

YOGA PARA LOS ÓRGANOS INTERNOS

por Srivatsa Ramaswami

YOGA PARA EL TRACTO RESPIRATORIO SUPERIOR

En una habitación llena de gente, si alguien estornuda, los demás sonríen y dicen un amable «Salud». Si hay un segundo estornudo, quizás uno o dos digan un segundo «salud» algo más tímido. Un tercer estornudo provocará ceños fruncidos y miradas hacia la puerta de salida, indicando o bien que quieren salir o que quieren que el «estornudador» se vaya. ¡Y cuatro estornudos son la causa documentada de fatales accidentes de coche!

El aire que respiramos diariamente debería ser amistoso para los pulmones. Debería ser cálido a la temperatura del cuerpo humano incluso cuando hace un frío helador. Debería ser húmedo incluso cuando fuera haya poca humedad. Debería estar libre de demasiada polución atmosférica como polvo y otras partículas. Debería estar razonablemente libre de virus y bacterias dañinas. Así el tracto respiratorio no solo debe añadir humedad y calor al aire inhalado, también prevenir los patógenos y sustancias dañinas de llegar a los pulmones. Por esto los antiguos Yoguis insistían que el tracto respiratorio de los nadis Ida y Pingala debía mantenerse limpio (Nadi shudhi). Los nadis son estructuras tubulares, a las venas y los nervios se les denomina nadis, así como a los pasajes del aire.

¿Entonces, cómo entrega el tracto respiratorio el aire debidamente acondicionado a los pulmones, e igualmente importante, cómo se mantiene y renueva la salud del tracto respiratorio? Las fosas nasales, con sus pelillos gruesos y cortos, ayudan a atrapar el polvo y otras sustancias dañinas, entonces el aire entra por la nariz y recorre el pasaje más estrecho de la región nasofaríngea. La mucosa que recubre este tracto, está llena de nervios del sistema parasimpático. Se dice que la nariz segrega una mucosa de forma continua pero alternamente. La parte izquierda de la nariz secreta durante 2 1/2 horas y luego cambia a la parte derecha. La secreción húmeda ayuda a atrapar partículas y organismos ofensivos como virus, bacterias, etc. Las células del epitelio tienen lo que se llama cilio, que mueve la materia en forma de partículas hacia la faringe, la cual pasa al esófago y de ahí a la garganta. Cuando alcanzan la garganta, el tracto cambia y entonces de forma involuntaria y periódica lo tragamos hacia el estómago donde es neutralizado por los poderosos ácidos de éste. A veces, cuando el tracto respiratorio está congestionado por una infección, etc. el Cilio no funciona bien y entonces regurgitamos la secreción y la enviamos de vuelta a la garganta, donde se tose y

escupe. Tras el ciclo de dos horas está el turno seco cuando una parte de la nariz se seca y periódicamente sacamos esos residuos secos a través de la exhalación.

En el Yoga hay tres procedimientos diseñados para mantener el buen funcionamiento el tracto respiratorio superior o nasofaríngeo. El uso del ahora popular Neti ayuda a reducir la congestión y limpiar desechos atrapados para que el pasaje del aire sea suave. El agua templada y limpia con una pizca de sal ayuda a reducir la congestión nasal y a respirar libremente. Este procedimiento puede ser practicado por un periodo de tiempo corto mientras otros ejercicios mas comprometidos como Kapalabati y Nadhi shodhana traen beneficios más duraderos.

Nadisodhana Pranayama, como su nombre indica, limpia los Nadis y esto concierne al tracto respiratorio superior.

De acuerdo con el Yoga Yagnavalkya, los dos nadis Ida y Pingala que nacen de Kandasthana en la región pélvica, se extienden hasta la base de las fosas nasales Izquierda y Derecha respectivamente. Cuando inhalamos, el hueco de las fosas nasales se llena primero, permitiendo a la vibrisae y mucosas atrapar algunas partículas contaminantes. Después cuando comienza la inhalación el aire pasa por el estrecho pasaje nasal a una velocidad significativamente más rápida. Este efecto se realza en Nadishodhana. En este pranayama usamos el Mrigi Mudra, en el cual uno tapa la fosa nasal derecha con el pulgar y con el meñique y anular cierra parcialmente la fosa nasal izquierda, justo debajo del hueso nasal, dando más control al proceso de inhalación. El poderoso flujo de aire sobre la membrana mucosa del pasaje completo del aire cuando uno absorbe el aire o bufa durante la fase de inhalación en Nadishodhana Pranayama, ayuda a atrapar muchos de los contaminantes nocivos y los evacua en la garganta.

Además, el área debajo del hueso nasal se considera muy sensible (Asma génica) y cuando las partículas contaminantes afectan en la membrana de esta zona, se producen histamínicos que envían señales al centro de estornudos en el cerebro (Médula) (Creedme, no me he inventado el "centro de estornudos" existe al igual que otros centros como el centro de la tos ,centro respiratorio, etc.) . Estornudar es una expulsión convulsa semiautónoma de aire desde los pulmones. Kapalabati es un procedimiento que tiene múltiples beneficios (Para más información de Kapalabati, referirse a las páginas 190 a 194 en mi libro "Yoga para las 3 edades de la vida"). También ayuda a limpiar los pasajes respiratorios superiores y elimina la congestión. Igualmente importante es el posible efecto beneficioso que tiene sobre el centro del estornudo. Pensad en ello, Kapalabati como puede verse simula o recuerda a la actividad de estornudar. Así que cuando uno hace Kapalabati en repetidas ocasiones y lo repite a lo largo del día, el procedimiento envía señales al centro de estornudos y calma el centro hiperactivo de aquellos que sufren fiebre del heno y a los que sobre reaccionan a los alérgenos y contaminantes. En estas personas, el centro

de estornudos está siempre al límite y despliegan una respuesta nerviosa a los alérgenos, estrés, etc. Que es anormal y habitualmente da como resultado congestión nasal y múltiples ataques de estornudos.

Este procedimiento de Kapalabhati ,si se practica de forma continuada por un tiempo, ayudará a controlar los ataques de estornudos. Dicen los médicos que algunos de los métodos para controlar efectivamente los estornudos, sería exhalar intensamente el aire almacenado en los pulmones; esto lo facilitan tanto Nadi shodhana como Kapalabhati. Retener el aire dentro durante 10 tiempos es otra sugerencia común, de hecho lo verdaderamente eficaz es sostener el aire dentro en antahkumbhaka después de una larga inhalación en Nadi Shodhana. Además cuando retenemos el aire los senos nasales se llenan de aire puro y son limpiados en el proceso. Aplicar presión en la nariz es otro remedio popularmente eficaz contra los estornudos. Eso es exactamente lo que se hace al retener el aire en antahkumbakha durante Nadi Shodhana. Las fosas nasales se cierran justo debajo del hueso etmoides por el pulgar en la fosa derecha y el anular y meñique en la izquierda, esto es Mrigi mudra. Los procesos yóguicos serían:

Kapalabhati seguido de Nadi Shodhana Pranayama mas el uso apropiado del Neti, puede asegurar una reducción y prevención de catarros recurrentes, fiebre del heno, alergias, rinitis y otros problemas respiratorios.

II YOGA Y ASMA

Anteriormente me referí al uso del Neti, Nadi Shodhana, Kapalabhati, etc. Como forma de mantener el tracto respiratorio superior en buena forma y poder manejar diversas afecciones de esta zona tales como sinusitis, rinitis, estornudos, etc.

Neti emplea agua o un cordón para limpiar el tracto respiratorio superior y Nadi Shodhana de algún modo es como neti pero usando aire como agente limpiador. El tracto respiratorio inferior tiene su propia idiosincrasia. El aire calentado e hidratado en el tracto superior, entra en la tráquea y fluye a través de los tubos bronquiales a los pulmones. Los tubos bronquiales son una pareja sensible y tienden a contraerse y dilatarse durante el ciclo respiratorio. Algunos yoguis que tienen un pie en el Yoga y el otro en la medicina moderna, han sugerido que el nadi Kurma mencionado en los textos yóguicos se refiere a la sección bronquial del sistema respiratorio, después de todo los nadis son tubos.

Estos sensibles nadis causan problemas en cierta gente. Los tubos bronquiales tienden a dilatarse y contraerse respectivamente durante la inhalación y la exhalación en la gente normal y en el momento normal. Pero en algunas

personas tienden a contraerse durante la exhalación pero no se dilatan lo suficiente o permanecen contraídos durante la inhalación restringiendo el paso libre del aire. Debido al estrechamiento de esta sección del pasaje del aire, escuchamos ese silbido único entre los asmáticos cuando respiran. Esta contracción puede ser continua en casos avanzados de asma, pero en la mayoría es intermitente.

La causa de esto es habitualmente atribuida a los alérgenos. Algunos alérgenos como el polen, polvo, cacahuets, pelo de gato o la caspa de tu pareja, producen una reacción en el centro respiratorio por la cual los impulsos que proceden del nervio vago que controla los tubos bronquiales tiende a producir espasmos bronquiales. Mientras que en la mayoría de la gente esto no se produce, esta sobre-reacción se da entre los asmáticos. El acercamiento convencional a este problema tiene dos vertientes: una es encontrar los elementos alérgenos y desarrollar Vairagya hacia ellos, renuncia es el medio yóguico recomendado "mantente alejado de los alérgenos dañinos" es el dictamen. Otro acercamiento es encontrar las sustancias alérgicas e inyectar pequeñas dosis de ellas en el sistema. Con suerte después de cierto tiempo el paciente desarrollará cierta inmunidad a esas sustancias que antes no tenía. En relación a esto, se usa temporalmente algún medicamento que dilate los tubos bronquiales. Dichas medicinas las recetan médicos alopáticos, médicos ayurvédicos y también algunos remedios caseros. Mi abuela usaba una cocción de varias hierbas (no recuerdo los nombres en inglés de todas ellas) cúrcuma, pimienta negra, albahaca, canela y un dátil seco (Para hacerlo tragable). Así que renuncia, desarrollar inmunidad artificial y paliativos temporales, son las curas disponibles para todos aquellos que sufren de la debilitadora condición llamada Asma.

Pero los Yoguis van un paso más allá y dicen que es un desorden funcional. Aunque los alérgenos son la causa que precipita el desequilibrio, la raíz de la causa parece ser una súbita actividad anormal en el branqueo-motor del núcleo del nervio vago en la médula. La proteína externa, el agente alérgico, excita de forma refleja en un asmático cuando el núcleo del nervio vago motor es irritable y está desequilibrado y produce los espasmos de los tubos bronquiales. El bajo tono del sistema simpático también contribuye a esta condición. Es el mal funcionamiento del centro respiratorio, en argot yóguico es el desequilibrio (Prana prakopa) de Pranamaya Kosha. Así que más que tratar este problema empíricamente, los procedimientos yóguicos intentan tratar con esto para intentar corregir el desequilibrio. Uno de ellos es un procedimiento único llamado respiración Ujjayi. En él las cuerdas vocales se acercan entre sí usando los músculos profundos de la garganta y las cuerdas vocales y la persona respira a través de la constricción producida creando un sonido único, el silbido de Ujjayi. Normalmente no utilizamos esos músculos de esta forma en particular.

