

## Ask the Yoga Basics Teacher

### Pregunta al profesor de Yoga básico

---

Por Liz

#### 1. ¿Cuál es el significado de OM?

De acuerdo con los Yoga Sutras de Patanjali I.27-28, la repetición de OM lleva a darse cuenta del significado de Isvara (El Señor, el último conocedor, el último testigo, maestro, presencia, Dios).

En el Sutra I.27, Patanjali dice, “tasya vacakah pranavah”. La expresión de eso (o Isvara, como se introdujo en el Sutra I.23) es OM. Continúa diciendo en el Sutra I.28, “taj-japas tad-artha-bhavanam”: “La repetición de eso (OM) lleva a darse cuenta de su significado”. (Houston, Vyaas, *The Yoga Sutra Workbook*, The Certainty of Freedom, I.27-28). Lo que Patanjali nos está diciendo es que con la repetición del sonido OM nos podemos volver uno con Dios, el Ser, el último conocedor y testigo, etcétera, absorbiendo plenamente el significado de Isvara.

¿Cómo la repetición de OM nos permite absorber ese significado? La clave está en la creación en el sonido de OM y el significado de las letras que lo comprenden. De acuerdo con el Mandukya Upanishad, OM, o AUM, puede ser dividido en cuatro fases: A,U,M y anagata. El sonido de “A” es el comienzo de todos los sonidos. “A” comienza en la parte de atrás de la garganta, el punto de partida para el sonido en la boca. Es el punto de la creación del sonido. “A” es el estado de despertar. Es el primer elemento, y viene de apti (obtener) o de adimatva (ser primero).

El sonido “U” o el “oo” ocurre cuando el sonido viene adelante entre la lengua y el paladar hasta los labios. “U” es el estado del sueño, el Brillante. Es el segundo elemento, y viene de utkarsa (exaltación) o de ubhayatva (intermedio).

Cerrar los labios produce el sonido de la “M”. “M” es el estado del sueño profundo, lo Cognitivo. Es el tercer elemento y viene de miti (levantar) o de apiti (emerger). “Él, mucho,

### **DHARMA YOGA CENTER**

Dharma East: 297 3<sup>rd</sup> Ave., 3<sup>rd</sup> Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

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

F. 212.889.1047 | E. [info@dharmayogacenter.com](mailto:info@dharmayogacenter.com)

[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) | Since 1974



en efecto, levanta (minoti) este mundo entero y él se vuelve su emerger –él quien sabe esto” (Mandukya Upanisad).

Finalmente el anagata, o la vibración más allá de la pronunciación verbal, ocurre después de finalizar la “M”. No tiene elemento. No tiene final, como tampoco tiene Isvara.

Swami Satchidananda dice en los *Yoga Sutras de Patanjali: Comentarios en los Sutras de Raja Yoga*: “...A-U-M incluye el proceso completo del sonido, y todos los otros sonidos están contenidos en él. Así, OM es el origen o semilla, desde el cual todos los otros sonidos y palabras vienen. En otras palabras, OM está latente en todas las otras palabras”. (Satchidananda, 44).

En esencia, AUM abarca todo el sonido. Es el sonido infinito. AUM es la creación del sonido así como la vibración indestructible siempre existente más allá del sonido, como Isvara. Isvara es la creación, todo lo que está en el medio y la indestructible vibración existente más allá. OM es la más completa expresión de Isvara. “Así, OM es el Ser (atman) en efecto” y, por tanto, repitiendo OM, “él quien sabe esto, con este ser entra en el Ser”. (Mandukya Upanisad).

Como lo muestran Patanjali y el Mandukya Upanisad, OM es Isvara. Por tanto, con la repetición de OM, el individuo puede alcanzar la unión con este Ser más elevado, con Dios, con el último concededor, el último testigo.

La clave de OM es la vibración del sonido de OM. El símbolo representa cómo la vibración nos une (unión) con nuestro Ser más elevado. En la clase del lunes pasado discutimos cómo los mantras trabajan con las vibraciones del cerebro. OM es un mantra. OM es el mantra universal. OM es el último mantra para la unificación de toda la existencia con el poder más elevado (como escojas llamarlo, Dios, fuerza universal o Ser elevado o lo que sea). OM abarca todo lo que nos permite acceder a esa fuerza. Es como una línea telefónica directa. Usas la vibración de OM para llamar a esa fuerza universal.

## **2. ¿Qué es lo mejor para comer antes de clase y con cuánto tiempo de antelación puedo comer?**

Preguntas sobre comer antes de clase. ¡Es una gran pregunta! ¡Gracias por preguntar! Hay varias recomendaciones. La norma general es no comer al menos cuatro horas antes de la práctica de asanas y líquidos que contengan calorías una o dos horas antes de la práctica. Por eso es que practicar a primera hora de la mañana con el estómago vacío es lo más recomendado. El agua debería limitarse, pero puede tomarse hasta 15 minutos antes de clase, según la intensidad de la práctica (por ejemplo, si tomas una clase de Bikram, puedes tomar agua durante la clase debido al calor y el sudor intenso en la clase). Deberías siempre

### **DHARMA YOGA CENTER**

Dharma East: 297 3<sup>rd</sup> Ave., 3<sup>rd</sup> Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

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

F. 212.889.1047 | E. [info@dharmayogacenter.com](mailto:info@dharmayogacenter.com)

[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) | Since 1974



vaciar tus intestinos y tu vejiga antes de practicar. Idealmente, deberías tener el estómago, el tracto intestinal y el colon tan vacíos como puedas, para que eso te permita hacer inversiones, extensiones hacia adelante y torsiones.

