurable, un efecto sáttvico con el que los estudiantes se sientan totalmente despiertos y al mismo tiempo tranquilos y despejados. Puede que a veces tengas que dar una clase más estimulante o más relajante. Cuando los estudiantes se muestran decaídos a nivel anímico, o incluso deprimidos, una práctica

estimulante puede ayudarles a equilibrar su energía. Si tienen mucha ansiedad o estrés, una clase más relajante les ayudará a encontrar ese equilibrio. Las asanas que pongas en una secuencia, así como su orden, harán que la clase sea más o menos energizante o relajante. Los movimientos dinámicos, las flexiones posteriores y las asanas de pie con extensión de la columna proporcionan más energía. Las flexiones anteriores, los abridores de cadera sentados y las asanas que se mantienen de forma estática son más relajantes.

5. Pratikriyasana: integrar los efectos de la asana

Como parte de parinamavada, cada asana funciona y estira el cuerpo de una manera particular que crea nuevos requerimientos y posibilidades para seguir y estudiando y cambiando. Por ejemplo, tras practicar Urdhva Dhanurasana, tu cuerpo querrá neutralizar la columna con torsiones y flexiones anteriores para alcanzar un equilibrio nuevo. Esta práctica neutralizante es pratikriyasana (de *prati,* que significa «contra», y *kr,* «acción»).

El objetivo de pratikriyasana es integrar las acciones previas de un modo que prepare a los estudiantes para avanzar a la siguiente asana, secuencia, clase o actividad posterior sin tensión y tan equilibrada y gozosamente como sea posible. Este principio se aplica con frecuencia con su significado literal de «postura contraria» o «contrapostura». Esto puede ser problemático, sobre todo cuando se aplica asana por asana. En esta concepción limitada de pratikriyasana, a Salamba Sirsasana I habría que contraponerle la asana contraria, Tadasana, lo que daría lugar probablemente a que muchos estudiantes se marearan y algunos llegaran a caerse. Igualmente esta perspectiva de la postura con su contrapostura prescribiría que tras unas flexiones anteriores profundas se realizaran flexiones posteriores profundas, posiblemente tensando en exceso los músculos y los ligamentos a lo largo de la columna. Lo que hay que hacer en lugar de esto es neutralizar, integrar, perfeccionar y profundizar. Hay muchas maneras de secuenciar asanas para un pratikriyasana eficaz. Por lo general, primero se enseña a los estudiantes la forma más sencilla de una asana neutralizadora, y luego se ofrecen variaciones de asanas que van aumentando sucesivamente en complejidad para reducir la tensión acumulada y restaurar la estabilidad y la comodidad general. En lugar

de acercarse a pratikriyasana asana por asana, es mejor tener una visión general de la totalidad de las prácticas, observando en qué puntos de las pequeñas secuencias que forman una clase entera podrían las asanas neutralizantes y opuestas ayudar a los estudiantes a integrar su práctica.

LA ESTRUCTURA BÁSICA DE ARCO DE LAS CLASES

La mayoría de las clases debería seguir una estructura en forma de arco. Esta estructura consta de cinco elementos:

1. Iniciar el proceso yóguico

En los capítulos cinco y seis expuse varios aspectos del comienzo de las clases. Traigo aquí las cualidades que traté en ambos capítulos para iniciar el proceso de unificación en que consiste Hatha yoga: aliviar los sentidos de la carga de sus distracciones externas enfocando la mente en la respiración y en el despertar energético. Crea siempre un espacio para esta iniciación de la práctica, marcando el tono, la intención, el tema y otros aspectos generales de la clase. La parte esencial de este proceso es ser consciente de la respiración. Esto es lo que se extiende como el hilo unificador (sutra) a través de toda la clase. Al guiar a los estudiantes a una conciencia interna más concentrada que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, estás ayudándoles a establecer los cimientos fundamentales de su práctica.

La forma en que los estudiantes se sientan (normalmente en una posición de piernas cruzadas o en Virasana) o se recuestan durante esta apertura de la clase debería decidirse de acuerdo con el plan general y con tu evaluación de la capacidad del estudiante. Independientemente de la posición del cuerpo, sugiéreles los apoyos descritos en el capítulo siete. Para la mayoría, la posición de sentado con las piernas cruzadas es la más estable y fácil de realizar. En las clases intermedias y hasta las avanzadas, Virasana es una asana excelente para comenzar. En las clases restauradoras, prenatales y posnatales, de niños y terapéuticas, recostarse sobre la espalda ofrece una introducción más relajante a la práctica. Observa e intenta apreciar cuál es el estado de ánimo, el nivel de energía y la concentración mental de la clase. Deja que esta observación y tu valoración intuitiva te sirvan de información para determinar durante cuánto tiempo deben permanecer sentados los estudiantes y qué incluir en esta parte inicial sentada de la práctica. Este es un momento excelente para profundizar más en las técnicas de pranayama que hacen avanzar la clase hacia un estado mental sáttvico más rápidamente. Los pranayamas estimulantes como kapalabhati ayudarán a elevar el nivel de energía de un grupo tamásico de estudiantes; nadi shodhana servirá para relajar a un grupo másrajásico. También ten en cuenta una práctica de meditación máslarga al principio de la clase; si los estudiantes

parecen estar concentrados en la sentada inicial, podrías permanecer en esta posición durante varios minutos más, como una práctica silenciosa o guiada.

2. Calentar el cuerpo

Calentar gradualmente el cuerpo incrementa la flexibilidad, reduce el riesgo de lesiones y genera *tapas,* fuego interno, para quemar la toxicidad. En la ciencia tradicional de la flexibilidad, el calentamiento se divide en dos categorías amplias: la pasiva, que usa una fuerza externa como una sala con calefacción o un baño caliente, y la active, que es autoiniciada (Alter 1996, 149-150). Las investigaciones muestran que el calentamiento pasivo, tal y como se da en Bikram y en otros estilos «calientes» de yoga, es significativamente más eficaz que el calentamiento activo para incrementar la flexión de cadera (por ejemplo, salir en Balasana).[2] Sin embargo, el aumento de la temperatura reduce la fuerza elástica de los tejidos conjuntivos, pudiendo llegar a causar fisuras (Troels 1973, 1-126), debidas en parte a la menor atención consciente a lo que está sucediendo en el cuerpo cuando las fuentes de calentamiento son pasivas en lugar de activas. Aunque el calentamiento pasivo es útil para preparar el cuerpo para una actividad intensa, el calentamiento activo tiene varios beneficios añadidos en el yoga: el aumento de la frecuencia cardiaca, que prepara al sistema cardiovascular para una actividad más intensa; el incremento del flujo sanguíneo a través de los músculos activos; el aumento de la frecuencia metabólica; una mayor velocidad de los impulsos nerviosos, que facilita una conciencia más sutil de los movimientos corporales, y un aumento de la enervación recíproca en la que los músculos opuestos funcionan más eficazmente.

Hay dos tipos de calentamiento activo: general y específico. El primero consiste en actividades que proporcionan calor a la totalidad del cuerpo. Estas actividades de calentamiento deberían hacerse al principio de la práctica, bien inmediatamente tras los primeros momentos de la iniciación del proceso yóguico comentado con anterioridad o bien incorporadas a ella:

> La actividad de calentamiento básica es ujjayi pranayama, y pueden practicarla de forma segura todos los estudiantes (las embarazadas deben tener la precaución de no calentar excesivamente el cuerpo).
>
> Kapalabhati pranayama es una actividad de calentamiento mucho más intensa que estimula el sistema cardiovascular y genera calor por el cuerpo. Hacer esto tras unos pocos minutos de ujjayi pranayama es una preparación excelente para llevar un movimiento más amplio al cuerpo.
>
> El calentamiento físico clásico de Hatha yoga se hace con Surya Namaskara, los saludos al sol comentados detalladamente en el capítulo siete. Aunque calienta

todo el cuerpo, Surya Namaskara ofrece también calentamiento y activación específicos ya que abarca todas las familias de asanas, excepto las torsiones: las flexiones anteriores y posteriores, las posturas de pie, el equilibrio sobre brazos y la inversión. El número, forma y duración de los saludos al sol debería variarse dependiendo del nivel y del plan general de la clase.

Las clases de nivel 1 y nivel 1-2 pueden calentar eficazmente con movimientos ondulantes de la pelvis, la columna y la cintura escapular en formas que se van alternando llamadas estiramientos del gato y del perro.[3]

Adho Mukha Svanasana es una estupenda asana de calentamiento inicial que abre suavemente los hombros, el pecho, la parte superior de la espalda, las caderas y la parte posterior de las piernas, así como las manos y los pies. Presenta esta asana con movimientos dinámicos, entre ellos avanzar hacia la postura de la plancha y retroceder a perro abajo varias veces, haciendo la bicicleta y extendiendo una pierna hacia atrás y hacia arriba.

El calentamiento específico imita las acciones más intensas que vendrán luego en la práctica. Estas actividades pueden incorporarse a la práctica del calentamiento general o a los conjuntos anticipatorios más especializados que describiré a continuación. Por ejemplo, si la clase se centra en las flexiones posteriores, puedes integrar el calentamiento (y la apertura) más profundo de la cintura pélvica, la columna y la cintura escapular en Surya Namaskara manteniendo las asanas relacionadas durante mástiempo, haciendo más asanas y ofreciendo variaciones en ellas (Anjaneyasana y Virabhadrasana I con brazos en Gomukhasana o Viparita Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana y Adho Mukha Svanasana).

Las secuencias de pie mantenidas, el trabajo de la musculatura abdominal como Navasana, Tolasana y Lolasana, y los movimientos de torso como las bicicletas yóguicas y Jathara Parivartanasana son maneras excelentes de calentar aún más el cuerpo. También puedes combinar eficazmente en las asanas de pie varios estiramientos de la cintura escapular y pélvica para preparar mejor las acciones específicas de los equilibrios de brazos, las flexiones posteriores, la apertura de cadera más profunda y la flexión anterior, ofreciendo así a los estudiantes una senda más clara hacia la postura cumbre al tiempo que sigues desarrollando el calentamiento general y específico. La secuencia dinámica de plancha, chaturanga, perro arriba, perro abajo es una manera excelente de desarrollar más calor, avivando el fuego interno mientras integras pratikriyasana entre las secuencias de asanas de pie.

3. La senda a la cumbre

Cada asana requiere ciertas acciones musculares, contraerse o relajarse de un modo que fomente la estabilidad, la comodidad y el equilibrio en la asana. En vez de crear secuencias aleatorias de asanas, es importante colocarlas estableciendo entre ellas una relación que haga a cada una de ellas más accesible. El principio básico es avanzar progresivamente desde las acciones sencillas hasta las complejas que llevan a la exploración más profunda y fácil posible durante toda la senda hacia la asana cumbre y, conel tiempo, hasta Savasana. Como un niño aprende a gatear antes de andar y a andar antes de correr, a los estudiantes de yoga les beneficia aprender primero las asanas básicas antes de enfrentarse a las complejas, explorando sus límites con cada respiración a lo largo del camino. Del mismo modo, en una sola clase, es beneficioso para los estudiantes ir de posturas sencillas a complejas, cultivando con cada postura y respiración una conciencia más profunda de cómo el cuerpo puede abrirse y estabilizarse de determinadas formas. Lo ideal es que este proceso gradual de aprendizaje conlleve experiencias anticipatorias durante la senda, dando a los estudiantes la oportunidad de investigar sucesivamente (con la ayuda de tu orientación clara) las diversas formas de alineamiento, las acciones energéticas y otras cualidades de actuación que se les pedirá que apliquen en la cumbre. Presentando con mayor sencillez los elementos constituyentes de la asana cumbre, los ayudarás a comprender intelectualmente y plasmar conscientemente las combinaciones más complicadas de elementos que aparecen en la asana cumbre. Por ejemplo, al presentar Adho Mukha Svanasana en una clase de nivel 1, empieza a gatas con los brazos extendidos hacia delante en la variación de la postura del cachorro; aquí puedes guiar a los estudiantes hacia los elementos de la mano, el brazo, la cintura escapular y la columna vertebral de toda la asana sin añadir la dificultad de pasar por la pelvis y las piernas. Entonces podrás explorar los estiramientos del gato y el perro como una manera de experimentar la neutralidad pélvica en relación con la columna lumbar mientras que Uttanasana puede utilizarse para enseñar sobre pada bandha, la rotación interna de los muslos y la activación de los cuádriceps. Ahora a los estudiantes les resultará más fácil integrar estos elementos en la asana completa.

Plantéate las siguientes preguntas al dividir la asana cumbre en sus elementos constituyentes; luego aplica ese análisis a crear una secuencia específica que te lleve a

la asana cumbre (en el Apéndice D aparecen las asanas básicas preparatorias e integradoras):

¿Qué tiene que estar abierto? ¿Qué tiene que cooperar para permitir esa apertura específica?
¿Qué tiene que permanecer estable? ¿Cuáles son las fuentes de esa estabilidad?
¿Cuáles son los principios de alineamiento de la asana cumbre?
¿Qué otras asanas tienen los mismos o parecidos principios de alineamiento?
¿Cuáles son las acciones energéticas de la asana cumbre?
¿Qué otras asanas tienen las mismas o parecidas acciones energéticas?

Como profesor, tienes que estudiar la anatomía funcional y la biomecánica de las asanas para poder analizar acertadamente todas las asanas de una secuencia completa de clase. La complejidad del cuerpo humano, especialmente al enseñar a estudiantes de todo tipo, convierte esto en un proceso de aprendizaje y desarrollo profesional que dura la vida entera. Sin embargo, desde el principio expresarás tu propia creatividad en tu forma particular de estructurar y dirigir cada clase.

4. Explorar la cumbre

Las asanas cumbre son a un mismo tiempo la parte más fácil y más complicada de la clase. Son lo más fácil si la senda hacia la cumbre ofrece una visión clara y sencilla de ella, de manera que haya pocas sorpresas y mucha alegría en el sentimiento de emoción al explorar lo que de otra manera hubiera sido inalcanzable. Son lo más complicado porque hace falta muchísima fuerza, apertura o equilibrio. La mayoría de las clases con estructura de arco colocan las flexiones posteriores en la cumbre. Esto es totalmente razonable pero desde luego no es la única opción. La asana cumbre puede ser de cualquier familia de asanas y elegirse basándose en el tipo de clase, estudiantes, tema y otras consideraciones. Una vez que llegamos a la aproximación final a la cumbre, es importante crear un espacio para que los estudiantes se relajen del todo, equilibren la respiración y entren en contacto con su propósito personal en la práctica. Este es un buen momento para recordarles, como observamos en el capítulo seis, que la práctica no consiste en realizar unas posturas físicas ideales,

sino en un proceso de autoexploración, autoaceptación y autotransformación. Recalca el concepto de explorar los límites, animándolos a guiarse por el principio central de sthira sukham asanam. Como en todas las clases hay siempre estudiantes con diferentes capacidades e intereses, ofrece las modificaciones y variaciones apropiadas. A medida que desarrollas tu habilidad y soltura como profesor, te sentirás cada vez más cómodo ofreciendo diversas opciones sin dejar por ello de seguir siendo el responsable de lo que sucede con cada estudiante en la clase.

5. Integración

Como comenté antes, pratikriyasana se aplica a las asanas individuales, a los conjuntos de asanas y a las secuencias completas de clase. Con la experiencia, los estudiantes aprenderán a mantener el equilibrio entre el esfuerzo y la relajación desde el principio de cada práctica hasta dejarse ir por completo en Savasana. Aun así, en una clase con estructura de arco es importante ofrecer asanas más profundamente integradoras y restauradoras tras la cumbre de la práctica. Hay tres fases en este proceso integrativo que se produce tras la cumbre:

1. Pratikriyasana específico para la asana cumbre: enseña asanas sencillas para neutralizar cualquier tensión que surja de la práctica de las asanas cumbre.
2. Asanas relajantes profundas y relativamente más estáticas: tras neutralizar la tensión, enseña una serie de asanas que relajen el cuerpo y permitan a los estudiantes llegar a una relajación más profunda. Céntrate en las flexiones sentadas hacia delante y en los abridores de cadera, las inversiones relajantes como Salamba Sarvangasana, Halasana o Viparita Karani, y el pranayama y la meditación relajantes.
3. Savasana: termina todas las clases con al menos cinco minutos en Savasana, la asana restauradora por excelencia. Recuerda a los estudiantes que Savasana les permite asimilar completamente los efectos de la práctica y al mismo tiempo proporciona una sensación de plenitud, apertura e integridad.

SECUENCIAR EN FAMILIAS DE ASANAS Y ENTRE ELLAS

En esta sección podrás identificar cuándo conviene situar a ciertas familias de asanas y asanas individuales en una secuencia ordenada formando una clase. Consulta las descripciones del capítulo siete para una exposición más detallada de las asanas y familias.

Chandrasana) porque la presión extrema hacia abajo de la cabeza del femoral puede dañar el hueso o la articulación de la cadera.

No hagas más de dos o tres asanas prolongadas en una secuencia enlazada en un lado excepto con estudiantes muy experimentados y físicamente aptos.

Las asanas de pie están relacionadas especialmente con los chakras manipura, svadhisthana y muladhara. También son estimulantes energéticamente, ayudando a centrar la mente en la parte inicial de la práctica.

El núcleo dorsal

Preparación excelente para equilibrios sobre brazos.

Calienta el cuerpo.

Nunca secuencies flexiones posteriores profundas inmediatamente después de prácticas de fortalecimiento de los músculos abdominales internos. Si el ejercicio del núcleo dorsal se hace antes de las flexiones posteriores, primero neutraliza el núcleo dorsal.

Eficaz para volver a estabilizar el apoyo para la región lumbar de la columna tras las flexiones.

Ver las directrices en el capítulo once sobre la presión abdominal durante el embarazo.

Equilibrios sobre brazos

Secuencia tras el efecto de calentamiento de Surya Namaskara ylas asanas de pie.

Tras el ejercicio con el núcleo dorsal para sentir mejor la elevación y la estabilidad abdominales que conducen a la levedad.

Integra con las asanas de pie, aplicando la inteligencia y la apertura desarrolladas en asanas de pie sucesivas a la base de cada equilibrio sobre brazo de la manera siguiente:

Utthita Trikonasana, Prasarita Padottanasana, Utkatasana y Malasana en preparación para Bakasana y Tittibhasana.

Uttanasana, Malasana y Prasarita Padottanasana en preparación para Bhujapidasana.

Parivrtta Trikonasana y Parivrtta Utkatasana en preparación para Parsva Bakasana.

Parivrtta Parsvakonasana y Ardha Chandrasana en preparación para Eka Pada Koundinyasana.

Con Sirsasana II vinyasa: Bakasana, Parsva Bakasana, Dwi Pada Koundinyasana, Eka Pada Koundinyasana, Urdhva Kukkutasana en una serie continua o

interrumpida. Esta es una serie fuerte que debería practicarse prestando mucha atención al cuello y a las muñecas.

Adho Mukha Vrksasana y Pincha Mayurasana son una preparación excelente para las flexiones posteriores con flexión de hombros como Urdhva Dhanurasana y Natarajasana.

Ofrece siempre varios estiramientos de terapia de muñeca tras unas secuencias mantenidas de equilibrio sobre brazos

Flexiones posteriores

Las flexiones posteriores están integradas naturalmente en Surya Namaskara como parte de la práctica de calentamiento e iniciación.

Las flexiones posteriores profundas y mantenidas deberían secuenciarse en la cima de una práctica cuando el cuerpo está más caliente y más preparado para estas asanas relativamente complejas.

Deja un tiempo para las asanas neutralizantes y relajantes tras las flexiones posteriores, especialmente por la noche.

Las flexiones posteriores «activas» que requieren el uso de los músculos erectores de la columna (por ejemplo, flexiones posteriores de contracción como Salabhasana) deberían ser secuenciados antes de las flexiones posteriores en las que los brazos, las piernas o una pared apoyen la asana.

Secuencias específicas de asanas de pie pueden abrir los cuádriceps, las caderas y las ingles, lo que contribuye a una mayor extensión de la cadera.

Emplea los abridores de flexión de hombros (que abren los músculos dorsales anchos, los pectorales mayores y el romboide) para preparar los hombros para una flexión segura en las flexiones posteriores: Adho Mukha Svanasana, brazos en Gomukhasana, brazos en Garudasana.

Supta Baddha Konasana y Anjaneyasana, que tienen elementos de flexión posterior suave, ofrecen una apertura excelente de las caderas y de los muslos como preparación para las flexiones posteriores. Ambas asanas pueden incorporar estiramientos de flexión de hombro para una mayor comodidad en las flexiones posteriores de flexión de hombros.

Emplea a anas como Prasarita Padottanasana C para abrir los hombros para su extensión en Setu Bandha Sarvangasana.

En medio de una secuencia de flexión posterior, no lleves las rodillas al pecho ni hagas ninguna postura de flexión anterior de la columna hasta que la secuencia esté completa, mantén una flexión posterior o una posición neutral de la columna hasta que haya terminado.

Crea el espacio para recostarte inmóvil en una posición de columna neutral antes de empezar las contraasanas: Savasana, Ananda Balasana y Supta Baddha Konasana.

Usa torsiones suaves para la contraposición inicial, luego pasa a flexiones anteriores sucesivamente más profundas, abridores de cadera y torsiones más profundas. Dales tiempo a los estudiantes para caer lenta y profundamente en estas contraposturas, animándolos a continuar siguiendo su respiración mientras disfrutan de la conciencia despierta que las flexiones posteriores estimulan de manera natural.

La integración de los movimientos del dorso abdominal tras las flexiones posteriores ayudará a estabilizar la región lumbar.

Torsiones

Relajar las largas capas externas de los músculos del tronco con flexiones anteriores, flexiones posteriores y flexiones laterales permite una rotación más completa y másfácil al nivel profundo de los pequeños músculos de **la** columna.

Como asanas neutralizantes, las torsiones son excelentes para calmar la ansiedad y remediar el aletargamiento.

Constituyen una preparación estupenda para las flexiones posteriores y una asana inicial neutralizadora (también relajante) excelente tras las flexiones posteriores.

Las torsiones estimulan ligeramente el sistema nervioso y vuelven a despertar la energía tras las secuencias profundamente relajantes de flexiones anteriores y abridores de cadera.

Tras una secuencia intensiva de torsiones, una flexión posterior levemente pasiva como Setu Bandha Sarvangasana sienta bien y ayuda a integrar los efectos de las torsiones.

- Practica las torsiones uniformemente en cada lado, promoviendo el equilibrio.

Flexiones anteriores

Todas las flexiones anteriores deberían acometerse con atención consciente a un sentido profundo de sukham, empezando con los movimientos de calentamiento de Surya Namaskara al plegarse en Uttanasana.

Aunque las flexiones anteriores pueden practicarse en cualquier momento, es más seguro realizarlas cuando el cuerpo está caliente y despierto a través de otras asanas.

Como asanas profundamente relajantes, lo ideal es secuenciar las flexiones anteriores, como parte de la práctica de *tha* tras la asana cumbre de la práctica, especialmente las flexiones posteriores y los equilibrios sobre brazos.

Tras las flexiones posteriores o los equilibrios sobre brazos, recostarte en Supta Baddha Konasana producirá una relajación abdominal y pélvica, y Supta Padangusthasana dará una apertura de cadera y un estiramiento de tendones que prepara físicamente a tus estudiantes para una apertura y comodidad mayores en las flexiones anteriores sentado.

Las flexiones anteriores sentado se inician bien a través de la inteligencia de Dandasana.

Los abridores de cadera como Balasana, Baddha Konasana y Kurmasana son una preparación excelente para las flexiones anteriores sentado.

Tras una práctica de flexiones anteriores profundas, ofrece flexiones posteriores suaves como Setu Bandha Sarvangasana como una contrapostura para reintegrar los tendones.

Abridores de cadera

Surya Namaskara inicia el viaje a las caderas.

La mayoría de las asanas de pie son abridores de cadera que calientan y abren la parte inferior del cuerpo como preparación eficaz para los requerimientos de la apertura más profunda de caderas que se dan en muchos equilibrios sobre brazos, flexiones posteriores y abridores profundos de cadera y flexiones anteriores.

En Adho Mukha Svanasana, ofrece la opción de extender una pierna hacia arriba y estirar pasivamente la cadera en una posición de «cola de escorpión».

Los abridores de cadera específicos pueden secuenciarse de una forma inteligente como preparación para muchos equilibrios de brazos que requieren flexores o aductores de cadera abiertos, despiertos y activados.

Los abridores de cadera pueden adaptarse creativamente para incluir abridores de hombros como preparación para los equilibrios de brazos y las flexiones posteriores.

En el lado *tha* de la práctica, los abridores de cadera mantenidos son profundamente relajantes y permiten una integración más profunda de las secuencias fuertes de asanas de pie, equilibrios sobre brazos, flexiones posteriores e inversiones.

Se combinan fácilmente a nivel energético con las flexiones anteriores, las flexiones laterales y las torsiones.

Inversiones

Normalmente se secuencian como parte del final de la práctica.

Sirsasana I es una asana excelente de calentamiento cuando se mantiene durante más de dos minutos y como tal puede hacerse al principio de la clase. Para ello, Adho Mukha Svanasana y Uttanasana son una preparación excelente. En la secuencia final, haz Salamba Sarvangasana tras Sirsasana (no viceversa) para relajar el cuerpo más profundamente.

Entre las variaciones de Salamba Sarvangasana está soltar una tras otra las piernas hacia el suelo, o hasta tocarlo, por encima de la cabeza, piernas en Baddha Konasana, piernas en Upavista Konasana (girando sobre el torso y las caderas) y soltar las piernas hacia delante en Setu Bandha Sarvangasana.

Desde Salamba Sarvangasana, ofrece la opción de Urdhva Padmasana y Pindasana a los estudiantes que tienen estabilidad y pueden doblar las piernas en Padmasana sin ningún problema. De lo contrario, ofrece Halasana y Karnapidasana. Prueba las mismas variaciones de Urdhva Dandasana en Sirsasana.

Contrapón Balasana a Sirsasana.

Contrapón Matsyasana y Uttana Padasana a Salamba Sarvangasana.

Las inversiones son una preparación excelente para la meditación.

PLANIFICANDO CLASES ESPECÍFICAS

Toda práctica de yoga debería fluir como una buena narración, con un planteamiento, un nudo y un desenlace que lleve a la clase a otro nivel de conciencia, experiencia o capacidad (Ezraty 2006). Como profesores, la forma en que estructuramos cada clase le proporciona un argumento básico. La trama podría ser un tema o un propósito central, los personajes principales serían las asanas específicas, mientras que el escenario surge del estado de ánimo o de las vibraciones de la clase. La forma en que juntamos todos estos elementos para crear una clase coherente es «el arte de la práctica de yoga» (Gannon y Life, 200 2), que es inherentemente creativa, aunque lo ideal es que se base en el conocimiento aplicado del funcionamiento e interacción de las asanas en el flujo de la clase.[4] Cada clase debería planearse y enseñarse con una trama que hiciera viajar a los estudiantes hasta su interior. La idea básica es empezar desde el nivel en que se encuentran los estudiantes y, a partir de ahí, guiarlos para que se muevan más conscientemente («deuna manera especial») mientras avanzan desde unas prácticas más sencillas a otras más complejas. Así se va perfeccionando de forma gradual el cuerpo-mente y despertamos a una conciencia más clara de nosotros mismos, a una sensación de equilibrio y armonía vitales, a un estado de ser más sáttvico. Este es el núcleo de vinyasa krama y parinamavada. Este proceso ayuda paso a paso a los estudiantes a profundizar

en su práctica, haciéndoles desarrollar gradualmente una mayor estabilidad y comodidad en medio de la complejidad y la dificultad, en constante aumento, de cualquier actividad que realicen sobre la esterilla o fuera de ella.

Tabla 10.1 - Plantilla básica para una clase completa de arco

1. Meditación sentada, ujjayi pranayama	7. Equilibrio de brazos (pueden omitirse)
2. Calentamiento inicial	8. Flexiones posteriores (contracción, luego de palanca)
3. Surya Namaskara (clásico, A y B)	9. Torsiones
4. Asanas de pie: caderas rotadas externamente	1O. Flexiones anteriores y abridores de cadera
5. Asanas de pie: caderas rotadas internamente	11. Inversiones
6. Abdominales (pueden omitirse)	12. Savasana

Tabla 10.2 - Plantilla básica aplicada a distintos niveles de clases fluidas

	Nivel 1: 75 minutos	Nivel 2: 90 minutos	Nivel 3: 108 minutos
Meditación sentada y ujjayi pranayama	2-3 minutos; presenta ujjayi	3-5 minutos; perfecciona ujjayi	3-5 minutos; expande ujjayi
Calentamiento inicial	Sin kapalabhati; estiramientos del gato y el perro; el gato y el perro extendido; el cachorro; Balasana	Presenta kapalabhati, 1-3 rondas de 45 segundos; estiramientos del gato y el perro; Adho Mukha 1-2 minutos	Kapalabhati, 1-3 rondas de 1-2 minutos; Adho Mukha Svanasana 2-3 minutos
Surya Namaskara	3 clásico; 1-3 de A; 1-3 de B	1-3 clásico; 2-3 de A; 2-3 de B	3-5 de A; 3-5 de B
De pie - externa	Desde la postura de Prasarita: Virabhadrasana 11; Utthita Parsvakonasana; Utthita Trikonasana; desde Tadasana: Vrksasana. Mantener cada asana 5-8 respiraciones antes de cambiar de lado	Desde la postura de Prasarita o fluyendo desde Virabhadrasana 1: Virabhadrasana 11 a Utthita Parsvakonasana en cada lado, luego transición a Tadasana a Vrksasana o Utthita Hasta Padangusthasana. Utthita Trikonasana a Ardha Chandrasana	Desde Virabhadrasana 1: Virabhadrasana 11 a Utthita Parsvakonasana; transición opcional a Chaturanga a través de Eka Pada Koundinyasana I; Utthita Trikonasana; Ardha Chandrasana. Mantener cada uno 1-2 minutos; ofrecer variaciones

Tabla 10.2 - Plantilla básica aplicada a distintos niveles de clases fluidas

	Nivel 1: 75 minutos	Nivel 2: 90 minutos	Nivel 3: 108 minutos
De pie - interno	Prasarita Padottanasana A; Parsvottanasana; Ashta Chandrasana. Mantener cada uno 5-8 respiraciones.	Prasarita Padottanasana A y C; Parsvottanasana; ParivrttaTrikonasana. Desde perro hacia abajo: Ashta Chandrasana a la postura preparatoria de Parivrtta Parsvakonasana. Mantener cada uno 5-8 respiraciones	Prasarita Padottanasana A (con la opción de Bakasana), luego variación C; Parsvottanasana Parivrtta Trikonasana a Parivrtta Ardha Chandrasana en cada lado. Desde perro hacia abajo: Ashta Chandrasana a Virabhadrasana 111 a Parivrtta Hasta Padangusthasana a Virabhadrasana 111 a Adho Mukha Vrksasana a Chaturanga. Desde perro hacia abajo: Virabhadrasana 1 a Parivrtta Parsvakonasana; transición opcional a Chaturanga por medio de Eka Pada Koundinyasana 11
Abdominales	Paripurna Navasana Prep 3 veces; bicicletas yóguicas 1 minuto	Paripurna Navasana a Ardha Navasana 2-3 veces); bicicletas yóguicas 1-2 minutos; Jathara Parivartanasana 3-5 veces; alzar piernas	Paripurna Navasana a Ardha Navasana a Tolasana 3-5 veces; Tolasana a Lolasana 3-5 veces, manteniendo 5-1O respiraciones; bicicletas yóguicas 2-3 minutos; Jathara Parivartanasana 5-1O veces; Kapalabhati Pranayama terminando con Bahya Kumbhaka y Uddiyana Bandha
Equilibrios de brazos	Preparatorio 1 del pino en pared; preparatorio 2 de equilibrio de antebrazo en pared. Estiramientos de muñecas y hombros	Bakasana; Bhujapidasana; Prep 1 y 2 del pino en pared; opcional el pino en pared. Prep 1 y 2 de equilibrio de antebrazo en pared; opcional equilibrio de antebrazo en pared. Estiramientos de muñecas y hombros	El pino, equilibrio de antebrazo; Sirsasana 11 equilibrio sobre brazos vinyasa (opciones: Bakasana, Tittibhasana; Parsva Bakasana, Eka Pada Koundinyasana, Urdhva Kukkutasana). Astavakrasana, Galavasana, Uttana Prasithasana

Tabla 10.2 - Plantilla básica aplicada a distintos niveles de clases fluidas

	Nivel 1: 75 minutos	Nivel2:90minutos	Nivel 3: 108 minutos
Flexiones posteriores	Salabhasana A 3 veces; Setu Bandha Sarvangasana 1-3 veces	Prep: Anjaneyasana con estiramientos de hombros. Salabhasana A 1-3 veces; Salabhasana C Prep 1-3 veces; Setu Bandha Sarvangasana 1-3 veces o Dhanurasana 1-3 veces. Opcional Urdhva Dhanurasana 1-3 veces	Opcional Urdhva Dhanurasana 1-3 veces Prep: Anjaneyasana, Virasana y estiramientos de hombos. Salabhasana A 5 respiraciones a Chaturanga vinyasa a Salabhasana B 5 respiraciones a Chaturanga vinyasa a Salabhasana C 5 respiraciones a Chaturanga vinyasa a Dhanurasana 1-3 veces a Chaturanga vinyasa a Urdhva Dhanurasana 1-3 veces a Viparita Dandasana 1-3 veces. Opcional Eka Pada en Urdhva Dhanurasana y Viparita Dandasana; bajadas hacia atrás opcionales.
Torsiones	Jathara Parivartanasana con ambas rodillas dobladas; Bharadvajrasana I; Marichyasana C Prep. Mantener cada uno 1-2 minutos	Jathara Parivartanasana; Ardha Matsyendrasana Prep; Marichyasana C; Swastikasana. Mantener cada uno 1-2 minutos	Jathara Parivartanasana; Ardha Matsyendrasana; Marichyasana C; Bharadvajrasana 11; Marichyasana D; Swastikasana. Mantener cada uno 1-2 minutos
Flexiones anteriores y abridores de cadera	Dandasana; Paschimottanasana; Baddha Konasana; Upavista Konasana	Dandasana; Paschimottanasana; Janu Sirsasana A; Parivrtta Janu Sirsasana; Baddha Konasana; Upavista Konasana	Dandasana; Paschimottanasana; Janu Sirsasana A; Baddha Konasana; Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana; Krounchasana; Parighasana; Upavista Konasana; Kurmasana
Inversiones	Viparita Karani; Salamba Sarvangasana Prep	Viparita Karani o Sirsasana I; Balasana; Halasana; Salamba Sarvangasana; Karnapidasana; Uttana Padasana	Sirsasana 1 (o 1-6); Halasana, Salamba Sarvangasana; Urdhva Padmasana; Matsyasana; Uttana Padasana. Añadir Tolasana opcional con kapalabhati durante 1 minuto, luego vinyasa

Tabla 10.2 - Plantilla básica aplicada a distintos niveles de clases fluidas

	Nivel 1: 75 minutos	Nivel 2: 90 minutos	Nivel 3: 108 minutos
Savasana	5 minutos o más	5 minutos o más	5 minutos o más
Meditación	Máximo unos pocos minutos	Varios minutos	Todo lo que se pueda

Tabla 10.3 - Nivel 1 - Tema: clase básica

1. Meditación, establecer el propósito, om	13. Utthita Parsvakonasana Prep (5-8 respiraciones)
2. Sukhasana, ujjayi pranayama	14. Utthita Trikonasana (5-8 respiraciones)
3. Estiramientos del gato y el perro (5 veces)	15. Prasarita Padottanasana C (5-8 respiraciones)
4. Balasana-Salabhasana B-Balasana (5 veces)	16. Parivrtta Prasarita Padottanasana (5 respiraciones)
5. El cachorro (1O respiraciones)	17. Setu Bandha Sarvangasana (3 veces, 5-8 respiraciones)
6. Adho Mukha Svanasana (1O respiraciones)	18. Supta Parivartanasana (1 minuto cada lado)
7. Tadasana (1 minuto; enseña pada bandha)	19. Supta Padangusthasana (1 minuto cada lado)
8. Surya Namaskara clásico (3 veces)	20. Baddha Konasana (2 minutos)
9. Surya Namaskara A (1-3 veces)	21. Upavista Konasana (2 minutos)
1O. Surya Namaskara (1-3 veces)	22. Paschimottanasana (1 minuto)
11. Vrksasana (1 minuto por cada lado)	23. Viparita Karani (2 minutos)
12. Virabhadrasana 11 (5-8 respiraciones)	24. Savasana (5-8 minutos)

Tabla 10.4 - Nivel 2 - Tema: abrir el corazón (cumbre en flexión posterior)

1. Meditación (en Virasana), establecer el propósito, om	19. Anahatasana (1 minuto)
2. Kapalabhati pranayama (2 minutos)	20. Ardha Matsyendrasana (1 minuto cada lado)
3. Adho Mukha Svanasana (2 minutos)	21. Setu Bandha Sarvangasana (1-3 veces, 5 respiraciones cada vez)
4. Surya Namaskara clásico (Anjaneyasana 5 respiraciones)	22. Urdhva Dhanurasana (1-3 veces, 5 respiraciones cada vez)
5. Surya Namaskara A (3 veces)	23. Ofrece Dhanurasana como alternativa a Urdhva Dhanurasana
6. Surya Namaskara B (3 veces, Virabhadrasana I 10 respiraciones en la última ronda)	24. Supta Baddha Konasana (1 minuto)
7. Virabhadrasana II (5-10 respiraciones)	25. Supta Parivartanasana (1 minuto cada lado)
8. Utthita Parsvakonasana (5-10 respiraciones)	26. Paschimottanasana (2 minutos)
9. Utthita Trikonasana (5-10 respiraciones)	27. Upavista Konasana (2 minutos)
10. Prasarita Padottanasana A y C (5 respiraciones cada uno)	28. Parivrtta Janu Sirsasana (1 minuto cada lado)
11. Parsvottanasana (5 respiraciones)	29. Baddha Konasana (2 minutos)
12. Parivrtta Trikonasana (5 respiraciones)	30. Gomukhasana (1 minuto cada lado)
13. Garudasana (1 minuto por cada lado)	31. Halasana (1 minuto)
14. Surya Namaskara A	32. Salamba Sarvangasana (2-3 minutos)
15. Parivrtta Parsvakonasana Prep (5-10 respiraciones)	33. Karnapidasana (1 minuto)
16. Adho Mukha Svanasana (1 minuto)	34. Uttana Padasana (5 respiraciones)
17. Virasana (1 minuto)	35. Savasana (5-8 minutos)
18. Supta Virasana (2 minutos)	36. Meditación

Tabla 10.5 - Nivel 3 - Tema: levedad enraizada mediante la integración de asanas de pie y equilibrios sobre brazos

1. Meditación, establecer el propósito, om	26. Tadasana - terapia de muñeca, samasthihi, revisar el propósito
2. Kapalabhati pranayama (2-3 minutos)	27. Utkatasana en transición a:
3. Adho Mukha Svanasana (2-3 minutos)	28. Galavasana (5 respiraciones, vinyasa)
4. Surya Namaskara A (3-5 veces)	29. Tadasana en transición a:
5. Surya Namaskara B (3-5 veces)	30. Parivrtta Garudasana Prep en transición a:
6. Virabhadrasana I con brazos en Garudasana (vinyasa)	31. Uttana Prasithasana (5 respiraciones) vinyasa
7. Tolasana/Lolasana (1O respiraciones cada uno)	32. Dandasana (1O respiraciones)
8. Malasana (5 respiraciones) a:	33. Eka Pada Salamba Sirsasana (5 respiraciones) transición a:
9. Bakasana (5 respiraciones, flotar a Chaturanga, vinyasa)	34. Astavakrasana (5 respiraciones) transición a:
1O. Adho Mukha Svanasana (1 minuto)	35. Eka Pada Koundinyasana A (5 respiraciones), vinyasa
11. Parsva Utkatasana (5 respiraciones)	36. Shishulasana
12. Parsva Bakasana (5 respiraciones, flotar a vinyasa)	37. Pincha Mayurasana (1 minuto)
13. Utthita Trikonasana (1 minuto) a:	38. Balasana
14. Ardha Chandrasana (1 minuto)	39. Terapia de muñeca
15. Virabhadrasana 11 (1 minuto)	40. Postura boca abajo de la cruz en el hombro
16. Utthita Parsvakonasana (1 minuto)	41. Salabhasana C Prep (manos unidas, hombro estirado)
17. Eka Pada Koundinyasana A (5 respiraciones, vinyasa)	42. Dhanurasana (3 veces, 5-1O respiraciones)
18. Prasarita Padottanasana A	43. Balasana (1 minuto, 5 respiraciones) a:
19. Bhujapidasana (5-1O respiraciones) a:	44. Bharadvajrasana 11 (1 minuto)
20. Tittibhasana (5-1O respiraciones) a Bakasana y a vinyasa	45. Paschimottanasana (2 minutos)
21. Parsvottanasana (5 respiraciones)	46. Halasana (1 minuto)
22. Parivrtta Trikonasana (5 respiraciones), vinyasa	47. Salamba Sarvangasana (5 minutos)
23. Ashta Chandrasana con brazos en Gomukhasana Arms (1 minuto)	48. Matsyasana (1O respiraciones)
24. Parivrtta Parsvakonasana (5 respiraciones) transición a:	49. Uttana Padasana (5 respiraciones)
25. Eka Pada Koundinyasana B	50. Savasana (5-8 minutos, 5 respiraciones, vinyasa)

SECUENCIANDO PARA EL CICLO MENSTRUAL

Lo mismo que cada estudiante llega a la práctica de una manera única, toda mujer experimenta el ciclo menstrual de forma diferente. Para algunas la menstruación es sencilla y fácil, mientras que para otras puede ser dolorosa y estresante. La mayoría de los textos sobre yoga para mujeres aconsejan una práctica altamente modificada, resaltando las posturas restaurativas básicas y la ausencia de inversiones.[5] Sin embargo, muchas estudiantes activas de yoga siguen con su práctica habitual de asanas durante la menstruación (entre ellas las inversiones) sin que se hayan observado efectos negativos.

La cuestión de si se pueden hacer inversiones o no al menstruar es objeto de una polémica considerable. No hay pruebas médicas que apoyen la presunción ampliamente aceptada de que las inversiones provoquen una menstruación retrógrada. Incluso B. K. S. Iyengar recomienda las inversiones para algunos estados menstruales. La mejor guía para practicar durante la menstruación es la propia intuición de la estudiante. La secuencia siguiente es una práctica relajante para reducir la presión en el útero y en el abdomen:

Tabla 10.6 - Secuencia para ayudar a aliviar el malestar menstrual

1. Balasana (2-3 minutos, las rodillas ampliamente separadas)	8. Paschimottanasana (3-5 minutos)
2. Virasana (2-3 minutos)	9. Supta Parivartanasana (2-3 minutos cada lado)
3. Supta Virasana (5-7 minutos, apoyado)	1O. Setu Bandha Sarvangasana (3-5 minutos, apoyado)
4. Supta Baddha Konasana (5-7 minutos, apoyado)	11. Balasana (2-3 minutos, rodillas ampliamente separadas)
5. Janu Sirsasana A (2-3 minutos cada lado)	12. Viparita Karani (5 minutos, apoyado)
6. Parivrtta Janu Sirsasana (2 minutos cada lado)	13. Savasana (5-1O minutos)
7. Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana (2 minutos cada lado)	14. Meditación

MODELO DE SECUENCIACIÓN CHAKRA

En el capítulo tres vimos el modelo chakra de energía sutil. En conjunto, el modelo chakra ofrece un enfoque a la integración de la totalidad del ser, unificando lo físico, lo emocional y lo espiritual. Este modelo nos proporciona un enfoque útil para secuenciar asanas mientras exploramos las cualidades más profundas de conciencia de nosotros mismos que encarnan una autocomprensión más multidimensional. Ya sea aplicado como modelo para una clase completa o para estimular áreas específicas de equilibrio energético o autoconciencia, una clase del modelo chakra tiene gran variedad de posibilidades creativas.[6] Usa esta tabla para diseñar secuencias de chakra específicas:

Tabla 10.7 - Secuenciar según los chakras

Chakra	Exploración	Acciones
Muladhara	Seguridad física, cimiento, autoidentidad básica, estabilidad personal	Pada bandha, Tadasana, asanas de pie intensas, asanas de equilibrio
Svadhisthana	Deseo, impulso, creatividad, equilibrio pélvico	Surya Namaskara, el guerrero bailarín, mula bandha
Manipura	Claridad de propósito, expresión de sí mismo	Fuerza en el núcleo dorsal y flexibilidad, uddiyana bandha
Anahata	Armonía, amor, claridad espiritual	Flexiones de apertura de corazón, respiración centrada en el corazón
Vishuddha	Verdad personal, sabiduría espiritual, comunicación	Jalandhara bandha, Pursvottanasana, Matsyasana
Ajna	Levedad, paz interior, mente despejada	Meditación, conciencia plena en el flujo, nadi shodhana pranayama
Sahasrara	Conciencia pura	Meditación, Savasana

SECUENCIAS POPULARES DE HATHA YOGA

Como ejercicio de aprendizaje, intenta aplicar los principios básicos de secuenciación a las siguientes secuencias estándar que aparecen en los principales estilos de Hatha yoga. ¿Qué es el vinyasa krama? ¿Las asanas parecen estar ordenadas de una manera que relaje a los estudiantes de asana a asana? ¿Cuáles crees que son los efectos energéticos opuestos de cada secuencia? ¿Qué riesgos crees que se aumentan o se reducen según el orden de las asanas? ¿Cuáles son los destinatarios apropiados?

Anusara: plantilla general

La forma de aplicar esta plantilla de estructura de arco es comenzar por arriba de la lista y descender de postura en postura, con asanas específicas elegidas para respaldar el tema, el nivel y el propósito de la clase (Friend 2006, 69). El sistema anusara ofrece a los profesores una lista extensiva de asanas de la familia que corresponde al nivel de la clase entre las que elegir para diseñar las clases.

Tabla 10.8 - La secuencia anusara

1. Sentado y centrándote: meditación o respiración	9. Abdominales
2. Ejercicios de calentamiento	1O. Supta Virasana
3. Adho Mukha Svanasana	11. lnversiones/Salamba Sirsasana y variaciones
4. Surya Namaskara	12. Flexiones posteriores
5. Adho Mukha Vrksasana o Pincha Mayurasana	13. Sarvangasana
6. Asanas de pie	14. Torsiones y flexiones anteriores
7. Abridores de cadera básicos	15. Meditación
8. Equilibrio sobre la mano	16.Savasana

Ashtanga vinyasa - Primera serie

A veces se describen las secuencias de Ashtanga Vinyasa como un «sándwich» (Swenson 1999), refiriéndose a las tres fases que aparecen en cada serie: la secuencia de pie, la secuencia única de cada una de las seis series y la secuencia final. La primera y tercera fases se practican normalmente en las seis series, con la serie específica distinguida por la secuencia media. La mayoría de las asanas se mantienen durante cinco

respiraciones. Hay transiciones específicas prescritas entre cada asana, en la mayoría de los casos formando un movimiento fluido en el que participan Tolasana-Lolasana-Chaturanga-perro arriba-perro abajo-Dandasana.