Mientras que los yoguis están familiarizados con esta respiración, para el resto es desconocida. Pero dado que mantenemos las cuerdas vocales juntas por una considerable cantidad de tiempo respirando fuera y dentro, tendemos a ganar

control sobre esos músculos. Como los tubos bronquiales están controlados por el mismo nervio vago, uno puede ganar control sobre dichos músculos activando los tubos bronquiales. De hecho el efecto es óptimo si uno hace ujjayi correctamente aplicando Jalandhara bandha , donde la barbilla se lleva hacia el hueso clavicular y toda la caja torácica se eleva por el estiramiento de la columna, aplicando un poderoso bandha. En dicha cerradura uno puede respirar controlando el pasaje en el tracto respiratorio, muy cerca de los tubos bronquiales, el nadi Kurma. Unos pocos días de práctica atenta en este inusual procedimiento , proporcionará muy buen control sobre la musculatura del tracto respiratorio inferior. Ujjayi puede parecer muy poco usual para los no yoguis. Más allá, la deliberada y prolongada constricción de este área, estimulará el simpático a enviar impulsos que abran los tubos bronquiales y el tono del simpático también mejorará. Un mejor tono del simpático ayudará a dilatar los tubos bronquiales durante la respiración normal. Sin entrar mucho en tecnicismos, podemos decir que esta reprogramación practicada durante un tiempo suficientemente largo ayudará al asmático a mejorar la respiración y a reducir la severidad y frecuencia de los ataques, y en algunos casos incluso a curarse completamente. Con los cuidados adecuados en la alimentación, reducción del estrés y otros cambios hacia un estilo de vida yóguico junto a una práctica regular, uno puede con suerte verse libre de los ataques debilitadores del Asma. Ujjayi se parece mucho a la respiración asmática..

Otro problema concomitante es la tos seca crónica, para ello se debe practicar Bhastrika que simula la tos.

Los otros ejercicios que pueden ser beneficiosos como se puede imaginar, son las inversiones , especialmente Sirsasana. Una vez que el paciente está razonablemente sano y fuerte, la postura sobre la cabeza y sus variantes con o sin ayuda o accesorios debe ser afrontada. La postura sobre la cabeza como ya se ha mencionado anteriormente, ayuda a dirigir el fluido cerebroespinal en los ventrículos del cerebro estimulando las secreciones de la pituitaria que ayudan a producir adrenalina, una hormona que se usaba antiguamente para el Asma. Además, nutre los nervios espinales que ayudarán al correcto funcionamiento del sistema nervioso autónomo dando así un saludable control sobre los tubos bronquiales.

Un breve paso por Sarvangasana también es útil ya que produce un jalaldarabanda natural y la calidad de la respiración Ujjay también es buena. También un Viparita karani con ayuda puede ser intentado.

También es una buena práctica trabajar en los músculos accesorios de la respiración. En un asmático los músculos del pecho tienden a estar rígidos y la respiración es débil. Ejercicios de brazos y de la zona torácica son muy útiles para liberar la rigidez del pecho. Por favor, mirad las secuencias de Hasta vinyasa y Parsva bhangi vinyasas en mi libro “ El libro completo de Vinyasa Yoga”. Muchos

de los ejercicios se pueden hacer incluso sentados y algunos incluso tumbados dependiendo del estado del paciente.

Cantar (Puede ser en la ducha) , canto a viva voz (prabalam adhitya) y leer en alto (con y sin audiencia) también es útil. Yoga puede ser muy útil para los asmáticos como terapia complementaria a un tratamiento médico alopático, ayurvédico o de otro tipo. Normalmente puede ser buena idea empezar a tratar a un asmático durante la estación en la que los agentes contaminantes son menores y los ataques de asma mínimos.

Se puede empezar con los ejercicios de los músculos accesorios y entonces enseñar Kapalabati, después Bhastrika y Ujjayi aplicando Kumbaka dependiendo de la capacidad de cada uno. Se pueden intentar invertidas con ayuda hasta que el practicante se sienta más cómodo. Tras un periodo de tiempo de práctica regular casi todos presentan mejoría. La severidad y frecuencia de los ataques disminuye.

Cuando yo comencé a enseñar allá a mediados de los 70 , con las bendiciones de mi guru, enseñaba a un grupo de asmáticos en un hospital cercano. Los pacientes variaban de 8 a 60 años. Yo recibía a cada uno individualmente una vez por semana durante 8 semanas, enseñándoles despacio y progresivamente. No hice un seguimiento, pero cuando más tarde me junté con el médico, parecía muy complacido. Él mencionó que muchos habían mostrado mejoría a partir de un año y que en algunos casos había sido posible reducir e incluso suspender la medicación. Su capacidad vital mostraba una mejora significativa.

Un aspecto importante de la yogaterapia es que el alumno se involucra totalmente, cuando solo se aplican medicamentos el paciente es un sujeto pasivo . En Yoga Chikitsa el paciente se involucra completamente y cuando ve su propia mejoría hay un incentivo psicológico, un sentimiento de logro que ayudará al paciente a practicar regularmente y a cuidarse de forma consciente. Poco a poco se sobreponen a la indefensión y tristeza asociados a estos ataques y se vuelven más positivos, se sienten capaces del desafío.

Cuando alguien me pregunta si Yoga Chikitsa funciona para el Asma digo que sí, porque yo era asmático de adolescente. Desde que comencé a estudiar con mi Guru, no he vuelto a tener ataques (toco madera) en los últimos 50 años. Las familias con niños asmáticos, pueden beneficiarse inmensamente de una práctica de Yoga adecuada si empiezan a una edad temprana.

III CABEZA Y HOMBROS POR ENCIMA...

Las dos posturas invertidas importantes, Sirsasana y su media naranja Sarvangasana, llamadas el rey y la reina de las yogasanas, son una contribución

única del Yoga a la cultura y terapia físicas. Numerosos Yoguis contemporáneos han discutido el lugar de esas posturas y han proclamado que quizás son invenciones posteriores. Pero en Hatha Yoga son consideradas Viparita karani mudras. Hathayogapradipika se refiere a las invertidas de la siguiente forma:

“Hay una maravillosa karana o procedimiento que ayuda a privar de hambre al sol (el fuego intestinal en este caso). Se debe aprender de un Guru y no de los libros. Si la posición del sol (estómago) está por debajo y la de la luna (la cabeza) por encima, se llama viparita karani (Inversión). Debe aprenderse de un Guru”.

La zona pélvica, Kandasthana, de acuerdo con muchos yoguis, es un campo de cultivo de muchas enfermedades. Es también la zona de la que emanan 72000 nadis y la Kundalini. Esta área debe permanecer limpia, la toxina debe ser quemada y eliminada, hablando de forma figurada.

¿Cómo hace esto el Yogui? Tenemos un elemento en el área pélvica que es Apana vayu, también tenemos el elemento fuego en el área abdominal en la forma de jugos gástricos o jatharaagni. Esta llama fluye hacia arriba y en la posición normal de pié, el fuego gástrico está sobre el área pélvica, a veces cuando es excesivo, sentimos esa sensación de ardor en la zona del esófago la típica “quemazón de pecho”. El yogui que practica inversiones como Sarvangasana o Sirsasana, consigue colocar la zona pélvica sobre la zona gástrica, entonces el fuego gástrico o Jatharaagni (hablando de forma figurada) fluye hacia la zona pélvica y calienta y purifica los nadis y Kandasthan, despertando la Kundalini con el calor. El fuego es supuestamente avivado e intensificado si dirigimos apana aplicando Mula bandha ya que conduce a Apana al fuego que la calienta y derrite la toxina de Kandasthana despertando Kundalini. Así Sirsasana y Sarvangasana, mulabandha y el intenso fuego gástrico ayudan a limpiar los nadis y rokasthana o la zona tendente a la enfermedad es limpiada y “acicalada”.

Hay otro concepto interesante asociado a la inversión al cual creo haberme referido en un artículo anterior. Se dice que nuestra cabeza contiene un líquido llamado Amrita que podría traducirse como néctar. Este néctar nos da vida y se administra gota a gota a lo largo de la úvula al estómago donde es consumida por el fuego gástrico para proveer la energía vital para vivir. Esta reserva de néctar es usada lentamente y con su consumo total viene el fin de la vida de la persona.

El yogui trata de racionar el flujo de néctar permaneciendo en posición invertida una cantidad de tiempo diaria (digamos entre 30 minutos y una hora). Durante el tiempo que el yogui permanece en una postura invertida, la amrita permanece almacenada en la cabeza sin verterse.

El hathayogapradipika explica el mudra de inversión como sigue:

“El fresco néctar que fluye de la luna (la cabeza) es saboreado por el cálido sol (el fuego gástrico) ,por lo cual uno envejece. Hay un maravilloso procedimiento o karana que ayuda a privar de alimento al sol (fuego gástrico). Uno debe aprenderlo de un Guru y no de los libros. Si la posición del sol es encima y la de la luna debajo, se llama viparita karani (inversión). Apréndelo de un guru. Estudia esta postura y aumenta la duración cada día. Uno que practique durante una yaama (3 h.) al día conquistará la muerte”.

Cuando era joven me encontré con un yogui que decía que practicaba sirsasana tres horas al día. Su cara tenía un tinte azulado único. También practicaba Mouna o silencio. Así, por esta práctica diaria , el yogui puede incrementar su vida un 5% o digamos entre 3-5 años. Normalmente tras sirsasana el yogui se supone que debe permanecer el mismo tiempo en Sarvangasana . En Sarvangasana aunque amrita está confinada a la cabeza, se le permite fluir por todo el cráneo y nutrir todos los órganos sensoriales, ojos, orejas, nariz y boca (Shanmuka). Esto es considerado necesario para mantener la agudeza de los órganos sensoriales dado que están en la parte superior del cuerpo y pueden no recibir total nutrición. Por ello Sarvangasana se considera buena para los sentidos y Sirsasana buena para el cerebro.

La posición erguida normal donde mantenemos la cabeza erguida y la barbilla elevada, dan como resultado un flujo libre que malgasta el limitado “amrita” , este, alojado en la cabeza, circula libremente hacia el fuego gástrico como si fuera un grifo abierto. Los Yoguis encontraron necesario controlar constantemente este flujo y pararlo puntualmente . Desarrollaron una sencilla técnica llamada Jalandhara bandha para controlar y parar el flujo. El término Jalandhara bandha en sí mismo indica el efecto que produce: Jala quiere decir agua en este caso el amrita o néctar en forma líquida. Dhara es sostener, aunar, en este caso sostiene el líquido en la cabeza, y Bandha es candado, el procedimiento que ayuda a sostener toda la operación. Así Jalandhara Bandha es el candado que permite sostener el néctar en la cabeza. Por supuesto, mientras practicamos Asanas y Pranayama, ajustamos la Bandha de tal forma que solo dejamos una cantidad pequeña y necesaria cantidad de flujo de Amrita mientras mantenemos un buen control de Ujjayi en la respiración. Esa es la razón por la que se mantiene la cabeza en descenso ya sea en Tadasana, Padmasana o Vajrasana. Se pueden ver fotos de mi Gurú haciendo Asanas y en casi todas su cabeza está en descenso, incluso en Urdhvamuka Svanasana (Perro mirando hacia arriba) . En el sistema completo de Vinyasa Krama uno puede ver el relajado descenso de la cabeza como forma de controlar el Amrita y la respiración Ujjayi.

