



Satsaṅga - Encuentro con el Maestro 19 de Mayo de 2024

Tema: “*Haṭhatatvakaumudī de Sundaradeva - Capítulo 7*”

Natalia: [Saluda a cada uno de los participantes a medida que van ingresando a la Sala. Recibe al Dr. Gharote.]

Dr. Manmath Gharote: ¡Namasté para todos!!!

Natalia: ¿Saben que estamos muy próximos a la visita del Dr. Gharote, aquí, en Argentina?

Dr. Manmath Gharote: ¡Espero verlos a todos!

Natalia: Ok Manmath. Creo que ya podemos comenzar.

Dr. Manmath Gharote: Ok. ¿Puedo compartir la pantalla?

Natalia: ¿Podemos comenzar con su Mantra?

Dr. Manmath Gharote: ¡Namasté para todos una vez más! ¡Es un honor para mí estar nuevamente con todos Uds.!

Comencemos el Segundo Satsaṅga de este año con una Plegaria. Voy a recitar el Mantra ‘*Om Sahana vavatu ...*’. Sólo cierran los ojos y escuchan el *Mantra*.

- Recitación del Mantra

Despacito abran los ojos y siéntense de una manera cómoda, confortable.

Uds. podrán recordar que en el anterior *Satsaṅga*, que fue el primero del año, fue relativo a *Yama* y *Niyama* las reglas y obligaciones.

Uds. saben que cuando hablamos del *Aṣṭāṅga Yoga* se está haciendo referenci a los ocho escalones u ocho pasos en el *Yoga*, de los cuales los dos primeros son: *Yama*, las previsiones y *Niyama*, las obligaciones.

Hasta ahora la gente creía que el *Aṣṭāṅga Yoga* era exclusivamente parte del *Yoga* de *Patañjali* y que no era parte del *Haṭha Yoga*. Y esto es un error de comprensión, una falsa comprensión de la gente que se extendió, puesto que en el texto de Sundaradeva, el *Haṭhatatvakaumudī* (HTK), se menciona el *Aṣṭāṅga Yoga* y todos los ocho pasos del *Yoga*.

Y no sólo el HTK, sino que algunos otros textos del *Haṭha Yoga*, también hablan de un *Aṣṭāṅga Yoga*.

Entonces, es una mala comprensión de la gente cuando creen o dicen que el *Aṣṭāṅga Yoga* es solamente el *Yoga* de *Patañjali*.

En el encuentro anterior, hemos visto los Pasos Uno y Dos del *Aṣṭāṅga Yoga* que son: *Yama*, las Prohibiciones y *Niyama*, las Reglas u Obligaciones.

Ahora entonces, queremos ver el siguiente capítulo, que es el séptimo y se relaciona con *Āsana*, la postura.

En el HTK, cuando Sundaradeva habla de *Yama*, *Niyama* y *Āsana*, la postura, hay una hermosa cita; dice: “Si *Yama*, las prohibiciones y *Niyama*, las reglas u obligaciones son consideradas las semillas del *Yoga*, entonces *Āsana*, la postura es su brote.

Entonces, si tú practicas correctamente el *Āsana*, vas a llegar al Cuarto Paso que es el *Prāṇāyāma*.

En este capítulo 7 acerca de *Āsana*:

- No sólo se explica la técnica de *Āsana*,
- Sino que se desarrollan los aspectos terapéuticos del *Āsana*.
- También menciona la importancia de los *Āsana* para obtener los beneficios del *Prāṇāyāma*.
- Dice que los *Āsana* son importantes para alcanzar la purificación de los *Nāḍis* o la limpieza de los canales de energía (*Nāḍīśuddhi*)
- El despertar de *Kuṇḍalini*. *Kuṇḍalini* es el poder de la Serpiente o el poder que reside dentro de nuestro cuerpo
- *Āsana* también es beneficioso para prácticas más avanzadas como el *Prāṇāyāma*.
- Y finalmente, dice que los *Āsana* son importantes para alcanzar la paz, al nivel de la mente.

Por esta descripción se desprende que *Āsana* no es una técnica de acrobacias hechas con el cuerpo o físicas, sino que es una técnica más elevada, que va más allá del nivel físico.

Algunas cosas muy interesantes que encontramos en este texto *Haṭhatatvakaumudī* (HTK). Por ejemplo:

- *Sāvāsana*: habla de la técnica de *Sāvāsana*, pero la describe de una manera diferente. dice que en la postura del cadáver, *Sāvāsana*, hay que colocar ambas manos, en descanso, sobre el pecho y dirigir la mirada a la punta de la nariz.
- *Padmāsana*: en este capítulo encontramos que se le da distintos nombres a la postura de Loto, *Padmāsana*.
- *Āsana*: También usa otro sinónimo para el término *Āsana*. Y esto es *Viṣṭara*.

- Alimentación, la Dieta: Se refiere a la Alimentación, a la Dieta del practicante cuando está realizando *Āsana*: Dice: ‘No consumas comidas pesadas; solamente arroz, yogurt y sal de roca.
- *Prāṇāyāma* y *Mudrā*: Sugiere también que, junto con la práctica de *Āsana*: hay que practicar *Prāṇāyāma* y *Mudrā*.

Entonces, en este texto, encontramos algunas, varias novedades.

Entonces el primer *Sūtra* habla de una manera muy hermosa acerca de la relación que existe entre *Yama* y *Niyama* las prohibiciones y las Obligaciones y el *Āsana* y el *Prāṇāyāma*:

“*Samprāptabājābhāvo yamaniyamābhyāmayam yogaḥ Prāṇayāmāsanaḥ kuravsān sādhakasya bhavet*” (VII.I)

Dice: Si comienzas por la práctica (*bījābhāva*: base en las prácticas yóguicas) de *Yama* y *Niyama* vas a desarrollar una base firme en tu vida y después vas a poder avanzar a *Āsana* y *Prāṇāyāma*.

