

DR. MANMATH GHAROTE

EL ASANA COMO INSTRUMENTO DE TRANSFORMACION

Muy Buenos Días para todos,

Respetables autoridades

Mis queridos hermanos y hermanas.

No me fue posible entender la totalidad de vuestros discursos, pero me tradujeron las palabras claves y es muy enriquecedor compartir sus pensamientos y gracias por compartir esta sabiduría con todos nosotros. el tema principal y es el título de la presentación de hoy, es “El asana como instrumento de transformación”.

Este tema es muy útil y muy profundo a la vez, pero aun así debemos comprenderlo con términos muy sencillos, el tiempo siempre es breve para estos temas tan vastos, pero de alguna manera vamos a llegar a una conclusión que nos permita comprender el tema de hoy y la ponencia de mañana están interrelacionados.

¿Qué es asana, y porque es tan importante esta práctica dentro de las técnicas de yoga? Voy a hacer una referencia histórica primero y luego voy a adentrarme en el tema...

Las referencias que tenemos sobre asanas son muy antiguas. Las primeras se encontraron en las excavaciones de Mohenjo Daro y Harappa, hallaron diferentes miniaturas, que corresponden entre 2500 a 3000 años antes de la era cristiana, esto significa que el yoga tiene por lo menos 5000 años de antigüedad.



Asimismo, hallaron algunos manuscritos muy antiguos donde se mencionan que hay tantas asanas como especies.

Para empezar, voy explicar que **asana significa postura del cuerpo**. En estos manuscritos dicen que hay 84 especies, en esta misma, a su vez menciona que hay 84 asanas. Estas son todas las posturas y hay tantas como especies.

La gente me pregunta, - ¿hay otras referencias? Sí, hay referencias: Encontraron un texto que se llama **Haṭharatnāvalī**, allí también se nombran 84 asanas.

También me preguntan si hay algunas referencias de mujeres. -¡Sí!, también encontré otro manuscrito sobre asanas donde los practicantes son mujeres.

Este documento es muy importante ya que sin ellas este mundo no sobreviviría, porque las mujeres tienen un gran poder.

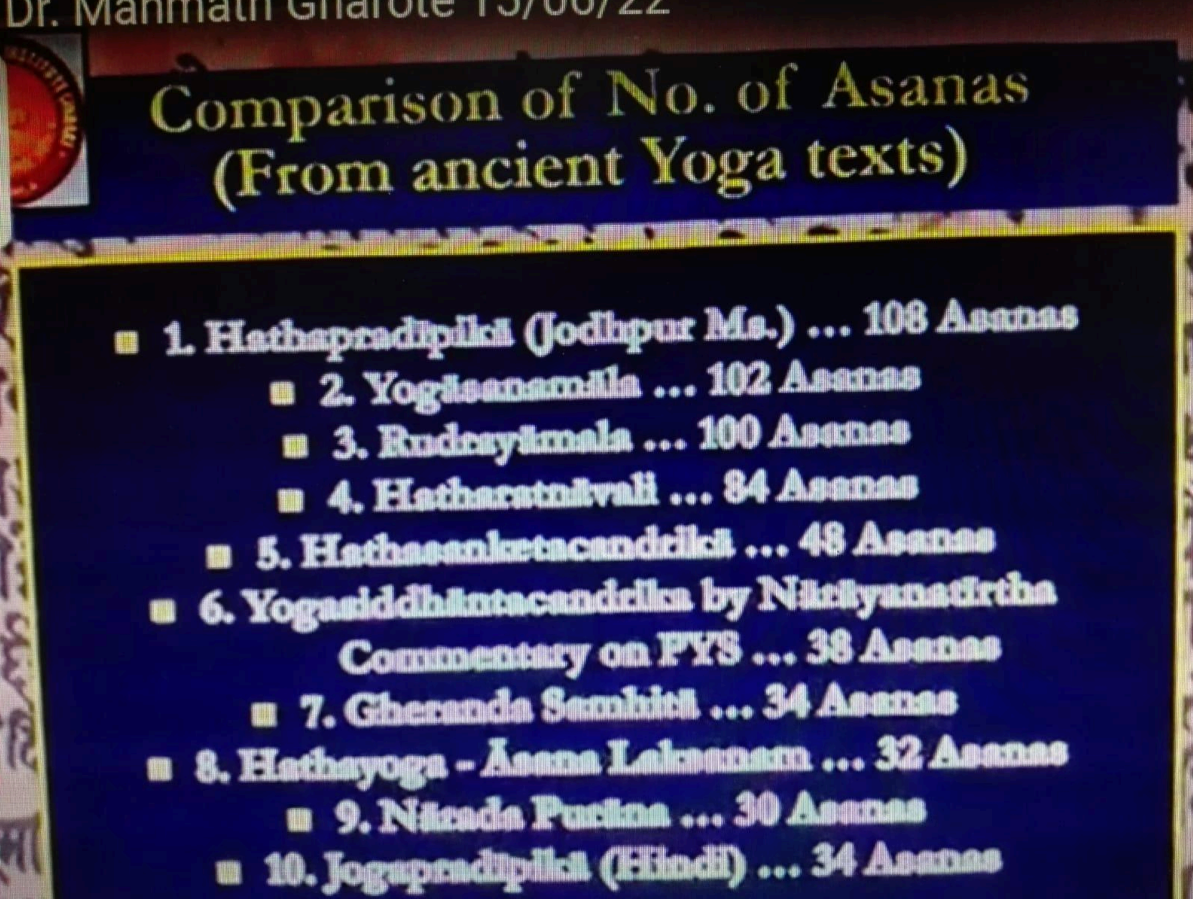
Quiero que comprendan, que ni las asanas ni el yoga son temas modernos. las ilustraciones en estos manuscritos quizás no sean

anatómicamente correctas, pero son todas posturas muy antiguas. Quiero que registren que el yoga y las asanas no son temas de la modernidad, son temas muy antiguos.

