

GIMNASIA PSICOFÍSICA y POSTURAS DE YOGA

1

**-Basado en la disciplina dada por el Maestro Serge Raynaud de la Ferriere
y las recopilaciones hechas por sus discípulos**

-Incluye:

**Saludo al Sol y Estiramientos de la G.F.U. Línea Solar
Gimnasia y Posturas de Yoga del Maestro
YOGA PARA PARTO NATURAL CONSCIENTE-**

DERECHOS RESERVADOS
México D. F. MARZO 2003
Núm. de Registro 03-2005-060912341300-01

www.librosamerico.com

Revisado por el autor en Febrero de 2014

AUTOR

A-ME-RIC

GIMNASIA PSICOFÍSICA

Es el ARTE de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios.

Psicofísico se refiere a que no es una gimnasia de desarrollo exclusivamente muscular sino que también nos enseña a respirar de tal manera que los movimientos tienen una magia que nos sintoniza con la naturaleza, desarrollando nuestra lucidez mental de forma equilibrada con la salud física.

La gimnasia psicofísica consiste en una serie de movimientos o ejercicios específicos cuya sesión completa nos lleva alrededor de 30 minutos y son preparatorios para la práctica de las posturas físicas o asanas llamada Hatha-Yoga.

Unos ejercicios de la gimnasia dan más importancia a la respiración, otros a la flexibilidad o a fortalecer ciertos músculos, pero todos necesitan una coordinación con la respiración.

LUGAR ADECUADO

La práctica de la gimnasia Psicofísica, para realizarse en forma óptima, deberá practicarse (de preferencia) en una habitación bien ventilada o al aire libre. Se usa vestimenta holgada que le permita realizar los ejercicios. Cuando hay varias personas, se recomienda el uso de tapetes individuales, aún cuando el lugar este alfombrado. Además, cada alumno deberá tener su lienzo para recubrir este tapete.

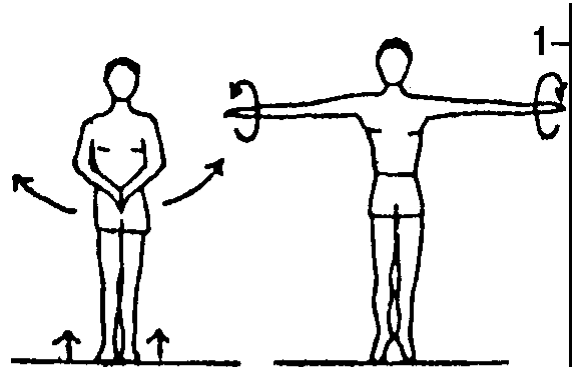
Como ocurre antes de toda actividad física, también se recomienda no ingerir alimentos antes de la práctica de la gimnasia. Cuando menos dos horas antes.

En cuanto a la velocidad de la gimnasia, se busca siempre un justo medio en el ritmo, ni demasiado rápido ni demasiado lento.

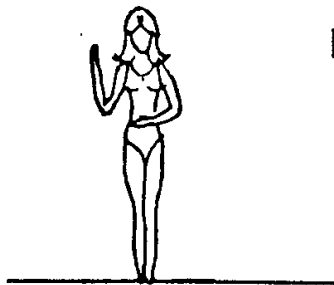
Se realizan de 10 a 12 movimientos por ejercicio.

2

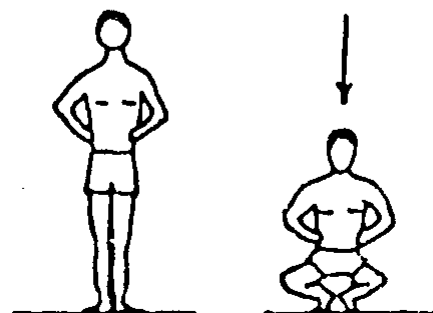
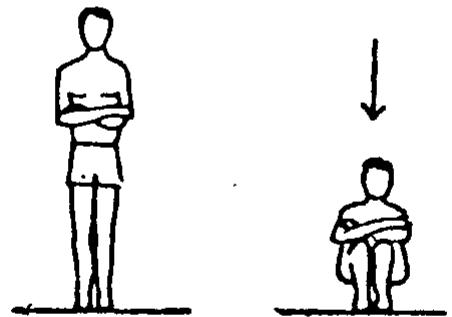
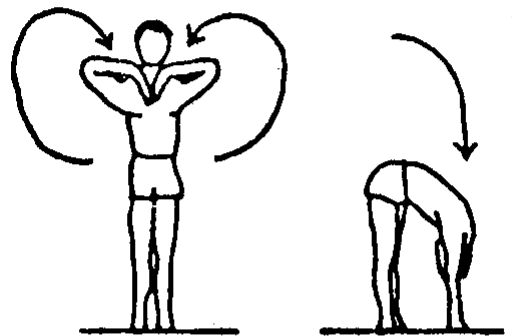
Primera Serie



INICIAMOS CON EL SALUDO DE LOS COLEGIOS INICIÁTICOS:

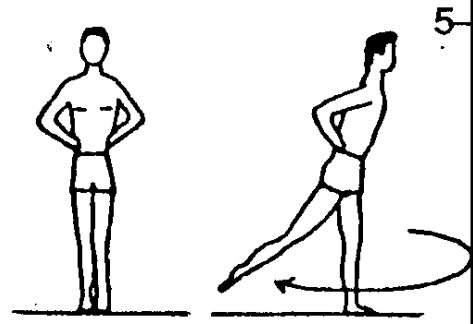


P.A.X...

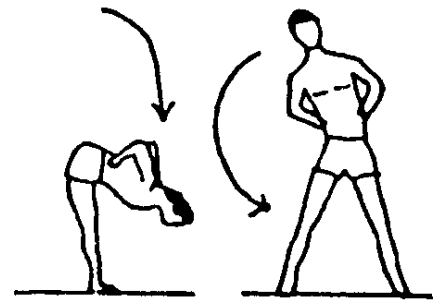


- 1- Inhalar al elevar los talones, retener al girar las palmas de las manos hacia arriba y exhalar al bajar las manos y los talones.
- 2- Inhalar al elevar los brazos y exhalar en tres tiempos, coordinados con los movimientos de las manos.
- 3- Inhalar al elevar los brazos, retener durante la flexión y exhalar al bajarlos.
- 4- Inhalar al elevar los talones, retener durante la flexión y extensión y exhalar al volver a la posición inicial.

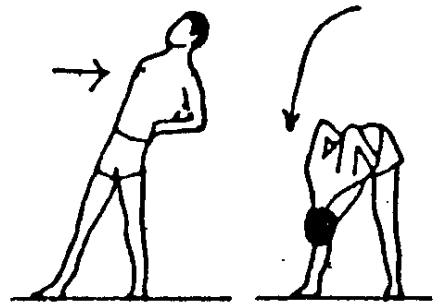
5- Inhalar al inicio del semicírculo y exhalar al final, cuando la pierna es traída hacia adelante.



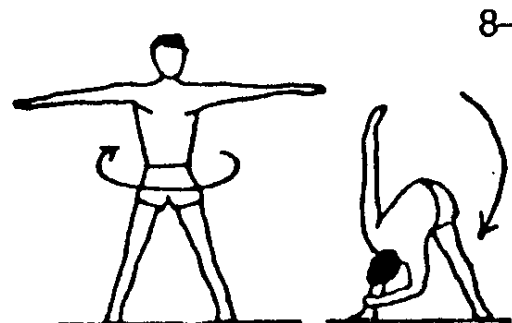
6- Inhalar al elevar el tronco acercando el mentón al pecho y exhalar al flexionarlo.



7- Inhalar al elevar el tronco, retener al girar y exhalar durante la flexión.



8—Inhalar al elevar el tronco, retener en la rotación y exhalar en la flexión.



9-A- Inhalar al elevar los brazos arriba de la cabeza y exhalar en tres tiempos durante la flexión.

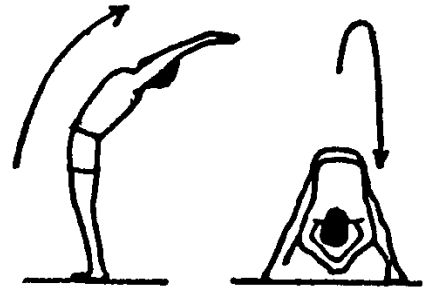
9-B- Respiración natural

9-C- Inhalar al elevar la cabeza hacía adelante y exhalar en los lados.

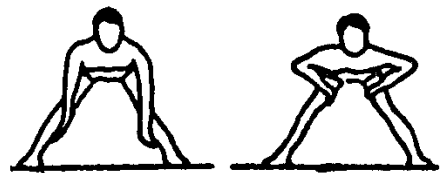
9-D- Respiración natural

10- Inhalar al elevar los talones y los brazos y exhalar al descenderlos.

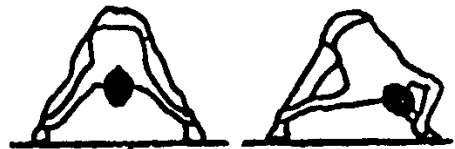
9-A



9-B



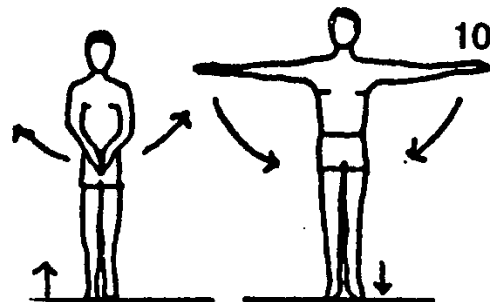
9-C



9-D

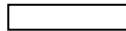


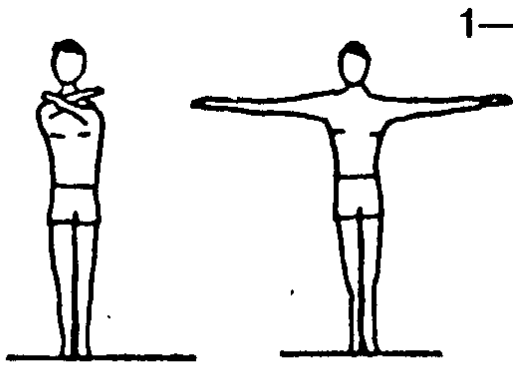
10-



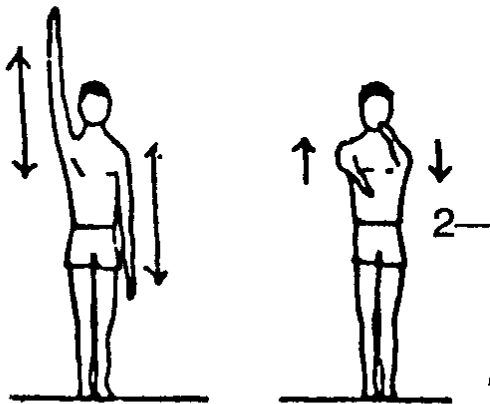
Segunda Serie

6



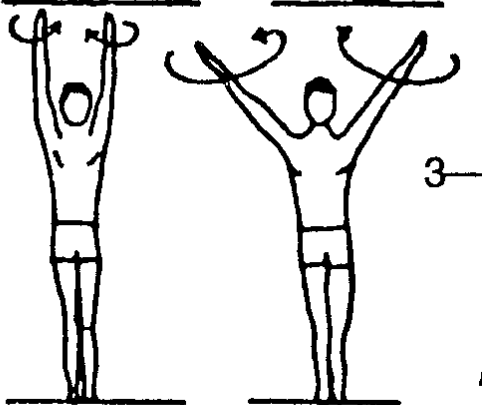


5- Inhalar al separar los brazos y exhalar al cruzarlos frente al pecho.

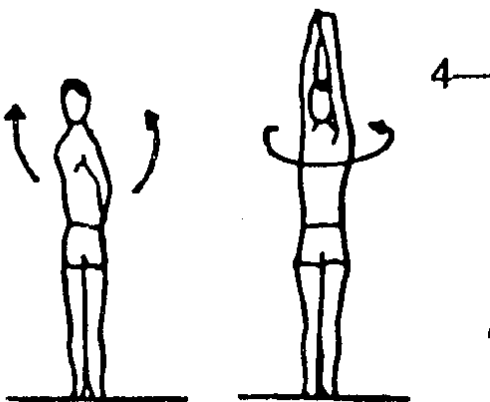


6- Respiración natural

7- Respiración natural.



8- Inspirar al elevar los brazos, retener al girar el tronco y exhalar al bajarlos.



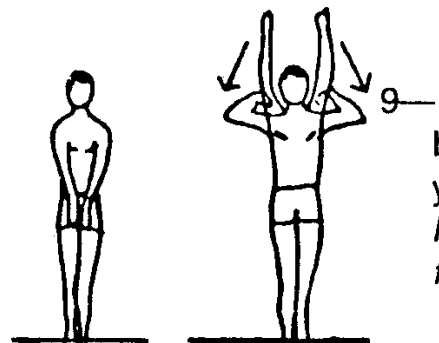
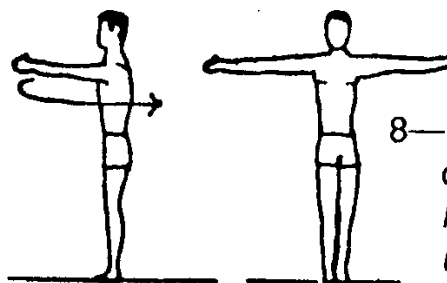
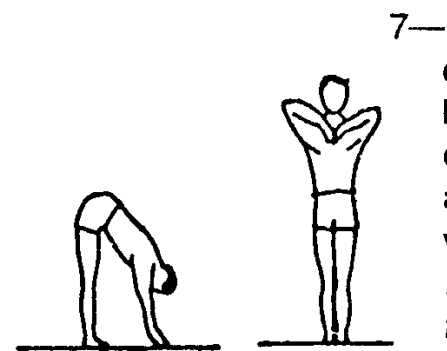
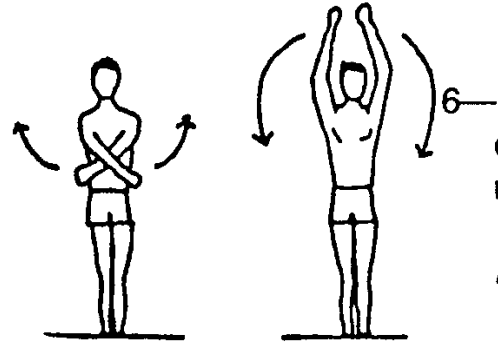
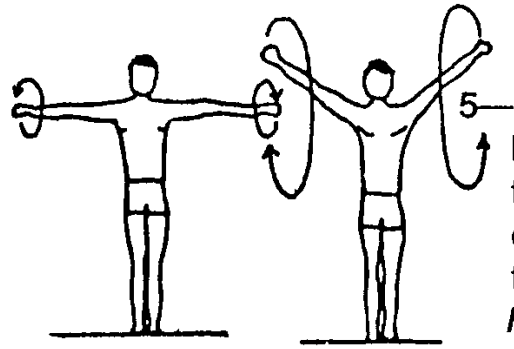
5- Respiración natural

6- Inhalar al elevar los brazos y exhalar al bajarlos.

7- Inhalar al extender el tronco v exhalar al flexionarlo

8- Inspirar al separar los brazos y exhalar al unirlos adelante.

9- Inspirar al elevar los brazos, retener en la flexión y estirar al bajarlos.

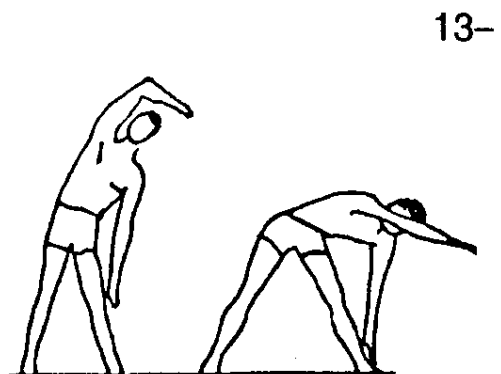
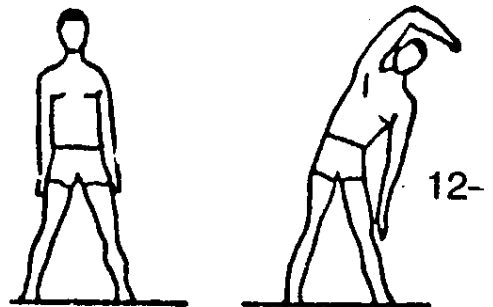
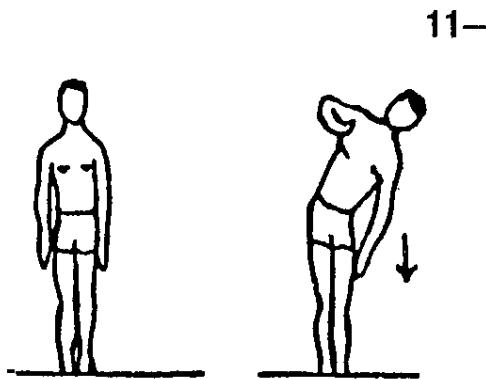
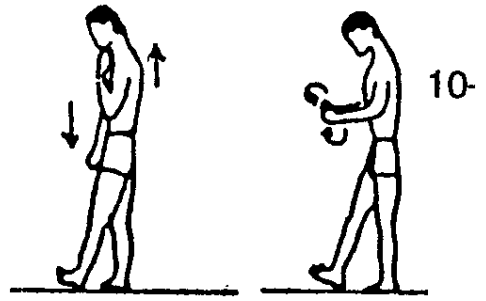


10- Respiración rítmica, acorde a los movimientos.

11- Respiración natural

12- Respiración natural.

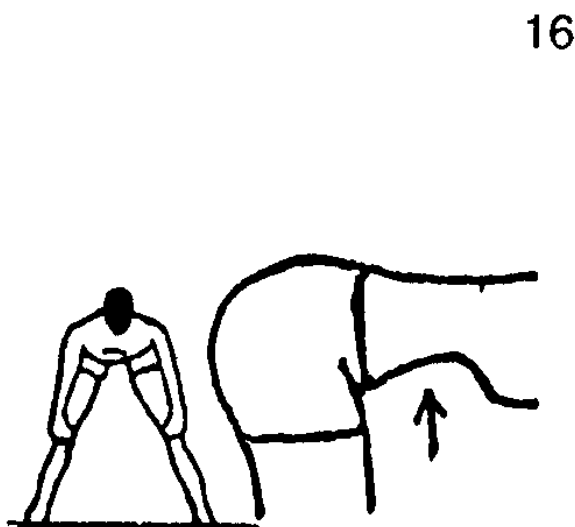
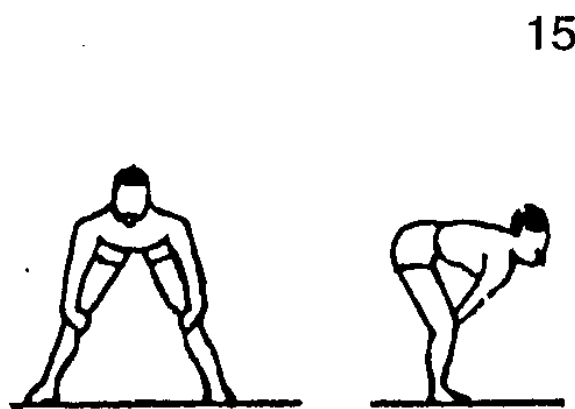
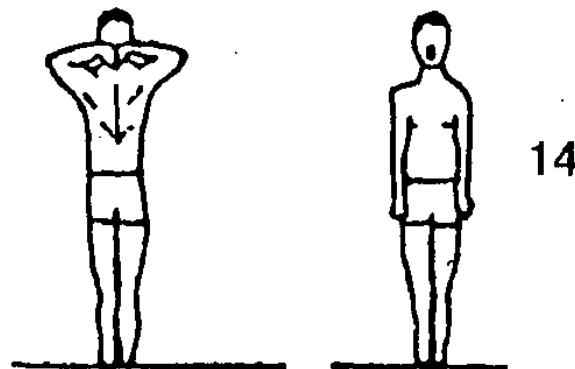
13- Inspirar al elevar el tronco y espirar durante la inclinación lateral.



14- Inspirar al elevar los brazos y espirar por la boca enérgicamente, al bajarlos.

15- Inhalar en la posición inicial y flexionando el tronco, estirar enérgicamente, sacando la lengua.

16- Exhalar completamente el aire antes de iniciar el movimiento. Sumir y soltar el estomago unas 30 veces. Permanecer sin aire durante las contracciones e inhalar volviendo a la posición inicial



Tercera Serie

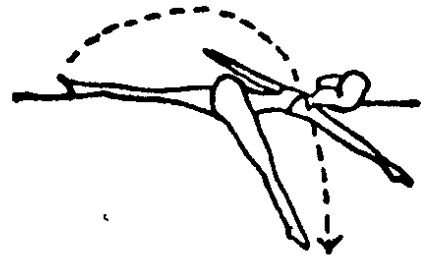
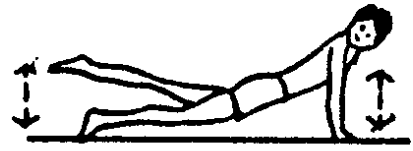
11

- Inhalar al elevar el cuerpo y exhalar al bajarlo.

- Inspirar al elevar la pierna, retener al girar y exhalar volviendo a la posición inicial.

1- Respiración natural.

2A-2B- Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo elevando las piernas.



1-



3- Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo.

4- Inhalar al elevar el tronco, exhalar al bajarlo.

5- Igual al anterior
Inhalar al elevar el tronco, retener un momento y exhalar al bajarlo.

6- Inhalar al elevar las piernas y exhalar al bajarlas.



3



4



5



6

CAMBIO

Inhalar al elevar el tronco, retener en el movimiento y exhalar en la posición final, quedando con la espalda en el piso.

7- Inhalar al extender los brazos por encima de la cabeza y exhalar al flexionar el tronco hacia adelante.

8- Inhalar en la posición inicial y exhalar al tocar los pies atrás de la cabeza.

MUDRA 9- Respiración rítmica, abdominal, lenta y profunda.



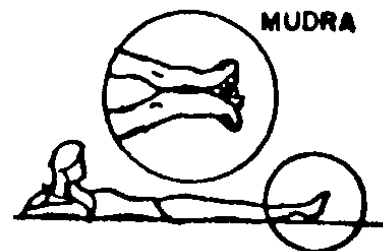
7-



8-



9-



10- Respiración natural

11 – Respiración completa en cada círculo.

12- Iguales al anterior. Respiración natural

13- Inhalar al flexionar las piernas y exhalar al extenderlas.

14-A- Respiración natural (no retener el aire).

14-B- Respiración natural (no retener el aire).