Tabla 10.9 - La secuencia Ashtanga Vinyasa

1. Tadasana/Samasthihi	26. Kurmasana
2. Surya Namaskara A (5 veces)	27. Supta Kurmasana
3. Surya Namaskara B (5 veces)	28. Garbha Pindasana
4. Padangusthasana	29. Kukkutasana
5. Pada Hastasana	30. Baddha Konasana A, B
6. Utthita Trikonasana (desde la posición de Prasarita)	31. Upavista Konasana A, B
7. Parivrtta Trikonasana	32. Supta Konasana
8. Utthita Parsvakonasana	33. Supta Padangusthasana A, B, C
9. Parivrtta Parsvakonasana	34. Ubhaya Padangusthasana
1O. Prasarita Padottanasana A, B, C, D	35. Urdhva Mukha Paschimottanasana
11. Parsvottanasana	36. Setu Bandhasana
12. Utthita Hasta Padangusthasana A, B, C, D	37. Urdhva Dhanurasana
13. Ardha Baddha Padmottanasana	38. Paschimottanasana
14. Utkatasana (desde vinyasa)	39. Salamba Sarvangasana
15. Virabhadrasana 1	40. Halasana
16. Virabhadrasana 11	41. Karnapidasana
17. Dandasana	42. Urdhva Padmasana
18. Paschimottanasana A/B	43. Pindasana
19. Pursvottanasana	44. Matsyasana
20. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	45. Uttana Padasana
21. Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana	46. Salamba Sirsasana 1
22. Janu Sirsasana A, B, C	47. Baddha Padmasana
23. Marichyasana A, B, C, D	48. Padmasana
24. Paripurna Navasana	49. Tolasana
25. Bhujapidasana	50.Savasana

La secuencia Bikram

Las formas Bikram de asanas difieren de las formas con el mismo nombre en otros estilos de Hatha yoga. Para una aclaración, ver Choudhury (2000). Cada asana se hace dos veces.

Tabla 10.1O - La secuencia Bikram

1 '. Serie pranayama	14. Pavanamuktasana
2. Ardha Chandrasana con Pada Hastasana	15. Abdominales
3. Utkatasana	16. Bhujangasana
4. Garudasana	17. Salabhasana
5. Dandayamana - Janu Sirsasana	18. Poorna - Salabhasana
6. Dandayamana - Dhanurasana	19. Dhanurasana
7. Tuladandasana (postura del palo equilibrado)	20. Supta - Vajrasana
8. Dandayamana - Bibhaktapada - Paschimottanasana	21. Ardha - Kurmasana
9. Utthita Trikonasana	22. Ustrasana
1O. Dandayamana - Bibhaktapada - Jan u Sirsasana	23. Sasangasana
11. Tadasana	24. Janu Sirsasana con Paschimottanasana
12. Padangusthasana	25. Ardha - Matsyendrasana
13. Savasana	26. Kapalabhati pranayama

La secuencia Iyengar

Esta secuencia se basa en el primer tercio del curso básico de Iyengar de veintiuna semanas (B. K. S. Iyengar 2001, 390) y ofrece una muestra representativa de cómo pueden ordenarse las asanas en un nivel 1 o 2 de clase Iyengar. La mayoría de las asanas se mantiene durante uno o dos minutos, con la forma final de algunas asanas mantenidas durante tanto tiempo como sea posible. En la mayoría de ellas se utilizan apoyos.

Tabla 10.11 - La secuencia Iyengar

1. Tadasana (con los brazos en diferentes posiciones)	14. Upavista Konasana
2. Utthita Trikonasana	15. Adho Mukha Virasana
3. Utthita Parsvakonasana	16. Adho Mukha Swastikasana
4. Virabhadrasana 1	17. Paschimottanasana
5. Virabhadrasana 11	18. Janu Sirsasana
6. Adho Mukha Svanasana	19. Paschimottanasana
7. Prasarita Padottanasana	20. Bharadvajrasana
8. Uttanasana	21. Marichyasana C
9. Dandasana	22. Parsva Virasana
1O. Virasana	23. Supta Baddha Konasana
11. Janu Sirsasana (mirando hacia arriba, por ejemplo, sin plegarse hacia delante)	24. Supta Padangusthasana
12. Swastikasana	25. Setu Bandha Sarvangasana
13. Baddha Konasana	26. Savasana

La secuencia de Power yoga

Como en el estilo de yoga Vinyasa Flow, hay tantas variaciones de secuencias de Power yoga como profesores de Power yoga. La siguiente secuencia es de Baron Baptiste (2003, 73-159):

Tabla 10.12 - La secuencia de Power yoga

1. Balasana	24. Ustrasana
2. Adho Mukha Svanasana	25. Setu Bandha Sarvangasana
3. Uttanasana	26. Urdhva Dhanurasana
4. El saludo del sol A, 3-5 repeticiones	27. Supta Baddha Konasana
5. El saludo del sol B	28. Levantamiento de piernas
6. Anjaneyasana	29. Supta Baddha Konasana
7. Parivrtta Ashta Chandrasana	30. Bicicletas yóguicas
8. Utthita Parsvakonasana	31. Supta Baddha Konasana
9. Vasisthasana	32. Navasana
1O. Parivrtta Utkatasana	33. Supta Baddha Konasana
11. Pada Hastasana	34. Salamba Sarvangasana
12. Bakasana	35. Halasana
13. Garudasana	36. Karnapidasana
14. Utthita Hasta Padangusthasana A, B	37. Adho Mukha Eka Pada Raj Kapotasana
15. Virabhadrasana 111	38. Dwi Pada Raj Kapotasana
16. Natarajasana	39. Bekasana
17. Vrksasana	40. Janu Sirsasana A
18. Trikonasana	41. Paschimottanasana
19. Parivrtta Trikonasana	42. Pursvottanasana
20. Prasarita Padottanasana A	43. Matsyasana
21. Parsvottanasana	44. Ananda Balasana
22. Salabhasana	45. Supta Parivaratasana
23. Dhanurasana	46.Savasana

Yoga reconstituyente

En clases reconstituyentes y profundamente relajantes, las asanas suelen mantenerse de cinco a diez minutos. La siguiente secuencia reconstituyente clásica es de Judith Lasater (1995, 33-53):

Tabla 10.13 - La secuencia de Yoga reconstituyente

1. Flexiones posteriores apoyadas sencillas (cojín bajo el centro del corazón, cuello apoyado, rodillas flexionadas)
2. Supta Baddha Konasana apoyado
3. Postura del arroyo de montaña (lo mismo que la primera postura, excepto que las piernas están extendidas y las rodillas apoyadas en cojines)
4. El puente apoyado (las piernas extendidas, el cuerpo entero elevado sobre cojines para nivelar, con los hombros y la cabeza colgando y el cuello apoyado)
5. Torsión reclinada (recostado de lado con cojines amplios para abrazar y apoyarse)
6. Upavista Konasana apoyado (un montón alto de almohadas sobre el que apoyarse en flexión anterior)
7. Postura apoyada de piernas cruzadas (los isquiones elevados sobre un cojín, el brazo cruzado sobre el asiento de una silla)
8. Savasana (parte inferior de las piernas elevada sobre cojines, cuello y cabeza apoyados)

Sivananda: la secuencia básica

La secuencia Sivananda básica ofrece una rutina integral en la que se considera que cada asana aumenta o contrarresta a la anterior. Cada serie (familia) de asanas «viene seguida por otra que proporciona el estiramiento contrario» (Sivananda Yoga Center 1983, 30-31).

Tabla 10.14 - La secuencia Sivananda

1. Savasana (2-3 minutos)	1O. Matsyasana
2. Posición sentada - pranayama	11. Paschimottanasana
3. Ejercicios de cuello, hombros y ojos	12. Bhujangasana
4. Surya Namaskara clásico (empleando la cobra en lugar de la langosta)	13. Salabhasana
5. Levantamientos de piernas	14. Dhanurasana
6. Salamba Sirsasana 1	15. Ardha Matsyendrasana
7. Salamba Sarvangasana	16. Bakasana
8. Halasana	17. Utthita Trikonasana
9. Setu Bandha Sarvangasana	18. Savasana

CREANDO TUS CLASES

Aunque hay maneras eficaces e ineficaces de secuenciar asanas, no existe una única manera correcta de secuenciar asanas para crear clases completas. En cambio, al secuenciar puedes aprovechar todos los aspectos del yoga combinándolos con tu intención y tu creatividad como profesor para ofrecer a los estudiantes diversas experiencias en la práctica. Usando los recursos que encontrarás a lo largo de todo este libro, prueba a diseñar secuencias para clases de distintos niveles, beneficios físicos, efectos energéticos, estaciones del año y otras cualidades que te resulten interesantes y estimulantes. Practícalas contigo, compártelas con otros profesores y perfecciónalas a medida que las enseñas en las clases y observas cómo reaccionan los estudiantes. Ten en cuenta siempre tu propia sensibilidad creativa, disfruta con esto mientras te esfuerzas por ofrecer a los estudiantes las mejores clases que puedas dar de acuerdo con sus necesidades e intereses.

Capítulo once

Enseñanza especializada

No se trata de lo lejos que llegas,
sino de cómo llegas.

Los estudiantes vienen a las clases de yoga en distintas circunstancias físicas, mentales y emocionales a las que los profesores deben prestar una atención y un cuidado especiales. A pesar de que hay que dejar bien claro que una cosa es ser profesor de yoga y otra ser un profesional licenciado especialista en medicina o en salud mental, los profesores tenemos la responsabilidad de crear un entorno que les ofrezca seguridad y apoyo a todos los estudiantes, entre ellos los que vienen con lesiones, de- presión, exigencias relacionadas con la edad, y estados como el embarazo y la meno- pausia. Aquí expondré los enfoques prácticos necesarios para trabajar con estudiantes cuyos cuerpos, corazones y mentes (que en realidad no están separados) requieren una adaptación especial de las clases o de las sesiones individuales. Llevar a este aspecto de la enseñanza una perspectiva específicamenteyóguica empieza por ver y apreciar a cada estudiante en su totalidad, ofreciéndole herramientas y técnicas que pueden emplearse en situaciones difíciles para curarse, sentirse mejor y avanzar a un nivel más profundo de integración.

PRINCIPIANTES EN EL YOGA

Al principio la gente acude al yoga empujada por diversas situaciones y motivaciones. La mayoría de los nuevos estudiantes ha participado previamente en clases de ejercicios y puede tener un nivel elevado de inteligencia corporal. Sin embargo, muy pocos han pasado por una práctica física en la que se los invite a moverse y explorar de laforma

específica que exige el yoga: conectando conscientemente respiración-cuerpo-mente mientras el cuerpo adopta posturas que se vuelven cada vez más complejas y difíciles. Como la mayoría empieza directamente por asistir a clase en lugar de aprender en talleres introductorios, seve de pronto inmersa por completo en una corriente de términos, técnicas y dificultades con los que no está familiarizada. El profesor de yoga Max Strom (1995) recuerda que al asistir a su primera clase en 1991 se sintió «totalmente confuso» y «angustiado y desesperado». Si a esto le añadimos una dimensión espiritual (incluso con cánticos de om), no es de extrañar que muchos nuevos estudiantes adopten una postura extremadamente defensiva que incida de forma negativa en su experiencia. Enseñar a los nuevos estudiantes es una oportunidad de profundizar en nuestra propia práctica de la «mente de principiante» y de alentar al resto de los miembros de la clase a hacer lo mismo. Esta mentalidad nos abre a vivir cualquier experiencia como si fuera la primera vez. Aunque el cuerpo-mente sabe por experiencias anteriores a dónde va y qué es lo que puede esperar, se trata de flexibilizar esa mentalidad preestablecida para así sentir con másfrescura y sin ideas preconcebidas lo que está sucediendo. Hacer esto como profesores nos permite comprender con mayor empatía las experiencias de los nuevos estudiantes, y de esta manera nos resulta más fácil ofrecerles la orientación y el apoyo que requieren para sacar lo mejor de sí. En realidad esto es mucho más difícil que enseñarles asanas complicadas a los estudiantes avanzados; por eso, enseñar a estudiantes nuevos refuerza invariablemente tus aptitudes como profesor.

Todos los estudiantes nuevos merecen una bienvenida individualizada del profesor. Además de preguntarles por su experiencia previa, sus lesiones y su propósito, este contacto inicial es esencial para ayudarles a sentirse más cómodos en clase. Es importante explicarles claramente que en el yoga lo que nos interesa es cómo llegamos, no lo lejos que podamos llegar; se trata de un proceso de conectar continuamente la respiración con el cuerpo y con la mente mientras exploramos el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio como parte de una práctica de integración holística que puede mantenerse durante mucho tiempo. En el yoga quizá más que en ninguna otra actividad o disciplina física, el cambio llega lentamente, con frecuencia tras años, cuando la práctica continuada deshace los hábitos establecidos durante una vida. Además, este cambio casi nunca es lineal. Resalta la importancia de la estabilidad yla comodidad, enséñales Balasana y aconséjales que descansen en esa o en cualquier otra asana cada vez que sientan que tienen que hacerlo. Pídeles que tengan un bloque, una cinta y dos mantas o un cojín cerca de la esterilla (tanto si creen que les harán falta apoyos como si no), ya que probablemente les ayude emplear alguna de estas ayudas, o todas, durante la clase. Si es posible, agrupa a los estudiantes nuevos, juntos unos de otros, para que sea más fácil hacerles demostraciones y puedas guiarlos específicamente sin perder de

vista al conjunto de la clase. También deberías intentar colocarlos detrás de estudiantes más experimentados que sepas que van a limitarse a ejecutar las asanas básicas (no detrás de algún estudiante presumido cuyas variaciones caprichosas confundirán a los nuevos y quizá los lleven a probar prácticas arriesgadas).

La madre del autor, Royal Sarah Stephens, a los ocho años, 1931

Emplea la presencia de los estudiantes nuevos en clase para repasar las bases de ujjayi pranayama y los elementos básicos de cada asana; todos los estudiantes experimentados se beneficiarán de este repaso, entre ellos aquellos cuya paciencia podría ponerse a prueba al hacerlo. Durante Surya Namaskara colócate al lado de los nuevos para mostrarles y explicarles más de cerca cada asana y cada transición. Mientras el resto de la clase está manteniendo Adho Mukha Svanasana, lleva a los nuevos de vuelta a las asanas de Surya Namaskara quepa-recían desconcertarles o a las que les resultaban especialmente difíciles y ofréceles una orientación y unas opciones de modificación más detalladas.

Trata de hablar con los estudiantes nuevos después de la clase para saber cómo se sintieron durante la práctica. Ese es un buen momento para darles información sobre recursos útiles para los principiantes, entre otras cosas las directrices básicas de etiqueta que deberían respetar junto con sus compañeros (expuestas en el capítulo cinco).

TRABAJAR CON LESIONES[1]

Muchos estudiantes acuden al yoga para curarse lesiones o un dolor crónico que sienten constantemente fuera de la esterilla. Otros muchos se lesionan o sienten dolor haciendo yoga, a menudo como resultado de actividades no relacionadas con esta disciplina, pero con la misma frecuencia debido a una secuenciación inapropiada de las asanas, ajustes forzados o esfuerzo excesivo en la práctica. Conocer el origen de la lesión o de la sensación de dolor, como las pautas de actividad que pueden haber creado las circunstancias subyacentes, puede proporcionarte información para trabajarcon los estudiantes en su proceso de curación. rnl problema es el resultado de desequilibrios en fuerza, flexibilidad y coordinación, en un cuerpo que por lo demás está sano, yviene originado por el uso, falta de uso o abuso excesivos? ¿Q su causa es patológica como la artritis o la escoliosis? ¿Son factores probables la edad, el peso o la forma de vida del

estudiante? ¿Qué gravedad tiene la enfermedad? ¿Cuándo experimenta los síntomas? ¿Hay otras circunstancias que puedan complicarla, como el embarazo, los problemas cardiacos, el asma o la hipertensión?

Al comentar el origen, la naturaleza y las manifestaciones de las lesiones con los estudiantes, es importante recordarles que eres un profesor de yoga, no un médico ni un terapeuta físico (por supuesto, a menos que lo seas, en cuyo caso tienes que guiarte por la norma ética de esa profesión). A partir de ahí puedes continuar y ofrecerles ayuda de tres formas: en primer lugar, ofreciéndoes un entorno seguro en el que explorar en sus propios cuerpos cómo moverse y mantener posturas de formas que faciliten el proceso de sanación natural; en segundo lugar, mediante las modificaciones de las asanas y la utilización de apoyos en esas asanas que ayuden a reducir más lesiones, y en tercer lugar, a través de asanas que mejoren la curación. Aquí nos centramos en cómo apoyar a los estudiantes con asanas alineadas con los protocolos de terapia física para ciertas lesiones. Se tratarán las lesiones que nos encontramos más frecuentemente en las clases de yoga: esguinces de tobillo, distensiones de rodilla (y rehabilitación), esguinces de tendones, dolor de la zona lumbar, escoliosis (una enfermedad, no una lesión), tendinitis de la muñeca y síndrome del túnel carpiano, pinzamiento del hombro y problemas del rotador del manguito. Todas las sugerencias que verás aquí deberías ofrecerlas a los estudiantes recordándoles expresamente que se las ofrece un profesor de yoga, no un médico.

En el capítulo seis vimos que podemos ver el dolor como un amigo o como un maestro: su lenguaje único te comunica dónde terminan loslímites seguros de tu práctica de asanas. En vez de luchar contra esta expresión de la inteligencia del cuerpo, es importante que los estudiantes aprendan a cooperar con ella, explorando los mensajes del dolor para obtener orientación sobre dónde y cómo crear un espacio y un movimiento seguros. Centrándote en cultivar la curación, la integridad, el equilibrio y el bienestar radiante, tu papel como profesor cuando trabajas con estudiantes lesionados y con quienes padecen dolor crónico es ayudarles a crear una resonancia curativa, a hacer solo lo que les resulta agradable en la práctica, moviendo la energía conscientemente a las áreas sensibles, yendo despacio para escuchar, sentir, adaptarse y disfrutar del proceso.

Esguince de tobillo

Los esguinces de tobillo se producen al torcer, girar o doblar el pie más allá de su arco de movimiento, provocando que los ligamentos del tobillo se estiren superando su longitud normal y, en casos extremos, se desgarren. Como los ligamentos están excesivamente estirados, con frecuencia se reproduce la lesión y se convierte en un problema

crónico. Más del noventa por ciento de los esguinces son torceduras de inversión en las que el tobillo gira excesivamente hacia fuera. Un pequeño porcentaje son esguinces «altos» en los que hay tirantez en los ligamentos que unen la tibia y la fíbula, por lo que hay que emplear tornillos y una escayola para curarlos. La gran mayoría de los esguinces de tobillo puede tratarse satisfactoriamente usando el método RICE:* descanso, hielo, compresión y elevación. Dependiendo de su gravedad, la curación debería efectuarse en cinco fases:

1. Al usar el método RICE, primero disminuye el dolor y la hinchazón mientras proteges los ligamentos del tobillo para no aumentar su tirantez. El descanso es fundamental. Un ligamento en proceso de curación requiere además un poco de presión para sanar adecuadamente, aunque excederse al principio del proceso de rehabilitación podría inhibir la curación. Los ejercicios isométricos pueden realizarse desde los primeros momentos siempre que no sean dolorosos. Es importante evitar la inversión o la eversión del tobillo.** Varias asanas están contraindicadas: la posición Virabhadrasana y Utthita Trikonasana del pie atrasado y Baddha Konasana (a menos que las rodillas toquen el suelo y no haya inversión de la articulación del tobillo).
2. Cuando la hinchazón desaparece y el dolor disminuye, los ligamentos apenas corren ningún riesgo de volver a tensarse al someterlos a una presión ligera. Aun así, ten cuidado con las asanas en las que los pies soportan peso y el tobillo lesionado está en inversión. Este es el momento de empezar a mejorar la movilidad y la flexibilidad, usando la manipulación manual de la articulación para la flexión y la dorsiflexión plantar solo en Dandasana, Sirsasana y otras asanas en las que no se sostiene peso. Usa la dorsiflexión para estirar más el tendón de Aquiles, y coloca hielo después.
3. Tras hacer los movimientos iniciales de movilidad y flexibilidad durante el tiempo que haga falta, para mover el tobillo sin dolor empieza con el fortalecimiento inicial usando una correa alrededor de los pies en Dandasana para crear una resistencia isométrica. Céntrate en fortalecer los músculos peroneos con ejercicios suaves de resistencia ante la eversión usando la correa como se describió con Dandasana. De pie sobre ambos pies, levanta los dedos para despertar pada bandha, estimulando el despertar y el fortalecimiento de los músculos peroneos largo y tibial posterior. Haz levantamientos bajos de talón

* N. del T.: por las siglas de estas palabras en inglés: rest, ice, compression, elevation.

** N. del T.: en la inversión el tobillo está girado hacia el interior, en la eversión, hacia el exterior.

para estimular las fibras de contracción lenta en los músculos gastrocnemio y sóleo. Continúa colocando hielo tras el ejercicio.

4. Solo con comodidad y facilidad, empieza a restablecer la priocepción (el control y la coordinación neuromuscular) usando Vrksasana y otras asanas de equilibrio de pie; podrías emplear una pared para mantener el equilibrio y ayudar a prevenir que vuelva a producirse una lesión. Además haz diariamente «el ABC del tobillo», sentado en una silla y escribiendo todo el alfabeto en el suelo con el pulgar del pie.
5. Varias asanas desarrollarán eficazmente más fuerza y flexibilidad: Ashta Chandrasana para estirar el gastrocnemio, los dedos de los pies sobre un bloque en Tadasana para estirar el sóleo, Balasana para estirar el extremo superior de la pierna, Anjaneyasana para estirar el tendón de Aquiles, movimientos de puntillas en Tadasana para fortalecer el gastrocnemio y el sóleo, Virasana para estirar el extremo superior del tobillo y los muslos y Baddha Konasana para trabajar suavemente en la inversión (o la eversión si se torció el lado contrario). Aplica gradualmente más peso al pie al volver a colocarlo en Utthita Trikonasana y Virabhadrasana I y II.

Distensión de rodilla y recuperación

El dolor de rodilla es una queja frecuente tanto en las clases de yoga como fuera de ellas. Las causas son variadas, entre ellas la artritis, la distensión del ligamento, las lesiones del cartílago (como el desgarro de menisco), la tendinitis rotular y la bursitis. La afección específica indica lo que hay que hacer y lo que hay que evitar para curar la rodilla. En los casos en los que las asanas presentan riesgos para estas articulaciones es principalmente en los LAC, los LCM y el menisco medial, normalmente a través de los efectos acumulativos del esfuerzo repetitivo o del alineamiento incorrecto, o debido a aplicar una fuerza excesiva (el estudiante o el profesor). Aquí nos centraremos en un programa para unas rodillas sanas y para curar los LAC, los LCM y el menisco medial.

Programa de rodillas sanas

Tener unas rodillas sanas empieza por no abusar de ellas. Desgraciadamente ocurren accidentes, y el uso repetido de la articulación puede llegar al nivel de abuso sin que uno se dé cuenta. Hay varios ejercicios que realizados habitualmente pueden ayudarte a asegurar la estabilidad y la integridad de la articulación de la rodilla y a aliviar las distensiones menores. Como práctica informal, los estudiantes con un dolor leve de rodilla deberían hacer periódicamente ABC y masajes de la rótula a diario para mantener la movilidad. Los músculos que actúan en la rodilla desde arriba, los abductores

(principalmente los glúteos y el tensor de la fascia lata, actuando a través de su inserción en la banda iliotibial), los aductores (principalmente el gracilis), el cuádriceps (para la extensión), los tensores (para la flexión) y el sartorio (sinergista en flexión y rotación lateral), ayudan a los ligamentos a estabilizar la rodilla al contraerla desde varios orígenes en la parte anterior, trasera y fondo de la pelvis. Los siguientes ejercicios con asanas y sin ellas ofrecen un fortalecimiento y alargamiento equilibrado de estos músculos y ligamentos que sostienen las rodillas; todo debería hacerse aumentando progresivamente la repetición y la resistencia:

1. Contrae fuertemente los cuádriceps en Dandasana, Paschimottanasana, Adho Mukha Svanasana, Navasana y Utthita Hasta Padangusthasana para mantener una relación sana entre los cuádriceps y el tendón rotular mientras estiras los tendones de las corvas. Contrae fuertemente los cuádriceps en Tadasana para aumentar la estabilidad de los cuádriceps y de la rótula.
2. Virasana (sentado en alto sobre un apoyo si hace falta) y Dhanurasana expanden los cuádriceps y estimulan la circulación alrededor de las áreas avasculares de la articulación de la rodilla.
3. Recostado como en Savasana y deslizando lentamente los pies hacia dentro como si te prepararas para Setu Bandha Sarvangasana mientras resistes con los talones (deslizamiento de puente), fortalece los tendones de las corvas y ayuda a mantener la adhesión sana de sus ligamentos por detrás por debajo de la rodilla.
4. Sentado en una silla o en una mesa con la parte inferior de las piernas y los pies colgando sueltos, cruza los tobillos y tira de los talones hacia atrás para flexionar las rodillas, y a continuación extiende las rodillas para activar los cuádriceps.
5. Avanza y retrocede de Tadasana a Utkatasana y de Utkatasana a Malasana, fortaleciendo el cuádriceps mientras mueves la articulación de la rodilla en toda su amplitud de movimiento y aumentando progresivamente.
6. En Setu Bandha Sarvangasana, aprieta un bloque entre las rodillas para fortalecer los músculos que rodean la rodilla desde arriba y la unen a la tibia media (gracilis, sartorio, semitendinoso).
7. De pie en Tadasana, eleva lentamente los talones tan alto como sea posible, manteniendo la postura durante varias respiraciones antes de soltar los talones lentamente al suelo.
8. Empezando con las piernas rectas y bien separadas y cuadrando las caderas con el frente de la esterilla, dóblate lentamente yluego endereza la rodilla delantera

dentro y fuera de Ashta Chandrasana, centrándote en la alineación firme de la rodilla hacia el centro del pie y en salir gradualmente hacia una estocada más profunda; intenta mantener la rodilla trasera extendida presionando hacia atrás el talón.

Rehabilitación del ligamento anterior cruzado (LAC)

Las lesiones de los LAC son normales entre losatletas y uno de los principales riesgos de las clases de yoga en las que se da una orientación escasa o poco detallada sobre el alineamiento de las rodillas en las asanas de estocadas altas como Virabhadrasana I y II. Los estudiantes que reanudan las clases tras una intervención por lesión del LAC deberían seguir con atención los ejercicios de rehabilitación de su terapeuta físico y, si no sienten dolor, incorporar las siguientes asanas y otros ejercicios:

1. Durante el primer mes después de la operación, haz los ejercicios del programa de rodillas sanas que se centren en el fortalecimiento y el estiramiento de los tendones, los cuádriceps, el grastrocnemio y la movilidad rotular sin soportar un peso significativo. No fuerces nunca la rodilla para conseguir una extensión o flexión completas. Usa Apanasana (no Balasana ni Virasana a menos que estés alzado sobre apoyos, lo que puede estar contraindicado hasta durante un año) para ir incrementando suavemente la flexión de rodilla.
2. Progresa gradualmente hasta los estiramientos del gastrocnemio soportando peso en Ashta Chandrasana y Parsvottanasana Prep (con las manos sobre una pared); comienza con levantamientos de los dedos de los pies en Tadasana, equilibrios en Vrksasana, resistencia de flexión de tobillo usando una correa en Dandasana y rizos de los tendones de las corvas acostado en Salabhasana Prep.
3. Cuando la hinchazón de la rodilla disminuye y el estudiante puede permanecer de pie de manera uniforme sobre las dos piernas, ejercita la rodilla con cuidado hasta llegar a su extensión total en Dandasana. Haz levantamientos de talón en Tadasana. Mantén Dandasana durante dos o másminutos varias veces al día para estirar los tendones y empieza a entrar y salir dinámicamente de Utkatasana con los pies separados a la anchura de las caderas.
4. Empieza a mantener gradualmente la extensión completa de la rodilla, comenzando por Dandasana, Supta Padangusthasana y Utthita Hasta Padangusthasana, e incrementa la flexión en Apanasana, Utkatasana, Balasana y finalmente Virasana.

5. Usa asanas de equilibrios de pie como Vrksasana y Utthita Hasta Padangusthasana para mejorar la propiocepción, cuya restauración total suele llevar más tiempo que la restauración de la extensión y la flexión completas.
6. Para desarrollar por completo la flexión y la fuerza, empieza por hacer las estocadas gradualmente más profundas en Ashta Chandrasana, Anjaneyasana, Utkatasana y Malasana mientras continúas con el programa general de rodillas sanas.

Esguince del ligamento colateral medial

El ligamento colateral medial (LCM) une las superficies internas del fémur y la tibia, impidiendo que la rodilla interna se ensanche bajo la presión. La fuerza ejercida contra el exterior de la rodilla puede torcer o desgarrar sus fibras, con síntomas que van desde una blandura leve (grado 1) a una blandura importante con algo de hinchazón (grado 2) o bien un desgarramiento completo y una lasitud significativa de la articulación (grado 3, que a menudo duele menos que el esguince de gratjo 2). El proceso de rehabilitación empieza con RICE; los esguinces de grado 2 y 3 pueden indicar que hay que usar una órtesis. Con todos los esguinces de LCM, el planteamiento inicial es reducir la hinchazón, mantener la amplitud de movimiento (especialmente la flexión) y fortalecer la musculatura alrededor de la rodilla; los ejercicios de fortalecimiento no deberían iniciarse hasta que la hinchazón haya bajado de manera significativa y la amplitud de movimiento se haya restaurado. Ten cuidado de no aducir la pierna mientras la rodilla esté en tensión hasta que el dolor se haya aliviado. Procede del siguiente modo:

1. Para mantener inicialmente la amplitud de movimiento, usa ABC de tobillo, deslizamientos de puente y fortalecimiento de cuádriceps isométrico (como en Dandasana tal y como se describe anteriormente).
2. Para fortalecer, empezando de pie, alza la pierna usando la flexión de cadera (como al pasar a Utthita Hasta Padangusthasana) sin aducción, ejercitando primero dinámicamente y luego manteniendo de cinco a diez respiraciones; en Setu Bandha Sarvangasana, aprieta un bloque entre las rodillas; desde Tadasana haz levantamientos de talón (usando una pared para mantener el equilibrio impidiendo así la aducción accidental); pasa de Tadasana a Utkatasana y viceversa con los pies separados a la anchura de la cadera.
3. Cuando puedas realizar los movimientos que acabamos de ver sin apenas sentir molestia y sin aumento de la hinchazón ni puntos de sensibilidad, empieza a probar a ponerte de pie en Prasarita Padottanasana Prep, adéntrate más profundamente en Utkatasana y empieza a explorar el movimiento dinámico

dentro y fuera de Ashta Chandrasana mientras prestas atención a la alineación firme de la rodilla hacia el centro del pie

4. Cuando puedas hacer el paso 3 sin dolor, hinchazón ni puntos de sensibilidad, empieza a explorar el movimiento lateral así como la aducción con peso, como en Garudasana.

Desgarro del menisco medial

Los meniscos son cartílagos en forma de media luna que descansan sobre el extremo superior de la tibia y proporcionan amortiguación y movimiento suave al fémur, que está encima de la tibia. El menisco medial es más propenso a sufrir lesiones que el menisco lateral porque su inserción en los LCM y la articulación de cápsula reducen su movilidad; además, se suele desgarrar con las lesiones de LCA. La torsión excesiva de la rodilla en asanas como Padmasana o Ardha Matsyendrasana así como la torsión de la rodilla cuando está soportando peso en asanas de equilibrio de pie son las causas comunes de los desgarros de menisco medial en Hatha yoga. Normalmente la lesión produce dolor en la superficie interna de la rodilla y puede conllevar hinchazón, dolor en la flexión y sensibilidad al peso. Los desgarros también son causados por cambios degenerativos como la artritis y la tensión repetitiva.

1. Empieza el tratamiento con RICE y una dieta antiinflamatoria rica en cúrcuma y jengibre.
2. Masajea suavemente el área alrededor de la rodilla varias veces al día. Si el desgarro es leve, una vez que el dolor haya disminuido empieza a hacer ejercicios como los descritos para las rodillas sanas para aumentar el alcance de movimiento y el equilibrio, y para mantener la fuerza de los cuádriceps y los tendones de las corvas.
3. Con desgarros más graves («asa de cubo») o deterioro que requiera cirugía, empieza el proceso de rehabilitación inmediatamente con RICE, un masaje suave, ABC de tobillo, deslizamientos de puente y un fortalecimiento suave de los cuádriceps (como la contracción isométrica en Dandasana), luego sigue con el próximo paso cuando haya desaparecido el dolor, la hinchazón y los puntos de sensibilidad.
4. Haz los ejercicios de fortalecimiento como se describieron en el paso 2 con la rehabilitación de LCM, centrándote principalmente en los cuádriceps y en los tendones de las corvas. De forma gradual, añade estocadas con peso y levantamientos de talones para desarrollar más la fuerza.

S. Gradualmente haz el programa entero de rodillas sanas como se describe anteriormente.

Esguinces de tendones

Los esguinces de los tendones son frecuentes en las clases de Hatha yoga. Normalmente se producen por forzar las flexiones anteriores, por hacer estiramientos excesivos inconscientemente cuando el cuerpo ha entrado en calor (más aun cuando está muy caliente), por estiramiento reflejo cuando los músculos que hacen la contracción externa están fatigados y por la sobreexposición de las inserciones de los tendones en las tuberosidades isquiáticas (isquiones) separando la carne de las nalgas antes de hacer las flexiones anteriores sentadas. La mayoría de los desgarros prolongados de tendones en yoga son de los isquiones; normalmente se sienten como un ligero pellizco, no en los cuerpos de los músculos. Debido en parte al uso inevitable de los tendones en las tareas diarias como caminar, es fácil que los desgarros vuelvan a sufrir tensión, por lo que requieren una paciencia considerable para curarlos. Sigue estos pasos para ayudar asu curación:

1. Trata de reposar la pierna todo lo posible, y coloca hielo en el área dolorida de quince a veinte minutos cada dos horas.
2. Con los esguinces ligeros, empieza con el estiramiento estático manteniendo Dandasana de uno a dos minutos cinco veces al día (no debería haber ninguna sensación intensa en el músculo ni en sus inserciones); Setu Bandha Sarvangasana, empuja los isquiones firmemente hacia arriba para sentir la profundización de las inserciones de los tendones; haz rizos de tendones boca abajo para fortalecer gradualmente los músculos; recibe masajes progresivamente más profundos de los tendones, y explora gradualmente estiramientos más pronunciados con una cinta de yoga tirante amarrada alrededor de la pierna tan cerca de la ingle como sea posible (para centrar el estiramiento alejada de la inserción vulnerable y más adentro del cuerpo de los músculos).
3. Con esguinces más graves (no desgarros completos), procede como anteriormente hasta que desaparezca el dolor al hacer contracciones isométricas en Dandasana y Setu Bandha Sarvangasana. Permanece con el estiramiento estático hasta que no haya dolor, y a continuación sigue con el paso 4.
4. Lentamente comienza con el estiramiento y el fortalecimiento dinámicos yendo y viniendo entre Tadasana y Utkatasana, y entre Dandasana y Paschimottanasana (ino rebotes!). Si no hay dolor, introduce la facilitación neuromuscular propioceptiva (por ejemplo, reconectar elcerebro, los nervios y los músculos)

recostándote boca arriba y presionando a través de los talones cada vez con más fuerza (empieza despacio, con paciencia prueba a hacerlo más fuertemente), luego repite este ejercicio de manera gradual con los talones colocados sobre una pila de bloques cada vez más alta (o apoyándolos a una altura gradualmente superior sobre una pared, llegando finalmente a Viparita Dandasana).

5. Haz estiramientos y fortalecimientos cada vez más profundos, combinados a ser posible con masaje de los tejidos profundos de los tendones un día sí y otro no. Practica Baddha Konasana para estirar los aductores y rotadores internos próximos, sé consciente del dolor cuando se estira cerca de los isquiones. Presta especial atención a las acciones iniciales de todos los movimientos en los que el estiramiento o la contracción de los tendones cambia (por ejemplo, en los saludos al sol).
6. Cuando el dolor desaparezca por completo, empieza el estiramiento estático en Upavista Konasana, Paschimottanasana, Halasana y Parsvottanasana (coloca las manos sobre una pared y prueba a doblar hacia delante de forma gradual). Muchos estudiantes tienden a volver a lesionar los tendones en asanas de pie como Parsvottanasana y Utthita Trikonasana.
7. Además del estiramiento sin dolor, empieza un estiramiento adicional con la extensión de cadera boca abajo: elevando las piernas del suelo en Salabhasana, manteniendo Setu Bandha Sarvangasana, Virabhadrasana III con las manos sobre una pared. Como práctica de estiramiento final, es importante hacer estiramiento excéntrico: teniendo cuidado de no forzar los tendones, realiza cinco respiraciones para hacer una flexión anterior desde Tadasana a Uttanasana (dobla las rodillas si hace falta y plantéate usar una pared para apoyarte).

Dolor lumbar

La mayor parte del dolor de la parte inferior de la espalda está causado por una degeneración de los discos intervertebrales y por la consiguiente presión de los nervios. Aunque esto es parte del proceso normal de envejecimiento, las lesiones, el tabaquismo y una mala postura aceleran la degeneración. Dependiendo de la gravedad de la degeneración, pueden desarrollarse problemas adicionales, como desgarros anulares, hernia de disco, artritis, inestabilidad segmentaria y estenosis. Parte del dolor lumbar es un reflejo del producido en áreas alejadas de la columna, como el de los espasmos en el cuadrado lumbar. Una causa habitual de la distensión de la zona lumbar es el estiramiento excesivo durante las flexiones anteriores de Hatha yoga, especialmente cuando no existe un contacto firme con la tierra mediante los isquiones en las flexiones anteriores o cuando, en las flexiones anteriores de pie, falla el afianzamiento de los cuádriceps. Otra

de las causas de las distensiones en la parte inferior de la espalda son los movimientos rápidos al pasar de las asanas de flexiones anteriores a las de flexiones posteriores (como hacer la transición directamente de Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana en lugar de hacerla de forma gradual), al forzar cualquier flexión anterior o posterior y en asanas y transiciones complejas que conllevan simultáneamente flexión de cadera, rotación axial y extensión de la columna, como al flotar desde Astavakrasana a Chaturanga Dandasana.

La mejor manera de prevenir o minimizar el dolor lumbar es con un ejercicio habitual que ayude a mantener una postura equilibrada; esta depende de que haya un equilibrio entre fuerza y flexibilidad en todo el cuerpo, especialmente en los músculos que actúan sobre la pelvis, la columna y los hombros. Con la pelvis es importante tener equilibrada la fuerza y la flexibilidad en los flexores y extensores de las caderas para crear una base estable que fomente la neutralidad pélvica y la extensión neutral de la columna. La combinación de unos flexores de caderas tensos con unos tendones de las corvas débiles o excesivamente flexibles, que puede producirse por una práctica desequilibrada de yoga, conduce a una lordosis excesiva de la parte baja de la espalda, que con el tiempo contribuye a la compresión de disco y a la artritis. Con la columna es importante equilibrar la fuerza y la flexibilidad de los músculos erectores de la columna, los multifidos y el cuadrado lumbar con fuerza y flexibilidad en los músculos abdominales centrales.

Con los estudiantes que sufren dolor lumbar haz hincapié en hacer un «setenta y cinco por ciento de la práctica» evitando las posturas a las que, de otro modo, llegarían en todos los estiramientos y fortalecimientos relacionados con la zona lumbar, aunque no sientan dolor en esas asanas. Luego sigue con la próxima secuencia, pasando progresivamente, y en la medida en que puedas hacerlo con comodidad, a cada una de las asanas sucesivas:

Tabla 11.1 - Secuencia de la zona lumbar sana

1. Inclinaciones pélvicas boca arriba	14. Flexiones laterales de pie
2. Flexión de la rodilla al pecho boca arriba	15. Deslizamientos de pared
3. Rodillas dobles al pecho	16. Hidrante para incendios
4. Abdominales parciales	17. Supta Padangusthasana
5. Bicicletas yóguicas parciales	18. Upavista Konasana
6. Balanceo con las rodillas dobladas - Jathara Parivartanasana	19. Utthita Hasta Padangusthasana apoyándose en una repisa

Tabla 11.1 - Secuencia de la zona lumbar sana

7. Setu Bandha Sarvangasana	20. Anjaneyasana
8. Naraviralasana	21. Eka Pada Raj Kapotasana Prep
9. Salabhasana A, B, C	22. Marichyasana C
1O. Levantamiento de pierna boca abajo	23. Parsvottanasana Prep
11. Levantamientos de brazos y piernas opuestos boca abajo	24. Jathara Parivartanasana con las piernas rectas
12. A gatas con levantamientos de brazos y piernas opuestos	25. Virasana
13. Gato/Perro	26. Práctica completa

Escoliosis

La escoliosis es una afección en la que la columna está curvada de lado a lado y posiblemente girada. La mayoría de las escoliosis no tiene una causa conocida, aunque un pequeño porcentaje de ellas son congénitas o síntomas de otras afecciones, como la parálisis cerebral. Casi todos los casos muestran una curva torácica hacia la derecha: al verlo desde la espalda, el segmento torácico de la columna se curva hacia fuera (a la derecha) desde la línea vertical de la columna. En la escoliosis lumbar izquierda la región lumbar se curva a la izquierda. Con frecuencia la curva torácica a la derecha y la lumbar a la izquierda aparecen juntas, creando una curva en forma de S, mientras que la lumbar derecha y la torácica derecha crean una larga curva en C. La escoliosis puede ser dolorosa porque losmúsculos tratan de adaptarse a la curvatura, creando a menudo espasmos musculares. Normalmente este problema se detecta advirtiendo la musculatura desigual a lo largo de la espalda, las caderas y los hombros desnivelados, y otras asimetrías que sugieren una anomalía estructural. Las mujeres tienen cinco veces más probabilidades que los hombres de desarróllar escoliosis.

Al enseñar yoga a estudiantes con escoliosis, recalca la importancia de establecer una base equilibrada para la columna a través de las acciones de los pies, las piernas y la pelvis. Céntrate, al igual que los estudiantes, en apoyar uniformemente el peso en ambos pies, cultivando pada bandha, despertando los músculos de las piernas y desarrollando la conciencia de la neutralidad pélvica. Muchos estudiantes con escoliosis son propensos a desarrollar desequilibrios musculares en la zona que conecta la pelvis y la columna, sobre todo debido a la compensación en los músculos iliopsoas, cuadrado lumbar y piriforme. A todos los que sufran escoliosis les beneficiará una apertura y un equilibrio más extensos de estos músculos en los lados derecho e izquierdo del cuerpo a través de Anjaneyasana, Virabhadrasana I, Gomukhasana y Ardha Matsyendrasana.

380

También deberían desarrollar un apoyo más equilibrado para la columna estirando y fortaleciendo los músculos que la sostienen, especialmente los abdominales centrales y los erectores de la columna, los multifidos y el cuadrado lumbar (mediante flexiones posteriores de contracción).

Es importante compensar el redondeo de la parte superior de la columna desarrollando la base muscular para que, mientras se eleva el esternón, los omóplatos se mantengan girados hacia abajo apoyados en las costillas posteriores. Esto supone el fortalecimiento y estiramiento de los músculos romboides y de los trapecios medios empleando los brazos en Gomukhasana; asimismo implica estirar y fortalecer los músculos serratos anteriores en Phalakasana y en las prácticas del gato y del perro, y mantener una práctica general de hombros sanos usando las asanas de la lista que viene a continuación en la sección sobre problemas de hombros. Una parte fundamental de este trabajo consiste en usar la respiración para crear más espacio en áreas comprimidas de las costillas y el pecho, estirar y fortalecer los intercostales y otros músculos respiratorios. Como siempre, la respiración debería dirigirse a las áreas en las que se siente tirantez y al alargamiento de la columna.

Hayvarias maneras de modificar las asanas para reducir o frenar la progresión posterior del trastorno al tiempo que se ayuda a disminuir el dolor.[2] Si no se llevan a cabo estas modificaciones, los principios de alineamiento normal y acción energética pueden agravar la escoliosis. Entre las asanas más importantes que requieren una modificación significativa están las que implican flexión lateral y rotación de la columna. Por ejemplo, en Utthita Trikonasana, con el pie derecho girado hacia fuera, un estudiante con una curva torácica derecha no debería alargar el lado derecho de la caja torácica, centrándose en su lugar en alargar el lado izquierdo desde una base estable y uniforme de los pies, las piernas y las caderas. En Parivrtta Trikonasana, con el pie derecho hacia fuera, el mismo estudiante debería esforzarse por meter hacia dentro las costillas del lado derecho mientras alarga el lado izquierdo torciéndolo hacia la derecha; con el pie izquierdo fuera ese estudiante no debería hacer la más mínima torsión. Hay modificaciones igualmente importantes en Utthita Parsvakonasana, Parsvottanasana, Janu Sirsasana y todas las otras asanas que presentan piernas y posiciones asimétricas de la columna.

Tendinitis de las muñecas y síndrome del túnel carpiano

Desde la reciente aparición de las clases de Hatha yoga de estilo fluido con sus movimientos repetitivos pasando por Chaturanga Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana y Adho Mukha Svanasana, y con sus numerosas asanas en las que todo el peso del cuerpo descansa sobre las manos, las muñecas de los estudiantes corren cada vez más riesgo

de sufrir lesiones. Además, a muchos de ellos su forma de vida puede provocarles distensión de la muñeca, ya sea por practicar ciclismo de montaña, escribir a máquina o hacer masajes. Algunas de las lesiones son el estiramiento excesivo o el desgarro de los ligamentos de la muñeca, la tendinitis de la muñeca y el síndrome del túnel carpiano (STC). Los estudiantes con dolor agudo de muñeca deben someterse a unas pruebas de diagnóstico (como la de Phalen y la de Phalen invertida para determinar si tienen el STC o la de Finkelstein para detectar si tienen la tenosinovitis de De Quervain, frecuente en las madres primerizas). Ten en cuenta que muchos casos de STC se diagnostican incorrectamente; con frecuencia en lugar de que la inflamación de los tendones flexores pase por el túnel carpiano causando presión en el nervio medial, la presión surge de la compresión del nervio en cualquier otro punto, especialmente en el área del cuello y el hombro. Independientemente del trastorno específico, el tratamiento, que comprende la modificación de las asanas, debería basarse en la causa y en la diagnosis. En todos los casos cuando hay dolor intenso están contraindicados los equilibrios sobre brazos y otras asanas en las que las muñecas soporten un peso significativo.

A los estudiantes que sienten un dolor ligero de muñeca les puede beneficiar realizar un calentamiento de dedos, manos, brazos y hombros antes de empezar la práctica. Los masajes de muñeca y de antebrazo son eficaces para reducir el dolor. En tanto en cuanto el dolor sea leve, los siguientes ejercicios pueden ser curativos:

1. Terapia de muñeca Tadasana: gira suavemente las muñecas en todo su alcance de movimiento circular, cambiando repetidamente de dirección, luego sacúdelas suavemente durante unos treinta segundos. Esto puede incorporarse de forma breve en cada saludo al sol.
2. Uttanasana con muñeca Pratikriyasana: cada vez que te pliegues en Uttanasana en los saludos al sol, coloca la parte posterior de las muñecas hacia el suelo o sobre él y cierra el puño con suavidad. Para las muñecas esto resulta menos intenso que Pada Hastasana (además, pueden hacerlo más estudiantes y puede practicarse fácilmente al espirar en Uttanasana).
3. Bombeos de muñeca: sosteniendo los dedos de una mano con los de la otra, mueve la muñeca hacia delante y hacia atrás mientras con la mano opuesta opones resistencia al movimiento. Si no hay dolor, repite durante uno o dos minutos.
4. Anjali mudra: presiona las palmas y los dedos (desde los nudillos hasta las puntas de los dedos) juntándolos firmemente en el pecho en posición de oración de uno a dos minutos. A esto se le conoce también como la prueba de Phalen invertida; si en treinta segundos se produce una sensación ardiente en la

articulación de la muñeca, esto podría indicar un STC. Invierte la posición de las manos, colocando la parte posterior de las muñecas y de las manos juntas y presiona firmemente durante un minuto como máximo (prueba de Phalen).

