

YOGA

y salud integral



Marco Antonio Márquez Rosique

Contenido

Introducción:	3	Capítulo 6	
Capítulo 1		Relajamiento consciente	46
Estrés y sistema nervioso	7	La técnica	47
Factores generadores de estrés	9	Capítulo 7	
Fisiología del estrés	9	Posturas o Ásanas: Hatha Yoga	50
Sistema nervioso autónomo	10	Capítulo 8	
Yoga y equilibrio nervioso	11	Posturas nivel 1: principiantes	
La importancia del descanso	13	y personas de la tercera edad	53
Hábitos saludables	13	Trataka, gimnasia ocular	65
Capítulo 2		Capítulo 9	
Alimentación Óptima	15	Posturas nivel 2: intermedios	67
Alimentación balanceada	15	Posturas de pie.....	68
Porqué la alimentación vegetariana.....	17	posturas invertidas.....	73
Drogas, la falsa salida	19	posturas de piso y torsiones.....	77
Capítulo 3		Capítulo 10	
Yoga y Sistema Endócrino	21	Ashtanga Yoga	85
El papel de las emociones	22	Yama, Niyama, Asanas, Pranayama,	
Glándula pineal, Glándula hipófisis	22	Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi	
Glándula tiroides	25	Capítulo 11	
Glándula timo, Páncreas.....	26	Meditación	91
Glándulas Suprarrenales, Gónadas.....	27	Lo que no es meditar	92
Capítulo 4		Qué es meditar, Preparación.....	92
Activación Física	29	La postura.....	93
Deportes aeróbicos	30	Secuencia de meditación	94
Deportes en equipo. Artes marciales.....	32	Capítulo 12	
Danza y Psicodanza	33	Chakras, los centros bioenergéticos	98
Calistenia Integral	34	Muladhara, Swadisthana	100
Saludo al Sol	40	Manipura, Anahata	101
Capítulo 5		Vishuddha, Agna	102
Baño de agua fría	42	Sahasrara	103
Beneficios del Agua fría	42	Bibliografía	104

Introducción

La era de las comunicaciones nos ha llevado a un ritmo de vida acelerado, donde queremos hacer cientos de cosas y estar en mil lugares a la vez. Podemos en un instante saber lo que pasa en cualquier parte del mundo y estar en contacto con cualquier persona; pero por estar tan atentos a lo que pasa en el exterior, hay un tipo de comunicación que hemos olvidado: la comunicación con uno mismo.

¿Qué es esta comunicación con uno mismo? Es simplemente el estar en contacto con mi persona y mi ser. Como persona, o personalidad estoy formado por mi cuerpo, mis emociones y mis pensamientos. Mientras que el ser es la parte inmaterial, la parte espiritual, imposible de tocar, medir, o incluso difícil de conceptualizar. De momento digamos que el Ser espiritual se manifiesta como conciencia en cada ente sensible.

El Yoga es una ciencia milenaria que nos ayuda a estar más en comunicación con nosotros mismos y a darnos cuenta que formamos una unidad integral de las partes que acabamos de mencionar: cuerpo físico, emociones, pensamientos y los entes sutiles: el alma y el espíritu.

En el aspecto físico, el yoga trabaja princi-

palmente a través de posturas que en sánscrito* son llamadas *ásanas*. Las diversas poses, o posturas tienen múltiples efectos sobre nuestros sistemas y órganos: sistema óseo, circulatorio, nervioso, linfático, el cerebro, el hígado, los pulmones... etcétera. Al practicar las posturas de yoga estamos aprendiendo a “dialogar con nuestro cuerpo”. Así llegamos a entender que la mayoría de las enfermedades se deben a que no nos damos el tiempo de escuchar a nuestro vehículo físico. En el 90% de los casos el cuerpo nos comienza a avisar que está perdiendo el equilibrio, o que necesita un cambio en nuestro estilo de vida, varias semanas o incluso meses antes de que aparezca la enfermedad.

Precisamente, el estrés es uno de los primeros factores que afectan a nuestro organismo y que detonan las demás enfermedades. Primero el cuerpo nos avisa que nos estamos excediendo, mediante el cansancio, sin embargo no lo escuchamos y seguimos con el ritmo de vida acelerada hasta llegar al agotamiento. En ese momento ya hay un severo desequilibrio de nuestro cuerpo, sin embargo seguimos adelante sin escuchar los mensajes de alerta. Un dolor de cabeza, una molestia en la espalda, un trastorno digestivo, son algunos de los prime-

* Sánscrito: Lengua clásica de la India en la que se escribieron las enseñanzas ancestrales, entre ellas los tratados de Yoga.

ros síntomas de enfermedad. Pero claro, siempre es más fácil recurrir al analgésico, al antiinflamatorio o a cualquier otro remedio fácil para acallar el dolor sin atender realmente el problema de fondo. En principio, si podemos adoptar un ritmo adecuado, un estilo de vida saludable, nuestro cuerpo podrá mantener la salud con mayor facilidad.

El problema, es que nos olvidamos de nuestro cuerpo, solo lo vemos como el conjunto de músculos, órganos y huesos que tenemos ahí debajo de la cabeza y no lo vivimos como *el cuerpo que somos*. Nos hemos olvidado de la unidad e integridad cuerpo-emociones-mente.

En nuestro afán de trabajar y tener mayores logros materiales muchas veces ni siquiera atendemos las necesidades más básicas como son la comida, el beber agua o el dormir lo suficiente. Al estar tan distraídos con nuestros trabajos, familias, amigos, teléfonos celulares, tablets y demás distractores, ya casi no nos damos tiempo para entrar en contacto con nosotros mismos.

Este libro es una invitación a que dediques un poco más de tiempo a cultivar tu cuerpo. El eje del libro es el yoga, esta disciplina de oriente practicada desde hace miles de años. Sin embargo, también ofrecemos una serie de herramientas como la alimentación sana y el manejo de emociones que te ayudarán a adoptar un tipo de vida más saludable e integral.

¿Es posible lograr la armonía dentro de la sociedad y estilo de vida que tenemos? Muchos dirán que su día ya está saturado, que no tienen tiempo para cambiar su estilo de vida. Por lo mismo, en

este libro presentaré una secuencia básica de yoga y otros ejercicios que podrás practicar con tan solo algunos minutos al día. También incluiré varias secuencias alternativas para practicar cuando cuentes con más tiempo; como podría ser en los fines de semana.

El libro por sí mismo te puede ayudar a comenzar a practicar yoga y a cambiar tu estilo de vida. Está diseñado para que lo pueda seguir cualquier persona sin experiencia previa. Sin embargo, si te es posible asistir a un instituto y hacer una práctica en grupo, esto será mucho mejor, ya que la energía del grupo es mayor, así como la concentración que se logra en un espacio destinado exclusivamente para la práctica de yoga. Además, el hecho de pagar una cuota y tener un horario regular son factores que ayudan a muchas personas a cumplir con una disciplina; lo cual resulta difícil para muchos a la hora de comenzar nuevos hábitos por cuenta propia. La tercera opción, también muy recomendable, es formar un grupo, ya sea con familiares, amigos y/o vecinos y practicar en una casa o en un parque.

La cuestión económica tampoco es un impedimento para alcanzar una mejor salud. Realmente, si lo pensamos bien *lo caro es enfermarse*, comprar medicinas e ir a un hospital, ausentarse del trabajo, eso sí afecta seriamente la economía familiar. El ejercicio, el yoga y la buena alimentación no representan un gasto extra. Al contrario, la alimentación vegetariana resulta ser más económica que la alimentación a base de carnes. Las frutas y el agua simple cuestan menos que los refrescos y las golosinas; un guisado bien cocinado es mucho más

rico y económico que cualquier paquete de comida rápida.

En resumen, podemos decir que el yoga es una disciplina para controlar el cuerpo y sus deseos y así poder llevar a la mente a un estado de calma, donde podamos ser conscientes cada vez con mayor claridad de nuestro ser espiritual.

Tal vez a ti no te interese el aspecto trascendental del yoga y sólo te atraigan los beneficios físicos, emocionales y mentales del yoga. Si tan solo quieres sentirte mejor físicamente o prevenir enfermedades. ¡Eso está perfecto! es el principal objetivo del libro y si lo llevas a cabo ya habrás dado un gran paso.

No obstante, estas comenzando a trillar un sendero, tal vez en la búsqueda de salud, de mayor armonía o de superación personal. Por lo mismo considero que es importante que tengas aunque sea una idea básica de los elementos que conforman el camino del yoga y hasta donde te puede llevar. Por tal motivo, en los últimos capítulos hablaremos de algunos aspectos más profundos del yoga, como son: el Ashtanga yoga, o yoga de las ocho etapas y una introducción al estudio de los chakras, o centros nervofluidicos.

Espero que este libro te ayude a mejorar de alguna manera tu estilo de vida y que sea el comienzo del nuevo camino de armonía, salud y plenitud.



Estrés y sistema nervioso

Estrés es sinónimo de tensión, en el caso del hombre, se trata de tensión acumulada en todo el organismo, principalmente en los músculos.

Cómo individuos estamos sujetos a una serie de factores estresantes: entre ellos podemos mencionar: el trabajo, la familia, las presiones económicas, la vida urbana y un largo etcétera. Cada uno de estos factores representa una exigencia para nuestra psique, una “carga” que se va acumulando día a día. Pero... ¿dónde se acumula? En nuestro cuerpo, por supuesto. A la larga, esta carga extra que llevamos va mermando nuestras fuerzas y minando nuestra salud, así finalmente el estrés tiene una serie de manifestaciones psíquicas como: cansancio, irritabilidad, insomnio (o cualquier otro trastorno del sueño), déficit de atención y concentración mental, depresión, angustia. A nivel corporal podemos padecer: dolor de cabeza, gastritis, hipertensión arterial, dolor muscular, cansancio crónico, en general debilitamiento del sistema inmune y por lo tanto propensión a contraer cualquier enfermedad desde un simple catarro hasta cáncer.

A nivel psíquico el estrés y mal manejo de emociones nos llevan a un estado de desequilibrio emocional que puede tener diversos grados. Comenzando desde una depresión o neurosis mode-

rada que afecte nuestras relaciones familiares y/o laborales; hasta trastornos más agudos como la paranoia, esquizofrenia, etc.

En realidad el estrés es una condición inherente a la vida, y sobre todo en nuestra época actual de cambios acelerados, no podemos evitarlo, Hasta podríamos decir que hay un cierto grado de estrés positivo. Es el que nos hace reaccionar ante los retos, el que nos proporciona esa energía extra para concluir un proyecto en forma exitosa y llegar a nuestras metas. Sin embargo, el estrés crónico, agudo y sostenido es el que desgasta nuestro cuerpo y nos trastorna en todos los niveles afectando nuestra calidad de vida, alejándonos del propósito de todo ser humano que es una vida plena y feliz. Por lo mismo es crucial que aprendas a ser consciente de tu cuerpo, poder identificar las señales de advertencia que te indican cuándo debes cambiar de rumbo o parar lo que estás haciendo.

Para eso también se requiere saber escuchar al cuerpo, porque gran parte del problema es que nos hemos enfrascado en nuestro universo mental y nos olvidamos cada vez más de él. La serie de herramientas que presentaremos en este libro te ayudarán a ser más consciente de tu estado físico-emocional y manejar tu grado de estrés.

En la página anterior presentamos un breve

Cuestionario

si

no

-
- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1.- Me siento cansado la mayor parte del tiempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.- Estoy muy irritable, me molestan los ruidos como los vehículos de la calle, la conversación de personas y aún la risa de niños. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mi sueño es irregular, me es difícil dormir al menos 6 horas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Siento que la vida no tiene sentido, sólo me levanto y hago mis actividades en forma mecánica, como por inercia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sufro de gastritis y/o ulcera y/o estreñimiento, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Sufro frecuentemente de dolor de espalda, cabeza o migraña. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Me he vuelto solitario(a), desconfío de la gente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Padezco sobrepeso y/o problemas con mi forma de comer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Casi nunca practico ejercicio, soy una persona sedentaria. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Tengo miedo del futuro, parece que el mundo está a punto del colapso. No veo que las cosas puedan mejorar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Me agobian los problemas del trabajo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Sufro tics nerviosos o espasmos musculares. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Temo a la muerte, este tema me obsesiona. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. He sufrido una pérdida familiar recientemente (separación, divorcio, defunción, distanciamiento de un hijo(a)) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Con frecuencia consumo drogas como alcohol, cigarro, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. No tengo suficiente dinero para pagar mis deudas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Mi cuerpo se ha vuelto débil: me enfermo con frecuencia de gripe, tos, infecciones estomacales, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Sufro alguna fobia: miedo a algún animal, situación, etc. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Soy un fracaso, siento que valgo menos que los demás. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Estoy a cargo de un familiar enfermo o incapacitado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

cuestionario con situaciones, emociones o ideas recurrentes que si se presentan en tu vida pueden indicarte si sufres cierto grado de estrés. No pretende ser una evaluación muy precisa sobre tu situación particular, sino solo un sondeo, que a la vez pueda servirte como forma de reflexión.

Tres o menos respuestas afirmativas significan que tienes pocas situaciones estresantes o que sabes muy bien cómo manejarlas. Entre 4 y 7 respuestas afirmativas: padeces cierto grado de estrés. Este libro puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

Más de 7 respuestas afirmativas: tal vez sufres demasiado estrés y desequilibrio físico-emocional. Además de este libro sería conveniente recurrir a ayuda profesional.

Factores generadores de estrés

En resumen podemos indicar 3 factores principales generadores de estrés:

Factores externos: todo lo que nos afecta del medio ambiente: trabajo, familia, pareja, estado financiero. Aquí cabe mencionar sobre todo los cambios en nuestra vida como factores estresantes. Nos referimos a cambios en el trabajo, de residencia, cambios familiares como muertes, divorcios, separaciones, etc. También los cambios positivos pueden generarnos grandes dosis de estrés como puede ser el nacimiento de un bebé, el comenzar una relación de pareja o un ascenso en el trabajo.

Cuerpo: Nuestro propio cuerpo puede ser un generador de estrés. Si tenemos un padecimiento crónico como trastornos digestivos, dolor muscula-

lar, articular o de cualquier tipo. O bien, sufrimos de una alteración hormonal, esta situación de malestar y desequilibrio nos generará un malestar psíquico. Por consiguiente una actitud y pensamiento negativo agravarán nuestro estado de salud física, entrando en un “círculo vicioso” de malestar. Aquí la alimentación juega un papel primordial.

Factores mentales: Los pensamientos que tenemos, las actitudes que tomamos ante las diferentes situaciones que nos presenta la vida son determinantes en el manejo emocional y del estrés. El pensamiento positivo es la mejor herramienta para lograr una salud integral, aprendiendo a manejar nuestros pensamientos y nuestra mente. Y obviamente la práctica del yoga y la meditación, aquí son elementos indispensables.

Fisiología del Estrés

Cómo ya se mencionó el estrés es una respuesta natural del organismo ante una situación apremiante. El cuerpo percibe e interpreta las circunstancias del medio ambiente a través del sistema nervioso y particularmente de los sentidos. Todo estímulo que llega a nuestros sentidos es interpretado por nuestro cerebro, quien decide si la situación que enfrentamos es relajante o estresante. En términos generales, todo estímulo suave y repetitivo le comunica a nuestro cerebro que la situación está bajo control. Tal es el caso del sonido de un río corriendo, una música suave o el simple tic-tac de un reloj. Sin embargo los estímulos repentinos y bruscos alertan inmediatamente a nuestro sistema nervioso. Nos referimos sobre todo al sentido del

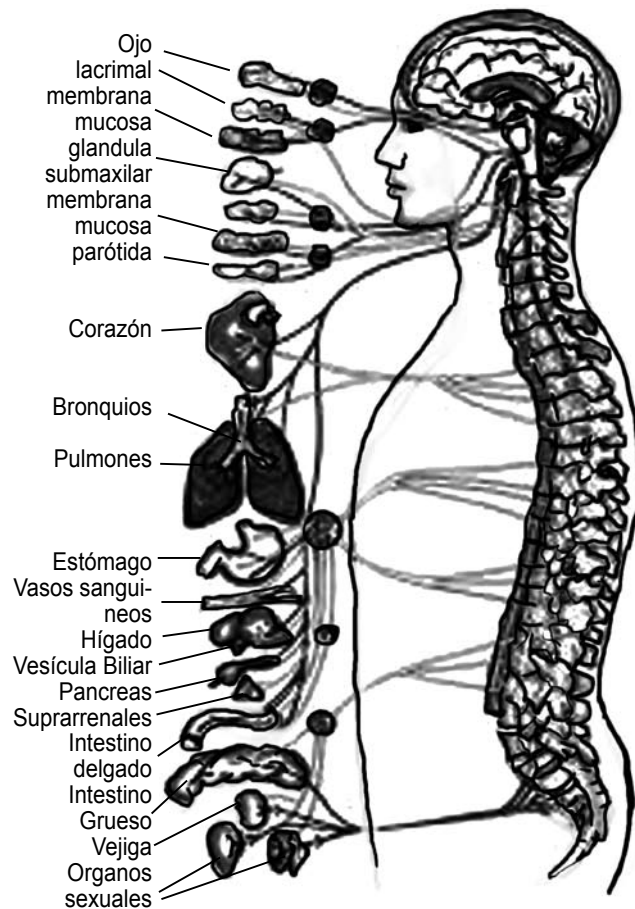
oído porque es uno de los que nos mantienen más en alerta, pero también puede ser el sentido de la vista el que nos alerte de un objeto amenazante. El sentido del olfato que nos indique alguna sustancia peligrosa. El sentido del tacto que nos hace reaccionar al instante, como cuando tocamos un objeto caliente. En general los estímulos intensos y repentinos nos alertan y hacen reaccionar, a veces por acto reflejo.

El problema es cuando vivimos en un ambiente con sonidos o estímulos molestos que continuamente llegan a nuestros sentidos, como es el caso del ambiente de trabajo o de una gran ciudad donde constantemente escuchamos ruido en altos decibeles. Esto es lo que llamamos “contaminación auditiva” y tiene un efecto acumulativo sobre nuestro sistema nervioso que a la larga genera un gran estrés.

El antídoto para este mal de nuestro tiempo es crear un ambiente tranquilo en nuestro hogar donde podamos descansar al menos media hora después de una jornada de trabajo y del bullicio de la ciudad. Es recomendable escuchar música tranquila, usar colores suaves en la decoración, prender un incienso o utilizar un aroma relajante y tomarse unos minutos para meditar o simplemente para escuchar música.

Sistema nervioso autónomo

El sistema nervioso se comunica con nuestro cuerpo a través de dos redes nerviosas que son conocidas como el sistema simpático y el parasimpático que forman parte del sistema nervioso autó-



Sistema nervioso autónomo: Es el encargado de regular las diversas funciones del cuerpo como: corazón, pulmones, sistema digestivo, riñones, páncreas, aporte de sangre a los distintos órganos y músculos, etcétera. Sus funciones son principalmente involuntarias e inconscientes. A su vez se divide en 2 sistemas: El simpático que se encarga de preparar al cuerpo para la acción y situaciones de estrés, recurriendo a diversos mecanismos. El parasimpático, que tiene la función antagónica de regular las funciones del cuerpo cuando se encuentra en estado de relajamiento.

nomo. El simpático se encarga de alertar a nuestro cuerpo. Cuando entra en funcionamiento va acompañado del estímulo a las glándulas suprarrenales que a través de la adrenalina, generan una serie de reacciones en todas las células del organismo: se acelera nuestro pulso, fluye más sangre a nuestros músculos, se dilatan los bronquios, aumenta la sudoración y los intestinos reducen su actividad.

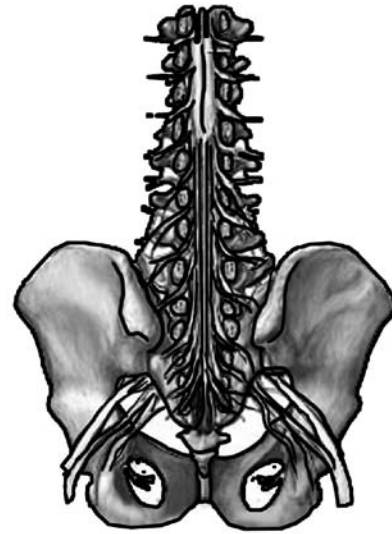
El parasimpático tiene el efecto contrario, es el sistema que actúa cuando estamos relajados, entonces nuestro pulso se hace más lento y la sangre fluye hacia nuestros intestinos para ayudar a los procesos digestivos. Su hormona es la acetilcolina que tiene efectos relajantes sobre diversos órganos incluidos intestinos, corazón, bazo, páncreas, riñones, sistema genito-urinario, etcétera.

Nuestro estilo de vida puede ser saludable y estabilizar a los sistemas autónomos, o por el contrario puede desestabilizarlos y tener efectos devastadores. Cuando se sale de balance el cuerpo no logra realmente descansar por las noches, tampoco cuenta con suficiente energía para cumplir con las exigencias del día. El mal funcionamiento de estos sistemas tiene como consecuencia lo que médicamente se conoce como *disautonomía*.

Yoga y equilibrio nervioso

La práctica del yoga es una de las mejores herramientas para lograr recuperar o mantener el relajamiento y el buen funcionamiento del sistema nervioso autónomo.

Los nervios del sistema autónomo corren a lo largo de la columna vertebral, proyectando sus



Algunas de las inervaciones nerviosas conocidas como “cola de caballo”, que parten de las vértebras lumbares y sacro, entre ellas el nervio ciático.

ramificaciones entre los espacios intervertebrales. El estrés y el simple peso del cuerpo sobre las vértebras hacen que estos espacios se reduzcan, es por eso que algunas personas con la edad se encorvan, o disminuyen su estatura. Con los años, los espacios intervertebrales se cierran y aprisionan los nervios impidiendo su correcto funcionamiento. Las posturas de yoga que presentamos, en su mayoría trabajan sobre la columna vertebral, ya sea haciendo flexiones al frente, hacia atrás o torsiones, tienen la finalidad de estirar y alinear la columna vertebral.

Con el alargamiento se mantienen los espacios intervertebrales, tan necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Además muchas veces, al recuperar los espacios, la columna vertebral recobra su postura correcta en

forma automática.