En esta lista se observan muchos manuscritos en los cuales se mencionan muchos asanas.

Poner lista...

Dr. Mahmath Gharote 15/06/22



■ 1. Hathapradipikā (Jodhpur Ms.) ...	108 Asanas
■ 2. Yogāsanamālā ...	102 Asanas
■ 3. Rudeśyāmālā ...	100 Asanas
■ 4. Hatharatnāvalī ...	84 Asanas
■ 5. Hathasanketacandrikā ...	48 Asanas
■ 6. Yogasiddhāntacandrikā by Nityānandīrtha Commentary on PYS ...	38 Asanas
■ 7. Gheraṇḍa Saṃhitā ...	34 Asanas
■ 8. Hathayoga - Āsana Lakṣaṇam ...	32 Asanas
■ 9. Nārada Purāṇa ...	30 Asanas
■ 10. Jogapradipikā (Hindi) ...	34 Asanas

El tema de hoy es solo lo relacionado con asanas y de eso hablaré.

Nos fue posible publicar una Enciclopedia de Asanas tomando como base estas colecciones de manuscritos. Al ver fotos en miniatura de todos los templos se van a sorprender y, en cualquier hoja que abran van a encontrar *asana* con sus referencias.

Foto

----¿cuál es el problema con la gente? Para muchos *asana* es solo unas acrobacias físicas. Tenemos que entender con claridad que el *asana* tiene relación con la ética, la moral, el Ser, la conciencia, tu propio Ser.

A continuación, sobre esta base voy a empezar a explicar **los conceptos de *asana***.

Hay dos tradiciones principales del *asana*: una tradición vino de un antiguo maestro cuyo nombre era Vashistha, y la segunda tradición provino del maestro Matsyendra. Entonces había dos tradiciones diferentes, Vashistha y Matsyendra. Hoy en día hacen cualquier cosa, y dicen, esto es *asana*. En todos los textos antiguos que pudimos publicar hablan solamente de estas dos tradiciones.

----¡Qué tradiciones tan ricas! ----¡Qué conocimientos tan ricos! ----¡Qué abundancia de información! ---sin embargo, no podemos acceder si no la conocemos.

Les voy a contar **la evolución del *asana* desde los tiempos antiguos hasta la era moderna**.

La literatura más antigua de la humanidad se llama **Veda**, en los Vedas también van a encontrar referencias a cerca de asanas. Esto significa que en la época donde la escritura no era prevalente el yoga ya estaba. Cuando el sistema de escritura se estableció, empezaron a registrar en forma de manuscritos.

Hay dos textos de épica muy importantes que son **Ramayana** y **Mahabharatha**. Estoy seguro que oyeron sobre **Bhagavad Gita**, este es parte de Mahabharatha, en ambos van a encontrar una hermosa explicación sobre *asana*.

Los estudiantes de yoga conocen un texto muy importante, **Los Yoga Sutra de Patañjali**, escrito por el gran maestro Patañjali, en el van a encontrar a cerca de *asana*. Luego hay una literatura llamada, **Los Puranas**, ahí también van a encontrar acerca del *asana*. - ¿Por qué les digo esto? Para que vean que el Yoga tiene raíces muy profundas.

----¿Por qué los maestros generación tras generación transformaron este Yoga? Los maestros transformaron porque el cultivo de los valores y la ética no

son asuntos de esta era, también, ya en esa época practicar los valores eran muy importantes.

Existen diferentes tradiciones, diferentes religiones y una de ellas es el jainismo.

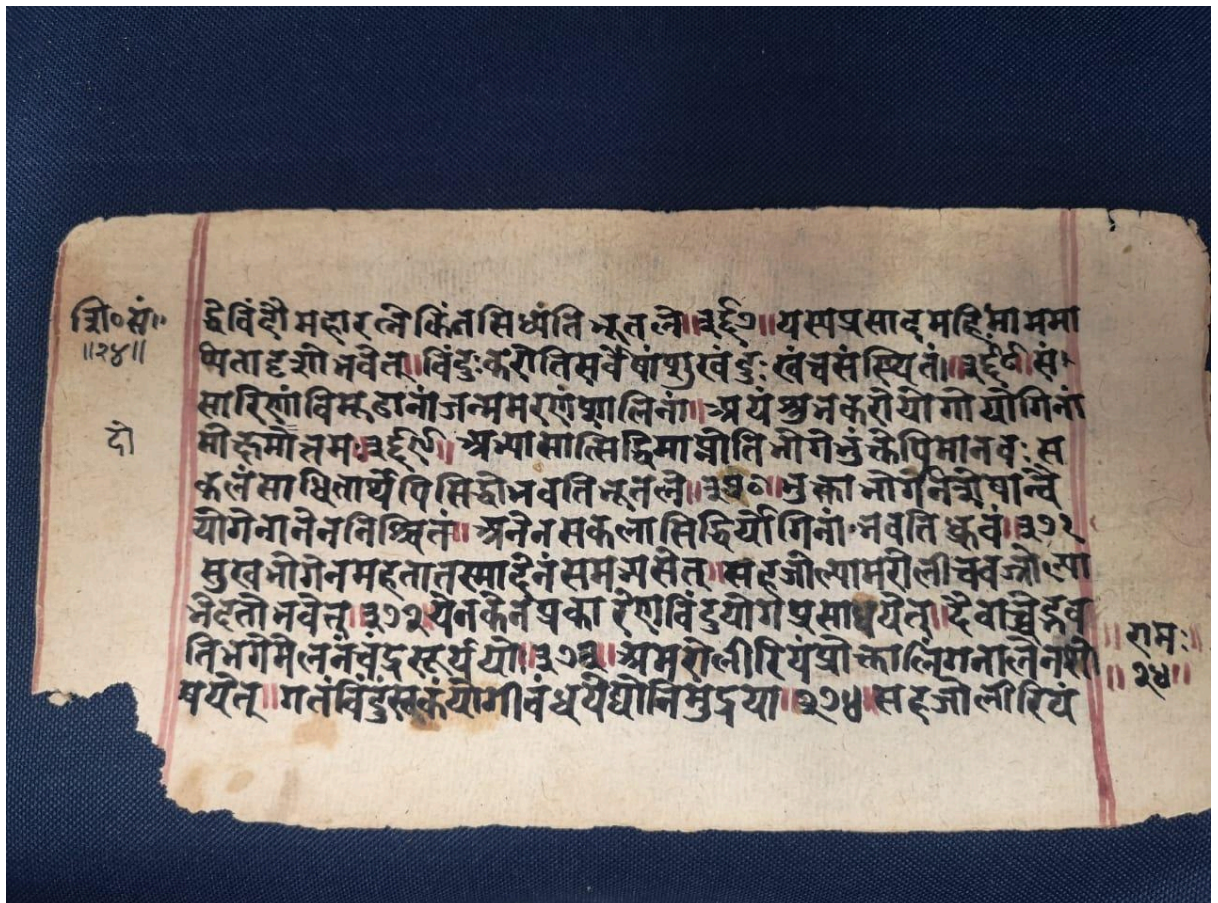
Cuando hablamos de **filosofías**, se tratan de dos grandes grupos: las **filosofías ortodoxas (astika) y heterodoxas (nastika)**. Los astika tiene seis sistemas filosóficos, y los nastikas tienen tres sistemas filosóficos. Las ortodoxas son: Samkhya, Yoga, Nyaya, Vaisesika, Purva Mimansa y Vedanta. Los nastikas son: Jaina, Budismo y Charvaca. Quizás haya muchas filosofías, todas aceptan el rol del *yoga*, eso es muy bello. Por eso, la base de todo en este mundo es la sabiduría yóguica; muchos asanas se encuentran mencionadas en el jainismo, y en las filosofías budistas. - ¿Por qué les hablo sobre la historia del *asana* y la historia del *yoga*?, ¿Cuál es la razón? Lo que quiero decirles es que tanto el *yoga* y el *asana* son conceptos muy antiguos.