14-C- Respiración natural

14-D- Respiración natural
14-E- Respiración natural

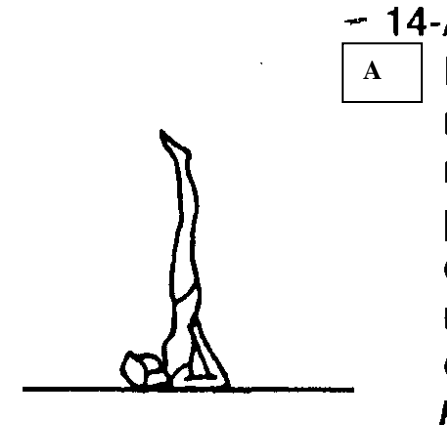
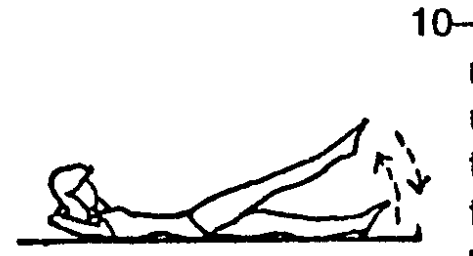
14-F- Respiración natural

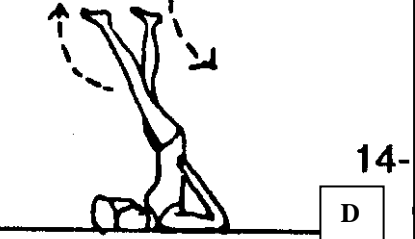
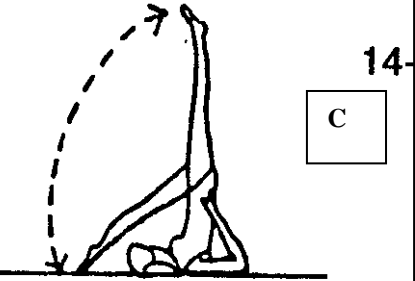
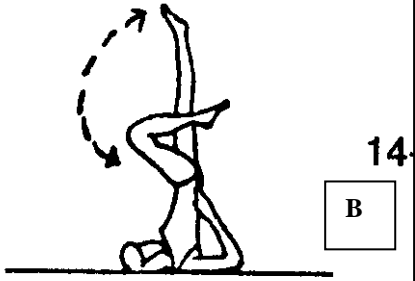
14-G- Respiración natural.

15- Inhalar en la posición inicial, retener en el movimiento y exhalar al final

16- Respiración natural.

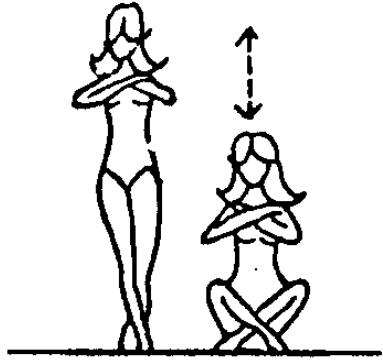
P.A X...





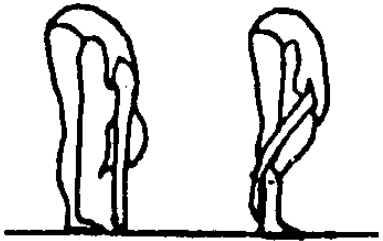
14

G



16

16



EL BAÑO

Terminada la gimnasia nos damos una ducha de agua natural.

Con la ducha a temperatura ambiente se busca la estimulación de la fuerza vital (sistema simpático) obligando al organismo a reactivarse y no necesariamente a enfermarse.

Cuando tomamos el duchazo de agua al tiempo, como ésta se encuentra a una temperatura inferior a la de nuestro organismo, al contacto con la piel se produce una reacción del sistema nervioso llamado vaso-constricción periférica. Esta consiste en el cierre de los vasos sanguíneos a nivel periférico, para conservar el calor del cuerpo y además se incrementa el ritmo circulatorio purificando nuestro sistema sanguíneo, cargándolo de PRANA (algo más sutil que el simple oxígeno)

Una vez que hemos tomado el "baño", viene otra respuesta del sistema nervioso llamada vaso-dilatación. Como consecuencia de esto se produce un relajamiento del sistema nervioso, un aumento del ritmo circulatorio, tonificación de todos nuestros órganos internos, aceleración de la función suprarrenal, eliminación de sudor y orina activando las defensas naturales. Este tipo de "baño" nos brinda una agradable sensación de limpieza y tranquilidad, frescura interior, como en general no puede ofrecérsela un baño de agua caliente.

Para muchos este baño produce un verdadero choque, otros por falta de costumbre se resfrían, quedando mal impresionados. Pero en realidad el resfriado generalmente y particularmente en este caso es síntoma de fortalecimiento y curación. Siempre y cuando no se trate de una pulmonía.

Para evitarla hay que cuidar que no halla corriente de aire, pero sobre todo que no tengamos miedo al agua natural.

A fin de evitar efectos contraproducentes en este tipo de baño. Es recomendable seguir ciertas reglas al realizarlo:

a) No abrir la boca debajo del agua. Respirar por la nariz para que el aire entre tibio a los pulmones. A través del laberinto nasal, el aire se calienta, se filtra, se humedece, para llegar a los pulmones con la calidad debida, evitando así enfermedades.

b) No exponer el cuerpo completo al agua sino por partes. Por ejemplo, empezar por los pies. Luego piernas, manos, brazos, tórax, espalda, cabeza. c) En clima o tiempo de frío se recomienda frotarse con un estropajo o guante de crin y al secarse seguir frotándose con la toalla. El efecto a través de la fricción es que estimula las terminaciones nerviosas de la piel produciendo una sensación de calor.

En todos los casos el baño consiste en un duchazo rápido y no es una larga sesión de baño. Se busca ante todo la reacción fisiológica, sin por ello menospreciar la limpieza del cuerpo. Así que la duración no debe pasar de los diez minutos.

LA SESIÓN DE POSTURAS DE YOGA

RELAJAMIENTO CONSCIENTE

Este ejercicio viene después del baño y de cambiarse de ropa; en esta fase de la clase se usará ropa de color claro.

La vestimenta puede ser el payasito o leotardo para las damas. Con mallas si sienten frío, pero deberán cuidar la ropa interior que llevarán para que no les impida respirar apretando demasiado el pecho o el abdomen. Para los caballeros será el short, traje de baño, pantalón tipo artes marciales o vestimenta de danza (leotardo largo)

Hay que despojarse de todo adorno de metal como: reloj, collar, anillo o aretes. Ya que el metal es un elemento de interferencias.

El relajamiento consciente es un ejercicio que tiene por objeto brindar un descanso a todos los músculos además de darnos paz mental.

Su duración oscila entre los 10 y 15 minutos.

PROCESO DEL RELAJAMIENTO

La persona se recuesta boca arriba, separando sus pies unos 60 grados y las puntas de éstos, caen por su peso. Esta es una postura de yoga llamada SAVASANA o postura del cadáver.

En la secuencia de 2^{do} grupo este relajamiento se realiza boca abajo, con brazos a un costado del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

Se le va diciendo al alumno que se concentre en la respiración. Luego en cada exhalación ir relajando una parte del cuerpo. Generalmente se comienza con la punta y planta de los pies, pantorrillas, rodillas, muslos, caderas, cintura, etc.. Hasta llegar a la cabeza y cuero cabelludo. Se deja a la persona relajada, unos 7 minutos. Para que adquiera paz mental, por lo cual se recomienda ambientar el lugar con incienso.

Debemos recordar que no se trata de quedarnos dormidos, es necesario permanecer concientes durante este relajamiento a fin de recibir los efectos positivos del ejercicio.

Posteriormente, con voz suave primero y poco a poco, cada vez mas firme. Se le pide al alumno que vuelva a llevar su atención mental a la respiración y que energetize parte por parte de su cuerpo, al exhalar. Esta vez podemos comenzar por la cabeza:

-“Inhalar y al exhalar, energetizamos nuestra cabeza... Y seguimos inhalando-exhalando, hasta llegar a los pies.

Se le pide que lentamente se incorporen y queden sentados pues vamos a pasar a una pequeña plática (Jnani Yoga) que no durará unos 10 minutos.

PLÁTICA ANTES DE COMENZAR LA SESIÓN DE ASANAS

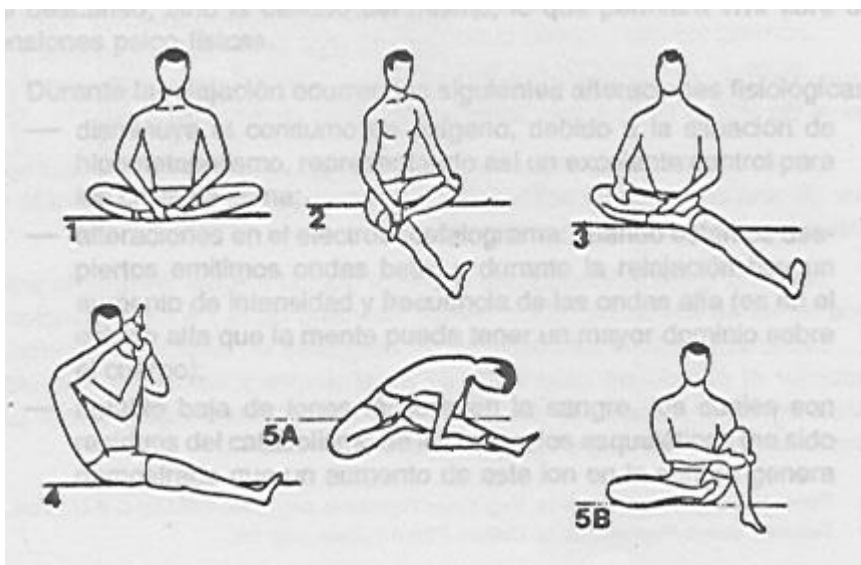
Gnani Yoga se refiere al intercambio de conocimiento que comienza y es coordinado por la exposición impartida por el Instructor (a).

Los temas de estudios se van programando y están relacionados a la Yoga en general. Como todo es YOGA (Unión), entonces, los temas pueden ser variados, pero siempre respetando el tiempo designado a la plática y teniendo como eje la práctica misma de la sesión de gimnasia psicofísica y posturas.

Lo fundamental en la exposición es que los alumnos nos sientan cerca de ellos, desarrollen confianza en sí mismos para seguir adelante y sobre todo, para que resuelvan sus dudas más inmediatas.

ASANAS

CALENTAMIENTO PARA ASANAS (posturas)



19

ASANA significa: Manera de sentarse.

Los asanas pueden ser definidas como POSTURAS DEL CUERPO FISICO.

De acuerdo al sabio francés Sergio Raynaud de la Ferriere (1916-1962)

Las asanas tienen por objeto reestablecer el orden en los centros orgánicos (principalmente en las "glándulas endocrinas") por medio de la iluminación de los chakras, es decir, por el refuerzo al equilibrio de estos centros, lo que equivale a las declaraciones que hace la ciencia moderna aprobando la necesidad de un equilibrio glandular

Sin el cual el organismo adquiriría enfermedades, desde las más extrañas hasta un desequilibrio mental y todos los demás desordenes estudiados especialmente por Jung.

Con esta declaración tal contundente podemos darnos cuenta la suprema importancia que tiene la YOGA para la SALUD UNIVERSAL del género humano. Por algo ha sido la disciplina básica en las mas elevadas civilizaciones de las naciones en todas las épocas.

Las Asanas son la parte medular del método de la Hatha-Yoga (HA=Sol THA=Luna) que tiene como finalidad, el control del organismo (Luna) y del espíritu (Sol), lo que proporciona un resultado efectivo a todos los problemas humanos.

La gimnasia psicofísica responde a la polaridad femenina o Luna, las posturas de Yoga a la polaridad masculina o Sol. Así tenemos el equilibrio en todo:

SOL-OM-MON.

Sol-humano perfecto-Luna.

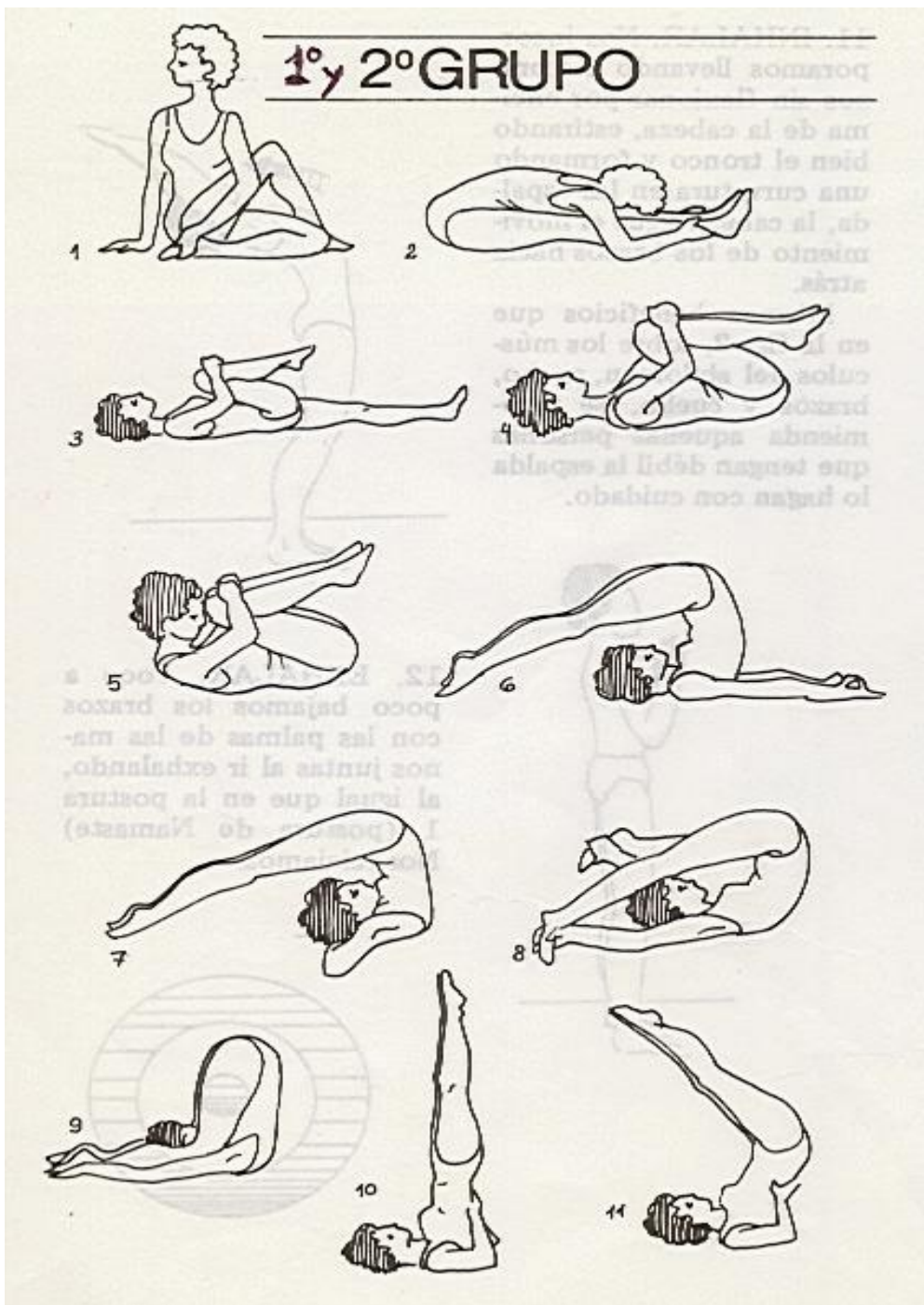
Pero aunque es indispensable ejecutar asanas en cualquiera de las líneas del Yoghismo, el hecho de practicarlas no otorga a nadie el título de Yoghi, ni proporciona siquiera la noción de la Y-O-G-A. –Opina el Maestre (Maestro de Maestros) de la Ferriere en alguna parte de su magistral obra: Yug-Yoga-Yoghismo.

Cada una de las posiciones ayuda a desarrollar flexibilidad corporal, pero sobre todo se trata de un auto masaje de las glándulas, la limpieza de las canalizaciones y la preparación para una correcta meditación en una calma completa.

Las asanas ofrecen curación física, pero lo hace de una forma suprema porque sobre todo, va a las causas, que son el beneficio mental, psíquico que puede manifestarse como desarrollo de nuevas facultades. Es entonces que “cuando el discípulo esta preparado aparece el Maestro Real” para permitirle al discípulo (a) entrar a otros planos del ser super-humano a medida que las posturas sean acompañadas de una concentración particular, comenzando por el control respiratorio hasta las canalizaciones fluídicas.

20

PRIMER Y SEGUNDO GRUPO



PRIMER Y SEGUNDO GRUPO DE ASANAS

“La mayoría de las posturas de yoga (asanas) deben durar un mínimo de minuto y medio, y un máximo de tres minutos. Se realiza con la atención mental siempre en todo el cuerpo, pero especialmente en la zona que se esta estimulando de manera directa”

PRIMER GRUPO DE ASANAS

NOTA RESPECTO A SECUENCIA:

“Para el primer grupo de asanas se va de la asana número 1 a la 12, luego se sigue en 20 hasta el 23”

1. **ARDHA-MATSYENDRASANA.** Media postura de la torsión, introducida por el Gurú Matsyendra. Excelente para la columna vertebral pues ésta se torsiona completamente hacia la derecha primero e izquierda después, masajeando y fortaleciendo las vértebras. Presiona también los órganos abdominales.

2. **PASCHIMOTTANA ASANA.** Postura del encorvamiento. Introducida por el Rishi Paschimotana. Es considerada como una de las cuatro asanas clásicas. Excelente para los órganos abdominales. Ayuda a la correcta digestión. El esfuerzo que realizan los músculos laterales los fortalece y ayuda a desarrollar una cadena bien proporcionada. Vigoriza el músculo recto y los músculos abdominales laterales por encontrarse éstos contraídos al máximo. Las vértebras se estiran al máximo flexibilizando la columna vertebral. Algunos Yoghis se refieren a esa asana como la "Fuente de la vida."

3. **JANYASANA.** Postura de preparación para ejecutar Pavanamuktasana. Estimula los órganos abdominales. Facilita el control de la energía sexual.

4. **PAVANAMUKTASANA.** Otorga los mismos beneficios que Janyasana, aumentando únicamente la presión sobre las vértebras cervicales, evita la constipación.

5. **POSTURA DEL FETO.** Nos equilibra emocionalmente unificándonos a la madre naturaleza. Atención mental al plexo solar.

6. **HALASANA.** Postura del Arado. Estimula, fortalece y desarrolla todos los músculos de la espalda, siendo éstos los que mantienen a la columna vertebral en buen estado de salud. La columna vertebral alcanza gran firmeza y al estirarse al máximo se flexibiliza. Atención mental en la tiroides (cuello)

-Si no se llega al piso ayudarse con las manos en los riñones

VARIANTES:

7- Manos en la Nuca. Empeines sobre el piso.

8- Tomándose los pies por el arco y abriendo las piernas en compás; se vuelven a cerrar las piernas rectas lentamente y se pasa a **KARNAPITA.**

9. **KARNAPITA:** Produce los mismos efectos que Halasana, aunque tomando en cuenta que la presión sobre las vértebras y el abdomen es mayor en esta asana.

10. **SARVANGASANA.** Postura de erección sobre los hombros. Introducida por el Rishi Sarvanga. Una de las cuatro asanas clásicas de la Yoga. Evita venas varicosas, almorranas y

reduce la presión sanguínea de los órganos sexuales. Fortalece los músculos de los muslos y los abdominales. Evita la obesidad, constipación y la congestión del hígado y del bazo.

11. VIPARITA-KARANI-MUDRA Esta al igual que Sarvangasana, es una de las asanas invertidas en donde la cabeza y los hombros descansan sobre el suelo, reciben el magnetismo terrestre en forma invertida. Por eso se dice que retarda y llega a evitar el envejecimiento.

12 POSTURA DEL PEZ. Atención mental en la espalda baja.

SEGUNDO GRUPO DE ASANAS

NOTA DE SECUENCIA. “Para practicantes de 2º grupo se sigue de corrido todas las asanas, es decir, de la 1 a la 23”

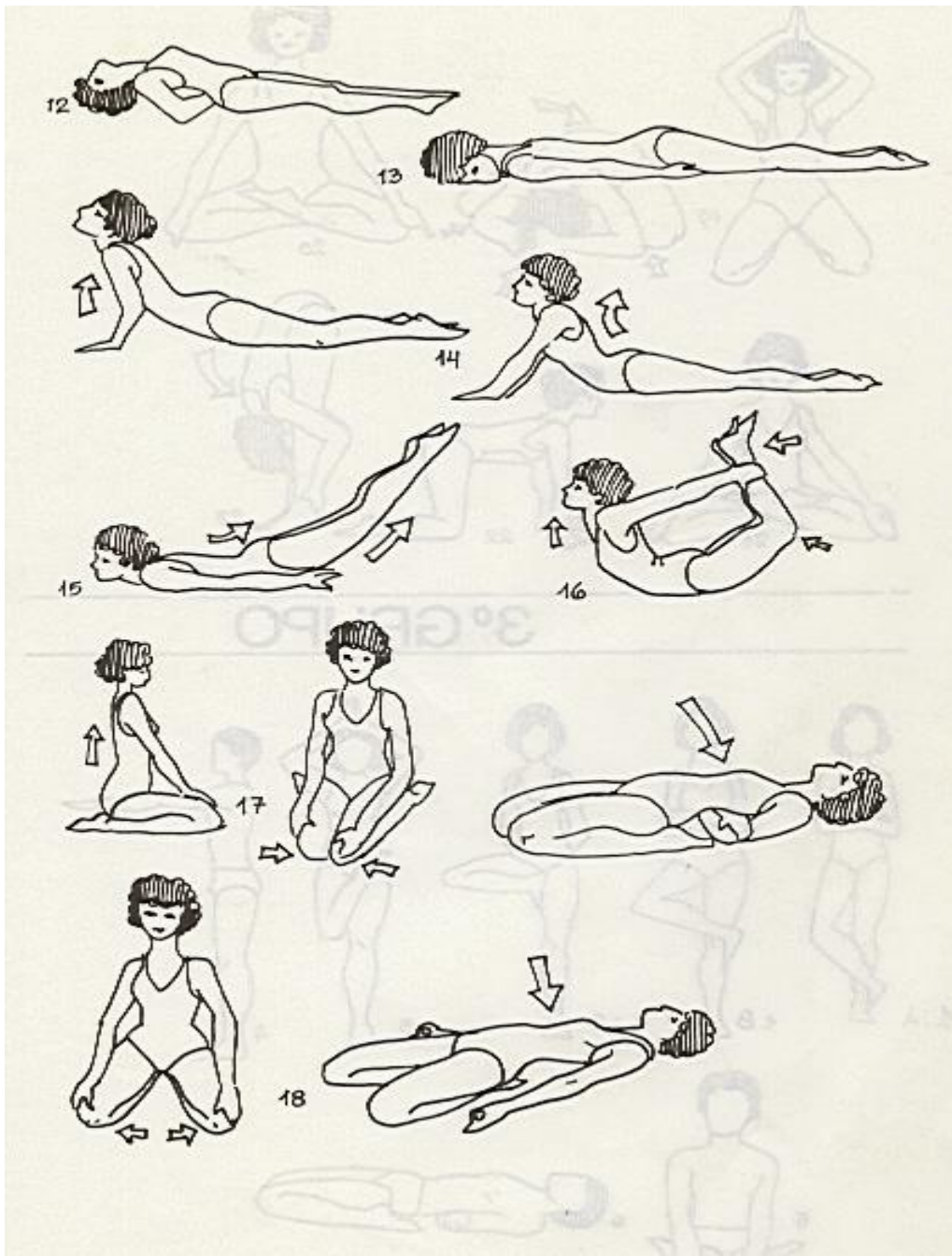
23

13. ADVASANA. Relajamiento boca abajo.

Mediante la práctica del relajamiento el estudiante es adiestrado para alcanzar un control de su cuerpo. El relajamiento debe ser conciente, es decir, el practicante no debe sumirse en un estado de somnolencia, ni debe sugestionarse por las palabras del guía, tampoco es un estado de ensoñación en el cual la mente se deja llevar por la imaginación hacia estados paradisiacos, la mente debe encontrarse alerta y serenamente activa. Al estar el cuerpo relajado, la acción metabólica se reduce al mínimo. La respiración se vuelve lenta y uniforme, el corazón trabaja serenamente, la sangre circula lentamente por las venas pues no hay excitaciones o trabajos manuales que requieren mayor abastecimiento de sangre. El sistema nervioso, en general, descansa totalmente y se recupera de los desgastes sufridos por la actividad, emociones, etc.

