

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Yoga

para
dummies[®]



Descubre
los principales estilos
y escuelas

Aprende las posturas básicas
paso a paso

Diseña tu propio
programa

Georg Feuerstein

Profesor e historiador de yoga

Larry Payne

Profesor y terapeuta de yoga

José Francisco Argente

Formador de profesores de yoga



Yoga

para
dummies[®]

Georg Feuerstein
Larry Payne

para
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Yoga for Dummies (2nd edition)*

© Georg Feuerstein, Larry Payne, 2010
Traducción, Parramon Ediciones, S.A. (Sello Granica)

© Centro Libros PAFP, SLU, 2017
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0345-8
Depósito legal: B. 2.922-2017

Primera edición: febrero de 2011
Primera edición en este formato: marzo de 2017
Preimpresión: Pleka
Impresión: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN	1
Sobre este libro	1
Convenciones usadas en este libro	3
Las partes que puedes saltarte	4
Supuestos tontos	4
La organización de este libro	4
Parte I: Empezar con buen pie	4
Parte II: Posturas para mantener y recuperar la salud	5
Parte III: Yoga creativo	5
Parte IV: El yoga como estilo de vida	5
Parte V: Los decálogos	6
Iconos que se usan en este libro	6
Cómo seguir desde aquí	7
PARTE 1: EMPEZAR CON BUEN PIE	9
CAPÍTULO 1: Introducción al yoga: lo que necesitas saber	11
Entender la verdadera naturaleza del yoga	12
Encontrar la unidad	12
Encontrarse a sí mismo: ¿eres un yogui (o una yoguini)? ..	13
Piensa en las opciones: las ocho ramas principales del yoga ..	14
Bhakti Yoga: el yoga de la devoción	15
Hatha Yoga: el yoga de la disciplina física	15
Jnana Yoga: el yoga de la sabiduría	16
Karma Yoga: el yoga de la autotrascendencia	16
Mantra Yoga: el yoga del sonido poderoso	17
Raja Yoga: el yoga real	17
Tantra Yoga: el yoga de la continuidad	19
Yoga gurú: el yoga de la entrega al maestro	19
Los principios de los estilos más importantes del Hatha Yoga	20
Encuentra tu sitio: los cinco enfoques básicos del yoga	23
El yoga para mantener un buen estado físico	24
El yoga como deporte	24
El yoga como terapia	25
El yoga como estilo de vida	25

	El yoga como disciplina espiritual	26
	Aspectos comunes a la mayoría de los enfoques	26
	Salud, sanación y yoga	27
	Conseguir el equilibrio vital gracias al yoga	29
CAPÍTULO 2:	Preparados, listos, ¡yoga!	31
	Establecerse una meta para la práctica	31
	Escoger entre los diferentes tipos de clases	32
	Encontrar una clase que se ajuste a ti	33
	¿En grupo o particular?	36
	¿Cuánto dura una clase de yoga?	37
	¿Cuánto me puede costar una clase de yoga?	38
	Clases mixtas	38
	Vestirse para el éxito y otras consideraciones para la práctica del yoga	38
	¿Cómo me visto?	39
	Preparar la mochila para el yoga	39
	La seguridad es lo primero	40
	Cuestiones de comportamiento	41
	Saltarse la clase	42
	Ser un yogui responsable	44
CAPÍTULO 3:	Lo primero es lo primero: asegúrate una práctica de yoga fructífera	47
	Cultivar la actitud apropiada	48
	Las ensaimadas, para desayunar	49
	Practica a tu ritmo	49
	Olvídate del marcador	50
	Imagínate en la postura	51
	Disfrutar de una práctica de yoga tranquila	51
	Derribar el mito de la postura perfecta	51
	Escucha lo que el cuerpo te dice	52
	Lento, pero seguro	53
	La función es más importante que la forma: articulaciones relajadas	54
CAPÍTULO 4:	Relajado como un fideo o el arte de liberar el estrés	57
	La naturaleza del estrés	58
	Corregir las actitudes incorrectas	58
	Alterar los hábitos negativos	59
	Liberar la tensión del cuerpo	61
	Técnicas de relajación que funcionan	62

Trucos para una práctica de relajación eficaz	62
Relajación profunda: la postura del cadáver	63
El placer de la tarde	65
Triángulos mágicos	66
Relajación antes de dormir	67
Reductor del insomnio	68
Yoga nidra (sueño consciente)	70
Formula tu propósito	71
El ejercicio del yoga nidra	72

CAPÍTULO 5: Respiración y movimiento 75

La respiración como camino hacia la buena salud	76
Respirar con alta calidad	77
Relajarse con dos respiraciones profundas	78
Practicar una respiración yóguica segura	79
Los beneficios de la respiración yóguica	80
La mecánica de la respiración yóguica	83
Comprender cómo afectan las emociones al diafragma	84
Apreciar la respiración yóguica completa	84
Centrarse en la respiración	88
Valorar el poder de una pausa	88
Cómplices en el yoga: la respiración y el movimiento postural	89
Respirar en cuatro direcciones	89
Reconocer los papeles del movimiento y la detención en las posturas	90
El milagro del yoga	91
Preguntas sencillas sobre respiración y movimiento	92
La respiración yóguica sonora	94
Practicar el control de la respiración de modo tradicional	96
Respiración alterna de los orificios nasales	96
La respiración refrescante	98
<i>Sitkari</i> : inspirar por la boca	99
<i>Kapalabhati</i> : limpieza del cerebro frontal	100

PARTE 2: POSTURAS PARA CONSERVAR Y RECUPERAR LA SALUD 103

CAPÍTULO 6: Por favor, quedaos sentados 105

Entender la filosofía de las posturas yóguicas	106
Las diferentes posturas sedentes	108
Postura sedente en silla	108