5. Baile de mano: arrodillado cómodamente, coloca las manos en el suelo con los dedos apuntando hacia delante, luego gira las palmas hacia arriba, después hacia abajo con los dedos extendidos, hacia arriba con los dedos encogidos, hacia abajo con los dedos hacia atrás, hacia arriba con los dedos hacia atrás, sigue de esta manera con todas las combinaciones de palmas arriba y abajo con los dedos hacia delante, hacia atrás, encogidos y extendidos.

En caso de sensibilidad persistente en la muñeca, son recomendables el hielo, colocar una tablilla a la hora de dormir, los agentes inflamatorios (entre ellos la cúrcuma y el jengibre), la acupuntura y otros tratamientos alternativos. Anima a los estudiantes a investigar todas las medidas posibles y a consultar a un médico para una orientación complementaria.

Inestabilidad y pinzamiento del hombro

Tanto la inestabilidad de la articulación del hombro como su pinzamiento surgen de problemas en el manguito del rotador, los cuatro músculos que cubren la cabeza del húmero que funcionan juntos para elevar y girar el brazo (ver el capítulo cuatro para detalles sobre el hombro). Cuando uno o más de estos músculos está débil, o cuando los ligamentos que lo sostienen están excesivamente estirados, el húmero corre el riesgo de sufrir una subluxación (lo que se conoce normalmente como hombro dislocado). Cuando uno o más de estos músculos está tirante o inflamado, sufre espasmos o se sale de alguna otra manera del equilibrio sano, el deltoides no encuentra oposición durante la abducción, atorando la cabeza del húmero contra la apófisis acromial de la escápula al levantar el brazo. Otras causas de pinzamiento son la artritis acromioclavicular, anomalías estructurales y los ligamentos calcificados. Otras fuentes de dolor del hombro son los tendones inflamados, la bursitis y los desgarros en el labro.

La clave para tener unos hombros sanos es una fuerza y una flexibilidad equilibradas. Si el desequilibrio crea inestabilidad o pinzamiento, evita las actividades dolorosas y abstente de realizar movimientos inestables en los que el codo se eleve sobre el hombro, especialmente en cualquier movimiento de batido como el de arrojar una pelota.

Trata el dolor persistente con hielo y agentes antiinflamatorios. Para desarrollar una amplitud de movimiento y una fuerza saludables, prueba las siguientes asanas y ejercicios:

1. Recostado boca abajo sobre una mesa con el brazo colgando, hazlo oscilar de atrás adelante como un péndulo de Codman y girar formando círculos.
2. Estira los romboides con brazos en Garudasana; usa un brazo para tirar del otro suavemente a lo largo del pecho en aducción horizontal si no consigues colocarlo en la posición de Garudasana.
3. Emplea los brazos en Gomukhasana para estirar los tríceps, dorsal ancho, infraespinoso, redondo menor y pectoral mayor del brazo superior y el pectoral mayor, el serrato anterior y el trapecio del brazo inferior.
4. Emplea los brazos en Parsvottanasana para estirar el infraespinoso, el redondo menor, el serrato anterior, el deltoide anterior y los pectorales.
5. Emplea los brazos en Prasarita Padottanasana C para estirar los pectorales y los deltoides anteriores.
6. Estabiliza la escápula fortaleciendo y estirando el serrato anterior y el romboides: a gatas y manteniendo los brazos rectos, alterna entre bajar lentamente el pecho hacia el suelo y separarlo de él; cuando te resulte fácil, hazlo en Phalakasana y pasa a moverte lentamente atrás y adelante entre Phalakasana y Chaturanga.
7. Para fortalecer los músculos del rotador del manguito: supraespinoso a través de la abducción de los brazos en Virabhadrasana II; infraespinoso y redondo menor a través de la rotación externa de los brazos en Adho Mukha Svanasana; subescapular a través de la contracción isométrica en Parsvottanasana.
8. Si no hay dolor, prueba a fortalecer más los hombros manteniendo los brazos en flexión por encima de la cabeza en Salabhasana C y Virabhadrasana III. Si sigues sin dolor tras estas asanas, prueba a mantener Adho Mukha Svanasana durante un minuto como máximo llegando finalmente a los cinco minutos. Si sigues sin sentir dolor, prueba a hacer Adho Mukha Vrksasana, manteniendo la postura hasta llegar con el tiempo a alcanzar los dos minutos.

TRABAJAR CON LA DEPRESIÓN

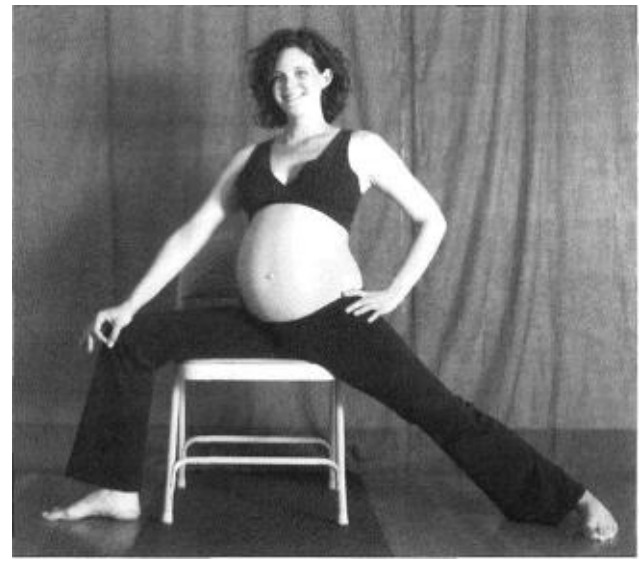
En las clases de yoga hay estudianes con diversos estados emocionales. A quienes están atravesando una depresión, ya sea leve o clínica, el yoga puede ayudarles.[3] En el capítulo cinco se trató de la creación del espacio para sanar traumas emocionales y pasar a una sensación más estable de santosa, satisfacción. Es importante observar que el hecho de sentirse triste o «hundido», que por lo general se considera como negativo, puede ser.sutilmente beneficioso para ayudar a una persona a enfrentarse a ciertas circunstancias. La tristeza proyectada al exterior puede atraer la ayuda de los demás, ayudar a calmarse al que sufre por otras afecciones y tener el efecto de hacerle reflexionar

y «aterrizar» aprendiendo de las experiencias negativas y adoptando una visión más realista de las cosas.[4] Sin embargo, en la perspectiva yóguica tradicional, la depresión se ve como reflejo de un estado rajásico, con síntomas de ansiedad y agitación, o un estado tamásico, caracterizado por la inercia y la desesperación.[5] Al mirar la depresión a través de este prisma, uno de los objetivos del yoga es alcanzar un estado sáttvico de claridad y tranquilidad usando las herramientas de asana, pranayama y meditación de la manera siguiente: [6]

> SI ES TAMÁSICO: ofrece al estudiante un estilo más vigoroso y fluido de series de asanas mantenidos con flexiones posteriores estimulantes y torsiones y formas vigorizantes de pranayama como kapalabhati, junto con prácticas meditativas en las que los ojos permanecen abiertos con dristi claro y la atención plena se orienta a permanecer totalmente despierto.
>
> SI ES RAJÁSICO: ofrécele una práctica más lenta de asanas en la que se mantengan las flexiones anteriores prolongadamente y haya un Savasana largo, formas relajantes de pranayama como nadi shodhana y prácticas meditativas en las que los ojos están cerrados y los estudiantes exploran los ritmos cada vez más lentos del pensamiento.

TRABAJAR CON ESTUDIANTES EMBARAZADAS

¿Qué secuencias de asanas de yoga son beneficiosas o potencialmente arriesgadas durante el embarazo y al principio del posparto (y durante los periodos prolongados de lactancia)? ¿Qué asanas están indicadas y contraindicadas durante cada trimestre? ¿Cómo varían estas prescripciones dependiendo de cada mujer y de circunstancias específicas como la edad, el número de embarazos previos y otros factores? Estas y otras preguntas relativas al trabajo con estudiantes embarazadas no aparecieron en la bibliografía sobre yoga hasta finales del siglo XX. Observando la cuestión general del ejercicio y el embarazo desde una perspectiva más amplia, encontramos distintos enfoques en los modernos textos históricos, empezando por el *Tratado de partería,* de Alexander Hamilton, publicado 1781, que recomendaba el ejercicio moderado «evitando la agitación del cuerpo por el ejercicio



violento o impropio, como el producido por las sacudidas de un carruaje, montar a caballo, bailar y cualquier cosa que perturbe el cuerpo o el alma» (Mittelmark y otros 1991). En el siglo XIX el estudio científico del ejercicio y sus repercusiones en el parto llega en todos los casos a conclusiones similares que muestran una relación entre la actividad atlética y el peso más bajo del bebé al nacer, lo cual condujo a una legislación en varios países (aunque no en los Estados Unidos) que prohibía el trabajo de las mujeres en las semanas inmediatamente anteriores y posteriores al parto. A principios del siglo XX descubrimos una lista de restricciones arbitrarias de la actividad, surgidas más de los prejuicios culturales y sociales que del estudio científico. En un ejemplar *deModern Motberbood* del año 1935 se habla de «bañarse, nadar, el golf y el baile, pero no caminar excesivamente, montar a caballo ni jugar al tenis», observando al mismo tiempo que algunas embarazadas no sufren ningún trastorno por realizar esas actividades. Sin embargo, también en los años treinta, la escritora británica y defensora de los derechos de la mujer Kathleen Vaughan proponía que había que mejorar la flexibilidad de las articulaciones haciendo sentadillas para ampliar el canal de salida pélvico así como posiciones parecidas a Baddha Konasana y ejercicios de suelo pélvico para evitar desgarres en el perineo. Aun así, durante los años cuarenta y prácticamente la totalidad de los cincuenta, la mayoría de las publicaciones aconsejaban una actividad muy moderada y nada de deportes, dando lugar en los años cincuenta a la crítica de Vaughan de la vida sedentaria de las mujeres inglesas en *Exercises befare Cbildbirtb* (Ejercicios antes del parto), que presenta los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio habitual en grupo durante el embarazo.

En los años setenta y a principios de los ochenta, vemos cómo hay un cambio y ahora se pone énfasis en tener control sobre el cuerpo y en lograr una sensación de bienestar, pero al guiar a las estudiantes se suelen ignorar los cambios fisiológicos básicos como el síndrome de compresión aórtica, la laxitud de las articulaciones y los ligamentos, la lordosis lumbar exagerada y los trastornos de compresión abdominal. También empezamos a encontrarnos con la hipótesis, no suficientemente estudiada, de que cualquier pequeño error en la dieta o no someterse a determinado régimen de ejercicios prenatales podrían dañar al feto o a la madre. Esto ha hecho que muchas embarazadas se embarquen rápidamente en programas de ejercicios, a menudo predisponiéndose (y predisponiendo a sus bebés) a daños físicos. En los últimos veinte años

hemos llegado a entender mucho mejor la relación entre ejercicio y embarazo, entre otras cosas que hay pruebas evidentes de que las actividades cotidianas en ningún caso ponen en peligro a la madre o al hijo, a menos que exista un trastorno patológico importante. La nueva sabiduría popular ofrece varias sugerencias con relación al ejercicio durante el embarazo: debe realizarse de forma periódica, no intermitente, y sin carácter competitivo; si es vigoroso, hay que evitar hacerlo en un entorno de calor o humedad intensos o cuando se tiene una fiebre alta; evitar también los movimientos muy rápidos y las sacudidas así como la flexión y extensión profundas de las articulaciones; y si hasta ese momento se ha llevado un estilo de vida sedentaria, hay que empezar con ejercicios muy sencillos.

Estas nociones surgen principalmente del enfoque del modelo occidental médico y científico que, en su mayor parte, sigue asumiendo la separación entre el cuerpo y la mente. Llevada al extremo, esta perspectiva considera los pensamientos y los sentimientos prácticamente irrelevantes para el bienestar físico, por lo que su forma de tratar los trastornos y problemas físicos es mediante la terapia puramente física, los medicamentos o la cirugía. Y sin embargo, tenemos suficientes pruebas de que las emociones son un factor extremadamente importante durante el embarazo y el parto; losmiedos ocultos, la falta de compromiso yotros trastornos de tipo emocional pueden influir directamente en la fisiología del cuerp o.[7] Cada vez son más los hospitales y centros de maternidad que reconocen que dejar fluir las emociones facilita el parto, y en consecuencia ofrecen un entorno mássosegado e incluso fomentan las prácticas de respiración consciente y meditación para facilitar el proceso del parto y el alumbramiento.

Puede sernos útil dividir a las estudiantes embarazadas en dos categorías generales: las que llevan un estilo de vida sedentario, o sufren problemas de salud o un embarazo con niveles elevados de riesgo, y las que llevan un estilo de vida activo, disfrutan de buena salud general y un embarazo con un nivel mínimo de riesgo. A quienes se encuentran en la primera habría que aconsejarles que asistieran a clases creadas específicamente para estudiantes embarazadas, lo que normalmente conocemos por yoga prenatal o posnatal. A las pertenecientes a la segunda categoría habría que alentarlas a asistir a clases normales de yoga con profesores que tengan una preparación para orientarlas con conocimiento de causa sobre cuándo y cómo modificar su práctica. Habría que aconsejar a las mujeres de la segunda categoría que ya están practicando con asiduidad que realizaran prácticas de mantenimiento además de las modificaciones que se exponen más adelante; el embarazo no es el momento para empezar una práctica enérgica de yoga ni para intentar asanas nuevas o más complicadas.[8]

Conciencia pélvica y salud

A todas las estudiantes embarazadas les puede resultar provechoso conocer mejor y fortalecer más la estructura, los músculos y los órganos de la pelvis. Sería conveniente que esto comenzara mucho antes del embarazo con una práctica más focalizada de mula bandha como herramienta para tonificar y refinar la propia conciencia de los músculos y los órganos de la zona inferior de la pelvis. Mula bandha ayuda a desarrollar un conjunto más fuerte y másflexible de músculos perineales, más conciencia de los órganos de la pelvis baja y de la estructura de apoyo que los rodea, una mayor comodidad en el proceso del parto yunadisminución de varios riesgos físicos que a menudo se producen naturalmente durante el embarazo, la dilatación y el alumbramiento, como los desgarros perineales (o una indicación reducida de episiotomía), la incontinencia urinaria y el prolapso vaginal. Practicando el mula bandha básico, las mujeres pueden desarrollar una conciencia y control más precisos de todos los músculos superficiales del suelo perineal y, en la parte superior, de las capas profundas de músculos pélvicos que rodean y sostienen la vejiga, la vagina y el recto. [9] Al tomar conciencia, pueden participar en el proceso del parto con una mayor seguridad y de una manera más alerta.

Prácticas según la fase del embarazo

Inicio del embarazo. Primer trimestre

Durante el periodo inicial del embarazo y hasta alrededor de la decimotercera semana, las estudiantes deberían realizar pocos esfuerzos mientras se ajustan a los cambios hormonales y energéticos en un periodo de transformación que suele ser intenso y delicado. Este es el momento de centrarse más, de bajar un poco el ritmo, de prestar más atención al interior y de crear un entorno favorable para que el óvulo se convierta en un feto sano. Sigue estas directrices:

Practica ujjayi pranayama. No hagas kapalabhatti pranayama ni ninguna otra técnica de respiración que conlleve una acción de bombeo en el vientre.

No sacudas el cuerpo saltando a las asanas (si la estudiante ha desarrollado bien la técnica de flotar, se sentirá cómoda siguiendo con ella).

Reduce al mínimo las torsiones (para reducir los tirones del ligamento ancho que se conecta al útero); al hacer una torsión, concentra el movimiento en el tramo superior de la zona torácica de la columna.

Haz ejercicios básicos de toma de conciencia de la pelvis.

El feto es muy pequeño y el útero está bien protegido dentro de la pelvis; por eso las estudiantes pueden recostarse sobre el vientre (hasta que el embarazo empiece a hacerse notar).

Toma una mayor conciencia de la pelvis haciendo Bridge Rolls (ondular la pelvis y la columna lentamente dentro y fuera de Setu Bhandasana), Supta Baddha Konasana, Swastikasana, Vajrasana, Virasana, Upavista Konasana, Gomukhasana, Ananda Balanasana y Eka Pada Kaj Kapotasana Prep. Familiarízate con Malasana.

Haz varios ejercicios fortalecedores y abridores de los hombros (ver la exposición anterior sobre los hombros).

Explora Utthita Trikonasana, Virabhadrasana II y Utthita Parsvakonasana como abridores de cadera que estimulan la circulación de las piernas y ayudan a desarrollar unas piernas y unos pies fuertes, creando una base más estable para la distribución de peso descentrada que está a punto de llegar.

Mientras todavía estás en el primer trimestre, empieza a explorar las asanas y los apoyos que se usan en el segundo y tercer trimestres.

Segundo trimestre

Con la placenta a pleno funcionamiento, los niveles hormonales se equilibran y la gestación suele estar establecida sólidamente. Este es el momento adecuado para centrarse en desarrollar la fuerza y la resistencia, para volverse más consciente de la pelvis y de la columna, y para desarrollar un mayor apoyo interno que contrarreste el desequilibrio y la incomodidad inevitable_s que se producirán a medida que va creciendo el feto. El tamaño del abdomen varía mucho en el segundo trimestre; en cada mujer los signos del embarazo aparecen en un momento diferente. Cuando empieza a ser visible, la pelvis ya ha dejado de proteger el útero, así que es el momento de empezar a adaptar las asanas teniendo esto en cuenta. Hacia la mitad del segundo trimestre, las estudiantes deben prestar más atención a cualquier sensación de entumecimiento mientras están recostadas sobre la espalda, ya que el peso creciente del feto puede ejercer presión sobre la vena cava, restringiendo el flujo de la sangre que regresa al corazón de la madre. Durante la práctica marca las siguientes pautas:

Evita los movimientos bruscos, el ejercicio abdominal intenso como en las bicicletas yóguicas y Navasana y el kapalabhati pranayama. Es importante evitar la presión en el abdomen y desarrollar un vientre flexible; las atletas con músculos abdominales tensos corren másriesgo de sufrir desgarros perineales eincontinencia urinaria como consecuencia de la presión descendente.

Emplea ejercicios de neutralidad pélvica en Tadasana y Urdhva Hastasana para cultivar elalineamiento de la columna y continúa con la práctica de Bridge Roll.

Practica Surya Namaskara con los pies separados en Tadasana, retrocede a Phalakasana, y usa mantas dobladas para apoyar las costillas y la cadera al recostarte boca abajo como preparación para Salabhasana o Urdhva Mukha Svanasana. Integra sentadillas en los saludos.

Practica las asanas de pie para desarrollar o mantener la fuerza de las piernas y abrir las caderas y la pelvis (modifica y usa una pared o una silla como apoyo cuando se requiera): Vrksasana, Garudasana, Anjaneyasana, Ashta Chandrasana, Virabhadrasana I y II, Utthita Trikonasana, Parsvottanasana, Utthita Parsvakonasana.

Prueba varios abridores de caderas sentados y flexiones anteriores: Baddha Konasana, Upavista Konasana, Parivrtta Janu Sirsasana, Bharadvajrasana, Eka Pada Raj Kapotasana Prep, Gomukhasana, Dandasana, Paschimottanasana con las piernas separadas, Marichyasana A y Janu Sirsasana. Libera la presión de la articulación sacroilíaca con las rodillas ampliamente separadas en Supta Parivartanasana.

Para la relajación prueba Viparita Karani (postura activa invertida) con las piernas rectas apoyadas en la pared, separadas, y con los pies juntos y las rodillas separadas; eleva los pies en Baddha Konasana; levanta las caderas y las piernas apoyándolas en un cojín largo en Savasana.

Tercer trimestre

Este es el momento devolver a centrarse en cultivar la energía, sobre todo descansando en medio del flujo de asanas para permitirle al cuerpo asimilar mejor la práctica. A medida que el peso del feto va ejerciendo mayor presión en la vena cava, es cada vez más importante acortar el tiempo empleado yaciendo en la posición supina. Los niveles de la hormona relaxina son ahora lo suficientemente elevados para causar un ablandamiento de todos los ligamentos del cuerpo (no solo de la pelvis), lo que en muchos casos provoca arcos caídos* (al estirarse los ligamentos calcaneonaviculares), debilidad en las rodillas e inestabilidad en la articulación sacroilíaca y en otras articulaciones de todo el cuerpo.

Sigue trabajando en el alineamiento postura! para aumentar el apoyo de la columna.

Acostúmbrate a usar cada vez más la silla para apoyarte en varias asanas de pie y sentadas (entre ellas Virabhadrasana y Malasana).

* N. del T.: pies planos.

Ten presente que después de la semana treinta y seis Adho Mukha Svanasana y otras inversiones pueden causar (io revertir!) la presentación podálica.

Empieza a hacer visualizaciones del parto al ponerte en cuclillas y en otras posiciones de apertura de cadera abducidas.

Prueba a usar un cojín más alto cuando mantengas Supta Baddha Konasana durante un periodo prolongado de tiempo.

Ve aumentando progresivamente el tiempo de descanso en Savasana, recostada de lado con cojines entre las rodillas, bajo la cabeza y bajo la parte superior del brazo para descansar y relajarte más fácilmente.

Tras el parto

Es importante que, tras el parto, las nuevas madres aumenten gradualmente la energía, que vuelvan a desarrollar la fuerza muscular y a cultivar una mayor resistencia física. No debería haber presión en el abdomen como consecuencia del ejercicio de la musculatura abdominal, ni kapalabhati pranayama durante al menos seis semanas (más si hubo una episiotomía o un desgarro perineal, dejando un tiempo para la recuperación total antes de empezar con los ejercicios del suelo pélvico); gradualmente vuelve a tonificar la musculatura abdominal. Todavía hay niveles elevados de la hormona relaxina hasta unos dos meses después del parto o del final de la lactancia, así que aconseja a las estudiantes que sigan con el ochenta por ciento de la práctica al hacer estiramientos profundos (especialmente pliegues anteriores y flexiones posteriores).

ENSEÑAR EN ENTORNOS ALTERNATIVOS

Antes de enseñar yoga estuve trabajando durante más de veinte años como organizador comunitario, profesor académico, y en diversos puestos en servicios sociales y de orientación relacionados con escuelas públicas, instituciones juveniles, prisiones, rehabilitación de drogas y centros de tratamiento de salud mental. Al poco tiempo de empezar a enseñar yoga trabajé con otros profesores en la comunidad de yoga de Los Ángeles para crear la Yoga Inside Foundation, desarrollando programas sostenibles de yoga en varios entornos alternativos, y estableciendo finalmente más de trescientos programas en los Estados Unidos y Canadá. En los últimos años iniciativas parecidas fomentadas por organizaciones como Off the Mat, Art of Yoga, Lineage Project, etc., han ampliado este trabajo más allá de nuestros esfuerzos iniciales, extendiendo el don del yoga a gente y a instituciones que de otra manera no habrían tenido acceso a él. Los desafíos y oportunidades únicos que nos proporciona este *seva* (servicio) superan con mucho lo que se suele experimentar al enseñar yoga en entornos tradicionales:

Existe una mayor diversidad de estudiantes en las clases: diversas trayectorias, edades, circunstancias y motivaciones.

Muchos estudiantes tienen heridas emocionales profundas, sufren trastornos de estrés postraumático, están tomando alguna medicación que les altera el estado de ánimo o son extremadamente vulnerables.

Puede que el organismo anfitrión no sea totalmente receptivo al programa de yoga, y que algunos miembros del personal se resistan mientras aplican inflexiblemente las reglas de la institución.

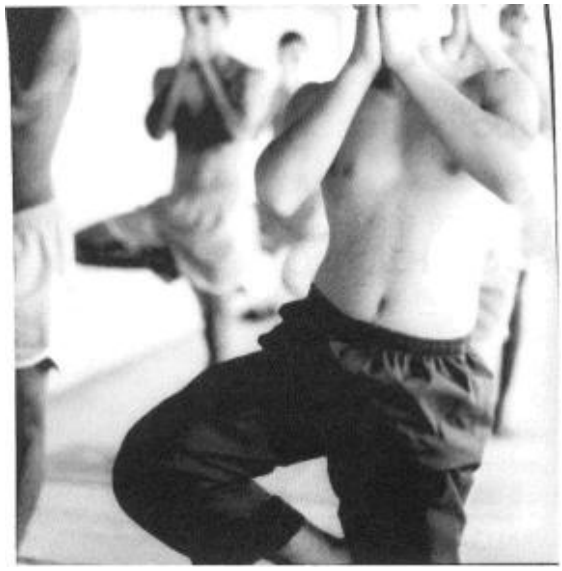
Es probable que la sala donde selleva a cabo la práctica carezca de un buen suelo de madera dura, un sistema de sonido para la música, un estrado, velas, correas sujetas a la pared o algunos de los demás accesorios a los que estuvieras acostumbrado cuando enseñabas en el *shala* de yoga de tu barrio.

Posiblemente haya límites de tiempo que varíen de una clase a **la** siguiente, y que tengas interrupciones frecuentes e inesperadas.

Que las clases sean voluntarias u obligatorias determina en gran medida la experiencia de enseñar en entornos alternativos. Algunos profesores de yoga deciden no enseñar en un entorno en el que haya alguna restricción de la voluntad del estudiante; parece contrario a la ética del yoga que alguien pise la esterilla sin haberlo decidido libremente. Aunque la asistencia obligatoria suele conllevar dificultades en el control del comportamiento en la clase, generalmente hay problemas más graves emocionales y de comportamiento que eclipsarán la motivación inicial de asistir o no. Por consiguiente, depende del profesor manifestar una energía y una presencia durante las clases que fomente el espíritu de apertura en relación con la práctica al tiempo que enseña de una forma que aliente los sentimientos más yóguicos independientemente de lo que esté ocurriendo en la clase. Muchos estudiantes de yoga en las escuelas públicas, las prisiones, los centros de tratamiento y otros lugares tienen solo una noción muyvaga del yoga antes de que su profesor aparezca en escena; aquí tienes tu oportunidad de presentárselo enseñando la ecuanimidad yóguica en medio de estos desafíos.

En una población enfrentada a problemas emocionales y psicológicos el yoga se ocupa de varios asuntos importantes. La mayor parte de quienes se encuentran en centros de tratamiento tiene un patrón de comportamiento obsesivo compulsivo y suele estar deprimida. En estos entornos es muy importante que reconozcas tu propio papel específico como profesor de yoga y lo honres. No eres terapeuta, aunque el yoga pueda ser terapéutico. De hecho, uno de los propósitos de ofrecer yoga en entornos alternativos es ayudar a reemplazar los comportamientos o rutinas insanos por otros saludables. Puedes ayudar al proceso de sanación de tus estudiantes utilizando tus

conocimientos y aptitudes de profesor de yoga. Esto comprende conectar con la respiración, crear un espacio seguro y cerrado en el que no se juzgue a los estudiantes y estos puedan recobrar el sentido de sí mismos, la autoaceptación, la confianza y una sensación de equilibrio, conectándose con el dolor emocional, desarrollando la conciencia de la reconexión cuerpo y mente, estando presentes, descansando, llevando un significado renovado a la vida y liberándose de sus patrones de conducta.



Centro juvenil del condado de Los Ángeles, 1997

Esforzándote pacientemente podrás ayudar a los estudiantes a aceptarse a sí mismos, a desapegarse de viejas formas de pensar insanas, a centrar la mente en un punto y a descubrir quiénes son de verdad. A un nivel más práctico, al enseñar en entornos alternativos presta mayor atención a los siguientes elementos:

Presenta el yoga y comparte tus experiencias personales con esta disciplina, abriéndote para conectar con los estudiantes y apoyarlos.

Busca el equilibrio para todos los estudiantes de la sala brindándoles seguridad, apoyo y aceptación, ofreciéndoles herramientas para la vida que les permitan sanar y reflejar la transformación y el crecimiento.

Céntrate en los aspectos de autorreflexión de la práctica en lugar de en «la pose perfecta».

Establece unos límites fuertes y claros, y ayuda a los estudiantes a apreciar el don de la clase resaltando la importancia del respeto mutuo.

Proporciónales un apoyo consistente para ayudarles a desarrollar confianza en sí mismos, reforzando y reconociendo la autotransfonnación.

Recalca la importancia del cuerpo como vehículo y recipiente para la autotransformación que puede ayudar a los estudiantes a sentir lo que quizá estén evitando sentir.

En las asanas, permanece dentro de cierto grado de incomodidad sin dolor, respira y transfórmate. Relaciona la incomodidad de las asanas con la incomodidad de la vida, animando a los estudiantes a aceptar sus sentimientos negativos como medio de encontrar una salida, y a desarrollar equilibrio y fuerza en las asanas aplicando esto al proceso curativo.

El pranayama yla meditación son herramientas fundamentales en los entornos alternativos; prueba a usarlas para profundizar más de forma segura en los sentimientos ocultos y para detener los ciclos de pensamiento obsesivo.

Capítu doce

profesión de yoga

Enseña lo que está *en ti,*
no como se *aplica* a *ti,* a *ti mismo,*
sino como se *aplica al otro.*

T.KRISHNAMACHARYA

El negocio del yoga mueve más de 5.700 millones de dólares al año, con un ochenta y siete por ciento de crecimiento desde 2004 y no muestra ninguna señal de estar disminuyendo. Tan solo en los Estados Unidos hay más de dieciséis millones de practicantes regulares de esta disciplina (otros dieciocho millones lo han practicado esporádicamente). En la actualidad, existen más de setenta mil profesores de yoga con distintos niveles de experiencia y de capacidad en este país, lo que constituye un incremento del cincuenta y cinco por ciento durante los últimos cinco años. Aunque los Estados Unidos están a la cabeza, esta corriente se extiende por todo el mundo y es particularmente fuerte en otros países angloparlantes y en Europa (en Gran Bretaña hay más de once mil profesores de yoga). Su crecimiento se da en todos los estilos, aunque los que más han crecido son los estilos eclécticos como Vinyasa Flow y Power yoga, que combinan las enseñanzas de varios enfoques. Los negocios y asociaciones de yoga están incrementando rápidamente la creación de programas de formación de profesores de yoga para satisfacer la creciente demanda de profesionales cualificados, mientras que miles de nuevos estudiantes se aventuran en la enseñanza sin formación o con una formación mínima (menos del veinticinco por ciento de los profesores ha completado un programa de entrenamiento). La verdad es que cualquiera puede enseñar yoga. No se requieren conocimientos, experiencia, formación, certificación ni licencia. Pero si estás interesado en dar unas clases informales a los amigos y a la familia, o en enseñar a media jornada o jornada completa, para ser un profesor

eficiente tienes que tener una práctica personal, una formación y un estudio continuos y comprometerte a aprender algo nuevo de cada estudiante y de cada clase. Si adoptas una actitud profesional con respecto a la enseñanza, harás todo lo que puedas para perfeccionar tus aptitudes y conocimiento, disfrutando de la senda de la enseñanza como un camino de aprendizaje en sí mismo.

FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

La formación del profesor empieza por practicar yoga de forma constante y por aprovechar todas las oportunidades posibles de aprender sobre esta disciplina. Si aún no has explorado la senda de la enseñanza, comienza por asistir a talleres especializados sobre temas específicos del yoga para que esto te ayude a descubrir si tu interés ytu fortaleza de ánimo son lo suficientemente profundos para llevar a cabo el gran esfuerzo que supone estudiar yoga a fondo. Profundiza por tu cuenta en los estudios con la lectura de textos clásicos y contemporáneos sobre yoga. Investiga en los talleres de formación de docentes para hacerte una idea del proceso general de certificación de profesores. En la actualidad existen más de mil cuatrocientos programas de formación de profesores en todo el mundo, que van desde la enseñanza a distancia por internet y las certificaciones de un fin de semana hasta las escuelas residenciales con niveles académicos rigurosos que requieren dos o másaños para su desarrollo completo. En algunos estilos hayvarios niveles de certificación; algunos son evaluados estrictamente por expertos y altamente selectivos a la hora de conferir el reconocimiento como profesor. Lo mínimo que debe ofrecer un programa de formación de profesores de yoga creíble es:

1. La oportunidad de estudiar y perfeccionar tu propia práctica, así como profundizar en ella, entre otras cosas asana, pranayama y meditación.
2. Una investigación minuciosa de las asanas, que abarque los principios de alineamiento, las acciones energéticas, las modificaciones, el uso de apoyos, las variaciones, las explicaciones verbales y físicas, los riesgos, las contraindicaciones y los beneficios.

3. El estudio de **la** filosofía, la historia y la ética del yoga, sus prácticas de estilo de vida, un contenido específico que refleje los valores de la escuela y de sus instructores.
4. Formación y experiencia práctica sobre la planificación de clases y la secuenciación de las asanas, pranayama y prácticas meditativas.
5. Oportunidades para aprender a trabajar con estudiantes con lesiones y otras circunstancias limitadoras.
6. La ocasión de aprender a trabajar con estudiantes embarazadas.
7. Oportunidades extensivas para acceder a prácticas que aumenten progresivamente en dificultad enseñando asanas y clases completas.
8. Oportunidades para aprender de profesores experimentados.
9. Orientación para encontrar tu nicho como profesor y dar los primeros pasos en la profesión.
10. Relación permanente con los demás participantes.

Al elegir un programa de formación de profesor de yoga, plantéate las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los criterios profesionales del centro educativo? ¿Cómo se reflejan esos criterios en el programa de estudios del centro y en su núcleo docente?
2. ¿Cuáles son los valores filosóficos del centro? ¿Pertenece a un linaje, estilo o tradición específicos? ¿Tiene un gurú o dirigente espiritual? En caso afirmativo, ¿qué sabes sobre él? ¿Compartes los mismos o parecidos valores?
3. ¿Qué trayectoria tiene el centro en cuanto a formación, certificación y oferta de orientación continua a los graduados? ¿Qué dicen los estudiantes que acaban de terminar la formación sobre el programa y los instructores?
4. ¿Qué experiencia anterior tienen los instructores principales del programa en formar profesores de yoga al nivel de formación en el que estás interesado (una certificación de doscientas o de quinientas horas)?
5. lEl centro está inscrito en la Yoga Alliance? Si no, ¿por qué?
6. Si se trata de un programa acelerado de enseñanza, ¿cómo integrarás completamente el material en tu repertorio de aptitudes y conocimiento en continua evolución?
7. ¿De qué manera te facilita el programa una experiencia directa para aprender a ver, leer y comprender significativamente instrucciones verbales y físicas -y

relacionarte con ellas- a una amplia variedad de estudiantes en cada una de las cincuenta, o más, asanas básicas?

8. ¿Cómo te prepara el programa para trabajar con estudiantes que estén embarazadas, que no conozcan el yoga, que sufran alguna lesión u otro tipo de limitación importante?
9. ¿Cómo es el precio del programa comparado con el de otros?
10. ¿Cuál es el plazo de finalización y cuáles son los requerimientos para la certificación?

APRENDIZAJE

En el yoga existe la tradición antiquísima del aprendizaje. Aquí el conocimiento y la aptitud se transmiten directamente de maestro a alumno; uno de los propósitos es que el alumno entre también en la senda de la enseñanza. En esta relación, el profesor con más experiencia tiene la oportunidad de compartir sabiduría, conocimiento y habilidades en el espíritu del Karma yoga, o *seva* (servicio), mientras que el menos experimentado tiene la oportunidad de aprender a través de una interacción más estrecha con quien desea compartir su experiencia (Briggs 2001). Tras completar un programa de formación de profesor (o como parte de él), el aprendizaje es una de las formas más provechosas de seguir desarrollando tus aptitudes docentes. El propósito de un aprendizaje es observar más de cerca las clases, adquirir una experiencia directa de ellas, trabajando estrechamente con un profesor cualificado y desarrollar las aptitudes y la confianza para dirigir una clase bien equilibrada, segura y eficaz por ti mismo. Lo ideal en el aprendizaje es que tu profesor mentor te explique pacientemente los detalles de su oficio, explicándote secuencias, explorando contigo las distintas formas de hacer ajustes físicos durante las clases y contestando las numerosas preguntas que surgen en la mente de todo buen profesor a lo largo de cualquier clase. Hay muchas maneras de estructurar el aprendizaje. Este es un modelo:

Asiste una vez a la semana durante seis semanas a un tipo de clase, luego otras seis a otro tipo (o nivel) diferente de clase con el mismo profesor mentor o con dos profesores diferentes.

Tras cada clase elige un tema que haya surgido en ella como pregunta, problema, curiosidad, etc., y céntrate en él durante esa semana. Puede ser algo que el aprendiz o el mentor piense que es un área en el que al aprendiz le podría beneficiar un aprendizaje adicional.

El profesor mentor le ofrece al aprendiz algunas ideas iniciales sobre el tema y le orienta sobre cómo investigarlo, entre otras cosas dónde puede leer o buscar información específica, explorando algo en la propia esterilla o haciendo algo que de alguna otra forma le parezca la mejor manera de enfocar el área cuyo conocimiento se quiere desarrollar.

Cuando el aprendiz ha investigado el tema, escribe una página (solo una) sobre él y se la entrega al mentor, dándole así la oportunidad de seguir interactuando de una manera significativa con el aprendiz para hacerle avanzar en la senda de la enseñanza. Esto se hace todas las semanas.

En la propia clase el papel y las actividades del aprendiz pueden variar considerablemente basándose en sus requisitos y expectativas y en los del profesor así como en los estudiantes que haya en la clase.

A menudo en la primera sesión el aprendiz observa activamente y reemplaza al profesor mientras este va por la sala ofreciendo explicaciones verbales y físicas. Con una confianza mutua esto podría evolucionar de manera que el aprendiz dé instrucciones a los estudiantes individualmente, enseñando aparte a un nuevo estudiante para ayudarle a integrarse más fácilmente en la clase, o quizá enseñando parte de la clase. La decisión depende principalmente de que el profesor mentor lo estime conveniente, idealmente tras consultar con el aprendiz amable y respetuosamente.

La mayoría de los formadores de profesores de yoga ofrecen el aprendizaje como parte de seva, admitiendo aprendices que muestran dedicación a alcanzar la excelencia en la profesión. Asistir a clases de un profesor mentor o talleres de formación de profesores suele ser una de las mejores maneras de desarrollar una relación que podría conducir a un aprendizaje. Cuando estés preparado para el aprendizaje, pídele a tu profesor que sea tu mentor.

EMPLEOS PARA PROFESORES Y REMUNERACIÓN

Pese a la aparente abundancia de profesores de yoga en muchas comunidades, existe la misma abundancia de oportunidades para enseñar. Esas oportunidades se

manifestarán tan pronto como decidas que quieres enseñar y te pongas a ello, haciéndote a ti mismo varias preguntas para centrarte en las mejores situaciones para ti: ¿qué estilo de yoga quieres enseñar?, ¿a quién quieres enseñar, a todo el que aparezca en la clase o a un grupo específico como niños, atletas, actores, sanadores o bomberos?, ¿con qué frecuencia quieres enseñar?, ¿te has planteado la compensación económica? En esta fase de tu desarrollo como profesor ¿qué experiencias de enseñanza crees que te ayudarán a seguir desarrollando tus aptitudes?, ¿cómo quieres compartir el don del yoga? Con claridad en cada una de estas áreas, plantéate estas oportunidades:

CLASES INFORMALES: ya sea en casa, en tu lugar de trabajo o en otro ambiente, esta es una de las mejores maneras de empezar a enseñar. Aquí puedes desarrollar tus secuencias, tu ritmo, tu voz, tu música, tus ajustes y prácticamente la totalidad de las aptitudes que se requieren para enseñar clases públicas. Cuando te parezca apropiado, coloca una caja para donativos o fija un precio para las clases. Quizá podrías montar una sala en tu casa.

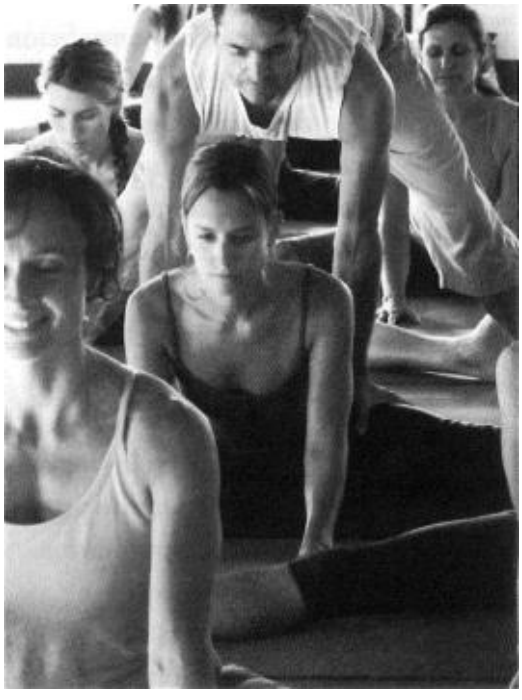
PROFESOR SUPLENTE: los profesores que trabajan siguiendo el horario establecido de los centros de yoga siempre pierden algunas clases, creando de ese modo una demanda constante de profesores suplentes. Normalmente, como sucede con el aprendizaje, las oportunidades de sustituir a un profesor surgen de las relaciones existentes con centros de yoga y profesores. De todos modos, pregúntale al director o a otros profesores sobre la política de suplencia del centro. Muchos centros encargan a los profesores que encuentren a sus propios sustitutos, mientras que otros tienen una lista establecida de profesores suplentes, algunos en orden de preferencia de acuerdo con el estilo habitual del profesor o de las solicitudes. Por regla general se fija un mínimo de remuneración para todos los suplentes.

SALAS DE YOGA: son consideradas como lo mejor de la profesión docente. Enseñar en una sala de yoga te ofrece la oportunidad de trabajar en un entorno estimulante con estudiantes motivados. Te conecta al ambiente de la sala, abriéndote a nuevas relaciones con otros profesores. Con frecuencia, al ser uno de los entornos más deseados, hay mucha competencia (aunque esto no se exprese abiertamente) para conseguir horas en la programación de una sala de yoga. La mayoría de las salas les dan las mejores horas a los profesores más populares (o a los dueños de la sala). Enseñar en una de ellas depende, más que en ningún otro entorno, de las relaciones y el reconocimiento de tu capacidad como profesor. La paciencia, la perseverancia y la popularidad son normalmente las claves para pasar de un horario difícil a otro favorable. La retribución varía

considerablemente, por lo general con una base (la cantidad que te pagan independientemente de cuántos estudiantes asistan), más una prima (empezando a partir de cierto número de estudiantes, como diez o veinte).

GIMNASIOS: entre quienes contratan profesores de yoga con un mayor crecimiento están los gimnasios, los centros de preparación física y los balnearios. A medida que estos negocios han ido reconociendo las posibilidades del mercado del yoga, muchos han creado espacios exclusivos que prestan el mismo apoyo que una sala de yoga totalmente equipada, aunque también hay muchos que ofrecen clases de yoga en el mismo espacio en el que otros usuarios están ejercitándose con máquinas. Al contratar profesores, los gimnasios tienden a confiar más en justificantes de formación y experiencia, entre ellos la inscripción en la Yoga Alliance, que en las relaciones p_ersonales. Con frecuencia las clases duran más de una hora y la retribución del profesor se fija en una cantidad determinada por clase (sin primas).

ENTORNOS PROFESIONALES: a menudo las empresas y organizaciones grandes como los hospitales y las escuelas ofrecen clases de yoga a los empleados antes o después del trabajo e incluso durante el almuerzo. Algunas incluso tienen espacios dedicados al yoga y un programa completo de clases. Si no ofrecen clases, podrías proponerles un programa de yoga a través de su departamento de recursos humanos. En algunos entornos profesionales el programa de yoga está subvencionado por la organización; en otros, el profesor establece un precio.



PROGRAMAS DE RECREACIÓNy BIENESTAR: la mayoría de las ciudades y pueblos tienen centros de recreación que ofrecen una programación de actividades en salas multiusos que están disponibles para alquilar. Contacta con el departamento encargado de ello para informarte sobre los espacios de alquiler y para poner tus clases en suagenda.

ENTORNOS ALTERNATIVOS: escuelas, prisiones, centros de rehabilitación de drogadictos, centros de tratamiento de enfermedades mentales, centros de reinserción social, instituciones juveniles, hospitales, hospicios, residencias para ancianos, centros para veteranos, y muchos otros entornos suelen estar abiertos al yoga y

a otros programas recreativos, curativos y de artes meditativas. En el capítulo once se ofrece información acerca de lo que implica enseñar en estos entornos alternativos. Si no conoces ningún programa en tu área, toma la iniciativa contactando con el centro para ofrecerle tus clases. Aunque normalmente se hace de forma voluntaria, muchos centros llegan a apreciar los afectos de las clases de yoga de tal manera que encuentran un modo de proporcionar fondos para pagarle al profesor y comprar los accesorios requeridos.

CUENTES PRIVADOS: muchos profesores prefieren trabajar individualmente con los estudiantes, y muchos estudiantes no pueden asistir a clases públicas o prefieren la enseñanza privada. Al crear clases privadas, utiliza la intuición (y pregúntales a otros) para asegurarte de que el posible diente tiene buenas intenciones. Si no estás seguro de esto, explícale que llevarás un asistente; por lo general esto disuade a quienes tienen intenciones dudosas. Establece una tarifa estándar (por hora o por clase) y plantéate incluir un extra para cubrir tus gastos de viaje; luego, antes de fijar un horario, acuerda el precio. Ten una política de cancelación clara (normalmente veinticuatro horas por adelantado). Puedes cobrar de 50 a 200 dólares por clase dependiendo de la zona en la que trabajes y de tu reputación como profesor.

CREAR ABUNDANCIA: DARTE A CONOCER

Muchos profesores de yoga tienen otras fuentes de sustento y para ellos la enseñanza del yoga es una afición que se sienten honrados de practicar. Pero muchos otros están abiertos a hacer del trabajo como profesores su medio de subsistencia. El propósito del marketing es dar a conocer a los demás lo que ofreces y animarlos a probarlo. La idea es correr la voz en los lugares en donde hay más probabilidades de contactar con posibles alumnos. Con el tiempo tu publicidad más eficaz será tu reputación, que llegará más lejos de lo que puedas imaginar a través de la herramienta de marketing más antigua del mundo: el boca a boca. Mientras tanto, aquí tienes varias maneras de promocionar tus clases:

FOLLETOS: si es la primera vez que enseñas en el área, distribuye folletos por la ciudad en los lugares que tus estudiantes potenciales podrían frecuentar, como las tiendas de productos naturales, los centros alternativos de salud y los centros comunitarios. Asegúrate de que el diseño del folleto refleje tu intención como profesor.

TARJETAS QUE OFREZCAN CLASES GRATUITAS: puede ser tu tarjeta de presentación profesional, con las palabras «primera clase gratis» resaltadas. Recorre todos

los negocios de tu barrio y pregúntales si puedes dejar unas tarjetas junto a la caja registradora, y mientras estás ahí, invita al personal del negocio a recibir una clase gratuita.

ANUNCIOS EN LOS CALENDARIOS DE EVENTOS: en la mayoría de las publicaciones locales (diarias y semanales) puedes anunciarte gratis en los listados de futuras actividades. Haz los anuncios sencillos y daros.