14. BHUJANGASANA. Postura de la cobra. Aumenta la presión ínter abdominal y los dos músculos del abdomen se encuentran completamente tensos. Cada vértebra, ligamento y tendón están tensos y son puestos a trabajar. Provechosa para el corazón. Flexibiliza la espina dorsal y elimina los dolores ocasionados por exceso de trabajo. Aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Particularmente útil para la mujer, en especial, como tonificante de sus ovarios y útero.

15. SHALABASANA Postura de la langosta. Excelente para fortalecer los músculos de la espalda baja. Da elasticidad a la columna vertebral. Aumenta la fuerza corporal en general. Atención mental en la espalda baja.



16. DHANURASANA. Postura del arco. Fortifica los nervios del sistema simpático y del plexo solar. Fortalece la columna vertebral, los músculos a los lados de la misma y los músculos abdominales, de brazos y piernas. Atención mental en la espalda baja.

17. VAJRASANA. Postura del rayo. Durante su práctica el organismo recibe relajamiento y magnetismo terrestre a través de la última vértebra coccígea. Facilita la digestión, fortalece dedos de los pies, tobillos, rodillas y piernas. Estimula los órganos sexuales.

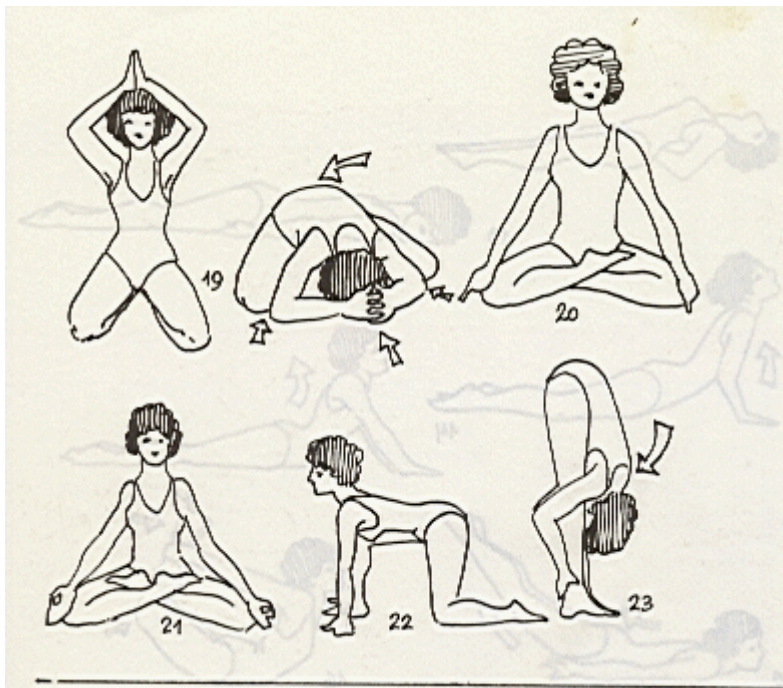
17A. SUPTA-VAJRASANA: Variante de Vajrasana. Excelente para practicar relajamiento. Da flexibilidad y resistencia a los músculos de las piernas. Beneficia órganos sexuales. Atención mental en las suprarrenales.

18. PARYANKASANA: Surte los mismos efectos que Supta-Vajrasana.

19. GOKILASANA: Postura propicia para generar calor corporal.

20. ARDHA-PADMASANA: Postura de medio loto. Asana de meditación. Equilibra el sistema nervioso. La columna recta sin forzarla y se va relajando el cuerpo con la respiración.

21. PADMASANA: Postura del loto. Asana clásica de meditación. Equilibra el sistema nervioso. Igual que la anterior es una postura para relajarse sentado. Si no se pueden cruzar las piernas con las plantas hacia arriba, permanecer en la postura anterior.



22. VIVEKASANA: Ejercicio elemental de pranayama (respiraciones) Fortalece los músculos del cuello.

Se adopta la postura del corredor y se baja el cuello. Al inhalar se eleva el rostro mirando hacia el frente. Al agachar la cabeza se exhala.

Realizarlo con pie derecho al frente unas 8 respiraciones completas. Luego se cambia y queda al frente el pie izquierdo.

23. PADAHASTASANA: Postura de la cigüeña. Mismos beneficios que Paschimotanasana. Aumenta la estatura y es apta en grado sumo para los órganos femeninos. Atención mental en la nuca (puente Antakarana)

Inhalando suavemente se levanta el tronco y se exhala diciendo: PAX.

TRATAKA

Significa: Gimnasia para los ojos.

Su efecto es tan sorprendente que puede curar la miopía si se practica frecuentemente. Por ejemplo, unas tres veces al día.

TRATAKA: Pertenece al quinto punto de las seis acciones llamadas SHAT KARMAS. Ejercicio para los ojos. Desarrolla el poder de concentración y enfocamiento de la mente.

Se recomienda estar relajado para concentrarse exclusivamente en los ojos. Para ello lo mejor es adoptar una posición sentada:

- Padadirasana: postura diamantina (es muy similar a cuando se ponen rodillas juntas, se doblan y sentarse casi sobre los talones).
- Ardha Padmasana: postura del medio loto.
- Padmasana: postura del loto.
- Siddhasana: postura perfecta.(sentado el talón de un pie cierra el ano y el otro cruza como en postura de medio loto.
- Vajrasana: postura de rayo.
- Sukhasana: postura del sastre.(sentado simplemente entrecruzar los pies)

Lo fundamental es que la columna vertebral este erguida, relajando el cuerpo por medio de la respiración y preparándose mentalmente para lograr una práctica consciente, sin dejarse distraer para no comenzar a divagar.

- La respiración: será rítmica y tranquila.

Mecánica

-Mover los ojos hacia arriba tratando de mirar lo más arriba posible y luego hacia abajo, mirando lo más abajo posible.

Estos movimientos de vaivén deben repetirse unas cinco veces ejecutándose lentamente. Observando todos y cada detalle de lo que se presentará a la vista (formas, colores, distancias, etc.).

Parpadear varias veces para relajar los músculos que se acaban de trabajar. Comenzando a experimentar una humedad refrescante en nuestros ojos.

Después del parpadeo comenzamos con movimientos horizontales, mirando lo más posible de un lado y lo más posible del otro.

Igualmente, parpadear fuertemente apretando los ojos.

Luego continuamos con movimientos en diagonal de nuestros ojos, por un lado. Luego, completando una “equis” por el otro.

Parpadear.

Al abrirlos moverlos en círculos, bajando por un lado unas cinco veces y luego, invirtiendo la dirección, bajando en sentido contrario.

Parpadear.

Abrir los ojos y fijar la mirada en un punto intermedio al frente, luego en un punto lo más lejano posible Un punto en la punta de nuestra nariz o entrecejo. Siempre procurando no parpadear.

Estamos ahora intentando darle mayor dinámica a nuestro ejercicio sosteniendo de 15 a 30 segundos cada concentración en el punto.

Finalmente nos quedamos viendo el punto a lo lejos. Llevando nuestro dedo índice al frente y desorbitamos la mirada concentrada en un punto en el índice. Hasta que nuestros ojos no resistan sin parpadeo o comencemos a lagrimear.

Parpadear.

Frotar los dedos índices uno contra otro, calentándolos. Inhalar y llevar los dedos a los ojos cerrados. Realizando un masaje suave sobre los párpados en círculos.

Esto lo repetimos unas dos veces y luego, frotamos nuestras palmas de nuestras manos y las llevamos a nuestros ojos. Hacemos un hueco y parpadeamos sin permitir que llegue la luz exterior.

Disfrutamos este calor directamente este calor en nuestros ojos.

Nos inclinamos hacia delante, de preferencia tocando con nuestra frente el piso, dando gracias a Dios por permitirnos realizar por este día nuestra sesión de Gimnasia Psicofísica y Hatha Yoga.

MUDRAS

En primer y segundo grupo hemos trabajado sobre el cuerpo físico y emocional respectivamente. En el TERCER GRUPO trabajaremos sobre todo en el cuerpo mental. Para lo cual hace falta una preparación mas concentrada.

Si hemos sido constantes realizando yoga por lo menos 4 veces a la semana. En un término de año y medio podemos pasar a la práctica del tercer grupo.

Para esto necesitamos conocimientos adicionales como por ejemplo LOS MUDRAS.

MUDRA quiere decir "Sello". Es algo así como "cerradura".

En la práctica se refiere a una "actitud" de los dedos de las manos y las manos en sí. También a una actitud con los pies, de la lengua y hasta del cuerpo entero. Otra variante más exigente es la de cerrar todos los orificios del cuerpo, como son ano, ojos, oídos, etc.

Dentro de la sesión básica de asanas es en Halasana y Padmasana, en el primer grupo que se maneja el mudra tradicional: Yema del pulgar sobre la uña del índice, los otros tres dedos extendidos juntos.

En el medio Loto (Ardha-Padmasana), el dedo índice apunta hacia el piso y el dedo pulgar sobre los otros tres dedos doblados.

Las manos empuñadas con el pulgar al piso en Vivekasana.

Y finalmente la postura llamada Viparitarani es considerada todo ella una asana-mudra:

“Estando recostado boca arriba nos apoyamos en los codos tomándonos con nuestras manos a la altura de nuestros riñones, sin cargar nuestro cuerpo sin mantenerlo en un ángulo de 60°.

Sin doblar nuestras rodillas y con las palmas de los pies paralelas al techo.

Esta postura maravillosa casi va al final de la sesión de posturas, como para SELLAR todas las posturas realizadas.

En el segundo grupo cuando se realiza la postura sarvangasana o “de la vela”, se juntan las plantas de nuestros pies sin doblar las rodillas, separando nuestros dedos gordos de los pies.

En vajrasana las manos hacen el mudra tradicional. Dorsos al piso.

En gokilasana, se usa el mudra donde se cierran “circuitos” energéticos. Con los dedos de las manos entrelazados con pulgares tocándose en punta, dedos gordos de los pies tocándose y codos conservándose en contacto con nuestras rodillas.

CONSEJOS FINALES RESPECTO A LOS 3 GRUPOS DE ASANAS

De acuerdo a la Gran Fraternidad Universal Línea Solar

La práctica del primer grupo de asanas es para todo aquél que se inicia en la práctica del Yoga. Para ello es recomendable que no presente problemas de columna vertebral, ni otro tipo de restricciones graves que verdaderamente sean un impedimento insalvable para la práctica de todo tipo de ejercicio. De otra manera, casi todos pueden practicar la gimnasia psicofísica y asanas.

No es requisito previo el volverse vegetariano para comenzar a practicar Yoga.

Es después de 6 meses con esta práctica (Un mínimo de 4 veces por semana) que se puede agregar la sesión de posturas para segundo grupo.

La misma disciplina nos va dando la capacidad para dejar costumbres que no son buenas para la salud integral de nuestro cuerpo y mente. Si es que aún no nos habíamos liberado de ellas.

Así que con un poco de voluntad y una buena dirección espiritual por parte de Instructores con una regular experiencia podemos comenzar la práctica del Yama (abstinencias) que se refieren a no fumar, no tomar drogas, alimentación vegetariana, baño diario de agua fría, no tomar café, alcohol, o the negro. Pero mas que esta disciplina física que indudablemente es necesaria para continuar en un avance interior y una plenitud de vida, lo fundamental en YAMA es “no comer carne humana” por medio de nuestra falta de control de nuestras percepciones sensoriales (Pratyahara), es decir, aprender a amar transmutando la lujuria en fuerza espiritual. No pensar mal de los demás, no agredir, etc.

A este practicante de Yoga de 2^{do} grupo se le llama Yamín.

Así que en el primer grupo de asanas, el trabajo se desarrolla principalmente a nivel físico, mientras que el segundo grupo esta diseñado para trabajar en una purificación y afinidad de nuestro nivel emocional.

Hay un tercer grupo donde ya se comenzamos a aplicarnos al nivel mental. Y sucesivamente un cuarto grupo a nivel espiritual, quinto Divino, sexto Supradivino y séptimo Absoluto.

Pero quizá el mas importante de todos para realmente comenzar a disfrutar los frutos es ante todo el dominio del segundo grupo y luego, el tercero. Con esto el humano ha entrado a una verdadera realización integral.

ASANAS DE TERCER GRUPO

Aquí se recomienda la práctica de DISCIPLINAS DEL YAMA. Tal vez no en su manera literal pero sí adaptada a la vida moderna. De modo que no se puede seguir adelante si no se asume EL YAMA, de una u otra forma.

Para darnos una idea a continuación mencionamos la forma rebuscada pero inteligente en que lo han entendido en oriente.

La "DISCIPLINA GENERAL" –según ellos-, comprende una cantidad de mandamientos que tienen por objeto inculcar un hábito de comportamiento no egoísta y auto controlado. El Vedantasara, los describe de la siguiente manera:

1. AHIMSA, no violencia, renunciamiento a la intención de dañar a otros seres con pensamiento, palabra u obra, se insiste en particular en la prohibición de matar a cualquier ser vivo. Alimentación vegetariana.

2. SATYA, veracidad, honestidad, sinceridad.

3. ASTEYA, el no robar.

4. BRAHMACHARYA, vida de control y de dominio (no de abstinencia, sino de continencia)

5. APARIGRAHA, renunciamiento a todo aquello capaz de obstruir el SENDERO DE INICIACION.

Ya el SAT GURU, Serge Raynaud de la Ferriere incluyó en las disciplinas del Yama otro tipo de requerimientos mas prácticos, como son:

1. El baño diario de agua fría.
2. No fumar.
3. No tomar alcohol.
4. No tomar café, té negro.
5. No ingerir drogas.

Un texto oriental sagrado nos dice al respecto:

"Aquél que no practica la Yoga durante su existencia en este cuerpo físico, no tendrá más meta en su vida que la baja satisfacción de sus sentimientos." (Shiva-Samhita, V 158-182)



TERCER GRUPO DE ASANAS

A continuación presentamos la lista de Asanas para tercer grupo. Puede haber variación mínima en el orden debido a las diferencias entre posturas para mujeres y para hombres, pero en general es exacta:

1. EKAPADA VRIKSHASANA.
2. EKAPADA VRIKSHASANA (variante).
3. VRIKSHASANA.
4. POORNA PADASANA
- 5 . SUPTA-VAJRASANA
7. PARYANKASANA
8. GOKILASANA
- 9 JANUSIRASANA
10. UGRASANA
11. PASCHIMOTANASANA
12. PADMASANA
13. PADMA-SARVANGASANA
14. ARDHA-HALASANA
15. KAPIALASANA
16. MATSYASANA
17. PADMASANA.
18. UTTHIDA-PADMASANA
19. PADMASANA

- 20. LOLASANA (Varones).
- 20. YOGASANA (Damas).
- 21. PARVATA (Varones)
- 22. PADMASANA.
- 23. UGRASANA.
- 24. VIVEKASANA
- 25. PADAHASTASANA.

RELAJAMIENTO. Al final de la práctica

TECNICA DE LAS ASANAS DEL TERCER GRUPO

1- EKAPADA VRIKSHASANA: Colóquese de pie con la columna vertebral erguida y sin tensionar los músculos. Lleve una pierna al frente para flexionarla inmediatamente después colocando la punta del pie a la altura del tobillo contrario. Entrelace los brazos a la altura del pecho quedando arriba el brazo correspondiente al mismo lado que la pierna flexionada. Mantenga la vista en un punto al frente.

1'. Primer variante de Ekapada Vrikshasana: Sin dejar de entrelazar los brazos, suba la pierna flexionando hasta que el pie quede a la altura y por detrás de la pantorrilla de la pierna contraria. Realice esta postura y la anterior por los dos lados.

1". Segunda variante de Ekapada Vrikshasana: Deshaga la postura anterior bajando primero la pierna y separando los brazos después. Lleve una pierna al frente e inmediatamente después coloque la planta del pie en la parte interior del muslo contrario quedando el talón a la altura de la ingle.

Extienda los brazos a los lados del cuerpo separándolos un poco de los costados. Realice con las manos el siguiente mudra. Dedo índice debajo de la yema del pulgar, los otros tres dedos quedan extendidos, palmas de las manos hacia adelante. Lleve los brazos por detrás del cuerpo flexionándolos quedando las manos en mudra a la altura de los glúteos. La vista fija en un punto al frente. Se realiza por ambos lados.

2. VRIKSHASANA: Postura del templo. Colóquese de pie, lleve una pierna al frente e inmediatamente después flexiónela llevando el pie por encima del muslo contrario. Extienda los brazos a los lados separándolos un poco de los costados y formando con las manos el mismo mudra que en la postura anterior. Suba los brazos sin flexionarlos por los lados manteniéndolos por encima de la cabeza con las manos realizando el mudra durante unos segundos. Deshaga el mudra y junte las palmas de las manos cruzando los pulgares y quedando el dedo arriba de acuerdo al día. (Si es positivo derecho arriba, si es negativo pulgar izquierdo arriba). Por último baje un poco sus manos sin separarlas hasta tocar la parte superior de la cabeza.

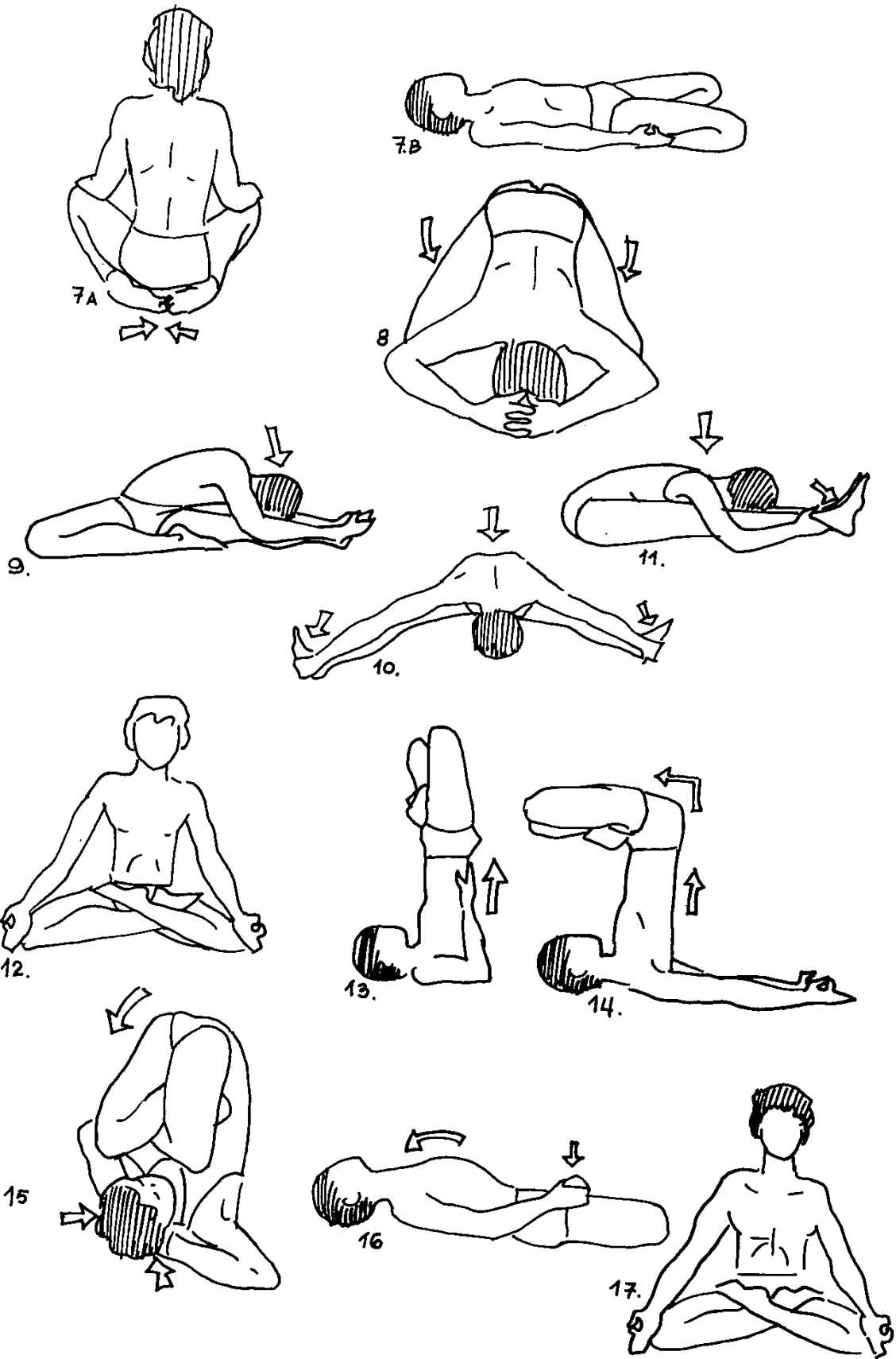
Vista fija en un punto al frente.

3. POORNA PADASANA: Postura de Equilibrio. Colóquese de pie, con las piernas juntas, extienda los brazos al frente con las palmas de las manos hacia abajo y fije la vista entre las dos manos.

4. VAJRASANA: Postura del Rayo. Siéntese en medio de sus piernas, cuidando que sus pies queden bien pegados a sus glúteos. Mantenga la columna vertebral muy recta y coloque las manos sobre las rodillas.

5. SUPTA VAJRASANA: Constituye una variante de Vajrasana. Sin deshacer la postura de Vajrasana, baje poco a poco la espalda hasta llegar al piso. Entrelace los brazos y colóquelos sobre el piso por debajo de la espalda.

6. PARYANKASANA: Siéntese sobre las piernas con las rodillas separadas. Los glúteos se colocan en el hueco que forman las plantas de los pies. Lentamente baje la espalda hasta colocarla sobre el piso. Los brazos se colocan extendidos sobre el piso un poco separados de los costados, las palmas de las manos van hacia arriba y se forma un mudra (dedo índice debajo de la yema del pulgar y los otros 3 dedos extendidos).



7. GOKILASANA: Coloque los glúteos sobre el hueco que forman los pies al unirse por las puntas como en la postura anterior. Entrelace las manos sobre la cabeza y flexione el tronco hacia el frente a manera de tocar el piso con la frente y las rodillas con los codos.

8. JANUSIRASANA: Sentado sobre el piso separe las piernas lo más que pueda, flexione una pierna llevando el pie hacia el muslo contrario a la altura de la ingle. Con las manos tómese el pie de la pierna extendida y lleve la frente a la rodilla.

Nota. Después de haber realizado esta asana durante seis meses, se puede realizar una variante que consiste en colocar el talón debajo del ano. La posición de las manos también varía ya que con una se toma la planta del pie y con los dedos índices y pulgares de la otra se jala el dedo grueso del pie. Se realiza por ambos lados.

9. UGRASANA: Sentado sobre el piso con las piernas separadas lo más que se pueda, baje el tronco sin flexionar las piernas hasta colocar la frente en el piso. Estire los brazos tomándose de los pies respectivamente.