Estos lineamientos son muy importantes porque la mayoría de la gente piensa que *Yoga* es solamente *Āsana*, *Prāṇāyāma* y *Dhyāna* (Meditación).

A menos que uno respete y practique estas prohibiciones y reglas, es muy difícil que se pueda progresar en los otros escalones: en el *Āsana*, en el *Prāṇāyāma*, en *Pratyāhāra*, la retracción sensorial, en *Dhāraṇā*, la concentración, en *Dhyāna*, la meditación y alcanzar el *Samādhi*.

Porque la gente cree que *Yoga* es algo que se practica en la clase y después de esa hora y media en la clase, el *Yoga* terminó: Pero, el *Yoga* es una manera de vivir.

El *Yoga* no se limita al salón o al aula. Quizás, estando en el salón de práctica, se puede hacer *Āsana*, *Prāṇāyāma*, *Bandha*, *Mudrā*, todas esas prácticas. ¿Pero, qué pasa con las restantes 22 horas y 30 minutos en tu vida? En esas 22 horas y 30 minutos tienes que practicar *Yama* y *Niyama*.

¡Recuerden! Todas las prácticas del *Yoga* están interrelacionadas y se dan sostén, unas a otras.

En el segundo *Sūtra* habla directamente acerca de los beneficios del *Āsana*:

“*Syādāsane stairarogatāṅgeṣu lāghavam duḥkhasukhoṣṇaśtaiḥ dvandairjite ‘smin abhibhūyate nānante samāpattitayā yamābhyām*” (VII.II)

Uno obtiene estabilidad, buena salud, liviandad en los miembros a través del *Āsana* y, más aún, supera la dualidad (la dualidad donde uno oscila entre la felicidad y el sufrimiento). Superar la dualidad es muy importante para una vida de felicidad.

Dice que si la práctica de *Āsana* es correcta, el practicante va a alcanzar el nivel más elevado que es el *Samādhi*.

Aquí, como Uds. pueden ver, utiliza el término '*dvanda*'. '*Dvanda*' significa 'dualismo', 'dualidad'.

Cuando hay dualismo o dualidad en nuestra vida, invitamos a varios problemas: Porque debido a la dualidad, nuestra mente se torna totalmente inestable. Y, cuando la mente está inestable, invitamos a numerosas enfermedades y problemas.

Por eso, *Sundaradeva*, el autor, dice que el *Āsana* es muy, muy importante. Además, habla de tres cosas muy importantes:

- Una dieta moderada
- Maestría en el *Āsana* y
- '*Śakticālana*' que es la técnica por la cual se controla el poder interior.

Aquí el autor dice porqué el *Āsana* es tan importante. Dice que si el practicante aplica, practica *Yama*, *Niyama* y *Āsana* puede erradicar todas las enfermedades, toda la toxicidad de su cuerpo. Por eso, hay cientos de *Āsana*, los textos mencionan cientos de *Āsana*.

Pero, específicamente, los *Āsana* se dividen en dos tradiciones:

El *Hathapradīpikā*, que es un texto que ya conocemos, explica esto de los *Āsana* divididos en dos grandes tradiciones:

- La primera tradición: la tradición de los *Munis*, son los *Āsana* que vienen del Maestro *Vaśiṣṭha*.
- La segunda tradición: la de los yoguis como *Matsyendra*.

Entonces: existen dos tradiciones distintas cuando hablamos de *Āsana*.

Āsana: es un concepto muy amplio; no son sólo prácticas físicas, corporales.

Hay 3 letras que componen el término o la palabra *Āsana*. Estas son: *ā* - *sa* - *na*.

- ¿Cuál es el significado de '*ā*'? '*ā*' es '*ātmasamādhī*', la autorrealización.
- ¿Qué significa '*sa*'? '*Sa*' es '*sarvaroga-pratibandhaka*'. Significa prevención de todas las enfermedades.
- ¿Y '*na*'? '*na*' es '*siddhi-prāpti*' y significa que el practicante va a alcanzar poderes milagrosos.

El problema es que tú tienes que entender los principios fundamentales del *Āsana*, cómo practicar.

Natalia: Manmath, Necesito hacer una pregunta. ¿Este es el significado críptico, escondido del término *Āsana*?

Dr.M.Gharote: Sí y pertenece al texto llamado *Kāmadhenu-tantra*.

¿Por qué tenemos que traer referencias del tantra también?

Porque la tradición del *Yoga* fue sistematizada por los *Natha*; pero ellos también sistematizaron la tradición del *Tantra*. El *Haṭha Yoga* viene a través de la tradición de los *Natha*. Y van a encontrar similitudes entre los textos de *Haṭha Yoga*, la tradición del *Haṭha Yoga* y la del Tantrismo.

Por eso, cruzar referencias entre estas dos líneas es muy importante para llegar a entender los conceptos.

¿Es claro Natalia?

Natalia: Si. Muchas gracias.

Dr. M.Gharote: El HTK habla de 15 *Āsana*. Hay algunas términos que se emplean para nombrar *Āsana* de manera distinta; esto es: se nombra de distinta manera a los *Āsana*. Se nombra de distinta manera a *Siddhāsana*, a *Padmāsana*, pero, en síntesis, se hace referencia a 15 *Āsana* distintos.

Obtenemos tres tipos de información en este texto:

1. El nombre del *Āsana*
2. La técnica del *Āsana* y
3. Los efectos terapéuticos del *Āsana*. Esto es muy, muy importante.

Entonces, tratemos de entender estos 15 *Āsana*, uno por uno.

Si hay otras referencias sobre el mismo *Āsana*, en otro texto, también se las voy a mencionar.

El texto dice que los *Āsana* son muy importantes para eliminar las impurezas en los *Nāḍis* o canales de energía.