	La postura fácil: <i>sukhasana</i>	109
	La postura del rayo: <i>vajrasana</i>	110
	La postura próspera: <i>svastikasana</i>	111
	La postura perfecta: <i>siddhasana</i>	113
CAPÍTULO 7:	En pie	115
	Identificar a ese ser con dos piernas	115
	Mantenerse firme	116
	Prueba tú mismo	118
	La postura de la montaña: <i>tadasana</i>	119
	Flexión hacia delante en posición en pie: <i>uttanasana</i>	120
	Media flexión hacia delante: <i>ardha uttanasana</i>	121
	Flexión asimétrica hacia delante: <i>parsva uttanasana</i>	122
	Postura del triángulo: <i>utthita trikonasana</i>	124
	Postura del triángulo girado: <i>parivritta trikonasana</i>	125
	Guerrero I: <i>virabhadrasana I</i>	126
	Guerrero II: <i>virabhadrasana II</i>	127
	Flexión hacia delante con las piernas separadas:	
	<i>prasarita pada uttanasana</i>	128
	Postura de la mitad de la silla: <i>ardha utkatasana</i>	129
	Postura del perro invertido: <i>adhomukha svanasana</i>	130
CAPÍTULO 8:	Firme como un árbol: controlar el equilibrio	133
	Llegar a las raíces de la postura	133
	Posturas de equilibrio para fortalecerse con elegancia	134
	El guerrero en la pared: <i>virabhadrasana</i> , tercera variante	135
	El gato en equilibrio	136
	La postura del árbol: <i>vrksasana</i>	137
	El <i>karate kid</i>	138
	Talones en las nalgas en posición en pie	139
	El arco en elevación	140
CAPÍTULO 9:	Abdominales en estado puro	141
	Cuidar el abdomen, ese centro de negocios	142
	Ejercitar los abdominales	143
	Ejercicio de presión	143
	Abdominales yóguicos	144
	Abdominales con la espalda hacia atrás	145
	Abdominales con una pierna extendida	146
	Postura de la espalda arqueada	147
	La espiración sonora	148

CAPÍTULO 10: El mundo cabeza abajo	151
Subir las piernas en las inversiones	152
Piernas sobre la silla	152
Piernas en alto contra la pared	153
El bebé feliz	154
Flexión hacia delante con las piernas separadas sobre la pared	155
Trío de posturas de hombro	156
La media postura sobre los hombros sobre la pared	157
La media postura sobre los hombros al revés sobre la pared	158
Postura de medio hombro: <i>viparita karani</i>	159
CAPÍTULO 11: Cuidado, que vienen curvas	161
Cómo fortalecer la columna (y otras explicaciones)	161
Flexiones hacia atrás	163
La cobra I	164
La cobra II: <i>bhujangasana</i>	165
La cobra III	166
La langosta I: <i>salabhasana</i>	167
La langosta II	168
La langosta III: la postura de Supermán	169
Flexiones laterales	170
Flexión lateral sedente	171
Flexión lateral a gatas	172
Flexión lateral plegada	173
Flexiones hacia delante	173
Flexión hacia delante en postura sedente: <i>pascimottanasana</i>	174
Postura de cabeza sobre la rodilla: <i>janu sirsana</i>	176
El volcán: <i>mahamudra</i>	177
Flexión hacia delante con piernas separadas: <i>upavista konasana</i>	178
CAPÍTULO 12: Torsiones... ¡que empiece el baile!	181
Prueba algunas torsiones simples	182
Torsión fácil en la silla	182
Torsión fácil en el suelo	183
La torsión del sabio	184
Torsiones en posición de tendido	186
Torsión en tendido supino con las piernas flexionadas	186

La navaja suiza	187
Torsión en tendido supino con las piernas extendidas: <i>jathara parivritti</i>	188
CAPÍTULO 13: Postura dinámica: la secuencia rejuvenecedora y el Saludo al Sol	191
Calentar para el Sol: rejuvenecerse en 9 pasos	192
El Saludo al Sol de rodillas y en 7 pasos	193
Hacia el Saludo al Sol en 12 pasos	196
CAPÍTULO 14: Una rutina recomendada para principiantes	201
Un comienzo lento y sabio	201
Una rutina divertida para principiantes	203
Postura del cadáver	203
Elevación de brazos en posición acostada	203
Postura de rodillas sobre el pecho	204
Postura del perro	205
Postura del niño	205
El guerrero I	206
Flexión hacia delante en pie	207
Postura del triángulo invertido	208
Flexión hacia delante con las piernas separadas	209
El <i>karate kid</i>	210
El retorno a la postura del cadáver	210
Superar el nivel inicial	211
PARTE 3: YOGA CREATIVO	213
CAPÍTULO 15: Diseña tu programa de yoga	215
Aplicar las reglas de secuenciación	216
Empieza por el calentamiento	217
Posturas de calentamiento en posiciones de tendido	219
Posturas de calentamiento en pie	225
Posturas sedentes de calentamiento	229
Escoger las posturas principales y de compensación	231
Fortalecerse con asanas convencionales	231
Equilibrarse con posturas de compensación	231
Descanso y relajación	236
Cuándo descansar y reanudar la marcha	236
Posturas de descanso	236
Crear una rutina de yoga con la fórmula clásica	239
Un festival de posturas: la rutina de acondicionamiento de 30 o 60 minutos	240

	Sacar el máximo partido: rutina de 15 minutos	251
	Satisfacer el apetito con una estimulante rutina de 5 minutos	253
CAPÍTULO 16:	Nunca es demasiado pronto: yoga para antes del parto y después de él	255
	El yoga y el embarazo son compatibles	256
	Disfrutar del yoga mientras tú y el bebé crecéis	256
	Precauciones durante el embarazo	257
	Posturas perfectas para el embarazo	258
	Postura tendida de lado	259
	El gato y la vaca	260
	La postura del zapatero: <i>badda konasana</i>	260
	Una rutina prenatal rápida y segura.	261
	Seguir con la práctica después del parto.	265
CAPÍTULO 17:	Yoga para niños y adolescentes	267
	Material para niños: yoga divertido para jovencitos	268
	Activar la imaginación: acercarse a las posturas como lo haría un niño	268
	Las posturas preferidas	269
	Facilitar el paso a la edad adulta: yoga para adolescentes.	281
	El antídoto para el estrés en tu agitada vida.	281
	Entrenate para la vida y mucho más	282
	Rutinas de yoga para jóvenes inquietos	284
	Rutina en pie.	284
	Rutina en el suelo.	287
CAPÍTULO 18:	Nunca es demasiado tarde: el yoga en la flor de la vida y en la madurez	291
	Los beneficios del yoga para las personas de mediana edad y mayores	292
	Lidiar con la menopausia	292
	No solo cosas de mujeres: la andropausia	293
	Huesos de acero	293
	Empezar el yoga de la flor de la vida con la mentalidad adecuada.	294
	Rutinas fáciles para personas de mediana edad	294
	Rutina del yoga de la flor de la vida: nivel I	295
	Rutina del yoga de la flor de la vida: nivel II.	298
	Yoga para personas mayores	302
	El valor de la silla: rutinas seguras para adultos.	303

