



Pregunta a nuestro experto: Dharma Mitra

Yoga Journal – Diciembre, 2008

MOVIMIENTOS AVANZADOS

Estoy buscando formas positivas de instruir a los estudiantes para que vayan más lejos en una postura pero sin hacer que otros, en una clase multinivel, se sientan mal con su propia práctica. ¿Tiene algunas ideas?

Beth-Aime

Lee la respuesta de Dharma Mitra:

Querida Beth-Aime,

Por tres décadas, las clases de asana que enseñaba estuvieron abiertas a todos los niveles de estudiantes. Las clases multinivel pueden ofrecer muchos beneficios a los estudiantes, pues presenta un reto mayor para el profesor. En una clase multinivel, los estudiantes menos experimentados tendrán una ventana a poses que nunca vieron o han tratado de practicar. Eso también puede permitir a cada estudiante trabajar a su propio ritmo y, al mismo tiempo, todos los estudiantes pueden inspirarse por el nivel al que sus prácticas pueden avanzar. Si el profesor y el estudiante tienen esta mirada positiva, no hay necesidad de que el estudiante se sienta mal.

Sin embargo, es importante que el maestro no deje a un estudiante atrás en un grupo multinivel; en otras palabras, debes ayudar al estudiante de primera vez mientras también ofreces variaciones apropiadas a estudiantes más avanzados. Asegúrate de enseñar la principal postura primero y luego muestra una variación más fácil seguida de variaciones más avanzadas; así lograrías satisfacer al grupo. Enseñar con comodidad toma años de práctica, sin embargo. Quizás quieras consultar mi libro, *Asanas: 608 Yoga Poses*.

Por favor, recuerda que sin importar el nivel individual de cada estudiante, deberías recordar a la clase que hacer posturas avanzadas, como poner las piernas detrás de la cabeza, no es

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



necesario para alcanzar el yoga, meditación o la buena salud. Las más importantes poses no requieren de flexibilidad o habilidades. Sirsasana (parada de cabeza), [Sarvangasana](#) (parada sobre los hombros), la Postura Egipcia (sentado en una silla, vertical la columna, los pies apoyados en el piso y las palmas hacia abajo, reposando en los muslos) son suficientes para el logro de buena salud, bienestar e incluso la iluminación. Es así de sencillo. Si ya eres flexible, ve y practica las impresionantes posturas avanzadas, pero no olvides que lo que realmente cuenta es el esfuerzo que le pones y tu actitud mental cuando practicas. Los estudiantes deberían practicar las posturas sin expectativa de los resultados. Simplemente haz las posturas porque tienen que hacerse. Hazlas como una ofrenda al Señor. Esto hace a la práctica mejor que la meditación.

Estimula siempre a los estudiantes para que sigan trabajando en mejorar su práctica. Enséñales a permanecer más tiempo en una postura, sé firme, estira y mueve bien sus articulaciones; de otra forma sus posturas se verán exactamente de la misma manera for años. Recuérdales que hacer las posturas no es una competición. La habilidad de hacer complejas e increíbles posturas es en vano si no se siguen los yamas y los niyamas, la base del yoga.

Viniendo a clases los estudiantes comparten beneficios colectivos de todo el grupo. Invita a cada estudiante a verse a sí mismos en todos los cuerpos de los otros estudiantes. Siempre les digo que una porción de Dios se convirtió en el alma de todos los seres vivos; por lo tanto, el Ser reside en todos nosotros. Así que si ves a alguien haciendo una postura difícil, ¡no sientas envidia! Regocíjate, porque en realidad tú también estás en ese cuerpo. ¡Eres tú!

¿IMPORTA EL ESTIRAMIENTO?

Tengo un estudiante super flexible que dice que raramente siente algo cuando se estira. ¿Cómo puede ayudarla? ¿Hay ciertas asanas de las que ella podría beneficiarse? –Clay.

Lee la respuesta de Dharma Mittra:

Querida Clay,

Dear Clay,

La asana fue originalmente definida como “una postura sentados firme y cómoda”. Todas las posturas como las conocemos hoy han sido creadas a partir de esta postura original, como variaciones para mantener el cuerpo saludable y apto para la meditación. Hay cientos de

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



posturas que funcionan para diferentes niveles de practicantes, incluyendo los más flexibles. Uno de los deberes del profesor es ayudar a ajustar las asanas para que se adapten a la condición mental y física que cada estudiante necesite.

Un maestro bien entrenado, astute y sin ego, con intuición divina —y después de haber estudiado y practicado esas poses por un periodo de tiempo— puede aprender una amplia variedad de modificaciones para ofrecer al estudiante. El estudiante, habiendo dominado la versión oficial de la pose, debería ser estimulado para ir más allá de sus límites hasta que sienta el estiramiento.

Por ejemplo, en [Hanumanasana](#) (la postura del Mono), si un estudiante no siente estiramiento en la posición completa, ofrezco una de las muchas variaciones más profundas, como plegarse completamente hacia adelante para que el pecho descansa en el piso, al lado de la pierna de adelante, con los brazos estirados al frente.

Pero por favor recuerda que, en términos tradicionales, las posturas de yoga no son para estirarse. Las asanas son una ofrenda divina diseñadas para llegar a un estado de conciencia específico de acuerdo con su forma, el estilo de respirar y su punto de concentración. La alineación correcta o la forma de cada postura es más importante que el estiramiento. Por ejemplo, [Bhujangasana](#) (la postura de la Cobra) debería formarse, efectivamente, como una cobra, con una buena curva a lo largo de la columna vertebral y los pies juntos como la cola de la serpiente. El practicante debería sentirse cómodo y firme, manteniendo la pose lo suficiente como para lograr un estado de conciencia específico.