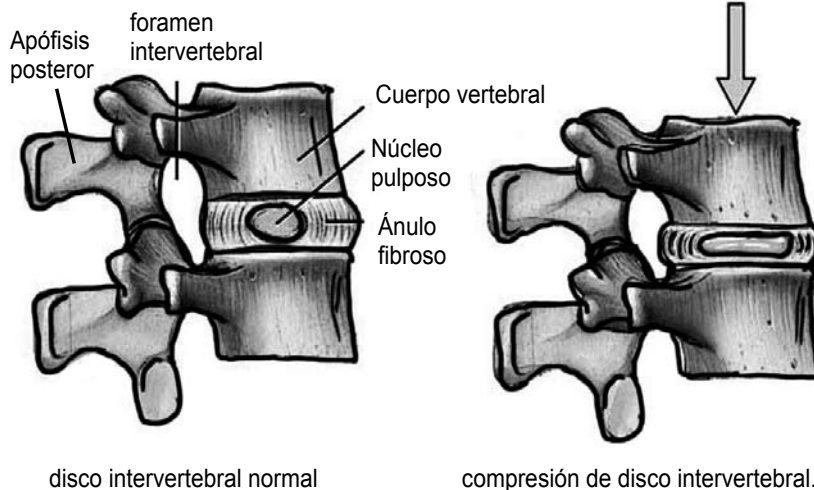
Los yoguis consideran a la columna vertebral como el eje del cuerpo, al mantenerla flexible y alineada, todo el cuerpo goza de salud y juventud. No solo es el eje anatómico y asiento del sistema nervioso autónomo. Dentro de los textos antiguos, se le concibe como el principal canal de energía que conecta los principales centros nervio-flúidicos llamados Chakras, como veremos más adelante.

Así vemos que las posturas tienen un efecto directo e inmediato en varios sistemas que nos ayudan a aliviar, disminuir o diluir el estrés:

- La tonificación del sistema nervioso autónomo, permitiendo al cuerpo gozar de verdadero descanso y recuperación.

- Estiramiento y relajamiento de músculos y tendones, eliminando contracturas y dolores causados por la tensión nerviosa.
- Estimulación del corazón y del sistema circulatorio en general.
- Estimulación del sistema digestivo, mejorando la digestión, asimilación de nutrientes y eliminación de desechos.
- En general, tonificación y equilibrio de todos los órganos que se traduce en bienestar integral.

A todo lo anterior hemos de añadir los beneficios que el yoga aporta al sistema endócrino, y la importancia de este sistema para nuestra salud integral; como veremos en un capítulo posterior.



Esquema que muestra los espacios vertebrales normales y la compresión de nervios cuando se comprimen los discos intervertebrales por estrés, lesión, sobrepeso, entre otras causas.

La importancia del descanso

Recientes estudios demuestran que las células tienen dos modalidades de funcionamiento. En la modalidad activa son capaces de cumplir con los requerimientos del cuerpo. Ya sea que se trate de una célula del tejido muscular, del hígado o una neurona; en la modalidad activa hace la función específica para la cual se especializó.

Mientras en la modalidad de descanso la célula es capaz de regenerarse y reestablecer sus niveles de equilibrio. Por tal razón el descanso es indispensable para que cada una de las células y todo nuestro cuerpo se pueda regenerar. La falta de descanso adecuado crea un desgaste y desequilibrio que se traduce en enfermedades y deterioro prematuro.

El cuerpo, en forma natural sigue sus ciclos de descanso y actividad, sincronizándose con los ciclos del planeta del día y la noche. A estos ciclos naturales de nuestro organismo se les llama los **Ciclos circadianos**. La glándula pineal es la encargada de regularlos mediante la cantidad de luz que reciben nuestros ojos. El sistema nervioso autónomo y el sistema endócrino participan en forma conjunta para regular los ciclos de descanso y actividad, tan necesarios para nuestro organismo.

Tener una vida ordenada y equilibrada es una clave muy importante para mantener al cuerpo en armonía con los ciclos circadianos. Cumplir con un horario de trabajo y también tener momentos de recreación y una vida emocional plena son aspectos muy importantes.

Veamos algunos de los puntos clave que te pueden servir para vivir en armonía con tu cuerpo:

Hábitos Saludables

- **Hábitos de sueño:** Trata de seguir a diario el mismo horario para dormir, incluso los fines de semana. De esta forma es más fácil para tu cuerpo regular sus ciclos circadianos.
- **Evita las bebidas estimulantes** como el café, los refrescos y en general todo tipo de drogas.
- **Administra tu tiempo:** Haz planes a corto, mediano y largo plazo, pero no te enfades si no puedes cumplir con ellos a cabalidad.
- **Vive el aquí y ahora.** Esto es una de las cosas más difíciles de lograr ya que la mente muchas veces se sale por la tangente. Esto quiere decir que si estás con tu familia, dejes los asuntos del trabajo en la oficina. Si estás en la oficina, que no estés pensando en tus problemas personales.
- **No dejes que el teléfono móvil sea tu amo.** Muchos se han vuelto esclavos del celular, no pueden estar unos minutos sin estar prestos a contestarlo. En muchas empresas se sobreenfrenta que el empleado debe estar disponible a todas horas y en todo lugar, si no contesta una llamada, será muy mal visto. Pero es el empleado el que acepta estas reglas implícitas en su trabajo. Aún cuando vamos conduciendo un auto, tenemos que contestar una llamada, a sabiendas que ponemos en riesgo nuestras vidas. Y que decir de las reuniones familiares, donde cada miembro de la familia está enfrascado en su aparato, ya sea celular, tablet o computado-

ra. Olvidamos que hace algunas décadas nada de esto existía. Uno podría vivir completamente pleno y feliz sin tener que atender el celular a cada minuto. Las llamadas del trabajo o de algún amigo podrían esperar unos minutos. Tal vez sea necesario crear un reglamento para el buen uso del celular; para así evitar los abusos en que hemos incurrido hoy en día. En primer lugar hay que establecer horarios y momentos en los que esté prohibido el uso de aparatos electrónicos, por ejemplo: la hora de la comida, las horas de sueño, cuando se va conduciendo un auto y por supuesto en las horas destinadas a la práctica de yoga y meditación.

- **Sanea tus finanzas:** Evita vivir endeudado para que así tengas la conciencia tranquila. Esto implica no caer en el esquema consumista, donde comprar y gastar es sinónimo de ser feliz y exitoso.
- **Productividad:** Realiza tu trabajo en forma ordenada y eficiente, trata de cumplir la frase “no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”.

- **Respetar tus descansos.** También debes respetar tus horarios de descanso, recreación y esparcimiento. Dedicando al menos unos minutos al día para tal fin.
- **Alimento emocional:** Dedicar tiempo a las relaciones sociales y afectivas. Está demostrado que la gente que tiene fuertes lazos afectivos, ya sea de pareja, familiares o de amistad goza de mejor salud. Disfrutar en familia, dar y recibir afecto. Pasar momentos agradables y llenos de afecto y humor con los amigos son el mejor alimento para tu cuerpo emocional.
- **Mantén una actitud optimista** ante la vida. Si te sientes hundido en la angustia, depresión, odio o al borde de un ataque de nervios, busca ayuda, ya sea un terapeuta, un grupo de autoayuda o alguna otra instancia.
- **Alimentación saludable** Los aspectos más importantes se verán en el siguiente capítulo.

Finalizo con algunas frases adoptadas de los grupos de alcohólicos anónimos que van encaminadas hacia actitudes positivas para la vida.

Sólo por hoy.

Déjalo en manos de Dios.

Mantenlo simple

Vive y deja vivir.

Despacio se llega lejos.

No dejes para mañana, lo que puedas hacer hoy.

Alimentación óptima



A la par de la práctica de yoga, un estilo de vida saludable y equilibrado son factores clave para lograr reducir el estrés y una salud óptima. Además de los hábitos saludables que mencionamos en el capítulo anterior, la alimentación es un factor indispensable para una vida sana y libre de estrés.

Alimentación Balanceada

Para que el organismo goce de salud se requiere de un correcto balance de los nutrientes esenciales, que podemos encontrar en los distintos tipos de alimentos. Hagamos un breve repaso de los nutrientes y los grupos de alimentos que los contienen*:

Proteínas.- son las moléculas de que está formado nuestro cuerpo. Por decirlo de alguna manera, son los ladrillos con que se forman todos los tejidos y órganos. No solo son importantes en las etapas de crecimiento, sino que son necesarias a lo largo de toda nuestra vida, ya que el cuerpo conti-

nuamente se está regenerando. Las proteínas son abundantes en las carnes, el huevo, los lácteos, los mariscos y también en productos de origen vegetal como los cereales y las leguminosas.

Los carbohidratos.- son moléculas capaces de almacenar gran cantidad de calorías, por lo que le proporcionan al cuerpo la energía que requiere para sus múltiples actividades. Los alimentos ricos en energía son los cereales, y sus derivados como los panes y pastas, las leguminosas, las frutas (en forma de azúcares) y en menor medida las carnes y verduras. Debemos procurar consumir pan integral, ya que la fibra que contiene ayuda a la digestión y evita el consumir cantidades excesivas de azúcar y almidón.

Las grasas.- También son importantes para nuestro cuerpo, entre sus funciones están: regular la temperatura, almacenar energía, formar las membranas celulares, son parte del tejido conectivo (que mantiene a los órganos en su sitio) y también intervienen en ciertos procesos metabólicos. Las

* Para ahondar sobre el tema de la alimentación puede consultar "Alimentación Óptima". 2014, del mismo autor.

grasas de mejor calidad son las vegetales, como el aguacate, el aceite de coco y el aceite de olivo, y en general los alimentos llamados oleaginosos como cacahuates, nueces, almendras, etc. Las grasas de origen animal son menos recomendables porque aumentan el colesterol incrementando la posibilidad de sufrir males del sistema circulatorio.

Vitaminas y Minerales.- Podemos mencionar a ambas sustancias dentro del mismo grupo. La diferencia es que los minerales son elementos simples que encontramos en la naturaleza como el

Calcio, el Sodio, el Fósforo o el Hierro. Las vitaminas son moléculas más complejas que cumplen funciones muy importantes en el organismo. Hasta hace un siglo poco se sabía de estos nutrimentos, debido a las pequeñas cantidades que necesita nuestro cuerpo para funcionar. Sin embargo la carencia de alguno de estos genera enfermedades y desequilibrios en el organismo que pueden llevarnos a la muerte. A la fecha se ha descubierto la función de varios minerales y vitaminas, las últimas se les denomina con letras como vitamina A, B, C, D,

y E. (ver recuadro). Las frutas y verduras son las mejores fuentes de vitaminas, en menor medida los cereales y leguminosas y por último, se encuentran escasamente en productos de origen animal.

El agua.- nutriente indispensable para nuestra vida. El organismo es 75% agua. para mantener la salud un adulto debe consumir unos 2 litros de agua al día, de preferencia agua simple, sin azúcar ni saborizantes artificiales.

Vitaminas:	Funciones:	Fuentes:
A	Crecimiento, sist. reproductor vista. La falta ocasiona ceguera nocturna, erupciones en la piel.	zanahoria, brocoli, espárrago lechuga, acelga, espinaca, sandía, melón, tomate...
Complejo B B1 tiamina	Importante para el metabolismo de grasas, aminoácidos, glucosa y alcohol.	legumbres, cereales integrales papas, frutos secos, arroz, semillas de ajonjolí, nueces...
B2 Riboflavina	Esencial en reacciones de oxidación del cuerpo.	vegetales verdes, hongos, lácteos, cereales y levaduras.
B9 ácido fólico	Es protector del ADN, esencial en la formación del feto. previene enfermedades de corazón y Alzheimer.	leguminosas, vegetales de hoja verde, frutos secos, semillas de girasol.
B12 cobalaminas	Interviene en varios procesos. Su déficit genera anemia, daño al sist. nervioso	almejas, ostras, carnes, levadura de cerveza.
C	Poderoso antioxidante hidrosoluble su déficit provoca mala digestión, sangrado de encías, articulaciones propensión a infecciones.	cítricos, brócoli, tomate, espinacas aguacate, coliflor...
D	Su déficit provoca raquitismo, osteomalacia y osteoporosis en adultos. Se asimila con el Sol.	Aceite de hígado de pescado, yemas de huevo, mantequilla.
E (tocoferoles)	Antioxidantes, retrasa el envejecimiento previene el cáncer.	Huevo, verduras de hojas, germinados berros y col.
K (K1 kilinonas) (K2 menaquinonas)	Controla factores de coagulación en el hígado.	verduras de hoja: alfalfa, espinaca, tomates y col.

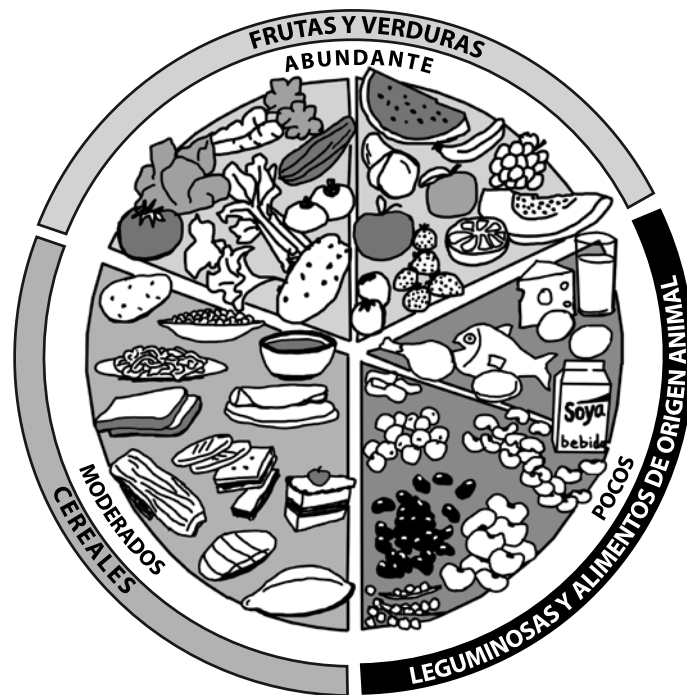
El plato del buen comer nos da una idea gráficamente de los grupos de alimentos que debemos comer a diario. Las frutas y verduras se deben consumir en abundancia. Los cereales y panes en forma moderada. Las proteínas, ya sea de origen animal o vegetal se deben consumir en menor proporción.

Con 30 años de experiencia de alimentación ovo-lacto-vegetariana, la puedo recomendar como una opción excelente para mantener la salud sin correr ningún riesgo de desnutrición.

¿Por qué la alimentación vegetariana?

Dentro de muchas escuelas de yoga la alimentación vegetariana es un requisito para continuar hacia las etapas más avanzadas. El vegetarianismo se exige desde la primera etapa conocida como *yama*, que son normas de vida. En el yoghismo existen varias razones para adoptar este tipo de alimentación: En primera, es parte de la no-violencia en sánscrito llamada *ahimsa*. El respeto a la vida, y a los seres sensibles, como lo es el reino animal está en el centro del vegetarianismo.

Las demás razones son más bien de índole práctica; digamos... por conveniencia. Si queremos tener un cuerpo más flexible y sano, debemos evitar la alimentación a base de carnes. El yogui, lo que busca es la perfección de su cuerpo, todas sus disciplinas van encaminadas a dominar la parte física, en lugar de ser esclavo de ella. Este sencillo precepto facilita el camino hacia la liberación.



En segundo lugar, tenemos las razones de tipo esotéricas para dejar la carne. La vibración del animal que comemos, a final de cuentas pasa a formar parte de nuestro ser. Si queremos tener una conciencia más elevada, no podemos alimentarnos del reino animal, ya que sus instintos y vibraciones son un obstáculo en el camino hacia la trascendencia, mantienen a la conciencia vibrando en los planos inferiores.

Finalmente es decisión de cada quien el hacer un cambio radical en su alimentación o seguir con la que ya tiene. Para quien comienza la práctica del yoga, las razones para cambiar su dieta, sobre todo, obedecerán al aspecto práctico, de la salud.

Con una dieta ovo-lacto-vegetariana se redu-

cen considerablemente las enfermedades:

El sistema circulatorio es el primero en agradecerlo ya que se reduce el colesterol y las toxinas, presente en las carnes, tan abundante en la res y el cerdo.

Además debemos considerar los procesos que se siguen actualmente para criar animales. Ya sea que se trate de reses, cerdos, aves... Las condiciones en que se les cría son completamente anti-naturales. No olvidemos que la industria ganadera es antes que nada un jugoso negocio, se deben reducir los costos y los tiempos de engorda para que el animal llegue a su peso de adulto. Para lograr un crecimiento hiper-acelerado a los animales se les inyectan hormonas que aceleran su desarrollo. Los animales viven a base de proteínas provenientes de granos transgénicos, que puedan ser económicos pero sólo sirvan para aumentar el peso.

Los animales viven privados de la libertad de moverse, no solo por la falta de espacio en estas granjas-fábricas, sino porque de hacerlo gastarían preciosas calorías que es mejor que sigan almacenadas como tejido graso.

El hacinamiento y la higiene son grandes problemas en las "fábricas" de carne. Una forma de resolverlo es administrando a los animales grandes cantidades de químicos y antibióticos para evitar que se enfermen. Finalmente, después de la pseudo-vida que tienen las pobres criaturas, la forma como se les sacrifica es algo que no tiene nombre. ¿Los animales sienten? ¿Los animales sufren? ¿Serías capaz de hacer sufrir así a tu perro o a tu gato?

¿Al final de toda esta cadena de químicos,

maltratos y hormonas adivinen quien está? Obviamente que el hombre, quien desde el momento de consumir la carne está comenzando a pagar el mal karma que genera la humanidad con este sistema alimenticio artificial y despiadado.

A nivel físico toda la serie de químicos que llegan al cuerpo humano a través de la alimentación carnívora lo debilitan y le hacen propenso a enfermedades de todo tipo. Las hormonas, tan útiles para acelerar el crecimiento del animal, en el hombre también tienen como efecto que la estatura promedio siga aumentando generación tras generación. Los efectos nocivos de estas sustancias, sin embargo no son tan conocidos.

La mayor incidencia del cáncer de muchos tipos, tanto en hombres como en mujeres se debe al consumo de carne. Por otra parte, varios estudios ya han demostrado que la alimentación vegetariana, con abundante consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de padecer varios tipos de cáncer como son el de pulmón, boca, esófago, estómago o el de colon. Los resultados sobre otros tipos de cáncer no son tan contundentes, sin embargo, nos atrevemos a garantizar que una alimentación vegetariana es recomendable como medida preventiva contra el cáncer en general.

Al contrario de las carnes, que tienen hormonas y sustancias sintéticas que facilitan la formación de células malignas; muchas de las hormonas presentes en las frutas y verduras son inhibidoras del cáncer. Ya que no se han podido determinar todos los compuestos o sustancias activas en los diversos alimentos de origen vegetal que previenen contra el

cáncer, lo recomendable es ingerir gran variedad de especies. Una regla muy útil es basarse en el color de los alimentos. Al menos al día debemos elegir frutas y verduras con cinco colores diferentes: rojo, amarillo, verde, morado y anaranjado.

Por otra parte, los alimentos más dañinos para nuestro cuerpo, que provocan mayor incidencia de cáncer y otras enfermedades son:

- Carnes altamente procesadas, como embutidos
- Alimentos fritos y/o ahumados
- Azúcar refinada
- Alcohol y cigarro
- Harinas Blancas

Drogas, la falsa salida

Para la juventud actual se ha vuelto muy importante tener una vida nocturna muy activa. La mayor parte de la socialización se da en las fiestas, en los antros, donde el ambiente apenas comienza a media noche. Para mantenerse alerta y “entonado” el joven comienza a consumir gran variedad de drogas. El café es una de ellas, pero también el alcohol y el tabaco siguen incrementando su consumo entre los jóvenes, quienes las prueban, cada vez en edades más cortas que van desde los 10 a 12 años. Esto sin mencionar las drogas ilegales y las drogas medicamentosas. Todas estas sustancias son falsas salidas que están lejos de brindar un verdadero bienestar al cuerpo.

Como ya sabemos, el “subidón” o efecto placentero que proporcionan dura unos cuantos minutos, dependiendo del tipo de droga que se trate. Después de un corto tiempo, viene el “bajón” donde la

persona se siente igual o más mal que al principio. Solo que ahora su cuerpo comenzará a pedirle que vuelva a consumir la droga en cuestión.

Debemos recordar que con cada toma, el cuerpo va desarrollando una tolerancia a la sustancia, por lo que cada vez necesitará de una dosis mayor para lograr el mismo efecto que la primera vez. Se dice que en drogas como la cocaína este es uno de los mayores riesgos. El efecto que se tiene en el primer consumo, pocas veces se llega a igualar en consumos subsecuentes, sin importar la dosis que se inhale; lo que lleva a aumentar la dosis constantemente, poniendo en riesgo la salud y la vida misma del adicto.

En conclusión. Las drogas son una falsa salida para lograr el bienestar. Por el contrario llevan al cuerpo, la mente y a las emociones a la perdición. De aquí que también dentro de la práctica del *yama* se exija abstenerse de cualquier tipo de droga, tanto legal como ilegal, ya que a final de cuentas, todas ellas en mayor o menor medida provocan una adicción y dañan los diversos cuerpos que ya hemos mencionado: físico, emocional, mental...

Además del alcohol, el tabaco y las drogas ilegales también hay una serie de sustancias que consumimos cotidianamente y pueden estar afectando nuestra salud. En el primer lugar de la lista se encuentra el café. La cafeína, que es la sustancia activa en el café actúa como una droga que alerta al sistema nervioso, poniendo en funcionamiento al sistema parasimpático. Algunos estudiantes comienzan a habituarse a esta sustancia porque les permite desvelarse y cumplir con sus trabajos esco-

lares o estudiar para exámenes. También es una de las sustancias activas en las tan peligrosas y populares bebidas energéticas.

Así como se puede ser adicto al alcohol o al tabaco, hay miles de personas adictas al café, que no pueden comenzar su día sin tener en la mano una taza de café. Para su cuerpo y su sistema nervioso ya es una necesidad esta droga (la cafeína). En el día se pueden sentir muy bien. El problema es que con esta droga, la fase de reposo, tan necesaria para que todo el cuerpo pueda recuperarse y cada célula pueda entrar en fase de regeneración, simplemente nunca llega. Esto es lo que hace que la persona se levante, sintiéndose cansada, porque en realidad su cuerpo no está descansando y que sea tan necesaria nuevamente... ¡otra taza de café!