Algunos yoguis contemporáneos pueden leer estas narraciones metafóricas con una sonrisa torcida. En cualquier caso estas inversiones deben ser consideradas como una contribución única del Yoga a la salud. Durante los primeros minutos de Sirsasana, los músculos de piernas, muslos y glúteos se relajan. Los músculos de pecho, espalda y cuello se relajan ya que no se requiere su actividad para

mantener el tono de la postura , se ha descubierto que debido a la relajación de los músculos de las piernas, la presión sanguínea desciende aproximadamente 30mm. No hay un gran flujo de sangre hacia la cabeza entre los practicantes debido a la autorregulación, aun así la gravedad ayuda a abrir muchos capilares en el cerebro, cabeza y cara que de otra forma permanecerían parcialmente cerrados.

Las personas con presión arterial alta y problemas de retina deben tener cuidado, en cualquier caso, personas con una suave hipertensión con una dieta y hábitos de vida controlados incluso tomando medicación ,se pueden beneficiar de esta postura si la han practicado desde jóvenes. Parece ser que realizada correctamente, incrementa la presión sanguínea en los hombros que puede dar como resultado que el cerebro intente reducir la presión . Por lo tanto, si uno practica Sirsasana regularmente por el tiempo suficiente, el pulso tiende a bajar, reduciendo la presión en el corazón. Gradualmente se produce un descenso de la presión sanguínea.

Lo que es igualmente importante es que Sirsasana ayuda a mejorar la circulación del fluido cerebroespinal, lo que ayuda al cerebro y a los haces de los nervios espinales – los Chakras.. Por el aumento de la presión en el cerebro debido a estos fluidos, las secreciones de la pituitaria aumentan ayudando a un mejor funcionamiento del sistema nervioso simpático, lo que puede ayudar de muchas formas incluyendo la dilatación de los tubos bronquiales, aportando un bienvenido alivio a aquellos con congestión crónica. Muchos sienten un incremento en la memoria y una mejor capacidad cerebral. Incluso hay casos donde la vista mejora. Las Vinyasas como torsiones, Akunchasana, inclinaciones hacia atrás como Viparitadandasana en Sirsasana y Uttanamayurasana en Sarvangasana ,ayudan considerablemente a la columna no solo manteniendo la flexibilidad de su estructura sino también nutriendo los nadis y chakras o fibras nerviosas y haces nerviosos en la espina dorsal.

En las inversiones ,como ya hemos mencionado, los órganos internos corrigen su posición. Las yoguinis embarazadas encontrarán que las inversiones alivian la congestión pélvica y el edema en las piernas, ambos síntomas que prevalecen durante la gestación. Practicar las posturas invertidas con la variedad correspondiente de Vinyasas proporciona un masaje a todos los músculos, órganos e incrementa considerablemente la circulación sanguínea. Quizás es igualmente importante el efecto en las articulaciones- tobillos, rodillas, caderas y columna. El espacio intra-articular mejora y los movimientos que uno hace durante las diversas vinyasas también mejora. Las flexiones plantares y dorsales de los tobillos en estas Asanas ayudan considerablemente en los problemas de tobillos. Asanas como Akunchasana en inversión, da alivio a las rodillas, mientras las inversiones ayudan a abrir las caderas ya que arrastran ligeramente la faja pélvica hacia abajo dando más espacio al fémur para moverse y rotar agradablemente en el acetábulo (Por favor, consultar el “Libro completo de Vinyasa Yoga” para las secuencias sobre los hombros y la cabeza). Quizás el

mayor beneficio sea para la columna entera. El espacio intervertebral aumenta y las personas que practiquen estas inversiones y las vinyasas como Akunchasana y extensiones hacia atrás, encontrarán que la espalda se estira agradablemente y se vuelven más flexibles. El estrechamiento del espacio intervertebral puede ser corregido positivamente y el dolor de la espalda baja se reduce considerablemente, yo diría que las posturas invertidas son las mejores para aliviar el dolor en la espalda baja. Sobre todo, estas inversiones y sus vinyasas ayudan a mantener la espalda elástica y fuerte, se dice que uno es tan viejo como el estado de su espalda. Más allá y debido a la relajación de las extremidades, Sarvangasana es una buena postura para superar el insomnio.

Estas dos posturas son muy buenas para la salud. Los yoguis contemporáneos han popularizado otras inversiones como la postura sobre las manos, es una gran postura con muchas variantes, pero al no fijar la cabeza, algunos aspectos de las anteriores se pierden. Es más difícil mantener el equilibrio y por lo tanto se suele permanecer menos tiempo en Viparitavrkshasana o Pincha mayurasana. Las dos invertidas principales (Sirsasana y Sarvangasana) mantienen cabeza y hombros bajo todo el cuerpo confiriendo grandes beneficios para la salud de los practicantes.

MEDITANDO EN LA MEDITACIÓN

Estaba viendo un programa de la televisión india hace treinta años, justo cuando la tele fue introducida en la India. Era un programa en el que un anciano yogui era enfrentado contra un prestigioso cardiólogo, era virtualmente una guerra. El yogui trataba de impresionar con algunas posturas inusuales que eran tachadas de potencialmente peligrosas por el doctor. Casi todo lo que el Yogui defendía era refutado por el no yogui y pronto el diálogo degeneró. El yogui defendía que Sirsasana incrementaba la longevidad ya que retenía el Amrita en sahasrara, en la cabeza y el experto médico le contradecía diciendo que no había una base científica y la ponía en duda como una pose antinatural y peligrosa que podía provocar un infarto. El Yogui replicó diciendo que el Yoga ha pasado el examen del tiempo desde hace siglos, ha estado en uso desde mucho antes que la medicina moderna se volviera popular. Afortunadamente era un programa en blanco y negro, sino hubiéramos visto la sangre salpicando toda la pantalla.

En las últimas tres décadas las cosas se han vuelto más civilizadas. Ahora los neti, asanas, ejercicios yóguicos de respiración y la meditación, se han vuelto parte del vocabulario médico. Muchas veces los médicos sugieren procedimientos yóguicos, especialmente meditación en muchos desequilibrios como hipertensión, ansiedad, depresión y otras dolencias psicosomáticas.

¡¡Ah!! Meditación. El mundo del yoga está dividido en dos campos: por un lado los entusiastas hatha yoguis que se especializan en Asanas y por otro lado los que creen fervientemente en la meditación como una panacea para curar todos los

males. ¿Pero cómo se debería meditar? Muchos empiezan a meditar y lo abandonan al cabo de días o semanas ya que no ven ningún progreso, la tasa de abandonos es muy alta entre los meditadores. La mente continúa agitada y no entra en la rutina de la meditación, o a menudo uno tiende a echarse pequeñas siestas mientras medita. ¿Por qué sucede esto? Por una preparación inadecuada, básicamente uno tiene que prepararse adecuadamente para meditar. Los yoguis mencionan dos sadhanas o procedimientos yóguicos como preparación, son Asanas y Pranayama. Las Asanas como hemos visto anteriormente, reducen Rajas que se manifiesta como falta de descanso en la mente, una capacidad para permanecer enfocado una porción de tiempo adecuada. Pero el otro guna Tamas, tampoco ayuda durante la meditación, se manifiesta como pereza, letargo y pesadez, estados que deberían controlarse para meditar. Patanjali, Tirumular y varios maestros antiguos recomendaban la práctica de Pranayama para reducir los efectos de Tamas. Los Yoguis que siguen las ocho ramas (Ashtanga yoguis) mencionan que Pranayama hace que la mente sea capaz de entrar en Dharana o el primer estado de la meditación.

Pranayama es un prerrequisito importante para la meditación. Hay evidencias de que Pranayama tiene un efecto sobre la salud de todo el sistema. En un artículo anterior ya expliqué los beneficios que la respiración profunda tienen sobre el corazón y el sistema circulatorio. Más allá, cuando se realiza de la forma adecuada cuando se practica correctamente ayuda a hacer circular entre 3 y 4 litros de aire en vez de solo el 1/2 litro que aproximadamente respiramos de forma normal. Esto ayuda a estirar los "sacos" que rodean los pulmones asegurando un excelente intercambio de oxígeno y productos gaseosos residuales. Estos residuos son proactivamente expulsados del sistema mediante la respiración profunda, a la cual se refieren los yoguis como reducción de Tamas.

Por esto, justo después de Pranayama, el yogui se siente refrescado y en calma y está preparado para el primer estado de la meditación que es Dharana. ¿Sobre qué se debe meditar? Muchos trabajos hablan sobre meditar en los Chakras, Mantras, Iconos auspiciosos, diversos Tattvas, dioses, etc. Pero el método de meditación es detallado en pocas palabras. Quizás las más precisas son las de Patanjali en los yoga sutras. Patanjali no solo describe paso a paso una metodología de la meditación sino también los diversos objetos de Prakriti y finalmente el espíritu con el que meditar. Por lo tanto su trabajo debe ser considerado como el más detallado, completo y riguroso sobre la meditación.

La imagen debe ser un objeto auspicioso como la imagen de una deidad favorita. Muchos encuentran fácil enfocar la mente en un mantra elegido. Miles de personas meditan hoy en día en el gayatri mantra visualizando el sol en el entrecejo o en el corazón como parte de su rutina diaria de Sandhyavandana.** También es una antigua práctica usada hoy en día meditar en la respiración con o sin el pranayama mantra.

**(La revista Namarupa publicó mi artículo "Sandhyavandanam, -ritualistic Gayatri meditation" con todas las rutinas, mantras, significados, unas 40 fotos e incluso un audio con los cantos en su número de Sept/oct. 2008)

¿Cómo es la técnica?

El Yogabhyasi empieza la antaranga sadhana o práctica interna llevando la atención a un mismo objeto una y otra vez aún cuando la mente tiende a apartarse del objeto elegido para la meditación. El intento repetido activamente para devolver la mente al objeto una y otra vez, es el primer estado de la meditación (Samyama) llamado Dharana. Incluso cuando uno ha hecho todo lo posible para volver el sistema más sátvico, debido a los Samskaras o hábitos adquiridos, la mente continúa distrayéndose del objeto de la meditación. La mente empieza enfocada en el objeto pero en poco tiempo se distrae en otro pensamiento y de ahí en otro relacionado con el primero y con otro hasta que en breve este tren de pensamientos lleva a un estado donde no hay conexión con el objeto en el que uno empezó fijando la atención. Entonces de pronto el meditador recuerda que uno está divagando y rápidamente lleva la mente de vuelta al objeto y se mantiene en él. Este proceso se repite una y otra vez, este proceso de "domar" la mente y llevarla al mismo objeto de concentración se llama Dharana. Al final de una sesión de 15 minutos, el meditador puede (puede es debe) tomarse un tiempo para revisar la calidad de la meditación. ¿Con cuánta frecuencia la mente se distrajo del objeto de atención y cuanto tiempo estuvo distraída? Y más allá ¿ De que tipo eran los pensamientos que interferían? El meditador debe tomar nota de esto, si los pensamientos son intensos y recurrentes, uno debe hacer el esfuerzo de resolver el tema que interfiere con la meditación de forma repetida. O por lo menos aceptar la situación y mantenerla pero puede decidir hacer esfuerzos para mantener esos pensamientos alejados mientras medita.