LA PAREJA REAL DE ASANAS

En algún lugar estudié que, dentro de la práctica, si Sirsasana (parada de cabeza) es incluida, uno debería siempre practicar Salamba Sarvangasana (parada sobre los hombros). Me pregunto si debo aplicar esta norma en las clases que enseño. A veces mis secuencias se hacen más largas y necesito eliminar un par de posturas al final. No creo que antes supiera por qué estas dos posturas están tan relacionadas, aparte de que Sirsasana es una postura de calentamiento y Sarvangasana, de refrescamiento. ¿Cuál es su opinión? —*Anónimo*

Lee la respuesta de Dharma Mittra:

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



Querido Anónimo,

Sirsasana, o parada de cabeza, es conocida como el “Rey de las Posturas” y tiene beneficios milagrosos. Permite que grandes cantidades de sangre entren a las regiones más altas del cuerpo, lo cual vitaliza todos los órganos que usualmente no la reciben. Debido a la acción de revertir la fuerza de la gravedad, las áreas del cuerpo que naturalmente soportan el peso descansan y las otras que no, ahora se ejercitan. La parada de cabeza fortalece la parte alta de la columna, el cuello y la cabeza y permite que el corazón descansa. La práctica tonifica el cerebro, la médula espinal, el sistema nervioso completo y los órganos de digestión y secreción. Así como calienta la parte superior del cuerpo a través del aumento de la circulación al cerebro, la parada de cabeza aclara el pensamiento y los poderes mentales y psíquicos. También ayuda a mantener el *brahmacharya* (celibato) y a despertar el kundalini (la fuerza psicoespiritual).

[Sarvangasana](#) siempre le sigue a Sirsasana para traer balance y armonía. Se describe a este par como casados, como esposo y esposa, madre y padre o rey y reina. Para recibir los más grandes beneficios de la práctica, deben practicarse juntos. Los principiantes pueden comenzar solo con Sarvangasana como una preparación para Sirsasana en su práctica futura. Dependiendo de si el estudiante está en forma y de si es capaz de practicar la parada de cabeza con estabilidad, entonces las dos deberían practicarse juntos. Deberían mantener cada pose por 45 segundos o un minuto para comenzar y, de acuerdo con su capacidad, avanzar a 3 a 5 minutos.

Después de la práctica de parada de cabeza, uno debería pasar a Savasana (postura del Cadáver) por al menos 1 a 3 minutos para rebalancear la presión sanguínea, antes de ir a Sarvangasana. En la parada sobre los hombros, las vértebras superiores se estiran, fortalecen y hacen elásticas mientras la glándula tiroides es bañada con sangre y nutrida apropiadamente con el cierre de la barbilla, que es una parte natural de la postura. La postura también tonifica y aumenta la circulación del timo, las amígdalas, los oídos y la parte alta del tórax. El esposo y la esposa trabajan juntos en armonía con el masaje de la tiroides que balancea el metabolismo y, por tanto, trae un efecto relajante y refrescante a todo el sistema.

Los estudiantes deberían saber esto y ser estimulados a hacer las posturas en este orden si las condiciones se dan. Recomiendo también que después de Sarvangasana practiquen Matsyasana (El Pez) para traer el máximo beneficio. Remueve la rigidez de la columna cervical, abre los pulmones, provee un contra-masaje de la tiroides y estimula la médula espinal en la dirección contraria. Esto ayuda a prevenir la osificación de las vértebras y los síntomas de la

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974



joroba, y expande el pecho y la capacidad respiratoria. La postura también destruye los deseos.

Hay ocho posturas básicas que recomiendo para que te den todo lo que necesitas para la salud física: Sirsasana, Sarvangasana, [Matsyasana](#), [Bhujangasana](#) (Cobra), [Paschimottanasana](#) (postura sentado hacia adelante), Ardha Matsyandrasana (torsión en media Señor del Pez of the Fish), Maha Mudra (estiramiento con una pierna atrás), and Siddhasana (postura del maestro). Practicar estas posturas diariamente te traerán autocontrol y una salud radiante, y destruirá el sufrimiento del envejecimiento.

Practicing these postures daily will help bring self-control and radiant health and will destroy the suffering and ravages of old age.

Sri Dharma Mittra, quien ha enseñado desde 1967, fue el primer maestro de yoga independiente en la ciudad de Nueva York. En 1984, creó el famoso Afiche de las 908 Posturas maestras de Yoga, que se ha vuelto una invaluable herramienta de enseñanza. Dharma es el creador de más de 300 posturas y el autor del libro *Asanas: 608 posturas de yoga (Asanas: 608 Yoga Poses)*. Es también la inspiración para el libro *Yoga de Yoga Journal*. Su DVD *Maha Sadhana (A Shortcut to Immortality, Level I, and Stairway to Bliss Level II: Un atajo a la Inmortalidad y Una Escalera a la Dicha)* ha sido ampliamente aclamado como preservación de las principales enseñanzas del yoga. *Dharma Mittra: A Friend to All (Dharma Mittra, un Amigo para Todos)* es una biografía que documenta las experiencias de sus estudiantes desde los años sesenta. Las certificaciones para profesores Dharma Mittra: Yoga Life of a Yogi (de 200 y 500-horas) se realizan en Nueva York, San Francisco, Japón y en talleres en todo el mundo. Para más información, visita www.dharmayogacenter.com

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