	Rutina el valor de la silla: nivel I	303
	Rutina el valor de la silla: nivel II	309
CAPÍTULO 19:	Accesorios simples: cómo y por qué	317
	Las ventajas y desventajas de utilizar accesorios.	318
	Ventajas de utilizar accesorios	318
	Los accesorios y sus desventajas	319
	A la caza del accesorio casero	319
	Trabajar con la pared	320
	La manta no es solo para taparse	320
	Escoger una silla cómoda.	320
	Un cinturón para estirarse.	321
	Comprar algunos accesorios	321
	Mejorar las posturas con la ayuda de bloques.	322
	Apoyarse en un <i>bolster</i>	323
	Las bolsas para los ojos y sus múltiples aplicaciones.	323
	Accesorios para posturas invertidas	324
PARTE 4:	EL YOGA COMO ESTILO DE VIDA	327
CAPÍTULO 20:	El yoga a lo largo del día	329
	Vivir el día de forma yóguica	330
	Encara un día yóguico	330
	Practicar el yoga durante el día.	333
	Incorporar el yoga a las rutinas nocturnas	334
	Dormir en paz con un sueño lúcido	334
	Incrementar la conciencia con el despertar lúcido	336
	La atención consciente durante el sueño profundo	337
	Encuentra tu ser superior al descubrir el verdadero yo.	338
	Obsérvate a ti mismo	338
	Entiéndete a ti mismo	338
	Practica la autodisciplina	339
	Trasciéndete a ti mismo	339
	Caminar por el sendero óctuple con disciplina moral.	340
	Prometer no hacer daño	340
	Decir siempre la verdad	342
	Robar es algo más que quitar lo material	343
	Practicar la castidad de pensamiento y de acto.	344
	Tener más al vivir con menos	345
	Añadir otras prácticas morales	346
	Ejercer la autodisciplina yóguica	346
	Purificar cuerpo y mente	347

	Calmar la búsqueda mediante la satisfacción	347
	Concentrarse con austeridad	347
	Compaginar la investigación y el estudio personal	348
	Relacionarse con un principio superior	349
CAPÍTULO 21:	La meditación y las cotas más altas del yoga	351
	Qué es la concentración	352
	Descubrir tu esencia	353
	Centrarse cada vez más	354
	Practicar la meditación	355
	Familiarizarse con los chacras, tus ruedas de la fortuna	356
	Instrucciones breves para una meditación provechosa	357
	Mantener la postura corporal adecuada	360
	Superar los obstáculos de la meditación	361
	Añadir sonidos a la meditación	362
	Respirar de forma consciente	363
	Meditar y caminar	364
	Trabajar hacia el éxtasis	365
	Alcanzar la iluminación	366
CAPÍTULO 22:	Terapia de yoga: el doctor Yoga te visita	367
	Lo que necesitas saber sobre la terapia de yoga	368
	Cómo encontrar un buen terapeuta de yoga	369
	Qué esperar de un terapeuta de yoga	370
	Plan en cinco pasos para tener una espalda sana	371
	Terapia de yoga como tratamiento para la zona lumbar	371
	Zonas lumbares que necesitan arquearse más	372
	Zonas lumbares que necesitan doblarse más	372
	Rutina para la zona lumbar	373
	Terapia yóguica como tratamiento para el cuello y la zona superior de la espalda	389
	Lo que se debe y lo que no se debe hacer	389
	Rutina para la zona superior de la espalda	390
PARTE 5:	LOS DECÁLOGOS	399
CAPÍTULO 23:	Diez trucos para una excelente práctica del yoga	401
	Entender el yoga	401
	Sé claro (y realista) con tus metas y necesidades	402
	Comprométete a crecer	402
	Persevera en este largo camino	403

Buenos hábitos desde el principio	403
Varía la rutina para evitar el aburrimiento.	403
Convierte la atención y la respiración en tus aliadas.	404
Hazlo lo mejor que puedas y olvídate de lo demás.	404
Deja que el cuerpo hable	405
Comparte el yoga	405
CAPÍTULO 24: Diez buenas razones para practicar yoga	407
El yoga te ayuda a mantener, recuperar y mejorar la salud.	408
El yoga te mantiene en forma y te aporta energía.	408
El yoga equilibra la mente	408
El yoga es una potente ayuda para el crecimiento personal	409
El yoga es completo y motivador	409
El yoga ayuda a armonizar las relaciones personales.	410
El yoga estimula la conciencia	410
El yoga encaja bien con otras disciplinas.	410
El yoga es una actividad sencilla y práctica	411
El yoga es liberador	411
APÉNDICE: Otras fuentes sobre el yoga	413
Organizaciones	413
España	413
Latinoamérica.	414
Estados Unidos	415
Programas académicos y cursos de formación de profesores	416
España	416
Latinoamérica.	417
Estados Unidos y Canadá.	417
Otras organizaciones importantes	418
España	418
Estados Unidos y Canadá.	419
Europa	420
Australia y Nueva Zelanda	421
La India	421
Accesorios de yoga	422
España	422
Estados Unidos.	422
Páginas web	423
En español.	423
En inglés.	423
Bibliografía sobre yoga	424
Obras de referencia e introducciones generales.	424
Hatha Yoga (principiantes y avanzados)	425

Raja Yoga (clásico), <i>jnana</i> , <i>bhakti</i> y <i>karma</i>	425
Tantra Yoga y <i>kundalini</i>	426
Meditación, mantras y oración	426
Yoga para el embarazo y los niños	426
Terapia de yoga	427
Publicaciones periódicas	428
En español.	428
En inglés.	429
Ver y oír: recursos en vídeo, DVD y audio	430
Recursos de audio	430
DVD y vídeos de Hatha Yoga y meditación	430
DVD de terapia de yoga y puesta en forma general de Larry Payne (en inglés).	431

ÍNDICE ANALÍTICO	433
-----------------------------------	-----

1

**Empezar
con buen pie**

EN ESTA PARTE...