PÁGINA WEB: la creación y mantenimiento de una página web cada vez es más fácil y cuesta menos. Se trata de un medio estupendo de proporcionar información más detallada sobre tus clases, formación y otros temas que pienses que pueden atraer estudiantes a tus clases.

REDES SOCIALES: los sitios de redes sociales como Facebook, Twitter y Daily Om ofrecen recursos eficaces y esencialmente gratuitos para anunciarte como profesor.

CURRÍCULUM PROFESIONAL: incluye todos los detalles relevantes sobre tu formación, entre ellos los talleres, las clases, las conferencias a las que has asistido y cualquier cosa que hayas hecho que tenga relación con la enseñanza (aunque se trate de temas como la pintura o la física). Sé sincero al tiempo que resaltas tus puntos fuertes. Incluye un listado de los profesores que más te han influido y señala los que están en tu lista de referencias.

CONSERVAR LA ABUNDANCIA: SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

Los accidentes ocurren, y también las consecuencias involuntarias de las acciones completamente responsables. En cualquier caso, puede haber responsabilidad legal. Si estás enseñando exclusivamente en una sala de yoga o en un gimnasio, podrías estar cubierto por la póliza de responsabilidad de la empresa. Pero incluso así quizá deberías tener tu propia póliza para cubrir tu enseñanza privada y facilitar tu acceso a otras oportunidades de enseñanza, como talleres y retiros.

Estos son los tres proveedores de seguros principales para profesores de yoga:

Fitness and Wellness lnsurance
380 Stevens Avenue, Suite 206
Solana Beach, CA 9207 5
Teléfono: 800-395-8075
Página web: www.fitnessandwellness.com

Sports & Fitness Insurance Corporation
214 Key Orive, Suite A
Madison, MS 3911O
Teléfono: 800-844-0536
Página web: www.sportsfitness.com

Venbrook lnsurance
22801 Ventura Boulevard, Third Floor
Woodland Hills, CA 913 64
Teléfono: 800-991-3080
E-mail: sports@venbrook.com
Página web: www.myfitnessinsurance.com

REGULACIÓN DE LA PROFESIÓN

A mediados de los años noventa, la rápida expansión de la profesión del yoga llamó la atención de varios legisladores y reguladores estatales cuyas sesiones especiales e investigaciones aumentaron la capacidad de los estados para otorgar licencias y para la supervisión. El motivo aparente, suscitado en parte por los reportajes de los medios de comunicación que hablaban de lesiones y abusos de estudiantes, fue la preocupación por la seguridad de estos. Con profesiones como la cosmetología, la higiene dental y el masaje terapéutico bajo regulación, muchos consideraron que el yoga era un objetivo legítimo para una reglamentación. Pero la pregunta, y obstáculo, central tenía que ver con la definición de yoga y con qué era exactamente lo que se iba a regular: ¿era solo el yoga físico o todas las formas, entre ellas Bhakti y meditación? Este control de la profesión del yoga desapareció en seguida, en parte porque en la comunidad del yoga surgieron iniciativas verificables de establecer un estándar profesional para la formación de profesores. A finales de los noventa, Unity in Yoga, una empresa organizadora de conferencias, se unió a Ad Hoc Yoga Alliance para crear Yoga Alliance, que dos años antes había empezado a trabajar en la creación de unos estándares mínimos para los profesores de yoga. A pesar de la oposición por parte de la misma comunidad de yoga, la nueva Yoga Alliance, empezó a arraigar rápidamente entre los principales medios de comunicación, los centros y los profesores de yoga (aunque muchos nunca se unieron a ella y algunos siguen rechazando su liderazgo autoproclamado).

Actualmente Yoga Alliance establece dos estándares mínimos ampliamente reconocidos para los profesores de yoga y para los programas de formación de profesores, entre ellos el número mínimo de horas de formación en cada una de las cinco áreas: métodos de enseñanza, técnicas, anatomía y fisiología (que abarca la energía sutil),

filosofía y estilo de vida y enseñanza de la práctica. Los centros cuyo programa se ajuste alos estándares mínimos de Yoga Alliance, o los supere, pueden solicitar convertirse en un centro registrado de yoga (RYS)* en el nivel de doscientas horas o en el de quinientas, y los profesores que se gradúan de RYS pueden solicitar automáticamente su inscripción como profesores registrados de yoga (RYT)** en el nivel de doscientas horas o en el de quinientas. En 2005, YogaAlliance empezó a reconocer y a registrar profesores con una experiencia significativa más allá del entrenamiento básico como profesores registrados de yoga con experiencia (E-RYT 200 o E-RYT 500).*** Inscribirse en la Yoga Alliance confiere legitimidad como profesor y ayuda a abrir las puertas de la profesión mediante un acceso más fácil al seguro de responsabilidad civil y a puestos profesionales en la enseñanza. Yoga Alliance propugna el siguiente código ético de conducta para todos los profesores y centros de yoga:

> Mantener la integridad de mi vocación comportándome de una manera profesional y consciente.
> Reconocer las limitaciones de mis aptitudes y ámbito de actuación y, cuando sea apropiado, referir a los estudiantes a otros profesionales para recibir instrucción, consejo, tratamiento o guía.
> Crear y mantener un entorno seguro, higiénico y cómodo para la práctica del yoga.
> Promover activamente la diversidad respetando a todos los estudiantes con independencia de su edad, limitaciones físicas, raza, creencias, género, etnia, afiliación religiosa u orientación sexual.
> Respetar los derechos, la dignidad y la privacidad de todos los estudiantes.
> Evitar las palabras y las acciones que constituyan acoso sexual.
> Adherirme a los principios tradicionales del yoga tal y como están expuestos en los yamas y niyamas.
> Cumplir con todas las leyes nacionales y reglamentos locales que incumban a la enseñanza de yoga y a mi negocio.

En 2009, varios directores de finanzas del estado, encabezados por el de Nueva Jersey, descubrieron el registro de los centros y profesores de yoga de Yoga Alliance, estado por estado, e iniciaron un proceso para exigir tasas de registro y de licencia. Esto ha hecho resurgir el diálogo y el debate comenzados una década antes sobre las

---

* *Registered Yoga Schoo/.*
** *Registered Yoga Teacher.*
*** *Experienced Registered Yoga Teachers.*

cuestiones básicas de la regulación y supervisión. Aunque no se ha llegado a grandes acuerdos, Yoga Alliance, los centros y los profesores siguen transitando por una senda profesional cada vez más presente en los medios de comunicación, en los gobiernos y en quienes se benefician en último término del yoga: los estudiantes. A lo largo de la senda y, por supuesto, al final, lo que de verdad importa es cómo se comportan los profesores y los centros. En esto los centros, los profesores y los estudiantes tienen la suerte de pertenecer a una comunidad con una gran riqueza de interconexiones que favorecen los intereses y el apoyo mutuos.

LA SENDA DEL PROFESOR

Enseñar yoga es una extensión de practicar yoga. Tanto si acabas de iniciar la senda de la enseñanza como si has pasado muchos años en ella madurando para convertirte en profesor mentor, al practicar volverás a descubrir la esencia del yoga como herramienta para la autotransformación. Al igual que en la práctica, en la enseñanza hay un número ilimitado de oportunidades para ver más claramente, sentir más de lleno y vivir más feliz. Enseñar es también una extensión del conjunto de tu vida, porque la forma en que vives se expresa en tu enseñanza. Comprometerte con esta senda profundizará tu práctica personal e introducirá más el yoga en todos los aspectos de tu vida.[2]

Hacer esto conscientemente (tomar la decisión meditada y deliberada de enseñar yoga en lugar de asumir el papel de profesor de yoga de forma ocasional) hará que cada una de las partes de tu práctica de enseñanza sea una expresión más natural de quien eres mientras te permite mantenerte más fácilmente con la profesión del yoga.

Tus estudiantes serán siempre tus mejores maestros. Escucha lo que dicen y lo que no dicen. Ábrete con paciencia y comprensión a la manera en que cada estudiante te ofrece ideas únicas para la práctica de hacer y guiar el yoga ayudándote a mantenerte más en contacto con su realidad. Tu estudiante más difícil será tu maestro más importante. Honra, respeta y aprovecha estas ideas; son la base esencial para ser el mejor profesor posible.

Sigue con tu práctica personal. Muchos profesores de yoga están tan absortos en la enseñanza que dejan de practicar. Tu práctica no es solo una parte vital de un modo de vida sano y equilibrado, es un pozo sin fondo de experiencia para investigar y aclarar la mayoría de las cuestiones que surgirán en tu enseñanza. Sigue acudiendo a esa fuente. Cuídate de no caer en esa tendencia que comparten muchos profesores de pensar que por hacer la demostración de las asanas en las clases que das has hecho una práctica; no es lo mismo que cuando estás totalmente concentrado en tu práctica de yoga. Recuerda la frase frecuentemente citada de Pattabhi Jois de que el yoga es un noventa y nueve por ciento de práctica y un uno por ciento de teoría: ¡haz la práctica... y la teoría!

En la vida todo tiene un ritmo. Conforme exploras a lo largo de la senda de la enseñanza, concédete un tiempo para descansar y reflexionar sobre cómo te sientes en medio de los ritmos cambiantes de tu experiencia. Fíjate en cómo cambia el terreno, ya sea un lugar nuevo, otros estudiantes o la evolución de tu pensamiento y de tu propia experiencia de la práctica. Lo mismo que cuando haces una pausa tras exhalar todo el aire y sentir más claridad, tómate de vez en cuando un descanso de la enseñanza para ver en profundidad cómo estás enfocando esta disciplina. Sé todo lo claro que puedas al examinar tu propia motivación para enseñar. Permite que las dificultades que inevitablemente surgirán en la enseñanza sean el material del que te nutres para tu desarrollo personal, permaneciendo siempre abierto a mejorar tu enseñanza del mismo modo en que ayudas a los estudiantes a mejorar su práctica del yoga.

Sigue respirando. *Namaste.*

Apéndice

Recursos ra 1a enseñanza de yoga

RECURSOS DE INTERNET

La página web de LA ENSEÑANZA DEL YOGA

www.markstephensyoga.com/teachingyoga.html

La página web de LA ENSEÑANZA DEL YOGA, creada con este libro, ofrece videoviñetas que muestran ajustes físicos durante las clases, el uso de apoyos, modificaciones y variaciones para las ciento ocho asanas, además de artículos siempre vigentes y un blog que cubre el arte y la ciencia de la enseñanza del yoga.

Yoga Journal

www.yogajournal.com

La página web más completa de yoga; su base de datos con capacidad de búsqueda ofrece acceso gratuito a artículos de *Yoga Journal.* Hay una amplia información sobre todos los aspectos del yoga y una sección especial para profesores.

Human Anatomy

www.innerbody.com

Cada tema cuenta con animaciones, cientos de gráficos y miles de enlaces descriptivos.

L.A. Yoga - Ayurveda and Health Magazine

www.layogamagazine.com

L.A. Yo9a Ma9azine cubre la práctica y la cultura del yoga, el ayurveda y la salud.

Moving into Stillness

www.movingintostillness.com

Fundada por Erich Schiffmann, esta página web ofrece tablones de anuncios por internet con más de tres mil usuarios registrados y cerca de un centenar de mensajes nuevos al día.

Namarupa - Categories of lndian Thought Magazine

www.namarupa.org

Namarupa transmite el inmenso ámbito del pensamiento filosófico sagrado de la India.

Pubmed

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Base de datos con capacidad de búsqueda para artículos de revistas relacionados con la salud, el yoga y temas afines.

Yoga Direetory

www.yogadirectory.com

Base de datos con capacidad de búsqueda y enlaces a salas de yoga, profesores, eventos y ofertas de empleo.

Yoga Finder

www.yogafinder.com

Motor de búsqueda dirigido a numerosos temas relacionados con el yoga, como centros de retiro, formación de profesores y ofertas de yoga. Publica tu anuncio de yoga en esta página web.

Yoga Site

www.yogasite.com

Información sobre ámbitos muy diversos relacionados con el yoga; anuncios gratuitos para profesores.

Yoga + *Joyful Living* Magazine

www.himalayaninstitute.or'EJ'yogaplus

La revista *Yoga +JoJfa-1 Living* profundiza en todos los aspectos de la vida consciente, presentando prácticas consagradas y mostrándonos cómo aplicarlas a nuestras vidas cotidianas.

Yoga *Tribe and Culture Films (YTC)*

www.ytcfims.com

YTC Films, la empresa líder de producción para DVD innovadores de yoga, artes curativas y artes del movimiento, ha producido más de cincuenta programas originales desde 2006, entre ellos los famosos DVD *Shiva Rea and Hemalaya Behl.* Un recurso excelente para la producción de medios de comunicación.

ASOCIACIONES PROFESIONALES

La mayoría de los países tienen asociaciones independientes de yoga cuyos objetivos varían ampliamente, con algunas de ellas creadas principalmente para establecer vínculos y otras dedicadas a fijar estándares para la formación y certificación de los profesores.

British Wheel of Yoga (BWY)

www.bwy.org.uk

Fundada en 1969, BWY es el órgano rector oficial del Reino Unido; promueve y ayuda a los profesores a alcanzar un mayor conocimiento y comprensión de todos los aspectos del yoga y de su práctica, ofreciendo estudios, educación y formación, además de fijar estándares para la formación yla certificación de profesores y mantener una red regional y una estructura de dirección.

Iyengar Yoga National Association of the United States (IYNAUS)

www.iynaus.org

Su misión es extenderypromover el arte, la ciencia y la filosofía del yoga de acuerdo con las enseñanzas de B. K. S. Iyengar. La asociación supervisa las directrices de la formación de profesores, celebra evaluaciones anuales de certificación y mantiene un código ético para sus profesores. IYNAUS también mantiene un archivo de materiales de Iyengar yoga y un directorio nacional de profesores certificados.

California Yoga Teachers Association (CYTA)

www.yogateachersassoc.org

Fundada en 1973 por un grupo de profesores de yoga que querían conectar y apoyarse mutuamente a través de la educación y la amistad, más tarde los miembros de CITA fundaron *Yo9a Journal,* que hoy en día es un recurso principal para la comunidad de yoga. Actualmente la CITA funciona como fundación sin ánimo de lucro que proporciona apoyo financiero a la Yoga Dana Foundation, institución de carácter benéfico descrita más adelante.

Green Yoga Association

www.greenyoga.org

La Green Yoga Association está dedicada a fomentar la conciencia, la acción y el respeto ecológicos en la comunidad de yoga a través de conferencias y difusión educativa.

lnternational Association of Yoga Therapists (IAYT)

www.iayt.org

La IAIT apoya la investigación y la educación en el yoga y sirve como organización profesional para profesores y terapeutas de yoga a nivel mundial. Su misión es establecer esta disciplina como terapia reconocida y respetada. Asimismo, la IAIT presta servicio a sus miembros, a los medios de comunicación y al público general, como fuente de información sobre la educación, investigación y estadísticas actuales sobre el yoga.

lntemational Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA)

www.kundaliniyoga.com

La IKYTA es una asociación profesional para fomentar la comunidad, los estándares y la formación de los profesores de Kundalini yoga.

YogaAlliance

www.yogaalliance.org

La misión de la Yoga Alliance es dirigir a la comunidad del yoga, establecer estándares, fomentar la integridad, proporcionar recursos y respaldar las enseñanzas del yoga. Es la fuente principal para decidir los estándares de los programas de formación de profesores de yoga. Mantiene un registro nacional de profesores de yoga para reconocer y promover a aquellos con una formación adecuada a sus estándares. Los profesores registrados en Yoga Alliance están autorizados a usar las iniciales RIT (profesor registrado de yoga) o E-RIT (profesor de yoga registrado con experiencia) si tienen una

experiencia docente considerable además de la formación. Los registros se anuncian y se dirigen al público general, a las organizaciones que emplean profesores de yoga y a las organizaciones que examinan las credenciales de los profesores de yoga (hospitales, compañías de seguros de salud, organizaciones gubernamentales, etc.).

Canadian Yoga *Alliance*

www.canadianyogicalliance.com

Una alianza nacional de profesores y practicantes de yoga creada principalmente para establecer contactos y compartir recursos profesionales.

INSTITUTOS Y CENTROS DE INVESTIGACIÓN

Esa/en lnstitute

www.esalen.org

Esalen es un lugar, como Thomas Wolfe dijo acerca de los Estados Unidos, en el que los milagros no solamente ocurren, sino que ocurren todo el tiempo. Yluego está la gente, la que vive allí y ama la tierra, y los trescientos mil más que han acudido de todo el mundo para participar en las Olimpiadas de Esalen del cuerpo, la mente y el espíritu que se celebran desde hace cuarenta años, comprometiéndose no tanto al «más fuerte, más rápido, más alto» como al más profundo, más rico y más perdurable.

Himalayan lnstitute

www.himalayaninstitute.org

El Himalayan Institute, una de las instituciones de mayor liderazgo en el campo del yoga, la meditación, la espiritualidad y la salud holística, fue fundado por Swami Rama. Su misión es descubrir y adoptar la herencia del espíritu humano sagrado que une el Oriente y el Occidente, la espiritualidad yla ciencia, la sabiduría antigua y la tecnología moderna.

Kripalu Center for Yoga *and Health*

www.kripalu.org

Kripalu es una organización educativa sin ánimo de lucro dedicada a promover el arte y la ciencia del yoga para producir una sociedad y unos individuos prósperos y sanos. Durante más de treinta años, Kripalu ha estado enseñando aptitudes para vivir mejor mediante el aprendizaje práctico de la totalidad del individuo: cuerpo, mente y espíritu. Es uno de los mayores centros de retiro para el yoga, salud y vida holística de Norteamérica y también uno de los de mayor raigambre.

Krishnamurti Foundation of America

www.kfa.org

La Krishnamurti Foundation of America tiene su sede en Ojai (California). Fue fundada en 1969 por Jiddu Krishnamurti (1895-1986), considerado como una de las mayores figuras filosóficas y espirituales del siglo x:x. La fundación fomenta la comprensión y la realización públicas del potencial humano para una vida espiritual y racional.

Omega lnstitute for Holistic Studies

www.eomega.org

El Omega Institute es una de las fuentes más fiables de bienestar y crecimiento personal a nivel nacional. Ofrece experiencias educativas diversas e innovadoras que inspiran un enfoque integrado al cambio personal y social. Localizado en Rhinebeck (Nueva York), Omega recibe a más de veintitrés mil visitantes en sus talleres, conferencias y retiros en el valle del Hudson y en enclaves privilegiados de todo el mundo.

White Lotus Foundation

www.whitelotus.org

La White Lotus Foundation, creada en 1967 por Ganga White, es una de las escuelas de pensamiento y práctica yóguicas más establecidas de hoy en día. Localizada en las montañas que dominan Santa Bárbara (California), este renombrado centro de retiro de dieciséis hectáreas es un oasis de yoga en el que Ganga y su mujer y codirectora, Tracey Rich, enseñan a profesores y estudiantes de todos los niveles mediante un proceso de indagación y autoexpresión que ha nutrido a muchos de los mejores profesores mundiales. Ganga es el autor de *Yoga Beyond Belief: lnsights to Awa.ken and Deepen Your Practice.*

Yoga Research and Education Foundation (YREF)

www.yref org

Fundada por Georg Feuerstein, la YREF es una corporación educativa exenta de impuestos 501 (c) (3) sin ánimo de lucro. Su principal objetivo es dirigirypromover la investigación en todos y cada uno de los aspectos del yoga

ESTILOS DE YOGA Y TRADICIONES

Anandayoga

www.anandayoga.org

Anusara yoga

www.anusara.com

Ashtanga Vinyasa yoga
wwwashtanga.com
Bikramyoga
wwwbikramyoga.com
Integral yoga
wwwiyiva.com
Iyengar yoga
wwwiynaus.org
Kundalini yoga
wwwkundaliniyoga.com
Poweryoga
wwwpoweryoga.com
wwwbaronbaptiste.com

Sivananda yoga
www.sivananda.org
Vinyasa Flow yoga
wwwmarkstephensyoga.com
wwwseanecorn.com
wwwshivarea.com
Yin yoga
wwwpaulgrilley.com
wwwsarahpowers.com
Yoga Therapy
wwwiayt.org
wwwkym.org
wwwviniyoga.com

ÜRGANIZACIONES DE SERVICIO DE YOGA SIN ÁNIMO DE LUCRO

Art of Yoga Projeet

wwwtheartofyogaproject.org

El Art ofYoga Project lleva a estudiantes femeninas adolescentes que se encuentran bajo el control del sistema de justicia juvenil a desarrollar un sentido de responsabilidad hacia sí mismas, los demás y la comunidad mediante herramientas prácticas que les ayudan a cambiar de conducta.

Lineage Projeet

wwwlineageproject.org

El Lineage Project enseña a adolescentes de Nueva York en situación de riesgo y bajo control penitenciario prácticas de atención consciente para ayudarles a manejar el estrés, a incrementar la conciencia de sí mismos, y a cultivar la compasión y el compromiso de implicarse de manera no violenta con sus comunidades.

Off *the* Mat, *Into the World (OTM)*

wwwoffthematintotheworld.org

El OTM es un programa que tiene como objetivo inspirarte yguiarte para que descubras ydefinas tu propósito y participes activamente en tu comunidad local o global de una manera eficaz, duradera y gratificante. Se trata de un proceso educativo, práctico y motivacional para los interesados en el activismo y el servicio conscientes.

Street Yoga

www.streetyoga.org

Street Yoga enseña yoga, atención plena y comunicación compasiva a los jóvenes y las familias sin hogar, o con problemas pobreza, abuso, adicción, trauma y trastornos psiquiátricos.

The Yoga Group: Yoga for HIV!AIDS

www.yogagroup.org

The Yoga Group ofrece clases gratuitas de yoga a portadores del VIH o a enfermos de sida y comparte información relacionada con el tema con los profesores de yoga y la comunidad afectada.

Yoga Dana Foundation

www.yogadanafoundation.org

La Yoga Dana Foundation se creó en 2007 como organización de carácter benéfico sin ánimo de lucro cuya misión es apoyar a los profesores que llevan el yoga a las comunidades marginadas. La fundación se financia mediante subvenciones de la California Yoga Teachers Association.

Yoga Ed.

www.yogaed.com

Yoga Ed. desarrolla y produce programas y entrenamientos de salud y bienestar, y productos para padres, niños y profesionales de la salud que mejoran el rendimiento académico, la forma física, la inteligencia emocional y el manejo del estrés.

Yoga for the Special Child

www.specialyoga.com

Yoga for the Special Child es un programa exhaustivo de técnicas de yoga diseñadas para mejorar el desarrollo natural de los niños con requerimientos especiales.

Apéndice B

osario

A. «sin-,» como en ahimsa, sin violencia.
ABDUCTOR. Músculo que separa el hueso del eje central del cuerpo.
ADUCTOR. Músculo que acerca el hueso al eje central del cuerpo.
ADHo. Hacia abajo.
ADHO MUKHA. Mirando hacia abajo.
AFLICCIONES. Las cinco formas de sufrimiento (kleshas).
AGNI. Fuego.
AHIMSA. Sin violencia; sin hacer daño.
AJNA CHAKRA. Chakra del tercer ojo.
AKARNA. Al oído.
ANAHATA CHAKRA. Chakra del corazón.
ANANDA. Éxtasis; dicha; amor.
ANJALI MUDRA. El gesto de anjali, las palmas juntas frente al corazón.
ANJANEYA. El dios mono.
ANTARA. Interno.
ANTARA KUMBHAKA. Contener la respiración tras inspirar.
ANTERIOR. Adelante, enfrente.
ANuLOMA. A la par; se refiere al movimiento de la respiración.
APANA. Pelvis o parte inferior del abdomen.
APANASANA. Posturas del suelo pélvico.
APANA-VAYU. La fuerza neurológica que opera en la parte inferior del abdomen.
APARIGRAHA. Liberarse del acaparar o acumular.
ARDHA. Medio.
AsANA. Tomar asiento; una postura de yoga; el tercer miembro de Ashtanga.
AsTAVAKRA. Sabio indio y erudito del sánscrito; la asana Astavakrasana lleva su nombre.
AsTEYA. No robar.
ATMAN. El Yo auténtico; la conciencia.
AUM. Descrito por primera vez en los Upanishads como el sonido que originó y que abarca la totalidad del universo; también se escribe *om*.
AvrnYA. Ignorancia.
AYURVEDA. Ciencia antigua india; forma tradicional de la medicina india.
BADDHA. Atadura.
BAHYA. Externo.
BAHYA KUMBHAKA. Suspensión de la respiración tras una espiración completa.
BAKA. Grúa.
BANDHA. Unir; vínculo energético.
BHADRA. Pacífico o prometedor.
BHAGAVAD GITA. «Canto del Señor», un capítulo del Mahabharata épico y el más influyente de todos los shastras.
BHAKTI. La práctica de la devoción.
BHARADVAJ. Sabio indio.
BHARIRAVA. Un aspecto de Shiva.
BHASTRIKA. Fuelle usado en un horno; tipo de pranayama en el que el aire se inhala y se exhala con fuerza a través de las fosas nasales.
BHAYA. Miedo.
BHEKA. Rana.
BHUJA. Brazo u hombro.
BHUJANGA. Cobra.
BHUJAPIDA. Presión en el brazo o en el hombro.

BRAHMA. Dios; el ser supremo; el creador; la primera deidad de la trinidad hindú.
BRAHMACHARYA. Celibato o uso apropiado de la energía sexual; uno de los yamas.
BRAHMAN. Conciencia infinita.
BuDDHI. Intelecto, asiento de la inteligencia.
CIFOSIS. Curvatura hacia delante de la columna.
COLUMNA CERVICAL. Las vértebras del cuello.
CHAKRA. Centro de energía sutil.
CHANDRA. Luna.
DANDA. Palo o vara.
DHANu. Arco.
DHARANA. Concentración mental; el sexto miembro del A shtanga yoga de Patanjali.
DHARMA. Obligación virtuosa.
DHYANA. Meditación.
Drusn. Punto de mira.
DuKHA. Dolor; tristeza; pena.
DWI. Dos.
EKA. Uno.
EKAGRATA. Concentración mental en un punto.
EKA PADA. Con una pierna o con un pie.
EXTENSIÓN. Movimiento de una articulación en el que una parte del cuerpo se aleja de otra.
FLEXIÓN. Movimiento de pliegue que reduce el ángulo entre dos puntos.
GALAVA. Sabio indio.
GARUDA. Águila; nombre del rey de las aves. Garuda se representa como un vehículo de Vishnu con la cara blanca, pico aquilino, alas rojas y un cuerpo dorado.
GHERANDA. Un sabio, autor del Gheranda Samhita, una obra clásica sobre Hatha yoga.
GoMUKHA. Cabeza de vaca.
GuNA. Literalmente «cuerda», se refiere a algo que ata; con respecto al yoga, se refiere a las tres propiedades fundamentales e interrelacionadas que son inherentes a todos los fenómenos: sattva, rajas, tamas.
GuRú. Caramba, tú eres tú; un instructor espiritual, el que ilumina la senda espiritual.
HALA. Arado.
HANUMAN. Un dios mono, hijo de Anjaneya y Vayu.
HAsTA. Mano o brazo.
Hatha yoga. Prácticas de purificación física definidas por primera vez por escrito en el siglo XIV de nuestra era en el Hatha Yoga Pradipika.
HIPEREXTENSIÓN. Extensión de una articulación por encima de los ciento ochenta grados.
HÚMERO. Hueso superior del brazo.
IDA. Un *nadi* o canal de energía que empieza desde la fosa nasal izquierda, se eleva hasta la coronilla y desciende hasta la base de la columna.
INSERCIÓN DE LOS MÚSCULOS. Parte final de los músculos alejada del eje central del cuerpo.
IsHVARA. El ser supremo; Brahman con forma.
ISOMÉTRICO, EJERCICIO. Ejercicio en el que los músculos no se contraen.
ISOTÓNICO, EJERCICIO. Ejercicio que implica la contracción de un músculo.
JALANDHARA BANDHA. El cierre de barbilla en el que se empuja a la barbilla hacia las clavículas.
JANu. Rodilla.
JATHARA. Abdomen.
JNANA. Conocimiento sagrado derivado de la meditación sobre las verdades superiores de la religion y la filosofía, que enseña a la gente cómo entender su propia naturaleza.
KAPALA. Cráneo.
KAPALABHATI. Limpieza de cráneo, una técnica de pranayama.
KAPHA. Uno de los tres humores ayurvédicos.
KAPOTA. Pichón, paloma.
KARMA. Acción.
KARMA YOGA. El yoga de la acción.
KARNA. Oídos.
KARNAPmA. Oídos apretados.
KLESHA. Sufrir por la ignorancia, el egoísmo, el deseo, el odio o el miedo.
KoNA. Ángulo.
KouNDINYA. Un sabio.
KRAMA. Secuencia de momentos; sucesión de momentos.
KruSHNA. Una forma de Dios.
KRIYA. Un proceso de purificación.
KRouNCHA. Garza.
KuKKUTA. Gallo.
KUMBHAKA. Retención de la respiración tras una inhalación o una exhalación completas.
KuNDALINI. Energía pránica, simbolizada por una serpiente enroscada y dormida que permanece en estado de letargo en el centro nervioso inferior en la base de la columna

vertebral; una forma de práctica de Hatha yoga.

KuRMA. Tortuga.

LAGHU. Sencillo; poco; pequeño; hermoso.

LATERAL. De costado; alejado del eje central del cuerpo.

LAYA. Converger.

LOLA. Balancear u oscilar.

LORDOSIS. Curvatura hacia atrás de la columna.

LUMBAR, COLUMNA. Las vértebras de la parte inferior de la espalda.

AfAHABANDHA. El gran cierre.

AfAHABHARATA. Obra épica fundamental de la antigua India en sánscrito; contiene el Bhagavad Gita y los elementos fundamentales de la mitología hindú.

MARA MUDRA. El gran sello.

MALA. Guirnalda, corona de flores.

MANDALA. Forma concéntrica significativa desde el punto de vista espiritual que se usa para la meditación y los rituales.

MANouKA. Rana.

MANos. La mente individual.

MANIPURA CHAKRA. Chakra del ombligo.

MANTRA. Sonido, pensamiento u oración de carácter sagrado.

MAru:cm. Nombre de un sabio hijo de Brahma.

MATSYENDRA. Señor de los peces; un adepto al tantra.

MAYURA. Pavo real.

MEDIAL. Hacia el eje central del cuerpo.

MoKSHA. Liberación.

MuDRA. Sello; posiciones de la mano y el dedo o una combinación específica de asanas, pranayama y bandha.

MuKHA. Rostro.

MuLA. Raíz, base.

MULA BANDHA. Vínculo de raíz; vínculo energético; elevación mantenida del perineo y del elevador del ano.

MuLADHARA CHAKRA. Chakra raíz.

NADI. Literalmente «río»; canal de energía.

NADI SODHANA. Purificación o limpieza de los nadis; técnicas pranayama para este propósito.

NAKRA. Cocodrilo.

NAMASKARA. Saludo; bienvenida.

NARA. Hombre.

NARAVIRALA. Esfinge.

NATARAJA. Shiva bailarín.

NAuu. Técnica de purificación física que implica agitar el vientre.

NAVA. Barco.

NmRA. Dormir.

N IYAMA. Segundo miembro de la senda de ocho miembros de Patanjali; consiste en saucha, santosa, tapas, svadhyaya e ishvarapranidhana.

ORIGEN DE UN MÚSCULO. Parte final del músculo que está más cerca del centro del cuerpo.

PADA. Pie o pierna.

PADA HASTA. Mano(s) al pie.

pADANGUSTHA. Pulgar del pie.

PADMA. Loto.

PARIGHA. Entrada.

P ARIGRAHA. Acumular.

PARIPURNA. Lleno.

PARIVRTTA. Cruzado; torcido.

PARSVA. Lado; costado; lateral.

PASCHIMO. Occidente; la parte posterior del cuerpo.

PHALAKA. Plancha.

PINCHA. Barbilla; pluma.

PINDA. Feto o embrión; cuerpo.

PINGALA. Un nadi o canal de energía que empieza en la fosa nasal derecha, asciende hasta la coronilla y desciende hasta la base de la columna.

PITTA. Uno de los tres humores ayurvédicos a veces se traduce como «bilis».

POSTERIOR. De atrás, lo contrario de anterior.

PRAKRITI. Naturaleza; la fuente original del mundo material, que consiste en sattva, rajas y tamas.

PRANA. Fuerza vital; a veces se le llama aliento.

PRANAYAMA. Respiración yóguica rítmica; extensión de la respiración; el cuarto miembro de Ashtanga.

PRASARANA. Movimiento de barrido de los brazos.

PRASARITA. Extendido; estirado.

PRASVASA. Expiración.

PRATIKRIYASANA. Contrapostura.

PRATILOMA. A contrapelo; contra la corriente.

PRATYAHARA. Independencia de la mente de la estimulación sensorial; la quinta fase de Ashtanga.

PrusHTA. Atrás.
PuRAKA. Inspiración.
PURNA. Completo.
PuRsvo. Este; la parte frontal del cuerpo.
PURSVOTTANA. El estiramiento intenso de la parte frontal del cuerpo.
RAGA. Amor, pasión, ira.
RAJA. Rey, gobernador.
RAJAKAPOTA. Rey palomo.
RAJAS. Pensamiento impulsivo o caótico; el aspecto del movimiento en la naturaleza; uno de los tres gunas.
REcHAKA. Espiración, vaciado de los pulmones.
SADHANA. Práctica para alcanzar un logro.
SAHASRARA CHAKRA. Loto de los mil pétalos, situado en la cavidad cerebral.
SAHITA. Ayudado.
SAHITA-KUMBHAKA. Suspension intencionada de la respiración.
SALABHA. Langosta.
SALAMBA. Con apoyo.
SAMA. Igual; mismo.
SAMADHANA. Paz mental.
SAMADHI. Dicha; absorción meditativa.
SAMASTHIHI. Un estado de equilibrio.
SAMsKARA. Huella subconsciente.
SAMYAMA. Aplicación combinada de dharana, dhyana y samadhi.
SANTOSA. Satisfacción.
SARVANGA. La totalidad del cuerpo.
SATTVA. Luz y orden; uno de los tres elementos de prakriti.
SAUCHA. Pureza; limpieza.
SAYA. Cadáver.
SETU BANDHA. Puente.
SHAKTI. Fuerza vital, prana; consorte de Shiva.
SHISHULA. Delfín.
SIMHA. León.
SrnsA. Cabeza.
SITALI. Una forma refrescante de pranayama.
SLUMPASANA. Hundimiento habitual del centro del corazón asociado con un desplome displicente de la columna y el torso.
SmrnAM. Comodidad; tranquilidad; placer.
SuPTA. Supino; dormir.
SURYA. El sol.
SusHUMNA. Canal de energía central, localizado en la columna vertebral.
SvADHISTHANA CHAKRA. Asiento de la fuerza vital, situado por encima de los órganos de generación.
SvANA. Perro.
SvASA. Inspiración.
SvATMARAMA. Autor del Hatha Yoga Pradipika, el libro original sobre Hatha yoga.
TADA. Montaña.
TAMAS. Embotamiento; inercia; ignorancia; uno de los tres gunas.
TANTRA. La práctica de usar todas las energías, entre ellas la mundana, para el despertar espiritual.
TAPA. Austeridad.
TAPAS. Calor; esfuerzo violento que conlleva purificación, autodisciplina y austeridad.
TORÁCICA, COLUMNA. Las vértebras de la caja torácica.
TIBIA. Canilla.
TIRIANG MUKHA. Mirando hacia atrás.
TITTIBHA. Luciérnaga.
ToLA. Equilibrio; escalas.
Tru. Tres.
TruKONA. Triángulo.
lIBHAYA. Ambos.
UoANA. Un prana vayu.
UoDIYANA. Volar hacia arriba; un bandha.
UooIYANA BANDHA. Llevar el núcleo abdominal inferior adentro y arriba.
lIJJAYI. Victorioso.
lIJJAYI PRANAYAMA. Respiración yóguica básica.
UPANISHADS. Sentarse junto a un gurú para recibir instrucción espiritual; el núcleo de las enseñanzas de Vedanta.
lIPAVISTA. Sentado con las piernas abiertas.
lIRDHVA. Hacia arriba.
UsTRA. Camello.
lITKATA. Violento; poderoso; fiero.
lITPLUTI. Elevar o inflar.
lITTANA. Estiramiento intenso erguido.
lITTANASANA. Flexión hacia delante.
lITTHITA. Extendido.
VAJRA. Rayo.
VAKRA. Encorvado.
VASISTHA. Un sabio védico.
VATA. Uno de los tres humores ayurvédicos, traducido a veces como «viento».
VAYU. Viento; corriente de aire vital.

VEDANTA. Literalmente «el fin de los Vedas»; la tradición filosófica dominante hindú.

VEDAS. Los textos sagrados más antiguos de la humanidad.

VrnYA. Conocimiento; aprendizaje; sabiduría popular; ciencia.

VILOMA. A contrapelo; contra el orden de las cosas.

VINYASA. Colocar de una manera especial; la conexión consciente de respiración y movimiento.

VIPARITA. Invertido; cabeza abajo.

VrnA. Héroe, valiente.

VrnABHADRA. Un guerrero.

VISHUDDHA CHAKRA. Puro; situado en la región faríngea.

VRKSA. Arbol.

VRSCHIKA. Escorpión.

VYANA. Un prana vayu.

YAMA. Restricción; contención; el primero de los ocho miembros de Ashtanga yoga.

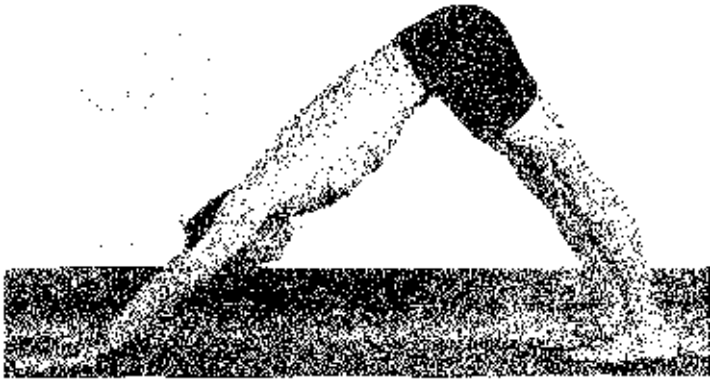
YOGA. De la raíz *yuj,* que significa «unirse», «uncir a un yugo», «formar un todo».

YoGAEROBICS. Rutinas de ejercicios que utilizan las asanas de yoga para el entrenamiento puramente físico.

APÉNDI C

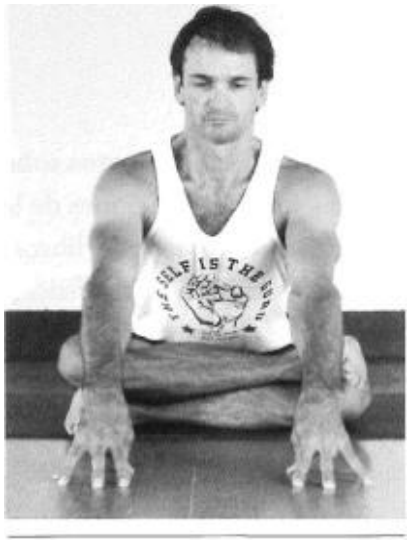
Lista de asanas

Existe una gran incoherencia en la manera en que aparecen en los textos sobre yoga los nombres, la pronunciación, las formas físicas y las descripciones de las múltiples posturas. Los diversos estilos, tradiciones, linajes, maestros, libros y artículos a menudo dan nombres completamente diferentes a la misma forma física, o usan el mismo nombre para diferentes posturas. Aquí me he basado principalmente en las fuentes que gozan de un reconocimiento más amplio, como el *Yoga Journal,* el libro *Light on Yoga* (La luz del yoga), de B. K. S. Iyengar, y *Ashtanga Yoga,* de David Swenson.



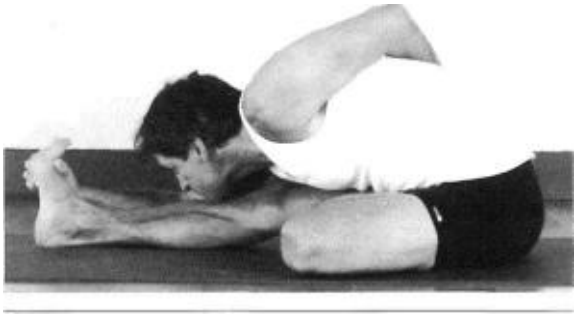
Adho Mukha Svanasana
Postura del perro mirando hacia abajo

Adho Mukha Vrksasana
El árbol mirando hacia abajo,
o el pino sobre las manos



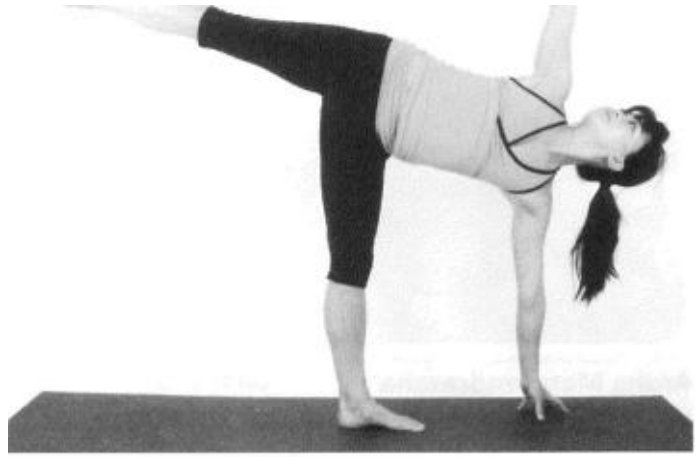
Agnistambhasana
El leño ardiendo, o la paloma doble

Ananda Balasana
Postura del bebé feliz



Ardha Baddha Padma Paschimottanasana
Postura de estiramiento intenso hacia el
oeste manteniendo media postura del loto

Ardha Baddha
Padmotta nasa na
Postura de estiramiento intenso manteniendo media postura del loto

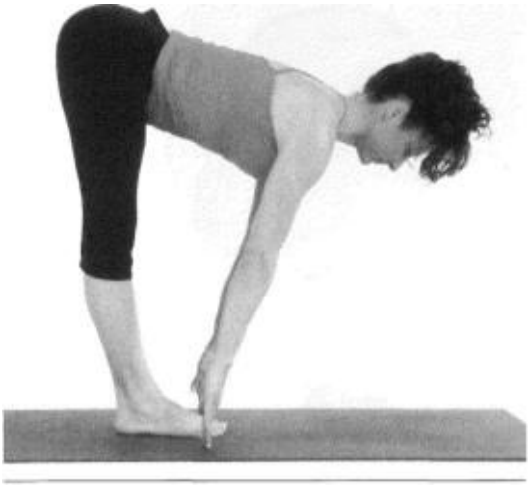


Ardha Chandrasana
Postura de la media luna

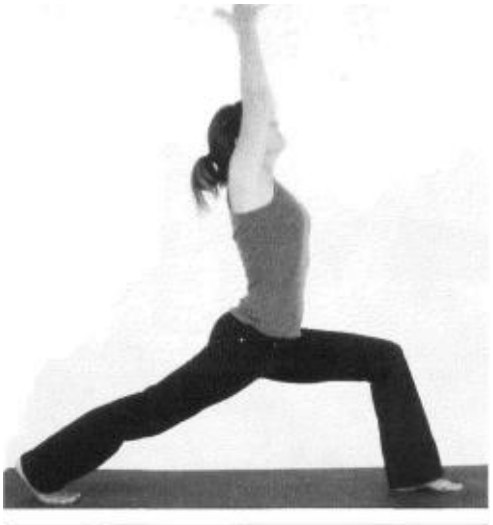
Anjaneyasana
Postura de la estocada baja

Apanasana
Rodillas al pecho, o postura para liberar los gases

Ardha Matsyendrasana
Media postura del señor de los peces

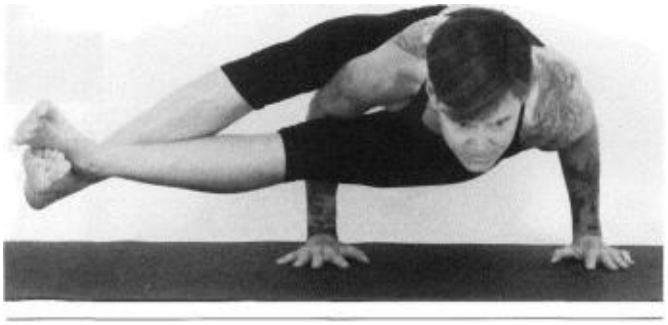


Ardha Uttanasana
Media flexión anterior



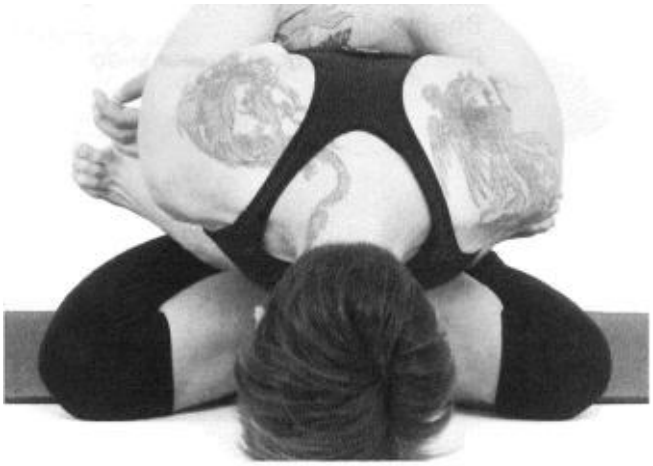
Ashta Chandrasana
Postura de la octava luna creciente