Al final, quien paga la factura es el cuerpo, con múltiples padecimientos que pueden comenzar como dolores de cabeza, de espalda y cuello... Luego vienen los achaques, las infecciones cada vez más frecuentes, hasta llegar a las enfermedades crónicas y las más graves como la diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, osteoporosis, artritis, cáncer.

Se dice que el hombre debería de vivir 125

años, pero actualmente nadie llega a esa edad, sobre todo debido a los errores que cometemos en nuestro estilo de vida.

Después del café también tenemos un gran enemigo para nuestro sistema nervioso y ni nos damos cuenta que a diario estamos “comiendo con el enemigo”. El azúcar que es metabolizada en forma muy similar al alcohol, causando daños similares en el hígado. Lo que no sabemos es que el consumo de alimentos dulces también es una especie de adicción, debido a que la química de la molécula del azúcar es similar al alcohol. En las últimas décadas el consumo de azúcar por persona ha llegado a aumentar hasta 4 veces.

Además de los múltiples daños físicos que causa esta sustancia también es responsable de que desde la más tierna infancia los niños sean incontrolables. Muchos de los diagnósticos de déficit de atención podrían revertirse, con tan solo eliminar el azúcar en la dieta de los niños.

En su lugar es mejor consumir los azúcares naturales de las frutas y verduras. Usar la miel como endulzante, o en su defecto la sacarosa o el azúcar morena. En resumen, el azúcar blanca (refinada) es la más dañina de todas.

Yoga y sistema endócrino

Las glándulas de secreción interna son las responsables de comunicar al sistema nervioso con todo el organismo y de mantener la armonía entre todos los sistemas y los millones de células diferentes de que está conformado nuestro cuerpo. Los medios que usa el sistema endócrino para comunicar sus mensajes son las hormonas, sustancias, en su mayoría, derivadas de los aminoácidos. El medio por el que viajan estas sustancias es el torrente sanguíneo, permitiendo que en pocos segundos puedan llegar a cada rincón del cuerpo. Cada hormona, tiene efectos distintos según el tipo de célula que entre en contacto con ella.

El papel de las emociones

El cerebro es el encargado de interpretar las sensaciones y estímulos del medio ambiente, para que el cuerpo pueda dar una respuesta. En este proceso es donde entran las emociones. Según la lectura que haga el cerebro de una situación: en base a las experiencias pasadas y también considerando las expectativas a futuro es que el cerebro reacciona y toma una acción o actitud.

Una situación de peligro, inmediatamente genera miedo y la reacción de huir o pelear. Mientras que una falta de perspectivas puede generar depresión o frustración.

Las cosas que favorecen nuestra subsistencia o mejoran nuestra vida nos traen alegría y placer. Por otro lado, la pérdida de un ser querido nos causa tristeza.

A lo largo de millones de años, la sofisticada máquina del cerebro ha evolucionado para generar las reacciones emocionales más adecuadas a distintas situaciones, que permitan al ser humano, como ser vivo sobrevivir y tener mejor control sobre el medio ambiente.

Las emociones están íntimamente ligadas a la química de nuestro cuerpo. Muchas veces podemos sentirnos deprimidos o demasiado irritables sin causa aparente y puede deberse a un desequilibrio químico. Los psiquiatras han estudiado a detalle muchas de las sustancias que afectan nuestros estados de ánimo e incluso nuestra forma de pensar, ya que la mente no está separada del cuerpo.

Cuando estamos demasiado estresados, o el

sistema químico de nuestro cuerpo está fuera de balance entonces no somos capaces de interpretar y reaccionar en la forma más adecuada ante las circunstancias de vida. Podemos enojarnos por el más mínimo detalle. O podemos preocuparnos inútilmente por un problema que está fuera de nuestro alcance resolver. Incluso podemos ver mil problemas donde no hay ninguno en realidad. La práctica de yoga y la meditación nos permiten regular la bioquímica de nuestras emociones y poder ver las cosas desde distinta perspectiva.

Como vimos en capítulos anteriores, el sistema nervioso es el encargado de regular nuestro estado de ánimo y de reaccionar ante el estrés, o bien, que podamos entrar en relajación. Las glándulas de secreción interna igualmente juegan un importante papel en el equilibrio bioquímico y emocional.

Entremos en detalle para ver cuáles son las glándulas del sistema endocrino, su funcionamiento y como afectan a nuestro cuerpo y nuestros estados de ánimo.

Glándula pineal:

La glándula pineal, también llamada epífisis, se encuentra en el centro del cerebro, entre ambos hemisferios cerebrales, un lugar llamado el epítalamo. Produce la **melatonina**, una hormona similar a la **serotonina**, muy importante ya que permite que las células del cuerpo entren en la modalidad de descanso y regeneración. Además la melatonina es un importante antioxidante: su producción permite prolongar la juventud, mientras su déficit acelera el envejecimiento. Son tantos sus beneficios que se le

ha llegado a llamar la hormona de la juventud.

La melatonina se produce en minúsculas cantidades y solamente durante las horas de sueño, es indispensable que no llegue luz a nuestros ojos para que se active su producción; mediante este mecanismo, es que permite al cuerpo regular los ciclos circadianos.

Los efectos sobre el cuerpo son múltiples, como se ha estudiado a lo largo de décadas:

- En los neuro-receptores actúa regulando los ciclos circadianos
- Induce el sueño
- Alivia algunos tipos de cefaleas y migrañas
- Ayuda a regular los ciclos circadianos en circunstancias como el jet-lag o trabajadores nocturnos.
- Activa la función de las gónadas (glándulas sexuales)
- Por su acción antioxidante, da suavidad a la piel y retrasa la aparición de canas.
- Evita el deterioro de las facultades mentales, en especial favorece la memoria.
- Relaja al sistema musculo-esquelético
- Favorece al sistema inmunitario.
- La administración de melatonina ayuda o revierte el proceso de la menopausia.
- Disminuye la propensión a padecer enfermedades como cáncer o sida y ayuda en su tratamiento.
- Auxiliar en el tratamiento de la depresión estacional.*

* La depresión estacional es causada por la ausencia de luz solar intensa. Se da más frecuentemente en países con climas nublados o en latitudes muy cercanas a los círculos polares: Norte de Europa, Siberia, Canadá, Argentina y Chile.

La producción de melatonina continúa estable hasta la edad de 30 años, momento en que empieza a disminuir por el proceso natural de envejecimiento. En la glándula se empiezan a formar pequeños depósitos de calcio.

Los últimos estudios sugieren que la pineal también produce una hormona llamada **dimetil-triptamina** DMT, que es un potente alucinógeno también encontrado en el reino vegetal de donde se prepara la ayahuasca (brebaje alucinógeno usado en América en ceremonias ancestrales). Se sugiere que se segrega cuando la persona está soñando; la fase conocida como REM (Rapid eye movement, por sus siglas en inglés). En esta fase el cerebro produce ondas Beta, muy parecido al estado de vigilia (despierto).

También se cree que la pineal puede secretar la DMT en otras situaciones, como cuando el alma entra al cuerpo (según los budistas a los 49 días de la concepción) o cuando el alma está próxima a partir (experiencias cercanas a la muerte). El doctor Rick Strassman es el pionero en estas investigaciones. Al momento no hay resultados concluyentes, pero una de las pistas que llevan a investigar en esa dirección es el parecido de la molécula DMT con la melatonina.

Aún no se han publicado estudios científicos que relacionen la práctica del yoga con el funcionamiento de la pineal. Sería muy interesante saber si el yoga estimula la producción de melatonina y DMT, o poder comprobar si las asanas inhiben el

deterioro de la glándula y la formación de depósitos de calcio.

Lo que es indudable, son los efectos que he experimentado personalmente y lo que he visto en muchas otras personas: Menos signos de envejecimiento, mejora en el sistema inmune, retraso de la menopausia, menor propensión a padecer depresión o irritabilidad. Todo ello lleva a suponer que la práctica constante de ásanas tiene un efecto positivo y palpable sobre esta importante glándula.

Un tema controversial son los suplementos alimenticios de serotonina y melatonina, la última usada para inducir el sueño. No es lo más recomendable ingerir hormonas sintéticas, siempre será mejor dejar que el cuerpo active sus glándulas y produzca las hormonas en la medida y calidad que lo necesite.

Glándula hipófisis.

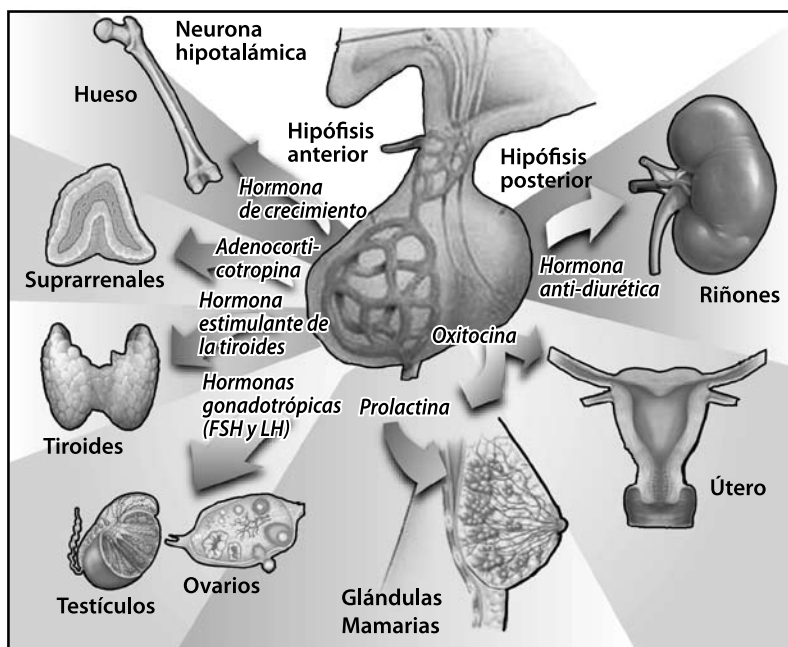
Ubicada debajo del cerebro en la cavidad conocida como Silla turca. Su tamaño es de apenas un centímetro a un centímetro y medio y está compuesta por dos lóbulos, uno anterior y otro posterior, ambos conectados directamente al cerebro por terminaciones nerviosas.

La glándula hipófisis junto con el hipotálamo son quienes orquestan y regulan el funcionamiento de todo el sistema endócrino. La hipófisis o pituitaria produce varias hormonas, contando con células especializadas

para cada una. Ellas tienen múltiples efectos a lo largo de todo el cuerpo, mientras otras van dirigidas a las demás glándulas del sistema endocrino, como las gónadas o la tiroides.

- **La oxitocina.** Encargada de inducir las contracciones del útero en el momento del parto, y más tarde de activar las glándulas mamarias para la producción de leche. En los hombres también se segrega, pero se desconocen sus funciones fisiológicas. Se dice que es la hormona del cariño y afecto y que ayuda a mantener los lazos familiares y sociales en ambos sexos.

- **La adiuretina,** controla el tono de los vasos capilares en el sistema circulatorio, regulando la presión arterial. Regula la eliminación del agua a través de la orina.



- **Hormona del crecimiento** o somatotropina (GH). Estimula la síntesis protéica, e induce la captación de glucosa por parte del músculo, además induce la gluconeogénesis por lo que aumenta el azúcar en la sangre; su efecto más importante es quizás que promueve el crecimiento de todos los tejidos y los huesos en conjunto con las somatomedinas. Por lo que un déficit de esta hormona causa enanismo y un aumento (ocasionado por un tumor acidófilo) ocasiona gigantismo en niños, y acromegalia en adultos.

La hormona del crecimiento también tiene efectos rejuvenecedores, por lo que muchos atletas y personas adineradas la han utilizado con fines estéticos. Si bien es útil en el tratamiento de niños que padecen deficiencia de la hormona, en adultos su uso es peligroso y controversial por los efectos colaterales que causa: dolor en articulaciones y músculos, deformación de huesos y/o rostro, arritmias, puede provocar diabetes, aumento de presión intracreadeal, formación de tumores, afectar el funcionamiento de las glándulas tiroides y a la misma hipófisis.

- **Prolactina** (PRL) u hormona luteotrópica. Estimula la producción de leche.

- **Hormona estimulante de la tiroides** (TSH) o tirotropina. Estimula la producción de hormonas por parte del tiroides

- **Hormona estimulante de la corteza suprarrenal** (ACTH) o corticotropina. Estimula la producción de hormonas por parte de las glándulas suprarrenales

- **Hormona luteinizante** (LH). Estimulan la producción de hormonas por parte de las gónadas y la ovulación.

- **Hormona estimulante del folículo** (FSH). Complementa la función estimulante de las gónadas provocada por la (LH). La LH y la FSH se denominan gonadotropinas, ya que regulan la función de las gónadas.

Algunos padecimientos relacionados con la disfunción de la hipófisis son: Acromegalia y Gigantismo: ambos se deben a la sobreproducción de la hormona del crecimiento.

La producción de la hormona vasopresina produce Síndrome de la secreción inadecuada de la hormona antidiurética (sobreproducción), Diabetes insípida (baja producción).

Otras enfermedades son: Síndrome de Sheehan, Adenoma hipofisiario, Hipopituitarismo.

Glándula tiroides:

Ubicada en el cuello con forma de mariposa, es la glándula encargada de regular el metabolismo basal del organismo, esto es la cantidad de energía que consume cuando se encuentra en estado de reposo. Las hormonas que produce son la **tiroxina** (T4) y **triiodotironina** (T3), su funcionamiento está regulado por la glándula hipófisis y por el hipotálamo. Las hormonas tiroideas tienen efecto en casi todos los tejidos del organismo regulando la producción de calor a partir del metabolismo del oxígeno (oxidación), los hidratos de carbono y las grasas.

Otras funciones en las que interviene la tiroides son: regular la frecuencia cardíaca, el nivel de colesterol, la fuerza muscular, las condiciones de la piel, la regularidad menstrual, la memoria y no menos importantes son: la producción de proteínas y el crecimiento.

El Bocio consiste en el crecimiento excesivo de la tiroides. Algunos de los síntomas son: tos, ronquera, retención de líquidos, problemas para regular el peso corporal, ojos saltones. En los niños, el mal funcionamiento de la tiroides genera problemas de crecimiento y desarrollo cerebral produciendo la enfermedad llamada Cretinismo. La disfunción de la tiroides puede deberse a varias causas:

1. Deficiencia de yodo en la dieta, ahora es poco común ya que la sal de mesa es adicionada con este oligoelemento.
2. Infecciones
3. Agentes externos: tabaco, litio, salicilatos, aceite de soya, nueces, cacahuates. Uno de los más peligrosos: el yodo radiactivo que contamina el ambiente en caso de desastre nuclear.
4. Tumores (benignos o malignos)
5. Alteraciones congénitas (de nacimiento)
6. Pubertad o Embarazo, debido a cambios hormonales
7. Enfermedad tiroidea autoinmune
8. Crisis emocionales. Como hemos constatado, a través de la práctica del biomagnetismo, las emociones pueden ser también el detonador que altera el funcionamiento de la glándula.
9. Otras causa: acromegalia, anticonceptivos orales...

Glándula Timo

Ubicada en el centro del pecho, ésta glándula tiene una importante función en el sistema inmunológico al producir y madurar los **linfocitos T**. También produce una serie de hormonas como: **la timolina**, **la timopoyetina** y **la timosina** (proteína vital para el sistema inmunitario); intervienen en varios procesos del cuerpo, como el crecimiento de los huesos, y favorece el crecimiento de la gónadas.

Según la ciencia médica, el timo crece en la infancia y juventud. A partir de entre los 20 y los 30 años detiene su crecimiento y comienza a transformarse en tejido graso, aún así continúa con sus funciones, pero muy disminuidas.

Dentro de la tradición yóguica, el timo está íntimamente relacionado con las emociones, en particular con la alegría. Se dice que las emociones positivas (alegría, amor, contento) lo estimulan, mientras que las emociones negativas (odio, depresión, estrés) lo inhiben. Teoría que falta por comprobar científicamente.

Páncreas:

El páncreas es un órgano alargado ubicado horizontalmente detrás del estómago. Tiene dos funciones: Una es secretar enzimas que ayudan a la digestión, por lo que está directamente conectado con el tracto digestivo a la altura del duodeno.

La segunda función es la secreción de hormonas que intervienen en la asimilación del azúcar, éstas son la **insulina** y el **glucagón** secretados en los islotes de Langerhans.

La insulina es la llave que permite que el azúcar entre a las células del cuerpo. Su deficiencia produce la Diabetes mellitus. Las células carecen del azúcar para realizar sus funciones, misma que permanece en la sangre alterando el pH y el equilibrio del cuerpo. Los factores que producen este desorden son múltiples como condiciones congénitas (hereditarias), la salud emocional, el ejercicio, el sobrepeso y la dieta.

Para prevenir esta enfermedad es indispensable prestar atención a todos estos factores: Reducir el consumo de azúcares (sobre todo refinados), mantener el peso óptimo, hacer ejercicio, saber manejar las emociones, evitar el estrés.

El Dr. Goiz ha descubierto que unos 30 agentes patógenos diversos pueden causar lo que él llama Falsa diabetes. En la falsa diabetes las bacterias se alimentan de la insulina o inhiben su acción en las células. Algunos de estos agentes son: Chlamidia, la Shigella, el Enterobacter Cloacae, el Enterobacter Neumoniae, la Tifoidea la Borrelia. Cuando el cuerpo está lleno de toxinas la sangre es caldo de cultivo para la proliferación de estos agentes patógenos. Adoptar unos hábitos y alimentación saludable revierte y previene esta situación.

Glándulas suprarrenales

Ubicadas sobre los riñones. Este par de glándulas producen hormonas que activan en el cuerpo los mecanismos del estrés. La **adrenalina** (epinefrina) y **noradrenalina** (norepinefrina) causan reacciones inmediatas y de corto plazo en los diversos órganos y tejidos del cuerpo como son: aumento del ritmo cardíaco, aumento del riego y pre-

sión sanguínea, dilatación de la pupila, disminución de la actividad del sistema digestivo, liberación de las fuentes de energía metabólica (particularmente grasa y glucógeno) para la acción muscular.

Las glándulas suprarrenales también moderan su funcionamiento reguladas desde el hipotálamo y la pituitaria. En la superficie de las glándulas se segregan otra serie de hormonas como la testosterona y el cortisol que intervienen en aspectos sexuales.

Las suprarrenales se pueden afectar por tumores, infecciones y también por estrés emocional, provocando enfermedades como la Enfermedad de Adison, Insuficiencia suprarrenal, Síndrome de Cushing, Hipoglucemia, entre otras.

Gónadas:

Las gónadas son las glándulas sexuales. En la mujer son los ovarios ubicados al final de las trompas de Falopio, y en el hombre los testículos, ubicados en el escroto. Tienen dos funciones distintas:

1. Producen los gametos, o células para la reproducción sexual: en la mujer los óvulos y en el hombre los espermatozoides.

2. Producen hormonas relacionadas con las funciones sexuales y los caracteres sexuales secundarios. En el hombre la hormona de la masculinidad es la **testosterona**. En la mujer los **estrógenos** y la **progesterona** son las encargadas de las funciones sexuales. Todas estas hormonas son producidas tanto en hombres como en mujeres, solo que su producción es favorecida según el género de que se trate; esto sucede desde las primeras semanas

de gestación, dando como resultado la formación de los caracteres sexuales y físicos que diferencian al feto femenino del masculino. Más tarde, en la pubertad, un nuevo incremento en la cantidad de hormonas produce los caracteres sexuales secundarios: cambio en el tono de voz, mayor masa muscular (en hombres) crecimiento de caderas y glándulas mamarias, inicio de la ovulación (en mujeres), salida de vello púbico (en ambos).

Las disfunciones que se presentan en la gónadas pueden tener su origen desde el funcionamiento de la glándula pituitaria (quien las regula) o también debido a factores físicos (infecciones, tumores) o de tipo emocional.

En los hombres la disminución de las hormonas andrógenas afecta a los caracteres masculinos presentando voz afeminada, disminución de los testículos, etc. En las mujeres la falta de estrógenos causa alteraciones de los caracteres femeninos como menor crecimiento de pechos dando lugar a los rasgos masculinos como voz gruesa, vello en

cuerpo, complexión robusta. También se presenta alteración en los ciclos menstruales.

La práctica de posturas de yoga es una valiosa herramienta para regular al sistema endócrino, de esta forma previniendo o revirtiendo trastornos. Los efectos sobre las diversas glándulas no han sido estudiados exhaustivamente en forma científica. No obstante los textos y evidencias indican que los yoguis pueden vivir durante muchas décadas sin presentar enfermedades. Son capaces de retrasar el envejecimiento (glándulas pineal e hipófisis). Se dice que algunos de ellos han vivido más de 120 años gozando de excelente salud. Todo esto no sería posible si no se logrará un equilibrio integral del sistema endócrino.

Finalmente, la mejor evidencia es la propia experiencia. La práctica constante y correcta de las posturas seguramente nos traerá beneficios que podremos comprobar más allá de cualquier estudio o protocolo de laboratorio.

Activación Física



En los primeros capítulos hemos analizado los conceptos más importantes para el logro de la salud integral, como es la alimentación óptima, los hábitos para un estilo de vida sin estrés y la importancia del equilibrio del sistema endocrino. Ahora continuaremos con la parte práctica del libro. La activación física y las posturas de yoga vienen a complementar los aspectos expuestos en los primeros capítulos.

La importancia de la activación física

Ya que las asanas, son posturas de yoga que se practican en forma estática necesitamos de otro tipo de ejercicios que nos puedan servir de calentamiento y preparación para la Yoga. También debemos considerar la necesidad de un ejercicio intenso que nos pueda brindar una activación del sistema circulatorio. Para mantener saludable al sistema cardiopulmonar se recomienda practicar al menos cuatro veces por semana algún tipo de ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico es aquel que exige acelerar el corazón durante al menos 20 minutos continuos, nos brinda una serie de beneficios como:

- Prevención de enfermedades cardiopulmonares

como hipertensión arterial, infarto al miocardio u obstrucción de las arterias coronarias.

- Control de peso: disminución del tejido graso
- Aumento de musculatura y fuerza
- Generación de endorfinas
- Aumento del metabolismo (quemando calorías más eficientemente).