Luego vino otra era que corresponde con la literatura *smṛti* (lo recordado de las enseñanzas de los sabios), en este período fueron escritos mucha literatura, en donde van a encontrar acerca del *asana*. Entonces, el *asana* es un concepto muy, muy antiguo.

Posteriormente nació otro gran maestro que sistematizó el conocimiento de una literatura llamada **Upanishad**, ese maestro se llamó Shankaracharya.

- ¿Oyeron hablar de las Upanishad? -son textos muy ricos y muy importantes, porque **nos muestran el camino que nos lleva al espíritu**. Estas literaturas, muy antiguas, son difíciles de entender, pero el maestro Shankaracharya escribió los comentarios de las Upanishad para que hoy podamos entenderlos. Está probado que el *asana* es un concepto tradicional y no es un concepto moderno.

Les traje los manuscritos, les di numerosas referencias, - ¿ahora, está claro para ustedes que el *asana* tiene una lista de referencias que son muy antiguas? En base a estos textos se pudo escribir la “Enciclopedia de Asa



Ahora tratemos de entender qué es *asana*. Esta palabra es muy interesante. El término deriva de una raíz sanscrita (el sánscrito es la lengua madre de todas las lenguas). Por ejemplo, la palabra ***yoga***, yoga deriva de la raíz sanscrita “*yuj*” - ¿cuál es su significado? Su significado **es unión**. Si podés entender el significado de unión; la pregunta es - **¿cómo lograr esta unión? Se logra a través del yoga**. Comprender la raíz sanscrita es muy importante. - **¿Cuál es la raíz sanscrita para la palabra *asana*?**, “*as*” que **significa sentarse**, por lo tanto, tiene que ver con algo en relación a sentarse.

El término ***asana*** es muy interesante porque tienen dos significados: uno es el significado físico y el otro es el significado metafísico. **El significado físico es una postura con el cuerpo, pero también es la alfombrita, o ese material sobre el cual haces tu práctica.**

El significado metafísico, se refiere a los efectos, a los resultados del *asana*. Ahora, cuando hablamos de los resultados pregunto, - **¿puede el asana ser útil para la transformación?** Sí, el asana es útil para la transformación, ese

es su propósito; pero lleva toda una vida llevar a cabo esta meta - ¿Por qué? ¿Qué es necesario? Es necesario entender, quién es nuestro enemigo. - ¿Qué es aquello responsable de no mostrarnos cuál es nuestra verdadera naturaleza? Hay un hermoso **texto antiguo tántrico, Siddha Siddhanta Paddhati**, que tiene 1000 años de antigüedad, fue escrito por un gran maestro y en este texto dice que, **a través del asana podés ser testigo de tu propia naturaleza (svarupa).**

Si yo te pregunto ahora ----**¿Cuál es tu verdadera naturaleza?**---- si te pregunto ----**¿quién sos?**---- podés decir el nombre de tu cuerpo, podés darme algunas cualidades intelectuales y quizás por ello puedes decirme un montón de cosas tuyas, un gran curriculum pero, en realidad podés presentarte en cinco frases, podés decir que sos alegre, estable, imaginativa, trabajadora, inteligente.