10. PASCHIMOTANASANA: Siéntese sobre el piso, con las piernas juntas y la columna vertebral muy recta. Baje el tronco hasta el pecho quede sobre los muslos. Entonces acerque la frente a la rodillas. Coloque los antebrazos sobre el piso a lo largo de las piernas.

11. PADMASANA: Sentado sobre el piso coloque cada pie sobre los muslos contrarios de manera que las piernas queden entrelazadas. La pierna que queda encima va de acuerdo al día, derecha si es positivo e izquierda si es día negativo. Coloque las manos sobre las rodillas con las palmas de las manos hacía arriba y formando un mudra (dedo índice bajo la yema del pulgar, los otros dedos extendidos). Es muy importante que mantenga la columna vertebral erguida.

12. PADMA-SARVANGASANA: Realice padmasana o loto completo e impulse sus piernas y tronco hacia arriba hasta que su cuerpo esté sostenido únicamente sobre los hombros y brazos. Coloque las manos en la espalda y procure mantener las piernas entrelazadas alineadas con el tronco y lo más erguida posible.

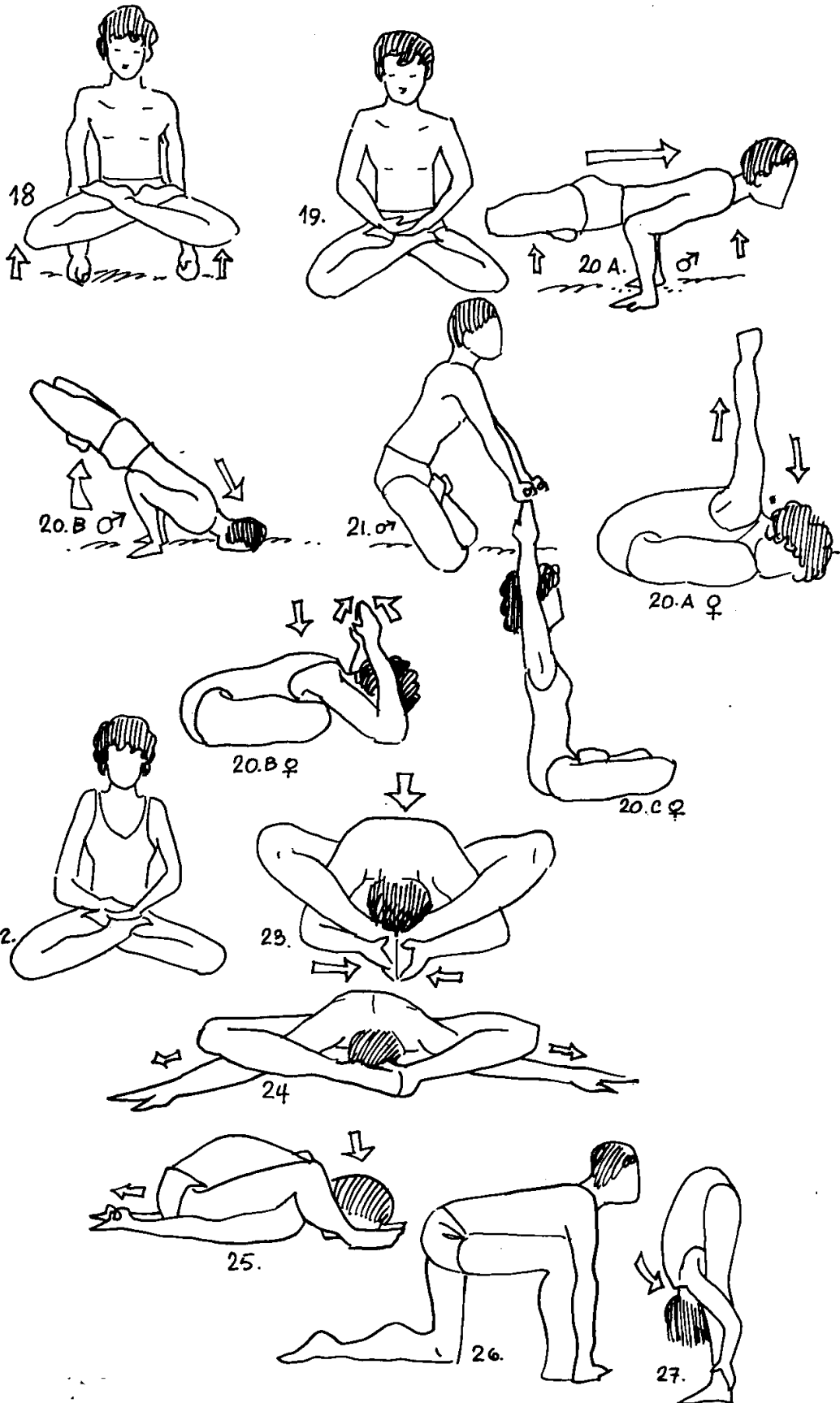
13. ARDHA-HALASANA: A partir de la postura anterior baje un poco las piernas de manera que queden perpendiculares al tronco y paralelas a la cabeza. Baje los brazos al piso tratando de juntarlos y formando el mismo mudra de padmasana.

14. KAPILASANA: Parta de la postura anterior bajando las piernas hacia la cara lo más posible. Entrelace las manos y colóquelas bajo la nuca.

15. MATSYASANA: A partir de la postura anterior, separe sus manos y baje lentamente las piernas hasta llegar al piso, arquee su cuerpo colocando la parte superior de la cabeza sobre el piso y tómese los pies con las manos.

16. PADMASANA: Realice loto completo de nuevo por unos segundos.

17. UTHITA PADMASANA: Se realiza el loto completo y apoyando las manos empuñadas sobre el piso se eleva todo el cuerpo. Únicamente los hombres la realizan. Las mujeres permanecen en loto completo..



18. PADMASANA: Realizan loto completo ambos solo que ahora se cambia el mudra. Una mano sobre la otra con las palmas hacia arriba, sobre las piernas.

19. LOLASANA - Es una postura que realizan sólo los hombres. Forme el loto completo, coloque las palmas de las manos sobre el piso ligeramente separadas y con los dedos apuntando hacia atrás. Apoye su cuerpo sobre los antebrazos y codos y eleve las piernas hasta que queden alineados con el tronco y la cabeza.

19. LOLASANA: Esta es una variante de la postura anterior la única diferencia estriba en que se levantan un poco las piernas e inclina la cabeza por añadidura ya que se trata de que el cuerpo quede alineado.

19. PARVATASANA: Es otra variante de lolasana, se forma el loto completo se levanta el cuerpo sosteniéndolo sobre las rodillas, es decir los glúteos quedan separados del piso y los brazos se extienden al frente separándolos muy poco y formando un mudra. Las palmas de las manos una frente a la otra dedos índice bajo los pulgares y los demás dedos extendidos.

20. YOGASANA: Forme el loto completo, lleve los brazos hacia atrás y entrelace las manos quedando las palmas hacia fuera. Baje el tronco sobre las piernas hasta tocar el piso con la frente. Los brazos quedan extendidos hacia arriba. Ojos cerrados.

20. 'Realice la misma postura anterior solo que las palmas de las manos van juntas sobre la cabeza, colocando los codos sobre el piso.

Estas posturas solo las realizan las mujeres en el tiempo que los hombres están realizando las Lolasanas.

21. PADMASANA: Realice el loto completo de nuevo solo que colocando una mano sobre la otra y ambas sobre los pies.

22. UGRASANA: Siéntese en el piso y una las plantas de los pies acercándolos lo más posible a las ingles, de tal manera que las piernas quedan flexionadas. Lleve los brazos por debajo de las piernas y tómese los pies con las manos. Acerque la frente a los pies.

22. 'Primer variante. Sin deshacer la postura anterior separe los brazos y extiéndalos lo más posible sobre el piso.

22". Segunda variante. Mantenga la postura anterior solo que ahora coloca los brazos a los glúteos y realiza un mudra con las manos, mismo mudra que en padmasana.

23. VIVEKASANA: Coloque una rodilla en el suelo (dependiendo del día) y adelante la pierna contraria con el pie apoyado en el piso.

Empuñe las manos y colóquelas a los lados del pie, a excepción de los pulgares que quedan apuntando al frente. Mantenga los brazos extendidos. Acerque el pecho a la rodilla y mantenga a la cabeza a esa altura también. Inhale llevando la cabeza y vista al frente y exhale regresando la cabeza a la rodilla y la vista al piso. Repítela tres veces y ejecútela con la pierna contraria.

Después de Vivekasana, estire las piernas, manteniendo el tronco y la cabeza hacia abajo suelte los brazos y permanezca así por unos segundos.

24. PADAHSTASANA: A partir de la posición anterior tómese de los tobillos con las manos y acerque la frente a las rodillas y pecho a los muslos.

25. Tiéndase sobre el piso en Sabasana o en Advasana para realizar un relajamiento consciente. Breve.

26. TRATAKA

27. De pie y realice el saludo tradicional de PAX..

BASES ELEMENTALES SOBRE LA RESPIRACION

Hay varios tipos de respiraciones, pero en nuestras prácticas deberemos ser conscientes de las siguientes:

- a) Baja o diafragmática-abdominal, en la cual se nota una dilatación del abdomen en la inhalación y una contracción del mismo en la exhalación y va hasta antes de que se sientan las costillas o la caja torácica-media expandirse, llenándose la parte baja de los pulmones.
- b) Media o torácica-intercostal, en la cual se siente la expansión de la caja torácica, especialmente en su parte media, hacia los lados, llenándose la parte media de los pulmones.
- e) Alta o clavicular, en la cual se elevan los hombros sintiendo el aire llegar a la parte alta de los pulmones.
- d) Profunda, en la cual se llena la parte baja y media de los pulmones.
- e) Completa, en la cual se llena la parte baja, luego media y por fin alta de los pulmones, vaciándolos por la parte alta, media y la baja, contrayendo los músculos abdominales, subiéndolo el diafragma y aumentando así el vaciado.

37

Esta última respiración se efectúa a veces marcando cuatro tiempos:

- inhalación completa
- retención del soplo con aire
- exhalación completa
- retención del soplo sin aire.

Cada tiempo con su duración específica.

La respiración que se efectúa sin ninguna atención específica, en nuestra vida cotidiana, hasta en nuestro sueño, es la respiración media. Todas las otras entran en lo que podemos considerar como ejercicio respiratorios y necesitan una especial atención para que se realicen adecuadamente y logren sus objetivos.

"Los ejercicios del control de la respiración son numerosos, pero siempre peligrosos en la ejecución sin la conducción de una persona enterada. No solamente la cadencia no acostumbrada de la respiración puede producir desórdenes orgánicos, sino aun la concentración en los puntos sutiles expone siempre al principiante a complicaciones mentales. . ."

La introducción al Pranayama incluye la práctica de la respiración que se usa durante las ASANAS con una respiración sencilla.

La respiración normal, sin esfuerzo, marcando levemente los cuatro tiempos es:

Inhalación más o menos profunda.

Retención del soplo, con aire, más o menos larga, que es más conciencia de este momento que retención.

Exhalación más o menos profunda.

Retención del soplo, sin aire, más o menos larga, lo mismo que con aire.

En realidad esta respiración se usará en su ritmo tranquilo, sin que sea demasiado profunda, sin retenciones de aire o tiempos sin aire, sino se buscará dejarla desarrollarse sin tensión; con un ritmo más corto en las ASANAS con presiones sobre la caja torácica y garganta (alta). Se buscará siempre armonización entre postura y respiración.

PRANAYAMA

1. La disciplina de pranayama se ubica en el cuarto lugar atendiendo a la división de ocho partes del yoga.

2. Según las concepciones filosóficas de la tradición oriental, el universo se encuentra estructurado en base a dos grandes manifestaciones que son denominadas AKHASH y PRANA. El primero representado por su manifestación material o sea lo concreto, lo tangible y el otro viene a ser la energía sutil que anima la materia; Prana y Akhash en su manifestación real se encuentra íntimamente relacionados y atendiendo a la concepción hindú no hay nada en el universo que no se encuentre bajo esta especificación. Atendiendo a otra división existen 10 energías que corresponden a diferentes funciones del organismo.

1. Prana (la respiración)
2. Apana (la excreción)
3. Uyana (la circulación)
4. Udana (la tos)
5. Samana (la digestión)
6. Na,-a (eructación)
7. Kurna (guiño de los ojos)
8. Krikara (estornudo)
9. Devadatta (bostezo)
10. Dhanam-jaya (asimilación)

38

El pranayama se fundamenta básicamente según lo menciona el M.S.M.A. Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, en dos ejercicios los cuales son básicos y elementales, el primero es el denominado cáliz externo que consiste en inhalar en 4 tiempos, sacar el aire en 8 tiempos y permanecer durante 16 tiempos sin aire. El otro ejercicio es el denominado cáliz interno y se debe realizar del siguiente modo, tome aire durante 4 tiempos, reténgalo 16 tiempos y exhalado en 8 tiempos.

Este ejercicio es sencillo, debe practicarse con sumo cuidado y procurando evitar las alteraciones de los ritmos ya establecidos para cada cáliz.

En la tradición hindú a esta práctica se le conoce como Kumbhaka y Bjakai.

Elementos que intervienen en el Pranayama.

1. El ritmo respiratorio. Esto es esencial durante las prácticas del pranayama y básicamente se refiere a la gran variedad de tiempos que se hacen intervenir entre la inhalación, exhalación y el momento de transición entre uno y otro.

2. Bhandas. Básicamente nos referimos a los tres bhandas más conocidos

- a) Uddyana Bandha,
- b) Jalandara Bandha
- c) Mula bandha.

3. Naulis. El uso de los Naulis está en función de las diferentes escuelas de pranayama que existen.

Nosotros practicamos el nauli que se realiza con los músculos abdominales, ya sea el nauli central, o el nauli cargado hacia los lados.

4. Alternación de fosas nasales al momento de respiración.

NOTA: Todas las respiraciones de todos los ejercicios son siempre por la nariz, conservando cerrada la boca. Siempre a la capacidad donde nos sintamos confortables.

SURYA NAMASKAR

Esta es una forma de ejercicio como variante o complemento de la gimnasia. Sobre todo si no contamos con tiempo suficiente para realizar diariamente la gimnasia.

El SURYA NAMASKAR, es conocido con el nombre en español de "Saludo al Sol", "Salutación al Sol" o bien como 12 pasos hacia la salud.

Se dice que cuando Rama se encontraba frente a Ravana en el campo de batalla, el Amigo del Mundo le dio instrucciones de una técnica para recibir energía del sol en gran abundancia y de esta manera poder soportar el esfuerzo, esta técnica se llama Surya Namaskar.

El Surya Namaskar no está incluido dentro de las disciplinas básicas del Hatha Yoga, pero a través de su práctica podemos obtener beneficios como en la gimnasia o bien en la práctica de asanas, sin embargo es una práctica aprobada por el SUBLIME HERMANO MAYOR como una más de nuestras disciplinas complementarias.

Algunas Escuelas de Hatha Yoga consideran a esta práctica como una serie de movimientos previos a la práctica de asanas, ya que ayuda a calentar el cuerpo el estilo de nuestra gimnasia psicofísica: y algunas otras escuelas se atreven a asegurar que la realización del Saludo del Sol es por sí una práctica de Hatha Yoga.

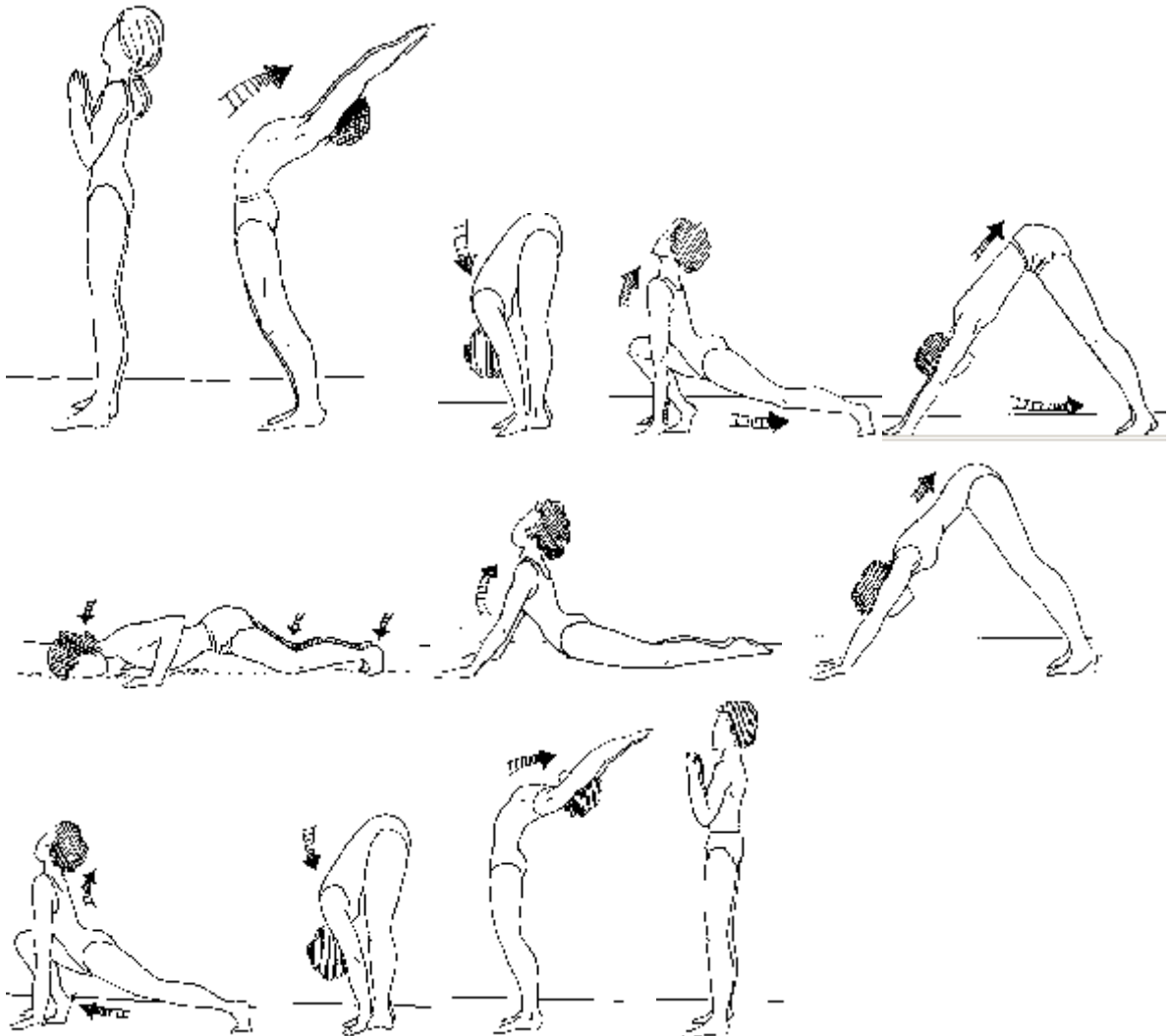
EL SURYA NAMASKAR

Una serie del 12 movimientos en donde entran en actividad todos los músculos de nuestro cuerpo y se coordina a través de la respiración con el fin de que el practicante no se fatigue durante su desarrollo.

1. De preferencia debe practicarse por la mañana y la hora más apropiada para hacerlo es cuando el sol está a punto de aparecer.
2. En cuanto a la ropa, debe ser lo más cómoda posible
3. Con los pies descalzos
4. En un local bien ventilado.
5. Podemos repetir en voz alta, cada vez uno de los atributos de; sol, como por ejemplo.
6. Amigo Resplandeciente Luz Bella Brillante el que se mueve en el cielo dador de fuerza Dorada Señor del amanecer. Hijo de Aditi Benéfico Energía Guiador de la iluminación.
- S. Su práctica no requiere baño previo, sino posterior y un relajamiento consciente.

- El Surya Namaskar se práctica con la finalidad de recibir la energía solar.

SECUENCIA:



40

1.ERGUIDO. Vista al frente, palmas de las manos juntas a la altura del pecho. Concentrado en el ejercicio a realizar. SE EXHALA Procure estar bien tranquilo.

2.INHALAR. Arqueando el cuerpo lo más posible, llevando los brazos por arriba de la cabeza y hacia atrás, sin flexionarlos.

En este movimiento se trabaja principalmente en el estiramiento de los músculos del abdomen, pecho, brazo y cuello; en la contracción de la columna vertebral. Precauciones: en la espalda débil.

3. EXHALAR. Flexionando el cuerpo se llevan las manos a los lados de los pies, en el piso. Procurar bajar el tronco, lo más pegado a las piernas posible. Piernas no flexionadas.

En este movimiento trabajamos en el estiramiento de los músculos de la espalda, piernas, brazos.

4.INHALAR. Lleve una de las piernas hacia atrás, en tanto que la otra queda flexionada con el talón en el piso y entre las manos. La que está atrás, solo toca el piso con la rodilla y los dedos del pie. Arquee el cuerpo hacia arriba llevando la cabeza hacia atrás lo más posible. Trabajo sobre las ingles, cuello, músculos de la pierna estirada.

5. RETENER. Coloque ambas piernas juntas atrás con los talones bien pegados al piso, eche los glúteos hacia arriba como si se estirara, apoyado en manos y pies, meta la cabeza tratando de pegar la barbilla al pecho. Trabajo sobre los nervios, músculos y tendones de las piernas, en los brazos y en el cuello.

6. EXHALAR. Bajamos en movimiento ondulatorio primero la cabeza y luego el resto del cuerpo tocando el piso con el "ashta Anga" u ocho puntos.

7. INHALAR. Posando el abdomen en el piso, las piernas extendidas en el suelo, erguir el tronco como en la postura de la Cobra, procurar que el esfuerzo sea hecho con el abdomen, cabeza hacia arriba y atrás. Trabajo sobre la columna vertebral, músculos abdominales, cintura, piernas.

8. EXHALAR. Poniendo las plantas de los pies en el piso nos incorporamos echando los glúteos hacia arriba estirando los brazos y metiendo la barbilla hacia el pecho al igual que en la fig. 5 los mismos beneficios, procurar en ambos movimientos que los talones no se levanten del piso para lograr mayor estiramiento de los músculos de las piernas.

9. INHALAR. Al igual que en la fig. 4, traemos la pierna contraria en medio de las manos, las cuales están bien apoyadas en el piso, el pie que está atrás con la rodilla y los dedos de los pies apoyados en el piso, la otra con la planta del pie bien apoyada en el piso. Se echa la cabeza hacia arriba y atrás tratando de arquear la espalda. En esta postura presionamos también el plexo solar, hígado o bazo, según el lado.

10. EXHALAR. En este movimiento, ponemos las piernas paralelas, sin flexionarlas, con las manos a los lados de ellas, apoyadas en el piso, llevamos la barbilla al pecho, el tronco pegado a las piernas, como en la postura de la cigüeña.

En este movimiento se obtienen los mismos beneficios que en el movimiento de la fig.2. Sobre los nervios y tendones de la parte posterior de nuestras piernas, brazos y cuello.

41

ESTIRAMIENTOS

"ASANAS PARA PROPORCIONAR MAYOR FLEXIBILIDAD".

UBICACION DENTRO DE NUESTRAS DISCIPLINAS

Dentro de la tradición, estos ejercicios pertenecen a la Hatha Yoga, algunas son asanas y variantes de asanas clásicas, otras son posturas no practicadas dentro de la secuencia acostumbrada por lo menos en los tres primeros grupos.