Si durante el periodo de Dharana la mente está distraída con demasiada frecuencia y esto no cambia con la práctica, entonces puede querer decir que Rajas sigue dominando y la forma sistemática de reducir Rajas es practicando más Asanas. Por otro lado si rajas se debe a influencias externas uno debe dar especial atención a seguir los Yamas y Niyamas más escrupulosamente. Quizás cada noche antes de dormir uno puede revisar las actividades del día y comprobar si ha violado de forma consciente los preceptos de Yama y Niyama como: "¿He dañado a alguien con mi acción o palabra o he obtenido satisfacción a expensas del dolor de otras personas o he mentado?". Por otro lado si uno tiende a quedarse dormido durante la meditación, debería considerar incrementar la práctica de Pranayama y también reducir las interacciones tamásicas, revisar la comida, etc.

Uno entonces puede continuar la práctica diaria y también revisar el progreso diario que le permita hacer los ajustes necesarios en la práctica y en la interacciones con el mundo exterior. Teórica y prácticamente, cuando esta

práctica es seguida de forma diligente y regular, lentamente el practicante de Dharana encontrará que la frecuencia y duración de estas interferencias externas empieza a reducirse y un día el abhyasi encuentra que durante todo el tiempo uno permaneció en el objeto. Cuando esto sucede ,cuando la mente está en el objeto momento a momento en un flujo continuo de atención es cuando el abhyasi se ha graduado en el siguiente paso de la meditación conocido como Dyana. Muchos meditadores se sienten felices de alcanzar este estado, y uno debe continuar con la práctica para fortalecer los hábitos de Dyana y reducir los Samskaras. El día siguiente puede no estar tan libre de interrupciones, pero Patanjali dice que la práctica consciente lo hará más exitoso “Dhyana heyat tad vrittayah” .Si uno continúa con la práctica por el tiempo suficiente sosteniendo el objeto de la meditación de forma diligente, con suerte puede alcanzar el siguiente estado de la meditación llamado Samadhi. En este estado solo el objeto ocupa la mente y el abhyasi incluso se olvida de sí mismo/a.

Naturalmente si uno continúa con la práctica de Meditación, alcanzará la maestría en la técnica de Meditación, casi siempre que el yogabhyasi entre en Meditación, entrará en Samadhi. Una vez que uno obtiene esta capacidad, es un Yogui – técnicamente un yogui competente- y podrá usar este logro para otra fase del yoga que le merezca la pena y avanzar en el Yoga (Tatra bhumishu viniyogah) ,el yogui consumado puede refinarse todavía más. Un objeto tiene un nombre y uno tiene una memoria de ese objeto más allá del objeto en sí mismo (Sabda artha gnyana). Si un yogui es capaz de refinar su meditación más allá enfocando su atención en un aspecto como el nombre del objeto, dicha meditación se considera superior. De hecho si oye el sonido “gow” (vaca) y el meditador mantiene intencionadamente la palabra “gow” sin atraer la impresión de la vaca a su mente, eso se considera una meditación refinada, también si es capaz de mantener la impresión sin traer la palabra, se considera una meditación más refinada.

El siguiente aspecto después de dominar la meditación ,uno debe considerar cuál es el objeto de la meditación. Para los bhakti yoguis es el supremo, de acuerdo con mi maestro , un gran bhakti yogui , solo hay un dhyana o meditación que es bhagavad dhyana o meditar en el supremo . Hay una diferencia entre una persona religiosa y un devoto, un devoto ama al supremo y medita en él durante toda su vida. Los vedas se refieren al Paramatman o supremo y los Bhakti yoguis meditan en el señor supremo.

Los vedas también se refieren a numerosos dioses y uno puede meditar en ellos también. Meditando en el señor supremo uno trasciende el ciclo de la transmigración, al final de la vida del Bhakti yogui, uno alcanza el mismo mundo que el señor (saloka), el cielo, algunos adoptan la misma forma que el señor ,algunos permanecen cerca de él y otros emergen con él. Los puranas , que son la creación más tardía del poeta, buscan personificar al señor y los dioses védicos. Por eso tenemos varios Puranas como Agni Purana, Vayu Purana y aquellos sobre el señor en sí mismo como el Bhagavad Purana, Siva Purana,

Vishnu Purana. A lo largo de miles de versos y páginas, la era puránica facilitó la adoración al señor ya que estas historias ayudaban a visualizar al señor como una persona, lo cual era muy difícil en los vedas

Más tarde, los Agamas hicieron al Señor más accesible permitiendo que se hicieran ídolos de los dioses y consagrándolos en templos, estos variados métodos ayudaron a la población a permanecer enraizada en la religión y la devoción religiosa.

Así meditar en el icono de la deidad hizo posible que muchos meditaran y veneraran. Por supuesto muchos Brahmanes tradicionales que pertenecían a las prácticas védicas, se apegaron a los fuegos védicos rituales y se abstuvieron de cualquier adoración a la imagen, pero millones de personas encontraron en la adoración de iconos una bendición. Meditar en la imagen de la deidad elegida tanto en un templo como en la propia casa ha permitido evitar la intermediación de la clase sacerdotal. Uno se puede hacer responsable de su propia práctica religiosa, la meditación. La realidad última es adaptada en distintas formas como Shiva, Vishnu, o Padre, madre, el preceptor o incluso un amigo. Algunos meditadores en Iconos, definen meditar en la forma elegida como Dharana, meditar en un aspecto del icono como el pie o la mano como Dhyana y así dan una interpretación distinta a la meditación. Algunos, después de meditar en el icono, cierran los ojos y meditan en la forma que proyecta el ojo de su mente (manasika).

Dárshanas como Samkhya y Yoga que no se suscriben a la teoría de un creador, se adhieren al entendimiento de uno mismo como forma de liberación. El ser que es inmutable es pura conciencia después de adquirir la técnica adecuada en la meditación profunda uno puede revelar su verdadera naturaleza y liberarse. Siguiendo este acercamiento, los Samkhya elogian la meditación en cada uno de los 24 aspectos de Prakriti en el conjunto de mente-cuerpo y trascenderlos para conocer directamente la verdadera naturaleza del propio ser. De forma similar, los Yoguis dicen que la verdadera naturaleza del ser se conoce cuando la mente trasciende (Nirodha) los cinco tipos de actividades llamados vrittis para alcanzar Kaivalya, a través de un proceso de meditación cada vez más sutil.

Por otro lado, los Upanishads, mientras están de acuerdo con los otros Nivritti sastras como Yoga y Samkhya en cuanto a lo que a la naturaleza del ser concierne, indican que el ser individual y supremo son uno y meditar en su identidad lleva a la liberación. En ellos se desea que el aspirante espiritual primero lleve una vida disciplinada para conseguir un estado mental sátvico no oscilante. Entonces debe estudiar los textos upanishadicos (sravana), por su análisis (manana) entenderlos y revelar la naturaleza del ser y revelar la naturaleza del ser a través de diversos acercamientos a la meditación paso a paso (nidhidhyasana). Los vedas para suerte del aspirante espiritual, tienen diversas Upanishad vidyas que estudiar y entender desde distintos puntos de vista. Si ir mas lejos, el panchakosha vidya indica que el ser verdadero está bajo o

entre las cinco koshas (Capas). Puede ser considerado como la conciencia pura que está bajo los tres estados de conciencia de vigilia, sueño y sueño profundo, tal como indica el Pranava (Om) vidya. El entendimiento y convicción de que el ser y el ser supremo son uno y el mismo, es lo que se necesita entender antes de practicar meditación upanishadica siguiendo la interpretación advaita.

Resumiendo, podemos decir que la meditación tradicional garantiza una preparación para que la mente se vuelva irrevocablemente sáttvica y por tanto preparada y capaz de la meditación más profunda. Después se requiere práctica en un simple objeto hasta que la técnica de meditación es dominada y los Samskaras propicios para la meditación desarrollados. Entonces el Yogui debe fijar la meta de la meditación basada en la convicción de una filosofía sólida-Bhakti, Samkhya, Yoga, Vedanta, Kundalini o si es cómodo en Nirvana o lo que sea.

YOGA PARA EL CORAZÓN

Sri Krishnamacharya, mi gurú, solía caracterizar el Yoga como una *Sarvanga Sadhana* o un método útil para todas las partes del cuerpo, no solo los músculos y el esqueleto. Se puede acceder y tratar cada parte del cuerpo, aseguran los yoguis. Por lo tanto, debemos considerar alguna influencia del yoga en el corazón.

Una de las perspectivas expresadas repetidamente por mi gurú era que **el corazón no debe ser forzado**, que incluso durante la práctica física de asanas, **las pulsaciones no deben aumentar significativamente**, lo que marca una diferencia con el acercamiento "aeróbico".

Hay otro aspecto más allá. Hay **seis Koshas vitales** o "sacos" en el cuerpo que son los seis órganos vitales importantes. El corazón es llamado el *Hridaya Kosha* o el saco del corazón que está en la cavidad torácica y es responsable de la circulación sanguínea (*Rakta Sanchara*) a todos los órganos purificadores como los riñones, los pulmones, etc., y también a los tejidos corporales. El corazón está rodeado por la cubierta o saco de paredes gemelas llamado pericardio que permite que el corazón se mueva suavemente dentro de la cavidad torácica. Este órgano compuesto por tejido muscular está pegado a las paredes pectorales que a su vez están hechas de tejido muscular. Estos músculos debido sobre todo a nuestra posición erguida la mayor parte del tiempo, tienden a descolgarse con el tiempo debido a la gravedad. Este descolgamiento de *Hridaya Kosha*, dicen los yoguis, tiene un efecto progresivamente debilitador sobre el corazón, que se vuelve menos eficiente por el lento desplazamiento hacia abajo de su posición inicial. Esta hipótesis del descolgamiento del corazón implicó la atención de los Yoguis.

Así que en este artículo, examinemos qué hicieron los yoguis antiguos para:

1. **Ayudar al corazón en su función de bombeo.**
2. **Corregir el lento declive de su eficiencia debido al descendimiento físico**, aunque leve, del corazón y también su elasticidad.

1. Ayudar al corazón en su función de bombeo.

Hay dos segmentos de *Rakta Sanchara* o circulación sanguínea. Primero es el retorno de la sangre al corazón para que este pueda bombear sangre a varias partes del cuerpo incluyendo los órganos purificadores como los pulmones (Svasa Kosha) y riñones. Toda la sangre que es recibida por los diversos músculos y tejidos tendrá que volver al corazón.

Los músculos, especialmente los más cercanos a los huesos están parcialmente contraídos todo el tiempo de modo que mantienen un tono, esta ligera contracción ayuda a estrujar algo de la sangre usada hacia el sistema venoso, las venas contienen válvulas que impiden que la sangre vuelva a ser empujada hacia los músculos, más allá, mientras los músculos se mueven la sangre es empujada hacia la vena principal que transporta la sangre de retorno al corazón. En términos de los músculos más cercanos al esqueleto, los músculos flexores y los extensores en una enervación normal, mantienen un tono constante incluso en estado de reposo. Aunque incluso un *animal de sofá* permite que la sangre circule debido a este fenómeno llamado bombeo sanguíneo, esta circulación no será muy eficiente.

Si la sangre de retorno es escasa y menor de lo normal, el corazón tendrá que bombear más a menudo para impulsar la misma cantidad de sangre en el tiempo requerido. Si este volumen de empuje es incrementado, el corazón podrá bombear con más eficiencia. Bombeará un menor número de veces para circular la misma cantidad de sangre, lo cual de acuerdo con los yoguis ayudará a reducir la tensión en el corazón lo cual es considerado deseable.