Los ejercicios aeróbicos pueden ser moderados: cuando no llevan a una aceleración marcada de la frecuencia cardiaca, como son caminar, trotar, bailar o nadar a velocidad media o baja. Un ejercicio aeróbico se vuelve de alto impacto cuando se requiere de un esfuerzo sostenido por parte del corazón. Un corredor de fondo, un pedalista de alto rendimiento o un futbolista llevan sus cuerpos y a

su sistemas cardio-pulmonares a mayores exigencias. Para practicar un deporte a este nivel es necesario tener meses de entrenamiento.

Se debe comenzar a practicar en forma moderada y poco a poco ir aumentando la intensidad, velocidad y duración de los entrenamientos. El sentirse demasiado fatigado, mareado o incomodo con el ejercicio es señal de haber caído en el exceso. Cuando las sesiones de ejercicio son de más de 20 minutos es importante también llevar una buena hidratación para recuperar los líquidos que se pierden con el sudor.

Como contraparte de los ejercicios aeróbicos, tenemos los anaeróbicos, en los cuales el esfuerzo es momentáneo, explosivo y no tienen el mismo efecto benéfico para el corazón, por el contrario, pueden resultar peligrosos: Ejemplos de deportes anaeróbicos son: levantamiento de pesas, carrera corta, lanzamiento de jabalina, beisbol, entre otros.

En resumen, para lograr una excelente salud puedes elegir entre una gran variedad de deportes. Por experiencia propia, y por sus mayores beneficios los que recomiendo son:

- deportes aeróbicos
- danza
- artes marciales
- deportes en equipo
- calistenia integral
- saludo al sol (surya namaskar)

Ya que no siempre contamos con el tiempo necesario para practicar tantas disciplinas, la idea es elegir dos o tres de ellas y alternarlas a lo largo

de la semana. Un día podemos correr en la mañana y practicar posturas de yoga por la noche. Otro día podemos hacer la gimnasia y las posturas tomando una hora y cuarto para ambas. Otro día podemos hacer el Saludo al Sol y las posturas. Puede resultar más interesante y enriquecedor variar las disciplinas y ejercicios. Esto nos brinda mayores posibilidades de movimiento, ritmos, activación de diversos grupos musculares. Además que para la mente puede resultar más atractivo tener dos o tres disciplinas que practicar todos los días la misma secuencia.

Deportes Aeróbicos:

Todo ejercicio tiene cierto efecto aeróbico, dependiendo de la intensidad con que se practique. Los deportes aeróbicos por excelencia son la carrera, la natación, la bicicleta (y el spinning). Cada uno en forma independiente, o los tres juntos formando el triatlón, son una opción de primera mano para estar en excelente condición cardio-pulmonar. En su práctica podemos regular nuestro paso y mantenerlo constante para lograr el efecto aeróbico. Y por supuesto, no es tan solo el sistema circulatorio el que trabajamos, también ejercitamos músculos, articulaciones,



huesos, sistema linfático, secreción de hormonas, incluso el sistema digestivo se ve beneficiado ya que el ejercicio ayuda al movimiento peristáltico y la evacuación correcta.

No hay que olvidar que la práctica de algún ejercicio beneficia a todo nuestro cuerpo físico y tiene efectos positivos en nuestras emociones y nuestra mente. A nivel emocional estamos generando endorfinas que nos mantienen de buen ánimo evitando el consumo de drogas nocivas para lograr efectos similares.

A nivel mental estamos oxigenando el cerebro, lo que mejora todas sus funciones como memoria, concentración, raciocinio, etc. “Mente sana en cuerpo sano” es un principio que la ciencia moderna sigue corroborando día a día. La oxigenación del cerebro reduce la incidencia de padecimientos como el Alzheimer o la Demencia senil.

Los ejercicios aeróbicos se pueden practicar por un mínimo de 20 minutos, siendo lo más recomendable efectuarlos por media hora al día. Tomando en cuenta que debemos tener un periodo de calentamiento y otro de enfriamiento al final de la

sesión. La práctica rinde mejores resultados si se hace por las mañanas, ya que activa nuestro cuerpo y nos da energía suficiente para continuar nuestro día de actividades. Muchas personas tendrán tiempo de hacerlos en la tarde o noche, después del horario laboral, de cualquier forma brindan grandes beneficios. De practicarse en horario vespertino, o nocturno se recomienda hacer un relajamiento consciente o meditación después de la práctica para preparar al cuerpo para el período de sueño.

También es importante considerar la edad, peso y condición física antes de comenzar a practicar alguno de ellos. Si usted tiene algún padecimiento como esguinces, desviación de columna, hipertensión, diabetes, deberá consultar a su doctor. El calentamiento previo a los ejercicios es indispensable comenzando con movimientos suaves y rotatorios de las principales articulaciones y músculos para evitar lastimarse.

Los ejercicios aeróbicos que hemos mencionado son nuestra primera opción, porque se pueden fácilmente adaptar a cualquier horario, no requieren de instalaciones o equipo demasiado costoso



Gráfica que muestra la forma más recomendable de aumentar la intensidad en una sesión aeróbica, ya sea que se trate de carrera, bicicleta, natación, etc. Se comienza suave en una etapa de calentamiento, para gradualmente llegar al máximo. Luego se puede seguir una secuencia de subidas con etapas de descanso intercaladas, para terminar con un periodo de enfriamiento, con ritmo cada vez más suave y lento.



y sobre todo por brindar los mejores beneficios a nivel cardiopulmonar.

Deportes en equipo.

Los deportes en equipo con una excelente opción. A la vez que se cultiva el cuerpo, también se estrechan las amistades, lazos familiares y/o sociales. Los deportes de equipo, sin embargo requieren de una coordinación de horarios y un espacio especial para practicarse, por lo tanto son una opción, digamos de fines de semana. El fútbol, vólibol, baloncesto, son algunos de los más populares. A esta lista podemos agregar algunos que requieren más equipo e instalaciones como el tenis, frontenis, beisbol, etcétera. Otra de las desventajas de estos deportes es que no todos brindan el efecto cardiopulmonar, tan indispensable para activar nuestro cuerpo; pero no por eso deja de ser menos

disfrutable su práctica. El salir a un parque con la familia o amigos se puede convertir en una actividad programada que forma parte importante en nuestras actividades sociales-deportivas. No necesita ser alguno de los deportes oficiales, también se pueden usar una gran cantidad de juegos como “quemados”, brincar la cuerda o carreras de relevos para lograr la activación y sanos minutos de esparcimiento. Con los niños siempre funciona mejor este tipo de actividades lúdicas.

Artes Marciales

Al igual que el Yoga, la gran mayoría de las artes marciales tienen su origen en oriente, por lo cual comparten principios filosóficos afines. La visión integral del ser humano y el manejo de la energía son comunes a la mayoría de las disciplinas orientales. Además, las artes marciales, en mayor o menor medida conllevan una mística y una cultura de valores enraizados en las filosofías de oriente.

Dentro de la amplia gama de técnicas y escuelas destacan el Karate, el Tao-kwon-do, el Kung-fu, Wu-shu o el Capoeira. La última técnica nació en Sudamérica: una mezcla de bailes africanos y artes marciales que los esclavos desarrollaron ya que no se les permitía practicar las técnicas de combate; de esta forma encubrieron la práctica de las artes marciales con el baile y los fusionaron en el Capoeira. Mi predilecto es el Kung-fu de la escuela Shaolín, que como su nombre lo indica se desarrolló en el

templo Shaolín ubicado en la provincia Henan de China.

Siglos atrás, los pobladores de aquellas tierras eran asolados por bandidos y delincuentes; los monjes del templo Shaolín no eran la excepción, así que se dieron a la tarea de desarrollar un arte marcial para poder defenderse de los agresores. Recordemos que el templo Shaolín era un templo budista, la no violencia era un principio filosófico fundamental. Por lo tanto, su arte marcial estaba encaminada a defensa, más que al ataque. No obstante, llegaron a desarrollar un dominio completo de su cuerpo y de sus técnicas: uso de puños, patadas, armas diversas y movimientos inspirados en los animales.

Con el tiempo el Kung-Fu Shaolín ganó la más respetable reputación. Con sólo portar el uniforme del guerrero Shaolín ya era suficiente persuasión para evitar un ataque por parte de los maleantes. Se dice que los monjes entrenados en este



templo llegaron a participar como combatientes en batallas convocados por los gobernantes chinos formando una especie de fuerza de elite.

La tradición de cientos de años ha continuado hasta nuestros días. Ahora sus técnicas ancestrales se enseñan en varias escuelas alrededor del legendario templo, el cual ha sido convertido en museo. Muchos de los monjes que han salido de sus puertas han viajado a distintos países y han abierto institutos en los cinco continentes.

A final de cuentas, el artista marcial, con su disciplina, logra el mismo resultado que el yoguí mediante sus prácticas ascéticas: el dominio completo del cuerpo y la mente. La defensa personal es solo una excusa para el fin último: una vía para el desarrollo integral del ser humano.

Danza y Psicodanza:

El baile o danza pocas veces es visto como una forma de ejercicio. Por lo regular lo asociamos, desde jóvenes, con ir a un centro nocturno (antro) para beber, fumar, bailar y socializar. Sin embargo hay muchas otras opciones para practicar la danza. En los salones de baile de abolengo, la bebida es secundaria y lo más importante es el baile al ritmo del danzón, la cumbia, la salsa, o el merengue. Y como en gustos se rompen géneros también hay grupos de baile para aprender el hip-hop, danza moderna, regional, folklórica, salsa en línea, y por supuesto sin olvidar el tango.

Desde joven tuve la fortuna de conocer el Instituto Río abierto; donde ingresé a clases casi al mismo tiempo que comencé a practicar yoga. En



este instituto se practica una sesión llamada “movimiento expresivo energético”. Que también se conoce como psicodanza o como yoga expresivo. La sesión consiste principalmente en bailar con distintos tipos de música, desde música suave tipo New age, hasta ritmos africanos o latinos. A diferencia de otras clases, en esta se busca el contacto con el cuerpo y las emociones a través de la danza y la música. Se puede decir que es otro tipo de yoga, ya que se promueve la integración de cuerpo-emocionalmente.

Después de 30 años de practicar hatha yoga y el mismo tiempo de conocer el movimiento expresivo, ahora mis clases de yoga integran ambas técnicas. En la primera parte de activación física con frecuencia recorro a la música y la danza. En

la segunda parte de la clase practico las posturas de hatha yoga para profundizar mediante un trabajo de introspección y relajamiento.

Lo que puedo decir es que el conocer ambas disciplinas desde joven, me cambió la vida. Ahora forman una parte indispensable de mis herramientas de trabajo. El compartir ambas experiencias a través de mis clases y talleres es una de mis mayores satisfacciones.

Calistenia Integral

La secuencia calisténica que presento a continuación tiene la bondad de activar el cuerpo casi en su totalidad, brindando fuerza, elasticidad y tonificación de los distintos grupos musculares en los brazos, piernas, cuello, abdomen, espalda y tórax. Es una gimnasia muy completa que además está diseñada para la mayoría de las personas sin importar su edad o condición física. Algunos de los ejercicios que incorpora son estiramientos y elementos de preparación para las posturas de yoga.

Para que la gimnasia tenga mayor efecto aeróbico es recomendable comenzar con un ritmo lento en la fase de calentamiento, sintiendo las articulaciones de los codos, rodillas, tobillos y cuello. A partir del ejercicio # 7 se debe coordinar la respiración con el movimiento, acelerar y mantener un ritmo constante durante el resto de la sesión con repeticiones entre 7 y 9 veces de cada ejercicio. Con esto se logrará un efectivo calentamiento y activación física. Al terminar se podrá proceder inmediatamente al baño de agua al natural.

Calentamiento de articulaciones:

Comenzar los ejercicios de calentamiento a un ritmo pausado para ser consciente del cuerpo y evitar lastimarse.

1. Movimientos de cuello. estirar barbilla arriba y abajo, extensiones laterales y círculos.

2. Rotación de codos con manos en los hombros (7 veces)

3. Movimiento de hombros arriba, abajo y en círculos.

4. Movimiento circular de rodillas con la ayuda de las manos.

5. Colocar la punta del pie en el piso y girar los tobillos. hacer por ambos lados.

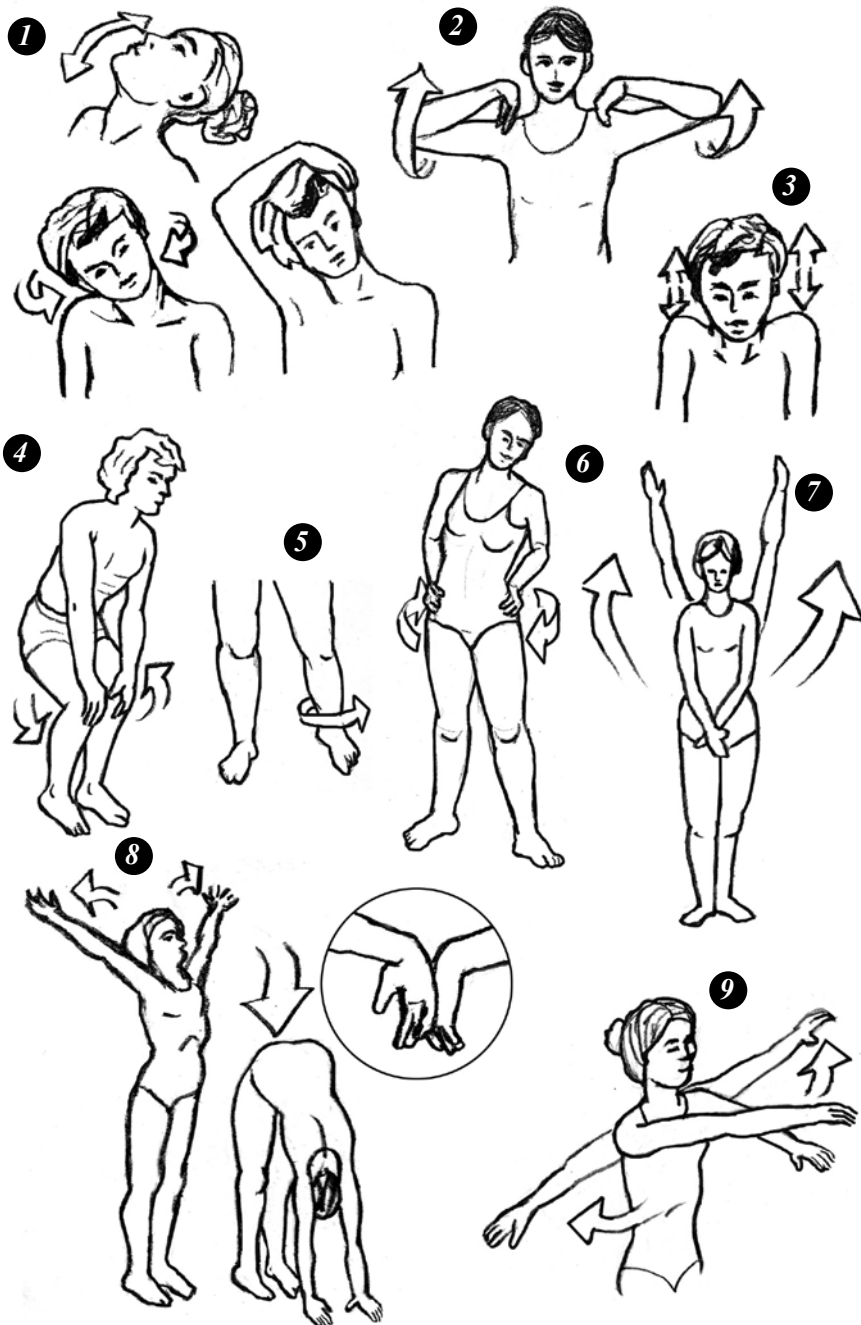
6. Llevar las manos a la cintura y hacer círculos amplios con la cadera.

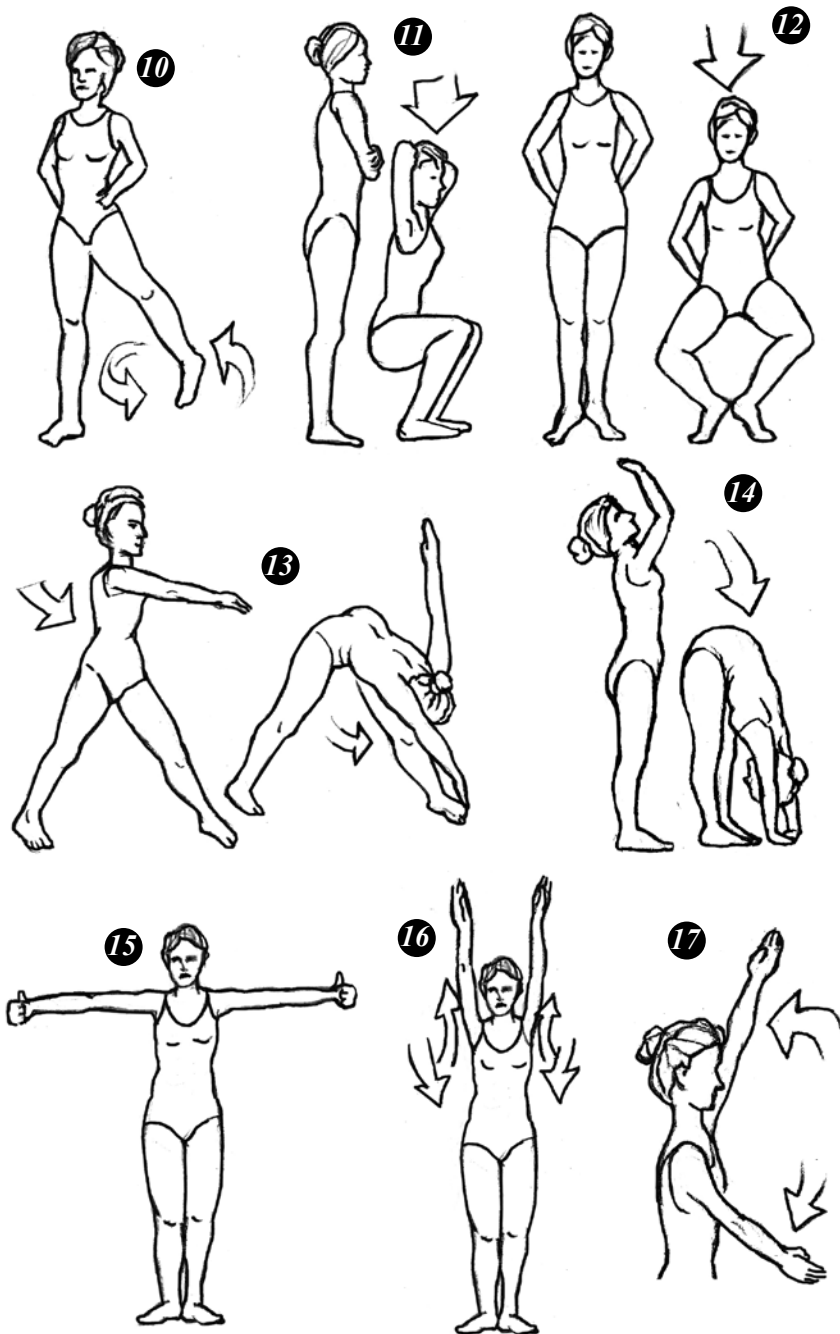
Ejercicios de Pie:

7. Inhalar y subir los brazos por los costados, exhalar y bajarlos.

8. Juntar los dorsos sobre el pecho, inhalar y subir los brazos abriendo a los costados. Exhalar y bajar hasta el piso.

9. Hacer cortes horizontales con los brazos, una vez palmas arriba y a la siguiente palmas abajo.





10. Apoyarse en una pierna y con la otra dibujar círculos amplios. Mantener las piernas rectas y el tronco en la vertical.

11. Tomarse de los codos, inhalar subiendo los brazos sobre la cabeza. Al exhalar hacer una sentadilla y regresar con los brazos arriba. al exhalar bajar los brazos (7 veces)

12. Manos a la cintura, inhalar y subir sobre la punta de los pies. Al exhalar hacer una sentadilla sobre las puntas (7 veces).

13. Abrir el compás de las piernas y extender los brazos en horizontal. Al exhalar girar la cintura y bajar la mano al tobillo contrario. Alternar por ambos lados (7 veces).

14. Piernas separadas, inhalar llevando los brazos arriba y al exhalar bajar tocando el piso al frente, enmedio y atrás, (pasando entre las piernas).

15. Empuñar las manos y abrir los brazos en horizontal expandiendo el torax. (7 veces)

16. Girar los brazos en círculos, primero al frente (7 veces) y luego hacia atrás.

17. Cortes amplios con los brazos bien rectos.

18. Peso sobre pie derecho, mano izquierda a la cintura. Sube y cruza pierna izq. brazo contrario cruza.

19. Ejercicios de brazos: Pega los codos al cuerpo y sube y baja tus manos como si cargaras pesas. Luego empuja tus brazos hacia abajo empujando un resorte imaginario.

20. De pie sube un brazo por un costado hasta llegar a la axila mientras el otro baja. (7 veces) Sigue con el ejercicio estirando el brazo que sube al costado de la cabeza: estira todo el costado del cuerpo.

21. Con los brazos estirados hacia el techo dibuja 3 círculos grandes inhalando y exhala en tres círculos chicos girando hacia el lado contrario (3 veces y baja los brazos).