También tener menos comida en el estómago lleva el foco del cuerpo fuera de la digestión y te habilita para enfocarte más en la mente y en niveles más elevados de la práctica. Comer más pesado en el día y comidas más de tipo líquido más tarde da a tu cerebro energía suficiente para funcionar eficientemente sin toda la carga en tu estómago.

Para ir a la clase de Fundamental de las 8:15 pm, deberías hacer tu comida más importante a la hora del almuerzo. Me refiero no sólo al consumo más grande de calorías, sino comidas más pesadas como panes, pastas, arroz, otros almidones, carne (si comes carne), lácteos y frutas con alto contenido de fibra, vegetales y legumbres. Alrededor de las 4 de la tarde, deberías comer algo ligero, alimentos fáciles de digerir y líquidos, por ejemplo, sopas ligeras sin carnes, tofu suave o batidos de soya, jugos de frutas y vegetales, frutas livianas como patilla, vegetales cocidos (si cocinas tu comida), mantequillas de frutos secos (pequeñas cantidades), aguacates, etcétera. Si todavía necesitas energía a las 6 de la tarde y no pudiste consumir suficientes calorías más temprano, entonces jugos de frutas y vegetales o un caldo sin carne estarían bien. Después de las 6 de la tarde te arriesgas a tener mucha comida girando velozmente en tu estómago durante las inversiones, lo que podría provocar reflujo gástrico, náuseas o vómito. Esto también podría pasar si comes pesado tarde en el día o mucha carne o lácteos esa jornada. En los días de yoga, deberías evitar productos animales, si no eres ya vegetariano (carne, lácteos y huevos). La carne puede tardar de 3 a 5 días para ser completamente absorbida y eliminada del cuerpo; por lo tanto, algo que comes a las 12 del mediodía podría todavía mantenerse en su forma original a las 8:15 de la noche. No son recomendables los lácteos, porque en mucha gente aumenta la cantidad de mocos en el sistema, lo cual atenta contra tu habilidad para obtener los totales beneficios de la Respiración Alterna, Kapala Bhati y otros ejercicios de respiración. Los huevos contienen un alto contenido de componentes del sulfuro, lo cual tiende a causar gases en mucha gente. (Los huevos y la postura del arado no son una mezcla aromática ...risas...).

La mejor dieta yóguica es una dieta vegetariana estricta (vegana) que contenga muchos vegetales, frutas y jugos crudos, frescos y orgánicos. La comida que debe evitarse incluye todos los productos animales, alimentos con cafeína, sal, productos con azúcar y harina refinadas, comidas con aditivos artificiales, colores o endulzantes y preservativos. Algunos yoguis también evitan la comida muy condimentada, porque se dice que es disruptiva de la calma y la pureza (satva) del cuerpo y la mente. Esto es porque la comida contiene prana (energía, fuerza vital). El prana de la comida te afecta no sólo física, sino mental, emocional y espiritualmente. Mientras más fresca, cruda y orgánica sea la comida que pones en tu cuerpo, mayor el prana que recibirás, con lo cual puedes recibir más beneficios de tu práctica. Los productos animales no tienen prana. Como dice Dharma, “si comes

## **DHARMA YOGA CENTER**

Dharma East: 297 3<sup>rd</sup> Ave., 3<sup>rd</sup> Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

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

F. 212.889.1047 | E. [info@dharmayogacenter.com](mailto:info@dharmayogacenter.com)

[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) | Since 1974



carne, conviertes tu estómago en una tumba”. Comer productos animales también contribuye a la matanza y violencia contra los animales, lo cual viola el yama (normas éticas y primer miembro del ashtanga yoga) de ahimsa (no violencia).

En última instancia, cada cuerpo es diferente. Necesitarás encontrar el lugar en el que tu cuerpo está cómodo en cada momento y lentamente trabajar hacia lo que puedas ver como ideal para ti. Algunas personas pueden consumir lácteos sin problemas. A lo mejor lo que hay que considerar es el tipo de lácteos. Conozco gente que come yogurt temprano en el día y no tiene problemas, pero no toca ni el queso ni la leche porque aumentan dramáticamente su producción de moco. Podrías escoger productos lácteos orgánicos en vez de variedades repletas de hormonas. También puedes incorporar uno o dos días veganos a la semana e incluir al menos una comida cruda, preferiblemente durante los días de yoga.

Dijiste que estabas muy hambriento y el movimiento te producía muchas náuseas. La náusea puede que no sea resultado del hambre. Puede ser el resultado de lo que comiste o no comiste o cuándo comiste en el día. Si comiste carne o lácteos, el lento factor de digestibilidad de esos alimentos pudo haberte causado la náusea. Si no consumiste suficientes calorías durante el día pero comiste muy cerca de la hora de clase, también puede ser por eso. En este caso, sería lógico que todavía tuvieras hambre porque tu cuerpo no obtuvo suficientes calorías, pero tienes todo esta masa en tu estómago durante la clase. También pudiste haberte sentido enfermo ese día o haber comido algo malo que te intoxicara levemente. Necesitas determinar si solo te pasó una vez o si experimentaste esta hambre/náusea consistentemente durante el yoga u otro ejercicio. Si encuentras que consistentemente tienes este problema y las recomendaciones anteriores no te ayudan, entonces podrías ir a un médico. No me diste suficiente información para deducir adecuadamente cuál puede ser tu situación y, por supuesto, no soy médico, pero como norma práctica asegúrate de comer lo suficiente durante el día y date un estímulo con líquidos con calorías, no animales, dos o cuatro horas antes de la clase, preferiblemente más cerca de las 4 horas.

## **DHARMA YOGA CENTER**

Dharma East: 297 3<sup>rd</sup> Ave., 3<sup>rd</sup> Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

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

F. 212.889.1047 | E. [info@dharmayogacenter.com](mailto:info@dharmayogacenter.com)

[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) | Since 1974