1.- De la primer *Āsana* que habla es *Dhanurāsana* y *Dhanurāsana* es muy importante para limpiarlos *Nāḍis*.

Hay diferentes variedades de *Dhanurāsana*; les voy a mostrar los dibujos para que Uds. también entiendan.

Por ejemplo: Aquí se menciona una variante que se llama *Ākarṇa Dhanurāsana*. en el texto no se emplea el término *Ākarṇa Dhanurāsana*, pero sí aparece el término '*karṇa*' que significa 'oreja'. Esto quiere decir que uno tiene que acercar los dedos de los pies a la oreja y realizar este *Āsana* que se llama *Ākarṇa Dhanurāsana*.

Estas dos fotos con el pie a la oreja son la técnica de *Ākarṇa Dhanurāsana* y la otra es *Dhanurāsana*, el Arco que todos ya conocemos.

Entonces, hay tres variantes de postura del Arco o *Dhanurāsana*: Una es *Dhanurāsana* y las otras dos son dos técnicas distintas de *Ākarṇa Dhanurāsana*. En esta tercera variante de *Ākarṇa Dhanurāsana*, se toma el pie con el brazo del mismo lado; en la variante del medio: se toma el pie con la mano contraria.

El autor dice: "*Iti Nāḍīsuddhau Dhanurāsanam*". Este *Dhanurāsana* es útil para la purificación de los *Nāḍis*.

Esto quiere decir que todos pueden practicar *Dhanurāsana* porque la mayoría de la gente tiene impurezas en los *Nāḍis*.

2.- El segundo *Āsana* al que se hace referencia en este texto es el *Āsana* llamada *Kukkuṭāsana*. En este *Sūtra* te menciona la técnica y cómo practicar *Kukkuṭāsana*.

Si Uds. ven el dibujo, la foto, es muy claro entender cómo se practica: Primero tienes que primero realizar la postura del Loto, *Padmāsana*; luego se deben meter los brazos por el por el hueco entre las piernas y, apoyando las manos en el piso, elevar el cuerpo.

Sūtra: “Iti Nāḍīśuddhau Kukkuṭāsanaṁ”:

Este *Sūtra* también dice lo mismo: que *Kukkuṭāsana* limpia los *Nāḍis*.

3.- El tercer *Āsana* que menciona el autor es *Matsyendrāsana*. Aquí la llama de otra manera, la llama *Matsyendrapīṭham*.

¿Para qué este *Āsana* es importante? Para el despertar de *Kuṇḍalini*. La elevación de *Kuṇḍalini* es una práctica muy elevada; pero hay otros beneficios que se derivan de *Matsyendrāsana*. Por ejemplo:

- Los que tienen toxinas o tienen fiebre: esto puede ser eliminado con *Matsyendrāsana*.

Este texto es destacable porque cualquiera sean las prácticas que ustedes les den a sus alumnos, aquí están las referencias auténticas.

Y aquí, en este *Sūtra* se explica la técnica de *Matsyendrāsana*. Esta técnica fue inventada por el gran Maestro *Matsyendrānatha*.

Matsyendrā fue el primer Yogui, el primer *Natha*; fue quien sistematizó tanto el *Haṭha* Yoga como el *Tantra*.

La técnica está dada aquí, pero yo les voy a mostrar la foto para que entiendan qué es *Matsyendrāsana*. *Matsyendrāsana*, que es el tercer dibujo, es una técnica muy difícil, entonces se puede practicar la media postura o *Ardha Matsyendrāsana*.

En *Ardha Matsyendrāsana*, la media postura la pierna de abajo está en el suelo y en la postura original, *Matsyendrāsana*, la pierna está por encima de la cadera y además, sobre eso, hay que girar; esto es muy complejo. Fíjense que cuando se realiza de esta manera completa la postura, *Matsyendrāsana*, se ejerce una presión importante cerca del área del estómago. Esta presión del pie y de la pierna sobre el área gástrica genera un estímulo que despierta el ascenso de la *Kuṇḍalini*.

¿Cuáles son los efectos de esta *Matsyendrāsana*? Como pueden observar, hay una tremenda presión en el área del estómago. La mayoría de los sistemas del cuerpo se sitúan en esta área del estómago.

Es muy importante mantener a los sistemas que están en el área del estómago, funcionando de manera saludable; cuando esto no sucede, la persona no puede digerir adecuadamente la comida, los alimentos y entonces, numerosos problemas golpean a su puerta.

Por ejemplo, aquellos que tienen problemas digestivos, podrían practicarla. Aquellos que tienen rigidez en la columna vertebral pueden practicar este *Āsana* con mucha suavidad; vayan muy despacito porque, si se fuerza, pueden lastimar la Columna Vertebral.

El texto dice , '*Iti Śaktibodhe Matsyendrapīṭham*'. Quiere decir que este *Āsana* despierta o eleva la *Kuṇḍalini*.

El lenguaje sánscrito es muy hermoso. Una vez que uno alcanza el conocimiento de esta lengua, se obtienen todos los conocimientos porque la lengua es muy clara.

4) El siguiente *Āsana* es *Mayūrāsana*. ¿Por qué *Mayūrāsana* es importante?

Es muy bueno para aquellas personas que sufren de fiebre, inflamación, toxinas, indigestión, dolor agudo; para ellos es muy bueno.

¿Cómo practicar este *Āsana*? Se da la técnica aquí, en el *Haṭhatatvakaumudī* (HTK).

Aquí se describe la técnica pero, lo van a entender mejor, más claramente, si les muestro el dibujo. Este *Āsana* es muy difícil. Efectos de *Mayūrāsana*: Como vimos, se eliminan los problemas de fiebre y los problemas del estómago y del bazo.

Lo interesante aquí es que se utiliza el término '*Kālakūṭa*'. Éste se refiere a que aún los más poderosos venenos, pueden ser digeridos.