La disciplina del yoga es muy extensa y tiene enfoques muy variados. De la misma manera que antes de dar un paseo estudiaríamos un mapa para no correr el riesgo de perdernos, antes de empezar con el yoga es importante saber qué es y cómo funciona. Así podrás asegurarte de que la práctica del yoga sea entretenida y segura.

En esta primera parte te mostramos un camino por el cual podrás dar tus primeros pasos en este viaje de descubrimiento emocionante y que te llenará de satisfacción. Tratamos algunos aspectos fundamentales que te serán de ayuda a medida que aumentes la práctica en las posturas de yoga: indicaciones para realizarlo de forma segura, técnicas de relajación y respiración consciente, y coordinación de la respiración y el movimiento.

EN ESTE CAPÍTULO

Derribaremos los mitos sobre el yoga

Desmenuzaremos la palabra *yoga*

Exploraremos los principales estilos, ramas y enfoques del yoga

Entenderemos los principios yóguicos del ser

Aprenderemos, con la ayuda del yoga, a controlar el cuerpo, la mente, la salud y la vida

Capítulo 1

Introducción al yoga: lo que necesitas saber

Hace unas cuatro o cinco décadas, todavía había personas que confundían la palabra *yoga* con *yogur*. Hoy en día es una palabra que nos es familiar. Sin embargo, el hecho de que casi todo el mundo haya oído la palabra *yoga* no significa que se sepa qué es exactamente. Todavía hay quien tiene un concepto equivocado, incluso entre quienes lo practican. Por eso aprovechamos este capítulo para aclarar la confusión y explicar en qué consiste realmente y de qué manera actúa sobre la salud y la felicidad. También te ayudaremos a ver que el yoga, con sus diferentes enfoques y ramas, tiene algo que ofrecemos.

Sea cual sea tu edad, tu peso, tu flexibilidad o tus creencias, podrás practicar esta disciplina y disfrutar de sus beneficios. Aunque el yoga nació en la India, es para toda la humanidad.

Entender la verdadera naturaleza del yoga

Siempre que oigas decir que el yoga es *simplemente* esto o *simplemente* aquello, pon tu sistema de alarma en funcionamiento. El yoga es demasiado extenso como para reducirlo a una sola cosa. Es como un rascacielos con muchas plantas y gran cantidad de habitaciones y salas en cada nivel. No es solo un tipo de gimnasia, ni un entrenamiento físico, como tampoco una técnica para aprender a respirar o una manera de controlar el peso. No es únicamente una forma de eliminar el estrés o de meditar, ni siquiera es solo una tradición espiritual de la India.

El yoga es todo eso y mucho más. De hecho, es lo mínimo que se puede esperar de una tradición que tiene cerca de cinco mil años de antigüedad. El yoga incluye ejercicios físicos que se parecen a la gimnasia y que, incluso, se han incorporado a la gimnasia occidental. Estos ejercicios posturales te ayudarán a ponerte en forma, a controlar el peso y a reducir el estrés. También ofrece una gran variedad de prácticas de meditación, que, unidas a las técnicas de respiración que ejercitan los pulmones y calman el sistema nervioso, te cargarán de energía el cerebro y el resto del cuerpo.

También puedes utilizar el yoga como un sistema eficiente para cuidar de tu salud, útil tanto para recuperarla como para conservarla. Esta disciplina tiene cada vez más adeptos entre los médicos y no son pocos los que lo recomiendan, no solo para reducir el estrés, sino también como método de ejercicio sano y seguro o como terapia física (especialmente indicada para la espalda y las rodillas).

Sin embargo, el yoga es algo más que un método para recuperar la salud o una forma de prevenir las dolencias. El yoga contempla la salud desde un punto de vista más amplio, holístico, que apenas está empezando a ser descubierto por la medicina más moderna. Este punto de vista se apoya con firmeza sobre el puntal de la valiosa influencia de la mente y de las actitudes psicológicas en la salud física.

Encontrar la unidad

La palabra *yoga* proviene del sánscrito, idioma hablado por los brahmanes, la elite tradicional religiosa de la India. Significa ‘unión’ o ‘integración’, y también ‘disciplina’; de ahí que se conozca el sistema del yoga como *disciplina integradora* o que *pretende unir diferentes niveles*. En primer lugar, porque busca la unidad entre cuerpo y mente,

elementos que solemos separar. Algunas personas están crónicamente *fuera del cuerpo*, no pueden sentir los pies o el suelo que está debajo de ellos, y viven como fantasmas por encima de sus cuerpos. Son incapaces de hacer frente a las presiones cotidianas; el estrés los abruma. A menudo se sienten confundidos y no entienden sus propias emociones. Tienen miedo de la vida y se sienten heridos con facilidad.

El yoga también busca la unidad entre los planos racional y emocional. Algunas personas suelen reprimir sus emociones y no expresan sus verdaderos sentimientos. Al contrario: los racionalizan para ocultarlos. Esta forma de evitar la realidad puede convertirse en un grave problema para la salud. Si no somos capaces de mostrar sentimientos como la ira, por ejemplo, se transformará en una frustración que nos comerá por dentro.



RECUERDA

El yoga puede ayudarte a crecer como persona porque:

- » **Puede ponerte en contacto con tus verdaderos sentimientos y equilibrar tu vida emocional.**
- » **Con él podrás comprender y aceptar la persona que eres, con paz y tranquilidad.** No tendrás que fingir que eres otra persona ni hacer de tu vida un conjunto de papeles que deben interpretarse según el momento.
- » **Podrás ser más capaz de identificarte y comunicarte con las personas que te rodean.**

El yoga es una excelente herramienta de integración psicológica. Con ella te darás cuenta de que formas parte de un gran todo, de que no eres un islote aislado. Los seres humanos no podemos crecer en soledad; hasta la persona más independiente tiene una deuda con el prójimo. Después de que tu cuerpo y tu mente se hayan conectado, la unidad con los demás surgirá naturalmente. Los principios morales del yoga lo abarcan todo, y te animarán a buscar la afinidad con los seres y con las cosas que están a tu alrededor. En el capítulo 20 de este libro incidiremos más en este tema.