Hay **varias cosas** que los Yoguis hacen **para mejorar el retorno venoso**:

- Haciendo una serie de Vinyasas podemos exprimir más sangre de las células. En Vinyasa Krama mediante un bien diseñado régimen de **Asanas y Vinyasas** uno puede trabajar todos los músculos, tejidos y células del sistema esquelético, tanto más ya que hay un acceso profundo al sistema y como la sangre *desoxigenada* es eliminada de los tejidos, entra una sangre nueva y nutritiva.
- Lo que es igualmente o más importante es el efecto de la respiración en este retorno venoso de la sangre. Cuando inhalamos expandimos el pecho, entonces el diafragma desciende y hay un vacío parcial creado en

la cavidad torácica, hay un grado de presión significativo entre la cavidad torácica y la atmósfera exterior. Así que mientras el pecho se expande debido a la diferencia de presión el aire corre hacia los pulmones a través de las fosas nasales, tráquea, etc. Normalmente esto sucede en un par de segundos, entonces la inhalación voluntaria para y empieza la exhalación debido a la relajación de los músculos del pecho y algo de aire del pecho sale (digamos unos 500cc de los 5 l. Alojados en el pecho). Esto es una respiración normal.

Lo que es importante en esta conversación es que cuando el pecho se expande, el vacío parcial creado también tiene un **efecto en el corazón** que ocupa la misma cavidad torácica. La sangre que se mueve lentamente a través de la vena principal, vena cava, es succionada por este vacío parcial y esta succión tiene el efecto de acelerar el flujo de sangre hacia la cámara del corazón. Los yoguis se aprovechan de este fenómeno también llamado el **efecto de bombeo respiratorio**: aumentando la expansión lenta del pecho, la presión negativa en la cavidad pectoral es incrementada y reteniendo la respiración durante la inhalación (*Kumbhaka*) se mantiene mas tiempo.

Durante la **larga inhalación y retención**, el efecto de succión es mantenido y el flujo de sangre hacia el corazón es acelerado. Por ello, una buena práctica de Pranayama ayuda al retorno venoso de la sangre hacia el corazón.

El método de Vinyasa Krama tiene una ventaja adicional, haciendo los diez espectros de vinyasas ayuda a expulsar la sangre usada de todos los músculos y articulaciones , la respiración lenta y sincronizada especialmente durante la inhalación ayuda a impulsar más sangre hacia el corazón. Mientras las Asanas y Vinyasas ayudan a *estrujar* la sangre hacia afuera, la inhalación lenta y profunda , mantiene una presión negativa en la cavidad pectoral durante un periodo de tiempo más largo, ayudando a que más cantidad de sangre retorne hacia el corazón, tanto que cada vez que el corazón late puede bombear más sangre, el volumen de presión aumenta En aproximadamente una hora de práctica de Vinyasa Krama , uno puede hacer unas 100 vinyasas tomando en cuenta los periodos de descanso y mejorará significativamente la circulación sanguínea en todo el sistema.

Este método de yoga tiene una **marcada diferencia con los entrenamientos aeróbicos**. En este tipo de entrenamiento aeróbico, que es lo que sucede cuando la gente practica yoga como un entrenamiento sin ninguna referencia a la respiración lenta, la circulación sanguínea mejora debido al rápido funcionamiento del corazón y los pulmones. Se consigue la misma cantidad de circulación sanguínea por un mayor número de latidos, lo cual según los yoguis es ineficiente y colapsa el corazón.

Más allá. En ese tipo de entrenamientos, el cuerpo crea más residuos y sangre de desecho debido al incremento substancial del metabolismo, mientras que en yoga tal como lo enseñó T. Krishnamacharya, el incremento en el metabolismo es mínimo.

El yoga también se ocupa de la **circulación sanguínea hacia los órganos internos**. Mientras que las Asanas ayudan básicamente a los músculos del esqueleto, los yoguis han desarrollado métodos por los cuales gran cantidad de músculos y tejidos dentro del cuerpo, son ejercitados de forma que la gran cantidad de sangre que hay en ellos es también expulsada hacia el torrente sanguíneo.

La **inhalaación profunda** practicada durante Pranayama, empuja el diafragma hacia abajo y pone una útil presión en los órganos pélvicos y abdominales.

Más allá, mucho Yoguis adeptos también aplican **Mulabandha** y **Uddiyana bandha** tras la inhalación (reteniendo la inhalación) para conseguir una presión en los órganos internos (abdominales y pélvicos) desde arriba, abajo y la parte frontal, virtualmente exprimiendo más sangre de estos órganos y músculos, de nuevo se aplican bandhas más poderosamente tras la exhalación por lo cual los órganos internos y los músculos son ejercitados, *escurridos* y masajeados.

En Uddiyana Bandha mientras haces *bahya Kumbaka* (retención en vacío), el yogui adepto como mi Guru es capaz de empujar el diafragma bastante profundo dentro de la cavidad torácica, dando una sana presión externa en los músculos del corazón para exprimir de estos la sangre y dar un suave masaje interno, ayudando en el proceso a mejorar la elasticidad de los músculos del corazón.

Hay otro procedimiento único que los yoguis emplean para el retorno de la sangre al corazón, son las **posturas invertidas** como **postura sobre la cabeza, postura sobre los hombros y todas las vinyasas que componen estas posturas**. El corazón está en la parte superior del cuerpo, unos 2/3 con respecto al suelo o más en la posición normal erguida. Mientras que esto ayuda al corazón a bombear de forma eficiente más sangre a los 2/3 del cuerpo como las vísceras o las extremidades inferiores, el retorno de la sangre al corazón está condicionado por la resistencia gravitacional. Así que las invertidas como Sarvangasana, ayudan a drenar fluidos, especialmente la sangre de las vísceras y las extremidades inferiores. Esto se acentúa haciendo una variedad de Vinyasas en las invertidas. La combinación de vinyasas en las posturas invertidas, respiración sincronizada y el uso de bandhas, ayuda a retornar de forma más eficiente más sangre de los músculos al corazón y los tejidos por debajo del corazón. De nuevo ejercicios como Kapalabati, Vathi sara (Agni sara) y bandhas, ayudan en el proceso.

2. Corregir el lento declive de su eficiencia debido al descendimiento físico

Como he mencionado antes, otra visión fuertemente expresada por mi Gurú es que los órganos internos son lentamente desplazados y tienden a descolgarse de su posición original y por lo tanto se vuelven menos eficientes y con el tiempo enferman debido a la pérdida de tono parcial. El tono muscular del corazón es muy bueno cuando uno es joven pero con la edad y la fuerza de la gravedad, empiezan a descolgarse, pierden ligeramente su tono y se vuelven menos elásticos, como el resto de los músculos.

Así que los yoguis recalaron en las invertidas o viparitakaranis. Sarvangasana es ideal para el corazón, en esa posición el corazón descansa libremente en la porción superior de la cavidad pectoral bien sostenida y descansada. Quizás por eso se refieren a Sarvangasana como el corazón de las posturas. Una estancia de diez minutos en Sarvangasana con la aplicación de bandhas, ayuda a restaurar (o al menos corregir levemente) el corazón a su posición original. Se dice que el pranayama que se hace mientras, normaliza la posición neutralizando cualquier sobre corrección durante la inversión. Un profundo Uddiyanabandha y otros ejercicios abdominales como Kapalabati, vahnī Sara, etc., ayudan a masajear y fortalecer los músculos del corazón de forma que este puede continuar bombeando sangre de forma eficiente a todas las partes del cuerpo.

Por lo tanto, si la condición del corazón es normal, puede ser una buena práctica hacer primero ejercicios para el pecho y los músculos accesorios del tórax. Por favor consultad en mi libro “El libro completo de Vinyasa Yoga” la parte referente a las *hastha vinyasas* del capítulo de Tadasana. Estas ayudan a ejercitar los músculos accesorios de la respiración expanden el pecho de forma significativa. Después practica tantas vinyasas como sea posible para cubrir todas las partes del cuerpo. Mantente en Sarvangasana por diez buenos minutos haciendo una variedad de vinyasas. Es bueno si uno puede hacer la postura sobre la cabeza por unos minutos. Haz Pranayama diez minutos precedido por Kapalabati y acompañado de bandhas. Medita por unos 10-15 minutos para relajar la mente, el corazón y los músculos del pecho. También puedes considerar cantar en alto mantras védicos o laukika como sahasranamas, etc. O leer en alto las escrituras durante 10-15 minutos todos los días. Se dice que la recitación o el rezo son muy eficaces. Hay un mantra védico dedicado al dios Sol (el dios de la salud):

hrudrogam mama surya

harimaananca nasaya

Oh dios Sol. Deshaz los males de mi corazón y las manchas verdes de mi piel.
(Debidas a la mala circulación e inapropiada oxigenación).

Siguiendo las instrucciones de mi Gurú, **uno debe evitar hacer yoga como un entrenamiento físico ya que eleva sustancialmente el ritmo cardíaco.** En el

Hathayogapradipika, el autor Svatmarama, citando a otro gran yogui, Gorkshanatha, menciona que el yogui no debe hacer actividades extenuantes (kaaya klesa) y que son perjudiciales para el progreso general en el yoga.

Brahmananda que escribió un lúcido comentario en este texto, da ejemplos de lo que es considerado ejercicio extremo que el yogui debe evitar, da ejemplos específicos como levantar y transportar pesos excesivos y hacer repetidos saludos al sol (bahu suryanamaskara) de forma extenuante y que el yogui debe evitar. Mi maestro también decía que un yogui debe ser delgado (krisa) y sin sobrepeso. Podemos decir que el sobrepeso pone esfuerzo adicional en el corazón.

Los ejercicios aeróbicos son buenos a su manera ya que ayudan a fortalecer el sistema cardiovascular. Aun así el yoga practicado en la forma de Vinyasa krama es la antítesis de los ejercicios aeróbicos. La respiración en yoga reduce deliberadamente el ritmo respiratorio y como consecuencia el ritmo cardiaco, aunque el aeróbico y el yoga aeróbico (como los continuos 108 saludos al sol) aumentan significativamente el ritmo respiratorio y cardiaco durante el ejercicio. Mientras que el ejercicio y el yoga practicado como tal ,ayudan a reducir Rajas, también acentúan Tamas. Pero la práctica de vinyasa Krama sincronizando respiración y movimiento seguida de Pranayama , ayuda no solo a reducir Rajas y Tamas. La reducción de esas gunas vuelve la mente clara y fresca o Sáttvica y una mente en calma conduce a un funcionamiento sano del corazón. Por ello sería una política saludable animar a los jóvenes, especialmente adolescentes a practicar yoga, la respiración coordinada con el movimiento, el Pranayama, varios mudras, viparitakarani y la meditación apropiada, comida sáttvica en cantidad moderada y pueden hacerse cargo de la salud de su corazón para toda la vida.

VI. LOS NERVIOS DEL YOGA

El cerebro y sus ramificaciones nerviosas forman un sistema importante para el ser humano y de nuevo **el yoga tiene algunos procedimientos importantes para ayudar a la eficacia del sistema nervioso, el cerebro, el cordón espinal que contiene las fibras nerviosas, los ganglios, los plexos y los nervios periféricos de este sistema.**

Acabamos de ver los beneficios que las **técnicas yóguicas de meditación** pueden traer al cerebro, esto ayuda a crear nuevas conexiones neuronales y reduce las distracciones. Esta técnica de **Raja yoga** trabaja en el cerebro y lo transforma en un órgano que funciona mejor.

