

# Dharma Yoga

new york center

## LA SANTA TRINIDAD DE DHARMA YOGA por SRI DHARMA MITTRA Revista New York Yoga enero 2010

Las prácticas divinas del yoga fueron reveladas a los grandes santos del conocimiento yóxico en los estados profundos de la meditación para la perfección del toda la humanidad. Asana es el tercero de los ocho etapas del sistema de Maharishi Patanjali, y su aplicación directa promueve la salud radiante para el practicante. En un nivel más sutil, cada postura le permite al individual experimentar un estado completo de la consciencia cuando alcanza y habita la postura completa. Por ejemplo, la postura de Arado, o “Halasana”. Cuando se practica con la atención apropiada, uno empieza a entender “arado” a un nivel universal. Entonces el Asana se vuelve un herramienta no solo para fortalecer, entonar, y estirar el contenedor físico, sino también una portada a la super-conciencia.

La mayoría de los sistemas del Yoga le consideran al “Parado de cabeza” o Sirsasana, “Parado en los hombros” o Sarvangasana, y la postura de “Arado” o Halasana como las posturas principales. Agregando siete rondas del Surya Namaskara Vinyasa para calentar el cuerpo, y después seguirles con una inclinación delantera, una flexión hacia atrás, una torción de la columna espinal, así se obtiene una práctica completa en cuanto al Asana. El parado en la cabeza, el parado en los hombros, y la postura de pez son únicas entre las posturas en el sentido de que uno puede experimentar la meditación durante la práctica de los asanas si estas posturas están ejecutadas correctamente, con fé y con el enfoco interno. El lugar más eficiente para fijar la mirada interna es el lugar entre las cejas que también se conoce como el “tercer ojo” o el “asiento de la sabiduría”. Como yo aprendí de mi Guru Swami Kailasahanda, también a través de la experiencia, a donde va la atención, le sigue la sangre, y a donde va la sangre, le sigue el “Prana” o la “fuerza vital.” Fijando la atención en el espacio entre los ojos estimula la glándula pituitaria que se encuentra en la parte profunda de la base del cerebro. En el Yoga, la glándula pituitaria se ve como el verdadero sexto-sentido, así que es una parte importante de destino estimular esta glándula. Para obtener los beneficios máximos de estas o de cualquiera de las posturas, recuerde que la práctica del asana no es nada más que un ejercicio sin una base firme en Yama y Niyama, los preceptos éticos y las observancias del Yoga. Un buen maestro puede ayudarle a uno a avanzar porque sabe por su experiencia propia lo que se debe y lo que no se deber hacer, y así puede guiarle al estudiante. Por ultimo, hay que saber que si uno ofrece los frutos de todas sus acciones al ser supremo o a Diós, así todo se resuelve misteriosamente por sí mismo. Entierren sus mentes profundamente dentro de sus corazones y verán que el cuerpo se moverá por si solo.



# Dharma Yoga

new york center

El parado en la cabeza, el parado en los hombros, y la postura de pez son una familia muy cercana en la familia en en las prácticas del yoga de Dharma, como sabemos que siempre estarán juntos. El parado en la cabeza es como el padre y esposo, el parado en los hombros como la madre y la esposa, y la postura de pez como el hijo. El parado en la cabeza o “Sirsasana” es el rey de todas las posturas, la mejor de todas. No requiere de ninguna flexibilidad y está dentro del alcance de casi todos. Si uno puede hacer el loto, es bueno combinar el loto con el parado en la cabeza porque acelera los efectos de esta inversión. Si uno está empezando a practicar esta postura, se debe quedar un poco más hacia la frente en la parte de encima de la cabeza, y no quedarse más de veinte o treinta segundos. Con el tiempo, trabaje para poder quedarse hasta tres minutos y trate de estar en la parte más arriba de la cabeza (nunca en la parte de atrás de la cabeza!) con noventa y nueve por ciento del peso en la parte de encima de la cabeza, y con sólo un porcentaje en las manos o en los brazos, dependiendo de la variación que está practicando. En cuanto ha asumido la postura completa, trate de quedarse sin ningún movimiento y recuerde cerrar los ojos y poner la atención en el espacio entre las cejas. Si se olivda de hacer esto, perderá la parte más importante de esta postura! Trate de salir lentamente de Sirsasana y cuando termina, trate de quedar con la cabeza en el suelo respirando en postura de niño por unos momentos, dejando que el flujo de la sangre regrese a las piernas antes de avanzar al parado en los hombros.