Encontrarse a sí mismo: ¿eres un yogui (o una yoguini)?

Tradicionalmente se conoce con el nombre de *yogui* (si es hombre) o *yoguini* (si es mujer) a aquellas personas que se dedican a la disciplina de equilibrar el cuerpo y la mente mediante el yoga. En este libro utilizaremos ambos términos, aunque también emplearemos el término *practicante de yoga*. En nuestro libro, practicar las posturas de yoga es

un paso en la dirección correcta, pero no convertirá a una persona en *yogui* o *yoguini*. Para ello, tendrás que adoptar el yoga como una disciplina espiritual de transformación. Los yoguis y yoguinis que han logrado un dominio completo del yoga son conocidos como *adeptos*. Si un adepto también enseña (no todos lo hacen), es conocido con el nombre de *gurú*. Esta palabra proviene del sánscrito y significa literalmente ‘persona de gran peso’. Según las tradicionales fuentes esotéricas, la sílaba *gu* significa ‘oscuridad espiritual’ y *rú* hace referencia a la acción de disipar o eliminar. Así, un gurú es un maestro que encamina al estudiante desde la oscuridad hacia la luz.

Son muy pocos los occidentales que han conseguido dominar el yoga totalmente, en gran parte porque se trata de un movimiento relativamente joven en Occidente. De manera que, ¡cuidado con aquellos que dicen estar iluminados o que afirman tener un título de gurú! No obstante, habida cuenta del papel que desempeña la enseñanza del yoga fuera de su tierra natal, la India, podremos encontrar muchos instructores o profesores de yoga muy válidos que podrán servir de guía a los principiantes. Eso esperamos conseguir con este libro: servir de guías.

Piensa en las opciones: las ocho ramas principales del yoga

Cuando uno echa un vistazo a la tradición del yoga, ve una docena de líneas de desarrollo principales, de las cuales se ramifican otras subdivisiones. Imagina que el yoga es un árbol enorme con ocho ramas; cada rama tiene su propio carácter, que es único, pero a la vez forma parte íntegra del árbol. Con tantos senderos diferentes, seguramente encontrarás uno que se adapte a tu personalidad, a tu estilo de vida y a tus metas. En este libro nos centramos en el Hatha Yoga, la rama más conocida, pero, a la vez, evitamos cometer el error típico de reducirlo a un simple entrenamiento físico. Por lo tanto, también hablaremos de la meditación y de los aspectos espirituales del yoga.

He aquí las siete ramas principales del yoga ordenadas alfabéticamente:

- » **Bhakti Yoga.** El yoga de la devoción.
- » **Hatha Yoga.** El yoga de la disciplina física.
- » **Jnana Yoga.** El yoga de la sabiduría.
- » **Karma Yoga.** El yoga de la trascendencia de uno mismo.

SENTIRSE ILUMINADO

Para captar la naturaleza de la iluminación, siéntate en una habitación cálida con la mayor tranquilidad posible, con las manos sobre las rodillas. Ahora, siente toda la piel y el aire que rodea el límite del cuerpo. A medida que vayas tomando más conciencia de las sensaciones físicas, presta especial atención a la conexión entre la piel y el aire. Después de un rato te darás cuenta de que, en realidad, no existe un límite tan marcado entre ambos. En la imaginación, puedes extenderte más y más allá de la piel en el espacio que te envuelve. ¿Dónde terminas y dónde empieza el espacio? Esta experiencia puede darte una idea de la interminable amplitud de la iluminación, que no conoce límites.

» **Mantra Yoga.** El yoga del sonido poderoso.

» **Raja Yoga.** El yoga real.

» **Tantra Yoga (comprende el Laya Yoga y el Kundalini Yoga).**
El yoga de la continuidad.

Debemos añadir a esta lista como rama en sí misma el *yoga gurú*, el yoga de la entrega a un maestro.

En los párrafos siguientes se describen las siete ramas y el yoga gurú.

Bhakti Yoga: el yoga de la devoción

Los practicantes de Bhakti Yoga creen que un ser supremo (el Divino) trasciende sus vidas, y se sienten llamados a conectarse o incluso a fusionarse completamente con ese ser supremo mediante actos de devoción. Entre las prácticas del Bhakti Yoga encontramos las ofrendas florales, el canto de himnos de alabanza y la meditación acerca del Divino.

Hatha Yoga: el yoga de la disciplina física

Todas las ramas del yoga pretenden llegar a la misma meta: la iluminación (véase el capítulo 21). Sin embargo, el Hatha Yoga se acerca a esta meta utilizando el cuerpo como mediador, en vez de hacerlo mediante la mente o las emociones. Los practicantes de Hatha Yoga creen que si no purifican y preparan sus cuerpos adecuadamente, es casi

imposible alcanzar los más altos niveles de meditación. Sería lo más parecido a intentar llegar a la cima del Everest sin el equipo necesario para hacerlo. En este libro nos centramos en esta rama del yoga.



RECUERDA

El Hatha Yoga, tan popular hoy en día, es mucho más que la práctica de posturas corporales. Como cada una de las formas del yoga auténtico, es un camino espiritual.

Jnana Yoga: el yoga de la sabiduría

El Jnana Yoga enseña el no dualismo, basado en la idea de que la realidad es una, y que, por lo tanto, nuestra percepción de que existen muchos fenómenos es un error de concepto elemental. ¿Qué piensas de la silla o del sofá donde te has sentado? ¿Es o no es real? ¿Y de la luz que llega a tu retina? ¿No es acaso real? Según los maestros del Jnana Yoga, todas estas cosas son reales en nuestro nivel de conciencia actual, pero no forman parte, en última instancia, de una realidad paralela o distinta. Después de la iluminación, todo confluye en la unidad, y uno se funde con el espíritu inmortal.