Esto no quiere decir que una vez que hagan *Mayūrāsana*, pueden ir y tomarse un veneno. No.No hagan eso. Lo que este *Sūtra* significa es que el poder digestivo se desarrolla de tal manera que no va a importar qué coman, van a poder digerirlo.

¿Cómo practicar? Este es *Mayūrāsana*:

- Apoye las dos palmas de las manos en el suelo
- Trate de mantener los codos cerca del ombligo y
- Equilibre su cuerpo paralelo con el piso.

Pero, además quiero darles una guías adicionales:

- No en el *Haṭhatatvakaumudī* (HTK), pero sí en otros textos del *Haṭha Yoga* está claramente dicho que las mujeres no deben practicar *Mayūrāsana*. Porque si practican *Mayūrāsana*, esto puede traerles problemas en los embarazos. En ese sentido entonces, pueden practicar una variante que es *Haṃsāsana*.
- ¿Cómo practicar *Haṃsāsana*? En *Mayūrāsana* el cuerpo está extendido y el equilibrio, sostenido sobre las manos; pero en *Haṃsāsana* tienen que poner las piernas en el piso. En *Haṃsāsana*: coloquen ambas piernas o ambos grupos de dedos de los pies en el piso. Cuando se ponen las piernas en el suelo, se reduce la presión adicional que se ejerce en *Mayūrāsana* sobre el área del estómago.

En *Mayūrāsana* se supera la mala digestión y desórdenes causados por toxinas, fiebre, plasma, todo eso se cura.

Este *Āsana* es muy, muy linda para practicar.

5) Ahora, la postura que sigue es *Śavāsana*, la postura del cadàver.

¿Por qué practicar *Śavāsana*? Para obtener una pacificación o relajación de la mente.

Asì se dice en sànscrito: '*cittaviśāntau śavāsanam*'. '*Viśāntau*' significa 'relajación'.

¿Cómo es la técnica de *Śavāsana*?

La práctica, aquí es levemente distinta de lo que conocemos: con las manos tomadas sobre el pecho, la mirada en la punta de la nariz y la atención o la mente en la divinidad o recordar los poderes de *Śiva*.

Aquí, en la imagen, se ve la clásica postura de *Śavāsana*, la que ya conocemos; pero, en el HTK, se explica otra técnica.

¿Cuáles son los beneficios adicionales de *Śavāsana*?

Si hubiera desòrdenes debido al elemento Vata, al *Doṣa Vāta*, o sea, el elemento 'aire' en el pecho, estos problemas se eliminaràn. Y, quizás ésta sea la razón por la cual se sugiere poner las manos sobre el pecho.

Sabemos, tambièn, que practicando *Śavāsana*, automáticamente se elimina la fatiga

Por esto, cuando Uds practican *Āsana*, es deseable, es mejor que entre la pràctica de una y otra *Āsana*, practiquen, en el medio, *Śavāsana*.

Toda la vida usamos nuestro cuerpo para todo tipo de tareas. Pero recuerden: ¡Si bien una máquina trabaja a diario, la máquina también necesita descanso. De ese modo, el cuerpo también necesita descanso para poder enfrentar nuevos desafíos en el futuro.

Por eso, *Śavāsana* es muy importante y, es la llave del éxito para descansar el cuerpo.

Esta es la información que es dada acerca de *Śavāsana*.

6) Ahora, el siguiente *Āsana* del que habla es *Simhāsana*, el León.

Otra vez dice: Para aquellos que sufren de enfermedades causadas por el *Doṣa Vāta*, el elemento aire, para ellos, esta pràctica es la mejor.

Por eso dice: '*... vātarogeṣu simhāsanam*'.

'*Vāta*' ya saben lo que significa. '*rogeṣu*', significa 'enfermedad'.

¿Cuál es la tècnica de *Simhāsana*?

Si miran la foto que aquí les traigo y van a entender cómo practicar *Simhāsana*. Tienen que observar:

- La posición de las piernas,
- La posición de las manos que presionan y extienden los dedos completamente y
- La posición de la lengua que debería salir plenamente de la boca.

Como bien se dijo antes, '*Simhā*' significa 'león'; por lo tanto, *Simhāsana*, es la postura del León.

Con esta práctica de *Simhāsana*, se eliminan las morbilidades y, los *Nāḍis* se limpian y funcionan correctamente, se da un correcto ejercicio a los miembros (piernas y brazos) por la manera de utilizarlos en esta postura. Y, cuando se ejercita adecuadamente brazos y piernas se limpian los *Nāḍis* del cuerpo.

Pregunta de Valeria: Si no se puede hacer ese arreglo de piernas, ¿hay alguna otra posibilidad?

Dr.M.Gharote: Podrías practicarla sentada en *Vajrāsana*, el Diamante; pero, eleva las nalgas para poder presionar las manos sobre las rodillas.

Natalia: Manmath! Su padre nos enseñó que también se podía practicar en *Sukhāsana*, la Postura Sencilla.

Dr.M.Gharote: Si. También es posible en *Ardha-Padmāsana*, el Medio Loto. Pero, lo más importante es que, al sacar la lengua de la boca, se exhale plenamente, pues ahí están todos los beneficios. Espero que haya quedado claro Valeria.

Natalia: ¿Vale? ¿Está claro?

Valeria: Si. Perfecto. Muchas gracias.

Dr.M.Gharote: Por eso se dice '*...vātarogeṣu simhāsanam*'. '*roge*' significa 'enfermedad'. Esto es: si tienes enfermedades relacionadas con *Vāta*, practica *Simhāsana*, el León.

7) La siguiente postura se llama *Bhadrāsana*.