Los **hatha yoguis** a través de la práctica de hatha yoga como **Pranayama, viparita karani y algunos mudras**, ayudan a mantener buena salud en el

cerebro. Como podéis suponer , las dos posturas que realmente ayudan al cerebro son *Sirsasana* y *Sarvangasana*.

Mucha gente , cuando empieza a practicar ***Sirsasana*** encuentran que su cara enrojece y una corriente de sangre inunda su cara y cráneo. Después de poco tiempo con una práctica regular el cuerpo se ajusta a la nueva postura y autorregula el flujo sanguíneo. Aun así, cuando uno practica esta postura por un tiempo significativo, **la circulación de la sangre en el cerebro mejora considerablemente**, dado que las venas del cerebro no se dilatan o contraen como otras venas del cuerpo. Esto es muy refrescante para el cerebro y normalmente ocurre una sensación de limpieza.

Igualmente importante es que el **fluido cerebroespinal** que es un líquido incoloro alrededor del cerebro y el cordón espinal, drena y sube hasta la porción superior del cerebro, penetra en los ventrículos y pequeños recesos en el cerebro y ayuda a la nutrición de las células del cerebro. El tercer ventrículo transmite a un pequeño receso a la porción posterior de la **glándula pituitaria**. La presión del fluido cerebroespinal mientras estamos en *Sirsasana*, ayuda a la glándula a segregar más hormonas en el fluido cerebroespinal del cual se dice **estimula el sistema nervioso simpático**. Así que las personas con el sistema simpático débil, pueden beneficiarse de mantener la postura por una cantidad de tiempo considerable. Un sistema simpático débil es considerado como la causa de enfermedades como el Asma,. Este ejercicio puede ser útil para aquellos que sufren Asma, el eccema que es su enfermedad prima y su pariente distante la epilepsia puesto que estimula es sistema simpático.

Sarvangasana es similar aunque diferente de *Sirsasana*. En ella, es el occipital el que se apoya en el suelo en vez de la coronilla y el fluido cerebroespinal entra en el mesencéfalo y la parte posterior del cerebro incluyendo la médula. Estas áreas se ven realmente estimuladas por una larga estancia en *Sarvangasana*. Se dice que el núcleo del **nervio vago** es estimulado por la postura lo cual da como resultado la **activación del parasimpático**, que ayuda a **reducir la ansiedad y el insomnio**. Mi Guru solía decir que normaliza las **funciones sexuales**.

Por lo tanto una mezcla juiciosa de *Sirsasana* y *Sarvangasana* ayudan a crear un buen equilibrio entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

El yoga está particularmente dirigido a mantener **la integridad de la columna**. El cordón espinal tiene aproximadamente 45 cm. de largo en los hombres y 43 en las mujeres. La estructura ósea cerrada de la espina dorsal , protege el relativamente corto cordón espinal, de hecho, el cordón espinal solo se extiende hasta la última de las vértebras torácicas y la cola flota hacia la región lumbar. El cordón espinal está dentro del canal neural (casi el diámetro del pulgar) de la espina dorsal. Los nervios de la espina dorsal emanan a los dos lados por unas aberturas llamadas foramen neural y de allí continúan hacia el sistema nervioso

autónomo y a varios órganos. El más leve desplazamiento de las vértebras dará como resultado dolor crónico o agudo.

En Yoga el esfuerzo se realiza para **mantener la columna vertebral en la posición y movilidad adecuada**. Hay fibras de ambos, del sistema nervioso central y del autónomo. Cuando hay algo de presión en los nervios debido al mínimo desplazamiento vertebral, hay dolor que inhibe los diversos impulsos que pasan hacia el cerebro, el cordón espinal, diversos órganos y músculos. Esto se puede comparar a las interferencias telefónicas. En dichos casos las señales no alcanzan adecuadamente los órganos, el cerebro o el cordón espinal de la forma adecuada dando como resultado la ineficiencia de esos órganos. Por ello los Yoguis tienen especial cuidado en ejercitar, movilizar y flexibilizar la columna en la forma adecuada, los ejercicios están diseñados para prevenir cualquier presión vertebral en los nervios manteniendo un **espacio intervertebral saludable**. Y por ello estos ejercicios para la columna, ayudan a la circulación de la sangre y el fluido cerebroespinal que nutren los nervios de la columna. También sugieren estirar los músculos de la columna para soportar mejor la espina dorsal. Paschimottanasana como su nombre indica cumple admirablemente este propósito.

Los movimientos para la columna incluyen inclinaciones a los lados, hacia delante, curvar la espalda hacia delante y hacia atrás y por supuesto torsionarla. Esto debe hacerse en diferentes posturas como se hace de forma habitual en Vinyasa Krama. Una de las sencillas secuencias que ayuda a conseguir esto son las **Hasta vinyasas** y ejercicios torácicos en **Tadasana**, que incluye estos movimientos. (Leer el capítulo de Tadasana en mi libro "El libro completo de Vinyasa Yoga")

Este estiramiento de la columna se verá realizado si uno practica la gama de **vinyasas en las posturas invertidas como Sarvangasana y Sirsasana**.

El cordón espinal está dentro de la región torácica de la columna. Así cuando movemos los brazos y hacemos los diversos movimientos, la columna en la **región torácica** no se estira ya que la caja torácica se mueve arriba y abajo como una unidad. Los discos intervertebrales en la región de la columna torácica son mucho más finos que en la zona cervical y lumbar. Como resultado hay **menos movimiento en esa zona**. Los yoguis han encontrado una forma única de estirar esta zona, esto se consigue haciendo los movimientos con una **respiración profunda**, especialmente la inhalación. Cuando inhalamos profundo, el pecho se expande a lo ancho, de delante a atrás y de arriba a abajo lo cual ayuda a estirar la región torácica y a mantener un buen espacio intervertebral para movilizar y liberar los nervios. De nuevo el método de Vinyasa Krama de hacer Asanas con una buena respiración tiene una ventaja adicional.

Una parte de práctica de Pranayama, especialmente **Nadi Sodhana** (limpieza de los nervios) con un sencillo y seguro *Jalandharabandha*, debería ser útil para el

cordón espinal. La inhalación pranayámica profunda y la larga retención en lleno (1.4.2) tras la inhalación (*antah kumbhaka*) beneficia directamente los nervios dentro de la columna. Así cuando haces inhalación profunda, retienes el aire dentro y estiras la espalda, la propia respiración funciona como una tracción interna de la columna torácica.

VII. LA PRÁCTICA DE VINYASA KRAMA

La mayoría de los lectores de esta Newsletter han estudiado la práctica de Asanas de Vinyasa krama por una duración diversa, algunos un fin de semana, ,el programa núcleo de vinyasa krama, la formación de 200hs ; mucha gente ve algo único en este sistema de algún modo diferente al actual comercio del yoga, algunos han leído el "Libro completo de Vinyasa Yoga" y se preguntan ¿Y ahora qué? ¿Cómo puedo llevar a cabo una práctica diaria de estas secuencias? . Hay más de 700 Asanas/Vinyasas y yo normalmente recomiendo hacer cada vinyasa tres veces al ritmo de 4/5 movimientos por minuto (Puede alargarse a 3 minutos para los practicantes experimentados, acostumbrados a trabajar coordinando respiración y movimiento) , podría llevar entre 8-9 horas hacer todas las secuencias de Vinyasa krama. Mi guru comenzaba haciendo un breve Pranayama digamos entre 15-30 minutos y después canto o meditación por otros 15-30 minutos diariamente. Tenemos que tener en cuenta que en la práctica de Asanas hay algunas importantes que es preciso mantener por más tiempo. Así que es casi imposible practicarlo todo todos los días incluso para un yogui que practique ,viva y duerma en su esterilla. El libro fue escrito para una presentación lo más completa posible de todas las Vinyasas en una serie de secuencias que son lógicas y fáciles de aprender, tal cual yo las aprendí de mi gurú. Es un libro para aprender el sistema.

Cualquier estudiante serio de Yoga que vaya a pasar años estudiando y enseñando yoga, debe tener en su repertorio la mayor cantidad de Asanas, Vinyasas y secuencias lógicas posibles. Así uno debería estudiar el rango completo de Asanas y Vinyasas del sistema de Vinyasa krama de un profesor en digamos el programa de estudio de 60 horas.

Después apuntar las vinyasas que son más difíciles de hacer y practicar diariamente durante media o una hora la cantidad posible de vinyasas siguiendo la secuencia recomendada, con especial énfasis en las más difíciles. En aproximadamente seis meses o un año de práctica consistente uno debería sentirse cómodo con el sistema, las secuencias y especialmente la respiración sincronizada. Esto completaría el proceso de aprendizaje. Entonces uno puede preparar una "lista verde" de asanas y vinyasas que puede y quiere hacer regularmente ; otra "lista ámbar" con las vinyasas que son difíciles ahora pero quieres seguir practicando aunque no sean del todo perfectas; después habría una "lista roja" conteniendo procedimientos que no son apropiados o

convenientes para el practicante (que probablemente se podrán hacer en la siguiente encarnación). Entonces será el momento para concentrarse en usar vinyasa krama para la práctica diaria y también enseñarla a otras personas para su propia práctica.

Adaptar el Yoga a las necesidades individuales es un arte en sí mismo. Debemos entender que no hay una práctica estándar que sirva a todo el mundo. En medicina tienes diferentes tratamientos para diferentes pacientes ; lo que sirve a uno con problemas digestivos será diferente que el de uno que sufre dolor en la espalda baja.. De acuerdo con una importante anotación de Krishnamacharya, yoga para niños y adolescentes (etapa de crecimiento) es diferente a la práctica en la mediana edad y a su vez diferente de la práctica en la tercera edad. El cuerpo, la mente y los objetivos cambian durante las diferentes etapas de la vida, las enseñanzas de Sri Krishnamacharya se basan en este principio como podemos discernir en sus trabajos "Yoga Makaranda" y "Yoga Rahasya".

Básicamente, el yoga para niños y jóvenes tendrá una cantidad considerable de Asana y Vinyasa, muchas vinyasas, posturas difíciles, etc. Les ayudará a trabajar en la considerable cantidad de Rajas en su sistema y un crecimiento adecuado (vridhhi). Por supuesto deben trabajar algo de Pranayama y meditación o canto.

Durante la edad adulta, la práctica seguirá incluyendo algo de Asana, aunque específicamente algunas de las posturas mas saludables y reparadoras como Invertidas, Paschimottanasana, mahamudra, etc. En las cuales se requiere permanecer más tiempo. Habrá más énfasis en Pranayama y más meditación, canto, devoción, etc.

Cuando yo empecé a estudiar con mi Guru, tenía 15 años. Durante los primeros años de estudio era mayormente práctica de Asanas y Vinyasas difíciles. Saltos, Upluti, etc. y otras secuencias llenas de diversión estaban a la orden del día. A medida que crecí, mi guru de forma lenta pero segura, cambió las combinaciones, el foco y la dirección de mi práctica de Yoga. En el último día que pasé con él (yo estaba cerca de los 50) solo cantamos los mantras de Surya Namaskar (Aruna) durante toda la sesión. Durante la tercera etapa de la vida, la madurez, el énfasis es habitualmente devocional y/o espiritual aunque se requiera hacer algunos sencillos movimientos y Pranayama.