Ashtanga Pranam
Postración de ocho puntos

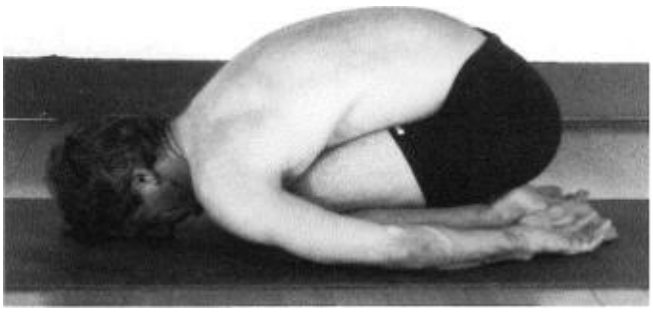


Astavakrasana
Postura de ocho ángulos

Baddha Konasana
Postura del ángulo con ayuda

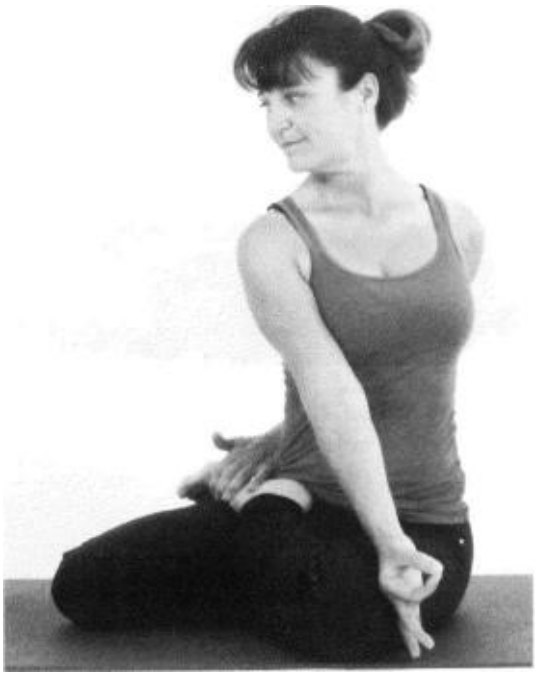


Baddha Padmasana
Postura del loto con ayuda

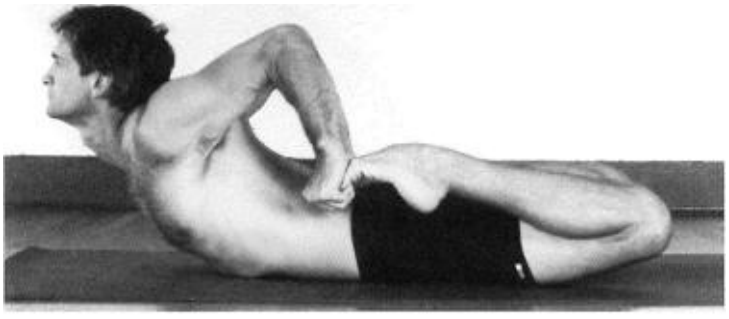


Balasana
Postura del niño

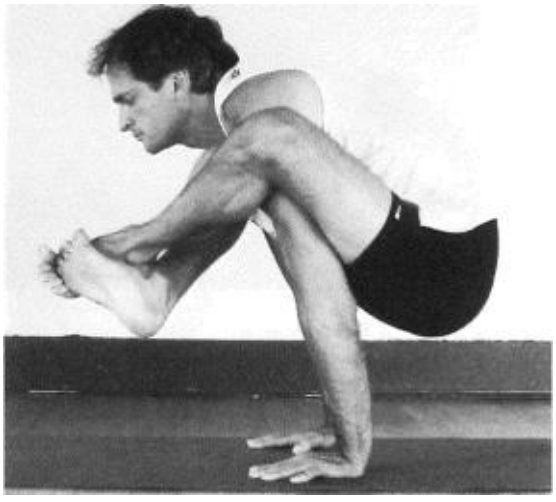
Bakasana
Postura de la grulla



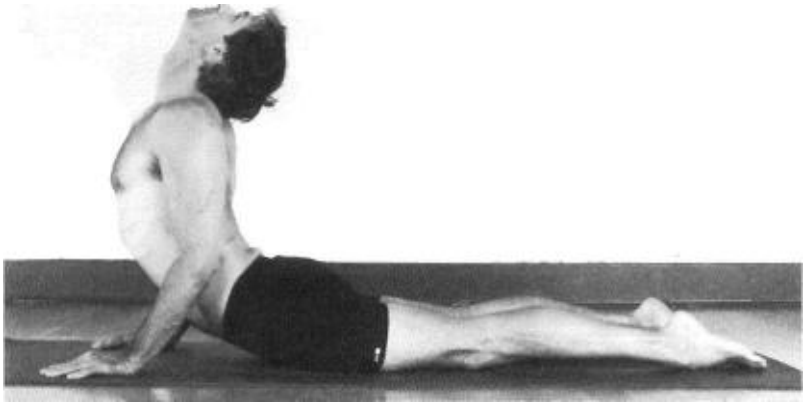
Bharadvajrasana
Postura de Bharadvajra



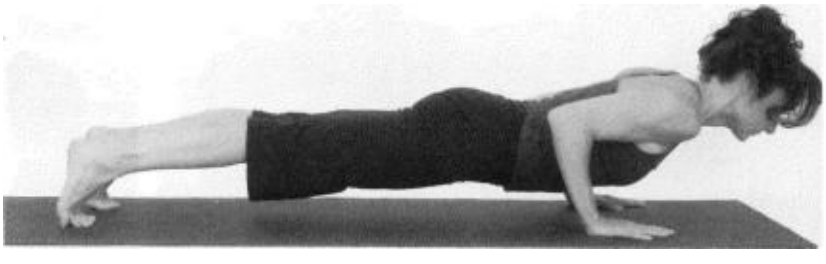
Bhekasana
Postura de la rana



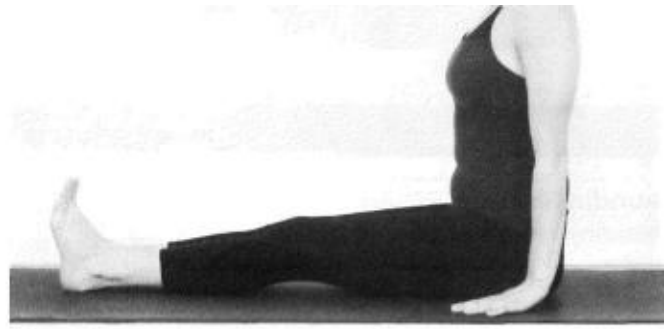
Bhujapidasana
Postura del hombro presionando



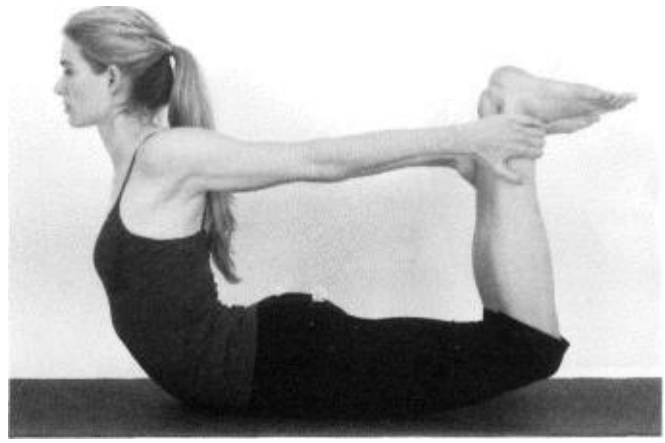
Bhujangasana
Postura de la cobra



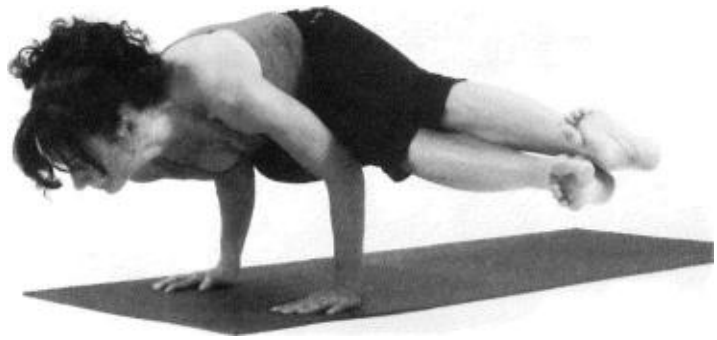
Chaturanga Dandasana
Postura del palo con cuatro miembros



Dandasana
Postura del palo



Dhanurasana
Postura del arco

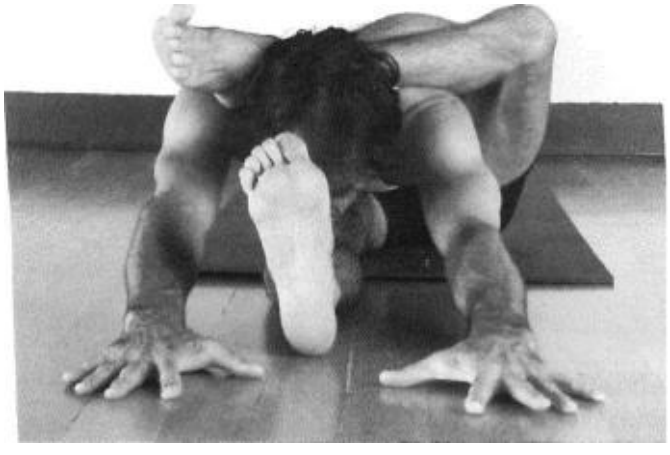


426 Dwi Pada Koundinyasana
Postura de Kóundinya sobre dos pies

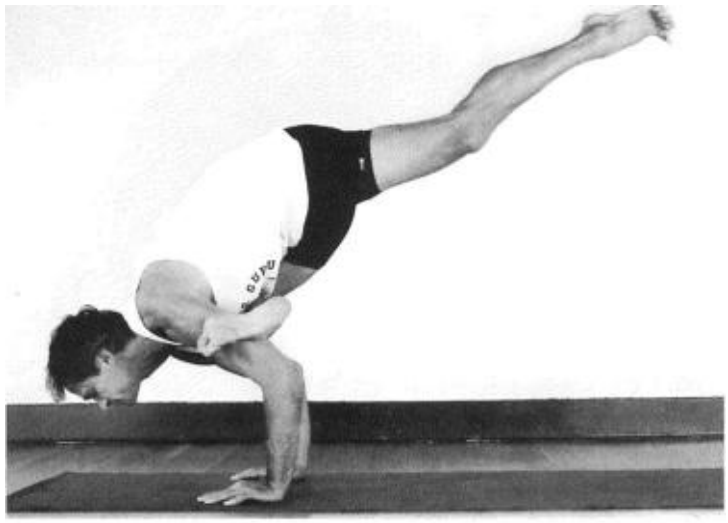
Pada Koundinyasana
Postura de Koundinya sobre un pie

Eka Pada Raj Kapotasana
Postura del rey palomo sobre una pierna

Eka Pada Viparita Dandasana
Postura del palo invertido con un pie

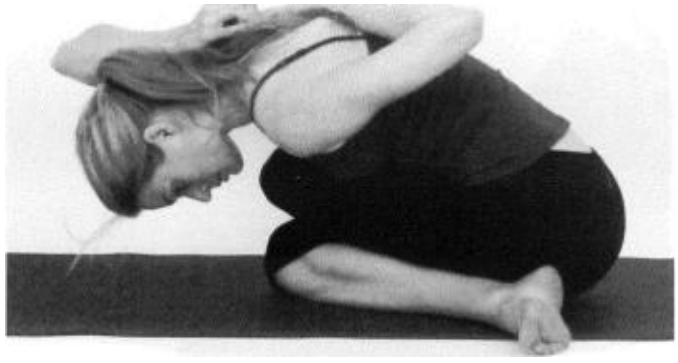


Eka Pada Sirsasana
Postura de un pie tras la cabeza

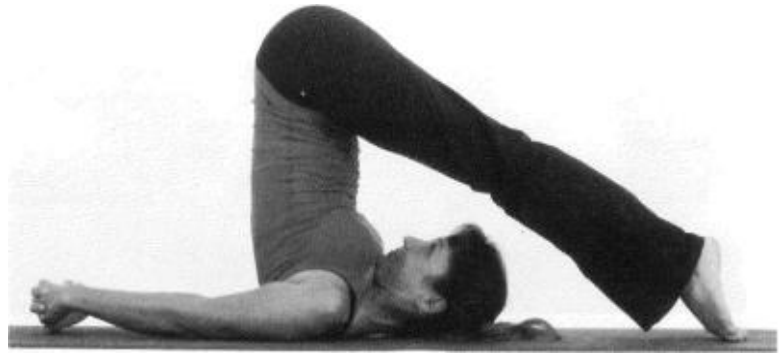


Galavasana
Postura del cuervo volando

Garudasana
Postura del águila



Gomukhasana
Postura de la cara de vaca

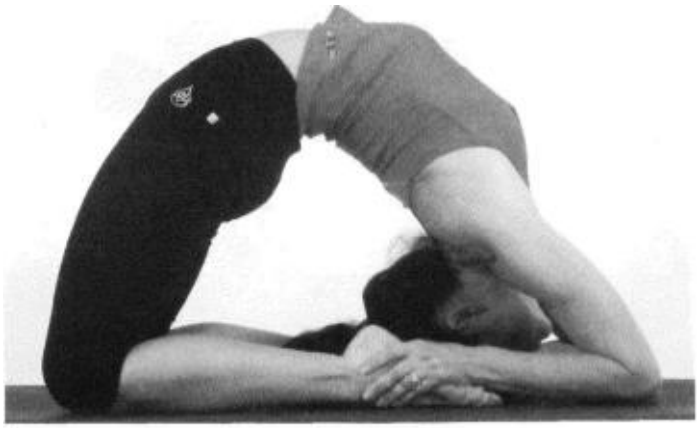


Halasana
Postura del arado

Hanumanasana
Postura del mono

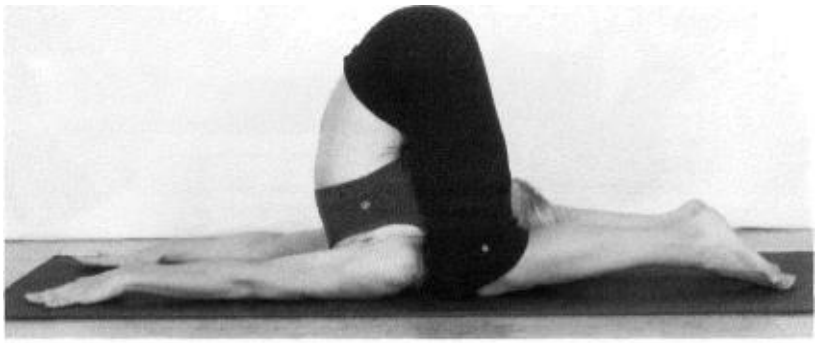
Janu Sirsasana
Postura de flexión anterior con la cabeza a la rodilla

Jathara Parivartanasana
Postura de torsión invertida



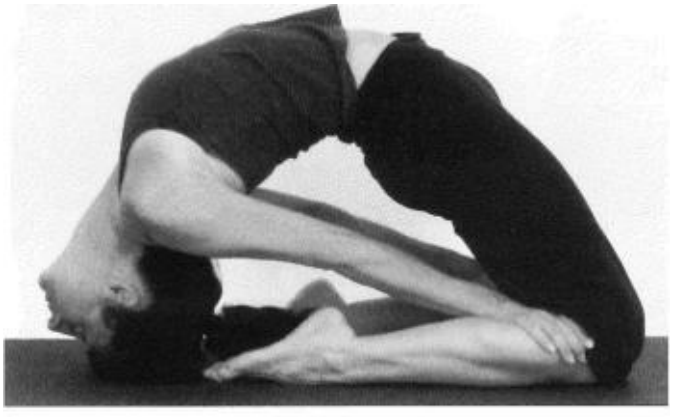
Kapotasana
Postura de la paloma

Krounchasana
Postura de la garza



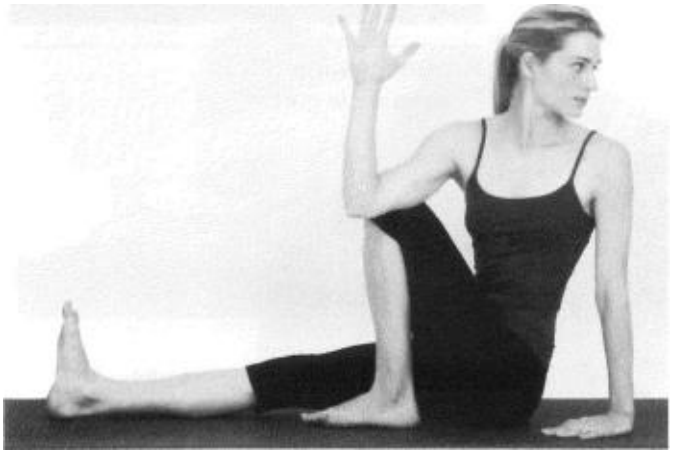
Karnapidasana
Postura de las rodillas a las orejas

Kurmasana
Postura del galápago



Laghu Vajrasana
Postura del pequeño rayo

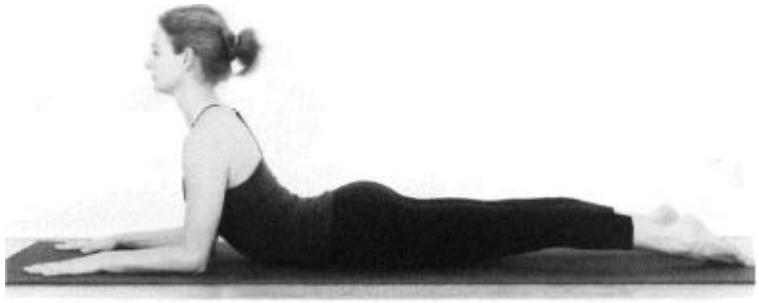
Lolasana
Postura colgante o del columpio



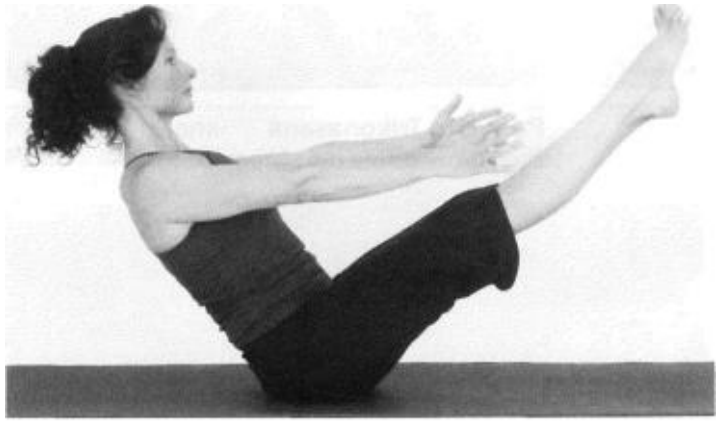
Marichyasana C
Postura de Marichi

Natarajasana
Postura de la bailarina

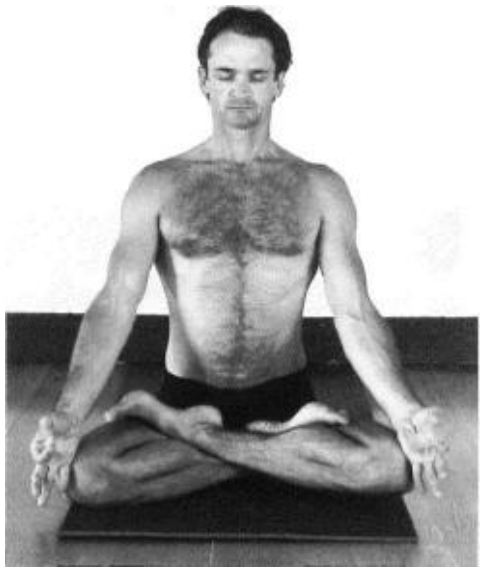
Matsyasana
Postura del pez



Naraviralasana
Postura de la esfinge

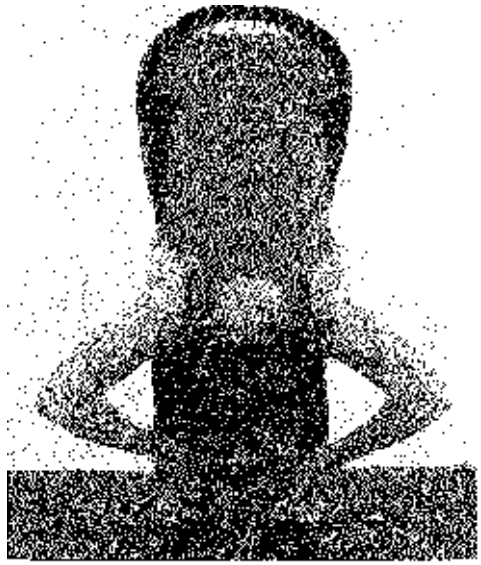


Navasana
Postura del barco

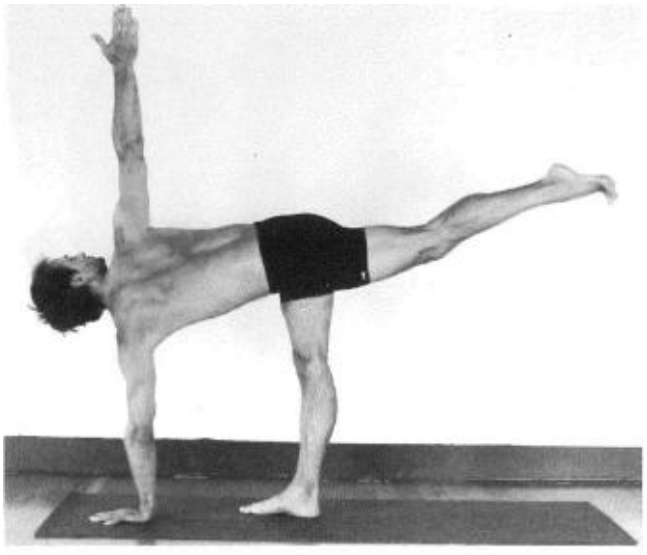


Padmasana
Postura del loto

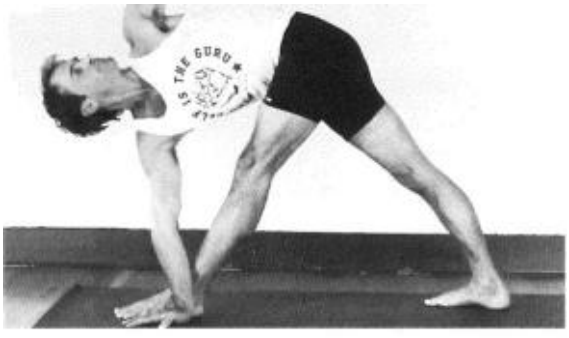
Padahasthasana
Postura de las manos al pie



Padangusthasana
Postura del pulgar del pie



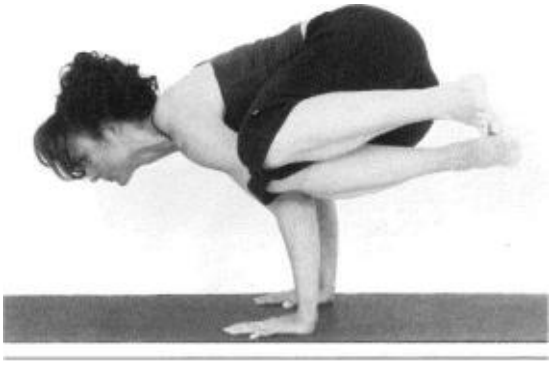
Parivrtta Ardha Chandrasana
Postura de la media luna invertida



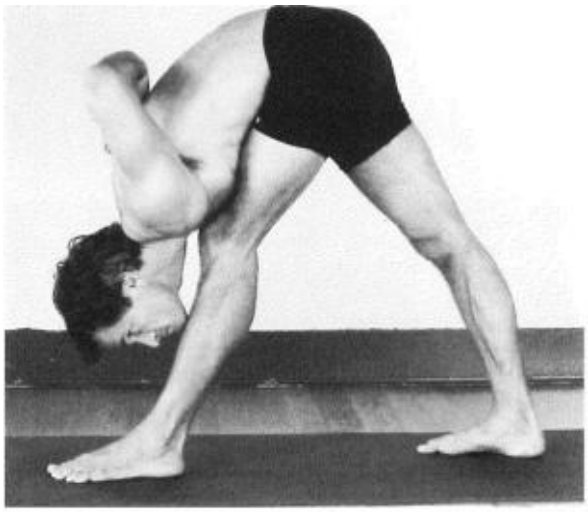
Parivrtta Trikonasana
Postura invertida del triángulo

Parivrtta Janu Sirsasana
Postura invertida de la cabeza a la rodilla

Parivrtta Parsvakonasana
Postura invertida del ángulo lateral



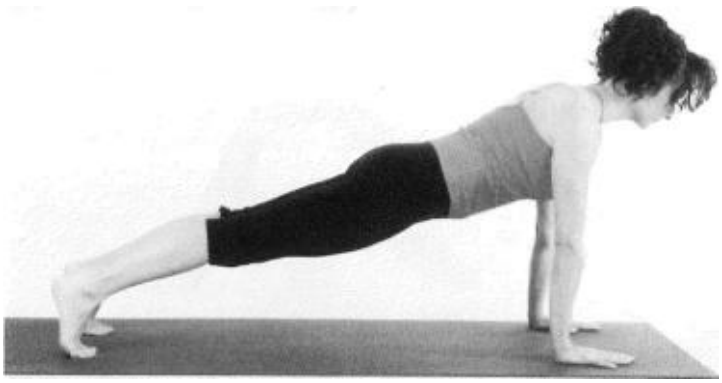
Parsva Bakasana
Postura lateral de la grulla



Parsvottanasana
Postura intensa extendida de estiramiento lateral

Pincha Mayurasana
Postura del pavo desplegando las plumas

Paschimottanasana
Flexión anterior sentada, o postura de estiramiento occidental

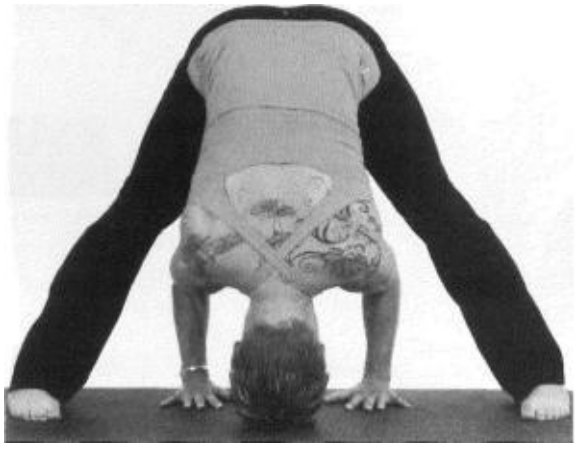


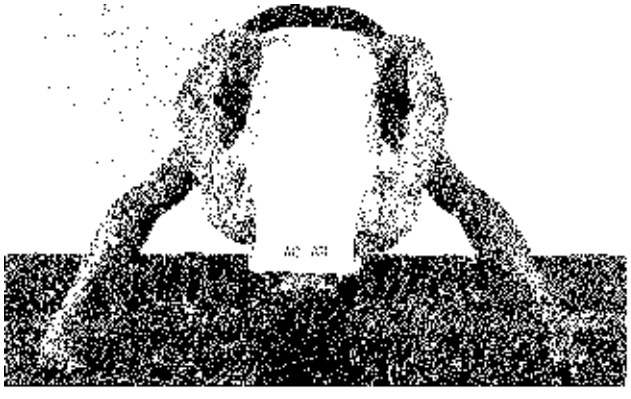
Phalakasana
Postura de la plancha

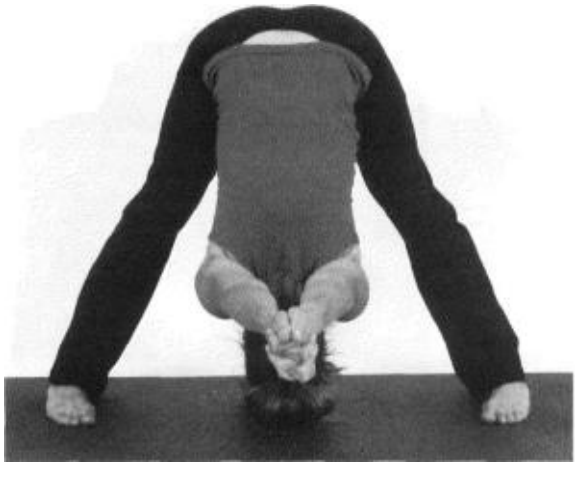
Pindasana
Postura del embrión

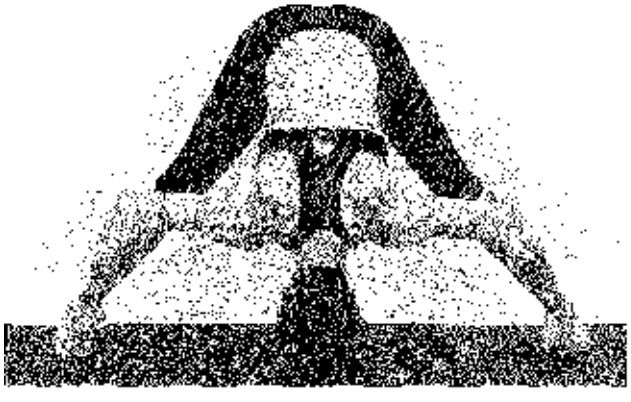
Prasarita Padottanasana

Estiramiento anterior intenso
con piernas extendidas



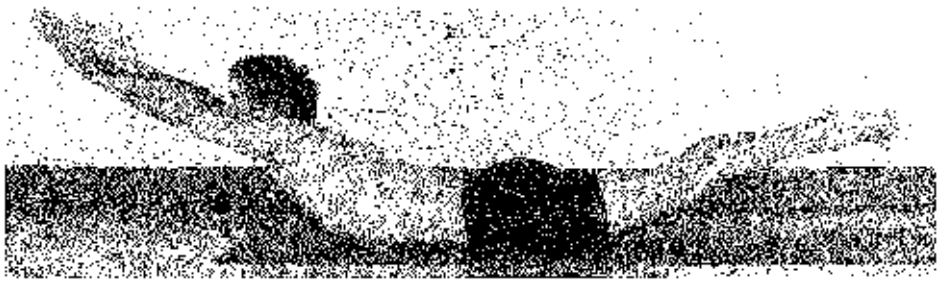


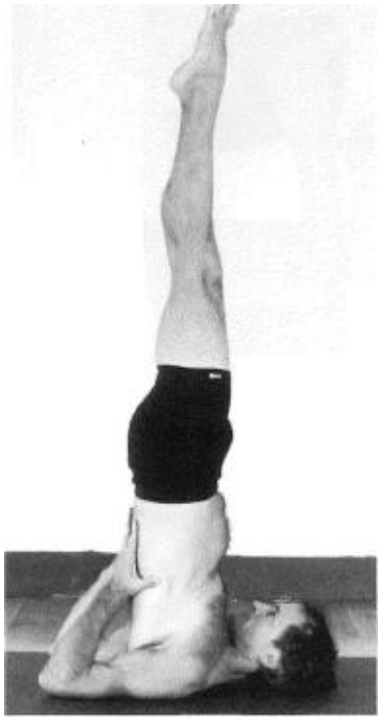




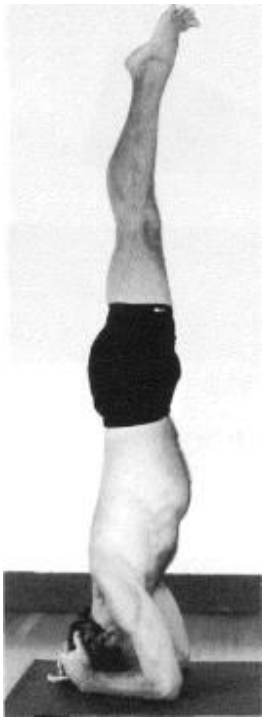
Purshottanasana
Plancha mirando hacia arriba, o postura de estiramiento interno hacia el este

Salabhasana C
Postura de la langosta

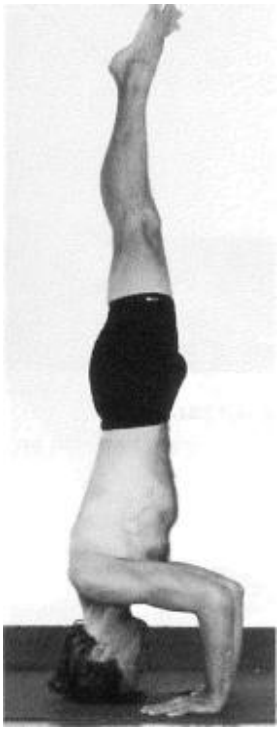




Salamba Sarvangasana
Postura de equilibrio
sobre los hombros

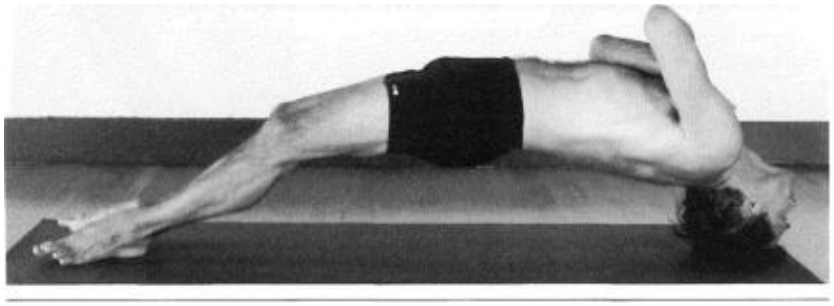


Salamba Sirsasana 1
Equilibrio sobre la
cabeza con apoyo 1



Salamba Sirsasana 11
Equilibrio sobre la
cabeza con apoyo 11

Savasana
Postura del cadáver

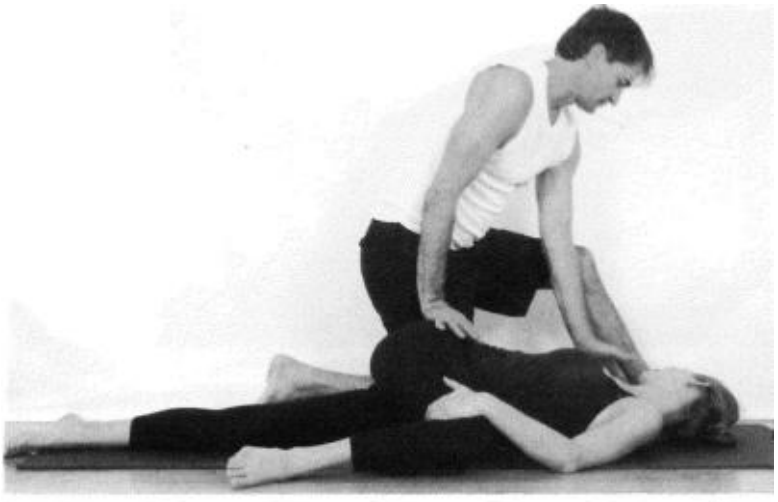


Setu Bandhasana
El puente con apoyo, o postura de Charlie Chaplin

Setu Bandha Sarvangasana
Postura del puente

Shishulasana
Postura del delfín

Supta Padangusthasana
Postura del pulgar del pie reclinado

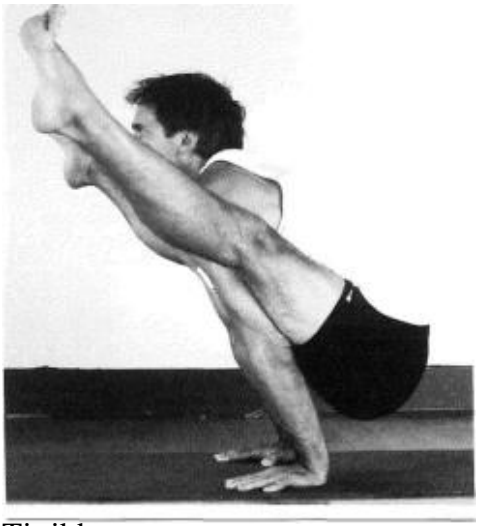


Supta Parivartanasana
Postura de la torsión reclinada

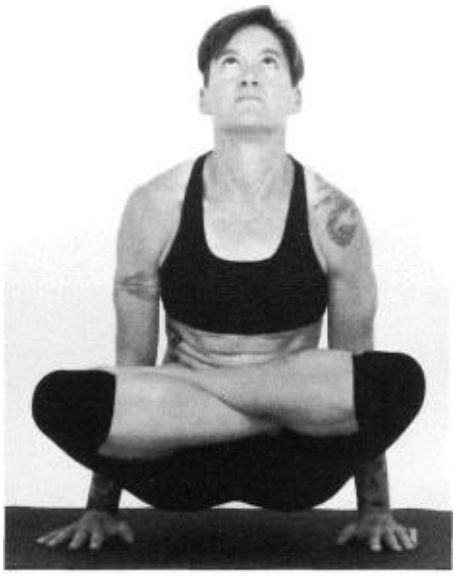
Tadasana
Postura de la montaña

Virasana
Postura del héroe reclinado

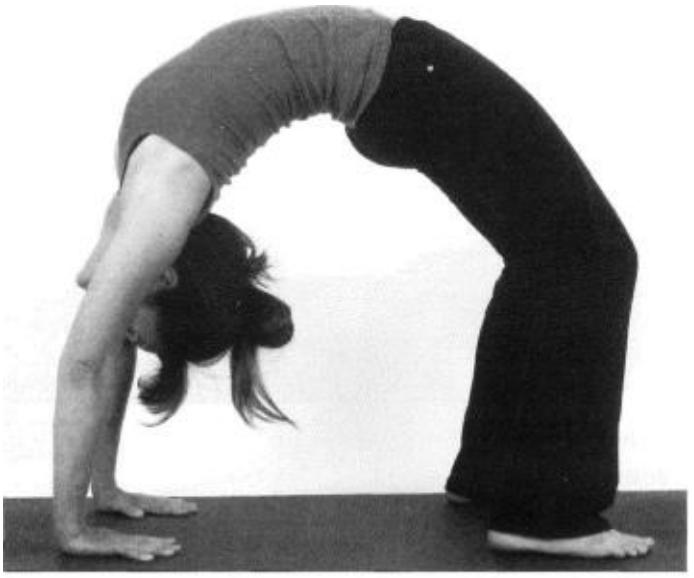
Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana
Postura de estiramiento al oeste con tres miembros mirando a un pie



Tittibhasana
Postura de la luciérnaga

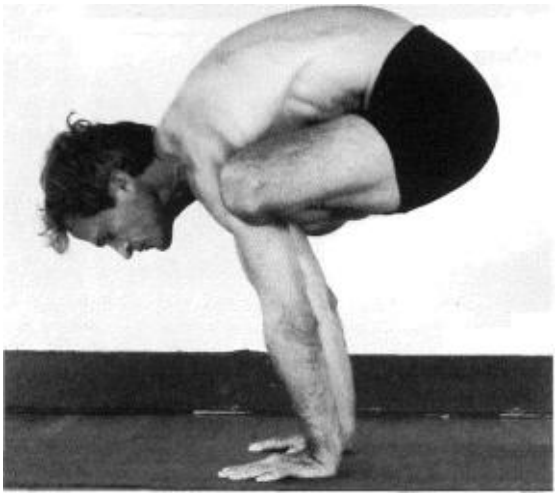


Tolasana
Postura de la balanza

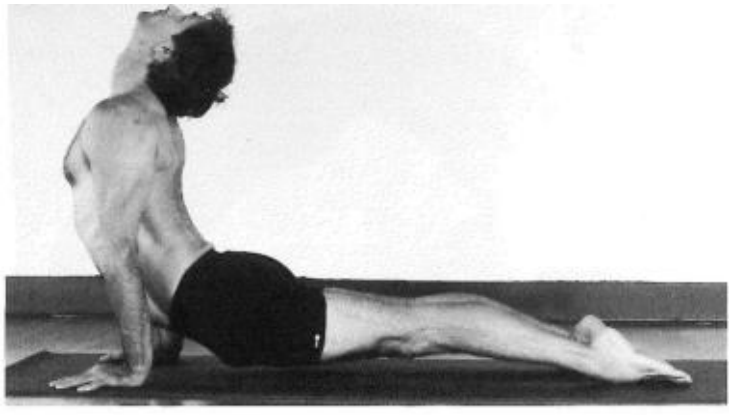


Urdhva Dhanurasana
Arco hacia arriba, o postura de la rueda

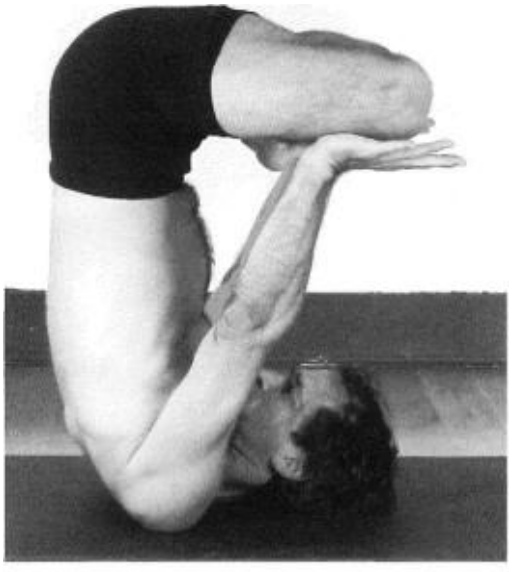
Upavista Konasana
Postura de flexión anterior sentada en ángulo amplio



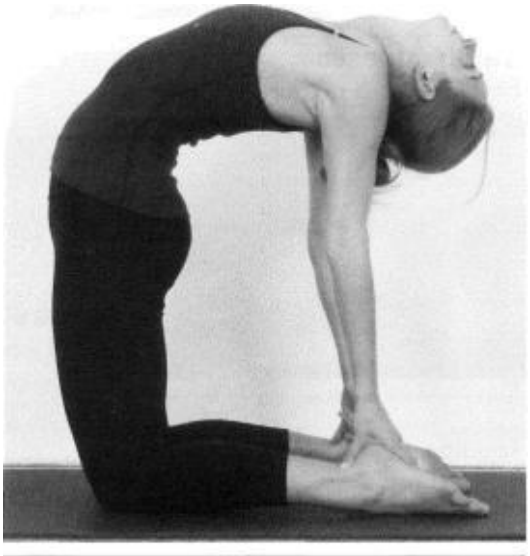
Urdhva Kukkutasana
Postura del gallo hacia arriba



Urdhva Mukha Svanasana
Perro mirando hacia arriba

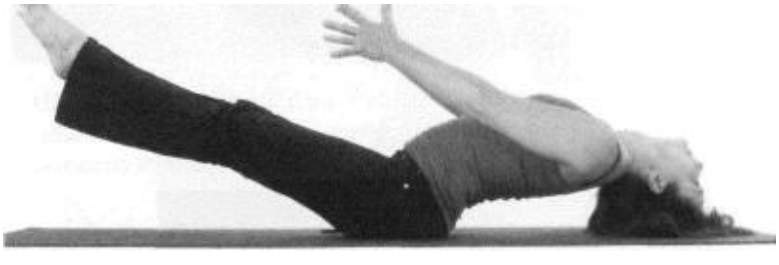


Urdhva Padmasana
Postura del loto ascendente

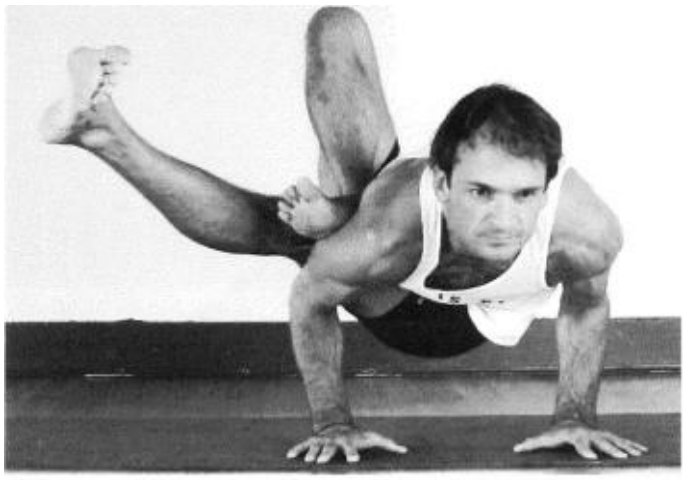


Ustrasana
Postura del camello

Utkatasana
Postura torpe, o silla

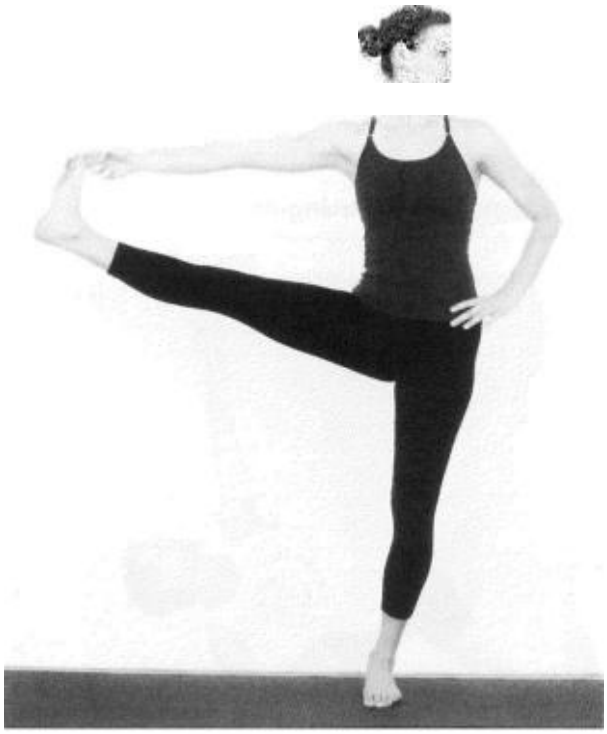


Uttana Padasana
Postura de la pierna extendida, o pez volador

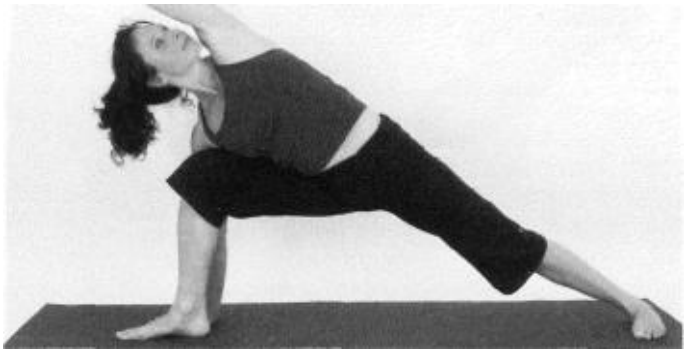


Uttana Prasithasana
Postura del lagarto volador

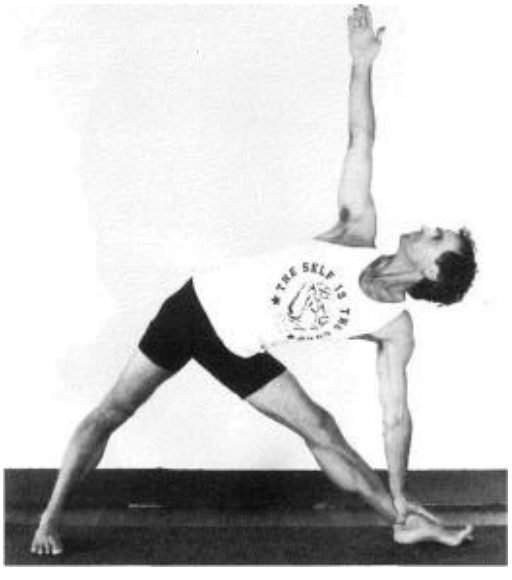
Uttanasana
Flexión anterior de pie



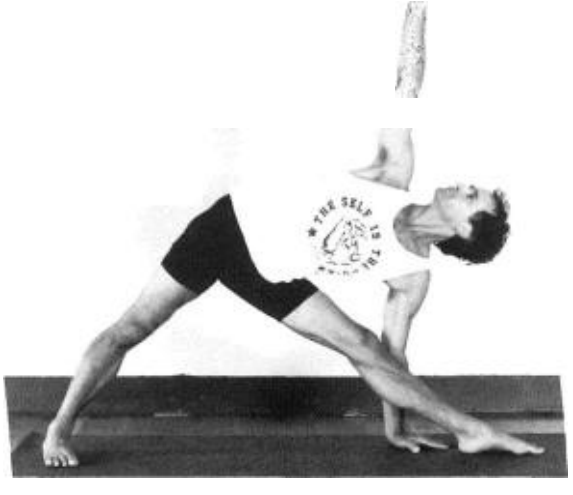
Utthita Hasta Padangusthasana
Postura extendida del pulgar del pie a la mano