22. Inhala profundamente subiendo los brazos y al exhalar suelta tu cuerpo al piso.

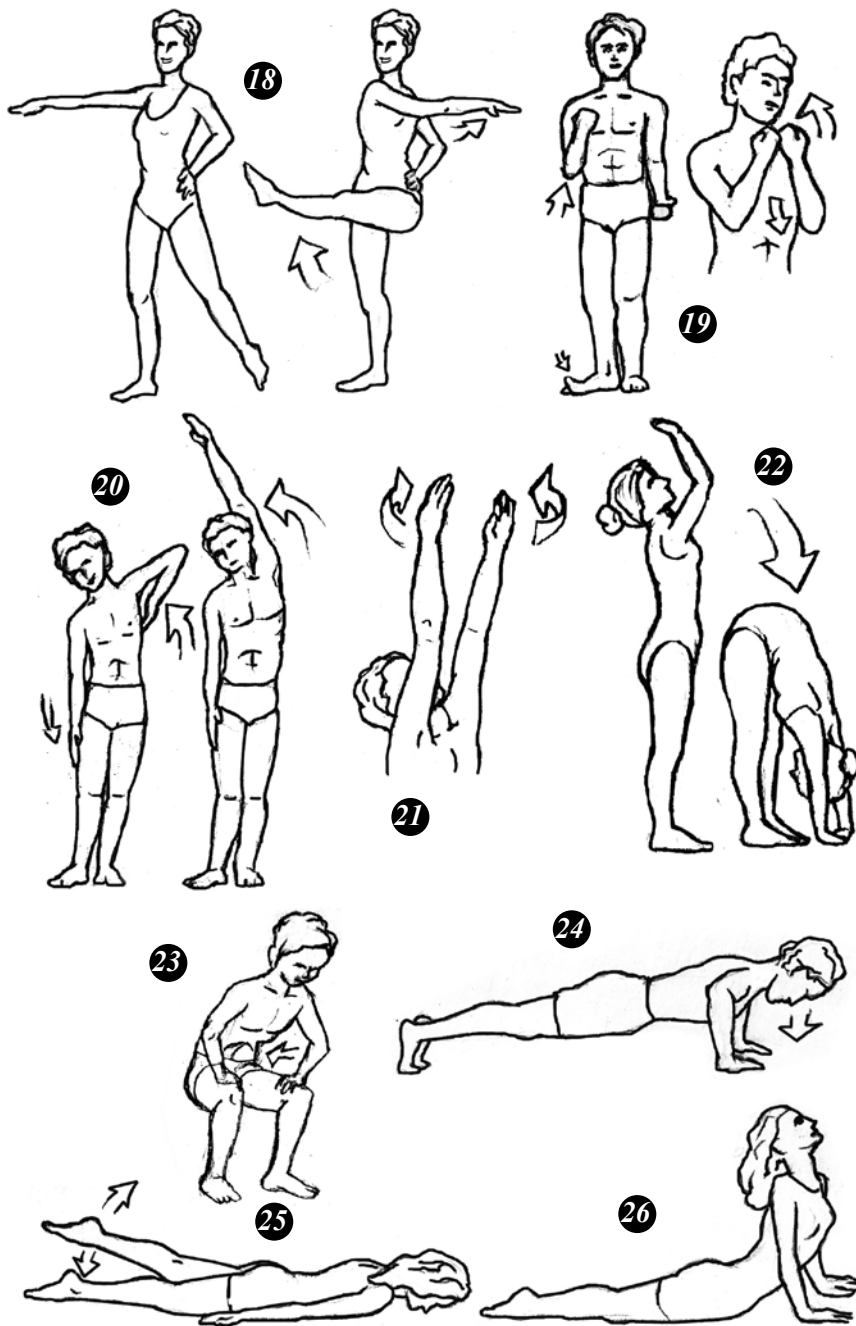
23. Toma la posición del jinete (piernas flexionadas y manos sobre los muslos) saca todo el aire y contrae el abdomen 7 veces sin aire. Vuelve a inhalar. (repite 3 veces).

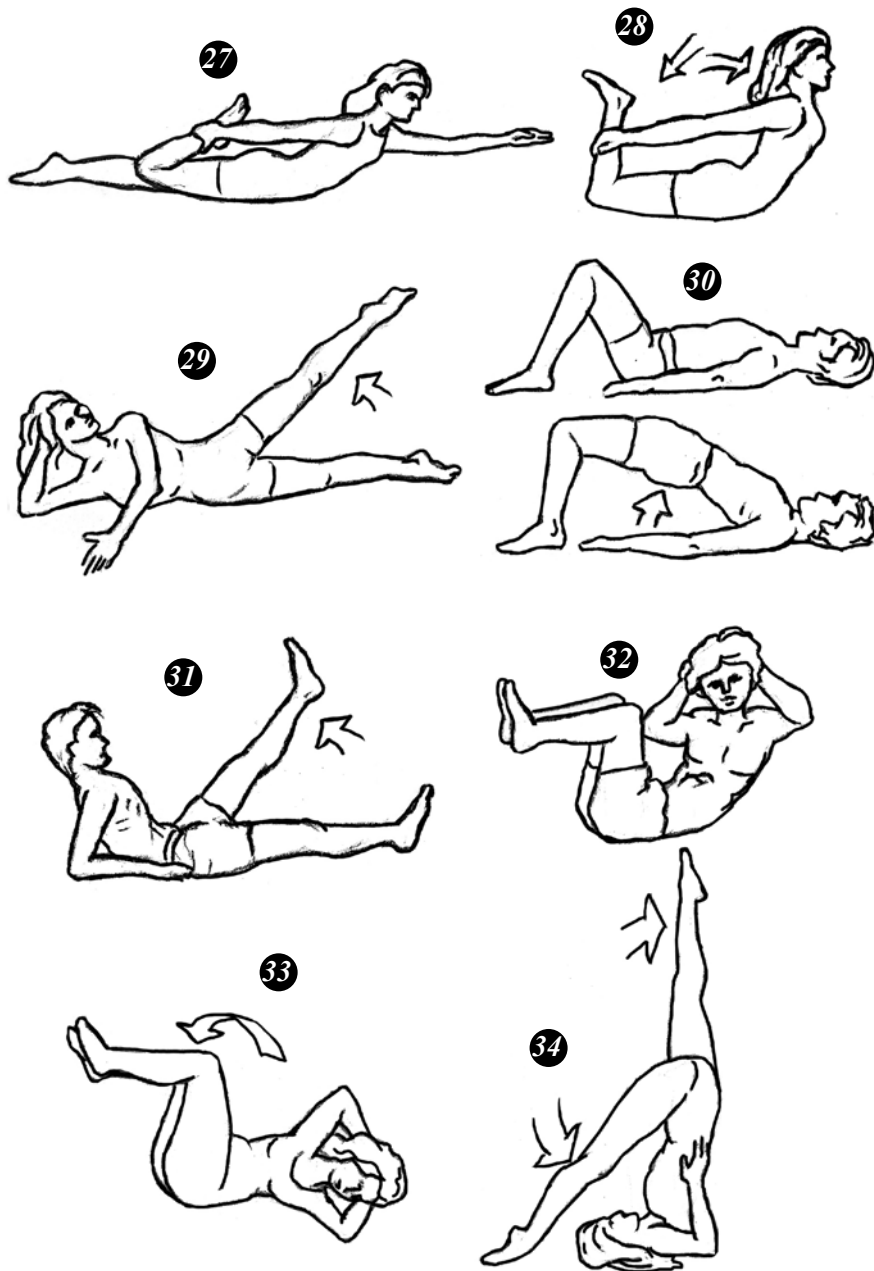
Ejercicios de Piso:

24. Lleva tus manos al piso y haz 10 lagartijas (cuerpo recto).

25. Pega la barbilla al piso, brazos a los costados, haz cortes con tus piernas rectas. (7 c/lado alternando)

26. Boca abajo, junta talones, lleva manos a los lados de los hombros. Inhala y sube la cabeza estirando el pecho. (7 veces)





27. Toma un tobillo y arquea tu cuerpo sobre el abdomen mientras estiras el brazo y la pierna contrarios. Mantén unos segundos y cambia por el lado contrario.

28. Toma ambos tobillos, arquea tu cuerpo y haz 4 a 7 balanceos. Trata de mantener los pies juntos.

29. Recuéstate por un costado y levanta la pierna lateral lo más arriba posible. (9 veces c/lado)

30. Sobre tu espalda, trae tus talones lo más cerca del cuerpo. Inhala y levanta la cadera lentamente. Exhala y regresa. Repite 4 veces y en cada repetición trata de ir un poco más arriba.

31. Apoyate sobre codos y antebrazos. Estira tus piernas y haz una serie de cortes (7 cada pierna) Continúa con tijeras y círculos (7 c/u)

32. Ahora coloca tus piernas en una silla imaginaria. Manos a la nuca. 7 abdominales al frente y luego con torsión codo con la rodilla contraria.

33. Deja caer tus piernas juntas hacia un lado mientras tu cabeza gira al lado contrario. Tus manos siguen bajo la nuca y tus codos pegados al piso. (7 veces)

34. Eleva tu espalda y apoyate sobre las manos. Estira tus piernas para hacer 7 cortes y 7 tijeras en el aire.

35. En la misma posición continúa con bicicletas hacia el frente y luego en reversa. Termina colocando un pie delante del otro y gira tus pies para activar los tobillos.

36. Posición hincado, lleva tus manos a los talones. Al inhalar eleva la cadera y el abdomen arqueando el cuerpo. Regresa al exhalar. (4-6 veces)

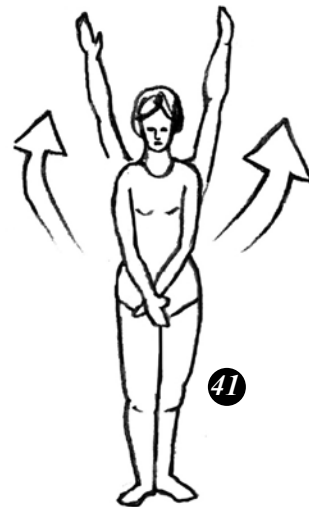
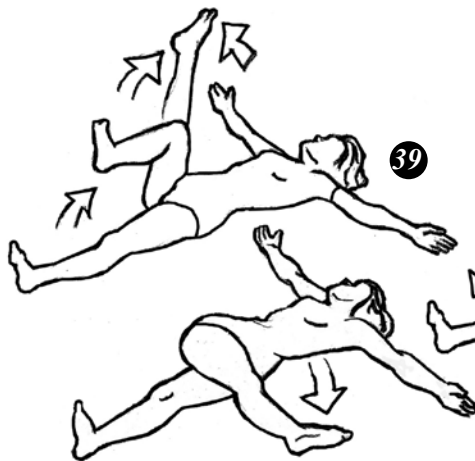
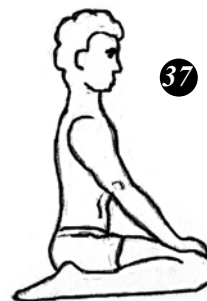
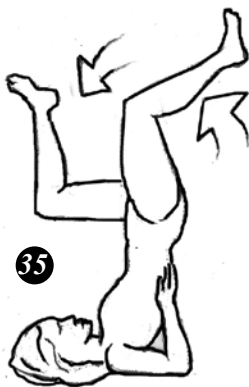
37. Junta tus rodillas y separa tus pies. Asienta tu cadera en el piso. Tu espalda recta y las manos sobre las rodillas, manten unos segundos.

38. De la postura anterior, lleva tu espalda al piso. y mantén ahí unos segundos. Puedes cruzar tus brazos detrás de la espalda.

39. Ejercicio de 6 tiempos: Comienza boca arriba con los brazos extendidos 1. Flexiona la pierna sobre el abdomen, 2 Estira la pierna al cielo. 3 Cruza la pierna estirada y trata de tocar el piso con la punta del pie. 4 Regresa estirando al cielo. 5. Vuelve a flexionar sobre el abdomen 6 Regresa al piso. Continúa por el lado contrario (6 veces cada lado.)

40. Toma tus piernas y pega tu cabeza a las rodillas. Gira sobre la espalda masajeando la columna (7 veces).

41 De pie: 3 respiraciones profundas. Al inhalar sube tus brazos por los costados, y al exhalar baja las manos frente al abdomen.



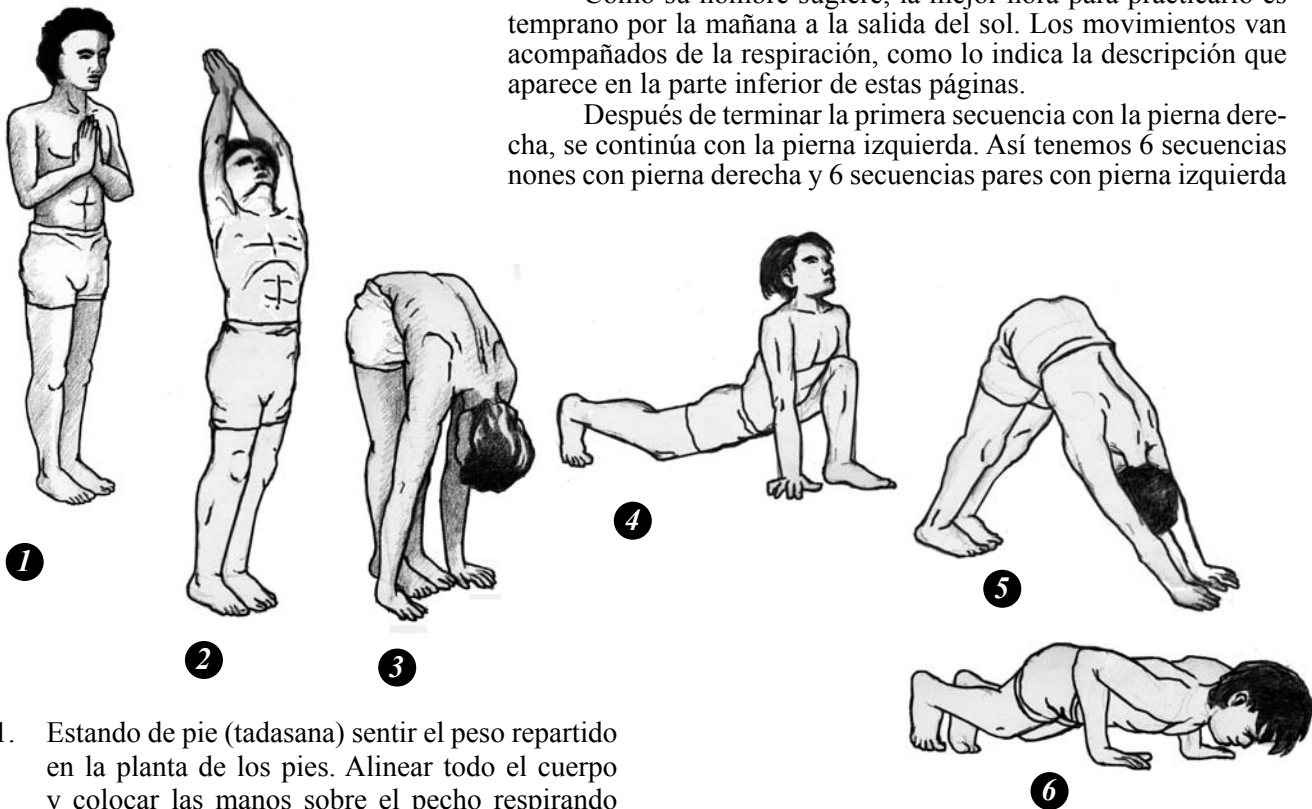
Surya namaskar

Saludo al Sol

El saludo al sol, en sánscrito *Surya namaskar*, es un ejercicio clásico del yoga que puede servir como forma de calentamiento y preparación para las posturas. Se activan los principales grupos musculares de los brazos, piernas, espalda, abdomen y cuello, además de fortalecer las articulaciones de las muñecas y tobillos. Es un ejercicio muy completo que además brinda gran flexibilidad y vigor.

Como su nombre sugiere, la mejor hora para practicarlo es temprano por la mañana a la salida del sol. Los movimientos van acompañados de la respiración, como lo indica la descripción que aparece en la parte inferior de estas páginas.

Después de terminar la primera secuencia con la pierna derecha, se continúa con la pierna izquierda. Así tenemos 6 secuencias nones con pierna derecha y 6 secuencias pares con pierna izquierda

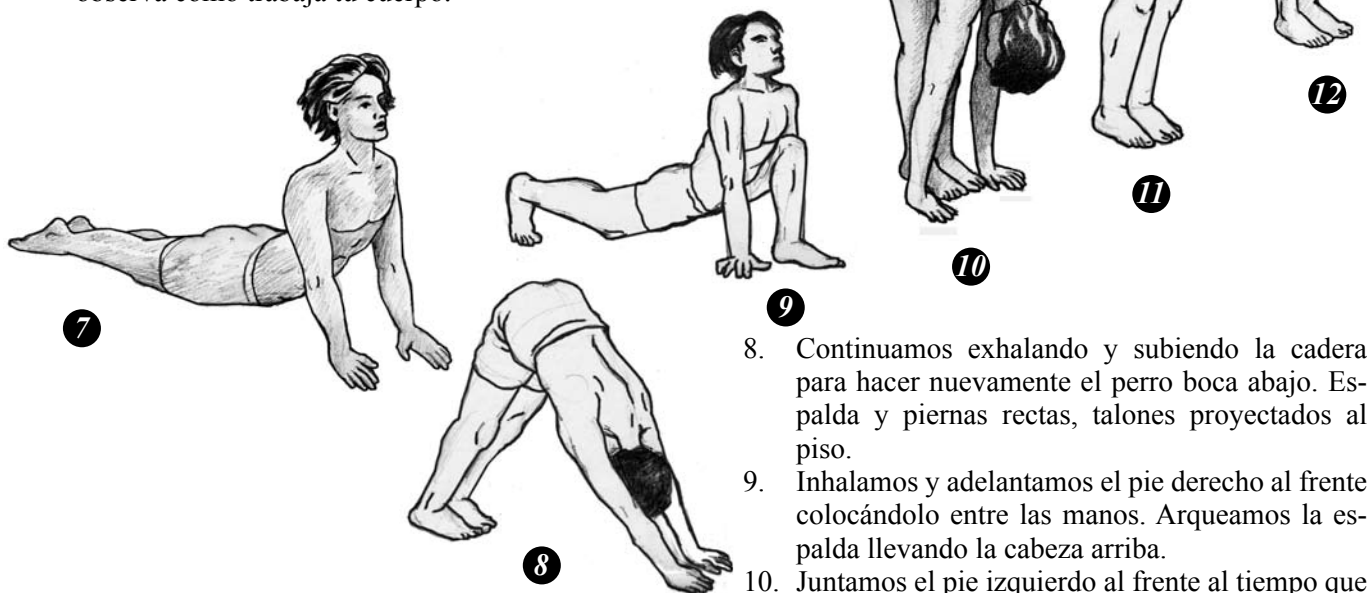


1. Estando de pie (tadasana) sentir el peso repartido en la planta de los pies. Alinear todo el cuerpo y colocar las manos sobre el pecho respirando normalmente.
2. Inhalar profundamente y subir las manos sobre a cabeza estirando todo el cuerpo y arqueando ligeramente la espalda.
3. Exhalar y bajar el cuerpo llevando las manos al piso a los lados de los pies.
4. Inhalar y llevar la pierna izquierda estirada hacia atrás, haciendo una flexión de toda la espalda.
5. Al exhalar llevar la pierna derecha hacia atrás, juntando ambos pies. Elevar la cadera lo más posible haciendo la postura de perro boca abajo. Vigilar que piernas y espalda estén rectos.
6. Sin aire: Flexionar la piernas y llevar la barbilla "rozando" a unos centímetros del piso hasta quedar en la postura de 8 puntos. Solo sostenidos sobre las manos y dedos de los pies. Las rodillas

alternadas. Con la práctica se pueden hacer mucho más repeticiones, tratando de mantener múltiplos de 6. Puede practicarse por 15, 20 ó hasta 30 minutos.

El ejercicio consta de 12 movimientos, también con relación a los doce meses del año. Al ejecutarlos podemos recordar las cualidades del Sol. Podemos, al principio de cada ciclo decir alguna de estas cualidades. Al estar en la posición 1 decimos: ¡El Sol es energía!... y comenzamos el ciclo. Al comenzar el siguiente ciclo: “¡El Sol es vida!... y seguimos. Así continuamos enunciando distintas cualidades como: grandeza, calor, alegría, etcétera.

En un principio la velocidad puede ser lenta, mientras nos aprendemos la secuencia, conforme el cuerpo se va calentando podemos acelerar el ritmo para activar el corazón y circulación, haciendo un ejercicio aeróbico. Siente el ejercicio a distintos ritmos y observa como trabaja tu cuerpo.



- se flexionan un poco, las nalgas suben, la espalda queda recta. Mantenemos unos segundos esta postura sintiendo la fuerza en los músculos de los brazos, piernas y espalda.
- Inhalamos y subimos la cabeza y el torso, apoyados en los brazos que se estiran lo más posible para pasar a la postura de la cobra *Buyangasana*.

- Continuamos exhalando y subiendo la cadera para hacer nuevamente el perro boca abajo. Espalda y piernas rectas, talones proyectados al piso.
- Inhalamos y adelantamos el pie derecho al frente colocándolo entre las manos. Arqueamos la espalda llevando la cabeza arriba.
- Juntamos el pie izquierdo al frente al tiempo que dejamos caer el tronco llevando la frente a las rodillas.
- Inhalamos haciendo nuevamente un estiramiento de la espalda, llevando las manos hacia el cielo.
- Exhalamos terminando la secuencia de vuelta en la posición inicial.

Continuamos el siguiente ciclo dejando la piera izquierda al frente.



Baño de Agua fría

Antes de comenzar las posturas se recomienda al menos media hora de alguna de las prácticas de acondicionamiento físico que se mencionan en el capítulo anterior: carrera, natación, danza, psicodanza, artes marciales, etc. O bien, se pueden practicar 10 a 20 minutos de saludo al sol. La tabla gimnástica del capítulo anterior también es una excelente opción para practicar antes del baño de agua al natural.

En nuestros institutos de yoga practicamos el baño de agua fría como parte integral de nuestra disciplina. Es algo que puede sorprender e incluso ahuyentar a algunos alumnos quienes se preguntan ¿Cuál es la necesidad de atormentarse con agua fría en las heladas mañanas de invierno?

Alguna vez llegó un alumno a tomar clases y nos propuso cooperar para comprar un calentador de agua, pensando que nos bañábamos con agua fría por estar cortos de recursos económicos.

Yo comencé hace treinta años a practicar yoga, en ese tiempo solo hacía el baño con agua al

natural cuando iba a la clase de yoga, en mi casa seguía bañándome con agua caliente. Poco a poco me fui acostumbrando, hasta que me decidí a bañarme con agua fría también en mi casa. Ahora, para no hacer “trampa” he desechado el calentador de agua, desde la última vez que se averió decidí no repararlo, en lugar se lo dí al señor de los fierros viejos. Me baño con agua fría sin importar la estación del año. Lo importante es hacer una vigorosa activación física antes de entrar al baño, así en lugar de sentir un choque agresivo, mi cuerpo lo siente como un estímulo refrescante y saludable.