Hasta ahora hemos visto las posturas que producen beneficios cuando hay desórdenes de *Vāta*; pero, a partir de ahora, comienzan las posturas que se recomiendan para los desórdenes de *Kapha*. *Kapha* es otro de los tres *Doṣa* y tiene que ver con la tierra y el agua.

Y entonces por *Bhadrāsana* se pueden eliminar las enfermedades y las toxinas relacionadas con los desórdenes tanto de *Vāta* pero, específicamente de *Kapha*.

¿Cómo practicar *Bhadrāsana*?

- Los dos pies deben estar juntos,
- Las rodillas en el suelo y,

- La columna erguida.

Ahora ¿Cuáles son otros efectos de *Bhadrāsana*?

Las enfermedades se eliminan pero, especialmente la persona alcanza estabilidad mental. Esto significa que el *Āsana* no es útil solamente para el cuerpo burdo, sino que el *Āsana* es útil para la mente.

8) El próximo *Āsana* se llama *Vīrāsana*. *Vīrāsana* también es útil para la estabilidad mental. Se dice así: ‘... *manaḥstairyakaraṃ vīrāsanam*’

¿Cuál es la técnica de *Vīrāsana*?

- Un pie se coloca sobre el muslo contrario y
- El otro pie debajo de su muslo contrario.

Les voy a mostrar el dibujo. Esta es la técnica de *Vīrāsana*.

A veces, por rigidez del tobillo o de la rodilla esto no se puede practicar.

Este *Āsana* es, también muy importante. Se dice que da estabilidad mental y una vez que se tiene estabilidad mental, se empieza a tener entusiasmo y energía. Si no hay estabilidad en la mente, y la mente está perturbada, no vas a tener entusiasmo para el trabajo; además, se sufre de distintas enfermedades. Y se va sentir que las cosas simples son algo difícil en tu vida. Pero, una vez que se logra estabilizar la mente, las cosas complicadas también serán simples para Uds.

Recuerden: la vida es un juego mental. Tienes que tomar una decisión: eres el esclavo de tu mente o eres el dueño, amo y señor de tu mente. Si eres el esclavo de tu mente, entonces, las cosas simples también van a ser difíciles para ti. Pero si eres el amo y señor de tu mente, aún las cosas difíciles serán cosas simples, fáciles para ti. Y, si estás esclavo de tu mente, vas a pensar que, incluso las oportunidades, son un problema en tu vida; Pero si eres amo y señor de tu mente, el problema es también una oportunidad para ti. Entonces, recuerden: que todos los *Āsana* son para dar entrenamiento a la mente a través del cuerpo.

Vīrāsana es una práctica muy hermosa.

Esta fue la explicación acerca de *Vīrāsana* y la manera en que el autor lo dice es: ‘*iti vīrāsanam*’: ‘hasta aquí, esto fue *Vīrāsana*’.

9) La siguiente postura es *Kūrmāsana*.

Los textos del *Āyurveda* mencionan 80 variedades de distintas enfermedades debido a tener un *Vāta* viciado. Y si se practica adecuadamente *Kūrmāsana*, se pueden eliminar esos problemas debido a *Vāta*.

¿Cómo se explica la técnica de *Kūrmāsana* en el HTK?

- Presione la región anal con los dos tobillos.
- Pero, al mismo tiempo, las rodillas deben permanecer en el suelo. Esto es muy difícil, pero, es un *Āsana* hermoso para eliminar los problemas de *Vāta*.

- Miren la imagen: La posición de las piernas: los tobillos, los talones están juntos y los dedos están apuntando separadamente.

Recuerden: En *Vajrāsana*, la postura del Diamante, los dedos de los pies están juntos hacia adentro, con los talones hacia afuera y aquí, es el opuesto: los talones están juntos y las puntas de los pies apuntan hacia afuera.

Este *Āsana* es muy difícil, pero muy útil.

Y tengan siempre presente: Si tienen rigidez, no fuercen su cuerpo para hacer estos *Āsana*.

Esta es la información dada por el HTK acerca de *Kūrmāsana*.

10) Bien aquí otro *Āsana* que quizás es nueva para ustedes: *Prasāritāsana*. El texto dice: '*atah rājayogopayogira psāritāsanam*'. Esto es: 'Si practican correctamente esta postura van a alcanzar el *Samādhi*.'

¿Cómo es la técnica de este *Āsana*?

Les voy a mostrar el dibujo. En otros textos, a esta misma postura, se la llama *Pāśavāsana*.

¿Cómo practicar esto?

Se la llama *Prasāritāsana* en el HTK. Quizás conocen *Yoga-mudrāsana*.

-En *Yoga-mudrā* se mantienen las manos detrás de la espalda. las piernas en *Padmāsana*, el Loto, tienes que flexionar hacia adelante.

-Suelta las manos y extiende los brazos por delante y estíralos

-Alejarlos más allá de la cabeza

Natalia: Le pregunto, si no se puede practicar directamente con los brazos adelante. Dice: No. La técnica es. primero en *Yoga-mudrā*, con los brazos detrás; '*Prasāritā*' es 'extender'; luego entonces, se extienden los brazos.

Pero, también les hablé de *Pāśavāsana*: en algunos textos ésta es la postura que se presenta. Comparativamente es similar a *Prasāritāsana*.

Esta es la explicación de *Prasāritāsana*. Es una *Āsana* muy adecuada para los problemas del estómago, por la presión que se ejerce en esa zona.

11) El siguiente *Āsana* es *Padmāsana*. *Padmāsana* es una *Āsana* muy famosa y muy conocida. *Padmāsana* es una postura meditativa y se usa para prácticas más elevadas. Por ejemplo: una práctica más elevada es el *Prāṇāyāma*. Entonces *Padmāsana* es útil para practicar *Prāṇāyāma*.