Y con respecto al grupo, la práctica diaria puede ir variando dependiendo de los requerimientos y objetivos marcados por el/la yogui para sí mismo/a. Por ejemplo, para el yogui de mediana edad el mayor objetivo será mantener una salud física y mental mas que mantenerse sobre un pié o una mano (Aunque por supuesto el niño que llevo dentro querrá hacer esto). Querrá evitar movimientos arriesgados para que la práctica sea segura y no cause lesiones inmediatas o acumulativas. Demasiado agotamiento (kayaklesa) como muchas vueltas rápidas de Surya Namaskar deberán ser evitadas, dice brahmananda en su comentario en el Hathayoga Pradipika. Algunas personas se inclinarán hacia lo espiritual y

otras querrán desarrollar la habilidad y el hábito de visitar la parte más apaciguada de la mente de forma diaria.

Hay quien es más rajásico o tamásico, en cuyo caso la mezcla de Asana y Pranayama debe ser adecuadamente ajustada, a veces incluso ajustando diariamente las variaciones de las Gunas. Se requiere algo de cuidadosa atención en decidir la práctica particular del día. Por lo tanto sugerir una serie de Asanas o una rutina sin tener en cuenta la edad, condición ,temperamento y objetivos, es incorrecto.

Tal acercamiento no solo no tiene en cuenta la versatilidad y riqueza de la práctica ortodoxa tradicional de Vinyasa krama, tampoco considera los factores variables del requerimiento individual. El Yoga de Sri Krishnamacharya puede ser adecuadamente llamado "Yoga apropiado".

En cualquier caso, como norma general, para un yogui adulto, una práctica diaria de 90 min. A dos horas , será suficiente y necesaria. Aquí propongo una modificable: tras una breve oración uno puede hacer una breve estancia en Tadasana realizando las vinyasas principales dos o preferiblemente tres veces cada una, esto llevará unos 10 min. Después se puede hacer una subsecuencia asimétrica , digamos Marichyasana o Triyangmukha o medio loto. La elección variará diariamente. Cinco minutos en Paschimottanasana y sus contraposturas. Preparación a Sarvangasana y una breve estancia en la postura, seguido de Sirsasana 5-10 minutos y después Sarvangasana 5-10 minutos. Eso si uno puede hacer inversiones.

Paschimottanasana, Sarvangasana y Sirsasana deben ser practicados preferiblemente de forma diaria por sus beneficios para la salud. Si hay tiempo suficiente uno debe hacer algunas Vinyasas en estas Invertidas. Uno debería hacer una subsecuencia de la postura del triángulo como el guerrero y/o una secuencia de posturas sobre una pierna. Mahamudra unos cinco minutos cada lado . ¿Por qué son importantes las invertidas? En un artículo anterior traté de explicar los beneficios únicos que tienen para la salud las dos invertidas "mellizas", de hecho, las dos invertidas Sarvangasana y Sirsasana , son mudras, los mudras Viparita karani. Recuerdo a mi Gurú pidiéndonos hacer la secuencia de Paschimottanasana con frecuencia, se dice que es una postura para la elevación de la Kundalini (Kundalini Prabodha), especialmente cuando se aplica bandhas y los músculos del suelo pélvico son llevados hacia la espalda , podemos observar también como Paschimottanasana estira los tejidos y músculos en la porción posterior (Como el nombre del asana indica) del cuerpo, donde hay músculos pesados :glúteos, isquiotibiales, etc. Mahamudra como su propio nombre indica es considerada el mejor/mayor de los mudras. Se cree que ayuda a dirigir el prana dentro de Shushumna ya que puede bloquear Ida y Pingala de forma separada , ayudada por Jalaldara bhandha, ayuda a mantener la columna recta. Después, sentados en Vajrasana o Padmasana tras los movimientos, uno debe hacer una serie ajustable de Kapalabati, digamos 108 veces y después un

Pranayama apropiado: Ujjayi, Nadhi sodhana o Viloma con o sin mantras por unos 15 minutos, para ser seguido de 5 minutos de Sanmukhi mudra y 15 minutos de canto o meditación.

La eficacia de Pranayama en todo el sistema nunca está lo suficientemente enfatizada, .Por favor leed el artículo "Yoga para el corazón " en una Newsletter anterior ,se refiere a los beneficios de Pranayama para el corazón y el sistema circulatorio. Si interesa, uno puede añadir otros 30 minutos adicionales (o practicarlos en otro momento del día, por ejemplo por la tarde) durante los cuales se pueden practicar algunas subrutinas que no hayan sido incluidas en la práctica central. Aunque el libro contiene 10 secuencias principales, el lector podrá discernir mas de cien secuencias de Asana cada una con una estructura única. De hecho cada capítulo es una secuencia mayor (olas) de muchas secuencias específicas (ondulaciones), las cuales están compuestas de algunas vinyasas (gotas de agua).. El libro completo es una megasecuencia (marea) de secuencias mayores en el océano del yoga. Si eliges la secuencia de Tadasana, primero están las Hasta vinyasas, luego parsva bhangis, diferentes uttanasana, utkatasana, pasasana y finalmente Tadasana. Cada subrutina puede contener entre tres y 20 vinyasas, así que hay una versatilidad considerable en el sistema. Es mejor seguir la integridad de las subrutinas como Ushtrasana, Virabhadrasana o Vrikshasana tal cual están en el libro, aunque tengamos un componente fijo y otro variable en la práctica diaria.

Cada día ,antes de empezar la práctica, el yogui debería tomar un minuto y decidir una rutina definida y en la mayor medida tratar de seguirla. Que Asanas y vinyasas, cual pranayama y cuantas rondas y otros detalles deberían determinarse de antemano y adherirse a dicha rutina. Eso trae disciplina y coherencia a la práctica, es obligatorio acabar con el mantra de la paz.

Adaptar Vinyasa krama a los requerimientos individuales puede llamarse Viniyoga Krama. En concreto, cuando mi Guru tenía una persona madura o a un niño de nueve años con una condición específica como escoliosis, diseñaba un programa específico para los requerimientos individuales. Casi todo el mundo que venía a él recibía una rutina especialmente diseñada que no era la misma diseñada para otra persona. Ya he escrito sobre la clase en familia que mi Guru nos dio cuando empezamos con él. Durante el mismo periodo el enseñaba diferentes vinyasas, posturas y procedimientos para cada uno de nosotros: mi padre con más edad, mi madre algo gruesa, mi hermana tan flexible y talentosa, mi hermano con cierta discapacidad y yo. Una razón por la que hoy día la gente busca una rutina definitiva es porque algunos de los más populares sistemas de Vinyasa tienen un pequeño número de secuencias reguladas que son enseñadas una y otra vez a todos los estudiantes. Así que hay una creencia de que debe haber una secuencia rígida aplicable a todos, pero esa no es la forma en la que aprendimos yoga de mi Gurú. Primero el profesor debe aprender todo el sistema completo y luego aplicarlo a los individuos según cada necesidad. Seleccionar aquellas secuencias de Vinyasa, pranayama y prácticas de

meditación, regulaciones alimentarias, etc. La pregunta que debe ser contestada es que quiere/necesita y cómo debería diseñarse la rutina de yoga para obtener el beneficio deseado.

Vinyasa krama es como un supermercado del yoga y cada uno debe echar al carrito lo que necesite. El término Vinyasa krama no solo incluye Asanas, también otros aspectos del yoga como Pranayama, meditación, etc. es una progresión de diferentes aspectos del yoga.. Vinyasa krama tiene una gran colección de Asanas, Vinyasas, y un buen surtido de Pranayama y un departamento de meditación y estudio espiritual/contemplación también; así que el consumidor individual debe asumir mucha iniciativa, tanta como el practicante que tiene que asumir la responsabilidad de trabajar con el profesor como diseñar una práctica inteligente y enfocada a sí mismo. Reducir Vinyasa krama a una rutina estandarizada tal como se hace con otros sistemas estandarizados de Vinyasa y ponerle una chaqueta estrecha no es deseable. Ya he explicado estas ideas a muchos participantes de las versiones más largas de mis programas y pienso haber tocado la conciencia del lector que se estará preguntando cómo pasar al elefante (o camello) por el ojo de la aguja de la práctica diaria.

Hay algunos amigos que tras completar el programa toman unas clases privadas para ajustar el sistema de Vinyasa krama a sus necesidades. Hablamos sobre sus condiciones físicas y mentales, edad, peso, presión arterial, respiración y sus restricciones, disposición general, tiempo disponible, niveles de estrés, etc. y diseñamos una rutina para su beneficio. Ya que hay una enorme cantidad de vinyasa, mantras, métodos de pranayama, etc., tenemos una mejor elección para diseñar un programa ajustado a las necesidades individuales. Si hay un problema en VK es un problema de cantidad.

Hay algunos practicantes serios que cortan su rutina pero hacen la secuencia de Vinyasa krama completa de forma separada digamos una hora cada tarde y así pueden recorrer todo el rango de secuencias en una semana. En canto védico, el Taittiriya saka, consiste en unos 80 capítulos que llevaría entre 40 y 50 h. cantarlo entero. Aquellos que han aprendido el Taittiriya saka durante su infancia tienen que continuar cantándolo toda la vida. Ellos lo hacen cantando 1 o 1.30 h. Todos los días para poder completarlo en un Mandala o 40 días. De forma similar, los músicos carnáticos aprenden muchas canciones, pero para su práctica escogen unas cuantas canciones por día y en un periodo de varias semanas pueden cubrir todas las canciones que han aprendido. Por ello la práctica del yoga puede ser variada y rica. La rica variedad hace posible mantener vivo el interés en una práctica personal en casa, no se convierte en una mera repetición.

En el libro " El libro completo de Vinyasa Yoga" está contenida una lista con mas de 120 rutinas de Asana y Vinyasa en forma de sumario. Basándonos en la conversación anterior sobre el criterio para la práctica diaria, puedes decidir tu rutina diaria eligiendo secuencias específicas de Asana y tener un programa único hecho especialmente para ti y por ti.

Por favor, adhiérete a la integridad de las secuencias en las Asanas. Si enseñas, puedes modificarlas para personas enfermas o con condiciones especiales. Pranayama, invertidas, Paschimottanasana, mahamudra y meditación, deben ser incluidas con toda seguridad. Tienes múltiples posibilidades, no hay una práctica universal diaria rígida en Vinyasa krama tal y como ya he explicado. Me gustaría pedir a nuestros amigos que consideraran la posibilidad de grabarse (con buena calidad) haciendo una o dos secuencias de asana (mirar el índice para elegir) que les gusten y luego compartirlas en YouTube.

Estaría bien añadir el audio de la respiración y una breve introducción/instrucción. Puedes darle el título "Vinyasa krama Yoga *****secuencia de Asana y tu nombre". Enlazarla con tu web y decirme el link para incluirlo en mi próxima Newsletter.

Apéndice

Pregunta: ¿Por qué Dios diseñó el cuerpo humano de esta forma?

Respuesta: Para que uno pueda disfrutar los cientos de bellos movimientos y posturas contenidos en el sistema de Yoga Vinyasa krama.

Lista de secuencias de Asana individuales del libro "El libro completo de Vinyasa krama"

Capítulo I: 1. Samasthitis 2. Hasta vinyasas (movimientos de brazos) 3. Parsva bhangis (posturas laterales) 4. Ardha uttanasana 5. Uttanasana 6. Ardha Utkatasana 7 Utkatasana 8. Malasana 9. Pasasana 10 Tadasana. (Secuencias especiales en el capítulo 11) 11. Rutina de Uttanasana-Utkatasana 12. Khagasana 13. Suryanamaskara 14. Dingnamaskara.