Beneficios del agua fría

El baño con agua fría es una disciplina muy importante y escasamente valorada, así que vamos a analizarla a detalle. Los beneficios son múltiples, mencionemos los más importantes:

- Limpieza de la piel
- Activación del sistema circulatorio
- Activación energética para lograr el equilibrio térmico.
- Activar al sistema inmune.
- Templar las emociones y lograr el relajamiento.

1. Tonificación de la piel

Con la técnica del cepillado que describimos a continuación se logra una excelente activación y tonificación de la piel. Recordemos que la piel es nuestro tercer riñón. Tiene casi dos metros cuadrados de superficie en un adulto y pesa unos dos kilogramos. Si este tercer riñón nos falla nuestro cuerpo puede fácilmente enfermar por exceso de toxinas.

La piel está formada por varias capas y se encuentra en continua regeneración. De hecho, la capa externa de la epidermis está formada por células muertas, Para estar saludables, debemos eliminar parte de esta capa mediante el baño y el cepillado.

Para el cepillado de la piel se recomienda un cepillo de cerdas preferentemente naturales.

También se recomienda hacer los movimientos en dirección distal-proximal (de la parte más apartada hacia el centro del cuerpo). Si no se cuenta con el cepillo se puede usar una toalla y frotar vigorosamente. Proceder desde los pies, ir subiendo a través de las piernas, el tronco, continuar con las extremidades superiores desde las manos, antebrazos, hasta llegar al pecho. El cuello y la cara no se cepillan por tener una piel más delicada. Al final se debe apreciar el enrojecimiento de toda la piel, señal que hemos activado los vasos capilares y la sangre ha llegado hasta la superficie del cuerpo.

2. Activación del sistema circulatorio

A diferencia del agua tibia o caliente, el agua fría tiene la propiedad de provocar la vasoconstricción. Es decir que todo el sistema se activa y tonifica mediante esta práctica, aún el corazón acelera su ritmo. Recordemos que los venas, arterias y capilares, todos ellos son en realidad músculos capaces de contraerse y expandirse según las necesidades de irrigación y control de temperatura que requiera cada parte del cuerpo. Una vida sedentaria hace que este sistema se atrofie generando un desequilibrio generalizado del cuerpo y en general una baja de energía (a nivel térmico y de oxigenación).

El efecto del baño de agua fría es una vasoconstricción, seguida inmediatamente de una vasodilatación, esta última es la que genera la activación energética que describimos a continuación.

3. Equilibrio térmico sistémico

La activación energética que se logra con el agua fría es lo que el pionero del natursimo Manuel

Lezaeta recomienda para lograr un equilibrio térmico. Primero veamos que se entiende por equilibrio térmico en la doctrina del naturismo.

Según sostiene Lezaeta, la raíz de la mayoría de las enfermedades está en el desequilibrio térmico de nuestro cuerpo, producto de nuestros malos hábitos. En el hombre común el vientre y los intestinos tienden a aumentar su temperatura, con respecto a las extremidades y periferia del cuerpo. El **afebramiento** del vientre y los intestinos crea una continua congestión y mala digestión. La alta temperatura hace que los alimentos, en el tracto digestivo se descompongan rápidamente generando toxinas y enfermedades; del intestino pasan a la sangre todos estos agentes debilitando y enfermando al cuerpo de mil formas posibles. Según la teoría naturista, pregonada por Lezaeta, prácticamente todas las enfermedades provienen del desequilibrio térmico.

Entonces lo que debemos procurar por distintos medios, es el sacar el calor excesivo del vientre y llevarlo hacia la periferia, hacia la piel. Algunos de los medios que propone Lezaeta para lograr tal efecto son: un cambio de dieta a base de frutas y verduras crudas, lavados intestinales (enemas) y el baño de agua fría. En su libro *Medicina Natural al Alcance de Todos*, Lezaeta además recomienda varias formas de hidroterapias, como baños de asiento, lavado de genitales, baño con chorro de agua directo (pitón). Cada una tiene efectos muy específicos para el equilibrio del cuerpo.

Antes del baño de agua fría es recomendable estimular la piel, para hacer que el flujo de sangre

llegue hasta la superficie – recordemos que el objetivo de esta práctica es el llevar la sangre del interior del cuerpo a la piel para lograr el equilibrio térmico. El cepillado logra tal efecto.

Otro método es el uso de ortigas, un tipo de planta silvestre que al golpearse contra la piel genera una reacción de enrojecimiento debido al ácido fórmico que contienen sus diminutas vellosidades. Esta técnica es la idónea cuando se esté siguiendo un régimen de purificación integral naturista para curar alguna enfermedad grave y/o crónica.

Con cualquiera de los métodos que elijas, verás que tu piel se pone roja, señal de que efectivamente la sangre está llegando a la superficie. Inmediatamente después de unos 2 a 4 minutos de la estimulación de la piel uno se mete al agua fría.

He descubierto que se logra el mismo efecto al practicar un ejercicio intenso como correr durante media hora. Yo practico el jogging por las mañanas, algunas veces aún antes de que salga el Sol. El aire frío es otro elemento benéfico que activa al sistema inmunológico. Al terminar de correr y llegar al baño, mi cuerpo ya se encuentra enrojecido, así que no es necesario el cepillado. Antes de enfriarme me meto inmediatamente al agua fría. Ya que el cuerpo se encuentra caliente por el ejercicio, el agua es bien aceptada, y la activación energética se da en forma óptima y natural. Lo más importante es entrar al agua fría inmediatamente al terminar el ejercicio, sin dar tiempo a que el cuerpo se enfríe; de lo contrario se pierde el efecto. Por propia experiencia puedo recomendar esta práctica por sobre cualquier otra.

En lugar de la carrera, se puede practicar cualquiera de las otras disciplinas de activación física que menciona como la natación, artes marciales, baile; o cualquier otro ejercicio aeróbico que acelere al corazón y genere bastante calor y sudoración.

En las clases de yoga se acostumbra la gimnasia psicofísica*, es muy recomendable ya que activa prácticamente todo el cuerpo y la secuencia está diseñada para brindar flexibilidad y fuerza. Cabe hacer notar que el ritmo de la gimnasia debe ser continuo y vigoroso, para que se pueda lograr la activación energética.

En las clases que imparto también acostumbro practicar danza expresiva, procurando mantener un ritmo sostenido para lograr una buena activación física. No hay que menospreciar la danza, cuando se elige la música adecuada y se puede motivar al grupo, se logra que los integrantes muevan su cuerpo y lleguen a niveles energéticos en forma muy placentera. Muchas veces las personas dicen haber hecho ejercicios que no se imaginaban que podían hacer. O terminan sudando, sin sentir gran esfuerzo al realizar los movimientos. Esto se debe, en gran medida, a la dinámica de grupo que se genera con la sesión de yoga expresivo, donde muchas de las barreras personales se eliminan cuando la conciencia y la energía individual se funden con la energía y la conciencia de grupo.

4. Activación del sistema inmune.

Como consecuencia de una mejor irrigación

sanguínea y del equilibrio térmico, todo el cuerpo se beneficia en forma integral. En particular el sistema inmune y el sistema respiratorio presentan cambios notorios. Las enfermedades infecciosas, sobre todo las que atacan al sistema respiratorio se vuelven cosa del pasado. En general el cuerpo tiene más energía disponible y se encuentra en estado de mayor equilibrio. Practicando el baño de agua fría, así como las disciplinas que se describen en este libro se logra una mejora sustancial en el nivel de salud de cualquier persona, a cualquier edad.

Después de 30 años de practicar el yoga y el naturismo es que me atrevo a compartir mis experiencias a través de éstas páginas. Pueden pasar meses o incluso años antes que mi cuerpo presente algún resfriado u otro tipo de infección. Llegando a los cincuenta años me siento tan joven como cuando estaba en los veintes y con una excelente salud sin recurrir a la medicina alopática. Finalmente, es decisión de cada quien poner a prueba las herramientas que presento para ver su efectividad.

5. Relajación

Y por último mencionamos el profundo relajamiento que se logra después del baño de agua fría. Con el fuerte estímulo del baño se activan los sistemas autónomos: simpático y parasimpático. Es como ponerle “reset” al cuerpo para que regrese a sus niveles óptimos y pueda funcionar adecuadamente.

*A partir de la Gimnasia Psicofísica surge la variante que presento en este libro como gimnasia calisténica.

Relajamiento Consciente



savasana,
postura del cadaver

El relajamiento es un ejercicio esencial dentro de la práctica del yoga. Solo nos toma entre siete a diez minutos y brinda múltiples beneficios. Con este sencillo ejercicio aprendemos a comunicarnos con nuestro propio cuerpo. Es paradójico que en la era de las comunicaciones, cuando podemos estar en contacto en forma instantánea con cualquier persona, en cualquier parte del mundo, nos distraemos tanto, con tantos aparatitos electrónicos que nos olvidamos de la comunicación con nosotros mismos. A veces no podemos definir la emoción que nos embarga, no somos capaces de percibir nuestro

estado de ánimo. También sucede que de manera inconsciente bloqueamos nuestras sensaciones corporales. Así nuestro cuerpo nos puede estar gritando que necesita descanso o que está sufriendo alguna enfermedad y simplemente ya no somos capaces de escucharlo. La mayoría de las enfermedades se pudieran prevenir si tan solo escucháramos a nuestro cuerpo y atendiéramos sus mensajes en lugar de tomarnos calmantes y analgésicos para seguir ignorando el dolor.

El ejercicio de relajamiento, entre otros muchos beneficios, tiene el objetivo de ayudarnos a ser más conscientes de nuestro cuerpo. Reestablecer

la comunicación para aprender a dialogar con él y atender sus demandas

La técnica que presento a continuación permite un relajamiento profundo en los niveles físico, emocional y mental. Nos prepara para aprovechar al máximo la práctica de las posturas.

El mejor momento para practicar el relajamiento es inmediatamente después del baño del agua al natural. Aunque también lo puedes hacer en la tarde, después de la comida. En ese momento sustituye a la siesta, brindando un profundo descanso en menor tiempo.

En la noche, antes de dormirse, el relajamiento consciente permite relajar el cuerpo y la mente para conciliar el sueño más pronto y tener un descanso más profundo, dejando de lado los problemas cotidianos.

La técnica:

Puedes practicarlo en una cama (si vas a dormir) o sobre el rollo o tapete de yoga, en caso de que vayas a continuar con la práctica de ásanas.

Coloca tu tapete de yoga y de preferencia una sábana blanca sobre el tapete. En este momento puedes prender un incienso para aromatizar el ambiente y también puedes poner música suave, tipo new-age o clásica; o bien, puedes usar música con sonidos de la naturaleza. El silencio total también es una opción muy recomendable. Acostumbra practicar este ejercicio **con** o **sin** música, para que no te limites por un condicionamiento.

Se recomienda usar ropa ligera. Si eres una persona friolenta puedes colocarte ropa más calien-

te como pants gruesos o una chamara, de preferencia de fibras naturales. En caso de estar en un clima muy frío o que seas una persona friolenta o enferma puedes cubrirte con una sábana o cobija ligera.

Evita colocar una almohada debajo de la cabeza porque esta deforma la columna, tan solo recuéstate sobre el piso o una superficie plana. También evita hacerlo directamente bajo el rayo del sol. Si lo vas a hacer como una forma de baño de sol, límitalo tan solo a 10 minutos y evita practicarlo cuando el Sol pega más directo (entre las 10 de la mañana y hasta las 4 de la tarde). A cualquier hora que los practiques bajo el rayo del Sol coloca un trapo o toalla sobre tu rostro.

Recuéstate boca arriba con los pies ligeramente separados y las palmas de las manos hacia arriba, también unos cuantos centímetros separadas del cuerpo. Estira el cuello, tratando de abrir la nuca hacia el piso y pegando un poco la barbilla al cuello.

Continúa con algunos ejercicios de tensión: Inhala profundamente y arquea tu espalda, quedando apoyado tan solo en tus talones, cabeza, codos y antebrazos. Separa unos centímetros la espalda y glúteos del piso. Retén el aire unos segundos y luego regresa al piso haciendo una exhalación prolongada. Repite este ejercicio tres veces.

También puedes hacer una variante que consiste en juntar las palmas de las manos sobre el pecho y al inhalar elevar la cabeza y las piernas unos centímetros del piso, apoyándote tan solo en los glúteos. Retienes unos 5 a 7 segundos y haces una exhalación prolongada regresando al piso. Repite

3 veces. Después del ejercicio de tensión deja que tu respiración fluya en forma natural y observa tu cuerpo.

Ahora vas a recorrer todo tu cuerpo mentalmente. Enfocando tu atención en las sensaciones de cada parte del cuerpo como calor, tensión, dolor, hormigueo, etcétera.

Comienza este recorrido por los pies, reconociendo dedos, empeines, plantas de los pies, talones. Continúa por los tobillos y comienza a subir tu atención mental por las piernas. Observa la tensión muscular, trata de sentir los puntos de contacto con el piso. Imagina que tus piernas son dos globos que se van desinflando con cada exhalación. También puedes comparar las dos piernas y tratar de sentir si tienes las mismas sensaciones en ambas extremidades.

Continúa subiendo, pasando por las rodillas los muslos, relajando cada músculo. Llega a la base del cuerpo, donde puedes sentir la estructura de la pelvis. El contacto de los glúteos con el piso. Relaja los músculos y adéntrate en el bajo vientre sintiendo tus órganos como vejiga, órganos sexuales e intestinos.

Ahora asciende por el tronco recorriendo la cintura. Deja que se relaje la espalda tratando de reposar toda la espalda, incluso la cintura en el piso. Siente tu espalda y tus riñones. Relaja tu cuerpo y siente la respiración desde tu abdomen. Con cada inhalación siente como sube el ombligo, y con cada exhalación siente como se hunde hacia la espalda. Sé consciente de tus órganos abdominales: intestinos, hígado, páncreas, bazo. Si no los puedes sentir,

visualízalos y pídeles que se relajen.

Continúa hacia el torax. Siente la expansión y contracción suave y lenta de toda la caja torácica con cada respiración. Siente tu corazón y tus pulmones. Deja que toda la espalda se relaje.

A continuación deja que la energía se descargue desde los hombros y espalda hacia los brazos, pasando por los codos y antebrazos. Deja que se relajen todos los músculos y que los brazos y manos caigan en forma natural hacia el piso. Siente la palma de las manos y tus dedos y deja que la energía escape por ellos.

Regresa hacia tu espalda y ahora sube por el cuello, relajando la garganta, la nuca. Siente tu quijada, mueve un poco tu boca, haz algunos gestos con la boca y con toda tu cara y siente los músculos de tu rostro. Luego deja que se relajen. Deja que tu cabeza caiga hacia el piso.

Ahora deja que tu cuerpo se relaje durante algunos minutos. Tan solo siente tu cuerpo y tu respiración. Disfruta de tu cuerpo y dale gracias a la divinidad por tu salud y por el momento presente.

Hasta aquí es la primera parte del relajamiento, que toma aproximadamente 4 minutos. En las clases de yoga el instructor va diciendo la secuencia mientras los alumnos se relajan. Algunos pueden quedarse dormidos. Lo cual no es para alarmarse, a veces el cuerpo necesita algunos minutos de descanso. En tu casa puedes aprender la secuencia y repetirla mentalmente, también puedes grabarla con música de fondo y poner el audio para facilitarte el ejercicio, o bien pedirle a alguien más que la lea para ti.

Después de 2 a 4 minutos de relajamiento en silencio (sin ninguna instrucción hablada) continuamos con la segunda etapa:

Siente tu respiración y hazla un poco más profunda. Conéctate con tus sentidos y escucha los sonidos del ambiente, siente tu cuerpo y la temperatura en las distintas partes del cuerpo, percibe los aromas.

Ahora vamos a llevar de nuevo la energía a nuestro cuerpo. Siente tu respiración y como penetra el aire por las fosas nasales. Siente como entra a las cavidades nasales, baja por la traquea e inunda tus pulmones. Siente tu corazón como lleva la energía a todo tu cuerpo.

Ahora vuelve a sentir tus pies y lleva la energía hasta ellos sintiendo cada parte como dedos, empeines, talones, tobillos. Continúa ascendiendo por las piernas sintiendo las pantorrillas, los músculos gemelos, hasta llegar a las rodillas.

Vuelve a inhalar y sigue ascendiendo por tus piernas llevando la energía hacia los muslos. Llega hasta la base del cuerpo donde vas a energetizar los órganos del bajo vientre mediante la inhalación. Lleva tu atención y la energía hacia los órganos sexuales, vejiga, riñones, intestinos...

Siente ahora tu espalda y al inhalar llevas la energía desde la base de la columna recorriendo toda la columna: sacro, lumbares, dorsales, cervicales hasta llegar a la cabeza.

Regresa a tu abdomen y mediante una inhalación nutre de energía los intestinos, estómago, bazo, páncreas e hígado. Si hay algún órgano que

requiera de más energía, salud y armonía puedes detenerte en él y enviarle un poco más de energía mediante varias respiraciones.

Continúa energetizando tu pecho, tus pulmones, el corazón. Continúa de la misma manera a través de los hombros, brazos, codos, antebrazos hasta llegar a las manos. Siente la energía recorrer desde el tronco hasta las manos donde la percibes como calor, o como hormigueo en los dedos y palmas.

Ahora lleva tu atención al cuello y mediante otra inhalación lleva la energía a la garganta y deja que suba hacia la cabeza irrigando todo el cerebro y cada una de sus partes. Siente tu rostro y también lleva energía a los ojos, a la nariz. Lleva la energía hacia la boca, los dientes la lengua y hacia las orejas.

Siente tu cuerpo completo de pies a cabeza, trata de sentirlo en forma completa en un solo momento, en una sola sensación. Haz una inhalación profunda y al exhalar comienza a mover tus dedos de las manos y los pies. Comienza a mover tus tobillos y muñecas. Comienza a girar suavemente la cabeza hacia un lado y hacia el otro, estirando el cuello. Deja que tus piernas y brazos se estiren. Deja que todo tu cuerpo se estire como cuando acabas de despertar después de varias horas de sueño. Si es necesario emite un largo bostezo.

Tómate tu tiempo para sentarte y para continuar con tus posturas de yoga. O bien, si vas a dormir, cúbrete bien y tendrás un sueño profundo y reparador.

Posturas o Ásanas: Hatha Yoga



Las posturas o ásanas constituyen la disciplina más conocida del yoga, que sin embargo incluye otros elementos como alimentación, preceptos de vida, meditación, manejo de la respiración; como explicaremos en el capítulo sobre *ashtanga yoga*. Sin embargo para el objetivo del presente libro las posturas son la herramienta más importante para lograr un equilibrio en los planos físico-mental y emocional.

Al existir una gran variedad de posturas, en esta ocasión hemos elegido las más adecuadas para las personas que comienzan la práctica, indicando en cada caso sus beneficios, la forma para efectuarlas y sus contraindicaciones. También propongo una serie de secuencias que pueden tomar entre 20 a 40 minutos de práctica, garantizando grandes beneficios.

En los institutos de la Gran Fraternidad Universal se siguen ciertas secuencias llamadas gru-

po 1,2 y 3. A partir del tercer grupo la práctica de yoga es indicada a cada alumno en particular por un Maestro, quien va supervisando el avance de su discípulo. Las disciplinas más avanzadas, sobre todo lo que concierne al PRANAYAMA (manejo de la respiración) es practicado bajo la supervisión de un Maestro, ya que las energías y riesgos que pueden surgir son para tomarse con cautela.

En este libro presento varias opciones: La secuencia para principiantes puede ser practicada por cualquier persona que no tenga experiencia en el yoga, con escasa condición física, o personas de la tercera edad. También pueden practicarla personas con problemas de columna y/o espalda, personas con hipertensión arterial o problemas circulatorios. No obstante, si tienes alguno de estos padecimientos es recomendable que consultes con tu médico antes de practicar las ásanas.

La secuencia de intermedios tiene posturas

un poco más exigentes, recomendadas para quienes ya tienen algunos meses en la práctica del yoga o quienes de entrada se sintieron demasiado cómodos con las posturas de la primera secuencia.

También indicamos una serie de estiramientos de pie y posturas de equilibrio, las cuales son para personas con nivel intermedio a avanzado.

El saludo al sol (ver página 40) viene a complementar las series que presentamos en esta primera edición. Esta secuencia se practica como ejercicio de calentamiento y acondicionamiento, se recomienda su práctica antes de alguna de las otras secuencias.

Las secuencias que se proponen están diseñadas para brindar los mayores beneficios, con los menores riesgos, con prácticas diarias de pocos minutos. Con el tiempo, conforme vayas conociendo tu cuerpo, puedes ir creando tus propias secuencias, combinando diferentes posturas. En un nuevo libro sobre yoga como camino hacia la trascendencia presentaremos series de posturas avanzadas, haciendo la mención que para practicar esas secuencias se requiere tener una excelente condición física, flexibilidad así como una alimentación vegetariana.

Consideraciones previas

Antes de comenzar debemos considerar algunos padecimientos para los que el yoga puede estar contraindicado:

Problemas del sistema musculoesquelítico.

En primer lugar debemos tener especial cuidado con aquellas personas que padezcan algún tipo de desviación de la columna vertebral o cualquier otro

problema deberán consultar con su médico antes de comenzar la práctica del yoga. También deben tener precaución las personas que tengan alguna articulación o músculo dañado para evitar que con los estiramientos se agrave la lesión.

Problemas del sistema circulatorio pueden poner en riesgo la vida del practicante, tal es el caso de hipertensión arterial, glaucoma, aneurisma, haber sufrido algún accidente cerebro-vascular.

También deben tener especial cuidado personas con **problemas del sistema nervioso** como es el caso de la epilepsia.

Otros trastornos que debemos considerar son: cáncer, lupus, sida, etc. En general la persona debe gozar de buena salud. En caso contrario es necesario consultar a su médico antes de comenzar la práctica de las posturas.

Si sientes alguna molestia en la práctica como dolor intenso en cualquier parte del cuerpo, calor o frío repentino, mareo. Será mejor que permanezcas en la postura de relajamiento, respira profunda y lentamente e incorpórate lentamente. Nunca hagas movimientos bruscos, durante o inmediatamente después de la práctica de las ásanas.

No practiques con el estómago lleno. Deja pasar de 1,5 a 3 horas después de la comida, dependiendo de cuánto hayas comido.