Se le dan distintos nombres a *Padmāsana*: Otro nombre que se le da es *Amburūhāsana*. Y ,por esta práctica de *Padmāsana* se dice que se alcanza *Niṣpatti*, el estado de *Samādhi* más elevado. *Niṣpatti* es el estado más elevado y es muy importante.

Esta es la técnica de *Padmāsana* dada por *Sundaradeva*.

No es la simple técnica de *Padmāsana* que ya conocemos: Aquí también el mentón tiene que estar presionado hacia abajo. La posición de las piernas es la misma, pero él agrega esta variación en este *Āsana*.

En distintos textos se encuentran numerosas variantes de *Padmāsana*.

Otro nombre que se le da es *Ambujāsana*. *Ambujāsana* significa 'Elevación del *Apāna*'. El flujo de la energía *Apāna* debe ir, usualmente, hacia abajo; pero, en este *Āsana*, cuando se lo eleva, cambia la dirección de este flujo de energía. El flujo de la energía *Apāna* debe ir, usualmente, hacia abajo; pero en este *Āsana*, cuando se lo eleva, cambia la dirección de este flujo de energía. Entonces, cuando *Apāna* va hacia arriba en vez de hacia abajo y, el *Prāṇa* va hacia abajo (O sea: que el *Prāṇa* baja y en la *Apāna* sube), ambos se encuentran. Cuando *Apāna* y *Prāṇa* se juntan, ahí se despierta *Kundalini*.

El significado de '*Ambujā*' (Natalia había preguntado antes sobre él) es: la flor del Loto.

Todos los *Chakra* son como flores que tienen distintos pétalos. De esta forma, cuando se practica esta postura, el flujo de *Apāna* sube, el de *Prāṇa* baja; ambos se juntan y ahí se despierta *Kundalini*. que perfora los *Chakra* y llega al tope de la cabeza *Sahasrāra*, el séptimo *Chakra*.

Por eso dicen que este *Āsana* es muy importante.

El usa el término, el nombre *Padmāsana*. Dice que a través de la práctica de *Padmāsana* se desaparecen todos los trastornos como la acidez, la fiebre, etcétera. El *Prāṇa* se mueve armoniosamente, suavemente a través de los *Nāḍi* y se obtiene bienestar.

Aquí utiliza otro nombre para *Padmāsana* y éste es *Saroruha*.

Como el autor usa distintos nombres, eso, a veces, confunde; pero, es la misma práctica.

Esto fue hasta ahora el *Sūtra* 26 y aparece aquí, sorpresivamente, un *Sūtra* 27 y es muy difícil entender cuál es la relación de este *Sūtra* 27 con el tema de los *Āsana*. No hay relación de este *Sūtra* con los *Āsana*.

El *Sūtra* 27 dice: 'Después de la comida, debes masticar cardamomo.' Acá no hay motivo aparente ya que nada tiene que ver el hablar de comida o hablar de cardamomo. ¿Por qué menciona esto? Es un secreto, no se entiende. No obstante, decimos: 'Está bien. Es un buen consejo: después de la comida, masticar cardamomo.'

Entonces aquí habló de todos los beneficios de *Padmāsana*.

Da especiales instrucciones para *Padmāsana* también. Dice que:

- Hay que colocar adecuadamente las piernas,
- Las manos dobladas, una dentro de otra y
- Luego, firmemente, llevar el mentón contra el pecho.
- Tratar de meditar en esa Realidad Suprema, en ese Principio más alto.

-El movimiento de *Prāṇa* y *Apāna* va a suceder y el practicante va a experimentar los beneficios por la elevación o despertar de la *Kundalini*.

Entonces, por esta práctica se limpian los *Nāḍis*, se alcanza, por lo tanto, el estado de meditación, de *Samādhi* y, a través de eso, el estado de *Brahma-Hood*. Esto es: se alcanza el séptimo *Chakra*, en el tope de la cabeza. Es el estado más elevado al que podemos subir. En palabras sencillas: la *Kundalini* se eleva hasta la corona.

12) Ahora trae el término *Baddhapadmāsana*. Esta es otra variedad de *Padmāsana*.

Dice que las enfermedades de *Vāta* y *Kapha* se eliminan con *Baddhapadmāsana*.

Da la técnica y yo les muestro el dibujo, la imagen para que Uds entiendan cómo practicar:

- Como en *Padmāsana*, cruzar los brazos por detrás del cuerpo y tomarse de los dedos de los pies con las manos contrarias.

¿Por qué este *Baddhapadmāsana*. es importante?

Si se lo practica, se puede hacer fluir el *Prāṇa* y los *Nāḍis* se limpian correctamente.

Cuando una persona puede controlar su *Prāṇa* y los *Nāḍis* están limpios, el resultado es el despertar de la *Kundalini*. Y, cuando *Kundalini* se despierta, sucede el *Samādhi*, ya que *Kundalini* alcanza el punto más elevado en el tope de la cabeza.

También dice entonces: 'Si quieres eliminar la fatiga, también debes practicar los *Āsana*.

Quisiera traerles referencias acerca de estos *Āsana* por otros textos. Este texto es el *Yogacandricā*:

Este texto menciona los numerosos y amplios beneficios de los *Āsana*:

- Se obtiene un adecuado masaje en tus miembros y por eso, la fatiga se elimina.
- Cuando se va la fatiga, la persona disfruta de la paz, la alegría y la felicidad.

Por eso, en este texto, *Yogacandricā*, también hablan de *Baddhapadmāsana*.

13) La próxima postura es *Siddhāsana*.

La da la técnica aquí; además, el texto dice que aunque practicaras sólo *Siddhāsana*, puedes llegar al *Samādhi*.

Esta es la técnica de *Siddhāsana*:

Otros textos dicen que si practicas sólo *Siddhāsana* por 12 años, llegas al *Samādhi*. Por la presión que se ejerce contra el perineo, en esta postura, *Siddhāsana*, se le da entrenamiento a *Apāna*. La dirección natural de *Apāna* es de arriba para abajo, pero si uno logra cambiar esa dirección y llevar el *Apāna* de abajo para arriba, se ejerce presión sobre la Kuṇḍalini y ésta se despierta.