Los estiramientos son un conjunto de posturas que se practican lentamente, con la finalidad de estirar los músculos y fortalecer las articulaciones.

La Historia de estos ejercicios es tan antigua como las asanas mismas, dentro de la tradición yoghística, cada Maestro trae técnicas muy variadas para flexibilizar a sus alumnos.

En total la serie consta de 20 asanas.

Las primeras 11, son preparatorias para asanas específicas, trabajan estirando los músculos laterales y dorsales de las piernas al mismo tiempo rotando las vértebras de la columna vertebral. Fortalecen en forma eficaz los muslos pantorrillas tobillos y pies

En la segunda, se invierte la posición del cuerpo, con el objeto de compensar y dar descanso a los miembros inferiores, proveyendo de sangre la parte superior del cuerpo.

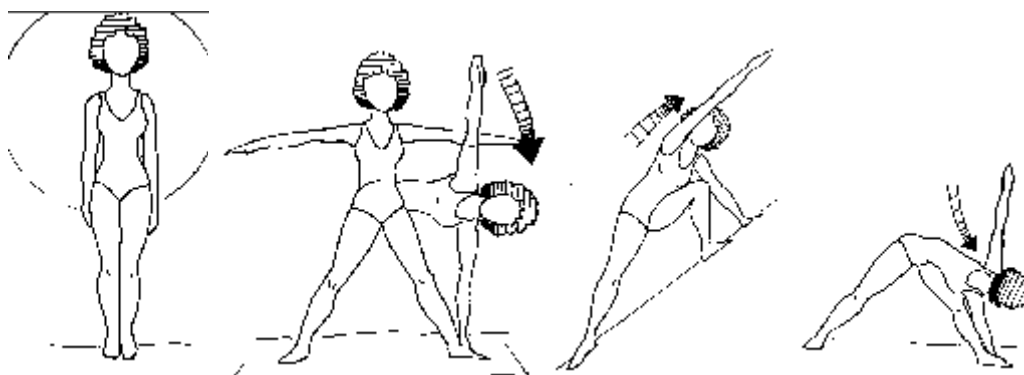
La duración de los estiramientos es de 30 a 45 minutos de práctica.

El Ritmo es muy lento y está coordinado con el ritmo respiratorio, esto es, en cada inhalación se ejecutará el movimiento y en cada exhalación se mantiene la postura.

Estos ejercicios pueden practicar de dos a tres veces por semana tomando en cuenta que existen otras disciplinas que debemos practicar.

A nivel emocional hay un trabajo sobre el plexo solar, provocando un relajamiento en todo el sistema nervioso favorecido también por el ritmo respiratorio y circulatorio. Las posturas de equilibrio provocan un trabajo alternado de los hemisferios cerebrales, obligando al practicante a una concentración para lograr esta postura que es la de estar sobre un solo pie. Todo esto así como las posturas invertidas actúan sobre el trabajo glandular y el metabolismo teniendo como consecuencia una acción sobre los chakras.

Todo esto provoca lucidez, equilibrio de fuerzas internas, en general se obtiene paz y tranquilidad.



1. TADASANA. Tada significa montaña y sama erguido o inmóvil. Esta es una postura donde los talones y los dedos gruesos se encuentran unidos, las rodillas juntas y hacia atrás cadera contraída y la parte posterior de los muslos hacia atrás, el estómago adentro, músculos de la espalda contraídos y el pecho afuera.

El peso del cuerpo distribuido equitativamente en ambos pies.

EFFECTOS: Postura esencial para dominar el arte de la postura correcta.

2. UTTIHITA-TRIKONA-SANA. Uttihita significa extendido y trikona triángulo. Esta es la postura del triángulo extendido.

Los pies no deben de girar y la palma de la mano de preferencia en el piso.

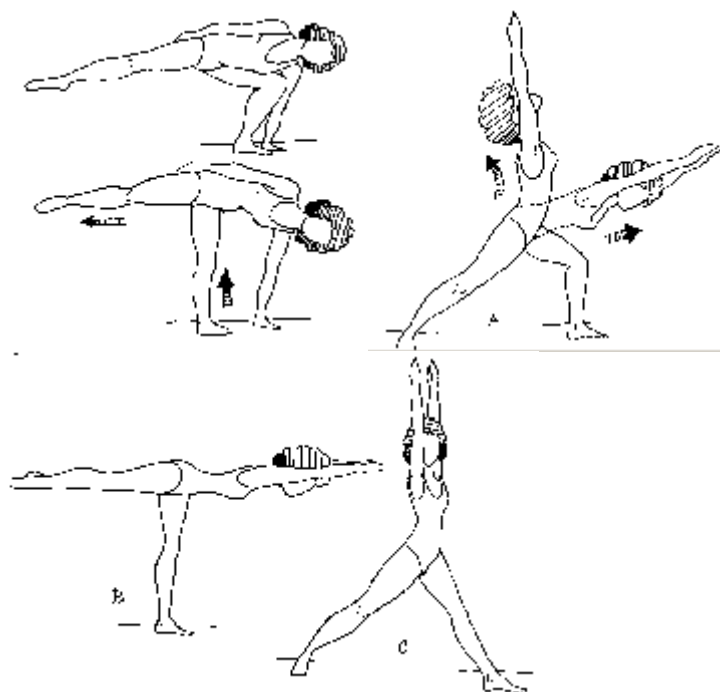
EFFECTOS: Tonifica los músculos de las piernas elimina rigidez en piernas y caderas corrige deformaciones leves en las piernas, permitiendo su desarrollo proporcionado, combate y mejora torceduras de cuello y dolores de espalda, fortalece los tobillos y desarrolla el pecho.

3. UTTIHITA-PARSVAKO-NASANA. Uttihita Parsvakona ángulo lateral extendido. Esta es la postura del ángulo lateral extendido. Procurar mantener el cuerpo en una sola línea, apoyar la palma de la mano en el piso, el pie de la pierna estirada no debe girar.

EFFECTOS: Tonifica tobillos, rodillas ' desarrolla el pecho, reduce la grasa alrededor de la cadera y cintura, alivia dolores de ciática artritis, incrementa la actividad peristáltica y ayuda a la eliminación.

4. PARIVRTTA-TRIKONA-SANA. Postura del triángulo girado, postura contraria a UTTIHITATRIKONASANA. Mismas indicaciones de la postura anterior, sólo que en esta postura los pies no se giran.

EFFECTOS: Tonifica los músculos de los muslos pantorrillas y corvas, como la postura incrementa el abastecimiento de sangre alrededor de la parte baja de la espina, esto propicia un mejor funcionamiento de la espina y músculos de la espalda, el pecho se expande completamente, alivia los dolores de espalda vigoriza los órganos abdominales y fortalece los músculos de la cadera.



5. **ARDHA-CHANDRASANA.** Ardha, significa mitad chandra luna. Esta postura se asemeja a una mitad de luna. La postura se realiza en dos tiempos primero alinear correctamente el cuerpo y segundo elevar una pierna hasta formar un ángulo de 90" con las dos piernas estiradas.

EFFECTOS: Es beneficiosa para piernas lastimadas o infectadas, tonifica la parte baja de la espina y las piernas que llegan a las piernas fortalece las rodillas y cura los problemas gástricos.

6. **VIRABHADRASANA.** Postura dedicada a Virabhadra héroe poderoso creado por Shiva de su trenza.

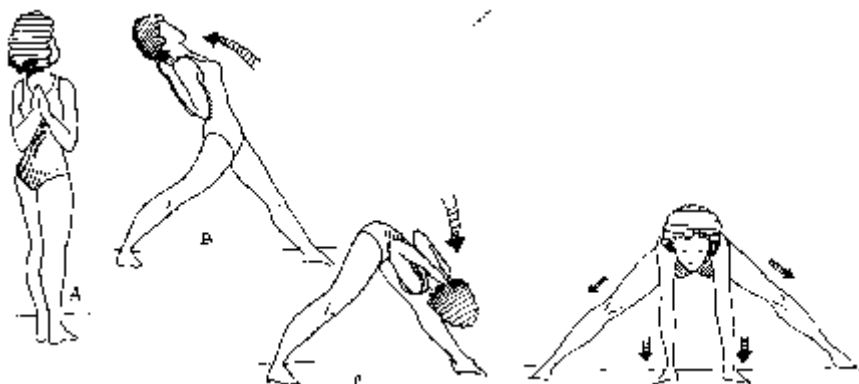
EFFECTOS: Los músculos de las piernas se vuelven fuertes y mejoran su forma, alivia calambres en la pantorrilla y en los músculos de la espalda y también tonifica los músculos y órganos abdominales, todos los movimientos de esta postura mejoran el sentido de equilibrio y dan porte por obligarse a permanecer firmemente en la planta de los pies.

Mantiene los músculos del abdomen adentro y da agilidad a la mente y al cuerpo.

7. **PARSVOTTANASANA.** Postura del estiramiento intenso. Un lado del pecho es estirado intensamente. Se realiza en tres tiempos (a) unir las palmas de las manos atrás, en la espalda; (b) abrir las piernas de un salto, girar un pie y echar el tronco hacia atrás (c) llevar el tronco abajo tratando de poner la frente en la rodilla.

EFFECTOS: Elimina la dureza de las piernas y de los músculos de la cadera, da elasticidad a las articulaciones y a la cadera. Cuando la cabeza toca las rodillas los órganos abdominales se encuentran contraídos y tonificados. Las muñecas adquieren libertad de movimiento y pierden toda dureza, corrige los hombros caídos y encorvados. En la postura correcta los

hombros se echan hacia atrás normalmente y esto permite que se realice más fácilmente la respiración profunda.



8. PRASARITA-PADOTTANASANA. Esta postura es una en la cual las piernas reciben un estiramiento intenso.

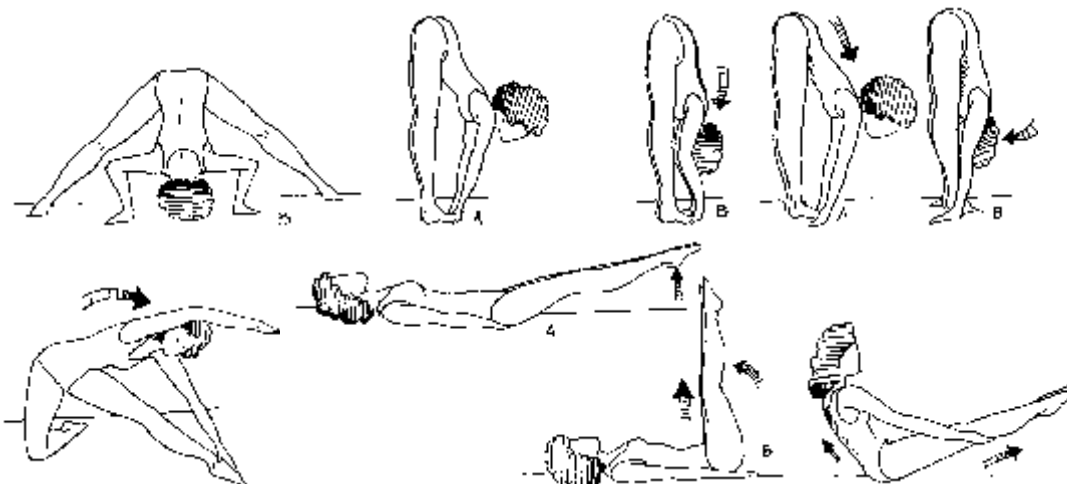
EFFECTOS: Corvas y músculos abductores de las piernas se desarrollan al máximo, mientras la sangre se forza a circular hacia el tronco y la cabeza, incrementa las fuerzas digestivas y ayuda a reducir el peso excesivo.

9. PADANGUSTASANA. Postura de sostener los dedos gruesos.

PADAHASTASANA. Postura con las palmas de las manos bajo los pies.

EFFECTOS: La segunda variante (Padahastasana) es más intensa que la primera (padangustasana) pero los efectos son los mismos. Los órganos abdominales se encuentran tonificados y los jugos digestivos se incrementan, el hígado y el bazo se activan, esta postura es benéfica para las personas que padecen perturbaciones gástricas o abdomen inflamado.

44



10. UTTANASANA. En esta postura la espina recibe un intenso y deliberado estiramiento.

EFFECTOS: Cura dolores de estómago y tonifica hígado, bazo y riñones, alivia dolores menstruales y disminuye el ritmo cardiaco y los nervios espinales se rejuvenecen manteniendo la postura por un tiempo se libera la depresión mental, beneficiosa para personas que se exaltan rápidamente calmando las células cerebrales. Al terminar esta asana los ojos brillan y la mente se siente en paz.

11. PARIGHASANA. En esta postura el cuerpo se parece a una viga cruzada, cerrando una entrada.

EFFECTOS: La región pélvica es estirada, un lado del abdomen se extiende, mientras el otro es lateralmente flexionando, esto mantiene los órganos abdominales en buenas condiciones y

mantiene firme la piel del abdomen los movimientos laterales de la espina ayudarán a las personas de espalda rígida.

12. URDHVA. PRASARITA-PADASANA.

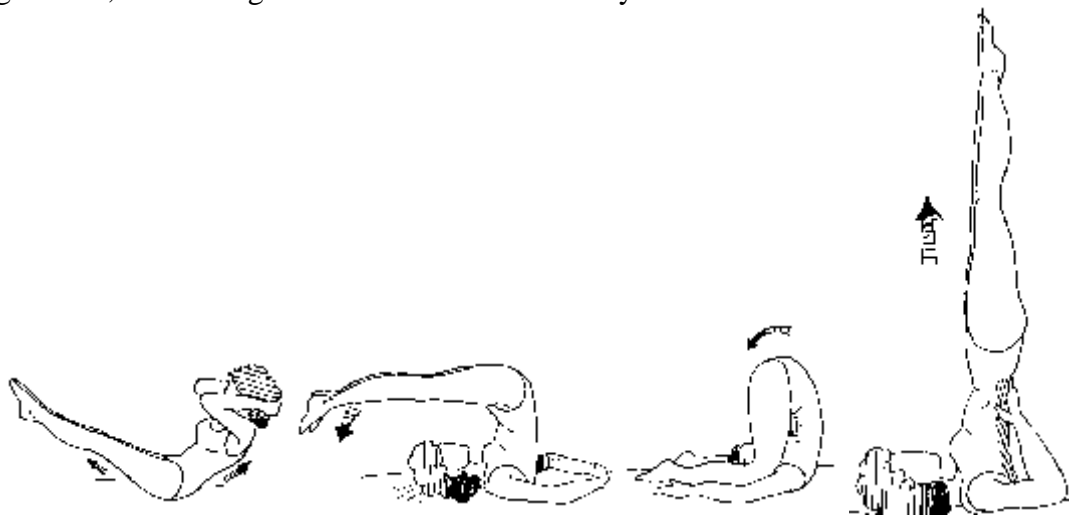
EFFECTOS: Es un maravilloso ejercicio para reducir la grasa alrededor del abdomen, fortalece la parte lumbar, tonifica los órganos abdominales, alivia a todos los que sufren de problemas gástricos y flatulencias.

Levantar las piernas de 15 a 20 cm. llevar los brazos atrás y las piernas a 90 sin despegar el cóccix del piso.

13. PARIPURNA-NAVASANA.

Esta postura se parece a un bote de remos. Iniciar la postura con la espalda en el piso, tratar de levantar la espalda sin encorvarla.

EFFECTOS: Da alivio a las sensaciones de inflamación debido al gas y complicaciones gástricas, reduce la grasa alrededor de la cintura y tonifica los riñones.



15. HALASANA. Postura del arado, variante con los dedos entrelazados y las palmas de las manos hacia afuera, se ponen firmes los brazos y codos jalando las articulaciones de los hombros.

EFFECTOS: La espina recibe un mayor abastecimiento de sangre debido a la flexión del tronco, y esto ayuda a aliviar dolores de espalda, se curan los calambres en las manos por tener entrelazadas palmas y dedos, esta asana favorece a las personas que padecen lumbago, dureza en codos y hombros dureza en la espalda, dolor agudo de estómago debido a gas, este se alivia e inmediatamente se siente ligereza, esta postura es buena para los que tienen tendencia a presión alta en la sangre.

14. ARDHA-NAVASANA. Postura del bote.

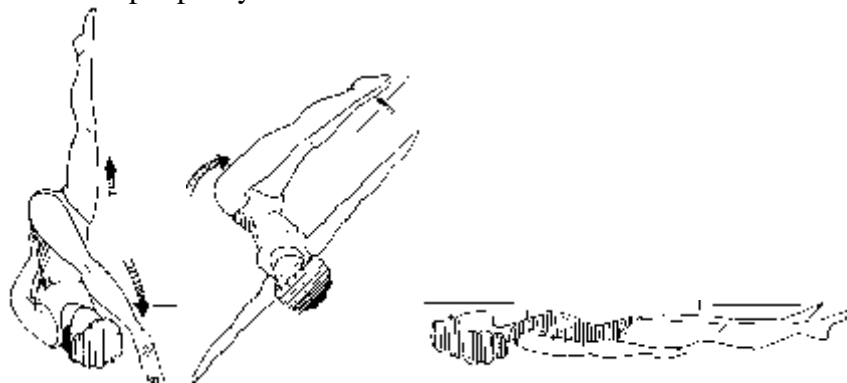
EFFECTOS: Son diferentes de la anterior por la posición de las piernas, en la anterior los efectos se sienten en los intestinos, en cambio en esta postura se trabaja hígado, bazo y vesícula. Estas dos asanas acompañadas de torsiones laterales de la columna ayudarán a fortalecer la espalda, brindan vigor y vida a la espina y permiten envejecer graciosa y confortablemente.

16. KARNAPITASANA.

EFFECTOS: Con esta postura, descansa el tronco el corazón y las piernas, entre más bajan las rodillas más se estira la espina ayudando o favoreciendo la circulación sanguínea alrededor de la cintura. Procurar mantener las rodillas en el piso y el cuerpo relajado.

17. SARVANGASANA. Erección sobre los hombros.

EFFECTOS: Directos en la tiroides y paratiroides situados en la región del cuello ya que la presión de la barbilla aumenta el abastecimiento de sangre, es mas ya que el cuerpo está invertido, la sangre venosa fluye al corazón por fuerza de gravedad, a la sangre pura se le permite circular en el cuello y pecho. Las personas que sufren falta de aire, palpitaciones, asma, bronquitis se alivian, como la cabeza se mantiene firme en la postura, y como su abastecimiento sanguíneo está regulado por la curva de la barbilla, los nervios se relajan y los dolores de cabeza desaparecen. Debido al efecto relajante de esta postura, aquellos que sufren hipertensión, irritabilidad, insomnio, reciben un gran alivio, sobre los nervios, el cambio del centro de gravedad en el cuerpo, también afecta los órganos abdominales en tal forma que los intestinos se mueven libremente desapareciendo el estreñimiento, como resultado el sistema se libera de toxinas y uno se siente lleno de energías. Esta asana se recomienda para desórdenes urinarios y desplazamiento uterino, problemas menstruales y hernias, ayuda a aliviar la epilepsia y la anemia.



18. EKA-PADA-SARVANGASANA. Variante de sarvangasana. Una pierna está en el piso mientras la otra está vertical a lo largo del tronco.

EFFECTOS: Tonifica los riñones y los músculos de las piernas.

19. JATHARA. PARIVARTANASANA. Esta postura es para girar y rodar.

EFFECTOS: Esta postura es buena para reducir el exceso de grasa, tonifica y erradica debilidad del hígado, bazo y páncreas, cura la gastritis y fortalece los intestinos, ayuda a aliviar estrangulaciones lumbares y nervios.

20. SAVASANA. Postura del cadáver. Al, ejecutar esta postura permanecer unos momentos relajados.

GIMNASIA PSICOFÍSICA Y HATHA YOGA DEL Maestro de la Ferriere

(Yug, Yoga, Yoghismo pág 318)

GIMNASIA PSICOFÍSICA

Ya he dado, en el capítulo La Ciencia Yoga del libro *Misticismo en el Siglo XX*, un breve resumen acerca de los preliminares indispensables para las asanas. Repito que no existe límite en la edad para principiar los ejercicios, puesto que se trata justamente de principiar con ejercicios preparatorios antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas sobre todo.

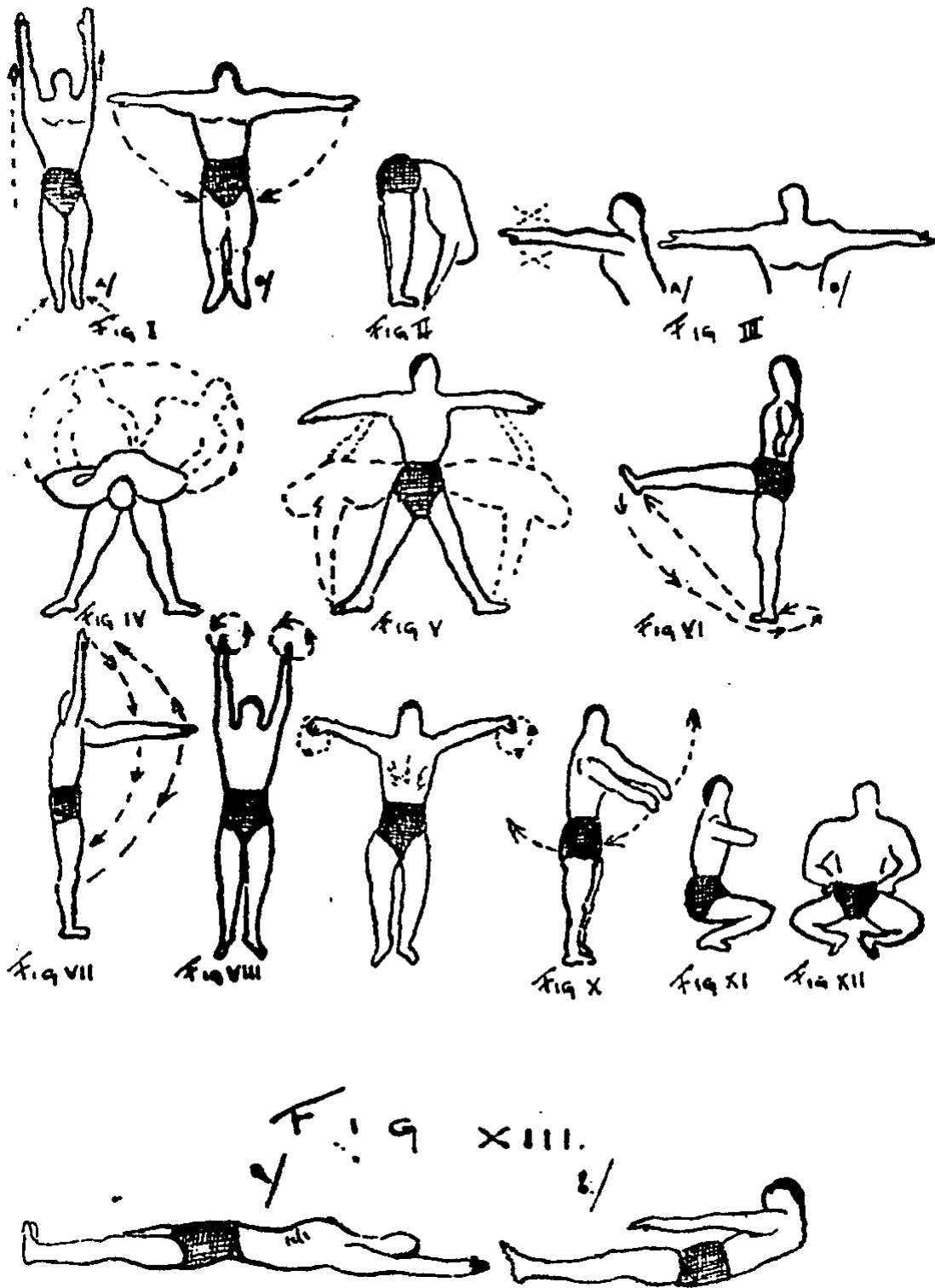
La cuestión de las enfermedades no se toma en cuenta (siempre y cuando ¡se sigan desde el las recomendaciones de prudencia), pues justamente los Yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo. Entre mis alumnos son numerosos los casos de enfermos graves que han recuperado la salud gracias a la Hatha-Yoga bien ejecutada; tengo varios casos de parálisis parciales que he tratado Con las asanas apropiadas. Hombres y mujeres pueden practicar igualmente la Hatha-Yoga y algunas damas no interrumpen sus prácticas de Yoga durante sus períodos mensuales (según el estado de cada cual, naturalmente).