----¿Por qué te parece que sos capaz de responder a todas las preguntas? ----Lo que dijiste son tus cualidades. Por ejemplo, te digo ----hay un problema en la computadora, por favor fijate que problema tiene, vos podés resolverlo porque tenés un conocimiento que adquiriste acerca de las computadoras, por eso podrías solucionar el problema. **Quiere decir que te presentas a vos mismo sólo a nivel intelectual. Si digo, yo soy una persona alegre, solo te estás describiendo a nivel del ego; si me siento seguro de mí mismo, esto es solo a nivel mental; y si digo, me llamo Margarita, estás hablando del nivel físico.**

Siempre estamos entre el nivel físico, el nivel mental del ego, y el nivel intelectual y no podemos ir más allá de eso. ----¿Cómo te llamas? Me llamo Marianela, por ejemplo, mañana te cambian el nombre y la gente te empieza llamar Jessica, tu nombre no es quién eres realmente. La gente dice soy doctor, o soy ingeniero, ese es el conocimiento que recibiste, por eso te llaman doctor y si vos adquiriste conocimiento sobre las leyes la gente te va a llamar abogado o juez. **Pero ----¿quién sós?, ----desafortunadamente no estamos buscando esta respuesta y hasta que no sepamos cuál es nuestra realidad, algo falta en nuestras vidas. Yoga es el camino para que entiendas tu svarupa, (propia naturaleza o esencia). Tú naturaleza es Eterna. Tu naturaleza es Verdadera Felicidad.**

Hoy en día cuando hables de felicidad, al observarte detenidamente te vas a dar cuenta que estás hablando de una felicidad pasajera, y no de una felicidad permanente. Por ejemplo, vas con un nene chiquito, de seis años, es tu hijo y te dice:

----¡Mamá quiero un helado! ---- le das un helado, entonces está muy contento, diciendo durante quince minutos ---- ¡mira el helado! ----¡mira el helado! ---- Después de los quince minutos el helado se derrite por el calor del verano y se le fue por la ropa, ahora, el mismo helado le está trayendo problemas.

----¿Qué piensas? ---- Solo pensaron en esta felicidad basada en cosas temporales.

Si basamos la felicidad en cosas temporales por lógica la felicidad va a ser temporaria. Si quieres una felicidad permanente que nadie pueda sacártela, tienes que buscar lo que es permanente en tu vida.

----¿Qué es permanente en tu vida? ---- tu alma, tu espíritu, tu conciencia.

----¿Somos capaces de entender quién soy yo?, ¿cuál es la naturaleza de esta alma?

---- En media hora entendimos el propósito, pero no alcanza toda una vida para completar y alcanzar este propósito.

----¿Por qué? ¿Qué es lo que hace falta?

Tenemos que entender quién es nuestro enemigo. ----¿Qué es aquello que es responsable de **no** mostrarnos cuál es nuestra verdadera esencia?

Hay un hermoso texto antiguo tántrico, la sabiduría en India es muy rica. Ustedes solo tienen que hacer la pregunta y la literatura está ahí para dar la respuesta a todo.

Asana, en este término hay tres sílabas: **a-sa-na**.

----¿Cuál es el significado de “a”? ---- *atma, samadhi*, autorrealización

----¿Qué es la autorrealización? La autorrealización es entender quién soy yo. Toda la vida estamos haciendo un montón de cosas, pero no sabemos quiénes somos.

-----¿No se dan cuenta que la base es la ignorancia?

En vez de esto, la base debería ser el conocimiento.

----¿Y no piensan que hasta que no rompamos con esta ignorancia no vamos a poder disfrutar de la verdadera esencia de la vida?

Juntamos muchas cosas, y si bien somos poderosos, a la vez nos sentimos personas impotentes.

**----¡No somos el problema!, ¡Somos la solución a los problemas!
¡Somos seres tremendamente poderosos, con enormes poderes!**

¡Estos poderes están dentro nuestro!

----¡Este es el poder!

---- ¡No conocemos los poderes que tenemos!

----¡Créanme! ---- Siempre estamos buscando las cosas de afuera y todas estas cosas nos hacen discapacitados.

Hay una historia, de un rey que compró dos pichones de águila muy costosos. Era muy feliz, porque cuando el ego está satisfecho está contento, le decía a todo el mundo:

----¡Vean! ¡Vean!

---- ¡Estas águilas son muy costosas, vuelan muy alto!

Y creó un jardín muy hermoso con flores y plantas para las águilas. Entonces, al día siguiente entra al jardín y vio que una de las águilas estaba lista para volar, y la otra estaba apoyada sobre la rama. Uno volaba y el otro estaba apoyado en una rama. Trató un montón, pero el segundo pichón no estaba listo para volar. El rey estaba muy triste, porque eran muy costosos.

Él decía: ----este pichón de águila no estaba listo para volar.

El rey preguntó a todos:

----¿Es posible que este segundo pichón también vuele? ----Todos trataron hasta ahora, pero el águila no volaba.

El rey dijo: ----Estoy dispuesto a pagar. Voy a dar un premio.

----¡Quiero que este segundo pichón también vuele! ----El segundo pichón no quería dejar la rama en la que estaba sentada

----Entonces ----¿qué pasó?

---- Un día paso un anciano del pueblo. Le dijo al rey:

----Esto es muy fácil, yo me ocupo.

----A lo que el rey respondió: ----¡Todos tratamos! ---- pero nadie pudo.
----¡Es imposible!

----El anciano dijo con mucha sabiduría: ----Rey ¡No se preocupe!

----Mañana venid y las dos águilas estarán volando.

Y el Rey dijo: ----¡Pero este pichón no está listo para volar!

--- el viejo le insistió diciendo: ----¡Rey no se preocupe!

A la mañana siguiente fue al jardín, vió que ambos pichones estaban volando.

El Rey estaba sorprendido y se preguntó---- ¿Cómo sucedió?

----Llamó al anciano.

----¿Cómo fue posible para vos, todos tratamos y no fue posible?

---- Y el anciano dijo: ----¡Fue tan fácil! ---- Yo simplemente corté la rama donde ella quería estar siempre sentada, y cuando corté la rama, el águila se dio cuenta que tenía el poder en las alas, se dio cuenta que tenía el poder de volar, y voló muy arriba.

----¿Quién es esta águila? ----¿No se dan cuenta? ---- Tenemos enormes poderes, pero no lo sabemos.

Recuerden: Nosotros tenemos las soluciones, no somos creadores de problemas.

En este mundo hay dos tipos de personas: algunos siempre están buscando problemas a partir de las soluciones, y otros, siempre están buscando soluciones a cada uno de los problemas. ¿Es un problema o una solución?