Cientos de textos hablan de este *Siddhāsana*, que es una postura muy importante.

Uno de los nombres para *Siddhāsana* es *Yonyāsana*.

¿Cómo se practica? Estas son distintas referencias; les voy a mostrar:

No les quiero nombrar todos estos términos, pero todos los textos hablan de este mismo *Yonyāsana*.

En los textos se dice que practicando *Siddhāsana*, se alcanza, automáticamente, el estado de un *Unmani* que es el 'estado más allá de la mente'. *Unmaní* significa que fuiste más allá de la mente; esto es: que la mente ya no te está creando problemas.

Este *Āsana* es muy, muy importante para alcanzar este estado superior que algunos llaman '*Unmani*', otros llaman 'despertar de kundalini', otros llaman *Samādhi*.

Hay cientos de referencias a *Siddhāsana* en cientos de textos. No quiero leer cada uno de estos nombres pero Uds. ya conocen a muchos de ellos: *Hathapradīpikā*, *Gheranda Samhita*, *Haṭha Ratnavali*; todos los textos hablan de *Siddhāsana*. Hay cientos de referencias: todos hablan de *Siddhāsana*.

Se encuentran distintas variedades de *Siddhāsana* en distintos textos: Todas son auténticas porque las encontramos en diferentes manuscritos.

Recuerden entonces: los textos dicen que *Padmāsana* y *Siddhāsana*, ambas son muy muy importantes.

Pero, los maestros conservaron en secreto esta información porque si practicas esto *Āsana* se obtienen poderes milagrosos. Pero, para obtener los resultados, son muy importantes los hábitos alimentarios, *Ahara*. La alimentación moderada y la buena calidad en la comida son muy importantes. Entonces hay muchas cosas que los textos dicen acerca de *Siddhāsana*.

Sólo voy a tomar 5 minutos más.

14) Ahora *Paścimatanāsana*.

La técnica está dada en este texto. Les muestro la ilustración:

- Saben que tienen que plegarse hacia adelante
- Tomar los dedos de los pies y
- Llevar la frente hacia las rodillas.

Así como *Siddhāsana* y *Padmāsana*, esta postura también es muy importante y se encuentran cientos de referencias en los textos antiguos. Más referencias aún hay sobre

Paścimatanāsana. Muchos de estos textos están aún sin publicar: están sólo como manuscritos y es necesario publicarlos lo antes posible.

Con la práctica de *Paścimatanāsana*, la corriente de *Prāṇa* atraviesa el canal central, *Suṣumnā* y ahí es posible el despertar de *Kundalini*. Y por la presión sobre el área del estómago se aumenta el poder digestivo y se reduce el abdomen

Ya vimos cómo se superan los problemas de *Kapha* y de *Vāta*, pero aquí, con *Paścimatanāsana* se superan los desórdenes de *Pitta*, el fuego y que tiene que ver con la bilis. Según la explicación de Sundaradeva, este *Āsana* también es muy muy importante.

15) La próxima postura es *Svastikāsana*.

Si practican *Svastikāsana*, automáticamente van a alcanzar estabilidad en la mente.

Se menciona la técnica que es de esta manera:

Una vez más: en diferentes manuscritos se dan distintas técnicas para este mismo *Āsana*. Esta técnica es única: la encontramos en un texto.

Otra vez: puedo traerles cientos de referencias acerca de este *Āsana*; el conocimiento es muy muy amplio; numerosos textos hablan de esto. En los *Purana*, en los textos yóguicos, en las *Upanishad*, todos hablan de este *Āsana*. Por ejemplo: en el *Vayu Purana*, en el *Linga Purana*, en *Bhagavat Purana*, numerosos textos hablan de esto.

¿Cuáles son los beneficios de *Svastikāsana*?

Elimina la fatiga, la ansiedad y trae paz mental y felicidad.

Por esto, este *Āsana* es muy muy importante.

Esta es la explicación de *Āsana*

Hay muchas más explicaciones acerca de los beneficios del *Āsana*, pero les di lo más importante en relación a *Āsana*, según *Sundaradeva*. Aquí hay 15 *Āsana*, desde *Dhanurāsana* hasta *Svastikāsana*.

Lo lindo de este texto es que no sólo da el nombre del *Āsana* y la técnica del *Āsana*, sino que da los beneficios terapéuticos de los *Āsana*.

Este fue el capítulo acerca de *Āsana*, explicado por *Sundaradeva* en su *Haṭhatatvakaumudī (HTK)*.

¡Muchas gracias!

Om Shantih! Shanti !! Shantih!!!

Les pido disculpas porque me explayé 15 minutos por encima de la hora, pero era importante explicar todo esto.

Si hay preguntas, siéntanse libres de hacerlas y si no hay preguntas cerramos con el canto de otro *Mantra*.

Natalia: ¿Chicos? ¿Alguna pregunta?

Pregunta de:

Adriano: Me gustaría preguntarle que hay algo que siento me está pasando ahora: después de releer constantemente los textos y trabajar con él las traducciones, siento como que los maestros indican como algo muy sutil y que a veces estamos como muy acostumbrados a quedarnos en la forma de buscar lo físico en el *Āsana* y la forma y la forma y en realidad, se cuando uno va traspasando el texto, se nota que hacen indicaciones sobre lo sutil-energético constantemente. ¿Es así? ¿Se apunta a eso?

Dr.M.Gharote: Si, es correcto. Si sólo nos enfocamos en los aspectos del cuerpo físico, a nivel grosero, nos estamos perdiendo algo.

Nadie dice que el cuerpo físico no sea importante, pero sí es importante porque a través del cuerpo físico, se accede al cuerpo sutil.