Sobre todo no hay que olvidar nunca que la Hatha-Yoga es un sistema de ejercicios físico-psíquicos, lo cual tiene resultados en diversos planos, es decir, que no hay que enfocar únicamente el trabajo material, sino que la maestría en el cuerpo debe servir para el control del espíritu.

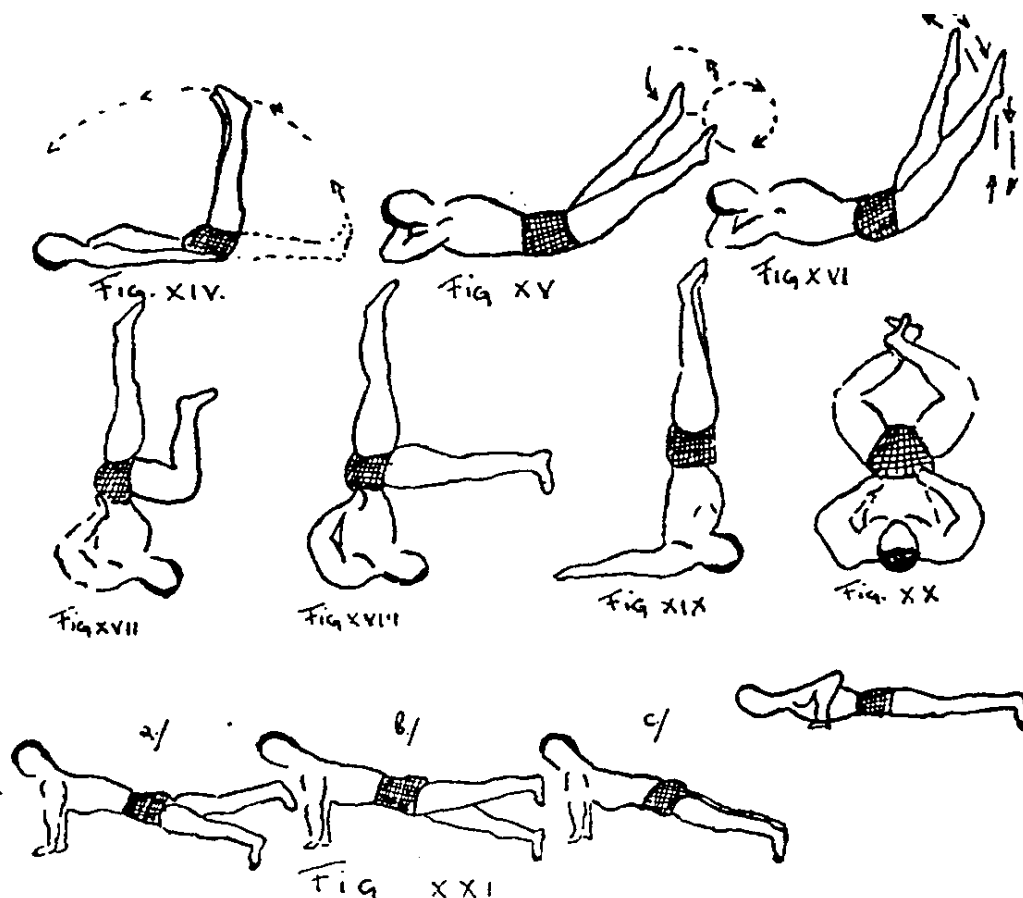
Para las personas que no hayan practicado nunca en su vida la menor cultura física, existen tres ejercicios que deberán ser practicados al aire libre todas las mañanas progresivamente, tres veces cada uno de los tres ejercicios hasta practicarlos seis veces cada uno al cabo de una semana, 12 veces después de un mes y 24 veces al cabo de 60 días, además de que al cumplirse este lapso de tiempo ya se habrán emprendido igualmente otros ejercicios.

1. Rectos los brazos a lo largo del cuerpo, aspirar lentamente elevando los brazos por delante del cuerpo y levantarse suavemente sobre la punta de los pies a fin de hacer llegar los brazos rectos encima de la cabeza. Al mismo tiempo que la aspiración llega a ser total y que el cuerpo se sostiene sobre los dedos de los pies. Bajar los brazos, siempre bien extendidos. Al mismo tiempo que baja el cuerpo sobre la punta de los pies y se exhala el aire almacenado en los pulmones, llegando a descansar sobre la planta de los pies al mismo tiempo que los brazos bajan a los lados del cuerpo simultáneamente. Al momento de terminar la exhalación.

2. Con el cuerpo erecto. Dejando esta vez los pies bien extendidos sobre el piso durante el ejercicio. Levantar los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza, aspirando como en el primer ejercicio, quedando las piernas rectas y plegando en seguida el cuerpo hasta dejar que las manos toquen el suelo (sin doblar las rodillas). Este instante corresponde a la expiración total del aire expulsándolo por segunda y tercera vez de los pulmones apoyando sobre el suelo las palmas de las manos. Enderezarse con lentitud aspirando ligeramente para detener los brazos a lo largo del cuerpo en un instante de retención y reanudar el movimiento de elevación de los brazos por arriba de la cabeza con inspiración profunda, etc.



3. Con el cuerpo recto sobre las plantas de los pies, los brazos tendidos hacia adelante del cuerpo a la altura de los hombros y las palmas en posición horizontal hacia el suelo, se pasan



Suavemente las manos una por encima de la otra, es decir, cruzando los antebrazos: la primera vez es el antebrazo derecho el que cruza por encima del izquierdo con las palmas hacia el suelo, en seguida pasa el antebrazo izquierdo por encima del derecho, pero en este caso con las palmas hacia arriba, separándolos cada vez entre sí unos 30 centímetros. Ello es ejecutado lentamente con retención de la respiración, para abrir los brazos en seguida con fuerza teniéndolos siempre bien extendidos horizontalmente con las palmas hacia arriba y haciéndolos llegar hasta detrás de los hombros, como si se quisiera hacer una circunferencia horizontal completa a la altura de los hombros. Después de haber expulsado fuertemente el aire durante esta parte violenta del ejercicio, los brazos regresan hacia adelante suavemente, exhalando esta vez lentamente, hasta que vuelvan a encontrarse las manos entre sí sin que los pulgares se toquen, y entonces se reanuda la expansión respiratoria principiando de nuevo el ejercicio, el cual se compone de los dos primeros movimientos regulares (paso de las manos, una encima de la otra respectivamente), del movimiento violento (lanzamiento de los brazos hacia atrás) y finalmente el lento retorno a la posición inicial.

En el primer ejercicio se habrá dado mayor preferencia a la respiración, en el segundo a la flexibilidad y en el tercero a su vez es ligeramente estimulante y forma musculatura en los hombros así como proporciona desarrollo al tórax (las mujeres no deben temer adquirir una musculatura exagerada a causa de éstos movimientos, pues la estructura femenina no está constituida para desarrollar músculos, bíceps, etc., ni aun con los mismos ejercicios de los hombres).

Durante el período en que los ejercicios sean ejecutados todas las mañanas, se podrá por la tarde habituarse a una posición de meditación, sentándose en el suelo, con un talón debajo del ano con la pierna plegada sobre el suelo (la rodilla tocando el suelo) y la otra pierna doblada sobre el muslo (la rodilla tocando también el suelo). Se tendrá cuidado de colocar la pierna izquierda debajo del cuerpo y la pierna derecha sobre el muslo izquierdo los días positivos y así mismo colocar el pie derecho debajo del cuerpo con la pierna izquierda doblada sobre el muslo derecho en los días negativos. El lado derecho del cuerpo corresponde a la polaridad activa y el lado izquierdo a la pasiva. Se podrán colocar las manos en la posición correcta para las meditaciones, es decir, apoyándolas en los tobillos, la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha cuando la pierna izquierda se encuentre sobre la derecha (negativo) y la mano derecha sobre la izquierda cuando el pie derecho está sobre el muslo izquierdo (positivo).

Los días negativos son de carácter pasivo, son aquellos regidos por los planetas femeninos: LUNA (para el lunes), MERCURIO (para el miércoles) y VENUS (para el viernes). Los días positivos, de característica activa, son los gobernados por los astros llamados masculinos: MARTE (el martes), JUPITER (el jueves), SATURNO (el sábado). En cuanto al domingo, encontrándose bajo el aspecto del SOL, se practican en este día generalmente los ejercicios en ambos lados a escoger, según lo que se deba fortalecer, por ser de naturaleza mental.

50

Podrá practicarse así la meditación, al principio durante cinco minutos, después diez, quince, y al cabo de un mes hasta durante media hora, conservando sobre todo el cuerpo bien erecto, el mentón replegado un poco sobre el cuello (no sobre el pecho!), los hombros echados hacia atrás, la mirada fija hacia adelante, aun con los ojos cerrados, o hacia arriba, hacia lo alto.

Al cabo de tres meses de practicar la meditación en esta postura, que es llamada ardha-padmasana (medio loto). Se podrá prolongar hasta una hora, y después de un año se puede intentar permanecer en esa inmovilidad mucho mayor tiempo, aunque para entonces ya se practicará el loto completo, (padmasana), es decir, con las piernas cruzadas, los talones llegando a apoyarse sobre los muslos y después poco a poco cruzarlas más fuertemente para que los talones alcancen a presionar las dos canalizaciones del bajo vientre, exactamente encima del pubis. Se permanecerá en ella hasta tres horas, aumentando poco a poco y teniendo cuidado de no prolongar la duración si se resiente aún fatiga física durante esta posición.

Es inútil practicar otras asanas si el estudiante no ha abandonado totalmente el régimen de la carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos. Para su preparación y buena conservación para la Yoga podrá, por ejemplo, hacer media hora de ejercicios de cultura física (alternando los tres ejercicios elementales con otros ejercicios), más un cuarto de hora de siddhasana (postura perfecta llamada del triángulo), todo ello por la mañana; por la tarde contentarse con media hora o cuarenta y cinco minutos de padmasana o ardhapadmasana en la meditación, pero sin comenzar las otras asanas o el pranayama y sin concentración

verdadera, lo cual resultaría inútil debido a que el alumno no se ha purificado durante bastante tiempo ni siquiera en la abstención de la carne (cadavérica de animal), de la bebida, de excitantes como la cerveza, el vino, los licores, etc.

En lo concerniente a la cultura física preparatoria para las asanas, se podrán ejecutar, por ejemplo, rotaciones del cuerpo teniendo cuidado de mantener las piernas bien rectas y separadas y haciendo mover únicamente la parte superior del cuerpo, pues se debe permanecer inmóvil de la cintura para abajo (figura IV de las tablas de ejercicios). Con las manos apoyadas en las caderas, el cuerpo ha de girar, por ejemplo, tres veces hacia la izquierda y tres veces hacia la derecha, tratando de llegar lo más lejos posible tanto hacia los lados como hacia atrás, arqueando la zona renal ligeramente.

También da buenos resultados hacer las rotaciones del cuerpo flexionando la cintura para tocar con la mano izquierda el pie derecho y en seguida tocar con la mano derecha el pie izquierdo alternadamente (ver figura V de la tabla de ejercicios). Después se podría con las manos en las caderas tocar con la nariz la rodilla izquierda, después levantarse y girando todo el cuerpo hacia el lado opuesto, repetir la flexión profunda del tronco hasta tocar la rodilla derecha con la frente.

La figura VI de la misma tabla muestra otro ejercicio que consiste en permanecer bien recto sobre una pierna mientras que la otra ejecuta una rotación completa, teniendo cuidado de mover la pierna bien tirante y recta hacia adelante del cuerpo y dando la vuelta lo más lejos posible del cuerpo intentando trazar una media circunferencia a un lado del cuerpo; cuando la pierna vuelva a su posición inicial se levanta ligeramente el pie para hacerlo pasar a ras del suelo, ya que este medio círculo a un lado del cuerpo se ejecuta tres a seis veces antes de proceder a hacerlo con la otra pierna.

Algunos ejercicios son para desarrollar un poco los músculos de los brazos y de los pectorales, como en la figura VII en la cual se observa que los brazos suben por delante sucesivamente con fuerza hasta arriba de la cabeza, con movimientos rápidos, subiendo un brazo en el aire mientras que el otro desciende y así sucesivamente. En la figura VIII se trata de pequeños círculos, primero en una dirección y luego en otra, con los brazos extendidos.

En la figura IX, los brazos bien extendidos a los lados del cuerpo ejecutan pequeños círculos rápidamente, primero en un sentido y después en otro, con los puños cerrados. El ejercicio de la figura X también es con los puños cerrados tirando los brazos horizontalmente a los lados con la impresión de querer juntar los dos puños atrás de la espalda! Después se podrán comenzar los movimientos de equilibrio y de resistencia, como el de bajar dulcemente, lenta y suavemente, el cuerpo sin levantar los talones del suelo hasta llegar a alcanzar los talones con los glúteos y manteniendo los brazos cruzados sobre el cuerpo (figura XI). El ejercicio siguiente (figura XII) es más o menos idéntico, pero con la diferencia de que los talones se elevan un poco y permanecen unidos para que el cuerpo descienda lentamente a fin de tocarlos con los glúteos; las manos en este ejercicio se encuentran colocadas sobre las caderas.

Después de estos movimientos que se ejecutarán según el tiempo de que se disponga y teniendo siempre cuidado de aumentar el número de los movimientos semana por semana desde 3, 6, 9 y después 12 veces para cada ejercicio, entonces vienen los ejercicios de relajamiento sobre el suelo. Tendido de espaldas (figura XIII), levantándose LENTAMENTE, llegar a tocar con las manos las puntas de los pies y regresar lentamente trayendo los brazos por arriba del cuerpo hasta que la espalda repose en el suelo y los brazos se extiendan por encima y paralelamente a la cabeza antes de comenzar de nuevo el levantamiento durante el cual se practica la respiración profunda y lenta.

La figura XIV muestra el movimiento inverso; esta vez son las piernas las que suben lentamente por arriba del cuerpo a fin de tocar el suelo atrás de la cabeza. Las dos piernas deben estar bien juntas y tirantes desde la partida del suelo hasta llegar al otro extremo y regresar lentamente siempre con las dos piernas suavemente juntas; los pies apenas deben tocar el suelo tanto de un lado como del otro y reanudar el movimiento con regularidad y suavidad. Después, tendido en el suelo, con las manos en la nuca, las piernas bien rectas y los pies extendidos hacia su extremo (figura XV) ejecutar pequeñas rotaciones con las piernas girando en los dos sentidos. En la figura XVI se trata de los cortes verticales; aquí debe estar la cabeza un poco levantada, sostenida por las manos detrás de la nuca, como en el anterior ejercicio. El movimiento de bicicleta (figura XVII) es también muy bueno, y en esta misma posición se puede practicar aun el ir y venir de las piernas bien rectas hasta tocar alternativamente el suelo con cada uno de los pies mientras la otra pierna permanece bien recta verticalmente. Con el estilo de la posición inicial de la figura XIX, se tendrá cuidado de concluir estos últimos ejercicios cruzando las piernas hacia arriba y llevándolas cruzadas lentamente hacia atrás hasta el suelo y en seguida enderezándose lentamente en un movimiento estético quedar en posición vertical (en cierto modo como en la figura XII pero con los pies cruzados por ser el descenso de la figura XX). Finalmente, para concluir, se puede entrenar un poco la resistencia de los brazos practicando los ejercicios de la figura XXI, es decir, sostenido en una pierna hacer descender el cuerpo bien extendido (son únicamente los brazos los que se pliegan, pues la cabeza debe permanecer como la prolongación del cuerpo), sostenido primero en la pierna izquierda y cuando se ha enderezado nuevamente, se cambia a la otra pierna (la derecha sobre el suelo y la izquierda bien levantada horizontalmente) y después con los dos pies al suelo. Se aumenta naturalmente su ejecución en 3, 6, 9 y 12 veces.

Es perfectamente comprensible que sea beneficioso practicar un poco de ejercicios preparatorios antes de abordar las asanas propiamente dichas. Aunque las posturas de la Hatha-yoga no corresponden exclusivamente a la aplicación física se entiende que el cuerpo por lo menos deberá trabajar duramente.

ASANAS

Henos aquí listos para la práctica de las asanas. No insistiremos más en las reglas previas que el estudiante deberá observar y veremos en primer lugar las dos posiciones primordiales. Tenemos ya conocimiento de que en la Hatha-yoga existen 84 posiciones tradicionales para simbolizar los 84 tipos de especies vivientes sobre la superficie de la Tierra, así como para extraer una síntesis de los 84.000 movimientos que puede hacer el cuerpo humano. El Hatha-yoghi se perfecciona con naturalidad en estas 84 posturas cuyo efecto evidentemente repercute tanto en el cuerpo físico, como en el mental o espiritual y a esta altura el estudiante comprende perfectamente que las asanas son básicas para la concentración y para dominar el cuerpo, así como para perfeccionar su forma, evitar las enfermedades y hasta desarrollar las facultades existentes o hacer surgir nuevas cualidades y hasta alcanzar a situarse en un estadio supranormal para obtener fenómenos psíquicos y otro tanto en lo que respecta a realizaciones místicas. No solamente insistimos en la necesidad de efectuar estas posiciones sino también de practicar ciertas respiraciones especiales así como concentraciones sobre los centros a los cuales habrá que hacer vibrar por medio de contracciones musculares primeramente, después por medio de controles nerviosos, y, finalmente, a través de un método extraordinario de

identificación simbólica para que se despierte esa energía misteriosa que vendrá a abrir las puertas, abrirá estas flores y dará, en una palabra, la Luz.



SIDDHASANA

SIDDHASANA: Es la postura del triángulo. Los pies quedan entre la pantorrilla y el muslo de la pierna opuesta. Las manos vienen a reposar sobre las rodillas teniendo cuidado de extender los antebrazos (sobre todo con los codos hacia el interior del cuerpo para presentar una superficie plana hacia el exterior como para simbolizar los dos lados superiores del triángulo, puesto que las piernas sobre el suelo forman la base del triángulo). Las rodillas se encuentran naturalmente bien apoyadas sobre el suelo. Esta asana otorga muy, rápidamente los poderes (siddhis) y si se practica en perfectas condiciones doce horas diarias (después de UN AÑO por lo menos de la práctica general de las asanas corrientes y de preparación en disciplinas especiales), está dicho que hace posible el Samadhí. Esta postura no es recomendable a las personas casadas sino como un ejercicio (una hora diaria como máximo) y no como método de perfeccionamiento el cual demanda un ascetismo preliminar .

Ya hemos aconsejado comenzar con dos posiciones: una por la mañana para practicar un poco de control respiratorio acompañada de una ligera meditación en la postura llamada Siddhasana, y otra por la tarde para la concentración y al mismo tiempo para principiar la práctica de la Hatha-yoga que comienza realmente con esa postura llamada del Loto (la Padmasana).



PADMASANA

Se dice que con la Siddhasana (posición llamada del triángulo) se puede tener la gran realización. Siddha, del término sidhi (poder) explica en su nombre lo que contiene: practicada diariamente durante tres horas, se afirma que hace posible obtener la Liberación muy rápidamente; después de un período de un año siguiendo esta norma, se tendrán los poderes. Es en esta postura como resulta más provechoso practicar el pranayama (control respiratorio). Coloco el pulgar sobre la nariz derecha en tanto que aspiro por la fosa izquierda, listo enseguida para que dicha fosa sea tapada con el meñique para exhalar por la fosa derecha, teniendo cuidado de no quitar el pulgar de la nariz derecha antes de haber colocado el meñique sobre la otra. Nunca deben estar abiertas las dos fosas al mismo tiempo, y

solamente podrán estar cerradas simultáneamente durante un segundo antes de abrir la que se encuentra tapada, lo cual se repite en la siguiente forma: después de haber expulsado el aire por la nariz derecha se reanuda la inspiración por esta misma nariz derecha, siempre con el meñique sobre la nariz izquierda cerrando el otro orificio; después se cierra el orificio derecho con el pulgar para expulsar el aire por el lado izquierdo, inhalando nuevamente por el mismo orificio izquierdo en tanto que el pulgar permanece cerrando el orificio derecho, y de esta manera se continúa progresivamente 3, 6, 9 y hasta 12 veces por cada lado, es decir, aumentando las cantidades indicadas semanalmente, poco a poco.

Padmasana es la asana en que los adeptos pueden hacer por la tarde su meditación: (padma se traduce por loto) en cierto modo, el ejercicio-tipo del Hatha-Yoghi. Como ya lo he dicho, se puede hacer la media-padmasana (ya hemos visto los detalles anteriormente) respetando entonces los días positivos (con la postura llamada masculina) y los días negativos (con la posición llamada femenina). Son las dos posiciones conservadas por los que abandonan todas las asanas o se desligan de la hatha-yoga, pues guardan estas dos posturas porque son la base de la meta misma que se traza el Sadhak, es decir, la Iluminación final, y porque este control del espíritu por el dominio del cuerpo (sobre todo de las sensaciones) proviene de los ejercicios practicados en estas dos asanas-tipos. Veremos que en los otros diversos géneros de Yoga (en la Bakhti, en la Jnana, en la Raja, etc.) las asanas deben también ser practicadas como en la Hatha, pero con menos disciplinas, es decir, con menos importancia se reducen solamente a unas cuantas posturas y principalmente a estas dos posiciones.



HASTHA-PADAMANG

HASTHA-PADAMANG

Contamos con sus efectos en el aspecto de 1ª Yoga mental además de que purifica el Sushumna lo cual es indispensable para comenzar el funcionamiento perfecto de los nadis. También desarrolla el magnetismo personal.

Otras dos asanas que deben también ser practicadas desde el comienzo son la una, preparatoria y la otra para el relajamiento. En la primera, Hastha-Padamang, o Janusirasana se trata de colocar un pie debajo del cuerpo (el talón tapando el ano) y la otra pierna extendida sobre el suelo, encorvar el cuerpo a fin de tomar el pie con las dos manos y asentar la cabeza sobre la rodilla. Es un ejercicio muy bueno sobre todo para el control sexual; es una asana que ayuda a la flexibilidad de la columna vertebral y produce como una eliminación de impurezas acumuladas entre las vértebras, impurezas que originan tantos desórdenes orgánicos.

Propongo siempre a mis alumnos la siguiente técnica que consiste en tomar la planta del pie derecho con la mano derecha al mismo tiempo que el pulgar presiona los dedos del pie para separarlos del dedo gordo, el cual es tirado hacia el cuerpo con el pulgar y el índice de la mano izquierda (o con todos los dedos). Después de haber efectuado respiraciones bien reguladas, se cambia al otro lado colocando esta vez el talón de la pierna derecha debajo del ano y alargando la pierna derecha, dejando siempre esta pierna bien tirante sobre el suelo y la cabeza sobre la rodilla tendida sin despegar del suelo tampoco la rodilla de la pierna replegada.