El parado en los hombros o “Sarvangasana” es la segunda mejor de todas las posturas; la reina de las posturas. Tal como con el loto en el parado en la cabeza, el loto aumenta los efectos de cualquiera variación que está practicando, y uno debe cerrarse los ojos y poner la atención en el espacio entre las cejas. Si está empezando a practicar esta postura, se puede hacer el medio parado en los hombros, doblando un poco la cintura, dejando descansar parte del peso en las manos, codos, y los antebrazos. Con el tiempo y con la experiencia, es mejor estar más en los hombros, así que los brazos se vuelven superfluos. Si está practicando el loto, ponga el pecho en contra de la barbilla y mueva las manos a las rodillas. Ponga la cintura en una línea recta mientras se mueven las manos de los muslos a las caderas. Con el tiempo, ya no hay necesidad de usar los brazos. Como el Sirsasana, el Sarvangasana se puede y se debe mantener por un tiempo largo para obtener los beneficios máximos. Siempre se puede hacer una transición flúida a la postura de Arado despues de terminar Sarvangasana or Pindhasana, lo que se llama cuando se practica el Padma-Sarvangasana. Recuerde mantener la vista interna al espacio entre las



# Dharma Yoga

new york center

cejas. Despliegue el cuerpo lentamente de esta postura y vaya directo a la postura de Pez o respire unos momentos en Savasana (relajación) antes de seguir para aliviar el cansancio.

Matsyasana o “Postura de Pez” siempre debe seguir el parado en los hombros y también se puede hacer con el loto. Otra vez, asegúrese de mantener la vista interna fijada en el espacio entre las cejas y trate de quedarse fijo sin dolor y sin esfuerzo en la variación que ha escogido durante la duración de la postura. Si uno está empezando a practicar la postura de pez, puede dejar que descansa el peso en los brazos, pero con el tiempo se sentirá más cómodo en la parte de atrás de la cabeza. Si ya tiene el loto, agárrese los pies con las manos y trate de poner los codos en el suelo. Después de salir con gracia de esta postura, descansa y respire por unos momentos en Savasana.

En el nivel de los beneficios para el cuerpo físico, el parado en la cabeza le lleva mucho sangre a la cabeza, aumenta el poder del pensamiento, la claridad mental y la concentración. Las glándulas pituitarias y pineales están estimuladas y descansan las venas del corazón y de las piernas. El parado en los hombros tiene casi todos los mismos beneficios del parado en la cabeza pero con menos intensidad. El Sarvangasana también ayuda a regular la función de la glándula de tiroides. Matsyasana es la contra-postura para Sarvangasana, abriendo el pecho y extendiendo la columna. En un nivel más sutil, Sirsasana no es solo un asana, sino también una mudra poderosa que se llama “Viparita Karani”. Se cree que extiende la vida porque para el proceso de envejecimiento. Hasta cierto grado, el parado en los hombros también se puede considerar como una mudra porque la acción se parece mucho al parado en la cabeza. La postura de pez tiene el efecto de estimular el centro del corazón, el espacio que nos gustaría habitar más y más.

Recuerdo que sin Yama y Niyama, la base firme de la cual depende el yoga de Dharma y toda la práctica, no hay Yoga. Dedique los frutos de todas sus acciones al Todopoderoso y disfrute de su viaje corta a la inmortalidad. Om Shanti Om.

Sri Dharma y sus maestros entrenados con experticia le sirven al public sesiones diarias en el Dharma Yoga Center, localizado en la esquina del las calles 23 este y la 3a Avenida en la sección de Gramercy Park en la ciudad de Nueva York. Los programas del entrenamiento de maestros, que se llaman Life of a Yogi Teacher Training Immersions, de 200 y de 500 horas superan los standards de Yoga Alliance. Hemos diseñado un currículo para cubrir todos los aspectos del yoga clásico, incluyendo Dharma I, II, III y IV, Pranayama, Concentración y Meditación, Purificación, Dieta y Estilo de Vida, Moralidad, Satsang, Anatomía, Fisiología y



# Dharma Yoga

new york center

Patología, Ajustes, Filosofía, Estudio de los libros sagados, Condiciones y Heridas, Kriyas, Kirtan, y más. Este es un intensivo en el sentido más alto, para una inmersión en la ciencia, disciplina y protocolo del yoga con un verdadero Maestro Yógico. Venga a una casa abierta del programa de TT(entrenamiento de maestros), o venga a tomar una clase, taller, o kirtan cuando pueda. Para más información vaya a [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com)

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047  
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