Asana, la “a”, es autorrealización, ustedes tienen que saber quiénes son. Yoga es el camino hacia adentro por el cual logras entender quién sos ---¿qué es “sa”? La segunda sílaba, “sa”, si practicas *asana*, automáticamente todos tus desórdenes se van a ir. ----¿qué es “na”? son todos los poderes maravillosos que empiezas a obtener si practicas *asana*. Pero, que por las enfermedades y los sufrimientos no conocemos nuestros poderes.

El **asana** no es acrobacia física, es un tema muy elevado que debe ser comprendido. **Tiene un significado físico y un segundo significado metafísico.** El significado físico, se refiere al asiento que usás para hacer tus prácticas (la colchoneta o mat). Los textos antiguos dicen que, si te usas un asiento de bambú es un problema, vas a enfrentar la pobreza; si practicas sobre roca vas a traer enfermedad; si practicas directamente en el piso vas a traer pesar. Todos estos aspectos fueron pensados literatura en la antigua. Si prácticas en el pasto perderás la fama; si practicas sobre las hojas traerá perturbaciones mentales, si es posible mejor una piel negra, pero matar no es posible, mejor es la piel de tigre, pero no se permite matar animales; si toman un asiento con tela, les va a traer fortuna; si trabajan sobre seda les va a traer salud y si trabajan sobre un asiento hecho con lana, es muy bueno porque eliminan los problemas. En esa época no existía la goma ni el plástico (para las mat o para las colchonetas) por eso no lo mencionan. Pero nuestra preocupación principal sobre el *asana* se relaciona con la postura.

El significado metafísico de *asana* es: sutil y profundo.

----¿Cuál es el resultado, cuando se trata de una práctica de asana?

Hay tres categorías de asana. Algunas asanas se llaman **asanas de acondicionamiento**, otras se llaman **asanas meditativas**, y el tercer grupo se llama **svarupa asana** son las que tratan de entender tu verdadera naturaleza.

Los **asanas de acondicionamiento** son para promover tu salud, o eliminar tus problemas, es el primer requisito para una persona es superar sus problemas y recién después empieza a preguntarse quién soy. Si tienes muchos

problemas es difícil reflexionar, entonces la primera categoría son los asanas de acondicionamiento que son para tu estado físico y para tu salud. De esa manera podés pensar en un nivel un poco más elevado que son los asanas meditativos. Luego está el tercer grupo de los asanas que están en un nivel más elevado y que dan respuesta a la pregunta del millón de dólares, **¿Quién soy yo?**

¿Quién hizo estas tres clasificaciones? Yo no hice nada. Todo está en los textos antiguos.

Se dan numerosas referencias acerca de estos asanas de acondicionamiento. Por ejemplo, tomamos un texto muy antiguo llamado **Hatha Pradipika**, que, para los estudiantes del yoga, es como la Biblia del yoga. ----¿Y en este texto que está escrito? Si vos practicas asana, vas a obtener el aquietamiento, la quietud de tu cuerpo, pero también vas obtener la quietud de tu mente. De cien problemas, noventa y nueve tienen su causa en la mente, traten de entenderlo. La medicina moderna también lo dice, el 95% de los problemas de salud comienzan a nivel de la mente.

Recuerden que la mente es rebelde.

Si le decís a tu mente: ----“¡Séntate!”, te va a decir: “¡No! ----quiero estar parada”.

Entonces, le respondes ----“Bueno, está bien --- ¡quédate sentada!”

A lo que la mente contesta: “¡No! ---- ¡quiero estar parada!”.

----¿Cuál es la historia del éxito? Si quieres obtener éxito en cualquier ámbito, cuerpo y mente tienen que ir juntos, pero el problema es otro. Cuando estamos físicamente presentes, mentalmente estamos ausentes. Por ejemplo, ustedes están sentados ahora, muy buenos estudiantes, pero su mente ya se fue a su casa, a la cocina. Ustedes pensarán ---- ¿qué comida voy a preparar? Cuando estén físicamente haciendo su comida, la mente va a estar en la clase, tratando de repasar qué aprendieron de Manmath.

----¿Quién es el ganador? El ganador es la persona que puede ganarle a su mente. Hay una cita que dice: **“La mente es la responsable de esclavizarte, pero la misma mente es la responsable de tu liberación”**.

----¿Qué dice el hinduismo de este concepto sobre la mente? Que cuanto más nos involucramos en el mundo materialista, conseguimos más problemas. En las escuelas nos enseñan de todo, pero nadie nos enseña a cómo controlar la mente. -A mayor perturbación a nivel mental, mayor invitación a los problemas- Lo patético en las nuevas generaciones es que no tienen idea de cómo estabilizar su propia mente. Si queremos cultivar la ética, la moral, las buenas acciones, el buen comportamiento, la clave está en saber cómo estabilizar la mente.

Otra cuestión es que no se habla de los problemas de salud mental, tendremos que ir con una actitud muy positiva para hallar los problemas en el nivel de la mente. Siendo así, tenemos que saber que cuando practicamos asanas, estamos practicando en un nivel físico, a la vez que afirmamos un resultado en el nivel mental. **Por eso el asana no es una práctica física, sino que es una práctica de naturaleza psicofísica, cuando logras controlar tu cuerpo, la mente que está dentro de tu cuerpo va a estar automáticamente bajo control.** Desafortunadamente, la gente cree que se trata solo de acrobacias corporales y, por ello, no puede entender el verdadero espíritu del asana. **Conclusión: usa tu cuerpo para estabilizar tu mente.**

¿Qué son los **asanas meditativos**?

Hay un grupo que se llama asanas meditativos, en estos hay una posición particular que hay que seguir con el cuerpo.