Recuerda que el yoga no es una práctica competitiva. Es más importante cómo te sientes durante la práctica de cualquier determinada ásana que hacer una postura perfecta o un estiramiento extremo. Escucha a tu cuerpo y respétalo.

Durante toda la práctica permanece consciente de la respiración, manteniéndola fluida y profunda. Aprende a coordinar la respiración con el movimiento, así se reducirá el esfuerzo para ejecutar la postura y para mantenerla.

Ejecuta las transiciones de una postura a otra moviéndote con suavidad y conscientemente, evita los movimientos bruscos o rápidos.

A pesar de que es preferible mantener el ása-
na durante periodos cada vez más prolongados, manténlas sólo el tiempo que puedas hacerlo con comodidad, siéntete libre para deshacer el ása-
na cuando se vuelva demasiado incómoda.

Usa ropa cómoda que te permita libertad de movimientos, los pies descalzos. Practica las ása-
nas sobre un tapete antideslizante.

La respiración debe fluir libremente a través del orificio izquierdo o de ambos orificios. Si el orificio izquierdo está cerrado no se deben practicar asanas. Los orificios izquierdo y derecho se alter-

nan en el predominio de la respiración a intervalos regulares y corresponden con la circulación de la energía sutil y cruda respectivamente. Las ásanas deberían practicarse cuando están circulando las energías sutiles. Se puede abrir el orificio izquierdo tumbándose sobre el lado derecho con la cabeza apoyada sobre la mano y el codo, respirar regularmente durante unos minutos.

Manteniendo el equilibrio de la polaridad

Después de la práctica de yoga, evita comer por lo menos durante media hora.

En las descripciones de las posturas y ejercicios del libro se indica, en todos los casos, comenzar por el lado derecho. En la práctica, lo más recomendable es alternar: los días lunes, miércoles y viernes comenzar por el lado izquierdo. Los martes, jueves y sábado comenzar por el derecho. El domingo es opcional comenzar por cualquier lado. De esta forma se trabaja el cuerpo en forma equilibrada.



Posturas nivel 1

Principiantes y personas de la tercera edad

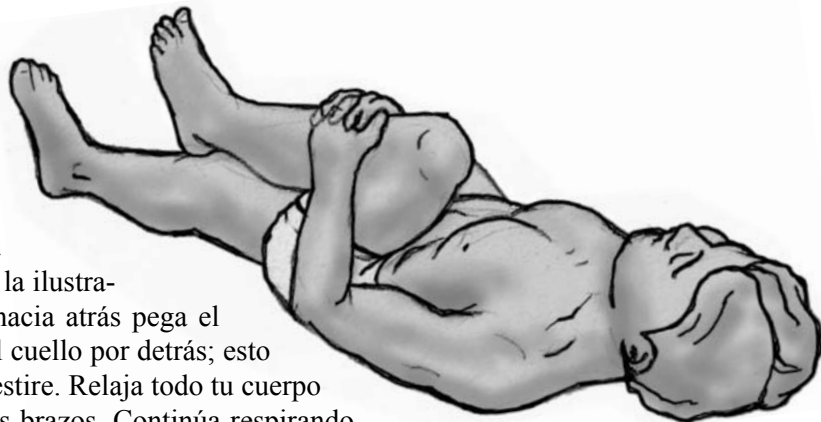
Ardha janyasana.

Del relajamiento se puede proceder directamente a esta postura. Primero por el lado derecho: *Dashina janyasana*. Respira profundo y al exhalar lleva tu pierna derecha hacia el abdomen. Toma tu pierna con las manos entrelazadas como muestra la ilustración. Para evitar que tu cabeza cuelgue hacia atrás pega el mentón al cuello y siente como se estira el cuello por detrás; esto ayuda a que toda la columna vertebral se estire. Relaja todo tu cuerpo y tan solo haz la presión necesaria con los brazos. Continúa respirando lenta y profundamente por al menos un minuto.

Se deshace la postura exhalando al tiempo que se baja la pierna derecha. Se hace una respiración completa y enseguida se hace la postura por el lado contrario *vama janyasana* subiendo la pierna izquierda y pegando el muslo al abdomen.

Beneficios:

- Elongación de la zona lumbar mitigando la lordosis.
- Alivia el estreñimiento, ayuda a eliminar gases y en general regula al sistema digestivo.
- Fortalece lo músculos, nervios y articulaciones de la piernas.
- Tonifica el sistema genitourinario.



Dashina janyasana. (arriba)

Cuando se hace flexionando la pierna izquierda se le llama *Vama janyasana*.



Apanasana

(postura de las rodillas al pecho.)

Flexionar las piernas y llevarlas hacia el abdomen tomándolas con ambas manos. Cuidar que la cabeza no cuelgue pegando el mentón al cuello.

Al hacer esta postura es importante mantener la espalda lo más cerca del piso, incluso la zona de la pelvis, aunque las rodillas no se peguen completamente al pecho.

Beneficios:

- Mismos beneficios que la postura anterior.
- Especialmente recomendada para relajar y aliviar dolores de espalda y/o cansancio.

Pavanamuktasana

Su nombre significa *postura de la liberación de los vientos*, se puede decir que es continuación de Apanasana. De la postura anterior se puede simplemente subir la cabeza para llevar la frente hacia las rodillas, apoyando la espalda en unas cuantas vértebras. Se trata de mantener la postura un mínimo de 25 segundos o hasta un minuto, manteniendo la atención en el abdomen que debe permanecer sumido y firme.

Queda contraindicada en personas con hipertensión arterial, mujeres embarazadas o durante la menstruación.

Beneficios:

- Como su nombre lo indica, permite liberar los gases intestinales.
- En general tonifica todos los órganos abdominales y en particular el sistema digestivo, mitigando la acidez, gastritis y estreñimiento.
- Fortalece los músculos abdominales.
- Alivia dolores de cintura.



Jathara paravarthanasana

(postura de la torsión del abdomen)

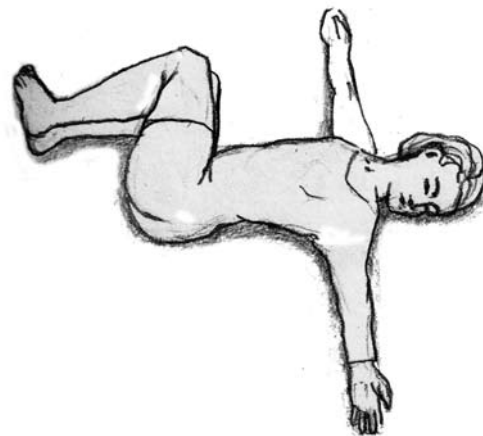
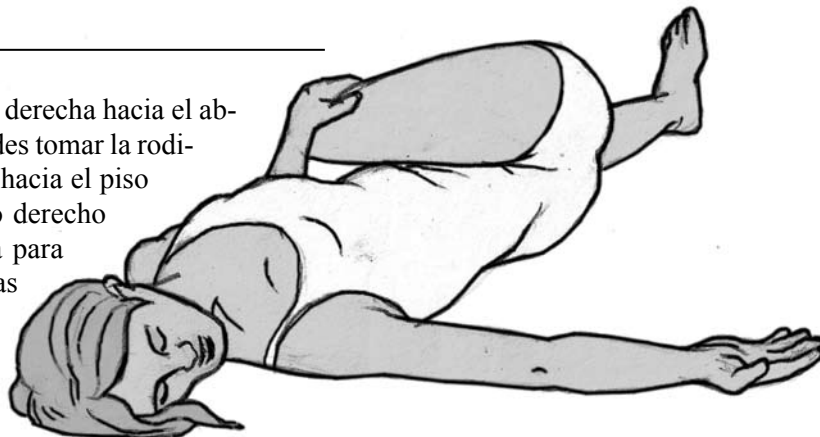
Recostado boca arriba lleva la pierna derecha hacia el abdomen y gírala hacia el lado izquierdo. Puedes tomar la rodilla con la mano contraria y llevar la pierna hacia el piso para intensificar la postura. Estira el brazo derecho y gira tu cabeza mirando la mano derecha para intensificar la torsión agregando las vértebras cervicales. Mantén la postura por un minuto respirando pausadamente.

Después de deshacer la postura lentamente, continúa por el lado contrario llevando tu pierna izquierda hacia el abdomen.

Una variante consiste en girar ambas piernas flexionadas hacia el mismo lado manteniendo las rodillas juntas. La segunda variante también lleva las piernas hacia el mismo lado, pero en este caso, ambas piernas estiradas.

Beneficios:

- Mantiene en perfectas condiciones todos los órganos abdominales. Tonifica el hígado, bazo y páncreas.
- Cura la gastritis y refuerza los intestinos.
- Reduce el exceso de grasa.
- Corrige la alineación de las vértebras en la parte baja de la espalda y caderas tonificando al sistema nervioso autónomo.
- Flexibiliza la columna vertebral.

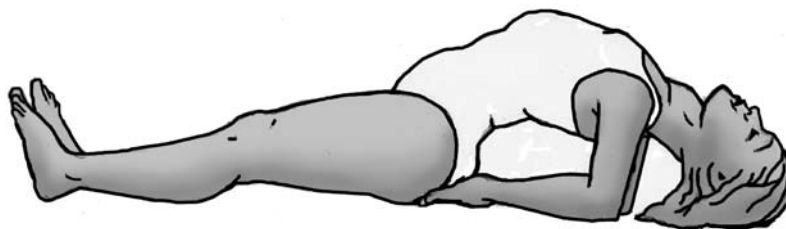


Matsyasana

(variante de postura del pez)

Es una excelente postura para flexionar la columna hacia atrás.

De la postura de relajamiento, se colocan las manos por debajo de los glúteos con las palmas hacia el piso. Se proyecta el pecho hacia arriba apoyándose en los codos y antebrazos. La cabeza se



deja colgar hacia el piso sin apoyarse en ella. La respiración se hace muy lenta y profunda sintiendo como se expande completamente la caja torácica.

Beneficios:

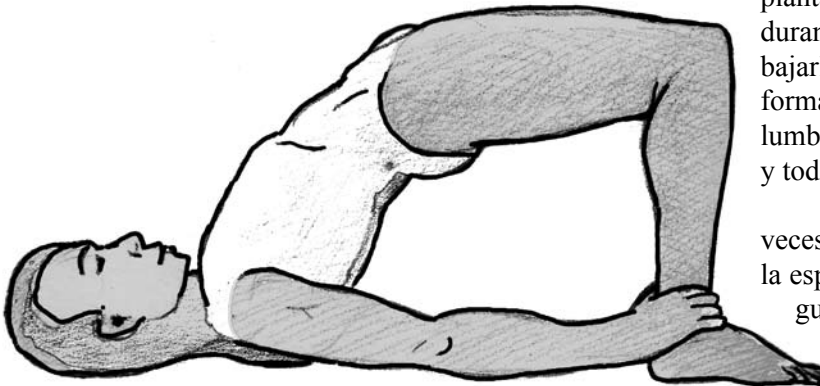
- Da flexibilidad a la columna vertebral.
- Fortalece los brazos y los músculos del pecho y dorsales
- Actúa directamente sobre las glándulas timo y tiroides así como el chakra del corazón: *Anahata*.
- Ayuda a fortalecer el sistema respiratorio previniendo enfermedades.

Elevación de la cadera

Esta es una postura dinámica. Boca arriba, con los brazos a los costados del cuerpo, flexionar las piernas y juntar los talones lo más cerca de los gluteos. Inhalar y elevar la cadera desde el coxis, continuar elevando el sacro, las lumbares (cintura) y finalmente las dorsales (resto de la espalda) hasta quedar apoyados tan solo en la parte más alta de

la espalda (omoplatos), sobre la cabeza y las plantas de los pies. Mantener la cadera arriba durante 3 respiraciones completas y volver a bajarla lentamente, haciendo el recorrido en forma inversa. Primero bajar dorsales, luego lumbares y al final el sacro, relajando la pelvis y toda la espalda.

Este ejercicio se puede repetir de 3 a 5 veces, comenzando por subir solo la mitad de la espalda en la primera repetición y en las siguientes repeticiones ir subiendo cada vez más, hasta llegar en la última, lo más arriba que sea posible.



Variantes:

Si tienes más flexibilidad puedes alcanzar los tobillos con las manos y permanecer ahí durante toda la secuencia. Una segunda variante consiste en estirar los brazos a los costados de la cabeza.

Beneficios:

- Estira el pecho, cuello y columna vertebral.
- Relaja el cerebro y ayuda a disminuir el estrés y la depresión leve.
- Estimula los órganos de la cavidad abdominal, pulmones y tiroides.
- Rejuvenece las piernas cansadas.
- Mejora la digestión.
- Ayuda a mitigar los síntomas del climaterio (menopausia).
- Disminuye los malestares menstruales
- Reduce la ansiedad, cansancio, insomnio, dolor de espalda y de cabeza.
- Es terapéutica para el asma, hipertensión, osteoporosis y sinusitis.

paschimotana-ásana

(postura de la pinza.)

De la posición sentado, se elevan los brazos paralelos hacia arriba estirando la espalda y luego se estira hacia el frente tratando de alcanzar los pies, los tobillos o las piernas. Se dice que la juventud se puede prolongar mientras la columna vertebral permanezca erguida y flexible, ambos efectos se logran con esta postura, así como muchos otros, por lo que también se le llama “la fuente de la vida”. Si no alcanzas tus pies puedes tomarte de las piernas o las rodillas. también puedes utilizar un cinto que tomas con ambas manos y estiras, pasando por la planta de ambos pies.



Beneficios:

- Alargamiento y fortalecimiento de los músculos de la espalda.
- Estira la columna reestableciendo los espacios intervertebrales.
- Estira los músculos de las piernas
- Flexibiliza cadera
- Tonifica el sistema nervioso autónomo.
- Tonifica los órganos abdominales.
- Calma la mente y equilibra las emociones.



usando cinto



Ardamatsyendrasana

postura de la media torsión.

Estando sentado, flexiona la pierna derecha delante de tu cuerpo y lleva la pierna izquierda flexionada por debajo de la derecha pegando el talón al sexo. Gira hacia el lado derecho y con tu mano izquierda toma tu pie. La cabeza gira lo más posible hacia la derecha para dar una torsión completa a toda la columna vertebral.

Después de un minuto deshaces la postura y continúa la media torsión por el lado contrario. La torsión de la columna vertebral favorece una postura estética, tonifica los discos y músculos intervertebrales.

Beneficios:

- Estimula el sistema nervioso autónomo.
- Estimula el hígado y los riñones
- Estira los hombros, las caderas y el cuello
- Revitaliza y flexibiliza la columna vertebral
- Tonifica los intestinos y en general favorece al aparato digestivo y la digestión
- Alivia dolores menstruales, el cansancio, los dolores ciáticos y de espalda
- Resulta de utilidad para combatir el asma y la infertilidad

Bidalasana:

Postura del Gato

Esta es una postura dinámica, es una excelente postura para relajar la espalda. Colocarse sobre el tapete apoyado en manos y piernas formando la postura de la mesa. Al inhalar subir la cabeza y proyectar el abdomen hacia el piso, manteniendo los brazos y piernas firmes. Al exhalar, sacar el aire desde el abdomen metiendo el ombligo lo más profundo, subir la espalda lo más posible formando un arco. Continuar el ejercicio a un ritmo moderado, hacer 5 a 8 repeticiones.

Al principio puedes seguir un ritmo muy lento para sentir tu cuerpo y relajarte. Con la práctica puedes aumentar la velocidad favoreciendo una mayor tonificación muscular de espalda y abdomen.

Beneficios:

- Estira el cuello, la espalda y el torso.
- Masajea suavemente la columna vertebral y los músculos.
- Mejora las funciones de los órganos como: intestinos, órganos sexuales, riñones.
- Calma tu mente mediante el alivio de la tensión y el estrés.



Balasana

Postura del Niño

Estando sentado sobre las piernas, juntar los dedos gruesos de los pies y separar un poco las rodillas. A continuación inclina el cuerpo hacia el frente hasta tocar con la frente el piso, pegando lo más posible el pecho a las rodillas.

Esta es una postura de relajamiento dando un suave estiramiento a la columna vertebral y tonificando el sistema nervioso.

Beneficios:

- Estira las caderas suavemente, así como los muslos y las rodillas.
- Le brinda calma al cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la fatiga.
- Alivia el dolor de espalda cuando se hace con la cabeza y el torso apoyado.



Janusirsasana

Postura de la frente a la rodilla

Se trata de una postura de flexión anterior de la columna que estira los tendones y músculos a todo lo largo de la pierna.

Las flexiones anteriores estiran el ligamento vertebral posterior, que recorre la cara posterior de la columna, y las raíces nerviosas sensitivas que son las que recogen las sensaciones del cuerpo y las transmiten al cerebro. La práctica de las posturas de flexión al frente mantienen el nivel de hidratación óptimo de estas estructuras, evita su deterioro y mejora su función. Se mejora en general la sensibilidad del cuerpo.

Además, al flexionarnos hacia el frente y colocar el vientre sobre la pierna, se produce un masaje por presión sobre el abdomen, especialmente sobre el aparato digestivo.



BENEFICIOS

- Calma el cerebro y ayuda a aliviar la depresión.
- Estira la columna, los hombros, los tendones de la corva y las ingles.
- Estimula el hígado y los riñones.
- Mejora la digestión.
- Alivia los síntomas de la menopausia.
- Alivia la ansiedad, los dolores de cabeza y la fatiga.
- Reduce la hipertensión arterial, el insomnio y la sinusitis.
- Fortalece los músculos de la espalda

Shalabasana

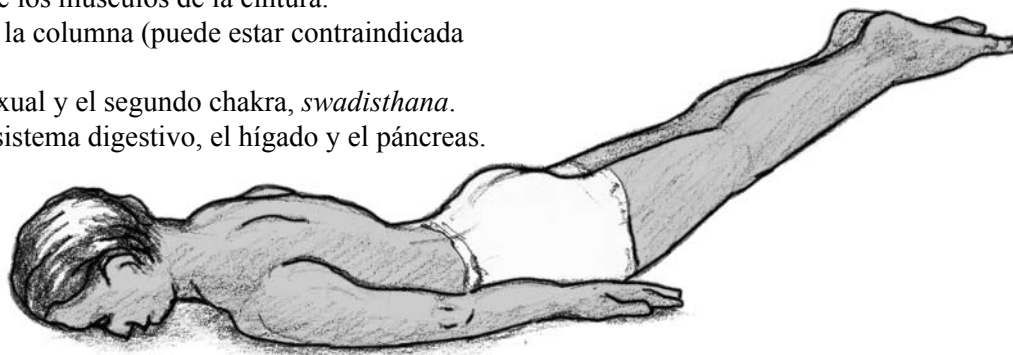
postura del saltamontes

Tendido, boca abajo pega tu barbilla al piso. Coloca tus manos debajo de las cadera, de las crestas iliacas. Junta tus pies y elévalos con la fuerza de tu espalda. No importa la altura de tus pies, lo más importante es mantener la piernas juntas y estiradas. Los hombros relajados, lo más

cerca del piso. Mantén la postura durante pocos segundos sin forzarte demasiado.

Beneficios:

- Activa la circulación de las piernas previniendo varices.
- Trabaja intensamente los músculos de la cintura.
- Flexibiliza y corrige la columna (puede estar contraindicada en caso de lordosis.)
- Regula la energía sexual y el segundo chakra, *swadisthana*.
- También tonifica el sistema digestivo, el hígado y el páncreas.



Bhujangasana

Postura de la Cobra

Después de unos segundos de relajamiento boca abajo, coloca tus manos a los costados de los hombros. Toma una inhalación y levanta la cabeza, sigue el movimiento de la cabeza levantando el pecho y estirando los brazos hasta donde te sea posible. Estira tu cuello y baja los hombros, aunque requieras flexionar los brazos.

Una variante más sencilla consiste en levantar el pecho y la cabeza hasta donde lo permitan tus brazos, dejando los codos y antebrazos como apoyo sobre el piso.

Procura mantener los talones juntos y la cadera completamente pegada al piso. Si te es posible eleva un poco más la cabeza mirando hacia el cielo.

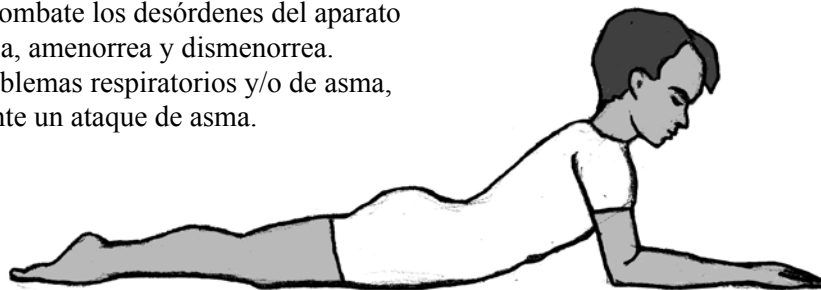
Beneficios:

- Proporciona una fuerte flexión a la columna vertebral.
- Beneficia a todos los órganos abdominales, especialmente al hígado y los riñones.
- Regulariza la actividad de las glándulas tiroideas y adrenales. Tonifi-



ca el sistema nervioso y la circulación sanguínea de la espalda.

- Regulariza el ciclo menstrual, y combate los desórdenes del aparato genital de la mujer como leucorrea, amenorrea y dismenorrea.
- Expande el torax y ayuda con problemas respiratorios y/o de asma, aunque no se debe practicar durante un ataque de asma.