Por eso, numerosos textos (esta cita no pertenece al HTK) dicen:

‘*Sharira matyam*’: Dice que a través del cuerpo has de alcanzar el propósito de tu vida.

Estás en lo correcto Adriano.

Adriano: ¡Muchas gracias! ¡Muchas gracias!

Natalia: Hay otra pregunta Manmath.

Pregunta de:

¿Se recomienda un tiempo mínimo de sostén de la postura, de permanencia en ella? ¿Hay alguna referencia en este texto sobre cuánto tiempo mantener el *Āsana*?

Dr.M.Gharote: No se menciona porque, el principio fundamental es, que cada uno debe practicar el *Āsana* según su capacidad. Ningún texto menciona nada acerca de cuánto tiempo mantener un *Āsana*, porque cada uno tiene distintas capacidades.

Si todos siguiéramos la misma regla, eso podría ser un desastre para algunos ya que no tienen la misma capacidad. Por eso, no hay ninguna mención acerca de esto. ¿Está claro?

Pregunta de:

Margarita: En occidente tenemos muchos problemas de tobillo y todos esos problemas .. En posturas como *Siddhāsana*, *Padmāsana*, etc. donde éstos se involucran muy fuertemente, ¿Cómo prepararse para esas posturas? O sea, a lo mejor no se llega nunca, pero ¿Cómo abordar en algunos casos? En algunos casos no se puede, pero en otros, tal vez sí.

Dr.M.Gharote: El principio fundamental es que la forma final de la postura no es lo más importante. Lo importante es cómo te desplazas o cómo avanzas hacia esa forma final de la postura. Al *Āsana* se accede paso a paso, y en algún momento de ese proceso, si ése es tu punto final, ésa es la posición final para vos, aunque no hayas alcanzado lo que dice el dibujo.

El problema es que nosotros vemos la posición final y nos decimos que sea como sea, tenemos que llegar a esa posición final y éste es el desastre.

Por eso, *Patañjali* habla de '*Prayatna śaithilya*', la condición 'sin esfuerzo'. Si practicas 'sin esfuerzo', despacito, día a día, vas a lograr llegar a la posición final. ¿Es claro Margarita?

Margarita: ¡Sí! Gracias

Pregunta de:

Adriano: Me gustaría preguntarle: En general, en los textos no aparecen indicaciones de cuando uno está en *Āsana* adónde va la conciencia o adónde uno puede visualizar el *Prāṇa* que está circulando. ¿Es esto porque los textos y los maestros apuntan a que cada uno lo pueda descubrir, como él decía recién, en su propia capacidad? Si no, ¿por qué?

Dr.M.Gharote: En algunos lugares del texto, el autor indica dónde tenés que poner la atención. Por ejemplo: en *Āsana*, tienes que poner la atención en las partes del cuerpo están recibiendo estiramiento o presión; cuando practicas *Prāṇāyāma*, la atención debe ir al flujo del aire.

No se la menciona en particular para cada práctica sino como una regla general.

Adriano: Ok. Muchas gracias.

Dr.M.Gharote: Si no hay más preguntas, terminamos la sesión.

Espero verlos a todos entre el 7 y el 23 de Junio que voy a visitarlos a vuestro país, en Argentina. Entonces, déjense este tiempo libre para esto y, a partir del 23, reorganicen sus obligaciones.

Por favor, Natalia, ¿Puedes compartirles la agenda de mi tour o gira por Argentina para que sepan dónde pueden encontrarse conmigo por favor?

Natalia: Si Manmath!!! Ya la tienen, ya se les compartió. Vamos a estar en Bariloche, Chaco, Misiones y Buenos Aires.

Dr.M.Gharote: Disfruto enseñar y esto lo llevo desde India y, disfruto de la compañía que todos Uds me brindan en Argentina, con dulce de leche.

Vamos a cerrar la sesión con la recitación del *Mantra*, si Uds me lo permiten ...

Cierren sus ojos ...

***“Om pūrṇamidaṁ pūrṇamidaṁ pūrṇāt
pūrṇamudacyate pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvasiṣyate.
Om Shantih Shantih Shantih”***

Pueden abrir despacio los ojos ...

¡Muchas gracias por este Encuentro! ¡Espero verlos otra vez!

Natalia: ¡Gracias a todos! En el chat está la agenda de fechas con las que continuamos:

- En junio no hay *Satsaṅga* porque vamos a estar paseando por ahí, con todos ustedes.
- En julio siguen entonces los encuentros.

Pueden comunicarse conmigo para para saber más acerca de la gira, pueden entrar al Instagram de la escuela o a la página web de la escuela, donde están todos los detalles de los distintos encuentros:

- Hay un encuentro de 5 días, intensivo, en Misiones: tiene valores promocionales para los Afiliados; hicimos realmente un valor súper promocional para Afiliados para que puedan venir y que no se lo pierdan.
- Tenemos Seminario en Bariloche de dos días
- Hay una conferencia abierta y gratuita
- Tenemos en Chaco unas conferencias: Vamos a la Universidad de Chaco con Walter y con Margarita.
- Después en BsAs: en el Estudio de Leticia, Yogalaya, tenemos dos días del Seminario intensivo.
- Conferencia gratuita en Usal y presentación de mi libro: 10 de junio
- Tenemos también un encuentro de tipo taller con lectura de los *Sūtra* de la *Hathapradīpikā*: la tarde del 11 de junio. Es un taller más filosófico-literario.
- y por último, una cena de despedida, para todos, para compartir con el Dr. Gharote el domingo 23.

Entonces, vayan contándome si van a venir, vayan anotándose. Uds son el motivo de esta Gira. ¡¡¡Así que espero verlos!!!

Cualquier consulta, saben que me pueden escribir. Qué estén todos muy bien.