Dicha asana es practicada sobre todo por los Brahmacharis (en continencia sexual), pero no es tan aconsejable para las personas casadas, las cuales pueden practicar la Pashimottana de vez

en cuando, que es menos dura y produce menos efecto en el control del plexo sagrado; de hecho se trata de una variante de la asana anterior. Casi en la misma posición, el tobillo está sujeto por las manos y en cuanto a la pierna replegada el pie no queda debajo del cuerpo (el talón no está debajo del ano) sino colocado a un lado del muslo de tal manera que la planta del pie viene a situarse por dentro de la pierna extendida y teniendo cuidado de que el talón se encuentre lo mas cerca posible del perineo.

En cuanto a la segunda, el ejercicio de relajamiento, Paryankasana, se trata de estar acostado sobre la espalda, con las piernas dobladas debajo del cuerpo, los dedos de los dos pies se tocan debajo de los glúteos y las rodillas están separadas entre sí, pero bien recargadas en el suelo, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, sin arquear la zona renal; es una posición de reposo.

Esta posición se hace algunas veces en variante y se llama entonces supta-vajrasana. Esta asana es un poco diferente del ejercicio anterior. Pues se trata ,aquí de juntar las rodillas sin separar la pantorrilla del muslo correspondiente sino los pies solamente que quedan hacia el exterior del cuerpo, los talones llegan a cada lado de los muslos, las piernas quedan naturalmente bien aplanadas en el suelo y los brazos cruzados debajo de la espalda.

Estas son, pues, con la Padmasana y la Siddhasana, otras dos posturas para comenzar, la una (Janusirasana) para prepararse a una mayor elasticidad practicando un control de la sensibilidad y que es una asana que yo aconsejo a los principiantes para que la practiquen antes de comenzar el trabajo de la Hatha-yoga, y la otra (Suptavajrasana) que es una variante de reposo, una postura para ser practicada al final de los ejercicios como un trabajo de relajamiento.

Ya en posesión de estas cuatro posturas y después de haber practicado los ejercicios preliminares se comenzará con las asanas propiamente dichas haciendo una selección entre las 84 posiciones tradicionales.

Analizaremos después detalladamente con sus láminas correspondientes, todas las posturas, pero antes, con el objeto de proseguir el tema de la práctica de la Hatha-yoga, las resumo en una síntesis de asanas y explico que: es después de haber practicado como mínimo un año o dos los ejercicios escogidos entre las posturas tradicionales, que se llega a un estado en el cual es necesario simplificarlos y entresacar las asanas en relación con la meta perseguida. Yo hago una selección de doce asanas además de las cuatro que hemos visto anteriormente, es decir, que escojo de todas las asanas practicadas regularmente durante varios años, seis principales sobre las que me he centralizado, cada una en relación con uno de los chakras (el 7º chakra es iluminado mediante la posición del loto) y doy además una variante para estas seis posturas a fin de establecer un equilibrio en el desarrollo de cada uno de estos seis centros.

Queda bien entendido que no se procederá a estas seis asanas sin antes haber practicado suficientemente otras posturas muy variadas y numerosas, o por lo menos haber hecho una vez cada una de las 84 asanas de la Tradición. Estas seis primeras asanas son las siguientes:

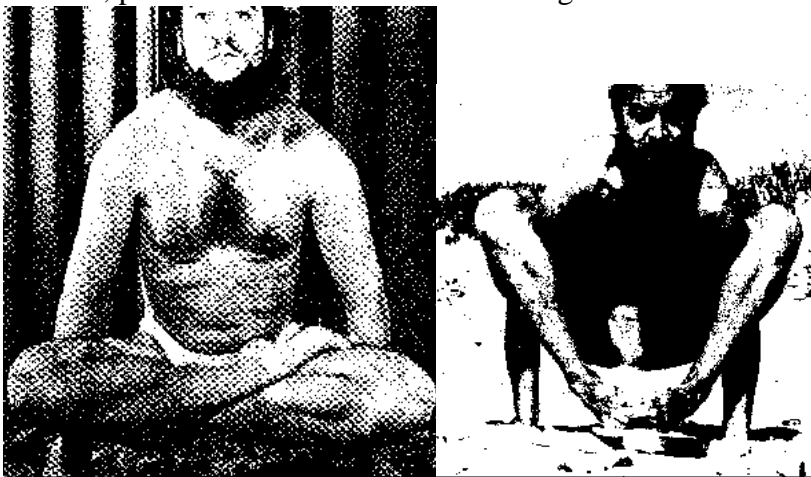


BADDHA-PADMASANA a) y b)

„BADDHA-PADMASANA: (a) Es una posición de loto más complicada puesto que se pasan cruzados los brazos detrás de la espalda, la mano izquierda viene a tomar el pie izquierdo que se encuentra sobre el muslo derecho, y la mano derecha toma el pie derecho que reposa sobre el muslo izquierdo. Se respira lentamente visualizando el ojo central y pronunciando mentalmente OM-RAM. Este ejercicio, practicado diariamente diez minutos y si se tiene el cuidado de concentrarse en la energía seminal que se ha de producir con la idea de transmutación en energía vital hacia el espíritu, suprime rápidamente las ensoñaciones eróticas. Es benéfica contra el lumbago, la disentería, las enfermedades crónicas del estómago. Su efecto es principalmente en Muladhara.

ARDIIA-BADDHA-PADMASANA: la cual sirve para el desarrollo de] plexo sagrado, es la postura para la Iluminación del primer chakra, es decir, toda la concentración durante esta práctica debe ser efectuada en Muladhara con el mecanismo adecuado, visión de los pétalos, asimilación al elemento correspondiente, identificación con relación al plano de la deidad, iluminación del color por medio de la vibración adecuada, pronunciación interna de las palabras sagradas, respiración rítmica según el tema, etc Mi postura como se ve en la lámina N° IV es con las rodillas separadas, pero poco a poco habrá que acercarlas hasta el punto de que ellas se toquen, esto únicamente a fin de prepararse a otra asana que veremos más tarde.

UTTHITA-PADMASANA (Postura del corredor, como variante se hace con las palmas de las manos juntas en el pecho) Sirve para la Iluminación de Svadhisthana y tiene en su mecanismo completo el mismo procedimiento que se explicó rápidamente en el párrafo anterior, pero en este caso tratándose del segundo chakra.



UTTHIDA PADMASANA Loto Elevado y Utthidakukktasana

UTTHIDA-PADMASANA: Es la posición sobreelevada de] loto. Proporciona la visión suprahumana, al restablecimiento de los desórdenes respiratorios y abre el centro del corazón. No deberá exagerarse su duración al comienzo. Puede sostenerse durante 15, 30 y 45 minutos. UNA VARIANTE SUPERIOR ES UTTHIDAKUKKTASANA

CHIRIYA-ASANA: la cual constituye la postura del ave y se practica para la apertura de la tercera puerta, es decir, para la Iluminación del chakra Manipura. Algunos ejecutan esta asana cruzando las piernas (se levanta lentamente en posición de loto con la fuerza de los puños); hecha en padmasana esta posición, puede resultar más fácil de ser sostenida ya que se trata de practicar la misma posición durante 30 minutos o una hora a fin de obtener el resultado final.



TOLANGULASANA: Desarrolla el chakra Anahata. Se practica generalmente con retención de l aliento, despliega fuerzas al organismo y fortifica los músculos abdominales.

TOLANGULASANA

TOLANGULASANA: es gracias a esta postura que es puesto en Iluminación el chakra Anahata; toda la concentración es sobre el plexo cardíaco cumpliendo como siempre el mecanismo completo sin el cual la postura vendría a ser un simple ejercicio de cultura física sin más resultado que una cierta elasticidad del cuerpo y que no es el objeto de este trabajo. Existe una variante de esta asana, en la cual se trata de mantener elevados del suelo la cabeza y toda la parte superior del cuerpo, así como los muslos y las piernas cruzadas que quedan también levantadas horizontalmente gracias a las manos que sostienen los músculos glúteos. Esta asana es suficiente para la Iluminación de Anahata (el loto del amor universal).



Es eficaz para la tiroides, la neurosis, las gonorreas, los ovarios, la descalcificación. Para sus efectos psíquicos demanda ser ejecutada con los bandhas.

PADMA-SARVANGA-ASANA

PADMA-SARVANGA-ASANA para la Iluminación del chakra Vicchudha: esta postura se practica con bandha (contracción muscular) además del proceso habitual de concentración, asimilación, vibración, etc.



MUKTASANA: La postura liberada, como ha sido llamada, favorece la contracción de la base (mula-bandha), la cual se practica para transmutar la energía excretiva seminal y enviarla a la región superior. Esta asana vence la vejez e ilumina el chakra Agua como ya lo hemos visto, proporciona nuevas y numerosas facultades; sin embargo, este ejercicio es de los más peligrosos si se ejecuta sin la debida preparación.

MUKTASANA o BADDHA YONIASANA

BADDHAYONIIASANA sirve para la Iluminación del chakra Agna. Naturalmente no se trata únicamente de visualizar el tercer ojo, pues una asana no es solamente un método de desarrollo de poderes psíquicos o la adquisición de facultades mediumnámicas, aunque esta asana produce especialmente la clarividencia y la clariaudiencia, las cuales son cualidades naturales para un adepto de la Yoga. Se practica para la Iluminación del chakra en el cual vienen a reunirse las tres principales canalizaciones (Sushumna-Ida-Pingala) y es gracias a la abertura de esta puerta que el adepto estará en seguida en posibilidad de establecer el contacto final con la Consciencia Universal (Samadhi).

He dicho anteriormente que he escogido doce posturas para completar el trabajo de la Hatha-yoga y acabo de presentar las seis asanas básicas, las cuales son el motivo de las otras seis asanas que presento en seguida. Estas deben ser ejecutadas en el aspecto físico únicamente a fin de perfeccionarse hasta el punto de no tener ninguna dificultad para resistir estas posturas, pues habrá que prolongarlas durante varias horas para ponerse en el estado vibratorio indispensable para la Iluminación de los respectivos chakras y finalmente obtener alguna sublimación que no proviene de una especie de hipnosis, sino de un control de los centros nervo-flúidicos para el cual las asanas constituyen los medios de apertura del contacto.

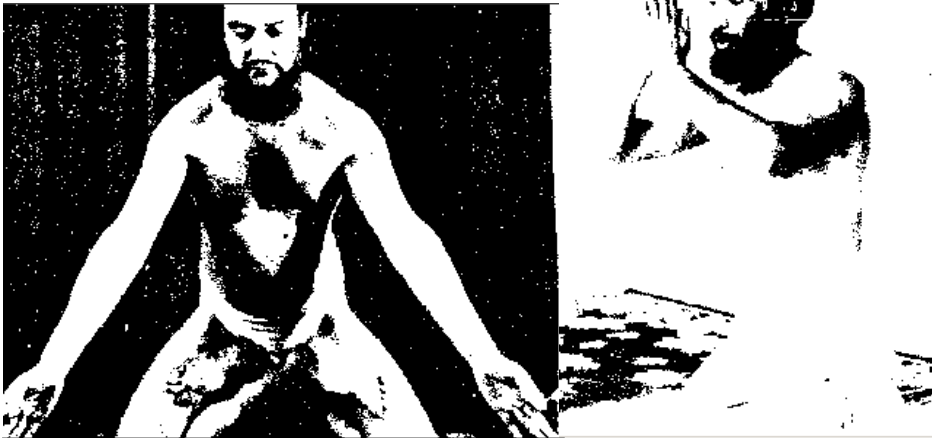
He aquí a continuación las seis asanas que completan las doce posiciones que acabo de mencionar que deben practicarse antes de emprender el gran trabajo final para la fusión al Gran Todo para operar nuestra REintegración. . .



MATSYENDRASANA Variante a) y b)

MATSYENDRASANA: Es la postura del Gran Doctor Matsyendra, la cual permite aumentar la virilidad, remueve la acumulación de grasa en las coyunturas. Desarrolla muladhara.

MATSYENDRASANA constituye en cierto modo la octava superior de Ardha-Baddha-Padmasana; en esta postura como en la primera de la serie A se trata del desarrollo del primer plexo y es indudablemente un poco más complicada, como todas las demás posturas de esta segunda serie, puesto que la primera serie (que llamamos "A") se compone en cierto modo, de seis asanas preparatorias a esta segunda categoría, "B".



PARVATASANA Variante a) y b)

PARVATASANA: es la postura denominada la montaña, en la cual se trata de estar generalmente en padmasana, verticalmente sobre las rodillas con los brazos tendidos en el aire. Tengo la costumbre de hacer unas pequeñas variaciones del mudra, es decir, que a fin de canalizar los fluidos mejor, manejo las posiciones de los dedos según el conocido mudra de los tres dedos extendidos y el pulgar replegado sobre la uña del índice (símbolo de los tres nadis erectos a los lados del Kundalini enroscado). Tal como el utthita-padmasana (segunda posición de la primera serie) esta postura sirve a Svadhastana y tal vez requiere menos esfuerzo de resistencia aunque un poco más de sentido del equilibrio, lo cual se comprende que es simplemente una cuestión de hábito.



LOLASANA Variante a) y b)

Es eficaz contra todos los malestares del abdomen, del hígado, del estómago, etc. Al ejecutar este ejercicio se puede practicar la contracción y dilatación del vientre para producir un auto-masaje. Desde el punto de vista psíquico esta asana proporciona rápidamente el poder de curar, que proviene del magnetismo tanto del plexo solar como de las extremidades de los dedos.. Las cualidades espirituales son desarrolladas sobre todo en un sentido concreto con una entera comprensión tanto intelectual como intuitiva. Es una postura de lo más poderosa.

LOLASANA: es una variación de la mayurasana. Esta postura está en relación una vez más con su correspondiente de la primera serie (Chiriyasana). Como se comprenderá, estas disposiciones son para el desarrollo del plexo solar; es la razón por la cual se tendrá cuidado de practicarla con el uddhiyana-bandha (contracción del vientre), comprimo los músculos abdominales, pues se trata de contraer y relajar el vientre al nivel del ombligo de una manera rítmica.

60



VATAYANASANA

VA7'AYASANA: El caballo. El talón al sexo, el otro pie sobre el suelo como en el medio loto. Manteniendo una rodilla al suelo se eleva entonces la otra pierna que se encontraba replegada debajo
Esta asana permite un rápido progreso general.

VATAYANASANA es la postura para la Iluminación del 4º chakra (Anahata), emanación del plexo cardíaco. Y como en el caso de la Tolungalasana, la concentración se efectúa en los principios del amor universal conjuntamente al método habitual de la Hatha-yoga: repetición mental de los bij-mantras, visualización de los pétalos de la flor de loto que simbolizan la apertura de cada una de las doce cerraduras simbólicas. No sólo es conveniente visualizar la flor de loto emblemática de cada chakra sino concentrarse en cada ocasión en cada uno de los pétalos que forman la flor simbólica que representa cada uno de estos centros internos. Así, por ejemplo sabemos que Muladhara es una flor con cuatro pétalos, el segundo centro es un loto con seis pétalos, el tercer chakra tiene diez y el chakra Anahata doce pétalos, y la concentración debe ser realizada mediante la mentalización en cada ocasión del número correspondiente a las respectivas sílabas sagradas.

SARVANGA es la Sarvangasana con el Jalandhara-bandha con el uddiyana-bandha. Se advertirá que pongo tenso el vientre y que el cuello también está contraído. En la primera serie la posición correspondiente (padma- sarvanga-asana) no permite la misma libertad para hacer el bandha en virtud de la posición de las piernas; en esta segunda categoría, la asana con las piernas estiradas (para el desarrollo de la glándula tiroidea y la Iluminación del chakra Viceudha), permite mejor ejercer las contracciones musculares de la garganta y del epigastrio.



GOMUKHA

GOMUKHA o postura del hocico de vaca. Hay que respetar siempre el cruzamiento de los brazos: el izquierdo predomina cuando la pierna derecha está encima. Y viceversa. Un talón en el ano y el otro a un lado del cuerpo, las manos se enganchan apretando los cuatro dedos de una con los cuatro de la otra (el pulgar derecho sobre el dedo mayor izquierdo y el pulgar izquierdo sobre el mayor de la mano derecha). Es recomendado contra los reumatismos y las neuralgias hemorroidales. Es una sana sumamente peligrosa porque la concentración de los nadis viene a confluir al ojo central.

GOMOUKHTA-ASANA: está al servicio del chakra Agna y a pesar de su simplicidad es de lo más peligrosa. Gomoukhta demanda una concentración muy poderosa en la glándula pituitaria y puede producir serios trastornos si se opera demasiado pronto o sin el previo control de otras asanas. Siempre habrá que atender que es el brazo contrario o la pierna más alta el que está en el aire con el propósito de producir un circuito, que es justamente el factor peligroso de dicha postura la cual proporciona la liberación del plano de los elementos físicos. En realidad hay que concentrarse en el entrecejo y ello se logra más fácilmente con los ojos cerrados.

Resumamos pues nuestro trabajo:

- (a). Algunos ejercicios variados de cultura física aplicándose suavemente a efectuar la posición del triángulo y la posición del loto.
- (b). Después de algunas semanas principiar a la elección de las múltiples asanas que ofrece la Tradición, comenzando por la Janusirasana y terminando la sesión de Hatha-yoga con la posición de relajamiento.
- (c). Más tarde, después de un cierto tiempo, y habiendo dominado diversas asanas, dedicarse sobre todo a las doce asanas-tipos del desarrollo final. Podemos, pues, concluir con el cuadro siguiente:

1)-Una veintena de ejercicios de cultura física. (Equilibrados entre respiración, elasticidad y resistencia física).

2)-Escoger una serie de asanas de preparación.

(Paschimotanasana, Padhahasthasana, Vrkasana, Halasana, Bhujangasana, etc)

3)-Siddhasana con Pranayama (para practicar por la mañana).

Una serie definitiva de asanas (comenzando por Janusirasana y terminando por Supta-Vajrasana). Ardha-Padmasana por la tarde para la meditación y Padmasana para la concentración.

4)-Aplicación de la serie "A" al comienzo y de la categoría "B" después.

(Las doce asanas practicadas perfectamente y conforme al método completo).

YOGA PARA PARTO NATURAL

Esta comprobado por la Psicología que en la etapa de la gestación se repiten, en forma inconsciente, las experiencias que nuestros padres tuvieron cuando nosotros fuimos gestados. Todo esto genera en el producto una serie de impactos que le trasmite la madre a través de las secreciones hormonales. Lo cual puede ser contrarrestado en gran manera cuando el ambiente externo es positivo para la madre.

El mas sensible de todos sus centros energéticos es sobre todo, su Chakra Esplénico localizado en el Plexo Solar, por el estiramiento máximo en esta región durante la gestación. Relacionado a la cuestión sexual de la pareja, no existen restricciones, pero evidentemente habrá un cambio de ritmo en función principalmente, al juego de emociones que influye a ambos. La mujer requiere mas tiempo para su bebé en gestación y el hombre requiere un tipo de amor paterno que pocas veces posee, pues el no lleva dentro de sí al producto. Así que el equilibrio solo nacerá de una mutua comprensión. Sin embargo, se ha reconocido que durante esta etapa la mujer tiene la oportunidad de experimentar lo que es la virginidad como estado de conciencia. Y en general ambos pueden crecer en amor, si superan la etapa de la incomprensión a que aparentemente invita el nuevo ritmo de vida sexual, muy diferente, algunas veces, que al que estaban acostumbrados.

Pero los médicos en este sentido no ayudan mucho si la Tecnología los sujeta fuertemente a una mecánica de atención y guía a mujeres en estado de gestación, si por principio de cuentas

las califican con el cliché negativo de “embarazadas” o “enfermas”. Todo esto les hace sentir inconscientemente que están en un grave problema.

Si son madres solteras el niño está destinado a nacer con fuertes traumas, pues a la mujer se le rechaza y socialmente se le tiende a calificar de “pecadora”.

No podemos entrar aquí a discutir si abortar o no es válido. O si el bebé dentro de vientre materno ya es un ser vivo en un sentido realmente humano o no. Pero lo cierto es que es dentro del vientre materno que él o ella, serán revestidos no solamente de miembros corporales, producto de millones de evolución en la raza humana, sino también de un cuerpo emocional y un bagaje intelectual que le induce todo lo que rodea a la madre. Y estos descubrimientos, son sin duda de los más sorprendentes en la vida moderna.

Y podemos comprobar que esta vida “moderna” llena de excesiva costumbre al confort hace del amor un sinónimo de debilidad y por esto, cuando la mujer está embarazada, incluso porque se le quiere cuidar, se le estimula esta pereza y para todo se le pide EVITE EL EJERCICIO. Se le obliga a que esté lo más recostada posible, que no esté de pie demasiado tiempo, que no haga movimientos simples como ponerse de cuclillas y menos agacharse.

Todo sin contar con que no se atiende a que diariamente respire en forma adecuada para prepararse al parto sin dolor. Luego, en el hospital los médicos en su afán de ayudar, se les ha acostumbrado a que a sus pacientes les den medicamentos para acelerar el parto, pues se requiere que las madres no ocupen demasiado tiempo las habitaciones del sanatorio, pues hay más mujeres esperando su turno. Esto si hablar de que cuando, el doctor o doctora la revisa por medio del tacto, le colocan este tipo de sustancias que aceleren el parto y se lo inyectan, para ayudar al proceso de dilatación del cuello uterino. Solamente que cuando el aceleramiento rebasa los límites de LO NATURAL y se convierte en un aceleramiento antinatural bloquea la función normal y vienen las complicaciones.

Como la mujer no está entrenada para controlar el proceso por medio de LA RESPIRACIÓN, se considera natural que sufra y que grite, incluso que pierda la vida, cuando realmente el caso no es tan grave pues la tecnología nos ha permitido saber desde antes, cuando el bebé viene o no en forma correcta hacia el conducto natural de la salida, desde meses antes del momento de nacimiento.

Respirar sin control es causa de dolor tanto por el exceso de bióxido de carbono en la sangre de la madre, como porque todo esto afecta al producto, además del miedo, que el aún no nacido capta de inmediato.

Afortunadamente en la cuestión alimenticia se ha generado una mayor consciencia, pero no ha sido suficiente. Por ejemplo, pocas veces se comprende que LOS ANTOJITOS que experimenta la mujer, especialmente cuando se encuentra en estado gestante, se debe a falta de algunos elementos en su organismo como sales minerales, vitaminas o proteínas. Porque el niño, dentro de su vientre se va apresurando a tomarlo de su propia madre, durante la gestación.

Por esto, gran cantidad de calcio materno necesario para la formación de su sistema óseo; tiende a descalcificar a la madre y entonces se le antojarán alimentos ricos en calcio como son leche, huevos, etc..

Aunque en este último caso, la madre debería ser informada de los beneficios que al respecto ofrece el YOGURT que sobre todo ofrece una mejor asimilación del calcio, restituye la flora intestinal, crea bacilos de fermentación para contrarrestar la putrefacción y en general permite una mejor asimilación de todos los alimentos.

Si la madre y la gente en general, no gustan del Yogurt, entonces, que ingiera leche búlgara, jocoque y requesón. Cuyas propiedades son similares a la leche pero de más fácil digestión. Como sabemos las Proteínas son indispensables para la formación de los tejidos.