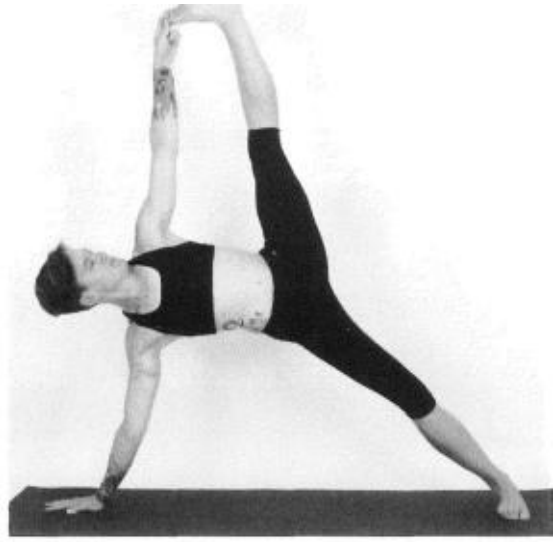


Utthita Parsvakonasana
Postura extendida del ángulo lateral



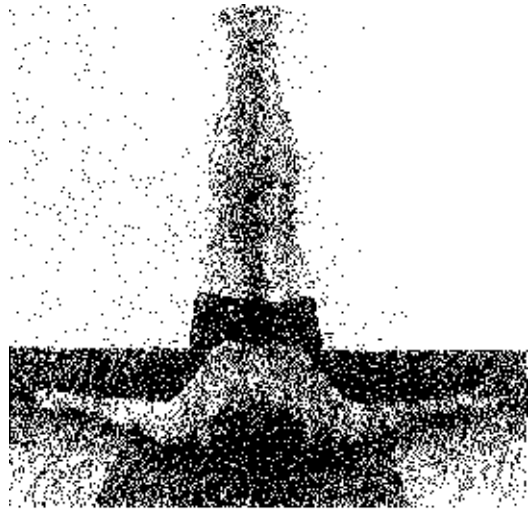
Utthita Trikonasana
Postura extendida del triángulo



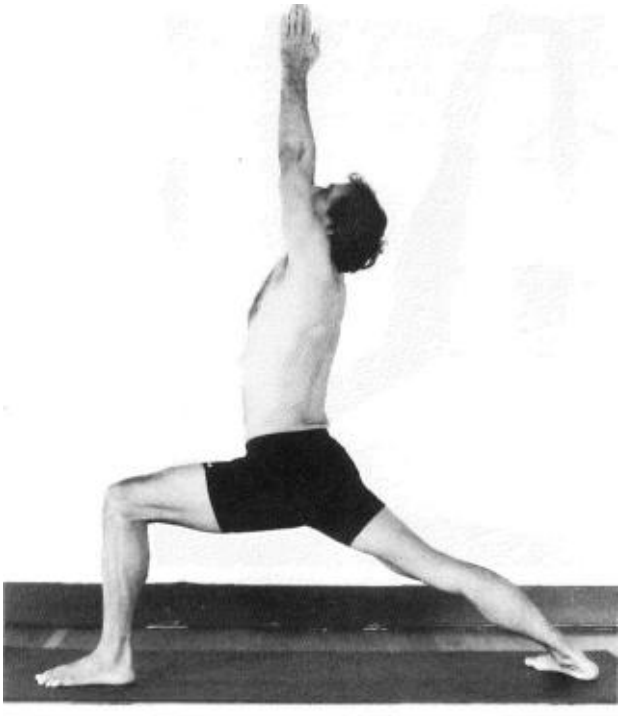


Vasisthasana
Postura de la plancha lateral

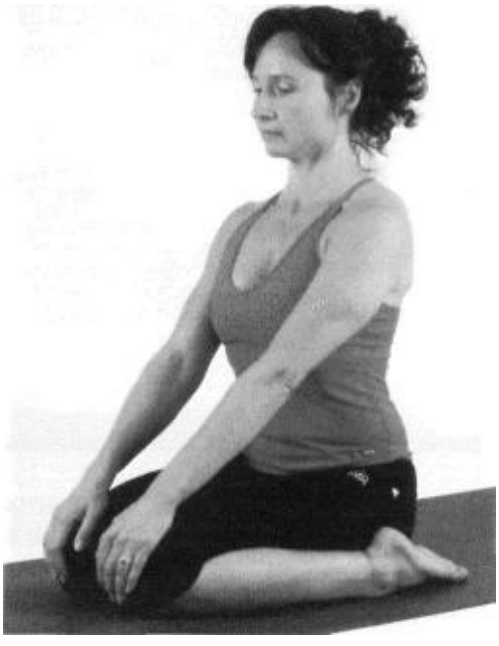
Viparita Dandasana
Postura del palo invertido



Viparita Karani
Activa inversa, o piernas hacia arriba de la pared

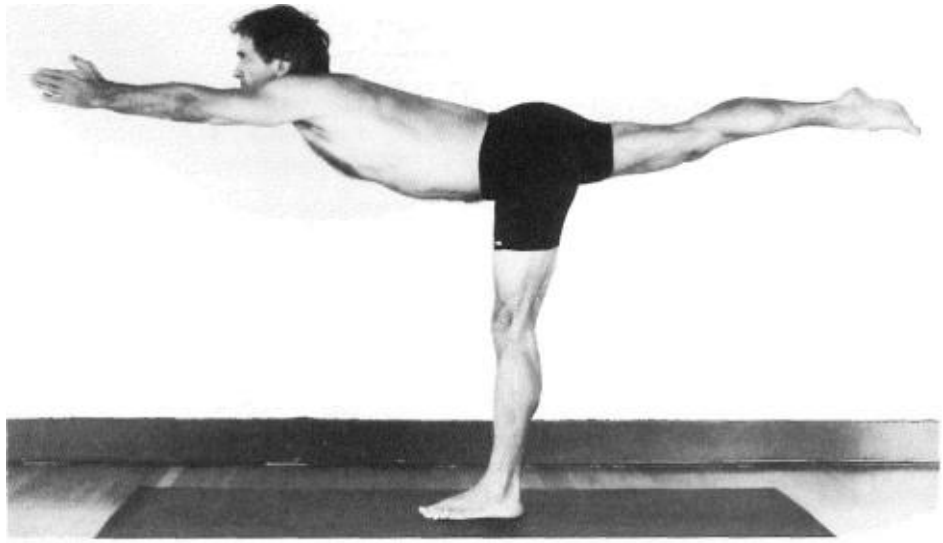


Virabhadrasana 1
Postura del guerrero 1



Virasana
Postura del héroe

Virabhadrasana 11
Postura del guerrero 11



Virabhadrasana 111
Postura del guerrero 111

Vrksasana
Postura del árbol

ÉNDICE D

Elementos de la asana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Adho Mukha Svanasana	Anahatasana, Bidalasana, Phalakasana, Ardha Uttanasana, Uttanasana	Balasana, Apanasana, Supta Parivartanasana, Viparita Karani, Savasana	Usar como base para posturas de pie, para abrir los hombros y el pecho para las flexiones posteriores y los equilibrios sobre brazos, y como preparación para inversiones totales
Adho Mukha Vrksasana	Adho Mukha Svanasana, Tadasana, Phalakasana, Pincha Mayurasana, Supta Virasana, brazos en Garudasana, brazos en Gomukhasana	Uttanasana, Padahasthasana, Balasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Seguir con Pincha Mayurasana y Salamba Sirsasana I; soltar los pies por encima de la cabeza en Urdhva Dhanurasana; plegar las piernas en Padmasana y bajarlas a los hombros en Urdhva Kukkutasana; alargar una pierna hacia delante en tijera y la otra hacia atrás y salir en Hanumanasana
Agnistambhasana	Gomukhasana, Eka Pada Raj Kapotasana Prep, Sukhasana, Baddha Konasana	Dandasana, Adho Mukha Svanasana, Virasana, Supta Virasa na, Apanasana, Balasana	Seguir con Eka Pada Raj Kapotasana A, B, C; Galavasana, Uttana Prasithasana, Padmasana, Urdhva Kukkutasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	**PREPARACIÓN**	**INTEGRACIÓN**	**EXPLORACIÓN**
Ananda Balasana	Apanasana, Supta Padangusthasana	Apanasana, Viparita Karani	Extender las piernas rectas en una forma modificada de Supta Konasana
Anjaneyasa na	Adho Mukha Svanasana, Supta Padangusthasana, Apanasana, Ananda Balasana, Utkatasana, Prasarita Padottanasana, Virasana	Balasana, Adho Mukha Svanasana, Uttanasana	Usar para abrir los flexores de caderas en preparación para flexiones posteriores y equilibrios sobre brazos en los que se extienden las caderas; Ashta Chandrasana, Virabhadrasana 1, Virabhadrasana 111, Virasana, Supta Virasana, Hanumanasana
Apanasana	Savasana, Virasana	Supta Baddha Konasana, Adho Mukha Svanasana	Ananda Balasana, Supta Padangusthasana
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	Dandasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Marichyasana A, Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana, Agnistambhasana, Padmasana	Balasana, Pursvottanasana, Setu Bandha Sarvangasana	Marichyasana By D, Arkana Dandasana, Krounchasana, Eka Pada Raj Kapotasana, Eka Pada Sirsasana
Ardha Baddha Padmottanasana	Adho Mukha Svanasana, Uttanasana, Vrksasana, Garudasana, Padmasana	Tadasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana	Manteniendo el pie en medio loto, espirar, flotar hacia atrás a Chaturanga Dandasana y seguir a través de Adho Mukha Svanasana, saltar al frente de la esterilla y volver a Tadasana antes de soltar el pie en loto
Ardha Chandrasana	Utthita Trikonasana, Virabhadrasana 11, Utthita Parsvakonasana, Vrksasana, Utthita Hasta Padangusthasana, Prasarita Padottanasana	Prasarita Padottanasana A, Malasana, Balasana; o no hacer la transición directamente a Virabhadrasana 111 o Parivrtta Ardha Chandrasana	Impedir que la parte superior de la cadera gire hacia delante, flexionar la pierna alzada para llevar el pie atrás hacia la mano superior, sujetando el pie y separándolo de la cadera o colocando la mano como en Bhekasana y presionando el talón a la cadera. Si te resulta fácil, sujétalo con las dos manos

\ l"ab\a O - Secuendadón de \as asanas

\ AsANA	\ PREPARAC\ÓN	\ \NTEGRAC\ÓN	\ EXPLORAC\ÓN
\ **Ardha** Matsyendrasana	\ Supta Parivartanasana, Bharadvajrasana, Baddha Konasana, Janu Sirsasana, Virasana	\ Dandasana, Paschimottanasana, Apanasana, Ananda Balasana	\ lorsiones más prolundas, preparación parcia\ para f\exiones posteriores y para equilibrios con torsión de brazos como Parsva Bakasana
Ardha Uttanasana	Dandasana, Supta Padangusthasana, Tadasana	Dandasana, Tadasana	Uttanasana
Arkana Dandasana	Dandasana, Marichyasana A	Apanasana, Adho Mukha Svanasana	Serie Eka Pada Sirsasana, Astavakrasana
Ashta Chandrasana	Anjaneyasana, Adho Mukha Svanasana, Supta Padangusthasana, Virasa na, Utkatasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Usar como base para hacer la transición a Virabhadrasana 111, Parivrtta Ardha Chandrasana, Adho Mukha Vrksasana y Parivrtta Parsvakonasana
Astavakrasana	Dandasana, Jathara Parivartanasana, Arkana Dandasana, Chaturanga Dandasana, Marichyasana A, Paschimottanasana, Utthita Parsvakonasana, Bhujapidasana	Terapia de muñeca (ver el capítulo once), Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Supta Baddha Konasana, Balasana	Usar como base para la transición a través de Eka Pada Koundinyasana I a Chaturanga Dandasana
Baddha Konasana	Supta Padangusthasana, Ananda Balasana, Dandasana, Janu Sirsasana, Upavista Konasana, Paschimottanasana	Gomukhasana, Apanasana, Balasana, Adho Mukha Svanasana	Supta Baddha Konasana, Parivrtta Janu Sirsasana, Swastikasana, Marichyasana A, Arkana Dandasana, preparación parcial para Eka Pada Sirsasana
Bakasana	Adho Mukha Svanasana, Phalakasana, Balasana, Baddha Konasana, ejercicio de músculos abdominales, Virasana	Terapia de muñeca (ver el capítulo once), Adho Mukha Svanasana, Balasana	Parsva Bakasana; Tittibhasana; probar como parte de un Salamba Sirsasana 11 vinyasa (ver el capítulo siete); flotar a Chaturanga Dandasana; extender el torso, las caderas y las piernas en Adho Mukha Vrksasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Balasana	Apanasana, Virasana	Una postura profundamente reconstituyente en sí misma; Savasana	Extender los brazos hacia delante sobre el suelo. De ahí a gatas y a Adho Mukha Svanasana
Bharadvajrasana A	Virasana, Gomukhasana, 8addha Konasana, Supta Padangusthasana, Supta Parivartanasana, Ardha Matsyendrasana	Dandasana, Paschimottanasana, Apanasana, 8alasana	8haradvajrasana 8, Swastikasana.
Bharadvajrasana B	8haradvajrasana A y sus posturas preparatorias; Janu Sirsasana A, Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana, Gomukhasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Dandasana, Paschimottanasana, Apanasana, 8alasana	Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana, Krounchasana
Bhekasana	Salabhasana 8, Naraviralasana, 8hujangasana, Dhanurasana, Ustrasana, Prasarita Padottanasana C, Setu 8andha Sarvangasana	8alasana, Ardha Matsyendrasana, Adho Mukha Svanasana, Dandasana, Paschimottanasana	Eka Pada Raj Kapotasana, Urdhva Dhanurasana, Natarajasana
Bhujangasana	Salabhasana A, 8, C, Naraviralasana, Dhanurasana, Urdhva Mukha Svanasana	Adho Mukha Svanasana, 8alasana, torsión sencilla, Apanasana, Supta 8addha Konasana	Urdhva Mukha Svanasana, 8hekasana
Bhujapidasana	Adho Mukha Svanasana, Prasarita Padottanasana A, 8addha Konasana, Malasana, 8akasana, Garudasana, Kurmasana	Adho Mukha Svanasana, 8alasana con terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Tittibhasana, 8akasana, Eka Pada 8akasana, Astavakrasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Bicicletas yóguicas	Jathara Parivartanasana, Paripurna Navasana, Ardha Matsyendrasana, Marichyasana C	Apanasana, Supta Parivartanasana, Ananda Balasana, Supta Baddha Konasana	Prueba junto con los movimientos de abdominales centrales, entre ellos Paripurna a Ardha Navasana y Jathara Parivartanasana
Bidalasana	Apanasana, Ananda Balasana, Balasana, Salabhasana A	Balasana, Svanasana	Anahatasana, Phalakasana, Adho Mukha Svanasana
Chakorasana	Krounchasana, Eka Pada Raj Kapotasana 1 y sus posturas preparatorias, Eka Pada Sirsasana A, B, C y sus posturas preparatorias	Setu Bandha Sarvangasana, Balasana, torsiones sencillas, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Chaturanga Dandasana a Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana
Chaturanga Dandasana	Tadasana, Phalakasana, Adho Mukha Svanasana, Urdhva Mukha Svanasana	Adho Mukha Svanasana, Balasana con terapia de muñeca	Nakrasana
Dandasana	Supta Padangusthasana, Adho Mukha Svanasana, Ardha Uttanasana	Baddha Konasana, Supta Baddha Konasana, Viparita Karani, Svanasana	Todas las flexiones delanteras sentadas, abridores de cadera y torsiones; Pursvottanasana a Tolasana a Lolasana a Chaturanga Dandasana
Dhanurasana	Salabhasana A, B, C, Urdhva Mukha Svanasana, Setu Bandha Sarvangasana, Anjaneyasana, Ashta Chandrasana, Virasana, Supta Virasana	Balasana, Apanasana, Ardha Matsyendrasana, Supta Parivartanasana	Parsva Dhanurasana, Bhekasana, Urdhva Mukha Svanasana, Ustrasana, Laghu Vajrasana
Dwi Pada Koundinyasana	Chaturanga Dandasana, Bakasana, Parsva Bakasana, Astavakrasana, Dandasana	Terapia de muñeca (ver el capítulo once), Adho Mukha Svanasana, Balasana	Extender la pierna superior atrás a Eka Pada Koundinyasana 1, luego flotar hacia atrás a Chaturanga Dandasana; probar como parte de un Salamba Sirsasana 11 Vinyasa

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Eka Pada Koundinyasana 1	Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Parsvakonasana, Parsva Bakasana, Dwi Pada Koundinyasana, Parsvottanasana, Chaturanga Dandasana, Marichyasana A	Terapia de muñeca (ver el capítulo once), Adho Mukha Svanasana, Balasana	Flota hacia atrás a Chaturanga Dandasana; pruébalo como parte de un Salamba Sirsasana 11 Vinyasa
Eka Pada Koundinyasana 11	Supta Padangusthasana, Utthita Hasta Padangusthasana, Chaturanga Dandasana, Anjaneyasana, Virabhadrasana 11, Utthita Parsvakonasana	Terapia de muñeca (ver el capítulo once), Adho Mukha Svanasana, Balasana	Flota hacia atrás a Chaturanga Dandasana; pruébalo como parte de un Salamba Sirsasana 11 Vinyasa
Eka Pada Raj Kapotasana 1	Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Baddha Konasana, Supta Baddha Konasana, Gomukhasana, Virasana, Supta Virasana	Chaturanga Dandasana a Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana, Balasana	Series Eka Pada Raj Kapotasana 11, Eka Pada Sirsasana
Eka Pada Raj Kapotasana 11	Eka Pada Raj Kapotasana 1 y sus posturas preparatorias, brazos Gomukhasana y Garudasana, Adho Mukha Svanasana, Shishulasana, Urdhva Dhanurasana, Viparita Dandasana	Chaturanga Dandasana a Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana, Balasana, torsiones sencillas	Natarajasana, Hanumanasana con variación de flexión posterior, Kapotasana, Raj Kapotasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	**PREPARACIÓN**	**INTEGRACIÓN**	**EXPLORACIÓN**
Eka Pada Sirsasana A, B, C	Eka Pada Raj Kapotasana 1 y sus posturas preparatorias, Agnistambhasana, Tolasana, Lolasana	Chaturanga Dandasana a Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana, Balasana, torsiones sencillas	Chakorasana, Dwi Pada Sirsasana, Yogadrasana
Galavasana	Eka Pada Raj Kapotasana 1, Utkatasana, Bakasana y sus posturas preparatorias	Chaturanga Dandasana a Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana, Balasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Uttana Prasithasana, Eka Pada Bakasana
Garudasana	Tadasana, Utkatasana, Gomukhasana, Vrksasana	Tadasana, Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Baddha Konasana	Aprieta los codos más firmemente entre sí mientras los mantienes a nivel con los hombros
Gomukhasana	Ardha Matsyendrasana, Virasana, Parivrtta Janu Sirsasana, Marichyasana C, Paschimottanasana	Dandasana,Baddha Konasana, Upavista Konasana, Adho Mukha Svanasana	Desliza los talones hacia delante hasta que la parte inferior de las piernas esté en un plano de ciento ochenta grados, flexionando cada vez más los pies para proteger las rodillas
Halasana	Dandasana, Prasarita Padottanasana C, Setu Bandha Sarvangasana, Salamba Sarvangasana	Uttana Padasana, torsiones sencillas, Adho Mukha Svanasana, Viparita Karani, Savasana	Karnapidasana, Salamba Sarvangasana
Hanumanasana	Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Supta Virasana, Supta Padangusthasana, Upavista Konasana, Janu Sirsasana	Balasana, Setu Bandha Sarvangasana	Eka Pada Raj Kapotasana I y 11; prueba la variación de la flexión posterior o Hanumanasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Janu Sirsasana	Dandasana, Supta Padangusthasana, Baddha Konasana, Vrksasana, Paschimottanasana	Apanasana, Setu Bandha Sarvangasana, Gomukhasana	Upavista Konasana, Parivrtta Janu Sirsasana, Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana
Jathara Parivartanasana	Apanasana, Ardha Matsyendrasana, Marichyasana C, Dandasana, bicicletas yóguicas	Apanasana, Supta Baddha Konasana	Aplica los abdominales activados en las torsiones de equilibrio sobre brazo, como el Salamba Sirsasana 11 Vinyasa
Kapotasana	Ustrasana, Laghu Vajrasana, Supta Virasana, Urdhva Dhanurasana, Eka Pada Raj Kapotasana 11, Gomukhasana	Torsiones sencillas seguidas de flexiones anteriores sentadas prolongadas	Eka Pada Raj Kapotasana 11, luego levántate para Natarajasana
Karnapidasana	Balasana, Dandasana, Paschimottanasana, Halasana	Uttana Padasana, torsiones sencillas, Adho Mukha Svanasana, Viparita Karani, Savasana	Prueba las flexiones anteriores sentadas prolongadas
Krounchasana	Dandasana, Virasa na, Paschimottanasana, Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana	Chaturanga Dandasana a Urdhva Mukha Svanasana a Adho Mukha Svanasana, Balasana	Presionando las manos en el suelo, álzate y flota hacia atrás a Chaturanga; sigue con Eka Pada Sirsasana a Chakorasana Vinyasa
Kukkutasana	Padmasana y sus posturas preparatorias	Dandasana, Paschimottanasana, Gomukhasana, Balasana	Urdhva Kukkutasana
Kurmasana	Dandasana, Paschimottanasana, Baddha Konasana, Upavista Konasana	Torsiones sencillas, Setu Bandha Sarvangasana, Apanasana, Balasana	Aplicar los tendones, caderas y torso abiertos en Tittibhasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	1NTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
laghu Vajrasana	Ustrasana y sus posturas preparatorias, Virasana, Supta Virasana, despertar de la musculatura abdominal	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones anteriores sentadas	Kapotasana, caer hacia atrás desde Tadasana a Urdhva Dhanurasana, Natarajasana
lolasana	Tolasana, Bakasana, despertar de la musculatura abdominal	Apanasana, Ananda Balasana, Supta Baddha Konasana, Gomukhasana, Adho Mukha Svanasana	Hacer lentamente la transición con movimiento continuo desde Dandasana a Tolasana, luego a Lolasana y desde ahí a Chaturanga Dandasana; transición en Bakasana o Adho Mukha Vrksasana
Malasana	Baddha Konasana, Upavista Konasana, Marichyasana A, Virasana	Balasana, Paschimottanasana, Adho Mukha Svanasana, torsiones sencillas, Uttanasana	Arkana Dandasana, Bhujangasana, Bakasana, Tittibhasana
Marichyasana A	Dandasana, Paschimottanasana, Ardha Baddha Padma Paschimottanasana, Anjaneyasana	Apanasana, Supta Baddha Konasana, Supta Parivartanasana	Ananda Balasana, Arkana Dandasana, Bhujangasana, Bakasana, Tittibhasana
Marichyasana C	Marichyasana A y sus posturas preparatorias, Ardha Matsyendrasana	Flexiones anteriores simétricas, Baddha Konasana, Upavista Konasana, Supta Baddha Konasana	Ardha Matsyendrasana, Bharadvajrasana B, Parsva Bakasana, Eka Pada Koundinyasana 11
Matsyasana	Padmasana y sus posturas preparatorias, Setu Bandha Sarvangasana, Uttana Padasana	Apanasana, Ananda Balasana, Svanasana	Transición a Uttana Padasana; tras cinco respiraciones presiona las palmas sobre el suelo junto a los hombros como para Urdhva Dhanurasana; luego, espirando, lleva los pies por encima de la cabeza, al suelo mientras ruedas sobre la cabeza y terminas en Chaturanga Dandasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Naraviralasana	Salabhasana A y B, Bhujangasana, Phalakasana	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones delanteras sentadas	Bhujangasana, Dhanurasana, Bhekasana
Natarajasana	Tadasana, Utthita Hasta Padangusthasana, Adho Mukha Svanasana, Shishulasana, Gomukhasana, Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Supta Virasana, Virabhadrasana 111, Urdhva Dhanurasana, Eka Pada Raj Kapotasana 11	Ardha Uttanasana, Apanasana, Supta Parivartanasana, otras torsiones sencillas y relajantes, flexiones anteriores simétricas, inversiones y Svanasana	Siéntate y presta atención a tu interior
Padahasthasana	Padangusthasana y sus posturas preparatorias	Tadasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, torsiones sencillas	Paschimottanasana, Upavista Konasana
Padangusthasana	Tadasana, Uttanasana	Tadasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, torsiones sencillas	Padahasthasana
Padmasana	Gomukhasana, Sukhasana, Dandasana, Eka Pada Raj Kapotasana 1 posturas preparatorias, Baddha Konasana, Virasana	Dandasana, Supta Padangusthasana, Adho Mukha Svanasana	Tolasana, Matsyasana, Urdhva Padmasama, Urdhva Kukkutasana

Tab\a D - Secuenciación de las asanas

AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Parighasana	Supta Padangusthasana, Baddha Konasana, Janu Sirsasana, Upavista Konasana, Virasana, Utthita Trikonasana	Flexiones anteriores simétricas, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Parivrtta Janu Sirsasana, Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana
Paripurna Navasana	Adho Mukha Svanasana, Dandasana, Paschimottanasana	Apanasana, Supta Baddha Konasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Ananda Balasana, Supta Konasana	Presiona hacia arriba en Lolasana entre cada ronda; prueba Ardha Navasana llevando la zona inferior de la espalda firmemente sobre el suelo mientras bajas las piernas y los hombros a alrededor de treinta centímetros del suelo; luego con las palmas en anjali mudra haz varias rondas de kapalabhati pranayama antes de volver a elevarte en Paripurna Navasana (repite varias veces)
Parivrtta Ardha Chandrasana	Parivrtta Trikonasana y sus posturas preparatorias, Virabhadrasana 111 y sus posturas preparatorias	Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Gomukhasana; no hacer directamente la transición a Ardha Chandrasana	Sujetar el pie alzado con la mano alzada para probar una variación de torsión con flexion anterior. Transición a Virabhadrasana 111, luego dejar caer las manos en el suelo, flotar hacia arriba a Adho Mukha Vrksasana y abajo a Chaturanga Dandasana
Parivrtta Hasta Padangusthasana	Parivrtta Trikonasana y sus posturas preparatorias, Virabhadrasana 111 y sus posturas preparatorias, Utthita Hasta Padangusthasana y sus posturas preparatorias	Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Gomukhasana	Transición a Virabhadrasana 111, luego soltar las manos sobre el suelo, flotar hacia arriba a Adho Mukha Vrksasana y hacia abajo a Chaturanga Dandasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Parivrtta Janu Sirsasana	Utthita Parsvakonasana, Vrksasana, Baddha Konasana, Upavista Konasana, Janu Sirsasana	Flexiones anteriores simétricas, Supta Baddha Konasana, Apanasana, Baddha Konasana	Upavista Konasana, Baddha Konasana, Kurmasana
Parivrtta Parsvakonasana	Anjaneyasana, Gomukhasana, Parivrtta Utkatasana, Ashta Chandrasana, Virabhadrasana 1, Parivrtta Trikonasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Supta Baddha Konasana	Transición directamente a Eka Pada Koundinyasana 11, mantener durante cinco respiraciones y luego flotar atrás a Chaturanga Dandasana
Parivrtta Trikonasana	Parsvottanasana, Prasarita Padottanasana, Utthita Trikonasana, Parivrtta Utkatasana, Parivrtta Ashta Chandrasana	Tadasana, Uttanasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Supta Baddha Konasana	Transición directamente a Parivrtta Ardha Chandrasana
Parsva Bakasana	Bakasana, Marichyasana A y C	Balasana con terapia de muñeca, Supta Baddha Konasana, Viparita Karani	Extiende las piernas en Dwi Pada Koundinyasana, haciendo la tijera llévalas a Eka Pada Koundinyasana 1, luego flota a Chaturanga. Pruébalo como parte de un Salamba Sirsasana 11 vinyasa.
Parsvottanasana	Adho Mukha Svanasana, Ardha Uttanasana, Uttanasana, Gomukhasana, Utthita Trikonasana, Prasarita Padottanasana	Tadasana, Balasana, Apanasana, Supta Baddha Konasana, Supta Padangusthasana	Úsalo como base para hacer la transición a Parivrtta Trikonasana y posturas preparatorias para Hanumanasana
Paschimottanasana	Balasana, Supta Padangusthasana, Adho Mukha Svanasana, Dandasana, Janu Sirsasana	Torsiones sencillas sentadas y supinas, Supta Baddha Konasana, Apanasana, Svanasana	Transición a Halasana y Karnapidasana; Upavista Konasana; Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana, Krounchasana, Kurmasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas

AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Phalakasana	Adho Mukha Svanasana, Bidalasana, secuencia Ashtanga Pranam	Adho Mukha Svanasana, Balasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Bajar a Chaturanga Dandasana; presionar de vuelta a Adho Mukha Svanasana; transición a Vasisthasana; bajar a Shishula Phalakasana y hacer varias rondas de kapalabhati pranayama
Pincha Mayurasana	Adho Mukha Skanasana, Shishulasana, Gomukhasana (brazos), Adho Mukha Vrksasana, Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Supta Virasana	Balasana; sentarse en Virasana (o en otra posición sentada sencilla) con brazos en Garudasana; torsiones sencillas supinas o sentadas	Llevar los dedos de los pies a la frente; elevar los pies por encima de la cabeza hacia el suelo, extendiendo completamente las piernas en Viparita Dandasana
Pindasana	Urdhva Padmasana y sus posturas preparatorias	Matsyasana, Uttana Padasana, Svanasana	Transición a Matsyasana, Uttana Padasana, luego lleva las piernas por encima de la cabeza mientras presionas en las palmas para terminar en Chaturanga Dandasana
Prasarita Padottanasana A, B,C,D	Adho Mukha Svanasana, Supta Padangusthasana, Supta Baddha Konasana, Uttanasana, Utthita Trikonasana	Malasana, Garudasana, Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Desde la variación B, transición directamente a brazo en equilibrio vinyasa Salamba Sirsasana 11; Uttanasana; Salamba Sirsasana l. La variación C abre los hombros y el pecho para Setu Bandha Sarvangasana y Salamba Sarvangasana
Pursvottanasana	Setu Bandha Sarvangasana, Ustrasana, Prasarita Padottanasana C, Anjaneyasana, Supta Virasana	Adho Mukha Svanasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once), Balasana, Supta Parivartanasana, flexiones anteriores sentadas	Extiende una pierna recta hacia arriba en la variación Eka Pada
Salabhasana A	Anjaneyasana, Ashta Chandrasana, Virabhadrasana 1, Virasana, Gomukhasana, Bhujangasana, Naraviralasana	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones anteriores sentadas	Transición en las variaciones By C, Dhanurasana y Bhekasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Salabhasana B	Salabhasana A y sus posturas preparatorias, Setu Bandha Sarvangasana	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones anteriores sentadas	Transición en la variación C, Dhanurasana y Bhekasana
Salabhasana C	Salabhasana A y By sus posturas preparatorias; Adho Mukha Svanasana	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones anteriores sentadas	Transición en Dhanurasana y Bhekasana
Salamba Sarvangasana	Setu Bandha Sarvangasana, Prasarita Padottanasana C, Halasana, Viparita Karani, Virasana, Anjaneyasana	Halasana, Karnapidasana, Uttana Padasana, Supta Parivartanasana, Svanasana	Dobla las piernas en la posición del loto y equilibra con las rodillas descansando en las manos en Urdhva Padmasana; suelta las piernas, primero una y luego la otra, por encima de la cabeza en Setu Bandha Sarvangasana
Salamba Sirsasana 1	Adho Mukha Svanasana, Shishulasana, Uttanasana, ejercicio de musculatura abdominal, Salamba Sirsasana 11	Balasana; prueba la terapia del cuello (ver el capítulo once)	Torsión; dobla las rodillas en la posición del loto; baja las piernas hasta nivelarlas con el suelo y mantén la posición hasta cinco respiraciones antes de volver a extenderlas hacia arriba
Salamba Sirsasana 11	Prasarita Padottanasana B, Setu Bandha Sarvangasana, ejercicio de musculatura abdominal, Salamba Sirsasana 1	Balasana, terapia de la muñeca y el cuello (ver el capítulo once)	Úsala como base para los vinyasanas de equilibrio sobre brazos; transición directamente a Chaturanga Dandasana
Samasthihi	Tadasana	Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Mantén esta cualidad de ecuanimidad a través de todo lo que venga a continuación
Savasana	Para el descanso y la integración tras cualquier otra asana	Permítete al menos cinco minutos en esta asana	Lentamente haz la transición a la postura sentada

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Setu Bandha Sarvangasana	Anjaneyasana, Virasana, Supta Virasana, Salabhasana A y B, Dhanurasana	Apanasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, Ananda Balasana, Balasana, flexiones anteriores sentadas	Úsalo como calentamiento dinámico para flexiones posteriores más profundas, como Urdhva Dhanurasana; prueba la variación Eka Pada
Shishulasana	Adho Mukha Svanasana, Phalakasana, brazos en Gomukhasana y Garudasana	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones anteriores sentadas	Bhujangasana, Dhanurasana, Bhekasana, Ustrasana, Laghu Vajrasana
Supta Baddha Konasana	Baddha Konasana y sus posturas preparatorias, Supta Padangusthasana, Supta Virasana, Utthita Trikonasana, Virabhadrasana 11	Apanasana, Supta Parivartanasana, Viparita Karani, Svanasana	Haz la misma asana con un bloque colocado bajo el sacro, con saquitos de arena sobre las rodillas o con un cojín bajo la espalda
Supta Padangusthasana	Apanasana, Baddha Konasana, Adho Mukha Svanasana	Apanasana, Supta Parivartanasana, Viparita Karani, Svanasana	Supta Konasana, Upavista Konasana, Kurmasana
Supta Virasana	Anjaneyasana, Virasana, Setu Bandha Sarvangasana, Ustrasana	Bidalasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Ananda Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, flexiones anteriores sentadas	Utilizar la apertura de los flexores de cadera y de las ingles para probar flexiones posteriores más profundas. A gatas, encoge los dedos de los pies y vuelve a reclinarte hacia atrás, sujetando los pies o las rodillas como en Kapotasana; esto es Prapada Paryankasana
Tadasana	Savasana, movimientos Bidalasana-Svanasana	Ardha Uttanasana, Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Vrksasana y las demás asanas de pie
Tiriang Mukha Eka Pada Paschimottanasana	Dandasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Virasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Apanasana, Ananda Balasana, Supta Parivartanasana	Krounchasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas

AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Tittibhasana	Adho Mukha Svanasana, Utthita Trikonasana, Prasarita Padottanasana A, Baddha Konasana, Upavista Konasana, Bakasana, ejercicio de musculatura abdominal, Garudasana, Malasana, Bhujapidasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Flexiona las rodillas, llévalas para atrás, hacia arriba y juntas en Bakasana, luego flota en Chaturanga Dandasana
Tolasana	Padmasana y sus posturas preparatorias, ejercicio de musculatura abdominal	Dandasana, Pursvottanasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Transición directamente a Lolasana o Urdhva Kukkutasana
Upavista Konasana	Supta Padangusthasana, Dandasana,Baddha Konasana, Prasarita Padottanasana A, Utthita Trikonasana	Dandasana, Marichyasana C, Virasana, Gomukhasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Acercando más las piernas entre sí, desliza los brazos sacándolos lateralmente bajo las piernas, flexiona las rodillas y extiende el torso hacia delante en Kurmasana. Haz la transición directamente a Chaturanga Dandasana, o alternativamente en Bhujapidasana y Tittibhasana
Urdhva Dhanurasana	Adho Mukha Svanasana, Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Virasana, Supta Virasana, Shishulasana, Bhujangasana, Setu Bandha Sarvangasana, Urdhva Mukha Svanasana, Viparita Dandasana	Apanasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, Ananda Balasana, Balasana, flexiones anteriores sentadas	Acerca más las manos a los pies sin afectar a la posición paralela de los pies; extiende una pierna recta hacia arriba en la variación Eka Pada; elévate hasta ponerte de pie en Tadasana y déjate caer hacia atrás en Urdhva Dhanurasana hasta cinco veces

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	**PREPARACIÓN**	**INTEGRACIÓN**	**EXPLORACIÓN**
Urdhva Hastasana	Samasthihi, Tadasana, Anahatasana, Adho Mukha Svanasana	Tadasana, Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Estírate de costado, primero de un lado y luego del otro
Urdhva Kukkutasana	Padmasana y sus posturas preparatorias, Bakasana, Salamba Sirsasana 11	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana, Supta Baddha Konasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Pruébalo como parte de un Salamba Sirsasana I vinyasa; desde Adho Mukha Vrksasana, dobla las piernas en loto y bájalas a la parte superior de los brazos
Urdhva Mukha Svanasana	Salabhasana A y B, Naraviralasana, Bhujangasana, Setu Bandha Sarvangasana, Phalakasana, Chaturanga Dandasana	Adho Mukha Svanasana, Ardha Matsyendrasana, Apanasana, Balasana	Transición a Bhujangasana, flexiona las rodillas y lleva los dedos de los pies hacia la cabeza
Urdhva Padmasana	Padmasana y sus posturas preparatorias, Baddha Konasana, Padmasana, Salamba Sarvangasana	Matsyasana, Uttana Padasana, Supta Parivartanasana, Svanasana	Transición a Pindasana; alternativamente, coloca las manos bajo el sacro y extiende las piernas de loto hacia arriba y hacia delante; añade una ligera torsión, colocando solo una mano bajo el sacro
Ustrasana	Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Virasana, Supta Virasana, Salabhasana, Setu Bandha Sarvangasana	Balasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, Ananda Balasana, flexiones anteriores sentadas	Transición a Laghu Vajrasana y Kapotasa na
Utkatasana	Tadasana, Adho Mukha Svanasana, Salabhasana B, Virasana	Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Añade una torsión con Parivrtta Utkatasana, manteniendo las rodillas niveladas entre sí de manera que las caderas estén niveladas y el sacro más abierto

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Uttana Padasana	Dandasana, Paripurna Navasana, Virasana, Setu Bandha Sarvangasana	Apanasana, torsiones sencillas, Svanasana	Usa esta asana para ayudar a fortalecer la musculatura del cuello como preparación para Setu Bandhasana (postura de Charlie Chaplin)
Uttana Prasithasana	Marichyasana A y C, Eka Pada Raj Kapotasana posturas preparatorias, Arkana Dandasana, Bakasana, Galavasana, Astavakrasana	Upavista Konasana, Supta Baddha Konasana, Apanasana, Balasana, terapia de muñecas (ver el capítulo once)	Flota ligeramente en Chaturanga Dandasana
Uttanasana	Supta Padangusthasana, Adho Mukha Svanasana, Tadasana, Ardha Uttanasana	Malasana, Supta Baddha Konasana, Apanasana, Balasana, Svanasana	Transición en Padangusthasana y Padahasthasana; alternativamente extiende una pierna hacia atrás y hacia arriba en Eka Pada Adho Mukha Vrksasana (aperturas de pie)
Utthita Hasta Padangusthasana	Supta Padangusthasana, Tadasana, Vrksasana, Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana	Tadasana, Garudasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Balasana	Eleva la pierna recta alzada más arriba hacia el hombro sin doblar la pierna apoyada, perdiendo la neutralidad pélvica o flexionando la columna
Utthita Parsvakonasana	Supta Padangusthasana, Tadasana, Malasana, Urdhva Hastasana, Vrksasana, Utthita Trikonasana, Virabhadrasana 11	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Prasarita Padottanasana C, Apanasana, Balasana	Rodea la espalda con el brazo superior y el brazo inferior bajo la pierna adelantada para asir la muñeca del brazo superior recto, haciendo la transición a Eka Pada Koundinyasana A o Svarga Dvidasana (postura del ave del paraíso)
Utthita Trikonasana	Supta Padangusthasana, Tadasana, Vrksasana, Adho Mukha Svanasana, Virabhadrasana 11	Tadasana, Adho Mukha Svanasana, Garudasana, Gomukhasana, Balasana	Transición a Ardha Chandrasana mientras mantienes el pie apoyado en su sitio y la parte superior de la cadera girada sobre el extremo de la parte inferior de la cadera

Tabla D - Secuenciación de las asanas

AsANA	PREPARACIÓN	INTEGRACIÓN	EXPLORACIÓN
Vasisthasana	Adho Mukha Svanasana, Utthita Trikonasana, Vrksasana, Utthita Hasta Padangusthasana, Ardha Chandrasana, Phalakasana, Prasarita Padottanasana By D, Supta Padangusthasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Gomukhasana, Balasana, terapia de muñeca (ver el capítulo once)	Transición a Vishvamitrasana o Eka Pada Koundinyasana A
Viparita Dandasana	Adho Mukha Svanasana, Anjaneyasana, Virabhadrasana 1, Shishulasana, Supta Virasana, Pursvottanasana, Gomukhasana, Setu Bandha Sarvangasana, Urdhva Dhanurasana	Apanasana, torsiones sencillas, Supta Baddha Konasana, Ananda Balasana, Balasana, flexiones anteriores sentadas	Prueba a extender una pierna recta hacia arriba en la variación Eka Pada; alternativamente, camina acercando los pies a los codos y brinca a Pincha Mayurasana
Viparita Karani	Una asana profundamente restauradora que puede practicarse por sí misma o tras cualquier otra asana	Apanasana, Supta Baddha Konasana, Savasana	Coloca una cinta alrededor de los muslos y un saquito de arena sobre los pies para estabilizar la posición y profundizar sus efectos restauradores
Virabhadrasana 1	Tadasana, Adho Mukha Svanasana, Anjaneyasana, Ashta Chandrasana, Gomukhasana, Virasa na, Virabhadrasana 11	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Supta Padangusthasana, Supta Baddha Konasana, Apanasana, Ananda Balasana, Balasana	Úsalo como base para el guerrero bailarín o para la transición en otras asanas de pie; alternativamente, dobla los brazos en la posición Garudasana o Gomukhasana para preparar los hombros para una flexión más fácil en Urdhva Dhanurasana, Adho Mukha Svanasana o Adho Mukha Vrksasana

Tabla D - Secuenciación de las asanas			
ASANA	**PREPARACIÓN**	**INTEGRACIÓN**	**EXPLORACIÓN**
Virabhadrasana 11	Tadasana, Anjaneyasana, Ashta Chandrasana, Baddha Konasana, Supta Padangusthasana, Utthita Trikonasana, Vrksasana	Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Gomukhasana, Paschimottanasana, Balasana	Úsalo como base para probar Utthita Parsvakonasana, Utthita Trikonasana, Ardha Chandrasana, Svarga Dvidasana y otras asanas de pie con las caderas rotadas externamente
Virabhadrasana 111	Tadasana, Anjaneyasana, Ashta Chandrasana, Supta Padangusthasana, Vrksasana, Uttanasana, Virabhadrasana 1	Malasana, Garudasana, Supta Baddha Konasana, Balasana; no hagas directamente la transición a Ardha Chandrasana	Úsalo como base para Parivrtta Ardha Chandrasana, Parivrtta Hasta Padangusthasana, Natarajasana y Adho Mukha Vrksasana
Virasana	Apanasana, Balasana, Baddha Konasana, Gomukhasana	Phalakasana, Adho Mukha Svanasana	Reclínate para atrás en Supta Virasana
Vrksasana	Supta Padangusthasana, Baddha Konasana, Tadasana, Utthita Trikonasana, Virabhadrasana 11	Tadasana, Ardha Uttanasana, Uttanasana, Garudasana, Balasana	Úsalo como base para la transición a Utthita Hasta Padangusthasana; alternativamente, prueba a permanecer en equilibrio con los ojos cerrados

Notas

Cap. 1. Las raíces antiguas del yoga moderno

1. Pattabhi Jois amplía este tema diciendo que para alcanzar brahmacharya uno debe evitar «mezclarse con gente vulgar, ir a divertirse a lugares con mucha gente, leer libros vulgares que desapacigüen la mente, ir a cines y restaurantes y conversar en privado con desconocidos del sexo opuesto» (Jois 2002, 8).
2. Ver Muktananda (1997).

Cap. 2. El Hatha yoga moderno

1. En años más recientes, el movimiento del yoga se ha extendido más globalmente, sobre todo en Asia. Ver Ferretti (2008).
2. Incluso muchos de los biógrafos de Vivekananda reconocen el desarrollo inicial del yoga en los Estados Unidos bajo la influencia del movimiento trascendalista en Nueva Inglaterra. Ver www.ramakrishavivekenanda.info para tener acceso a su biografía por internet.
3. Ver la exposición de D.G. White (2009, 243-248) sobre el despliegue del yoga en Occidente.
4. El esculpido corporal mediante el yoga llegó a su extremo en 2001 con la producción de Warner Home Video *Yo9a: Buns* ef *Steel* (Yoga: Nalgas de acero), protagonizada por Rolf Junghans y Tracey Bradford.
5. Esta versión fue cuestionada de forma implícita en *The Yo9a Tradition cjthe Mysore Palace* (La tradición de yoga del palacio de Mysore), de Sjoman, que defiende convincentemente el papel de Krishnamacharya y sus discípulos como fuerzas creativas de la evolución consciente del yoga; Ashtanga Vinyasa sería una síntesis original de las artes marciales tradicionales de la India, la gimnasia británica y un Hatha yoga anterior.
6. La descripción más completa de Ashtanga Vinyasa se debe a Maehle (2006). El clásico de David Swenson *Ashtan9a Yo9a: The Practice Manual* (Manual práctico de Ashtanga Yoga) ha caído en desgracia entre los ashtanguis más puristas, para quienes la sugerencia de usar apoyos y modificaciones significa una adulteración de las enseñanzas de Jois.
7. El doctor Robert Gotlin, director de rehabilitación ortopédica y deportiva en el Beth Israel Medical Center de Nueva York, dice que cada semana ve hasta cinco lesiones relacionadas con Bikram (A. Stephens 2005).

8. La interpretación que nos hace Desikachar de este mismo sutra dice: «Al desarrollar la limpieza se revela lo que constantemente hay que mantener y lo que es eternamente limpio», mientras que Bouanchaud traduce este mismo pasaje como: «La pureza protege tu cuerpo y te brinda relaciones no físicas con los demás» (Desikachar 1995, 178).
9. Esta.noticia fue publicada en YouTube: http://www.youtube.com/watch?v=lmOUZQi_6Tw (página visitada el 12 de mayo de 2006).
10. Ver, especialmente, las obras de B. K. S. Iyengar *The Tree efYoga* (El árbol del yoga), de 1988; *Light on the Yoga Sutras* ef *Patanjali* (Luz sobre los yoga sutras de Patanjali), de 1993; *Yoga,* de 2001 y *Light on Life* (Luz sobre la vida), de 2005.
11. Observa que esta versión de la historia de Ashtanga Vinyasa contrasta claramente con la ofrecida por Pattabhi Jois, contribuyendo a la mistificación de la que hablé antes.
12. Para investigar este tema más extensamente, ver Shannahoff- Khalsa (2004) y Sovatsky (1998).

Cap. 3. La energía sutil

1. Vale la pena reflexionar sobre la etimología del término «individual», derivado del latínindivi-*duum,* que significa «inseparable de». En un interesante cambio de significado que coincidió con la ascensión del capitalismo en Occidente, nuestra inseparabilidad esencial dio paso a la idea de un ser aislado. Para investigar más a fondo este tema, ver Williams (1985).
2. Finger (2005) señala ubicaciones físicas y atributos específicos para cada chakra. Como vimos antes, muchos otros, entre ellos Johari (1987), contradicen esta asociación específica de chakras con elementos físicos.

Cap. 4. Estructura corporal y movimiento

1. Calais-Germain (1991, 62) yThomas Myers (1998, 82) ofrecen dos visiones opuestas de esta fuente de equilibrio.
2. Los bíceps débiles agravan la hiperextensión del codo, un trastorno exacerbado por el carácter de la práctica de la asana, en donde los bíceps no se contraen nunca concéntricamente contra una resistencia importante. Aquí tenemos un elemento interesante desde el punto de vista espiritual y filosófico: en la mayoría de la práctica de la asana, casi todo el esfuerzo se dirige a alejarse del cuerpo y muy rara vez a su interior.