Karma Yoga: el yoga de la autotrascendencia

El principio más importante del Karma Yoga es actuar sin egoísmo, sin sentimiento de pertenencia y con integridad. Quienes practican



BUEN KARMA, MAL KARMA, NINGÚN KARMA

El término sánscrito *karma* significa literalmente 'acción'. Hace referencia a la actividad en general, pero también a la "acción invisible" del destino. Según el yoga, cada acción del cuerpo, del habla y de la mente genera consecuencias visibles e invisibles. A veces, las consecuencias invisibles —el destino— son mucho más importantes que las repercusiones obvias. No pienses en el karma como en una especie de destino ciego. Siempre serás libre de tomar decisiones. El propósito del Karma Yoga es controlar cómo actúas en el mundo, de manera que dejes de estar limitado por el karma. Los practicantes de todos los tipos de yoga no buscan únicamente evitar el mal karma (negro), sino ir más allá del buen karma (blanco), hacia la ausencia total de él.

este tipo de yoga creen que todas las acciones, ya sean corporales, vocales o mentales, tienen consecuencias a largo plazo, y de ellas debemos responsabilizarnos.

Mantra Yoga: el yoga del sonido poderoso

El Mantra Yoga emplea el sonido para armonizar el cuerpo y centrar la mente. Se trabaja con *mantras*, que pueden consistir en sílabas sueltas, palabras o frases. Tradicionalmente, los practicantes de esta rama reciben un mantra de su maestro en el contexto de una iniciación formal. Se les pide que lo repitan con la mayor frecuencia posible y que lo mantengan en secreto. Muchos profesores occidentales consideran que la iniciación no es necesaria y que cualquier sonido cumple bien su función. Incluso se puede coger una palabra cualquiera, como *amor*, *paz* o *felicidad*, aunque desde un punto de vista tradicional, esas palabras son, estrictamente hablando, no mantras.

Raja Yoga: el yoga real

Raja Yoga significa literalmente ‘yoga real’ y también es conocido como *yoga clásico*. Si pasas bastante tiempo en ambientes relacionados con el yoga, es posible que oigas hablar del sendero óctuple, descrito en el *Sutra Yoga* de Patanjali, el texto por excelencia del Raja Yoga. Ashtanga Yoga es otro nombre utilizado para designar esta tradición yóguica, el yoga de las ocho ramas (de *ashta*, ‘ocho’, y *anga*, ‘rama’; no hay que confundir esta tradición con el estilo de yoga conocido como *Ashtanga Yoga*, del cual hablamos más en el apartado “Los principios de los estilos más importantes del Hatha Yoga” en este mismo capítulo). Las ocho ramas de esta importante corriente, diseñadas para conducir a la iluminación o liberación, son las siguientes:

- » **Yama.** Disciplina moral que consiste en evitar hacer daño, mentir, robar, cometer actos impuros y ser codicioso (estas cinco virtudes se tratan en el capítulo 20).
- » **Niyama.** Significa ‘autocontrol’, y consiste en practicar las cinco virtudes de la pureza, la satisfacción, la austeridad, el estudio de uno mismo y la devoción por un principio superior.
- » **Asana.** Postura cuyos objetivos principales son la meditación y la salud.

M, LA SÍLABA SAGRADA

El mantra más conocido, utilizado tanto por hindúes como por budistas, es la sílaba sagrada *om* (se pronuncia *aummm*). Es el símbolo de la realidad absoluta, el yo o espíritu. Está compuesta por las letras *a*, *u* y *m*, y debe prolongarse la *m* con una ligera vibración nasal. La *a* corresponde al estado de vigilia; la *u* a la etapa del sueño; y la *m* al estado de sueño profundo; el sonido nasal representa la realidad suprema. En el capítulo 21, en el que tratamos la meditación, te enseñaremos otros mantras tradicionales.



- » **Pranayama.** Control de la respiración que sirve para aumentar y equilibrar la energía mental, para estimular a su vez la salud y la concentración mental.
- » **Pratyahara.** Inhibición sensorial que sirve para interiorizar la conciencia y preparar así la mente para las diferentes fases de la meditación.
- » **Dharana.** Concentración o focalización mental ampliada, fundamental para la meditación yóguica.
- » **Dhyana.** Meditación, la práctica principal del nivel superior del yoga (esta práctica y la samadhi se explican con más detalle en el capítulo 21).

- » **Samadhi.** Éxtasis, o la experiencia a través de la cual uno se fusiona interiormente con el objeto de contemplación. Este estado es superado por la iluminación real o liberación espiritual.

Tantra Yoga: el yoga de la continuidad

El Tantra Yoga es la rama más compleja y posiblemente la menos comprendida. Tanto en la India como en Occidente, es frecuente la confusión de esta rama con una variedad de sexo *espiritualizado*. Pese a que algunas escuelas de Tantra Yoga utilizan algunos rituales sexuales, no son una práctica habitual en la mayoría de centros donde se enseña yoga. Realmente, el Tantra Yoga es una disciplina espiritual estricta que incluye rituales bastante complejos y visualizaciones de deidades detalladas. Estas divinidades son visiones de lo divino o del equivalente a los ángeles del cristianismo, y son invocados para que ayuden al practicante de yoga durante su proceso de contemplación.

Otro nombre común para el Tantra Yoga es *Kundalini Yoga*; esta última palabra significa literalmente ‘la que se enrosca’, y hace referencia al secreto “poder de la serpiente”, que el Tantra Yoga pretende activar: la energía espiritual latente almacenada en el cuerpo humano. Si sientes curiosidad acerca de este aspecto del yoga, te resultará interesante leer la narración autobiográfica de Gopi Krishna (en el apéndice) o el libro *Tantra: The path of ecstasy* (“Tantra, el sendero del éxtasis”), de Georg Feuerstein (reseñado en el apéndice). Cabe señalar que Kundalini Yoga es también el nombre de un estilo del Hatha Yoga; aclaramos esta cuestión más adelante en este mismo capítulo en el apartado “Los principios de los estilos más importantes del Hatha Yoga”.