Las Grasas para la formación del tejido adiposo, funcionando a modo de reservas alimenticias, principalmente.

Los Azúcares y féculas son fuente de energía, produciendo fuerza y calor en el organismo.

Las Vitaminas son indispensables para el buen funcionamiento de todo el organismo

Las Sales mineral como Calcio, Hierro Fósforo, Yodo. Son indispensables para la formación ósea.

Y finalmente, La Celulosa o fibra vegetal es estimulante natural del intestino y del colon, para garantizar un perfecto funcionamiento de eliminación, permitiendo combatir los estreñimientos.

Sería excelente que la mujer se volviera vegetariana por lo menos en esta época porque los Germinados, por ejemplo, le vienen de maravilla.

Así como las semillas, especialmente: El frijol soya, trigo, cebada perla, alfalfa y avena.

El calcio se toma incluso del cascarón del huevo pulverizado agregado a la alimentación general.

Sin olvidarnos del Yodo, fósforo, hierro, etc..

Tés digestivos como: Manzanilla, yerbabuena, hinojo; cáscara de papaya hervida (para el estreñimiento), semilla de linaza, té de ciruela pasa (excelente para evitar o curar estreñimiento, agua de tamarindo y agua de papaya, jugo de naranja.

Tés para el mejorar el funcionamiento del Hígado: Boldo, la prodigiosa, cola de caballo.

Tés para curar infecciones renales: Cabellos de elote, pingüica (los frutos y las hojas), doradilla, cola de caballo, té de alfalfa y de la semilla de alfalfa, té limón.

Tés para ayudar a curar la alteración nerviosa: Tila, toronjil, magnolia, lechuga, menta, azahar.

Tés y jarabes para evitar infecciones de las vías respiratorias: Rosa de Castilla, caucalis, té de ajo con limón hervido y endulzado con miel de abeja, gordolobo, eucalipto, cáscara de mandarina o de cáscara de naranja, jarabe de cebolla morada con miel y limón, jarabe de rábano y miel, jarabe de eucalipto.

Es recomendable que en el último mes su alimentación sea con muy pocas harinas y grasas, más bien a base de verduras en ensaladas crudas y frescas, caldos de verduras con algún cereal (arroz, cebada perla, trigo, avena integral), ensaladas de frutas con oleaginosas y miel de abeja, jugos vitamínicos de frutas y legumbres, leche, yogur, quesos y cereales integrales: Germen, granola, avena, salvado, etc.

Otra recomendación fundamental es LA HIDOTERAPIA.

Se refiere a la curación o conservación de la salud por medio del agua.

A este respecto el BAÑO VITAL O GENITAL Activa la circulación sanguínea y en el caso de aplicarlo directamente por medio de un paño, no áspero ni demasiado suave, sobre lo largo y ancho del abdomen, en forma de masaje. Normaliza las evacuaciones del intestino y elimina la fiebre interna. Estimula y conserva la salud vaginal y de la matriz; ayuda a combatir infecciones vaginales, renales; combate inflamaciones o irritaciones vaginales; ayuda a una mejor continencia de la orina. Da resistencia a los tejidos de la región bulbar y vaginal.

En fin, este masaje con una toalla mojada o un paño húmedo, combate directamente todos los problemas del aparato digestivo, cargando de energía y vitalidad a todo el cuerpo.

La forma de masaje abdominal puede ser en movimientos circulares, de arriba hacia abajo, horizontales, etc.

En realidad, el BAÑO GENITAL va aplicado directamente a los órganos genitales. EL BAÑO DE ASIEN TO, consiste en sentarse en una tina pequeña o palangana con agua hasta

la mitad, de tal forma que de la cintura, genitales, glúteos y muslos queden bajo el agua. Este baño estimula todo el sistema nervioso, activa la circulación, matriz y aparato digestivo; Ayuda increíblemente a la función de los riñones, estimula el plexo solar, etc. Cuando hay muchos problemas en los órganos de la parte media, por ejemplo, mala digestión, estreñimiento, fiebre e inflamación interna. Entonces, se recomienda envolver vientre y cintura con una toalla larga.

Otro baño típico en la terapia naturista es la frotación de todo el cuerpo con la toalla húmeda. Lo cual elimina toxinas de la sangre, estimula el sistema nervioso, activa la función cerebral y da regeneración celular en todo nuestro cuerpo.

También se recomienda la Helioterapia, es decir, tomar baños de sol con las consecuentes reservas, para no permanecer mucho tiempo bajo los rayos del sol.

La correcta respiración, como hemos visto es sumamente importante. Y esta es la parte medular para un PARTO NATURAL CONSCIENTE.

Esta por demás decir que el uso de drogas y los hábitos nocivos como el cigarro, so pésimos para una mujer en estado de gestación. Lo mismo podemos decir del alcohol, analgésicos, anestésias, sedantes, heroína, etc.

GIMNASIA PSICOFÍSICA

La Gimnasia Psicofísica recomendada es la PRIMERA y SEGUNDA SERIE mostradas anteriormente. Sobre todo los ejercicios de pie.

Esto significa que lejos de lo que generalmente pueden recomendar algunos médicos. Es mejor escuchar a aquellos que están mas enterados de la gran ventaja que tienen las mujeres en estado de gestación que realizan gimnasia psicofísica y yoga durante la espera del nacimiento de su bebe.

Ciertamente, es prudente dejar pasar unas ocho o doce semanas después del embarazo, antes de comenzar la práctica de gimnasia y yoga, pero no más.

Una vez que nos ponemos ropa holgada es bueno empezar con ejercicios elementales como pararnos sobre la punta de los pies al inhalar, subiendo los brazos, luego bajarlos al exhalar. Realizar giros con los pies y manos a la cintura.

Unas 3 series de 10-12 sentadillas.

Movimientos simples de cuellos.

Brazos estirados y girar muñecas.

Podemos pasar a giros libres de hombros con manos y brazos pegados al cuerpo.

Inhalar, subir brazos por los costados, girar con las manos por arriba de la cabeza y al bajar los brazos, después de haber girado la cintura, exhalar.

Flexionar el tronco hacia los lados en una serie de unos 20 movimientos dinámicos, es excelente,

Contraer y relajar varias veces periné, vulva, vagina, cuello de la matriz, músculos abdominales. Tal vez un poco el ano y glúteos, si se tiene experiencia en este tipo de ejercicios, pues esto último permite sublimar la energía hacia el cerebro oxigenándolo.

También se recomiendan movimientos pélvicos. Subiendo la región pélvica al frente y luego bajarla, contrayendo glúteos, haciendo una ligera flexión de las rodillas. Todo esto para ir preparando estos músculos al trabajo de parto.

Flexiones de cuerpo tocando con la mano izquierda el pie derecho y viceversa.

Luego, sentada una flexibilización de piernas, como cuando nos preparamos ya a las posturas de yoga.

A veces también como preyooga se recomienda ponerse sobre rodillas y manos, y en esta postura, contraer y relajar varias veces el abdomen; Luego, arquear hacia abajo la columna, levantando la cabeza mientras se aspira, al ir expulsando el aire, se arquea la columna en sentido contrario, bajando la cabeza. En seguida, se anda un poco a gatas, sobre el pasto o alfombra.

Tal vez unos movimientos de costado, levantando piernas bien estiradas.

Y finalmente, quedar boca arriba, haciendo algunas flexiones de rodillas hacia el abdomen, con posterior movimiento circular de las rodillas, pues estirados, rodillas, etc.. Mientras las manos van estiradas en cruz.

Podemos terminar con un breve relajamiento boca arriba, en la postura llamada “sahasana”.. Para finalmente retirarnos a tomar un buen baño de agua natural.

SESIÓN DE HATHA YOGA Y RESPIRACIÓN

Dentro de esta sesión de YOGA PARA PARTO NATURAL CONSCIENTE, Egda Estibalet, en la obra del mismo Título, recomienda mucho conocer y practicar las diferentes formas de respiración, que como dijimos son la base del PARTO PSICOPROFILÁCTICO O “NATURAL CONSCIENTE”. Desde luego, ella las ha seleccionado de la Ciencia Yoga milenaria. Pero lo que es un gran mérito, es que ella misma en su proceso de preparación al parto y en el parto mismo, comprueba su contundente eficacia. Viniendo a comprobarse posteriormente con cientos y finalmente, miles de mujeres en estado de gestación que fueron dominado este modo de RESPIRACIÓN.

:

LA RESPIRACIÓN MEDIA o TORÁCICA es corta. Porque al respirar se llena solamente la parte alta de los pulmones, se retiene el aire un momento y se exhala. Esta es una forma mu7y deficiente de respirar.

Para comenzar a corregirla se debe estar conciente de respirar “en tiempos de 4 segundos”: Inhalar en 4 segundos, retener 4 segundos, exhalar en 4 segundos y permanec4er sin aire y segundos.

LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL o BAJA es ya una respiración mas profunda donde por lo menos el aire logra llegar a la parte baja de los pulmones. Pero es mejor si llega al abdomen. Los tiempos de respiración pueden crecer.

VARIANTES:

1.-Respiración con los brazos estirados en cruz.

2.-Respiración tapando una fosa nasal con el pulgar de la mano, al inhalar; Retener el aire, tapando por completo las dos fosas, ayudados ahora con el dedo índice para logrearlo. Retener cuatro,8,12, tiempos, muy paulatinamente; Exhalar, quitando el dedo índice de la fosa correspondiente. Permanecer sin aire y continuar. Después de unas 8 respiraciones. Alternar el pulgar de la otra mano, a la fosa nasal contraria y repetir el ejercicio.

RESPIRACION MIXTA o COMPLETA. Al respirar se expanden ambas partes: tórax y abdomen. Esta es la respiración mas completa debido a que los pulmones se llenan en toda su capacidad. Seguir los 4 tiempos marcados en la respiración

LA SIGUIENTE RESPIRACIÓN SE DEBE DOMINAR PORQUE TIENE APLICACIÓN DIRECTA EN EL TRABAJO DE PARTO. Se llama:

RESPIRACIÓN TRAQUEAL PROFUNDA. El esfuerzo de inhalación del aire se hace con la tráquea (entra y sale el aire por la nariz -inhalación y exhalación-, pero ambos esfuerzos se realizan con la tráquea). Esta respiración es profunda -llenas en su totalidad los pulmones. No desanimarse si al principio no se hace bien el esfuerzo con la tráquea y se realiza solamente en forma superficial (con la laringe) ; más adelante se va dominando hasta lograrlo con la tráquea.

Es de gran utilidad debido a la oxigenación (planificación) que produce su práctica, contribuye grandemente a una oxigenación consciente para el bebé en la fase final del parto, donde tiene una aplicación directa junto con el ejercicio de expulsión final.

Otra forma de respiración fundamental es la de:

JADEO TRAQUEAL. Se aspira profundo con la técnica traqueal anterior, se exhala levemente un poco de aire, el resto permanece en el interior de los pulmones; en el nivel en que se exhaló se comienza a inhalar y exhalar aire en forma de jadeo -pero traquealmente-. El esfuerzo se debe sentir directamente en la tráquea. Hacer el jadeo con la boca cerrada para evitar que penetre el aire sin filtrar. Este ejercicio es de uso directo en el proceso del parto, por lo que se debe tener pleno dominio de él. Se debe practicar frecuentemente -fuera de la sesión de clase-, hasta lograr una duración de 1 a 3 minutos con puro jadeo.

RESPIRACIÓN INVISIBLE. No hay ningún esfuerzo de inhalación o exhalación; entra y sale el aire por la nariz, en forma mínima, casi por inercia, sin expansión torácica o abdominal. La gran diferencia es que se entra en conciencia de la respiración. Esto proporciona un control emotivo y una mayor serenidad. Se recomienda siempre, pero especialmente, en caso de desesperación o desajuste emocional en el parto, usarla directamente para serenarse y controlarse. Es la respiración que se usa en el relajamiento consciente.

RESPIRACIÓN DE SOPLIDO. Tomar aire por la boca y sin violencia. Aspirarlo abriendo levemente la boca y en seguida sacarlo con soplido continuo, como si se estuviera soplando a una vela. Es necesario durar en su dominio hasta 2 minutos. Poner mucha atención con este ejercicio porque **es para detener el alumbramiento del bebé en caso de que no haya nadie para recibirlo**, o todavía no llegue al lugar donde va a dar a luz la madre. ESTE EJERCICIO DETIENE EL DESEO DE PUJO. En los momentos de no contracción, respirar profundo llenando bien los pulmones de aire, para mantener bien oxigenado al bebé, y para que la madre misma se conserve plenamente relajada.

DOS EJERCICIOS DE YOGA PARA PREPARACIÓN A LA EXPULSIÓN DEL BEBÉ

El primer ejercicio de expulsión preparatorio consiste en saber usar y ejercitar los músculos del diafragma y abdominales. Se practica a partir del tercer mes y se suspende en el séptimo. El segundo ejercicio es más fuerte debido a que se realiza sin el bloqueo del aire dentro de los pulmones y por tanto, hay mayor libertad para usar los músculos del diafragma y la parte alta del abdomen para impulsar hacia abajo la parte alta del útero. No es conveniente hacerlo antes del séptimo mes y como una preparación ya hacia el nacimiento mismo del niño. Pues precisamente se realizara al momento del parto. Y bien realizado, EL NIÑO NACE.

En el Ejercicio de Expulsión No. 1. La mujer se recuesta boca arriba. Flexiona las piernas hacia el abdomen, con las rodillas separadas (ayudándose con las manos un poco debajo de las rodillas, en las espinillas) y las plantas de los pies juntos. Inhala profundo, retiene el aire y desde el diafragma se hacen varios movimientos expulsivos moviendo el abdomen hacia la salida. Exhalar. Descansar y volver a intentarla. Así, de unas 8 a 15 veces. Hasta llegar a repetir unas tres series.

Después del séptimo mes este ejercicio se suspende y se comienza con el número 2:

Se empieza por respirar en forma traqueal profunda unas dos o tres veces y al exhalar todo el aire, conforme baja el diafragma, siente que lo apoya en la parte alta del útero y desde ahí hace el esfuerzo de empujar al bebé hacia abajo, valiéndose también de los músculos del alto abdomen, a los lados de las costillas.

No se trata solamente de abultar el abdomen y levantar las vértebras que se encuentran a esta altura. Sino que debe hacerse de la forma indicada.

Para eso realmente deben estar relajados los músculos de las partes bajas del abdomen, los vaginales, bulbares y perineales; Tórax, cuello, rostro, brazos y piernas.

La señal de que el ejercicio se esta haciendo de forma correcta es cuando se siente que el bebé abulta las partes cercanas al pubis.

Al final de ejercicio, volver a oxigenar la sangre con dos respiraciones traqueales profundas.

También puede practicarse en cuclillas, semisentada o recargándose en la pared.

DOS FORMAS DE RELAJAMIENTO EN YOGA PARA PARTO

Se refiere a que la mujer en estado de gestación bien puede relajarse en Savasana o postura del cadáver, de la forma ya indicada. O bien, en el relajamiento boca abajo, solo que en esta tiene cuidado de no apoyarse demasiado sobre el abdomen y dobla suficientemente su rodilla, mientras la otra pierna permanece mas bien estirada. Lo propio hace con el brazo correspondiente a la pierna y pie semiflexionados.

68

Mientras se efectúa el aflojamiento de las piernas, se platica con el grupo (Jnana Yoga) sobre algún tema de interés para ellas.

LAS POSTURAS DE YOGA son posturas básicas de Primero, segundo y tercer grupo. Aquí no cuenta tanto la cantidad de posturas, sino que se escojan aquellas que no dañan al bebé. Por ejemplo. Podemos comenzar con Ekapada Vrikshasana o Postura del Árbol Que es una postura donde la persona permanece de pie, se sostiene sobre uno de ellos mientras que el otro descansa cruzado sobre el tobillo, luego, rodilla, luego, planta en la parte interior del otro muslo. Y finalmente, tobillo a la entrepierna, como cuando nos ponemos en “flor de loto”, solamente que de pie y sin perder la verticalidad del cuerpo. Las palmas de la mano pueden ir juntas a la altura del pecho o bien por arriba de la cabeza.

Continuamos con una postura donde quedamos en cuclillas y con las manos en las rodillas(UTKATA PADADIR ASANA)

Luego, podemos sentarnos sobre los talones y poner las manos sobre las rodillas (PADADIRASANA, Postura del diamante)

Ahora realizamos GOKILA ASANA, que como sabemos consiste en que, sentados se toque los dedos gordos de los pies, glúteos sobre las plantas, se separan rodillas, la frente se apoya en el piso y manos entrelazadas sobre la cabeza. La atención mental va al entrecejo.

Realizamos JANUSIRASANA. Sentados abrimos el compás de las piernas. Estirar nuestras manos hacia un tobillo, como queriendo tocar los dedos de ese pie. Luego cambiar de tobillo.

Finalmente, una mano a cada tobillo, como si con la frente quisiéramos tocar el piso (variante de PACHIMOTTANASANA)

Podemos seguir con PACHIMOTTANASANA, o sea, sentados, piernas juntas sin doblar rodillas y tomarse de los tobillos con las manos, como tratando de tocar con la frente las rodillas.

JANYASANA Boca arriba flexionar una pierna suavemente sobre el vientre, ayudándose con las manos un poco debajo de las rodillas, mientras los hombros permanecen relajados, lo mismo que la pierna que descansa en el piso. Hacerlo después con la otra rodilla que estaba relajada y finalmente llevar ambas piernas hacia el abdomen.

PAVANAMUKTASANA De la postura anterior ahora levantamos la cabeza, tratando de llevar la frente a las rodillas. Esta postura permite un instante de contacto más interno con el bebé, pues la energía se concentra en el plexo solar y se dice permite un contacto con la madre naturaleza. Por eso se le llama también POSTURA DEL FETO.

En seguida podría practicarse unos dos minutos la Postura del Puente, que consiste en, estando recostados boca abajo, incorporarnos, apoyarse sobre manos y plantas de los pies, formando un puente con nuestro cuerpo y allí permanecemos.

POSTURA DE MEDITACIÓN o ARDHA PADMASANA (medio loto). Piernas entrecruzadas (como en postura del sastre), solo que un tobillo descansa sobre la pierna contraria, con la planta del pie señalando hacia arriba. Las manos empuñadas descansan sobre rodillas y el dedo índice señalando hacia el suelo. Y se entra en estado de meditación por medio de la respiración. Debe meditar alrededor de 4 o 5 minutos.

VIVEKASANA o postura del corredor para hacer unas 8 respiraciones de cada lado.

Finalmente Postura de la Cigüeña, que consiste en, de pie, tomarse con las manos de los tobillos y tratar de tocar con la frente las rodillas, como en Pachimottanasana, solamente que de pie.

Podemos realizar gimnasia para los ojos (TRATAKA) y terminamos.

PALABRAS FINALES

Esta comprobado ya que la mujer con los adelantos de la tecnología y sobre todo, con la preparación interior y de ejercitación física y mental que ofrece Yoga para parto Natural. NO DEBE PARIR CON DOLOR.

El origen del dolor esta básicamente en la tensión nerviosa, que proviene, sobre todo, del temor inconsciente al parto. También puede deberse a la falta de oxigenación, especialmente por una mala respiración.

Solamente en casos excepcionales se debe a la estrechez de la matriz o pelvis de la madre, lo cual hace indispensable La Cesaria para el nacimiento del bebé.

La mujer no debe sentirse enferma, sino bendecida durante la gestación del niño en su vientre. Debe aprender a respirar y convertirlo en el pan de cada día.

Como se sabe, el trabajo de Parto consiste en tres fases: 1) Dilatación del cuello uterino 2) Transición, que provoca el deseo de pujar debido al descenso del bebé por la pelvis. Y no es recomendable pujar porque el bebé aún no corona. Con el paso del cuello uterino por parte del bebé comienza la fase 3) Expulsión, que se refiere al alumbramiento.

Los signos de LA PRIMERA FASE puede ser la eliminación del tapón mucoso, que consiste en una sustancia gelatinosa que se encuentra protegiendo la entrada del útero y se adhiere a las paredes del cuello uterino. Sale un tanto rojo por la sangre, al desprenderse, este tapón de su adherencia. A veces en esta fase puede romperse la fuente, lo cual no es recomendable,

pues esta bolsa de agua o líquido amniótico, es lo que ayuda a proteger la cabecita del bebé y ayuda a dilatar el cuerpo uterino.

Otro signo determinante del trabajo de parto es la parición de LAS CONTRACCIONES con intervalos aproximados de media hora y con duración de medio minuto. Lo cual significa que la Hipófisis ha iniciado su trabajo de secreción de oxitocina, hormona que estimula los músculos de la matriz.

Una vez comenzando las contracciones en períodos de 30, 20 o 15 minutos. El período antes del parto en sí, puede variar de 2 a 12 horas. Salvo casos especiales, en que se prolongue más. Fuera de lo que a veces se recomienda. La mujer no debe permanecer acostada, sino ocupada, realizando labores usuales, caminando mas o menos normalmente y sobre todo RESPIRANDO, de la forma enseñada.

Conforme se acerca el momento debe seguir respirando en posición de cuclillas, sentada sobre los talones o a gatas y recibir así la contracción.

Si la madre ha sido bien preparada y se sabe que no hay complicaciones en la posición del bebé que esta por nacer NO ES NECESARIA LA ANESTESIA, en forma CONCIENTE Y NATURAL.

Una vez culminado el parto la madre puede estar segura de haber vivido una experiencia única e inolvidable.

Una vez expulsada la placenta es importante revisar que esté completa. La madre debe ser limpiada de todo resquicio placentario, para evitar molestias posteriores.

BIBLIOGRAFÍA

Gimnasia psico-física Ediciones G.F.U. Caracas Venezuela

Disciplina Solar 1. H. Escuela Iniciática Central. Colección Sury

Iniciación al Ashtanga Yoga Baba Hari Dass

Yug Yoga Yoghismo: Una Matesis de Psicología Dr Serge Raynaud de la Ferriere.

Yoga para parto natural consciente Egda Estibalet

ÍNDICE

PARTE I

Gimnasia Psicofísica_____	1
Primera Serie_____	2
Segunda Serie_____	6
Tercer Serie_____	11
El Baño_____	17
La Sesión de Posturas de Yoga_____	18
RELAJAMIENTO CONSCIENTE	
PROCESO DEL RELAJAMIENTO	
PLÁTICA ANTES DE COMENZAR LA SESIÓN DE ASANAS	
Asanas_____	19
Primero y Segundo Grupo_____	20
Trataka_____	26

PARTE II

Mudras_____	27
Consejos finales respecto a los 3 Grupos de Asanas__	28

PARTE III

Asanas de Tercer Grupo_____	29
Técnica de Asanas de Yoga Tercer Grupo_____	31

PARTE IV

Bases elementales sobre La Respiración_____	37
Pranayama_____	38

PARTE V

Surya Namaskar_____	39
---------------------	----

PARTE VI

Estiramientos_____	41
--------------------	----

PARTE VII

Gimnasia Psicofísica y Hatha Yoga del Maestro de la Ferriere_____	47
Gimnasia Psicofísica	
Asanas_____	52
 PARTE VIII	
Yoga para Parto Natural_____	62
Gimnasia Psicofísica_____	65
Sesión de Hatha Yoga y Respiración_____	67
DOS FORMAS DE RELAJAMIENTO EN YOGA PARA PARTO_	68
 Palabras Finales_____	 69
 Bibliografía -----	 71
ÍNDICE _____	72

AUTOR
A-ME-RIC