----¿Por qué estos asanas son importantes? Son importantes porque, a veces, **tienes que desarrollar tu hábito de escuchar. Cuando te sentás en meditación no estás hablando, estás escuchando la voz de la divinidad.** Toda tu vida estás involucrado con la voz de tu mente. Tómate un rato y siéntate para escuchar la voz de la divinidad. Luego, vas a elevarte a prácticas más altas y vas a empezar a conectarte con tu verdadera naturaleza. La divinidad te va a guiar hacia y te va a decir cuál es tu verdadera naturaleza, ahí vas a empezar a entender “quien soy yo”. Por eso es muy importante que ustedes entiendan

qué es asana. ----Créanme ---El cuerpo es un hermoso *sadhana* (camino o medio) para entender cuál es el propósito.

Hasta ahora entendimos que **el propósito es muy elevado: es entender quién soy yo**. Puedo usar este cuerpo para entender ese propósito. El asana es la técnica a través del cual uso mi cuerpo para un propósito más elevado.

Si esta filosofía es tan, tan simple, ----¿por qué la gente no es capaz de entenderlo?

----La respuesta es que son muy felices con su ignorancia, y cuando estén dispuestos a eliminar su ignorancia se van a dar cuenta de lo hermosa que es la vida que tienen. Todo está dentro nuestro, lo que necesitamos saber es cómo ir hacia adentro.

No tienes que ir a comprar tu conciencia o tu espíritu al supermercado, ya lo tienes. Con un pequeño esfuerzo vas a estar mejorando notablemente tu vida. **Yoga es el camino hacia el interior. El Asana es uno de los caminos, es una de las técnicas por el cual vas ser capaz de ir hacia adentro**. No obstante, los profesores de yoga modernos no están interesados en estas cosas, solo se interesan en distintas acrobacias físicas. Para ello, se lanzan hacia una manera mezclada de poner las partes del cuerpo, y a cualquier posición la nombran asana porque no conocen la filosofía del asana, más bien, consideran a las asanas únicamente como ejercicios. Si les decís que los asanas son para un propósito elevado no están listos para aceptarlo, olvídate, ni siquiera para practicarlo y la ignorancia es tan profunda que no quieren romperla.

Entonces, ¿cuál es la necesidad en este momento histórico de entender el significado de las prácticas del asana? El asana es muy famosa hoy en día en el mundo. Voy a hablar un poco más para tratar de ver cuáles son los principios fundamentales del asana. Recuerden, todo tema, toda disciplina en este mundo **tiene una ciencia y un arte**.

Por ejemplo: supongamos que la puerta del hall está cerrada y quiero abrirla. Para eso, voy a pedir la llave y ella me va a dar cien llaves, pero faltará la llave que corresponde al candado. Yo pruebo las cien llaves en vano y le digo:

- ¡No tengo la llave! No puedo abrir.

- ¡Pero escúchame te di cien llaves! ¡Abrí el candado! – responde.

Y le digo que cada candado tiene su propia llave, aunque me de cien llaves es inútil porque me falta la única llave que abre el candado. ¿Aceptas lo que te digo?

Te doy otro ejemplo, el del celular. Todos ustedes le ponen una contraseña a su celular, por ej. 1234. Ustedes conocen un montón de números que aprendieron en el colegio, pero si a la contraseña le falta un número, no pueden acceder a su celular. Esto quiere decir que cada cosa tiene su propia ciencia. ¿Aceptas esto?

Les voy a dar otro ejemplo. El tema de las matemáticas, también tiene su propia ciencia. Si yo digo $1+1=3$, si digo $2 + 4=1$ y si digo $2 +2= 5$, me van a decir: ---“ándate de este lugar porque vos no sabes calcular” ---- Siendo así, en Argentina ¿Cuánto es $2 + 2$?, en Estados Unidos ¿Cuánto es $2 + 2$?, en Australia, ¿Cuánto es $2 + 2$? Es imposible cambiar la ciencia de las matemáticas, pero, podés cambiar el arte de las matemáticas. Es decir, podés mostrarme con los dedos, podés escribir en azul o en rojo, podés escribir en la pared o en la remera... Esto es el arte, pero no la ciencia. --- ¿Aceptan esto? No puedo cambiar la ciencia de una disciplina, pero sí pueden cambiar el arte.

¿Cuál es la ciencia del asana? El problema del mundo es que trataron de cambiar la ciencia del asana, por eso esto es un caos. Los manuscritos antiguos ya explicaron que hay básicamente tres ciencias del asana, si las entienden, comprenderán que es el asana. La primera ciencia dice “*sthira sukham asanam*”. El término *sthira* significa “**estabilidad**”, *sukham* significa “**confort**”. Por lo tanto, asana implica estabilidad por un lado y confort por otro.

Si empiezas a correr ¿puedes decir que este es el asana del correr? ¡No!, no puedes decir porque *sthira* es el primer requisito (estabilidad y quietud). El segundo requisito es *sukham* (el confort). Por ejemplo, él tiene un problema en la zona lumbar, le digo “tenés que hacer esta asana” y lo empujo para que lo logre. Entonces no es asana con confort, es torna un asana con dolor y problemas.

Entonces, ----¿cuál es la primera ciencia? ---- Tienes que practicar de acuerdo a tu propia capacidad. ----¿Cuál es la segunda ciencia? ---- *prayatna*

saithilya, ---- lo que quiere decir **“sin esfuerzo”, la relajación es importante**. En el mundo hay problemas y en el yoga hay soluciones. **La tercera ciencia tiene que ver con el dualismo, con el conflicto en el nivel físico-mental, en el nivel del ego y el intelectual.**

Los profesores modernos cambiaron la ciencia del *asana* entonces no saben para qué hacer, cuándo hacer, cómo hacer. Otro problema es con los profesores es que usan el término “ejercicio”. Por ejemplo, si se encuentran con alguien y te dice ----“Qué bien se te ve” ----y respondes: ----“Es que hago ejercicios yoguico”. La persona que está escuchando no conoce la ciencia de estos ejercicios. La gente no sabe que **hay dos tipos de ejercicios, uno se llama ejercicios estáticos y el otro se llama ejercicios dinámicos.**