Cap. 5. Crear un espado para la autotransformación

1. Los *Yoga Sutras* de Patanjali describen este trastorno como uno de los *kleshas.* Para leer una exposición excelente sobre los aspectos psicológicos de esta separación y sobre cómo el yoga puede curar el sufrimiento resultante, ver Cope (1999). Se tratará esto más adelante en este capítulo.
2. Como observamos en el capítulo dos, están apareciendo pruebas significativas que demuestran que el ejercicio realizado bajo condiciones de calor extremo puede causar lesiones graves. Ver la nota 7 del capítulo dos para un análisis más a fondo.
3. Para hacerse una idea de las posibilidades y ver numerosos ejemplos del uso de sillas y otros apoyos, consultar B. K.S. Iyengar (2001).
4. Para conocer un argumento convincente a favor de esta posición, ver Farhi (2006, 81-82).
5. Remen expone en su artículo de forma sucinta y brillante la cuestión sobre lo que es, y lo que no es, espiritual.
6. Este punto lo recalca Farhi (1999), que subraya que «cada asana actúa como un contenedor para el movimiento interno dinámico y sutil».
7. La práctica de la atención plena se encuentra en varias disciplinas espirituales, especialmente en el budismo zen; ver Hanh (1975). Para un recurso ecléctico para desarrollar la presencia en el momento, ver Watts (1980). Más recientemente, Eckhart Talle ha ayudado a popularizar la

práctica de estar en el momento a través de sus escritos y charlas, entre ellos *El poder del ahora* (1999); y Sarah Powers (2008) explora la atención plena y la práctica de la asana.

8. Aum aparece en todos los Upanishads, donde se le presenta como objeto de meditación profunda o espiritual, su sonido se corresponde con Brahma. Se analiza extensamente en el Chandogya Upanishad, el Taittiriya Upanishad y el Mandukya Upanishad. Ver el Katha Upanishad (1.2.15) para una definición sencilla de aum como la sílaba «más elevada», la «meta de todo deseo humano», que al conocer el amparo de este sonido, su significado, nos hace sentir «amados en el mundo de Brahma».
9. Sobre el tiempo y el espíritu, ver Medina (1996); sobre el círculo de día y noche y el comportamiento humano, ver Thompson y Harsha (1984).
10. En los últimos años hemos visto el desarrollo del «yin» y «yang» yoga, y a veces «yin-yang» yoga, los términos chinos para las mismas polaridades esenciales que pueden verse como los padres arquetípicos, la «primera bifurcación de la realidad primal, cosmogénica, unida ahora en armonía productiva» (Zimmer 1972, 127). En otras tradiciones se los llama «Padre Cielo y Madre Tierra», «Zeus y Hera», «Urano y Gaia», «T'ien y Ti», etc. Cuando las clases de yoga usan estos epítetos para describir su enfoque, puede significar que otras tradiciones se han incorporado en la práctica, como la activación de los meridianos chinos de Sarah Power a través de unas secuencias específicas de asanas en su enfoque al Yin yoga. Para investigar, ver el análisis de Campbell (1949, 97-171) sobre la «Iniciación» así como Zimmer (1972). Acerca del Yin yoga, desarrollado orginalmente por Pauli Zink, ver Grilley (2002).
11. Jody Greene (comunicación personal, 2009) sugirió apropiadamente que cuestionemos y eliminemos las tipologías arcaicas y autolimitadoras que interpretan las cualidades energéticas como polaridades masculinas-femeninas. lPor qué deberíamos aceptar que ser «expansivo» es algo más masculino que femenino, o que ser «integrador» es más femenino que masculino? Aunque ofrecer polaridades conceptuales pueda tener un valor heurístico, asociarlas con el sexo, que es relativamente fluido y va evolucionando a medida que se desarrolla el ser humano, solamente refuerza las ideas equivocadas sobre las cualidades de la masculinidad y la feminidad que nos apartan de un sentido de la totalidad.
12. Hay cientos de fuentes sobre Ganesha. Courtright (1985) ofrece un tratamiento académico de Ganesha que muchos hindúes puristas han pedido asiduamente que se elimine de la circulación; *Ganesa,* de Getty (1936) se encuentra entre las primeras introducciones a Ganesha en inglés; Swami Chinmayananda (1987) ofrece una interpretación tradicionalista que puede haber motivado la obra de Courtright; una magnífica interpretación de esta aparece en *Ganesha Goes to Lunch* (Ganesha va a almorzar), de Kapur (2007).
13. Blitz, seguidor de Krishnamurti y estudiante de Desikachar (fue el primero quellevó a Desikachar a Europa a principios de los años sesenta), fundó con su padre el Club Mediterraneo en 195O, en el que ofrecía retiros lujosos de vacaciones con clases de yoga, adelantándose a una moda de la última década del siglo xx y la primera del XXI.
14. Desarrollando esta idea, Desikachar (1998) refiere que las escrituras reverenciadas de la antigua India «preparan definiciones, clasificación y métodos apropiados para cada individuo. Se toman en cuenta los intereses personales, la vocación, la edad, el sexo, la familia, la posición social y el entorno cultural. Hay descripciones detalladas de las actitudes apropiadas hacia uno mismo y los demás: de cuándo actuar y cuándo no; cuándo hablar, cuándo permanecer en silencio».
15. Ver los *Yo9a Sutras* de Patanjali, especialmente II. 27 -31.
16. El doctor en medicina Dean Ornish (1998, 211) le preguntó a Swami Satchidananda: «lCuál es la raíz de la curación?». Satchidananda contestó: «La satisfacción. La satisfacción llega al aquietar el cuerpo yla mente lo suficiente (ya sea con la meditación, el yoga o la oración) como para experimentar una sensación interna de regocijo y bienestar...».

17. Ver Cope (2006), especialmente las páginas 231-262.

Cap. 6. Técnicas y herramientas para la enseñanza del yoga

1. La «fuerza normal» misma deriva de la segunda ley de Newton, la ley de la fuerza resultante. Para un análisis del tema, ver Shabana (1999), Espinoza (2005, 141) o el Newton original (1999).
2. Para una exposición sobre enraizamiento y alargamiento a través de la columna, ver Scaravelli (1991).
3. Schiffmann dedica un capítulo de su *Yoga* (1996) a desarrollar el enfoque de las corrientes de energía de Kramer, ofreciendo un conjunto de técnicas útiles que los estudiantes pueden aplicar para cultivar este aspecto de su práctica.
4. Esta relación entre llevar energía muscular al núcleo del cuerpo mientras se irradia desde ese núcleo a la periferia aparece en muchos estilos de Hatha yoga, aunque con terminología distinta y un énfasis ligeramente diferente.
5. Aunque la mayoría de los estilos de Hatha yoga reconocen estas polaridades, los pocos que las tratan explícitamente en la instrucción de la asana recalcan oposiciones y acciones energéticas un tanto diferentes. Ver B. K. S. Iyengar (2001), Devereux (1998), Schiffmann (1996), Holleman (1999, 27)yRea (2005, 75-76).
6. Conbastante frecuencia deberías hacer demostraciones de la secuencia, siempre presente, de plancha-chaturanga-perro arriba-perro debajo. Ver el capítulo siete para las instrucciones.
7. Los términos «pasivo» y «activo» se usan a menudo de formas distintas dependiendo del contexto de la exposición. Ver el comentario de Ganga White (2007, 119-121) acerca del mantenimiento activo ypasivo.
8. Hay un debate considerable sobre el estiramiento en las comunidades médica y científica. Para una visión global, ver Shrier y Gossal (2000). Varios estudios sobre la duración del estiramiento estático muestran que no hay un aumento de la flexibilidad tras treinta segundos. Ver Bandy e Irion (1994) para un estudio que demuestra cómo una duración superior a los treinta segundos no tiene un efecto considerable sobre la flexibilidad de los tendones de las corvas. En una investigación sobre el estiramiento pasivo en contraste con el movimiento activo, se desmostró que la aplicación de la «conciencia a través del movimiento» daba lugar a un incremento significativo de la longitud muscular que el producido con el estiramiento pasivo, lo que indica que la longitud del músculo puede aumentarse mediante un proceso de movimiento activo que no implica *el* estiramiento; ver J. Stephens y otros (2006).
9. Desikachar *(1995, 29-31) resalta el valor* de *la práctica* dinámica *para los principiantes.*
10. *El* concepto de Chikitsa yoga es un reconocimiento *del* yoga como proceso curativo que *con*lleva la transformación de las pautas condicionadas que influencia todos los aspectos de nuestra vida. También es el nombre dado a la serie principal de Ashtanga Vinyasa yoga, uno de los aspectos generales del enfoque Viniyoga y presente en el núcleo de la práctica y enseñanzas de Iyengar.
11. Ver Farhi (2006, 89-91) para un debate esclarecedor sobre el contacto físico.
12. Hay muchos puntos de vista acerca de las relaciones sexuales entre profesores y estudiantes. En un extremo está la insistencia en el celibato, especialmente en los linajes donde el renunciamiento es más pronunciado, lo cual resuelve la cuestión. En el otro extremo encontramos que se da una libertad prácticamente total a los profesores para responder a la atracción sexual con los estudiantes, como en la declaración de John Friend (2006, 92): «Cuando se produce la atra ión sexual entre túy un estudiante, espera algunas semanas antes de responder a esa atracc1on».

13. Algunos estilos de yoga, en particular Ashtanga Vinyasa, se inclinan por realizar ajustes físicos muy fuertes. Esto puede resultar peligroso en manos de un profesor poco preparado o insensible.
14. El planteamiento uniforme en el que se pide que todos los estudiantes hagan todas las asanas de la misma forma y sin ayudas irá desapareciendo a medida que cada vez más estudiantes se den cuenta de que modificando las asanas y usando ayudas pueden sentirse más seguros y libres al practicar yoga y de esta manera experimentarlo como fuente de una autotransformación más profunda.

Cap.7. Enseñarasanas

1. Como expuse en el capítulo dos, Indra Devi, B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois y T. V K. Desikachar trajeron esta tradición a Occidente. A partir de ahí sus estudiantes nos han aportado varias formas híbridas de práctica de asanas como Vinyasa Flow, Power yoga, Anusara, Prana Vinyasa, y otros varios enfoques y estilos.
2. Hay cientos de libros sobre asanas. Los siguientes son especialmente relevantes: B. K. S. Iyengar (1966), B. K. S. Iyengar (2001), Schiffmann (1996), Holleman (1999), Devereux (1998), Maehle (2006), Lasater (1995), Desikachar (1995), y Mohan (1993). La revista *Yoga Journal* tiene cientos de artículos extraordinarios sobre asanas, entre ellos muchos escritos para profesores.
3. Para conocer detalladamente la anatomía de pada bandha, lee lo escrito acerca de los pies en el capítulo cuatro. Para más información sobre el equilibrio de los pies, ver Holleman (1999) y Little (2001).
4. Para conocer más detalles sobre las funciones y los beneficios para los músculos y las articulaciones empleados en las torsiones, lee a Gudmestad (2003) y Cole (2005).
5. Ver Schatz (2002) sobre la perspectiva de que la inversión no causa endometriosis. Muchos otros siguen aún oponiéndose a la inversión durante la menstruación: Geeta Iyengar (1995, 77) escribe: «Durante el periodo mensual, se aconseja un descanso de 48 a 72 horas. No deberían practicarse asanas». Clennell (2007, 18), basándose en Geeta Iyengar, va todavía más lejos, precaviendo contra las «posturas en las que tu cabeza esté más baja que tu torso, caderas y piernas».

Cap. 8. Enseñar pranayama

1. Muchas perspectivas espirituales tradicionales dan primacía a «estar presente»; sin embargo, también aprecian la capacidad humana natural para la reflexión y la imaginación, encontrarle sentido a lo que nos rodea y pensar en posibilidades alternativas. Aunque estamos abiertos a lo que Eckhart Tolle describe como «el poder del ahora» como parte de la conciencia, no tenemos que limitarnos a creer o a sentir que todo lo que hay es el «ahora». Para un análisis más a fondo, ver Kramery Alstad (2009).
2. Hay diversas definiciones en los Vedas, los Upanishads, los Yoga Sutras de Patanjali, los textos tántricos y los escritos clásicos de Hatha yoga de los siglos XIV al XVII. Ver el capítulo tres para una exposición del prana. Para explorar las interpretaciones más recientes, ver Rosen (2002 y 2006) y B. K. S. Iyengar (1985).
3. Varias traducciones usan los terminos «perfeccionado», «consumado» o «maestría». Hay un amplio debate sobre cuándo y bajo qué circunstancias se puede practicar de forma segura el pranayama. Aunque B. K. S. Iyengar declara que las asanas deben perfeccionarse primero, en otro comentario acerca de la inspiración, la espiración y la retención, afirma que «todo hay que hacerlo, prolongarlo y perfeccionarlo según la capacidad del aspirante» (B. K. S. Iyengar 1993, 165).

4. Los chinos habían desarrollado antes un concepto en parte filosófico, en parte fisiológico de la respiración, *lien chi,* que significa transmutar el aliento en la sustancia del espíritu o la esencia vital del aire; ver Morse (1934).
5. Ver Farhi (1996, 74-90) sobre los patrones respiratorios.
6. Estos ejercicios son adaptaciones de las detalladas prácticas anatómicas expuestas en Calais-Germain (2005, 176-203). Ver Netter (1997, lámina 183) para músculos de inspiración y espiración.
7. Ver Ganga White (2007, 66-67) para una exposición sucinta de este debate.
8. La práctica de la retención de la respiración aparece en los Yoga Sutras, donde el cese de la respiración se asocia con chitta vritti nirodaha, calmar las fluctuaciones de la mente (Yoga Sutras II. 49-52).El término kumbhaka aparece en el Hatha Yoga Pradipika (II. 43-46) junto con una descripción más detallada de esta práctica. Aquí nos centramos en las formas de sahita-kumbhakas, aquellas que incumben a la práctica triple de inspiración, espiración y retención. Una cuarta forma, kevala-kumbhaka, surge espontáneamente de estas prácticas y trasciende las fases de la respiración; más allá de la técnica, en kevala-kumbhaka el cuerpo-respiración-mente está en suspensión sin esfuerzo. Según el Hatha Yoga Pradipika, hay ocho prácticas kumbhaka (todas sahita): suryabheda, ujjayi, seetkari, sitali, bhastrika, bhramari, morchha y plavini.
9. Más allá de la inspiración, la espiración y la retención.
10. Con respecto a kapalabhati y a bastrika, Iyengar (1985, 180) nos dice: «Si la gente los hace porque cree que despiertan el kundalini, puede producirse un desastre para el cuerpo, los nervios y el cerebro». Sin embargo, el Hatha Yoga Pradipika, la fuente principal de Iyengar, dice que este pranayama «activa rápidamente el kundalini. Es agradable y beneficioso, y elimina la obstrucción debida al exceso de mucosidad acumulada en la entrada al brahma nadi» (Hatha Yoga Pradipika II.66).
11. Ver también Powell (1996).
12. El enfoque aquí se basa principalmente en el Hatha Yoga Pradipika (II. 7-9) y en las lúcidas perspectivas de Bailey (2003) acerca del equilibrio del prana.

Cap. 9. Enseñar meditación

1. Para un tratamiento práctico y actual, ver Cope (1999).
2. Muchas prácticas espirituales tienen una tendencia a ofrecer la promesa de unos resultados a cambio de la entrega a una práctica, gurú o religión determinados. Sucede lo mismo en gran parte del yoga. Para un debate fascinante, ver Kramery Alstad (2009).
3. Para una exposición de cómo el dharana puede experimentarse en medio de varias actividades, ver Cope (2006, 68-71).
4. Ver la exposición de Eliade (1958, 69-73).
5. Ver Fischer-Schreiber y otros (1994).
6. Hay infinitas posibilidades de mudra. Para orientación, ver Hirschi (2000).
7. Ver Kempton (2002) para varios enfoques sobre el uso de la respiración en la meditación.
8. Hay un número infinito de meditaciones con mantra. Para una práctica guiada en audio, prueba Stryker (2005).
9. Esta es una versión modificada de una técnica de meditación a base de contar que aprendí de Erich Schiffmann en 199 3. Para más información sobre este enfoque, ver Schiffmann (1996).

1O. En esta perspectiva se combinan mis conversaciones con Sally Kempton y las que sostuve con Daniel Odier. Para mayor información sobre el planteamiento de Odier y su traducción del Vijnana Bhairava, ver Odier (2004).

476

Cap. 1O. Secuenciar y planificar las clases

1. Para una visión general de Vinyasa Krama, ver Mohan (1993, 125-158) y Desikachar (1995, 25-43).
2. Ver Hardyy otros (1983).
3. Ver Schiffmann (1996, 89-94) para una orientación detallada.
4. En algunos estilos y tradiciones de yoga, como Ashtanga Vinyasa y Bikram, la secuencia de asanas está fijada de antemano. Sin embargo, incluso con secuencias fijas, puedes ayudar a los estudiantes para que la práctica les resulte más fácil y alcancen una mayor profundidad con variaciones que se basan en los mismos principios de secuenciación que se aplican en las clasessecuenciadas de forma creativa.
5. La fuente clásica es Geeta S. Iyengar (1995). Clennell (2007) extiende el pensamiento de Iyengar. Para una perspectiva contraria, ver Benagh (2003).
6. Finger (2005) ofrece varias secuencias orientadas a los chakras.

Cap. 11. Enseñanza especializada

1. Esta sección ha sido creada para los profesores que trabajan con estudiantes que sufren las lesiones habituales. Para una orientación sobre cómo el yoga puede promover la curación de varios trastornos, ver McCall (2007) y la publicación de la International Association ofYoga Therapists.
2. Para una orientación más detallada sobre métodos para desarrollar el alineamiento y tratar el dolor en los estudiantes con escoliosis, ver E. B. Miller (2003).
3. Allison Woolery y sus asociados (2004) en UCLA han dirigido la investigación más convincente. Para una lectura más extensiva sobre el yoga para la depresión, ver Weintraub (2004).
4. Para explorar esta corriente de pensamiento acerca de la depresión, ver Keedwell (2008) así como Neese y Williams (1994).
5. Esta es la interpretación de Patricia Walden tal y como la presenta McCall (2007, 267-268).
6. Estas sugerencias se basan en varias fuentes; una de las más reveladores y sucintas es Ferretti (2006).
7. Para conocer relatos fascinantes que ilustran cómo el miedo puede limitar la dilatación cervical de una mujer durante el alumbramiento, ver Gaskin (2003, 133-142).
8. Para más información sobre modificaciones de asanas al trabajar con estas dos clases de estudiantes hay libros prenatales y posnatales excelentes que se corresponden exactamente con dos grupos: para clases prenatales y posnatales más básicas, ver Balaskas (1994); para clases normales y estudiantes experimentadas, ver Freedman (2004).
9. Para más información sobre ejercicios específicos, ver Calais-Germain (2003); este libro debería ser de lectura obligatoria para todos los profesores de yoga prenatal y posnatal

Cap. 12. La profesión del yoga

1. Para más información sobre cómo promocionarte como profesor de yoga, ver Payne (2000).
2. Farhi (2006) examina estas relaciones más generales de la vida en su libro sobre la ética en la enseñanza delyoga.

Bibliografía

Aboy, Adriana. 2002. «Indra Devi's legacy». *Hinduism Today* 24.

Aiyar, K. N., trad. 1914. *Thirty minar Upanishads, including the Yoga Upanishads.* Madrás, India: Vasanta.

Aldous, Susi Hately. 2004. *Anatomy and asana: Preventingyoga injuries.* Calgary: Functional Synergy.

Alstad, Diana. 1979. «Exploring relationships: Interpersonal yoga». *Yoga J ournal* (marzo).

Alter, MichaelJ. 1996. *Science efjlexibility,* 2.ª ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ashtanga Yoga. 2006. Vídeo, http://www.youtube.com/watch?v=lmOUZQi_6Tw.

Avalon, Arthur. 1974. *The serpent power: Being the Sat-Cakra-Nirupana and Paduka-Pancaka.* Nueva York: Dover.

Avari, Burjor. 2007. *India: The ancient past.* Abingdon, UK: Routledge.

Ayyanga, T. R. S. 1952. *The Yoga Upanishads.* Adyar, India: Adyar Library.

Bailey, James. 2003. «Balancing act.». *Yoga Journal* 176 (septiembre-octubre), http://www.yogajournal.com/wisdom/927.

___ 2006. *Living ayurveda reader.* Santa Mónica, CA: publicado por el autor.

Balaskas, Janet. 1994. *Preparingjor birth withyoga.* Boston: Element.

Bandy, William D. yJean M. Irion. 1994. «The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles». *Physical Therapy* 74 (9): 845-850.

Baptiste, Baron. *2003.Journey into power: How to sculptyour ideal body,jree your true se![and traniform your life with yoga.* Nueva York: Fireside.

Benagh, Barbara. 2003. «Inversions and menstruation». *Yoga Journal,* http://yogajournal.com/practice/546_i.cfm.

Bhajan, Yogi. «Kundalini Research lnstitute», http://www.kriteachings.org!teachertraining.htm.

Birch, Beryl Bender. 1995. *Poweryoga: The total strength and jlexibility workout.* Nueva York: Fireside.

___ 2000. *Beyond Poweryoga: 8 levels* ef *practice far body and soul.* Nueva York: Fireside.

Bouanchaud, Bernard. 1999. *The essence efyoga: Reflections on the Yoga Sutras* ef *Patan_jali.* Nueva York: Sterling.

Briggs, Tony. 2001. «The gift of assisting». *Yoga Journal,* http://www.yogajournal.com/for_teachers/1024.

Calais-Germain, Blandine. 1991. *Anatomy* ef *movement.* Seattle: Eastland.

___ 200 3. *Thejemale pelvis: Anatomy and exercises.* Seattle: Eastland.

___ 2005. *Anatomy* ef *breathin9.* Seattle: Eastland.

Campbell, Joseph. 1949. *The hero with a thousand faces.* Nueva York: Pantheon.

Chaudburi, Haridas. 1965. *Inte9ral yo9a.* Londres: Alíen & Unwin.

Chinmayananda, Swami. 1987. *GloryefGanesha.* Bombay: Central Chinmaya Mission Trust.

Chodron, Perna. 2007. *Always maintain a jo.xfal mind, and other Lojon9 teachin9s on awakenin9 compassion and jearlessness.* Boston: Shambhala.

Choudhury, Bikram. 2000. *Bikram's be9innin9yo9a class.* Nueva York: Penguin Putnam.

Clennell, Bobby. 2007. *The woman'syo9a book: Asana and pranayamajorall phases* ef *the menstrual cycle.* Berkeley, CA: Rodmell.

Cole, Roger. 2005. «With a twist». *Yo9a Journal* (noviembre).

___ Protect the knees in lotus and related postures. *Yo9a Journal,* http://www.yoga]ournal.com/for_teachers/978.

Cope, Stephen. 1999. *Yo9a and the quest for the true se!f.* Nueva York: Bantam.

___ 2006. *The wisdom efyo9a: A seeker's 9uide to extraordinary livin9.* Nueva York: Bantam-Bell.

Courtright, Paul B. 1985. *Ganesa: Lord* ef *obstacles, lord efbe9innin9s.* Nueva York: Oxford University Press.

Davidson, Ronald M. 2003. *lndian esoteric Buddhism: A social history* ef *the tantric movement.* Nueva York: Columbia University Press.

___ 2005. *Ti.betan renaissance: Tantric Buddhism in the rebirth efTi.betan culture.* Nueva York: Columbia University Press.

Desikachar, T. K. V 1995. *The heart ef.yo9a: Developin9 a personal practice.* Rochester, VT: Inner Traditions.

___ 1998. *Health, healin9, and beyond: Yo9a and the livin9 tradition* ef *Krishnamacharya.* Nueva York: Aperture.

Devereux, Godfrey. 1998. *Dynamic yo9a: The ultimate workout that chills your mind as it char9es your body* Nueva York: Thorsons.

Dharma, Krishna. 1999. *Mahabharata: The 9reatest spiritual epic* ef *al] time.* Badger, CA: Torchlight.

Easwaran, Eknath, trad. 1987. *The Upanishads.* Tomales, CA: Nilgiri.

Eliade, Mircea. 1958. *Yo9a: Immortality and fieedom.* Nueva York: Pantheon.

Espinoza, Fernando. 2005. «An analysis of the historical development of ideas about motion and its implications for teaching». *Physical Education* 40 (2).

Farhi, Donna. 1996. *The breathin9 book: Good health and vitality throu9h essential breath work.* Nueva York: Henry Holt.

___ 1999. «Asana column: Supta Padangusthasana». *Yo9a Journal* (mayo/junio).

___ 2006. *Teachin9yo9a: Explorin9 the teacher-student relationship.* Berkeley, CA: Rodmell.

Ferretti, Andrea. 2006. «Feel happier». *Yo9a Journal,* http://www.yogajournal.com/lifestyle/2562.

___ 2008. «Yoga metropolis». *Yo9a Journal,* http://www.yogajournal.com/lifestyle/2686.

Feuerstein, Georg. 1998. *Tantra: The path* ef *ecstasy.* Boston: Shambhala.

___ 2001. *Theyo9a tradition: Its history, literature, philosophy and practice.* Prescott, KZ: Hohm.

Finger, Alan. 2005. *Chakra yo9a: Balancin9 enerBYfor physical, spiritual, and mental well-bein9.* Boston: Shambhala.

Fischer-Schreiber, Ingrid, Stephan Schuhmachery Gert Woerner. 1994. *The encyclopedia* ef *Eastern philosophy and reli9ion.* Boston: Shambhala.

Flood, Gavin D. 1996. *An introduction to Hinduism.* Cambridge: Cambridge University Press.

Flynn, Kimberly. 2003. «FAQ», http://www.ashtangayogashala.com.

Folan, Lilias. 1976. *Lilias yo9a and you.* Nueva York: Bantam.

Frawley, David. 1999. *Yo9a and ayurveda: Se!fhealin9 and se!frealization.* Twin Lakes, WI: Lotus.

Freedman, Francoise Barbira. 2004. *Yo9a far pre9nano/, birth and beyond.* Nueva York: Dorling Kindersley.

French, Roger Kenneth. 200 3. *Medicine before science: The rational and learned doctorfiom the Middle A9es to the Enliahtenment.* Cambridge: Cambridge University Press.

Friend, John. 2006. *Anusarayo9a teacher trainin9 manual.* 9.ª ed. The Woodlands, TX: Anusara.

Gambhirananda, Swami. 1989. *Taittir1a Upanishad.* Calcuta: Advaita Ashram.

Gannon, Sharon y David Life. 200 2. *Jivamukti yo9a: Practices far liberatin9 bodyandsoul.* Nueva York: Ballantine.

Gardner, Howard. 1993. *Frames* ef *mind: The theory* ef *multiple intelli9ences.* Nueva York: Basic.

Gaskin, Ina. 2003. *Ina May's 9uide to childbirth.* Nueva York: Bantam.

Getty, Alice. 1936. *Ganesa: A mono9raph on the elephant1aced 90d.* Repr., Oxford: Clarendon, 1992.

Ghosh, Aurobindo Akroyd. 1914. *The synthesis* ef *YºBª·* Pondicherry, India: SABDA.

Grilley, Paul. 2002. Bn *yo9a: Outline* ef *a quiet practice.* Ashland, OR: White Cloud.

Gudmestad, Julie. 2003. Let's twist again. *Yo9a Journal* (enero/febrero).

Hackett, Paul G. (en preparación). *The life and works* ef *Theos Bernard,* http://c250.columbia.edu/c25O_celebrates/remarkable_columbians/theos_bernard_scholar.html.

Hanh, Thich Nhat. 1975. *The miracle* ef *minc!fulness: A manual on meditation.* Boston: Beacon.

Hardy, L., R. Lye y A. Heathcote. 1983. «Active versus passive warm up regimes and flexibility». *Research Papers in Physical Education* 1 (5): 23-30.

Hirschi, Gertrud. 2000. *Mudras: Yo9a in your hands.* Boston: Weiser.

Hittleman, Richard. 1982. *Ri.chard Hittleman's yo9a: 2 8 day exercise plan.* Nueva York: Bantam.

Hoff, Benjamín. 1982. *The Tao cj'Pooh.* Nueva York: Dutton. /

Holleman, Dona y Orit Sen-Guppta. 1999. *Dancin9 the body li9ht: Thefuture cj'yo9a.* Amsterdam: Pandion.

Huxley, Aldous. 1962. *lsland.* Nueva York: Harper and Row.

Iyengar, B. K. S. 1966. *Li9ht on YºBª·* Nueva York: Schockten.

___ 1985. *Light on pranayama: Theyo9ic art efbreathin9.* Nueva York: Crossroad.

___ 1988. *The tree cj'yo9a.* Boston: Shambhala.

___ 1993. *Li9ht on the Yo9a Sutras* ef *Patanjali.* Columbia, MO: South Asia.

___ 2001. *Yo9a: The path to holistic health.* Londres: Dorling Kindersley.

___ 2005. *Liaht on life: The YºBª journey to wholeness, inner peace, and ultimatefieedom.* Nueva York: Rodale.

Iyengar, Geeta S. 1995. *Yo9a: A 9emfor women.* Spokane: Timeless.

Johari, Harish. 1987. *Chakras: EnerBY centers* ef *traniformation.* Rochester, VT: Destiny.

Jois, Sri K. Pattabhi. 2002. *Yo9a mala.* Nueva York: North Point.

Jung, Carl. 1953. Yoga and the West. *The collected works cj'Cari]un9 Vol. l.,* ed. sir Herbert Read, Michael Fordham y Gerard Adler. Nueva York y Princeton, NJ: Bollingen.

Kapur, Kamla K. 2007. *Ganesha 9oes to lunch: Classics fiom mystic India.* San Rafael, CA: Mandala.

Keedwell, Paul. 2008. *How sadness survived: The evolutionary basis* ef *depression.* Oxford: Radcliffe.

Keele, Kenneth D. 1952. *Leonardo da ½nci on movement* ef *the heart and blood.* Londres: Lippencott.

Kempton, Sally. 2002. *The heart cj' meditation: Pathways to a deeper experience.* South Fallsburg, NY: SYDA Foundation.

Kest, Bryan. 2007. «BryanKest's Poweryoga», http://www.poweryoga.com (consultado en 2007).

Khalsa, Gurmukh Kaur. 2000. *The 8 human talents.* Nueva York: HarperCollins.

Kornfield, Jack. 1993. *A path with heart: A 9uide throu9h the perils and promises* ef *spiritual life.* Nueva York: Bantam.

Kramer,Joel. 1977. «Anew lookatyoga: Playingthe edge ofmind and body». *Yo9a Journal* (enero).

___ 1980. «Yoga as self-transformation». *Yo9a Journal* (mayo/junio).

Kramer, Joel y DianaAlstad. 1993. *The guru papers: Masks* ef*authoritarian power.* Berkeley, CA: North Atlantic.

___ 2009. *The passionate mind revisited: Expanding personal and social awareness.* Berkeley, CA: North Atlantic.

Kriyananda, Swami (J. Donald Walters). 1967. *Ananda Yo9afor Hi9her Awareness.* Nevada City, NV: Crystal Clarity.

Kriyananda, Swami. 2008. «What is yoga?», http://www.expandinglight.org!yoga/what-is.htm.

Lad, Vasant. 1984. *Ayurveda: The science* ef*se!f-healin9.* Twin Lakes, WI: Lotus.

Lasater, Judith. 1995. *Relax and renew: Resiful yoga far stresiful times.* Berkeley, CA: Rodmell.

Levine, Stephen. *1979.A9radual awakening.* Garden City, NJ: Anchor.

Little, Tías. 200 l. «From the ground up». *Yo9a Joumal* (noviembre).

Lutyens, Mary. 197 5. *Krishnamurti: Theyears* ef*awakening.* Repr., Boston: Shambhala, 1997.

MacShane, Frank. 1964. «Walden and yoga». *New England Q_uarter!J* 37: 322-342.

Maehle, Gregor. 2006. *Ashtan9a yo9a: Practice and philosophy* Novato, CA: New World Library.

Mallinson, James, trad. 2004. *The Gheranda Samhita.* Woodstock, NY: YogaVidya.com.

Manchester, Frederick. 2002. *The Upanishads: Breath* ef*the eternal.* Nueva York: Signet Classics.

McCall, Timothy, 2007. *Yoga as medicine: The yogic prescription far health and healing.* Nueva York: BantamDell.

Medina, John J. 1996. *The dock* ef*a9es.* Cambridge: Cambridge University Press.

Menon, Ramesh. 2003. *The Ramayana.* Nueva Delhi: HarperCollins.

Michaels, Axel. 2004. *Hinduism: Past and present.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Miller, Barbara Stoler. 1986. «Why did Henry David Thoreau take the Bhagavad-Gita to Walden Pond?». *Parabola* 12.1 (primavera): 58-63.

Miller, Elise Browning. 200 3. *Yo9a far scoliosis.* Menlo Park, CA: publicado por la autora.

Mittelmark, RaúlArtal, RobertA. Wiswell y Barbara L. Drinkwater, eds. 1991. *Exercise in pre9nancy,* 2.ª ed. Baltimore: Williams & Wilkins.

Mohan, A. G. 199 3. *Yo9a far body, breath, and mind: A 9uide to personal reintegration.* Portland, OR: Rudra.

Mohan, A. G. e Indra Mohan. 2004. *Yoga therapy: Aguide to the therapeutic use efyo9a and ayurvedafor health and fitness.* Boston: Shambhala.

Moore, Keith L. y Arthur F. Dalley. 1999. *Clinical!J oriented anatomy, 4th ed.* Baltimore: Lip-pincott Williams & Wilkins.

Moore, Thomas. 1994. *Care* ef*the soul: A9uideforcultivating depth and sacredness in everyday life.* Nueva York: HarperCollins.

Morrison, Judith. 1995. *The book* ef*ayurveda.* Londres: Gaia.

Morse, William R. 1934. *Chinese medicine.* Nueva York: Hoeber.

Muktananda, Swami. 1997. *Nothing exists that is not Siva: Commentaries on the Siva Sutra, Vijnanabhairava, Gurugita, and other sacred texts.* South Fallsburg, NY: Siddha Yoga Publications.

Muktibodhananda, Swami, trad. 1993. *Hatha Yoga Pradipika: Light on YºBª.* Munger, India: Bihar School of Yoga.

Myers, Esther. 2002. *Hands-on assistin9: A 9uide faryoga teachers.* Toronto: Explorations **in** Yoga.

Myers, Thomas. 1998. «Poise: Psoas-pirifomis balance». *Massa9e Ma9azine* (marzo/abril): 72-83.

___ *Body cubed: A therapist's anatomy reader.* Publicado por el autor.

Narayanananda, Swami. 1979. *The primal power in man, or the Kundalini Shakti,* 6.ª ed. rev. Gylling, Dinamarca: Narayanananda Universal Yoga Trust.

Neese, Randolph M. y George C. Williams. 1994. *vVhy we get sick: The new science* ef *Darwinian medicine.* Nueva York: Vintage.

Netter, Frank H. 1997. *Atlas efhuman anatomy,* 2.ª ed. East Hanover, NJ: Novartis.

Newton, Isaac. 1999. *The principia: Mathematical principies* ef *natural philosophy.* Trad. I. Bernard Cohen y Anne Whitman. Berkeley, CA: University of California Press.

Nikhilananda, Swami, trad. 2008. *Chando8Ja Upanishad,* http://www.bharatadesam.com/spirituaV upanishads/chandogya_ upanishad. php.

Odier, Daniel. 2004. *Yo9a Spandakarika: The sacred texts at the ori9ins* ef *tantra.* Rochester, VT: lnner Traditions.

Ornish, Dean. 1998. *Lave and survival: 8 pathways tointimacy and health.* Nueva York: HarperCollins.

Pattanaik, Devdutt. 2003. *lndian mytholoBY: Tales, symbols, and ritualsfiom the heart* ef *the subcontinent.* Rochester, VT: lnner Traditions.

Payne, Larry. 2000. *The business* ef *teachin9yo9a.* Los Ángeles: Samata.

Pizer, Ann, entrevista en 2007. «Yoga guide», http://www.about.com (consultado el 18 de mayo de 2007).

Postacchini, F. y M. Massobrio. 1983. «Idiopathic coccygodynia: Analysis of fifty-one operative cases anda radiographic study of the normal *coccyx».joumal efBone and Joint Sur9ery* 65 (8): 1116-1124.

Powell, Barbara. 1996. *v½ndows into the iriflnite: A 9uide to the Hindu scriptures.* Fremont, CA: Jain Publishing.

Powers, Sarah. 2008. *lnsiahtyo9a. Bastan:* Shambhala. /

Prabhavananda, Swami y Christopher Isherwood, trad. 1944. *Bha9avad-Gita.* Los Angeles: The Vedanta Society.

Ramaswami, Srivatsa. 2000. *Yo9a far the three sta9es* ef *life: Developin9 your practice asan artform, a physical therapy, anda 9uidin9 philosophy.* Rochester, VT: lnner Traditions.

___ 2005. *The complete book* ef *vinyasa YºBª.* Nueva York: Marlowe. /

Rea, Shiva. 1997. *Hathayo9a as a practice* ef *embodiment.* Tesis doctoral, Univ. de California, Los Angeles, Dance Department.

___ 2002. «You are here». *Yo9a Joumal,* http://www.yogajournal.com/wisdom/460.

___ 2005. *Embodyin9 thejlow teacher trainin9 manual.* Inédito.

___ 2007. «Namaskaram». En *Iyen9ar: The YºBª master,* ed. Kofi Busia. Boston: Shambhala.

Remen, Rachel Naomi. 1993. «On defining spirit». *Noetic Sciences Review* 27 (otoño).

Rosen, Richard. 2002. *Theyo9a efbreath: A step-by-step 9uide to pranayama.* Boston: Shambhala.

___ 2003. «Here comes the sun». *Yo9a Joumal* 176 (septiembre/octubre).

___ 2006. *Pranayama beyond the jundamentals: An in-depth 9uide toyo9ic breathin9.* Boston: Shambhala.

Ross, Steve. 2003. *Happyyo9a: 7 reasons why there's nothin9 to worry about.* Nueva York: HarperCollins.

Satchidananda, Swami. 1970. *Inte9ral Hathayo9a.* Austin, TX: Holt, Rinehart and Winston.

___ trad. 1978. *The Yo9a Sutras* ef *Patanjali.* Buckingham, VA: Integral Yoga.

Satprem. 1968. *Sri Aurobindo, or the adventure* ef *consciousness.* Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press.

Satyadharma, Swami. 2003. *Yo9a Chudamani Upanishad: Crown Jewel efyo9a.* Nueva Delhi: Yoga Publications Trust.

Scaravelli, Vanda. 1991. *Awakenin9 the spine: The stressfiee newyo9a that works with the body to restare health, vitality and eneray.* Nueva York: HarperCollins.

Schatz, Mary Pullig. 2002. «A woman's balance: lnversions and menstruation», http://www.iyengar.ch/Deutsch/text_menstruation.htm.

Schiffmann, Erich. 1996. *Yo9a: The spirit and practice* ef *movin9 into stillness.* Nueva York: Pocket.

___ 2007. «A Tribute». En *Iyen9ar: The YºBª master,* ed. Kofi Busia. Boston: Shambhala.

Shabana, Ahmed A. 1999. *Dynamics* ef *multibody systems,* 3.ª ed. Cambridge: Cambridge University Press.

Shamdasani, Sonu, ed. 1996. *The psycholoBJefKundaliniyoga: Notes efthe seminargiven in 1932 by* C. *G. Jung.* Princeton: Princeton University Press.

Shannahoff-Khalsa, David S. 2004. «An introduction to Kundalini yoga meditation techniques that are specific for the treatment of psychiatric disorders».Joumal ef *Altemative and Complementary Medicine* 10 (1): 90-91.

Shrier, lan y Kav Gossal. 2000. «The myths and truths of stretching: Individualized recommendations for healthy muscles». *Physician and Sportsmedicine* 28 (8).

Singer, Charles A. 19 57. *A short history* ef *anatomy and physioloBYfiom the Gree'k.s to Harvey* Nueva York: Dover.

Sivananda Yoga Center. 1983. *The Sivananada companion toyoga.* Repr., Nueva York: Fireside, 2000.

Sjoman, N. E. 1996. *Theyoga tradition* ef *the Mysore palace.* Nueva Delhi: Abhinav.

Sovatsky, Stuart. 1998. *Wordsfiom the soul: Time, East/West spirituality, and psychotherapeutic narrative.* Nueva York: State University ofNew York Press.

Sparrowe, Linda. 2003. *Yoga.* Nueva York: Universe.

Stein, W B. 1965. «Thoreau's first book, a spoor of yoga: The Orient in a week». *Emerson Society Q_uarter!J* 41: 3-25.

Stenhouse, Janita. 2001. *Sunyoga: The boo'k.* ef *Surya Namas'k.ara.* St.-Christophe, Francia: lnnerspace.

Stephens, Anastasia. 2005. «Health: The Bikram backlash». Londres: *The Independent,* 25 de enero.

Stephens, J. et al. 2006. «Lengthening the hamstring museles without stretching using "awareness through movement"». *Physical Therapy* 86 (12): 1641-1650.

Strom, Max. 1995. «Stiff white male». *Yoga Journal* Qunio).

Stryker, Rod. 2005. *Meditations for life.* Los Angeles: Para Yoga.

Svoboda, Robert. 1988. *Prahiti: Your ayurvedic constitution.* Bellingham, WA: Sadhana.

Svoboda, Robert y Arnie Lade. 1995. *Tao and dharma: Chinese medicine and ayurveda.* Twin Lakes, WI: Lotus.

Swatmarama, Swami. 2004. *Hatha Yoga Pradipi'k.a.* Woodstock, NY: YogaVidya.com.

Swenson, David. 1999. *Ashtangayoga: The practice manual.* Austin, TX: Ashtanga Yoga Productions.

Taylor, F. Sherwood. 1949. *A short history* ef *science and scientific thought.* Nueva York: Norton.

Thompson, Marcia y David Harsha. 1984. «Our rhythms still follow the African sun». *PsycholoBY Today* 12 (enero): 50-54.

Tigunait, Pandit Rajmani. 1999. *Tantra unveiled: Seducing the forces* ef *matter and spirit.* Honesdale, PA: Himalayan lnstitute Press.

Tirtha, Swami Sada Shiva. 2006. *The ayurvedic encyclopedia.* Coconut Creek, FL: Educa.

Todd, Mabel. 1937. *The thin'k.ing body.* Repr., Nueva York: Dance Horizons, 1972.

Tolle, Eckhart. 1999. *The power* ef *now: A guide to spiritual enlightenment.* Novato: New World Library.

Troels, B. 1973. «Achules heel rupture». *Acta Orthopaedica Scandinavica.* i52 (supl.): 1-126.

Van Vrekhem, Georges. 1999. *Beyond man: The life and wor'k.* ef *Sri Aurobindo and the mother.* Nueva Delhi: HarperCollins.

Vasu, Rai B. Chandra, trad. 2004. *The Siva Samhita.* Nueva Delhi: Munshiram Manoharial.

Vaughan, Kathleen. 1951. *Exercises befare childbirth.* Londres: Faber.

Vishnudevananda, Swami. 1960. *The complete illustrated boo'k. efyoga.* Nueva York: Julian.

Watts, Alan. 1980. *Om: Creative meditations.* Berkeley, CA: Crystal Arts.

Weintraub, Amy. 2004. *Yogafordepression: A compassionate guide to relieve sziffering throughyoga.* Nueva York: Broadway.

White, David Gordon. 1996. *The alchemical body: Siddha traditions in medieval India.* Chicago: University of Chicago Press.

___ ed. 2000. *Tantra in practice.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

___ 2003. *K.iss ef theyogini: « Tantrie sex» in its South Asian contexts.* Chicago: University of Chicago Press.

___ 2009. *Sinister yogis.* Chicago: University of Chicago Press.

White, Ganga. 2007. *Yoga beyond belief: Insights to awaken and deepenyour practice.* Berkeley, CA: North Atlantic.

Williams, Raymond. 1985. *Keywords: A vocabularyef culture and society.* Nueva York: Oxford University Press.

Witzel, Michael, ed. 1997. *lnside the texts, beyond the texts: New approaches to the study ef the Vedas.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Woolery, Allison, et al. 2004. «A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of de-pression». *Alternative Therapies in Health and Medicine* 10 (2): 60-63.

Yeats, W B. y S. P. Swami. 1937. «That is perfect». En *The ten principal Upanishads.* Nueva York: Macmillan.

Yesudian, Selvarajan y Elisabeth Haich. 1958. *Sport and* yoga.larís: Albin Michel.

Yogananda, Paramahansa. 1946. *Autobiography ef ayogi.* Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Zimmer, Heinrich. 1972. *Myths and symbols in Indian art and civilization.* Nueva York: Bollingen Foundation.