22

Cap. II: 15. Secuencia de entrada 16. Dandasana 17. Marichyasana 18. Mahamudra 19. Ardhapadmasana 20. Akarnadhanurasana/Cakorasana 21. Ekapadasirsasana 22. Triyankmukha 23. Marichyasana (avanzada) 24. Bharadwajasana 26. Mahabandha 27. Secuencia de retorno.

Cap. III: 28. Suptasana/Pachimottanasana 29. Pachimottanasana 30. Purvotasana 31. Chatuspadapitam 32. Upavishtakonasana 33. Pratikriya 34. Samakonasana 35. Badhakonasana 36. Siddhasana 37. Gomukkasana 38. yogarisimhasana

Cap. IV: 39. Bhagiratasana 40. Vrikshasana 41. Marichi de pie 42. Uttitapadangusthasana 43. Virabhadrasana 44. Trivikramasana 45. Natarajasana 46. Durvasasana 47. Uplutis.

Cap. V: 48.Secuencia de entrada avanzada 49.Tatakamudra 50.Jataraparivritti (simple) 51.Apanasana 52.Dvipadapittam 53.Madhyasetu 54.Urdhvanurasana 55.Dvipadapitamavanzado 56.Urdhva prasarita- padahastasana 57.Supta padanghustasana 58.Supta Trivikramasana 59. Yoganidrasana 60. Jattaraparivritti 61. Jattaraparivritti avanzado 62. Secuencia de preparación a Sarvangasana 63. Secuencia de entrada avanzada en Sarvangasana 64.Akunchasana 65.Halasana 66.Urdva Konasana 67.Urdhvapadmasana 68.Niralamba Sarvangasana 69. Halasana-Uttanamayurasana 70.Sarvangasanamandala 71. Karnapidasana 72. Savasana

Cap.VI: 73.Makarasana 74.Mandukasana 75.Bhujangasana 76.Rajakapotasana 77.Salabhasana asimétrico 78.Salabhasana 79.Vimanasana 80.Viparita Salabhasana 81.Bherundasana 82.Danurasana asimétrica 83. Danurasana

Cap. VII: 84.Uttita Trikonasana 85.Parivrita Trikonasana 86.Uttita Parsvakonasana 87.Parsva konasana 88. Virabadhrasana 89.Prasarita padotanasana 90.Samakonasana

Cap. VIII: 91.Sirsasana 92.Sirsasana Vinyasas 93.Urdhva padmasanas 94.Urdhavadandasana 95.Viparita dandasana 96. Mandala 97. Niralamba Sirsasana 98. Vriscikasana 99. Viparita Vriksasana (invertidas sobre las manos)

Cap. IX 100.secuencia de entrada en Vajrasana 101.Vajrasana 102.Balasana 103.Ushtranishada 104.Ushtrasana avanzado 105.Kapotasana 106.Virasana 107.Simhasana

Cap. X 108.Ardhapadmasana 109.Padmasana 110.Upluti 111.Badhapadmasana 112.Matsyasana 113.Urdva- padmasana 114.Secuencia dinámica de Suptapadmasana-Simhasana 115. Garbhapindasana 116.Posturas de equilibrio sobre los brazos 117.Inversiones en Padmasana

Cap.XI 119.Vasishtasana 120.Anjaneyasana 121.Secuencia de Halasana-Paschimottanasana-Uttanamayura 122.Uplutis. +++corregido hasta aquí

VIII. Chitta Vritti

La palabra sánscrita Vritti se usa comúnmente en muchas lenguas Indias para indicar la actividad de la mente o su avocación. Se dice que un granjero está en Krishi vritti o agricultura. Se dice que un sanyasin vive en Uncha vritti o una elevada forma de vida que es básicamente pedir un mínimo de comida en un cuenco de petición. Así que vritti es usado para indicar la entrega o forma de vida de cada uno, vritti-jivane como dice el libro de gramática.

Uno de los mantras de Surya Namaskara es "Apana avrittim" que es una oración empleada para ganar algo : apana vritti significa sin trabajo (esfuerzo) , otros prefijos

también modifican el significado de la palabra: pra+vritti o pravitttri indica actividades para conseguir lo que uno quiere, mientras que ni+vrityi o nivrittiti indica actividades (y resultados) asociados con deshacerse de lo que uno no quiere. Chitta vrityiti significa la actividad de Chitta. Chitta tiene un significado interesante en si misma.

Chitta que se traduce habitualmente como contenido de la mente o cerebro , es la materia inerte del pensamiento que parece tener consciencia, "Cit iva bhavati" , como mi ordenador que ni siquiera tiene vida pero aparenta ser supe inteligente (ya se que he usado esta comparación antes).

Entonces ¿Que hace Chitta, cuales son sus vrityitis o actividades? Básicamente chitta a través de sus vrityitis nos aporta experiencias de tipo variado. Proyecta diferentes imágenes desde sus confines, en su propio espacio, el espacio mental , aunque la proyección parezca que está en el espacio real exterior. En nombre de la conveniencia, numerosos trabajos dividen funcionalmente chitta en: manas (mente), buddhi (intelecto), ahamkara (ego) y smrti/chitta (memoria). Yo recibo información del mundo exterior a través de mis sentidos, ojos, oidos, etc. gracias a los vrityitis de los indriyas. Entonces la mente o manas que es considerado como el 11 indriya, recolecta, coordina y la presenta a otra parte de chitta llamada buddhi. Buddhi analiza toda la información y elabora un juicio y entonces el ego o ahamkar entra en juego. Si le gusta lo que le han presentado esta feliz, pero si no le gusta muestra su infelicidad y produce varias reacciones. Cuando Buddhi o intelecto está activo, el chitta vrityiti se conoce como buddhi vrityiti, pero cuando está dominado por ahamkara, se conoce como ahamkara vrityiti. Cuando alguien dice que soy buena persona , soy feliz, mi ahamkara vrityiti me hace expansivo y toco el cielo. Si alguien dice que soy un profesor de yoga nefasto ,me siento mal, muy mal , hundido en la miseria debido al ahamkara vrityiti. Así que momento a momento tengo un chitta vrityiti que incluye imágenes no solo de los objetos externos sino también de mi como el sujeto de toda la experiencia, por lo tanto el chitta vrityiti es la totalidad de mi experiencia en un momento dado. El que observa o experimenta todos esos sucesivos chitta vrityitis es el verdadero "Yo" , Purusha, el drashta u observador o la no mutable y por lo tanto eterna conciencia pura.

Patanjali decía que Chitta es capaz de trascender todos los vrityitis y permanecer inconsciente a todos los vrityitis. Para entender ese estado él enumera todos los chitta vrityitis en cinco categorías, el propósito principal de esto es conocer o inferir de forma indirecta el estado que está detrás del chitta vrityiti, tratando de mostrar lo conocido desde lo desconocido. ¿Cuales son estos Chitta Vrityitis conocidos? El primero es llamado Pramana vrityiti o aquellos vrityitis que producen el conocimiento correcto de diversos objetos. A través de los sentidos , obtengo información del mundo exterior gracias a los Tanmatras recibidos de los objetos y el conocimiento producido es Pramana Vrityiti .Si el conocimiento obtenido es incorrecto, entonces ese Vrityiti se clasifica como Viparyaya Vrityiti.

Uno interpreta la información recibida bien de forma correcta o incorrecta pero Chitta produce un Vritti para la experiencia. Chitta no siempre necesita una información externa para producir una experiencia para el Vritti, en cuyo caso se llama Vikalpa Vritti, cuyo ejemplo típico es el vritti del sueño. También tenemos el sueño profundo que es considerado otra actividad de Chitta cuyo Vritti es debido a la predominancia de Tamas y por ello es conocido como Tamo Vritti. Finalmente tenemos mucha información almacenada en nuestro Chitta y cuando recordamos algo vívidamente en la mente, es llamado Smriti Vritti. ¿Hay algún momento en nuestras vidas en el cual no hay Vrittis en Chitta? No, de acuerdo con la exhaustiva clasificación de los Chitta Vrittis, no hay un momento en el cual Chitta pare sus actividades, sus proyecciones en el espacio mental, sus Vrittis.

En la vida normal chitta navega en estos vrittis , Patanjali habla de un estado en el cual chitta trasciende todos los vrittis mencionados anteriormente y permanece en ese estado .Ese es el estado del yoga. Sucede cuando chitta usa todas sus facultades y entrenamiento yóguico para concentrarse y conocer con seguridad la verdadera naturaleza del alma/ser que observa , lo inmutable, por tanto conciencia eterna. Con ese conocimiento, con esa experiencia directa, chitta permanece en un estado de resolución, en darse cuenta de la naturaleza del ser en su forma verdadera (Avarua) Cuando chitta se da cuenta de que nada, ningún vritti cambia la naturaleza esencial del puro Purusha, se aquieta completamente. En ese estado chitta no tiene ninguno de los vrittis mencionados antes. Pero cuando no está en el estado del yoga, no conoce la verdadera naturaleza del alma. En vez de intentar localizar y revelar la naturaleza del ser (como intentan hacer los raja yoguis) crea y proyecta una sombra del ser usando su propio vritti, Viparyaya vritti. Chitta es capaz de crear esta decepción. Toma por ejemplo lo que la perezosa chitta hace durante el estado del sueño. Saliendo del sueño profundo pero incapaz de despertar completamente, chitta crea su propio espacio de sueño, objetos del sueño e incluso un ser, el ser que sueña, para luego desecharlo cuando despierta.

Patanjali usa dos términos sobre la naturaleza del ser y la naturaleza del pseudo ser. Usa el término Svarupa o forma propia para indicar la naturaleza del verdadero ser. Usa el término Sarupa o algo parecido a la forma del ser para la autoimagen creada por chitta. Es como la diferencia entre el sujeto y el modelo de cera. El modelo por mucho que se parezca al original sigue siendo una copia y no el ser original. De hecho Patanjali usa el término Sarupa que puede significar "similar a" en vez de tadrupa que significa "idéntico o réplica exacta". El énfasis no está tanto en cuan similar o parecidos son (como la imagen del espejo o reflejo que sería tadrupa) sino en que el modelo no es el real. La implicación es que el ser creado o ego o ahamkara es una creación de chitta, es un chitta vritti en sí mismo. (Vritti saarupya).

El más elevado estado yóguico de chitta es aquel en el cual trasciende todos sus vrittis. En ese estado de trance el yogui es oblivious a sus alrededores , no duerme, no sueña, no piensa en el pasado.

El cerebro o el contenido mental tienen otro grupo de vrittis. Los Samkhyas los llaman Samanya o samanya karana vrittis. Este grupo de vrittis ayuda a mantener vida incluso en el yogui. Estos son vrittis de prana que en sí mismo es un aspecto de chitta. Estos vrittis ordinarios o no descritos, mantienen la vida. Se conocen como prana, apana, vyana, udana y samana vrittis y corresponden a las actividades autónomas del cerebro que sostienen la vida. Ellos funcionan hasta que el yogui decide suspenderlas.

¿Qué hago?

Yo doy una clase

¿Qué experimento?

Yo experimento que yo doy una clase

En esta última frase hay dos "yoes"

¿Qué "yo" soy "yo"?