¿Qué es un ejercicio estático? Estático es cuando realizas una acción lenta, prolongada, con permanencia en la fase final del movimiento. Por otra parte, el ejercicio dinámico es cuando repetimos el movimiento-la acción y no hay permanencia en la fase final del movimiento. Entonces, en el ejercicio estático hay muy poco movimiento o ningún movimiento. Los asanas son estáticos, no son dinámicos. Por ejemplo, no haces la cobra así (rápido)... lo haces muy lentamente y te mantienes en la posición final. Pero en los ejercicios dinámicos hay repetición. Por eso, en las practicas estáticas consumís un mínimo de energía y en los ejercicios dinámicos consumís un máximo de energía. Por lo tanto, luego de practicar *shavasana*, que es la postura de descanso, no podés decir que estés fatigado. En cambio, al practicar ejercicios dinámicos consumís un máximo de energía.

----¿Qué haces en asana? Estiras estáticamente un músculo, y se desarrolla el tono muscular. Cuando estiras muy lentamente se produce una relajación muscular que tranquiliza de inmediato a nivel de la mente.

Las prácticas dinámicas se hacen para obtener fuerza. Vos no podés decir: “hace seis meses que practico *bhujangasana* (la cobra) pero mis bíceps no están más fuertes”, ---- ¿Qué paso?, ----no puedes decir esto porque no es el propósito del asana desarrollar la masa muscular. ----Pero si vos querés desarrollar tu masa muscular anda directamente al gimnasio y levantas las pesas, pero, después no digas “yo hago el yoga de las pesas”, y este es el

problema de la gente, porque la gente sabe que el tema yoga es pan caliente y lo usan para cualquier cosa.

No me refiero que el ejercicio estático sea bueno y el ejercicio dinámico sea malo, yo pregunto ---- ¿Cuál es tu intención? ----. Si vos querés desarrollar fuerza, ---- ¡muy bien! ---- entonces hace practicas dinámicas.

Tenés que entender la psicología de las practicas estáticas y la psicología de las practicas dinámicas, son totalmente distintas.

Tenés que entender la filosofía de las practicas estáticas y la filosofía de las practicas dinámicas, son totalmente diferentes.

Tenés que entender la fisiología de las practicas estáticas y la fisiología de las practicas dinámicas, son totalmente diferentes.

---¿Para qué querés practicar asana? ----quiero practicar *asana* porque quiero estabilizar mi mente ya que mi mente es el problema.

----¿Para qué querés practicar ejercicios dinámicos?, quizás para tu estado físico.

Si vos querés estabilizar la mente, porque tu mente es el problema, entonces andá y practicá *asana*. Por eso recuerden el *asana* no es una acción física, es una práctica psicofísica entonces retengan, el *asana* se practica con el cuerpo, pero no es solamente para el cuerpo, es para la mente.

La mente es el problema, ella no está dispuesta a mostrarte quién sos vos.

----¿Qué haces? ---si vos te quedas en tu departamento y afuera hay una hermosa vista, pero tu ventana está sucia.

---- ¿Qué haces? ---- es muy simple, (limpiar), acá también tienes que limpiar tu mente y vas a entender quién sos vos. Hasta que no estabilicemos la mente no vamos a entender lo que dijo el Padre Rafael, acerca del espíritu y la consciencia. Cuando logren estabilizar la mente ustedes serán los amos de la mente. Hoy la mente los obliga a bailar, mañana ustedes van a obligar a la mente a bailar. Hoy son esclavos de la mente, mañana la mente será su esclava.

Cuando logren estabilizar la mente, ----créanme ----van a hacer milagros en sus vidas, una revolución va a nacer en sus vidas.

Voy a tratar de decirles **algunos principios fundamentales** para cuando practiquen *asana*. El *asana* no tiene nada que ver con las prácticas dinámicas, ----son estáticas----, tienen que practicar muy despacito. Estirar es mucho más importante que la repetición de contracción y relajación. En el *asana* no hay movimientos bruscos.

El cuarto es la ciencia de la estabilidad y del confort, este principio es muy importante. En el *asana* no se compite, no se trata si a ella le sale mejor, por lo tanto, no digan, ----me voy a esforzar porque a ella le sale mejor ---- ¡No! ----**Siempre tienes que practicar según tu capacidad**----. Es una moda ahora que la gente haga posturas muy complicadas, se sacan fotos luego dicen –miren, soy un gran practicante de yoga. Recuerden si al otro le sale mejor, no se esfuerzen para superar, es importante practicar sin esfuerzo.

El principio de progresión es muy importante. Hay que ir de lo más simple a lo más complejo. La posición final del *asana* no es tan importante, sino como llegar hacia la posición final. Recuerden, esto es muy claro. ----No lo digo yo----, los maestros escribieron todo esto en los manuscritos. ----A mí me pueden olvidar, pero no olviden la rica sabiduría.

Si quieren practicar empiecen la secuencia desde un estado de relajación. Siéntense en silencio por un ratito. Cuando estén haciendo *asana* hacen el estiramiento muy lentamente, observen las partes de cuerpo que está recibiendo el estiramiento y las partes del cuerpo están experimentando la relajación. A continuación, **después de cada *asana* es mejor hacer un poquito de relajación con la postura del cadáver (*shavasana*) o la postura del cocodrilo (*makarasana*).** Siempre practiquen *asana* con el estómago vacío.