Yoga gurú: el yoga de la entrega al maestro

En el yoga gurú, el maestro es el eje central de la práctica espiritual. Así pues, se espera que ese maestro esté iluminado o al menos bastante cerca de la iluminación (el tema de la iluminación se trata en el capítulo 21). En el yoga gurú, se honra al gurú y se medita sobre él o ella hasta que se produce una fusión. Puesto que se considera que el gurú está fusionado con la realidad suprema, esta fusión duplica su realización espiritual en ti.

Pero, por favor, ¡no te fusiones con demasiada facilidad! Este tipo de yoga es relativamente raro en Occidente, por lo que es recomendable que seas cauto a fin de evitar posibles fraudes.



ADVERTENCIA

Los principios de los estilos más importantes del Hatha Yoga

En este viaje hacia la modernidad, el yoga ha sufrido muchas transformaciones. Una de ellas fue el Hatha Yoga, que surgió en torno al año 1100 d. C. Sin embargo, las adaptaciones más significativas tuvieron lugar en las últimas décadas, particularmente para satisfacer las necesidades y los deseos de los estudiantes del mundo occidental. De los muchos estilos del Hatha Yoga que podemos encontrar hoy, los siguientes son los más conocidos:

- » **Iyengar Yoga.** Es el enfoque de Hatha Yoga más reconocido. Lo creó B. K. S. Iyengar, cuñado de T. S. Krishnamacharya (1888-1989) y tío de T. K. V. Desikachar. Este estilo se caracteriza por la precisión en la práctica y por el empleo de numerosos materiales en las sesiones. Iyengar ha enseñado a miles de profesores, muchos de los cuales ejercen en Estados Unidos. El Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, fundado en 1974 y dedicado a su última esposa, Ramamani, está en Pune, en la India.
- » **Viniyoga.** Es el enfoque desarrollado por Shri Krishnamacharya. Le tomó el relevo su hijo T. K. V. Desikachar. La fuerza de este enfoque reside en la respiración y en la práctica del yoga de acuerdo a las necesidades y capacidades individuales de cada persona. Actualmente, este enfoque se asocia, en Estados Unidos, a Gary Kraftsow y al Instituto Americano de Viniyoga (AVI son sus siglas en inglés); Desikachar ha diseminado su enfoque junto con su hijo Kausthub y bajo el nuevo abrigo de The Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF), con sede en Chennai (antes, Madrás), en la India. Como profesor de los conocidísimos maestros de yoga B. K. S. Iyengar, K. Pattabhi Jois e Indra Devi, se puede decir que T. S. Krishnamacharya inició un auténtico renacimiento del Hatha Yoga en la era moderna que todavía continúa hoy.
- » **Ashtanga Yoga.** Fue creado por Shri Krishnamacharya y lo enseñó K. Pattabhi Jois, que nació en 1915 y falleció en 2009. Tenía una visión moderna lo suficientemente influyente como para captar la atención de los estudiantes occidentales a su Instituto de Ashtanga Yoga de Mysora, en la India. Fue uno de los principales discípulos de T. S. Krishnamacharya, quien, aparentemente, lo instruyó para que enseñara las secuencias conocidas como ashtanga o yoga dinámico. Este estilo es, de lejos, el más gimnás-



RECUERDA

tico de las tres versiones de Hatha Yoga, y recupera la esencia de T. S. Krishnamacharya combinando posturas y respiración. El Ashtanga Yoga se aleja del sendero óctuple de Patanjali (también llamado *Ashtanga Yoga*), aunque teóricamente está basado en él (en el apartado “Piensa en las opciones: las ocho ramas principales del yoga” explicamos la tradición del Ashtanga Yoga).

El yoga dinámico es el término genérico para cualquier estilo que siga de cerca el Ashtanga Yoga, pero no tiene una serie de posturas establecidas. Hace hincapié en la flexibilidad y en la fuerza y fue por esta vía por la que entraron las posturas yóguicas en los gimnasios. Beryl Bender Birch, Bryan Kest, Baron Baptiste y Sherri Baptiste Freeman están muy relacionados con el yoga dinámico. De forma similar, el yoga vinyasa y el yoga flow, desarrollados por Ganga White y Tracey Rich, también son variantes del Ashtanga Yoga.

- »» **Anusara Yoga.** Esta variante con profundas raíces en el Iyengar Yoga se ha hecho muy popular en poco tiempo. Fue creado en 1997 por el profesor de yoga norteamericano John Friend, y su atractivo está en su enfoque centrado en el corazón. Está basado en las tres *aes* —actitud, alineación y acción— y pretende convertir la gracia (*anusara*) en una postura y dar así al Hatha Yoga una fuerza espiritual.
- »» **Kripalu Yoga.** Generado por Swami Kripalvananda (1913-1981) y desarrollado por su discípulo, el yogui Amrit Desau, consta de tres etapas adaptadas a las necesidades de los estudiantes occidentales. La primera etapa pone el acento en la alineación postural y en la coordinación de la respiración y el movimiento; se mantienen las posturas solo durante un corto espacio de tiempo. La segunda etapa añade la meditación y prolonga las posturas. En la última etapa, la práctica de las posturas se convierte en meditación en movimiento y espontánea.
- »» **Yoga integral.** Desarrollado por Swami Satchidananda (1914-2002), un discípulo del conocido maestro Swami Sivananda de Rishikesh, la India. Swami Satchidananda debutó en el festival Woodstock en 1969, donde enseñó a la generación de los sesenta a cantar la sílaba *om*. Desde entonces ha seguido atrayendo a miles de estudiantes. Como sugiere su nombre, este estilo pretende integrar los distintos aspectos del cuerpo y de la mente mediante una combinación de posturas, técnicas de respiración, relajación profunda y meditación.
- »» **Sivananda Yoga,** Es la creación de Swami Vishnu Devananda (1927-1993), también discípulo de Swami Sivananda de Rishikesh,

la India, quien fundó el Centro Vedanta de Sivananda Yoga de Montreal en 1959. Ha instruido a más de 6.000 profesores, por lo que hay muchísimos centros de Sivananda Yoga en diferentes partes del mundo. Esta corriente comprende una serie de 12 posturas, la secuencia del Saludo al Sol, ejercicios de respiración, de relajación y entonación de mantras.