Índice temático

A

ABDOMINAL, MUSCULATURA 72, 97, 203, 208, 224, 261, 340, 391, 459, 464, 466
ABDUCTORES 91, 207, 265, 372
ADHo MuKHA SvANASANA 109, 111, 112, 162, 163, 168, 184, 188, 189, 190, 195, 196, 197, 198, 199, 203, 204, 207, 229, 232, 234, 242, 252, 282, 340, 341, 344, 347, 349, 350, 351, 354, 355, 356, 359, 362, 363, 369, 373, 379, 381, 384, 391, 424, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470
ADHO MuKHA VRKSASANA 109, 112, 201, 228, 229, 234, 235, 281, 347, 352, 359, 384, 424, 453, 459, 461, 463, 467, 468, 469, 470
ADINATH 36
ADUCTORES 95, 100, 207, 263, 265, 266, 349, 373, 378
AGNI 417
AGNISTAMBHASANA 280, 424, 451, 452, 457
AHIMSA 24, 25, 178, 417
AJNA CHAKRA 77, 328, 417
ALMA 9, 10, 20, 22, 25, 55, 61, 123, 136, 294, 386
ANAHATA CHAKRA 77, 328, 417
ANANDA BALASANA 268, 348, 363, 424, 452, 453, 455, 459, 461, 465, 466, 467, 469
ANANDAMAYA 68, 70, 138. *Véase también* KosHAs
ANANDA YOGA 43, 47, 414
ANJANEYASANA 95, 104, 133, 188, 189, 190, 192, 193, 199, 213, 265, 272, 340, 344, 345, 347, 353, 355, 363, 372, 375, 380, 390, 425, 452, 453, 455, 456, 457, 459, 460, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 469, 470
ANTARA KUMBHAKA 306, 317, 417
ANTARANGA 321
ANULOMA 312, 318, 417
ANULOMA PRANAYAMA 312
ANUSARA 29, 34, 39, 47, 48, 64, 359, 414, 475, 481, 497
ANUSARA YOGA 47, 48, 414
APANASANA 224, 225, 261, 264, 266, 268, 374, 417, 425, 451, 452, 453, 454, 455, 458, 459, 460, 461, 462, 465, 466, 467, 468, 469, 470
APANA-VAYU 71, 72, 417
APARIGRAHA 25, 179, 240, 417
ARDEN, ELIZABETH 43
ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA 277, 360, 424, 452, 459
ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA 222, 360, 425
ARDHA CHANDRASANA 96, 151, 169, 184, 213, 219, 345, 346, 351, 352, 356, 361, 425, 436, 452, 453, 461, 462, 468, 469, 470
ARDHA MATSYENDRASANA 257, 258, 276, 353, 355, 365, 376, 380, 426, 453, 454, 455, 457, 458, 459, 467
ARDHA NAVASANA 226
ARDHA UTTANASANA 188, 189, 190, 192, 199, 201, 203, 207, 220, 222, 426, 453, 455, 460, 462, 465, 468, 470
ARJUNA 21, 22, 61, 67
ARKANA DANDASANA 279
ARTRITIS 81, 369, 372, 376, 378, 379, 383
ASANAS
  Básicas 57, 187, 341, 342, 369, 398
  Desarrollo inicial 310, 471
  Dinámica 28, 62, 85, 132, 158, 174, 257, 336, 340, 474
  Embarazo y 12, 317, 318, 346, 367, 370, 385, 386, 387, 388, 389
  Modificaciones de 50, 54, 58, 65, 160, 165, 166, 167, 181, 184, 185, 187, 188, 189, 343, 370, 381, 387, 396, 409, 471, 477
  Práctica centrada en el corazón 18, 191, 358

Principios 7, 9, 12, 15, 21, 24, 42, 43, 48, 52, 63, 130, 142, 145, 147, 155, 159, 160, 181, 185, 187, 193,197,334,342,359,381,386,396, 405,473,477
AsHTA CHANDRASANA 93,205,206,213,214,218, 345,352,356,363,372,374,375,376,390,426, 452,453,455,462,463,469,470
AsHTANGA 417,419,421
ASHTANGA PRANAM 194, 195, 426, 463
ASHTANGA VINYASA 29, 34, 48, 49, 50, 54, 55, 57, 60, 63, 158, 169, 170, 177, 204, 336, 345, 359, 360, 415,471,472,474,475,477,497
ASHTANGA VINYASA YOGA 48, 49, 54, 57, 63,415,474
AsTAVAKRA 131, 417
ASTAVAKRASANA 131,132,235,257,279,352,356, 379,417,426,453,454,455,468
AsTEYA 24, 417
ATMAN 20, 67,417
AuM 19,124,126,417,473
AuROBINDO, Sru 52, 53, 54, 61,481,483, 484
AUSTERIDAD 27, 420. *Véase también*
AuTOTRANSFORMACIÓN 67, 113, 114, 123, 124, 129, 141, 151, 173, 176,179,293,320,343,393,406, 472,475
AvALON, ARTuR 73, 74, 76, 479
AvmYA 67,417

B

BADDHAKONASANA 95,117,163,262,263,266,274, 285,347,348,349,350,353,354,355,357,360, 362,363,364,371,372,378,386,389,390,391, 427,452,453,454,455,456,457,458,459,460, 461,462,463,464,465,466,467,468,469,470
BADDHA PADMASANA 278, 360, 427
BAHIRANGA 321
BAHYA KUMBHAKA 307, 317, 417
BAKASANA 90, 95, 109, 164, 230, 231, 232, 233, 236, 239,260,272,288,346,352,356,363,365,427, 436,453,454,455,456,457,459,462,466,467, 468
BAKER, PIERRE 42
BALASANA 119, 121,165,263,267,283,339,348, 349,350,351,353,354,356,357,363,368,372, 374,424,427,451,452,453,454,455,456,457, 458,459,460,461,462,463,464,465,466,467, 468,469,470
BANDHAS 37, 38, 50, 68, 75, 99,308,314,317,318
Hasta 112,157
Jalandhara 72, 75,303,305,312,313,315
Mula 72, 75, 86, 97, 100, 101, 156, 162, 163, 164, 168, 198, 204, 206, 208, 223, 234, 239, 275,287,298,302,305,307,308,309,310, 312,313,315,316,358,388
Pada 72, 86, 87, 88, 100, 146, 162, 163, 164, 168, 190, 198,204,205,206,207,208,215,220, 223,239,240,246,249,250,251,253,341, 354,371,380,475
Uddiyana 75, 97, 99, 100,101,201,203,236, 239,298,305,307,308,309,310,313,316, 352,358
BAPTISTE, BARON 44, 60, 61, 363, 479
BASTI 35
BEATLES, THE 44
BENAGH,BARBARA 282,477,479
BERNARD, THEOS 481
BESANT, ANNIE 41
BHAGAVAD GITA 21, 23, 25, 32, 41, 52, 61, 123, 126, 417,419
BHAJAN, YOGI 58, 59, 479
BHAKTI 18, 22, 23,43, 52,61,404,417
BHARADVAJRASANA 260, 263, 353, 356, 362,390,427, 453,454,459
BHASTRIKA 311,318,417
BHEKASANA 169, 245, 428, 452, 454, 455, 460, 463, 464,465
BHUJANGASANA 195, 244, 361, 365, 428, 454, 459, 460,463,465,466,467
BHUJAPIDASANA 232, 233, 346, 352, 356, 360, 428, 453,454,466
BÍCEPS FEMORAL 93
BICICLETAS YÓGUICAS 22 4
BIKRAM 39, 43, 50, 51, 52, 60, 64,177,339,361, 415,471,477,480,484
BIKRAM YOGA 50, 51, 52, 60,415
BIRCH, BERYL BENDER 59, 60, 61, 479
BLAVATSKY, HELENA PETROVNA 41
BLITZ, GÉRARD 133, 473
BRAHMA 41,126,418,419,473
BRAHMACHARI, RAMA MoHAN 48, 49, 57
BRAHMACHARYA 25,418,471
BRAHMAN 20,22, 122,418

e

CELIBATO. *Véase*
CHAKORASANA 279, 280, 455,457,458
CHAKORASANA VINYASA 279
CHANDRA 313,418,484
CHANDRABHEDA 3 **13, 3 18**
CHATURANGADANDASANA **109,151,188,194,199,** 200,201,206,207,228,229,230,231,272,280, 379,381,428,452,453,455,456,457,458,459, 461,462,463,464,466,467,468
CHóDRÓN,PEMA 320
CHOUDHURY, BIKRAM 43, 50, 51, 52,361,480
COMPASIÓN 24, 59, 65, 77, 79, 81, 113, 240, 415
CONCENTRACIÓN. *Véase*
CONSCIENCIA 331
CONTRACCIÓN
Concéntrica 92
Excéntrica 92
CoNTRAPOSTURAS. *Véase*
CooPER, GARY 44
Cóxis 102

D

DANDASANA 95, 102, 109, 151, 156, 157, 163, 188, 194,199,200,201,206,207,226,228,229,230,

231,235,241,252,254,258,259,260,262,264,268,269,270,271,272,275,277,279,280,336,340,349,350,353,356,360,362,371,373,374,375,376,377,378,379,381,390,428,429,430,447,451,452,453,454,455,456,457,458,459,460,461,462,463,464,465,466,467,468,469
DA VINCI, LEONARDO 85,97,295,481
DEPRESIÓN 135,294,298,367,384,385,477
DESAPEGO 22,60
DESESPERACIÓN 385
DESIKACHAR, T. K. V. 15,55,57,58,134,174,175,472,473,474,475,477,480
DEVEREUX, GODFREY 63,474,475,480
DEVI,INDRA 43,44,57,475,479
DHANURASANA 25,89,92,96,107,163,184,241,246,251,337,347,353,355,356,360,361,363,365,373,429,443,451,454,455,456,458,459,460,463,464,465,466,469
DHARANA 24, 29, 127,166,228,321,322,323,324,418,420,476
DHARMA 22,129,418,480,484
DHYANA 24,29,34,321,323,324,420
DIOS 21,22,27,38,48,59,126,129,134,324,418
DIOSA 130
DIOSES HINDÚES
Anjaneya(mono) 133,417,418
Brahma(creación) 41, 126,418,419, 473
Daksha(gobernador de los dioses) 130
Ganesha(señor de los obstáculos) 132, 133,473,480,481
Hanuman(hijo de Anjaeya) 133,418
Krishna(consciencia) 19, 21,22,61,67,418,480
Nataraja (señor del baile) 129, 130, 419
Shakti(poder creativo de la existencia) 31,32,35,63,130,131,132,420,482
Shiva(destrucción) 7,32,34,35,36,56,63,68,70,73,107,129,130,132,411,417,419,420,483,484
Surya(sol) 62,63,126,129,188,189,195,199,203,204,207,213,242,245,336,339,340,344,345,346,347,348,349,351,354,355,356,358,359,360,365,369,390,420,484
Vayu(viento) 37,71,72,73,74,75,81,417,420,421
Vishnu(conservación, equilibrio) 126,418
DOLOR 11,23,54,93,103,106,123,130,135,142,143,153,187,201,229,256,274,369,370,371,372,374,375,376,377,378,379,381,382,383,384,393,477
DRISTANA 34,49,127,283
DuKHA 137,418
DWI p ADA KOUNDINYASANA 232
DWI PADA SmsASANA 272,457

E

EGO 21,23,27,32,36,70,118,130,184,228,329
EKAGRATA 418
EKA PADA KOUNDINYASANA 236
EKA PADA RAJ MPOTASANA 252,265,363,380,390,430,451,452,454,455,456,457,458,460,468
EKA PADA SIRSASANA 279,280,430,452,453,455,456,458
EKA PADA VIPARITA DANDASANA 252,430
EMERSON, RALPH WALDO 41,484
EMOCIONES 12,77,78,81,149,187,263,332,387
ENERGÍA 14,25,27,31,32,34,35,36,38,47,49,50, 58, 59,60, 63,64,67,68,69,70,71,72,73,74,76,77,78,79,81, 82,86,88,93,95,99, 100,101,113,126,127,130,131,136,147,152,153,154,155,157,158,162,163,166,168,169,173,175, 176, 180, 182, 184,185,187,189,206,211,212,223,238,240,251,255,264,284,291,292,293,294,296,298,300,302,304,307,313,317,319,322,323,327,328,329,330,331,332,336,337,338,348,358,370,390,391,392,404,418,419,420,472,474
ERECTOR DE LA COLUMNA 283
ESCÁPULA 105,106,107,108,109,197,242,297,383,384
ESTIRAMIENTO 52,92,95,172,175,193,216,226,240,262,263,264,274,281,349,365,374,377,378,381,382,420,424,425,437,439,442,474
ESTIRAMIENTOS PÉLVICOS 225
ESTREÑIMIENTO 223
ÉTICA 61,178,180,370,392,397,477
EXPLORAR LOS LÍMITES 92,153,343

F

FARHI, DONNA 298,472,474,476,477,480
FATIGA 317,331
FEUERSTEIN, GEORG 20,30,32,414,480
FLEXIBILIDAD 29,50,60,73,81,92,102,103,107,121,123,133,166,169,172,183,187,192,197,198,214,229,246,257,260,296,335,339,358,368,369,371,372,379,383,386,474
FLEXIONES
Anteriores 103,106,111,157,174,188,223,263,264,265,268,337,340,344,348,349,359,377,378,379,385,390,458,459,460,463,464,465,466,467,469
Posteriores 82,85,90,92,93,95,96,103,104,106,111,136,162,171,188,195,240,241,246,257,263,265,337,340,342,344,345,346,347,348,349,379,381,385,391,451,452,453,465
FoLAN, LILIAS 44,480
FoRREsT, ANA 50,223
FRAWLEY, DAVID 74,76,80,480

G

GALAVASANA 237,238,352,356,431,451,457,468
GALENO 295
GANDHI, MAHATMA 24, 41
GARDNER, HowARD 149, 481
GARUDASANA 220,265,345,347,355,356,361,363,376,384,390,431,451,452,454,456,457,463,465,466,468,469,470

GENÉTICA 183,265,296,311,325
GHERANDA SAMHITA 34, 35, 36, 37, 75,310,418,482
GHosH, AuROBINDO AKRoYD 52, 481
GHOSH, BISHNU 43, 51
GLÚTEO
Mayor 96, 102, 263
Medio 96, 265
GoMUKHASANA 109, 263, 265, 266, 276, 340, 345, 347,355,356,380,381,384,389,390,431,451, 453,454,456,457,458,459,460,461,462,463, 465,466,468,469,470
GRACILIS 95, 373
GuNAS 68, 78, 79, 80,420
GuRú 21, 31, 36, 38, 46, 51, 61,64, 397,420,476

H

HÁBITOS 368
HALASANA 284, 285, 286, 343, 350, 353, 355, 356, 360,363,365,378,431,457,458,462,464
HAMATI, SYLVAIS 42
HAMILTON, ALEXANDER 385
HANUMAN 133, 418. *Véase también* DIOSES HINDÚES
HANUMANASANA 90, 133, 272, 432, 451, 452, 456, 457,462
HATHA YOGA PRADIPIKA 34, 35, 38, 39, 56, 73, 75, 292,310,313,418,420,476,482,484
HITTLEMAN, RIHARD 44, 481
HoLLEMAN, DONA 7, 152, 154,157,292,474,475, 481

I

IGNORANCIA 67, 129,418,420
ILUMINACIÓN 19, 21, 22, 30, 31, 32, 130, 174
IMAGINACIÓN 14, 31, 35, 39, 46, 79, 185,322,327, 475
INFRAESPINOSO 107, 109, 197, 384
INSOMNIO 81
INTEGRACIÓN 23, 35, 40, 52, 61, 82, 129, 134, 136, 137, 153, 155, 156, 170, 171, 176,177,292,336, 348,349,356,358,367,368,464
INTEGRAL YOGA 52, 53, 415, 480
INTELECTO 19, 22, 55, 68, 324
INTELIGENCIA 35, 55, 81, 123, 124, 149,166,206, 306,346,349,367,370,416,418
INTERCOSTALES, MÚSCULOS 98
INTERNOS, ROTADORES 207, 266, 378
IRA 79, 81,137,329,420
IYENGAR, B. K. S. 13, 15, 24, 25, 29, 34, 36, 39, 43, 47, 48, 50, 54, 55, 56, 57, 63, 64, 158, 165, 171, 177, 183,185,292,294,300,302,314,357,362, 411,415,423,472,474,475,476,477,481,483, 497
IYENGAR YOGA 54, 55, 56, 165,171,411,415

J

JALANDHARA BANDHA. *Véase*
JANAKA 131
JANu SIRSASANA 98, 270, 275, 279, 353, 355, 357, 360,361,362,363,381,390,432,436,452,453, 454,457,458,461,462,465
JAPA 52
JATHARA PARIVARTANASANA 224, 257, 261, 266, 340, 352,353,379,380,432,453,455,458
JIVANA PRAYATNA 154, 293
JIVAN MUKTI 30
J NANA MUDRA 329
}NANA YOGA 22, 23, 52
JoIS, PATTABHI 15, 29, 43, 48, 49, 50, 55, 57,406, 471,472,475,481
JuNG, CARL 76, 135, 481, 484

K

I<ANDA 73, 74
KAPALABHATI 72,310,317,339,351,352,355,356, 361,418
KAPALABHATIPRANAYAMA 72,339,355,356,361
KAPOTASANA 241,248,265,363,380,389,390,430, 433,451,452,454,455,456,457,458,459,460, 465,467,468
KARNAPIDASANA 286, 287, 350, 353, 355, 360, 363, 433,457,458,462,464
MMPTON, SALLY 7,138,322,323,324,476,481
KEsT, BRYAN 59, 60, 61,481
KLESHAS 67, 134, 135,320,417, 472
KOUNDINYASANA
Dwi Pada 346, 429, 455, 456, 462
Eka Pada 231, 232, 236, 259, 345, 346, 351, 352, 356,430,453,455,456,459,462,468,469
KRAMER,JOEL 7, 12, 44,113,152,154,474,475, 476,481,482
KrusHNA. *Véase* DIOSES HINDÚES
KrusHNAMACHARYA, TIRUMALAI 15, 29, 43, 48, 49, 54, 55, 56, 57, 58, 63, 177, 187,189,395,471,480
KruSHNAlvlACHARYA YOGA 56, 58
KruSHNAlvlURTI, JIDDU 41, 44,414,473, 482
KRouNCHASANA 276,353,433,452,454,455,458, 462,465
KUMBHAKA 293,305,306,307,308,309,310,312, 313,315,316,317,352,417,418,420,476
KUNDALINI 34, 38, 58, 59, 74, 76, 77, 93,476
KUNDALINI YOGA 58, 59,412,415,484
KuPPUSWAlvlI, SwAMI 61
KURMASANA 272,349,353,360,361,433,454,458, 462,465,466

L

LAGHU VAJRASANA 247, 248,263,434,455,458,459, 465,467
LASATER,JUDITH 7,364,475,482
LAVOISIER, ANTOINE 29 5
LCA. *Véase* LIGAlvlENTO CRUZADO ANTERIOR
LEADBEATER, C. W 41
LEVINE, STEPHEN 124, 482
UGAMENTO CRUZADO ANTERIOR 89, 205
LIGAMENTOS 14, 36, 85, 88, 89, 91, 92, 93, 94, 97,

102,103,104,107,110,111,197,220,265,281, 337,345,370,371,373,382,383,386,390
LOLASANA 170,228,336,340,352,356,360,434, 455,457,459,461,466
LORDOSIS 94,95,96,99,265,379,386

M

MAHABHARATA 21,24,129,417,419,480
MAHARISHI, RAMANA 53
MALASANA 346,356,373,375,389,390,452,454, 459,463,466,468,470
MANIPURA CHAKRA 72,77,97,328,419
MANTRA 18,19,31,34,50,53,59,63,123,184, 320,322,323,326,327,419,476
MAR!CHYASANA 258,279,353,360,362,380,390, 434,452,453,455,456,457,458,459,462,466, 468
MARICHYASANA A 270
MARICHYASANA C 259
MATSYASANA 255,350,353,356,358,360,363,365, 434,459,460,463,467
MAx, PETER 53
MAYA 69,122
MAYURASANA 111,229,235,347,356,359,437,451, 463,469
MEDITACIÓN 15,18,20,31,39,47,53,54,58,59, 60,61,62,67,73,74,86, 113, 114, 121, 123, 125,126,129,135,138,139,158,177,185,265, 281,294,300,317,319,320,321,323,324,325, 326,327,328,329,330,331,333,338,343,350, 359,385,387,394,396,404,413,418,419,473, 476
MENSTRUACIÓN 281,282,357,475
MIEDO 78,130,135,137,207,228,230,263,329, 418,477
MILETO, ANAXIMENES DE 294
MILLER, CHUCK 7, 154
MoHAN, A. G. 57,482
MONROE, MARILYN 44
MooRE, THoMAs 123,482
MuDRA 38,49,75,109,125,190,191,227,279, 325,328,329,382,417,419,461,476
MuLA BANDHA. *Véase*
MULADHARA CHAKRA 77,327,419

N

NADIS 14,34,36,38,49,68,69,73,74,76,77,136, 293,313,314,419
NADISHODHANA 81,293,313,318
NADISHODHANAPRANAYAMA 313,358
NARAVIRALASANA 243,380,435,454,460,463,467
NATARAJASANA 253,347,363,434, 454,456,458, 459,460,470
NATHAMUNI 57
NAULI 35,419
NAVASANA 95,102, 104,173,227,311,340,352, 360,363,373,389,435,455,461,468
NETI 35
NEWfON, ISAAC 154,474,483
NIRODAHA 23,134,324,476
NIYAMA 24,26,29, 34,54,321,419

O

ÜBSTÁCULOS 34,115,132,174,294
ÜCHO MIEMBROS (OCHO ETAPAS) 48,55,419,421. *Véase* AsHTANGA
ÜJOS 70,85,124,125,127,130,139,185,227,298, 303,305,312,322,365,385,470
ÜM. *Véase*

p

PADA BANDHA 87
PADAHASTHASANA 220,435,451,460, 468
PADANGUSTHASANA 92, 104, 184,210,220,221,264, 3491351, 352,354,360,361,362,363,373,374, 375,379,435,441,445,452,453,454,455,456, 457,458,460,461,462,463,465,466,468,469, 470,480
PADMASANA 37,89,91,95,163,227,239,266,278, 286,287,325,350,353,360,376,427,435,444, 451,452,458,459,460,463,464,466,467
PARINAMAVADA 333,334,335,337,350
PARIPURNA NAVASANA 226
PARIVRTTAARDHA CHANDRASANA 219,345,352,436, 452,453,461,462,470
PARIVRTTAJANU SIRSASANA 98,262,353,355,357, 390,436,453,457,458,461,462
PARIVRTTA PARSVAKONASANA 214,345,346,352,355, 356,360,436,453,456,462
PARIVRTTA TRIKONASANA 217,219,344,345,346,352, 355,356,360,363,381,436,456,461,462
PARSVA BAKASANA 231,232,236,239,346,352,356, 436,453,455,456,459,462
PARSVA DHANURASANA 89,455
PARSVOTTANASANA 109, 162,216,217,344,352,355, 356,360,363,374,378,380,381,384,390,437, 456,462
PASCHIMOTTANASANA 96,106,156,172,184,263,264, 269,270,276,353,354,355,356,357,360,361, 362,363,365,373,377,378,390,424,437,442, 452,453,454,457,458,459,460,461,462,465, 470
PATANJALI 23,27,28,29,32,34,38,48,50,54,55, 58,67,122,134,153,293,321,322,323,324, 418,419,472,473,475,479,481,483
PATTANAIK, DEVDUTT 128,483
PERCEPCIÓN 47,56,70,79,128,137,160,185,293, 294,320,321
PESCADO. *Véase* MATSYASANA
PHALAKASANA 109,188,189,190,193,194,199,201, 229,238,311,317,381,384,390,437,451,453, 455,460,463,465,467,469,470
PINCHA MAYURASANA 111,229,235,347,356,359, 437,451,463,469
PINDASANA 255,286,287,350,360,437,463,467
PIRIFORME 94,95,97,263,380

POSTURAS
De alivio de gases. *Véase* Apanasana
De ángulo obligado. *Véase* Baddha Konasana
De la cobra. *Véase* Bhujangasana
De la garza. *Véase* Krounchasana
De la grulla. *Véase* Bakasana
Del águiia. *Véase* Garudasana
De la langosta. *Véase* Salabhasana
De la luna creciente. *Véase* Ashta Chandrasana
De la mariposa. *Véase* Baddha Konasana
De la mesa. *Véase* Pursvottanasana
De la montaña. *Véase* Tadasana
De la paloma. *Véase* Kapotasana
Del arado. *Véase* Halasana
Del árbol. *Véase* Vrksasana
De la rueda. *Véase* Urdhva Dhanurasana y Chakorasana
Del cadáver. *Véase* Savasana
Del gallo. *Véase* Urdhva Kukkutasana
Del guerrero. *Véase* Virabhadrasana
Del Loto. *Véase* Padmasana
Del niño. *Véase* Balasana
Del pavo real. *Véase* Mayurasana
Del perro mirando hacia abajo. *Véase* Adho Mukha Svanasana
Del perro mirando hacia arriba. *Véase* Urdhva Mukha Svanasana
Del puente. *Véase* Setu Bandha Sarvangasana
Del rayo. *Véase* Vajrasana
Del triángulo. *Véase* Utthita Trikonasana
Pino sobre cabeza. *Véase* Sirsasana
Pino sobre manos. *Véase* Adho Mukha Vrksasana
POWERYOGA 34, 59, 60, 61, 64, 170, 177, 363, 395, 415, 475, 479, 481
PRAKRITI 78, 419, 420, 484
PRANA 14, 21, 34, 36, 37, 38, 49, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 80, 83, 123, 136, 292, 293, 294, 313, 321, 419, 420, 421, 475, 476
PRANA-VAYU 71, 72, 74
PRANAYAMA 15, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 47, 50, 54, 57, 58, 62, 63, 69, 72, 73, 74, 75, 82, 98, 100, 101, 113, 114, 125, 126, 129, 135, 136, 139, 153, 159, 170, 171, 183, 185, 198, 227, 275, 283, 289, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 298, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 324, 325, 330, 333, 335, 338, 339, 343, 351, 352, 354, 355, 356, 358, 361, 365, 369, 385, 388, 389, 391, 394, 396, 397, 417, 418, 419, 420, 461, 463, 475, 476, 480, 481, 483
PRASARITA PADOTTANASANA 157, 215, 344, 345, 346, 347, 352, 354, 355, 356, 360, 362, 363, 375, 384, 438, 452, 454, 457, 462, 463, 464, 466, 468, 469
A, B, CyD 214
PRATIKRIYASANA 58, 63, 177, 337, 338, 340, 343, 382, 419
PRATILOMA 312, 318, 419
PRATILOMA PRANAYAMA 312
PRATYAHARA 24, 29, 34, 50, 115, 127, 166, 321, 322, 323, 419
PREMAL, DEVA 19
PsoAs 95, 97, 103, 104, 229
PUJA 31
PULMONES 257, 294, 295, 296, 297, 298, 301, 303, 307, 309, 310, 325, 420
PuRAKA 300, 303, 304, 305, 306, 308, 309, 314, 420
PURIFICACIÓN 31, 34, 35, 36, 49, 54, 240, 294, 313, 418, 419, 420
Puru, HARBHAJAN SINGH 58
PURSVOTTANASANA 106, 254, 358, 360, 363, 439, 452, 455, 463, 466, 469
PURUSHA 78

R

RAJAS 78, 80, 418, 419
RAJAYOGA 23, 24, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 61, 324
RAMASWA.MI, SRIVATSA 63, 154, 293, 483
RAMAYANA 129, 132, 133, 482
RANGASWAMY, SHARATH 50
REA, SHIVA 7, 56, 63, 68, 70, 411, 474, 483
RECHAKA 302, 303, 304, 305, 306, 308, 309, 310, 314, 420
RECTO
Del abdomen 229
Femoral 91, 265
RELIGIÓN 34, 42, 61, 113, 122, 123, 476
REMEN, RACHEL NAOMI 122, 472, 483
RESPIRACIÓN. *Véase* PRANA Y PRANAYAMA
RETENCIÓN DE LA RESPIRACIÓN. *Véase* KUMBHAKA
RrG VEDA 18, 19, 293
RrLKE, RANIER MARIA 39
RIÑONES 72, 257
Rrsm, VAMANA 48
RODILLAS 15, 88, 90, 93, 96, 136, 142, 145, 162, 163, 164, 165, 179, 183, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 201, 203, 204, 205, 209, 212, 215, 218, 220, 224, 225, 227, 228, 230, 231, 232, 233, 236, 237, 239, 245, 246, 247, 248, 249, 255, 258, 260, 261, 265, 266, 267, 268, 269, 272, 274, 275, 276, 277, 278, 280, 281, 282, 283, 284, 286, 287, 289, 300, 301, 325, 329, 347, 353, 357, 364, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 390, 391, 433, 457, 464, 465, 466, 467
ROMBOIDE 106, 242, 347
RosEN,RrCHARD 129, 293, 298, 475, 483
Ross, STEVE 7, 134, 483
RuKEYSER, MuruEL 291
RUMI 67

S

SACRO 94, 95, 101, 102, 104, 144, 162, 163, 198, 243, 253, 264, 268, 269, 284, 465, 467
SACROILÍACA, ARTICULACIÓN 94, 95, 202, 207, 240, 265, 266, 390
SAHASRARA CHAKRA 38, 59, 328
SALABHASANA 96, 106, 188, 189, 190, 194, 195, 196, 199, 201, 241, 242, 243, 244, 245, 347, 353, 354, 356, 361, 363, 365, 374, 378, 380, 384, 390, 439,

454,455,460,463,464,465,467
A,ByC 242
SALAMBA SARVANGASANA 174,281,282,283,284,286,287,343,350,353,355,356,360,363,365,440,457,463,464,467
SALAMBA SIRSASANA I 104,174,282,284,288,335,337,360,365,440,451,463,464,467
SALAMBA SIRSASANA II 277,288,440,453,455,456,458,462,463,464,467
SALUDOS AL SOL. *Véase* SuRYA NAMASKARA
SAMADHI 23,24,29, 34,36,77,320,321,324,420
SAMANA-VAYU 71,72
SAMASTHIHI 176,177,189,190,199,204,207,213,330,356,360,420,464,467
SAMSKARA 420
SANTOSA 26,134,135,384,419,420
SARASWATI, VISHWANANDA 61
SATCHIDANANDA, RAMASWAMY 52
SATCHIDANANDA, SWAMI 52
SATTVA 78,80,134,135,418,419
SATYA 24,25,178
SAUCHA 26,54,419
SAVASANA 62,150,170,171,177,289,309,311,312,313,316,318,334,341,343,348,351,354,355,356,357,358,359,360,361,362,363,364,365,373,385,390,391,440,451,452,454,457,458,464,465,469
ScARAVELLI, VANDA 174,474,483
ScmFFMANN, ErucH 7,12,56,189,410,474,475,476,477,483
SETU BANDHASANA 256,360,440,468
SETU BANDHA SARVANGASANA 92,96,240,241,249,250,267,300,347,348,349,350,353,354,355,357,362,363,365,373,375,377,378,380,441,452,454,455,457,458,459,463,464,465,466,467,468,469
SEXUALIDAD 30,32,77,79,97
SHATKARMA 34,35,36
SHISHULASANA 356,441,456,460,463,464,465,466,469
SHIVA SAMHITA 34,73
SIRSASANA 95,98,104,157,164,169,174,237,239,251,272,275,277,279,280,281,282,283,284,288,335,337,346,350,352,353,355,356,357,359,360,361,362,363,365,371,381,390,430,432,436,440,451,452,453,454,455,456,457,458,461,462,463,464,465,467
SITA 73,133
SITALI 311,318,420
SITALI PRANAYAMA 296
SIVANANDA 39,53,61,62,365,415,484
SIVANANDA, SWAMI 61
SIVANANDA, SWAMI VISHWANANDA 53
SIVANANDA YOGA 61,62,415
STENHOUSE, JANITA 189,484
STHIRA SUKHAM 27,153,173,184,293,294,299,305,324,343
STROM,MAx 368,484
SUFRIMIENTO. *Véase*
SUPTA PADANGUSTHASANA 184,264,267,349,354,360,362,374,379,441,452,453,454,455,456,457,458,460,461,462,463,465,466,468,469,470,480
SuPTA PARIVARTANASANA 224,261,354,355,357,390,442,453,454,455,459,460,463,464,465,467
SuPTA VIRASANA 104,249,263,265,355,357,359,442,451,452,455,456,457,458,459,460,463,465,466,467,469,470
SURYABHEDA 313,318
SURYABHEDA PRANAYAMA 313
SuRYA NAMASKARA 62,63,126,129,188,189,195,199,203,204,207,213,242,245,336,339,340,344,345,346,347,348,349,351,354,355,356,358,359,360,365,369,390,484
Variación A 63,189,199,203,204,344,354,355,356,360
Variación B 204,207,344,345,355,356,360
Versión clásica 189,199,344,345,354,355,365
SUSHUMNA 38,73,74,75,76,77,99,420
SVADHISTHANA CHAKRA 73,77,328,420
SVADHYAYA 27,419
SWATMARAMA, SWAMI 34,36,484

T

TADASANA 86,104,109,110,148,156,157,162,163,168,184,188,189,190,209,213,222,237,240,253,266,281,303,332,335,337,344,351,354,356,358,360,361,362,372,373,374,375,377,378,382,389,390,442,451,452,453,455,457,459,460,462,464,465,466,467,468,469,470
TALONES 117, 157, 162, 191, 194, 195,199,202, 204,216,221,228,230,233,234,243,244,247,250,251,254,255,256,260,267,268,274,275,276,280,283,373,376,378,457
TAMAS 78,80,418,419,420
TANTRA 14,21,30,31,32,34,35,42,48,53,67,331,332,419,420,480,483,484,497
TAPAS 27,59,135,199,339,419,420
TENDONES DE LAS CORVAS **91, 92, 96, 133, 157, 162,** 172, **191,** 192,198,210,214,216,217,222,233,236,267,272,335,373,374,376,379,474
TENSOR DE LA FASCIA LATA **91, 373**
THOREAU, HENRY DAVID 41,482,484
TIRIANG MUKHA EKA PADA PASCHIMOTTANASANA 275, 276,353,357,360,442,452,454,458,462,465
TITTIBHASANA 233, 272, 346, 352, 356, 442, 453, 454,458,459,466
TOBILLOS 15, 87, 136, 142, 144, 146, 156, 157, 201, 208,228,231,232,233,246,247,275,280,281,283,373
ToDD, MABEL 95,484
ToLASANA 109, 170, 227, 228, 336, 340, 352, 353, 356,360,443,455,457,459,460,466
TORSIÓN 88,156,184,214,217,219,224,231,238,257,258,259,260,261,262,376,381,388,432,442,453,454,461,467
TOXINAS 49, 116
TRANSVERSO ABDOMINAL **99**

TRAPECIO 95, 105, 106, 109, 242, 384
TRATAKA 35

U

UDANA-VAYU 71, 72, 73
UDDIYANA BANDHA. *Véase* BHANDAS
UJJAYI PRANAYAMA 30, 50, 63, 72, 126, 153, 159, 170, 171, 183, 198, 283, 292, 303, 304, 306, 307, 309, 310, 311, 312, 314, 316, 339, 351, 354, 369, 388
UPANISHADS 20, 21, 23, 26, 28, 30, 32, 41, 54, 67, 70, 71, 73, 126, 417, 420, 473, 475, 479, 480, 482, 485
UPAVISTA KONASANA 93, 94, 95, 157, 262, 266, 271, 272, 274, 285, 350, 353, 354, 355, 360, 362, 364, 378, 379, 389, 390, 443, 453, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 465, 466, 468
URDHVA DHANURASANA 25, 92, 163, 184, 241, 250, 251, 337, 347, 353, 355, 360, 363, 443, 451, 454, 456, 458, 459, 460, 465, 466, 469
URDHVA HASTASANA 109, 110, 162, 188, 189, 190, 191, 199, 344, 389, 467, 468
URDHVA KUKKUTASANA 239, 346, 352, 443, 451, 458, 460, 466, 467
URDHVAMUKI--IA 168, 188, 199, 200, 201, 202, 203, 207, 340, 360, 379, 381, 390, 444, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 462, 465, 466, 467, 468, 469, 470
URDHVA MuKI--IA SVANASANA 168, 188, 199, 200, 201, 202, 203, 207, 245, 340, 379, 381, 390, 444, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 462, 465, 466, 467, 468, 469, 470
URDHVA PADMASANA 286, 287, 350, 353, 360, 444, 463, 464, 467
USTRASANA 241, 247, 248, 361, 363, 444, 454, 455, 458, 459, 463, 465, 467
UTKATASANA 162, 188, 204, 207, 213, 344, 345, 346, 356, 360, 361, 363, 373, 374, 375, 377, 444, 452, 453, 457, 462, 467
UTTAL, JAI 19
UTTANA PADASANA 255, 350, 353, 355, 356, 360, 444, 457, 458, 459, 463, 464, 467, 468
UTTANA PRASITHASANA 238, 352, 356, 445, 451, 457, 468
UTTANASANA 92, 96, 106, 168, 188, 189, 190, 191, 192, 199, 201, 203, 204, 207, 220, 221, 222, 335, 341, 346, 348, 350, 362, 363, 378, 382, 420, 426, 445, 451, 452, 453, 455, 457, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 467, 468, 470
UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA 92, 104, 210, 221, 351, 360, 363, 373, 374, 375, 379, 445, 452, 456, 460, 461, 468, 469, 470
UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA A 221
UTTHITAPARSVAKONASANA 109, 110, 180, 184, 211, 351, 354, 355, 356, 360, 362, 363, 381, 389, 390, 446, 452, 453, 456, 461, 462, 468, 470
UTTHITA TRIKONASANA 145, 162, 163, 175, 212, 213, 335, 344, 346, 351, 354, 355, 356, 360, 361, 362, 365, 371, 372, 378, 381, 389, 390, 446, 452, 461, 462, 463, 465, 466, 468, 469, 470

V

VAJRASANA 228, 248, 263, 301, 302, 361, 389, 434, 455, 458, 459, 465, 467
V AMANA RISHI 48
VANDERBILT, GLORIA 42
VASISTHA 132, 133, 420
VASISTHASANA 238, 363, 447, 463, 469
VASTO
Intermedio 91
Lateral 91
Medial 91
VAUGHAN, KATHLEEN 386, 484
VAYU 71, 418, 420
VEDANTA 20, 61, 420, 421, 483
VEDAS 18, 20, 23, 28, 30, 31, 32, 41, 48, 71, 126, 129, 131, 293, 421, 475, 485
VERDAD. *Véase*
VIDYA 421
VIJNANA BHAIRAVA 33, 476
VIJNANAMAYA KOSHA 70, 137
VILOMA 309, 317, 421
VILOMA PRANAYAMA 62, 309, 310, 312, 313, 315
VINYASA 13, 29, 34, 39, 48, 49, 50, 54, 55, 56, 57, 60, 62, 63, 64, 85, 158, 159, 169, 170, 174, 177, 204, 205, 333, 334, 335, 336, 345, 346, 350, 352, 353, 356, 359, 360, 363, 395, 415, 421, 453, 455, 456, 458, 462, 463, 467, 471, 472, 474, 475, 477, 483, 497
Flow 13, 29, 34, 39, 56, 62, 63, 64, 158, 177, 205, 363, 395, 415, 475, 497
Krama 63, 85, 159, 333, 334, 335, 350, 359
VINYASA *Fww* YOGA 62, 64, 415
VIPARITA DANDASANA 241, 251, 252, 340, 353, 378, 430, 447, 456, 463, 466, 469
VIPARITA KARANI 174, 282, 284, 343, 353, 354, 357, 390, 447, 451, 452, 455, 457, 458, 462, 464, 465, 469
VIRABHADRA 130, 421
VIRABHADRASANA I 93, 104, 117, 130, 162, 168, 188, 204, 205, 206, 207, 210, 213, 214, 340, 344, 345, 351, 352, 355, 356, 360, 362, 372, 374, 380, 390, 448, 452, 456, 457, 460, 462, 463, 466, 467, 469, 470
VIRABHADRASANA II 94, 96, 109, 162, 168, 211, 266, 335, 344, 345, 351, 354, 355, 356, 360, 362, 384, 389, 448, 452, 456, 465, 468, 469, 470
VIRABHADRASANA III 88, 218, 219, 344, 352, 363, 378, 384, 449, 452, 453, 460, 461, 470
VIRASANA 104, 249, 260, 263, 265, 275, 317, 338, 353, 355, 357, 359, 362, 372, 373, 374, 380, 389, 442, 448, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470
VISHNUDEVANANDA, SWAMI 61, 62, 484
VISHUDDHA CHAKRA 72, 77, 150, 328, 421
VISHVAMITRA 132, 133
VISHVAMITRASANA 133, 469
VIVEKENANDA 40
VRITTI PRANAYAMA 305

Sama 305
Vishama 306
VRKSASANA 88, 89, 91, 96, 109, 112, 156, 157, 184, 201, 209, 210, 221, 228, 229, 234, 235, 238, 281, 347, 351, 352, 354, 359, 363, 372, 374, 375, 384, 390, 424, 449, 451, 452, 453, 457, 458, 459, 461, 462, 463, 465, 467, 468, 469, 470
VYANA-VAYU 71, 73

W

WATTS, A.LLAN 320, 322, 327, 472, 484
WmTE, DAVID GoRDON 31, 471, 484
WHITE, GANGA 7, 14, 63, 113, 122, 414, 474, 476, 485

y

YAMA 24, 25, 29, 34, 179, 180, 292, 321, 421
YANTRA 31
YESUDIAN, SELVARAJAN 44, 485
YOGANANDA, PARAMAHANSA 43, 47, 51, 485
YOGA RAHASYA 57
YOGA RECONSTITUYENTE 364
YOGA SuTRAS DE PATANJALI 23, 29, 54, 122, 134, 472, 473, 475
Y OGI, MAHARISHI MAHESH 44

Z

ZAIMAN, JACK 44

Sobre e autor

Mark Stephens, reconocido instructor de yoga que ha formado a más de setecientos profesores de esta disciplina, dirige clases, talleres, retiros yentrenamientos de capacitación de profesores por todo el mundo. Stephens practica yoga desde 1991 y se dedica a la enseñanza desde 1996. Asimismo, a lo largo de su senda como estudiante y maestro ha explorado otros enfoques complementarios entre los que figuran el Ashtanga Vinyasa, el Iyengar, el Vinyasa Flow, el tantra, el yoga terapéutico, la filosofía tradicional yóguica, y las filosofías modernas del ser y la conciencia.

Ha enseñado yoga en conferencias (Yoga Journal, IDEA), en salas tradicionales (Yoga Works, L.A. Yoga Center, Santa Cruz Yoga) yen entornos alternativos (en escuelas de barrios marginales, instituciones juveniles, centros de tratamiento, prisiones y hospitales psiquiátricos). En 2000 recibió el primer premio anual Karma Yoga de larevista *YogaJoumal* por su labor sin ánimo de lucro con la fundación Yoga Inside. En 200 2 abrió L.A. Yoga Center, un espacio ecléctico de yoga que ofrece Ashtanga Vinyasa, Iyengar, Vinyasa Flow, Anusara, Kundalini y otras formas de Hatha yoga. Actualmente vive en Santa Cruz (California), donde imparte clases y es fundador y director de formación de profesores en Santa Cruz Yoga.

Índice

Reconocimientos 7
Prólogo..... 9
de Mariel Hemingvvay 9
Introducción..... 11
1. Las raíces antiguas del yoga moderno 17
Los Vedas 18
Los Upanishads 20
El Bhagavad Gita..... 21
Los Yoga Sutras de Patanjali..... 23
Tantra..... 30
Hatha yoga: el Hatha yoga Pradipika, Gheranda Samhita y Shiva Samhita..... 34
Hacia el Hatha yoga moderno 38
2. El Hatha yoga moderno..... 39
El viaje a Occidente del yoga 40
Estilos contemporáneos de Hatha yoga..... 45
La paleta de estilos de un profesor..... 65
3. La energía sutil..... 67
Las cinco fundas 68
El Prana 70
Los Nadis 73
Los Bandhas 75
Los chakras..... 76
Las Gunas..... 78
Las Doshas 80
Poner de relieve la energía sutil en las clases 82
4. Estructura corporal y movimiento 85
Los pies..... 85
Las rodillas 88

La pelvis 93
La musculatura abdominal 97
La columna vertebral..... 99
Los hombros, los brazos y las manos..... 106
La anatomía de la enseñanza..... 112
5. Crear un espacio para la autotransformación..... 113
El entorno físico 114
Configuración y orientación de la clase..... 117
Niveles de clases y prerrequisitos 118
Etiqueta de clase..... 120
Despertar el entorno espiritual 121
Arquetipos y mitología..... 128
Crear un espacio de felicidad 133
Un espacio para sanar y despertar 135
Mantener un espacio integrado 139
6. Técnicas y herramientas para la enseñanza del yoga..... 141
Enseñar a quienes tienes delante..... 142
La voz y el lenguaje 150
Los elementos básicos de la práctica de las asanas..... 151
Enseñar asanas..... 159
Principios generales al dar instrucciones físicas y hacer ajustes 177
Miodificaciones, variaciones y el uso de ayudas 183
Juntando todas las piezas..... 185
7. Enseñar asanas 187
Surya Namaskara: los saludos al sol..... 188
Las asanas de pie 207
Asanas de pie - fémures rotados externamente 209
Asanas de pie - fémures rotados internamente 213
Trabajar el torso..... 223
Las asanas de equilibrio sobre brazos 228
Las flexiones posteriores 240
Torsiones sentadas y supinas 257
Las flexiones anteriores y los abridores de caderas..... 263
Inversiones 281
Savasana 289
8. Enseñar Pranayama 291
El descubrimiento y desarrollo de Pranayama 292
La ciencia moderna de la respiración..... 294
Enseñar a tener una conciencia básica de la respiración..... 298
Refinar el flujo de la respiración..... 299
Ujjayi pranayama: la respiración yóguica básica..... 303
Profundizar en la práctica de pranayama..... 304
Cultivar la energía conscientemente 317
9. Enseñar meditación..... 319
La senda de meditación de Patanjali: pratyahara, dharana, dyana 321
Tomar asiento..... 324

Seis técnicas de meditación guiada 325
Cuándo meditar 330
Meditar entre el flujo del cuerpo y la respiración..... 330
1O. Secuenciar y planificar las clases 333
Principios de la secuenciación 334
La estructura básica de arco de las clases..... 338
Secuenciar en familias de asanas y entre ellas 343
Planificando clases específicas 350
Secuenciando para el ciclo menstrual 357
El modelo de secuenciación chakra 358
Secuencias populares de Hatha yoga 359
Creando tus clases 365
11. Enseñanza especializada 367
Principiantes en el yoga..... 367
Trabajar con lesiones..... 369
Trabajar con la depresión 384
Trabajar con estudiantes embarazadas 385
Enseñar en entornos alternativos..... 391
12. La profesión del yoga 395
Formación y certificación de profesores de yoga 396
El aprendizaje 398
Empleos para profesores y remuneración 399
Crear abundancia: darte a conocer 402
Conservar la abundancia: seguro de responsabilidad civil 403
Regulación de la profesión 404
La senda del profesor 406
Apéndices
Recursos para la enseñanza del yoga 409
Recursos de Internet 409
Asociaciones profesionales 411
Institutos y centros de investigación 413
Estilos de yoga y tradiciones 414
Organizaciones de servicio de yoga sin ánimo de lucro..... 415
Glosario 417
Lista de asanas..... 423
Elementos de la asana 451
Notas..... 471
[illegible] 479
[illegible] 487
Sobre el autor 497

LA ENSEÑANZA DEL YOGA

La enseñanza del yoga es un recurso esencial para todos los profesores y estudiantes que deseen mejorar sus habilidades e incrementar su conocimiento del yoga. Con rnás de doscientas fotos e ilustraciones, este libro es ideal corno texto para los programas de formación de maestros de yoga. Contiene información detallada sobre los métodos de enseñanza, los principios delas secuencias y los fundamentos de las 108 *asanas,* así corno técnicas para enseñar la meditación y el *pranayama.* Expone igualmente la filosofía y la historia del yoga, y también aspectos claves de la anatomía, tanto en su visión tradicional corno moderna. Mark Stephens, famoso formador de profesores, guía al lector con claridad a través de los procesos que llevan a convertirse en profesional del yoga.

La enseñanza del yoga es el manual que se necesitaba urgentemente y será una herramienta valiosa en el arsenal de quienes aspiran a ser profesores de yoga, pues les dotará de perspectiva y les proporcionará un acervo de información esencial, así como asesoría, consejos, orientación y recursos.

GANGA WHITE, fundador de la *White Lotus Yoga Foundation,* Santa Barbara (California)
y autor de *Yoga Beyond Belief: Insights to Awaken and Deepen Your Practice*

La enseñanza del yoga es un libro fácil de usar, bien planteado, útil, claro y extraordinariamente detallado. A muchos les vendrá bien este regalo, porque es exactamente lo que se requiere para ayudar a un profesor que se está formando. Me alegro de que por fin esté disponible y haya salido justo a tiempo para mi próximo curso de formación de profesores.

ERicH ScHIFFMANN,
autor de *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness*

Mark Stephens está haciendo una verdadera ofrenda a los profesores de yoga, dotándoles de herramientas prácticas e inspiración, y mostrándoles un camino que abarca todas las formas del yoga corporal. En este libro hay joyas difíciles de encontrar, que hacen de él un gran tesoro, desde la sección sobre el significado mitológico que subyace bajo las asanas, a las instrucciones para enseñar las asanas básicas y las herramientas para hacer secuencias de *vinyasa krama.* Disfruta de este gran recurso y sumérgete profundamente en tu propio proceso de transformación en la enseñanza del yoga.

SmvA REA, instructora principal de
Transformational Prana Flow Yoga y *Yoga Trance Dance*

editorial Sirio

ISBN: 978-84-16233-19-9

9 788416 233199