

# Dharma Yoga

new york center

## Las Formas del Yoga

---

Los yogas hindúes principales pueden ser descritos así:

**Jnana Yoga:** Unión por conocimiento

**Bhakti Yoga:** Unión por devoción o amor a la divinidad

**Karma Yoga:** Unión por acción y servicio

**Mantra Yoga:** Unión por la voz y el sonido

**Yantra Yoga:** Unión por la visión y la forma

**Laya and Kundalini Yoga:** Unión por el despertar de la fuerza síquica nerviosa

**Tantric Yoga:** Término general para muchas disciplinas físicas. También unión por el aprovechamiento de la energía sexual.

**Hatha Yoga:** Unión por la maestría corporal

**Raja Yoga:** Unión por la maestría mental

### Jnana Yoga

Este es el camino del conocimiento y sabiduría espiritual, adecuado para el temperamento intelectual, en el cual el intelecto penetra el velo de la ignorancia (maya) que previene al aspirante a darse cuenta de su Verdadero Ser (Atman). Sus disciplinas son las prácticas de estudio y meditación.

### Bhakti Yoga

Este es el Yoga del fuerte amor enfocado, devoción y adoración de lo divino, del Único. El aspirante puede concentrarse en una deidad adorada (a menudo Krishna en el Hinduismo) o sobre un principio divino encarnado en un gurú. Sus disciplinas son aquellas de ritos y el canto de canciones de alabanza.

### Karma Yoga

Este es el camino de la acción y servicio desinteresados, sin pensar en el fruto de las acciones propias. Mahatma Gandhi o La Madre Teresa pueden ser vistos como ejemplos de Karma Yoga.

### Mantra Yoga

Mantra Yoga influye la conciencia por la repetición (bien sea en voz alta o internamente) de ciertos sonidos, sílabas o frases (Mantra). 'OM' es el mantra más ampliamente practicado. Cada chacra del cuerpo tiene un mantra asociado a él que puede ser repetido internamente durante la meditación.

### Yantra Yoga

Yantra Yoga influye la conciencia a través del uso de los símbolos y la forma. Los Mandalas, así como los mantras, pueden ser vistos con los ojos abiertos o contemplados con la mirada interna. Un yantra es



# Dharma Yoga

new york center

un diseño con poder para influenciar la conciencia: puede ser un dibujo objetivo o figurativo, una visualización interna, o el diseño de un templo (stupa). Cada chacra del cuerpo tiene un yantra asociado el cual puede ser visualizado durante la meditación.

## Laya and Kundalini Yoga

Estos combinan muchas técnicas de Hatha Yoga, en particular la retención prolongada de la respiración y la postura estable, con una intensa concentración meditativa, para despertar la fuerza síquica nerviosa latente en el cuerpo, simbolizada como una serpiente enroscada (kundalini) en la base de la columna. La fuerza es subida por el canal central de energía de la columna (sushuma nadi), pasando a través de muchos centros de energía (chacras), hasta llegar al chacra en la corona de la cabeza y la iluminación es alcanzada. Debido a la severidad de la disciplina psicológica y de concentración de este Yoga, es mejor practicarlo bajo la guía personal de un profesor experimentado.

## Tantric Yoga

Término general para muchas disciplinas físicas.

## Los cuatro etapas de la Respiración

---

En el pranayama se es consciente de que el acto de respirar tiene cuatro etapas distintas. Normalmente nosotros pensamos en términos de sólo dos, inhalación y exhalación, olvidando las cortas pausas después cada una cuando retenemos la respiración después de inhalar y después de exhalar.

Las cuatro etapas son:

1. Inhalación o Puraka. Esto, en Yoga, es un proceso continuo, parejamente controlado.
2. Kumbhaka, la cual es la pausa en la respiración, reteniendo el aire con los pulmones inflados.
3. Rechaka o exhalación. Nuevamente este debe ser un proceso suave y continuo, un retroceso o dejar de inflar los pulmones, expandir la caja torácica, y presionar hacia abajo el diafragma. En Yoga, un cuidado especial se debe tener para asegurarse que la salida del aire sea completa.
4. Kumbhaka es una pausa en la respiración mientras los pulmones están vacíos. Esta suspensión de la respiración debe ser fácil y al final de de esta, una inhalación lenta y suave a través de las fosas nasales comienza y regresamos a la etapa 1.



# Dharma Yoga

new york center

## Prana

---

Prana puede ser traducido como “respiración de vida” o “energía”. Prana es el poder dentro de la respiración y la “fuerza vital en cada ser”. A pesar de que es asociado con la respiración, no es la respiración. El Prana permea, interpenetra y fluye libremente a través de toda la creación. Es la energía que opera en el trabajo de todos los sistemas del cuerpo: reproductivo, digestivo, nervioso, respiratorio, circulatorio y todos los otros sistemas del cuerpo.

El Aire está fuertemente cargado con prana así como la luz del sol y los alimentos que comemos, especialmente si han sido madurados al sol. El Aire es el alimento más importante; por lo tanto mejorar los sistemas de respiración significa un suministro más rico de prana. Los males y la enfermedad raramente tienen algún punto de apoyo en un cuerpo cargado con prana.