- » **Ananda Yoga.** Esta corriente está fundamentada en las enseñanzas de Paramahansa Yogananda (1893-1952) y fue desarrollada por Swami Kriyananda (Donald Walters), uno de sus discípulos. Este estilo tranquilo prepara al estudiante para la meditación. Sus características particulares son las afirmaciones asociadas a las posturas. Este estilo de yoga comprende los excepcionales ejercicios de energización de Yogananda, desarrollados en 1917, que consisten en dirigir, de forma consciente, la energía corporal (fuerza vital) a los órganos y las extremidades del cuerpo.
- » **Kundalini Yoga.** No se trata únicamente de un enfoque independiente, sino de un estilo de Hatha Yoga, creado por el maestro sij Yogi Bhajan (1929-2004). Su objetivo es despertar el poder de la serpiente (*kundalini*) mediante posturas, control de la respiración, cánticos y meditación. Yogi Bhajan, quien se trasladó a Estados Unidos en 1969, es el fundador y director espiritual de *Healthy, Happy, Holy Organization* (también conocida como 3HO y que significa 'organización saludable, feliz y sagrada'), una entidad con sede en Los Ángeles y con muchos centros de enseñanza en todo el mundo. (Hablamos del Kundalini Yoga en el apartado "Piensa en las opciones: las ocho ramas principales del yoga", en este capítulo.)
- » **Yoga del lenguaje oculto.** Esta corriente fue desarrollada por Swami Sivananda Radha (1911-1995), una discípula alemana de Swami Sivananda. Este estilo tiene como objetivo promover no solo el bienestar físico, sino también el conocimiento de uno mismo mediante la exploración del simbolismo de las posturas.
- » **Yoga psicósomático.** Esta variante del yoga fue creada por Eleanor Criswell, profesora de psicología por la Universidad Estatal de Sonoma, en California, que enseña yoga desde principios de la década de 1960. El yoga psicósomático es un enfoque integrado para el desarrollo armónico entre cuerpo y mente, basado tanto en los principios yóguicos tradicionales como en las investigaciones de la psicofisiología moderna. Este delicado enfoque pone el acento en la visualización, en el movimiento muy lento para iniciar y terminar las posturas, en la

respiración consciente, en la atención y en la relajación frecuentes entre posturas.

- » **Moksha Yoga.** En su origen, estaba basado en el Bikram Yoga (en el punto siguiente) y es muy apreciado en Canadá. Se basa en la adopción de posturas tradicionales en una habitación caldeada alternadas con períodos de relajación. Defiende una filosofía ecologista.
- » **Bikram Yoga.** Es el estilo enseñado por Bikram Choudhury, quien alcanzó la fama como profesor entre las estrellas de Hollywood. Da clases en el Yoga College de la India en Bombay y en otros lugares, como San Francisco y Tokio. Este estilo, que consta de 26 posturas, es bastante enérgico y requiere cierto nivel de entrenamiento para poder participar de manera adecuada, sobre todo porque debe practicarse en una habitación con un nivel de temperatura bastante alto.

También habrás oído hablar de otros estilos de yoga, como el yoga tri (desarrollado por Kali Ray), el yoga del loto blanco (desarrollado por Ganga White y Tracey Rich), el yoga jivamukti (desarrollado por Sharon Gannon y David Life), el yoga ishta (acrónimo de *Integrated Science of Hatha, Tantra and Ayurveda*, desarrollado por Mani Finger), el yoga forrest (una mezcla del Hatha Yoga e ideas de los indios norteamericanos, creado por Ana Forrest) y el yoga de la flor de la vida (creado por mí, Larry), para personas de mediana edad y mayores.



RECUERDA

El *yoga caliente*, en realidad, no es un estilo en sí mismo, sino que se practica en una habitación a una temperatura muy alta (entre 32 y 38 °C). Normalmente se refiere tanto al Ashtanga Yoga como al Bikram Yoga.

Encuentra tu sitio: los cinco enfoques básicos del yoga

Desde que el yoga, originario de la India, hizo su aparición en el hemisferio occidental en el siglo XIX ha sufrido varias transformaciones. Hoy en día, el yoga se practica con cinco enfoques generales:

- » Como una forma de mantener la forma física y la salud.
- » Como un deporte.
- » Como una terapia corporal.

- » Como un estilo de vida completo.
- » Como una disciplina espiritual.

Los tres primeros enfoques se agrupan, por lo general, dentro de la categoría de yoga postural, que contrasta con la del yoga tradicional (los dos últimos). Como indica su nombre, el yoga postural se centra en las posturas del yoga, y a veces se limita a ellas. El yoga tradicional, por el contrario, tiene como objetivo mantenerse fiel a las enseñanzas tradicionales, tal y como se transmitían antiguamente en la India. A continuación analizaremos brevemente en qué consisten esas cinco aproximaciones.

El yoga para mantener un buen estado físico

Este primer enfoque es el más popular y el más empleado por los practicantes de yoga occidentales. También es la modernización más profunda del yoga tradicional; en concreto, una modificación del Hatha Yoga tradicional. Se centra, sobre todo, en la flexibilidad, la resistencia y la fuerza del cuerpo humano. El entrenamiento físico es la puerta que conduce a la mayoría de personas al mundo del yoga y el camino que después lleva a algunos a descubrir que el Hatha Yoga es una tradición espiritual profunda. Desde los tiempos más antiguos, los maestros de yoga han hecho hincapié en la necesidad de que nuestro cuerpo esté sano, aunque también han ido más allá y han dado importancia a la mente y a otros aspectos vitales del ser.

El yoga como deporte

Este enfoque se ha convertido en una práctica muy conocida en algunos países de Latinoamérica. Muchas de las personas que lo practican son excelentes deportistas, dominan a la perfección cientos de posturas yóguicas extremadamente difíciles y demuestran sus habilidades y su belleza física en competiciones internacionales. Sin embargo, este nuevo deporte, que puede considerarse también una forma de arte, ha sido objeto de muchas críticas procedentes de los practicantes del yoga más tradicional, que consideran que la competición no tiene sentido en una disciplina como el yoga. Pese a todo, el enfoque deportivo ha dado a conocer el yoga en muchas partes del mundo, por lo que no vemos nada de malo en que existan competiciones amistosas, siempre y cuando los participantes mantengan su nivel de competitividad bajo control.