La regularidad de la práctica es más importante que la intensidad; la cantidad de *asana* que estas practicando no es lo más importante, sino, el cómo prácticas. La regularidad es lo más importante. ---- No digan todo el mes no practico, pero un día en el mes practican durante 10 horas. ---- ¡Esto no sirve! ----, la regularidad es lo más importante. Por favor no hagan eso. **La regularidad es muy importante y cuando Uds. practican así, ----créanme----, los sistemas del cuerpo empiezan a funcionar muy adecuadamente.**

Hay muchos **beneficios desde el punto de vista médico**, por ejemplo, hay algunos músculos que no tienen suficiente tono, y a través del *asana* van a tener el tono adecuado; por ejemplo, después de los embarazos se pierde el tono de los rectos abdominales y el *asana* es muy útil para recuperarlos. Por ejemplo, el ejercicio estático es importante y recomendable para los casos con problema de los discos intervertebrales, por lo tanto, es muy valioso, ya que el ejercicio dinámico les puede traer problemas.

En el asana hay cuatro tipos de flexiones de la columna, algunas son flexiones hacia adelante, otras son flexiones hacia atrás, hay flexiones laterales y está el giro de la columna sobre su eje. Todos los asanas están diseñados de tal modo que le das entrenamiento a tu columna vertebral y eso es muy saludable porque una persona con columna vertebral flexible esta saludable. Y en ese sentido una persona de 80 años con una columna vertebral flexible es joven, pero un joven de 16 años con una columna rígida es viejo. Entonces la salud se relaciona con la salud de la columna vertebral. Hay numerosos asanas de flexión hacia adelante, flexión hacia atrás, y flexiones laterales y de torsión.

Cuando practican seleccionen cuatro de estos asanas, uno de cada tipo de flexión y uno a cada lado de estos movimientos de columna. Seleccionen cuatro asanas y practiquen con regularidad.

Para problemas, enfermedades o síntomas el asana funciona como curativo. Pero en vez de usar el asana para curar es mejor usar el asana para prevenir. No esperen a que vengan las enfermedades para empezar sus prácticas de yoga. Empleen la práctica de yoga para evitar la llegada de las enfermedades, previniendo las funciones de los sistemas internos, entonces el asana es menos curativo y más preventivo y promotora.

Les quiero decir nuevamente que investigando los manuscritos antiguos encontré numerosas **referencias terapéuticas de las practicas yóguicas**. Con la práctica se logran diferentes impactos en los sistemas del cuerpo. Los diferentes sistemas: el sistema muscular, el sistema esquelético, el sistema digestivo van a estar tonificados. Por ejemplo, en la vejez hay rigidez en las articulaciones, y si en esa edad se hacen practicas forzadas es un problema, por eso el estiramiento lento es tan importante, los movimientos forzados bruscos

llevan a problemas. Para los problemas de espalda, los dolores de la edad adulta mayor, los asanas son muy útiles. Para el problema de osteoporosis es muy útil practicar asanas de equilibrio según las posibilidades, suavemente, la práctica de asanas son muy eficaces. En la edad madura el sistema digestivo tampoco funciona adecuadamente y a veces el estrés está muy elevado, todos estos problemas están ahí, la respuesta es una sola, el asana y las practicas yóguicas.

Para muchas enfermedades relacionadas con la columna vertebral, y también los movimientos bruscos son un problema, se debe trabajar con movimientos lentos, suaves y estáticos.

El asana es una práctica tan famosa. La mayoría de la gente cree que el yoga es solamente asanas. Recuerden, **el yoga es una disciplina muy amplia, no es simplemente una técnica. Hay numerosas técnicas de *pranayama*, la respiración; *mudras* y *bandhas*, los gestos o sellos; *dharana* la concentración etc. Pero el *asana* es la base por la cual vos podes hacer otras prácticas muy hermosas, porque a través del asana tratás de obtener estabilidad en tu cuerpo porque vimos que la ciencia del *asana* es estabilidad y confort, porque se obtiene cada vez más estabilidad en el cuerpo físico y cada vez más confort y un estado agradable en tu mente, entonces tu vidrio va a estar limpio y una vez que tu vidrio, tu ventana tiene el vidrio limpio vas a poder ver lo que hay afuera y del mismo modo, cuando el vidrio de tu ventana de adentro va a estar limpio vas a poder ver lo que hay adentro.**

Cuando los grandes maestros inventaron las practicas su propósito fue ser testigo de la realidad interna, ---¿Quién soy yo? ---- por eso el yoga en aquellos tiempos se llamaba “*svarupa yoga*” o encontrar mi verdadera naturaleza, pero luego la filosofía del yoga fue cambiando, la gente empezó a usar el yoga para entender las realidades espirituales, y este yoga se lo llamo “*adhyatmayoga*”(relativo a la verdadera naturaleza); luego el yoga empezó a ser usado solo a nivel intelectual y a esto se lo llamo *buddhiyoga* (yoga de la mente); y como hubo una caída en la ética, en la moral y en la conducta la gente empezó a sufrir de muchas enfermedades, la gente empezó a usar el yoga como terapia, *chikitsa*, y luego la gente empezó a usar como ejercicio *vyayama yoga* y luego como deporte *kriya yoga* y lamentablemente hoy en día llegamos al yoga de competición.

Yo realmente no sé si esta es la caída del yoga o este es el desarrollo del yoga, pero una cosa se, definitivamente que todas estas formas modernas de yoga distorsionado significan varios tipos de problemas porque cambiaron la ciencia ¿ $2+2=9$?, cuando la ciencia responde que es 4, esa es la ciencia. Lamentablemente los profesores modernos no conocen la esencia del asana, no quiero culparlos, pero esto es la realidad. Los estilos modernos del yoga distorsionados nos traen problemas, pero el auténtico yoga de la antigüedad significa todas las soluciones.

Este es el amplio espectro del asana como instrumento para lograr la auto-transformación. En la conferencia de mañana hablare un poco más de esto y compartiré a cerca de todos estos conceptos.

Para mí es un honor y les agradezco tener la oportunidad de hablar sobre el verdadero concepto de asana y de yoga.

Si tienen preguntas, siéntanse libres para preguntar. Hay dos posibilidades, dos situaciones cuando no hay preguntas. Si entendieron todo, no hay preguntas, sino entendieron nada no hay preguntas. Por favor siéntanse libres de preguntar...

Gracias... muchas gracias...