Además con el prana estando presente en nuestra comida y aire, hay reservas de prana guardados dentro del cuerpo. Este almacenamiento de prana es una fuente de poder tanto física como síquica que el pranayama ayuda a activar. Es importante entender que la respiración y el prana asociado con ella, tienen significado físico, síquico y espiritual. A través de la práctica de pranayama nosotros participamos en la energía común interconectada de toda la existencia.

## La finalidad de las Asanas del Hatha Yoga

---

“Sólo la práctica es el medio para el éxito”

“No hay una sólo asana que no tenga la intención, directa o indirectamente, de silenciar la mente”, escribió el Dr. Theos Bernard, un americano quien se sometió al más austero y de más largo alcance programa de Yoga en la India. El continúa:

“El profesor enfatiza que el principal propósito de las asanas es el reacondicionamiento del sistema, en mente y cuerpo, a fin de obtener la mayor calidad posible de tono muscular, salud mental y vigor orgánico. Por lo tanto se pone presión en el sistema nervioso y glandular. El Hatha Yoga es interpretado como un método que consigue máximos resultados con el mínimo gasto de energía. Las diferentes asanas han sido ideadas primordialmente para estimular, ejercitar y masajear áreas específicas que demandan atención.” (Theos, Bernard. Hatha Yoga. Columbia University Press. New York: 1944)



# Dharma Yoga

new york center

Un programa balanceado de asanas trabaja sobre cada músculo, glándula, nervio y órgano en el cuerpo. Conlleva a "...postura estable, salud y ligereza en el cuerpo"

Así como está escrito en en Hatha Yoga Pradipika: "Siendo el primer accesorio del Hatha Yoga, asana se discute primero" Todas las asanas del Yoga llevan al practicante a ir más allá del cuerpo y entrar en un estado de meditación. Las asanas del Yoga preparan el cuerpo para la inmovilidad, equilibrio, concentración, y quietud de la meditación.

## AGRUPANDO ASANAS

En general, las posturas del Yoga pueden ser divididas en varias clases:

- Posturas de pie
- Posturas sentadas y arrodilladas
- Posturas de equilibrio
- Posturas boca abajo
- Posturas invertidas
- Sellos musculares

Dentro de estas categorías hay varias clases de asanas que, cuando se hacen juntas, comprenden un conjunto completo y balanceado de asanas de Yoga. Los diferentes tipos de asanas son:

Estiramientos de todo el cuerpo (ej. El árbol – Vrkasana)

Flexiones hacia a delante (ej. Flexión hacia adelante parado - Padahasthasana)

Flexiones hacia atrás (ej. El camello – Ustrasana)

Torsiones (ej. Torsión completa sentada - Matsyendrasana)

Posturas sentadas o arrodilladas (ej. Loto – Padmasana)

Apertura de piernas (ej. Split – Hanumanasana)

Contracción y compresión abdominal (ej. Triángulo – Trikkonasana)

Balance (ej. El pavo real – Mayurasana)

Inversiones (ej. Parada de cabeza – Sirsanana)

Control del músculo abdominal (ej. Nauli)

Cada una de estas asanas puede ser contrabalanceada por un asana del siguiente grupo. Por ejemplo, flexiones hacia adelante pueden ser seguidas de flexiones hacia atrás para mantener el cuerpo en balance.



# Dharma Yoga

new york center

## Origen de las Asanas

---

Asana significa postura o pose. Su significado original, “silla”, se refiere al fin último del asana del Yoga: preparar el cuerpo para la firmeza como roca en la práctica de meditación. Durante una postura sentada y meditativa los yogis descubren que una espalda recta y una respiración profunda abdominal son esenciales para una concentración facilitadora y confortable. De esta necesidad – una espalda recta y respiración profunda abdominal- surge todo el sistema de asanas del Yoga.

Muchas poses se desarrollaron imitando las posiciones naturales de los animales por los cuales fueron nombradas. Los Surya Namaskar o Saludos al sol fueron originalmente una adoración a Surya, el Sol. Un Vinyasa de doce poses y doce respiraciones, es tradicionalmente hecho doce veces reflejando la duración del año y el camino del sol a través de los cielos.

## Prerrequisitos para la práctica de Asana.

---

Espere tres horas después de una gran comida para practicar asanas de Yoga. Espere una hora después de una comida ligera. Espere quince minutos después de beber algo. Vacíe la vejiga y los intestinos si es posible antes de comenzar su práctica. Rocíe agua en la cara y en las manos para tener un sentimiento de frescura. Use ropa ligera o ninguna. Practique las asanas en un cuarto bien ventilado y fuera de la luz directa del sol. Practique asanas sobre una superficie nivelada encima de una manta de lana. La lana, una fibra natural previene que el prana de su alrededor interfiera con su práctica.

## Baja de peso

---

Las personas que hacen respiración yógica pueden quedar sorprendidas al encontrar una superflua disminución de la grasa corporal en la zona de la cintura, caderas y en otras partes propensas a la acumulación de grasa. Parecería que el vínculo entre la respiración y quemar productos alimenticios explica parcialmente este resultado. El Pranayama mejora la eficiencia metabólica. La práctica combinada de asana y pranayama también fomenta un sentimiento de tono muscular (cinestesia) que encuentra incómodo los efectos de comer demasiado. Esto también tiene un sentido en la forma en que Hatha Yoga adelgaza y redefine la figura. Las posturas también rompen los depósitos grasos y moldean el cuerpo.