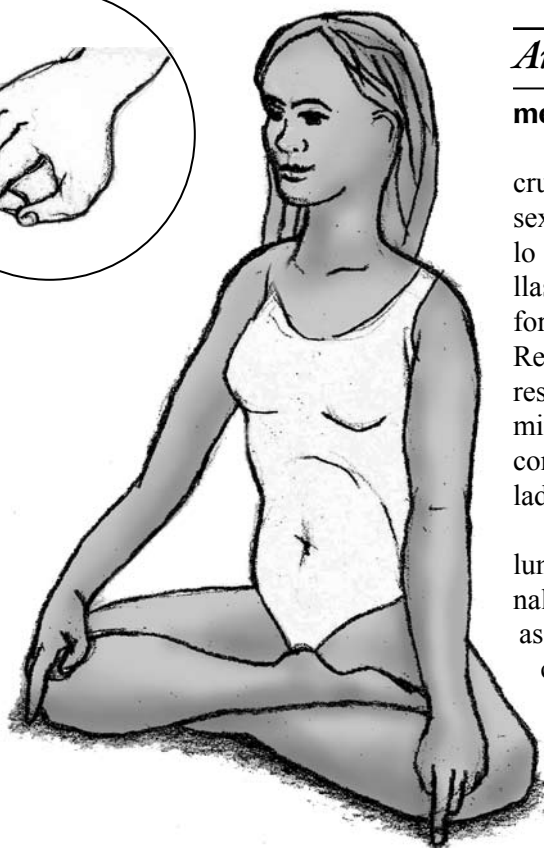
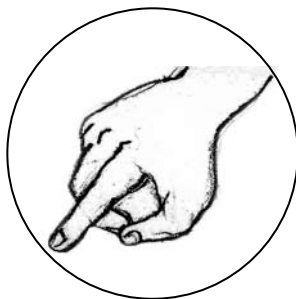
Variante de la cobra sobre codos y antebrazos.

Ardha padmasana

medio loto

Esta es una postura de meditación. Estando sentado cruza tus piernas, llevando el pie izquierdo lo más pegado al sexo. Toma pie derecho y colócalo sobre el muslo izquierdo, lo más cerca del abdomen. Coloca tus manos sobre las rodillas con el mudra de descarga. Junta tu dedo pulgar y medio formando un círculo, mientras el índice apunta hacia el piso. Relaja tu cuerpo y tu espalda lo más posible, normaliza tu respiración y mantén en ella tu atención durante al menos un minuto. Para terminar baja tu pie con la ayuda de tus manos con movimientos suaves y procede a hacer la postura por el lado contrario.

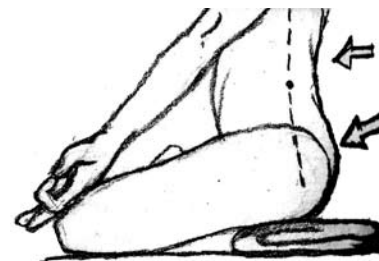
Lo más importante en esta postura es mantener la columna erguida para que la energía pueda circular por los canales energéticos “nadis” brindando los mayores beneficios, así como el despertar de la conciencia. Al principio puedes colocar un tapete o manta doblada en el piso y sentarte en el borde de la misma para que tu cadera haga una pequeña rotación hacia el frente, facilitando mantener la columna erguida.



Beneficios:

- Claridad mental y equilibrio emocional.
- Alargamiento de la columna vertebral y fortalecimiento de la espalda.
- Flexibiliza las articulaciones de rodilla, caderas, sacro-lumbar, pélvico-femoral, y tobillos.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Armonización de la energía en todos los planos: postura de meditación.

Por tratarse de una postura de meditación, puedes extender su duración por varios minutos con la atención en tu cuerpo y tu respiración. Después de practicarla por ambos lados, si te es posible, continúa con la postura del loto completo (página 82).



En un principio puedes colocar un tapete o frazada doblada y sentarte en el borde para que tu cadera y espalda tengan la posición correcta. Con la práctica tu columna y músculos se irán adaptando a la postura.

Vivekasana

equilibrio energético

Una forma muy recomendable de terminar una sesión de yoga es con un ejercicio de equilibrio energético. Vivekasana tiene ese propósito. Colócate en la postura del corredor con ambas manos empuñadas sobre el piso, los pulgares al frente y el pie derecho al frente. Baja tu cabeza y relájate. Inhala en 4 tiempos subiendo la cabeza, Retén el aire 4 segundos con la cabeza arriba y exhala durante 4 segundos bajando la cabeza a la posición inicial. Permanece sin aire durante 4 tiempos.

Repite la secuencia 3 veces y después de la tercera exhalación alternas la posición de tus piernas procurando no levantar las manos del piso. Repite nuevamente el ejercicio con la pierna izquierda al frente; haz 3 repeticiones. Al final te quedas con la cabeza abajo y respiras normalmente durante unos 10 segundos, puedes continuar con la siguiente postura.

Beneficios:

- Claridad mental y equilibrio emocional.
- Recupera y reparte la energía por todo el organismo.
- Alargamiento y fortalecimiento de la columna vertebral.
- Masaje a los órganos abdominales.
- Estimulación de los riñones y órganos sexuales masculinos y femeninos.



Padabasthasana



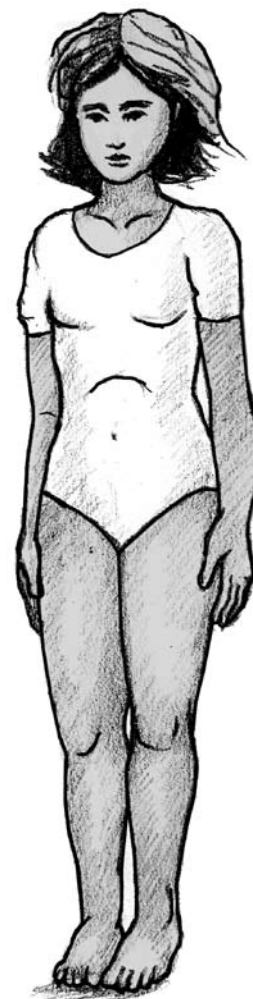
postura de pies y manos.

Esta postura es similar a la postura de la pinza, solo que en este caso se hace de pie. El peso del cuerpo ayuda al estiramiento de la columna vertebral. Estando de pie se estiran los brazos hacia arriba, luego se proyectan al frente para continuar estirando hacia abajo hasta llevar las manos a los pies o tobillos. Pega tu rostro a las rodillas y estira bien tus piernas y espalda.

Beneficios:

- Tonifica los órganos abdominales, incrementa los jugos digestivos, alivia problemas gástricos como congestión o indigestión.
- Recomendada para problemas de la ciática y defectos de los riñones.
- Flexibiliza y endereza la columna, y tonifica sus nervios.
- Mejora la circulación.

Después de ésta postura puedes levantar tu cuerpo lentamente, dejando la cabeza al final. Lleva tus brazos estirados hacia el cielo para hacer un último estiramiento de la espalda, bájalos lentamente por los costados del cuerpo. Continúa con Tadasana.



Tadasana.

Postura de la montaña o de pie.

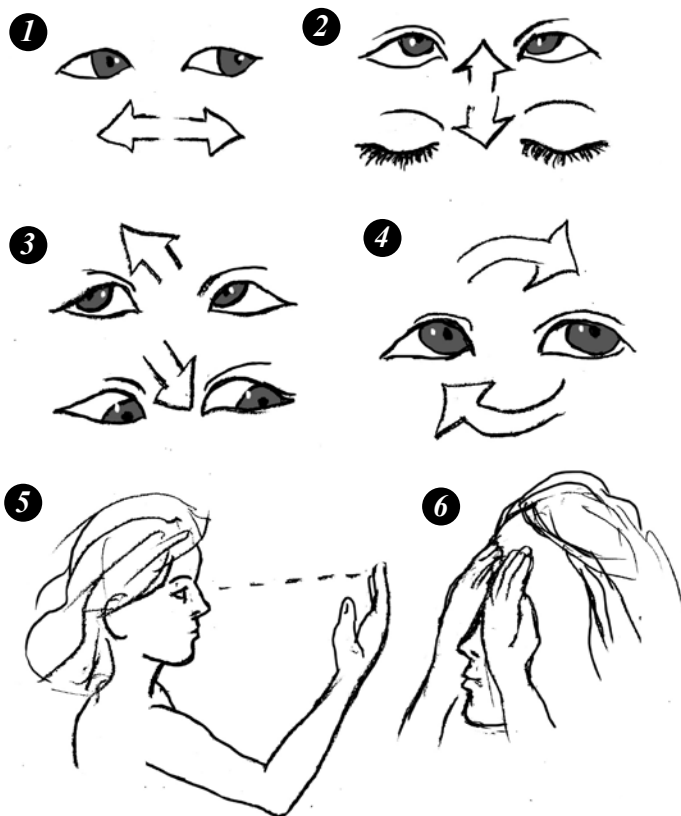
Ponte de pie y siente el apoyo en la planta de tus pies: talones, bordes externos, dedos. Puedes levantar un poco los dedos de los pies y abrirlos como un abanico para tener un mejor apoyo. Revisa tus piernas que estén estiradas, pero sin tensión. Alinea la cadera metiendo un poco el coxis y levantando el pubis. Mete el abdomen. Siente la expansión de tu pecho. Coloca tus hombros un poco hacia atrás y deja caer tus brazos. Mete un poco el mentón hacia el cuello y siente la alineación de tu cabeza. Imagina una línea vertical recorriendo el eje de tu cuerpo. Respira normalmente.

Esta ásana te hace más consciente de la alineación de tu columna vertebral estando de pie y ayuda a corregirla de ser necesario.

Trataka

Gimnasia ocular

Los ejercicios de gimnasia ocular son muy benéficos para la salud de los ojos. Dan una correcta oxigenación y ejercitación de los diversos músculos que le dan movimiento a los globos oculares. Pueden retardar o corregir padecimientos como la vista cansada. Además de servir como ejercicio para los ojos, también tienen efecto sobre el funcionamiento del cerebro, favoreciendo la concentración y la memoria.



Sentarse en una posición erguida y cómoda: loto, medio loto, o sobre una silla sin recargar la espalda. Primero parpadear varias veces para lubricar los ojos. Cada movimiento se hace lentamente, tratando de llevar los ojos al extremo de su movimiento y viendo todo lo que pasa por el recorrido de la visión. Cada serie se puede repetir de 7 a 10 veces.

1. Llevar la vista en forma horizontal de izquierda a derecha y derecha a izquierda.
2. Hacer movimientos verticales.
3. Hacer movimientos diagonales de ceja derecha a pómulo izquierdo y después de 7 repeticiones cambiar por el lado contrario.
4. Hacer 7 movimientos circulares subiendo por el lado derecho y bajando por el izquierdo, luego girar 7 veces en la dirección contraria. Parpadear para volver a lubricar.
5. Estirar el brazo y colocar el índice delante de la vista. Enfocar un punto a lo lejos (pared enfrente), luego enfoca tu dedo y a continuación enfoca la punta de la nariz. Continuar alternando los tres puntos de enfoque mientras traemos la mano hasta unos 3 centímetros de la nariz. Volver a estirar el brazo lentamente mientras nuestros ojos enfocan los tres puntos.
6. Frotar ambas manos y llevar el calor a los ojos cerrados, dejar que el calor penetre a los ojos por unos segundos. Volver a frotar las manos y llevarlas en forma de concha sobre los ojos, parpadear. Repetir por tercera vez, ahora abrir los ojos dentro dentro de las cavidades de las manos y ver en todas direcciones.

Puedes finalizar haciendo la postura del bebe, llevando la frente al piso.

Resumen de la secuencia del nivel 1

Duración: de 55 minutos a 1 hora 20 minutos.

A: Activación física 20 a 30 minutos

B: Ducha 10 a 15 minutos

C: Relajamiento 7 a 12 minutos

D: Asanas: 15 a 25 minutos.

Hacer cada postura de 30 a 90 segundos.

- 1. Ardha janyasana (ambos lados)**
- 2. Apanasana**
- 3. Pavanamuktasana**
- 4. Jathara paravarthanasana (ambos lados)**
- 5. Matyasana**
- 6. Elevación de cadera**
- 7. Janusirsasana**
- 8. Pashimotanasana**
- 9. Ardamatsyendrasana**
- 10. Bidalasana**
- 11. Shalabasana**
- 12. Bujangasana**
- 13. Ardapadmasana (ambos lados)**
- 14. Balasana**
- 15. Vivekasana**
- 16. Padahastasana**
- 17. Tadasana**

Lo más recomendable es hacer una práctica que incluya todos los elementos que están en la secuencia, desde la activación física, pasando por la ducha de agua fría, el relajamiento hasta llegar a las posturas. Si tus horarios no te permiten dedicar una hora continua a tu sesión entonces puedes hacer el ejercicio en la mañana y las posturas por la tarde, o incluso invertir el orden. Siempre recuerda dejar pasar por lo menos media hora después de cada comida para hacer algún ejercicio, ya sea la activación física o las posturas.

Posturas Nivel 2

intermedio



Advāsana
Relajamiento boca abajo

Antes de comenzar

En este capítulo se incluyen posturas más avanzadas; pueden ser practicadas por personas que gocen de excelente condición física. Es aconsejable haber practicado el nivel 1 al menos durante 3 meses antes de pasar a este nivel.

Los estiramientos de la espalda, brazos, piernas son más intensos y se traducen en mayor relajamiento, y activación energética. También se exige más a las articulaciones como tobillos, rodillas, cuello y en general a la columna vertebral. Por lo mismo, antes de comenzar debes estar seguro que no padeces alguno de los siguientes trastornos:

- Hipertensión arterial
- Glaucoma
- Fracturas, esguinces, desgarramientos musculares...
- Diabetes.

- Cirugía reciente.
- Problemas del corazón, arritmias, válvulas defectuosas, etcétera.
- Problemas de sistema nervioso como Epilepsia o Parkinson

La edad cronológica no es un impedimento siempre y cuando te sientas cómodo en las posturas. Recuerda que si sientes mareos, dolor muscular o cualquier otro malestar debes regresar lentamente a la postura de relajamiento savasana y respirar lentamente. No hagas movimientos bruscos durante la práctica. No te incorpores de golpe, especialmente si estás haciendo las posturas invertidas, permanece al menos un minuto recostado antes de incorporarte.

En este nivel se incluyen algunas nuevas posturas que hemos clasificado en distintos grupos como: Posturas de pie, posturas invertidas y varias posturas de piso. En las siguientes páginas aparece

la descripción de cada postura en detalle, con sus beneficios y contraindicaciones. Al final del capítulo (pp. 83-84) encontrarás tres secuencias donde se combinan posturas del primer nivel con posturas de pie, de piso e invertidas.

Es conveniente que diseñes un programa semanal donde alternes distintas secuencias para dar a tu cuerpo variedad de posturas y trabajo con distintos grupos musculares. Con el tiempo, te volverás más sensible a los pedidos de tu cuerpo y sobre la marcha él te dirá las posturas que necesita en determinado momento.

Para elegir la secuencia más conveniente debes tomar en consideración que las posturas de pie te brindan mayor energía, por lo que es recomendable practicarlas por la mañana. Si vas a practicar yoga por la noche (no es lo más conveniente) elige una secuencia más corta, con pocas posturas de piso y respiraciones profundas para que prepares tu cuerpo para el descanso. En tal caso, finaliza tu sesión con una meditación de 5 a 20 minutos.

Antes de iniciar, no te olvides de practicar media hora de activación física, el baño de agua al natural y un relajamiento consciente.

Posturas de Pie

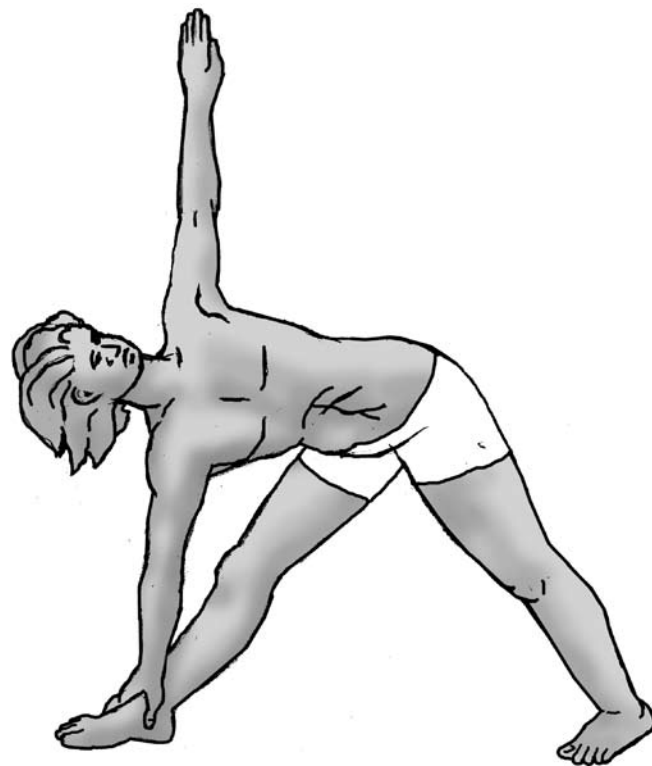
Trikonasana

postura del triángulo

En esta postura se efectúa un estiramiento lateral del tronco. También se activan las piernas, brazos y cadera. Los textos clásicos indican que con ella se activa el tercer centro energético: manipura (centro hipogástrico).

Comienza por la posición de pie (Tadasana) separa las piernas llevando la punta del pie derecho un poco hacia afuera. Inhala y levanta tus brazos extendidos hasta la altura de los hombros por ambos lados. Exhala e inclina tu tronco hacia el lado derecho. Puedes tocar tu pie con la mano derecha, de lo contrario apóyate en tu pierna. Para principiantes el uso de un cubo de madera puede ser de utilidad.

Manten la postura el tiempo que te sea cómodo, (aproximadamente un minuto). Luego inhala y endereza



el tronco, regresando tus brazos extendidos en una línea horizontal. Exhala y baja tus brazos. Gira el pie izquierdo hacia afuera y continúa por el lado contrario.

Beneficios:

- Estimula el sistema digestivo evitando la constipación.
- Expande el torax, despejando vías respiratorias.
- Alarga la columna vertebral, favoreciendo el aumento de estatura.
- Fortalece piernas y brazos, elimina la grasa de la cintura y abdomen.
- Alinea el cuello, alivia la tortícolis.
- Puede aliviar problemas de ciática

Variantes: Si no llegas al piso tómate de la pierna o de un bloque. Si estiras demasiado lleva tu mano extendida sobre el piso frente al pie.



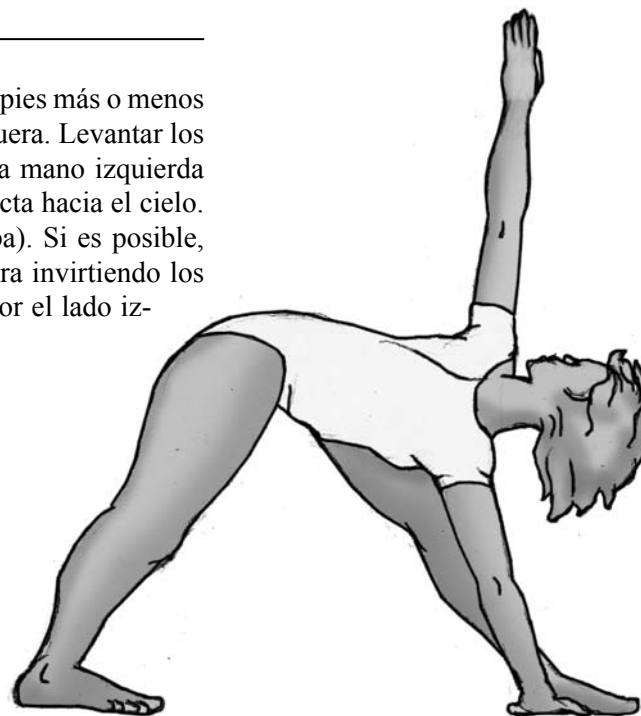
Parivrtta trikonasana

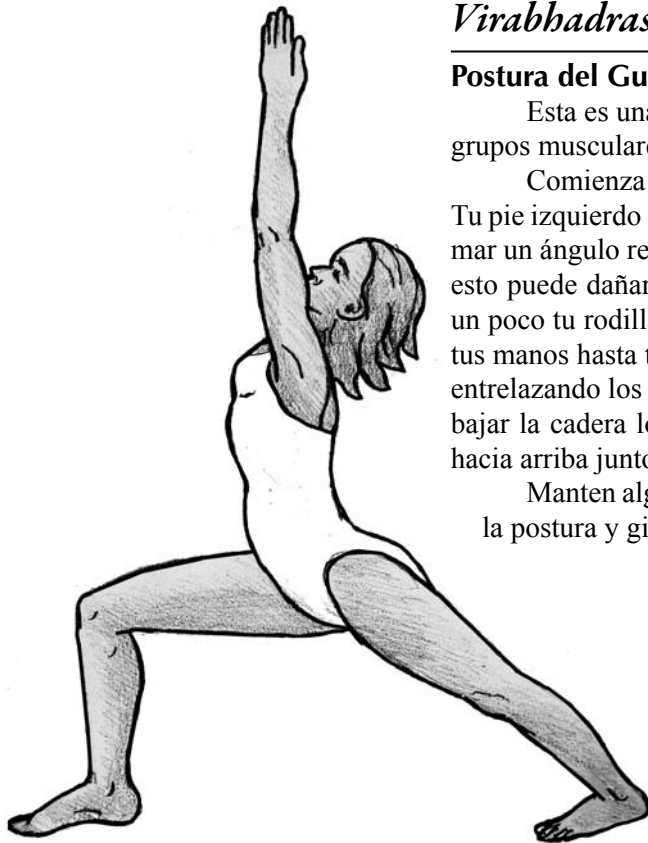
Postura del triángulo invertido

Comenzar por separar las piernas, colocando los pies más o menos a un metro de distancia. Dirigir el pie derecho hacia afuera. Levantar los brazos girando el tronco hacia el lado derecho. Con la mano izquierda alcanzar el pie derecho mientras el otro brazo se proyecta hacia el cielo. Girar la cabeza mirando hacia la mano derecha (arriba). Si es posible, mantener la postura por un minuto. Deshacer la postura invirtiendo los movimientos hasta quedar de pie. Repetir la postura por el lado izquierdo.

Beneficios:

- Estimula los órganos abdominales, especialmente el aparato digestivo y el hígado.
- Fortalece y estira las piernas.
- Tonifica y fortalece la espalda.
- Mejora la sensación de equilibrio.





Virabhadrasana I

Postura del Guerrero 1

Esta es una postura muy vigorosa que trabaja intensamente varios grupos musculares de piernas, espalda y brazos.

Comienza separando tus piernas y llevando el pie derecho a 90°. Tu pie izquierdo gira un poco. Flexiona la pierna derecha tratando de formar un ángulo recto, evita llevar tu rodilla más allá de la vertical, ya que esto puede dañarla. (Deberás poder ver los dedos del pie sobrepasando un poco tu rodilla). Gira tu cadera y tronco hacia el lado derecho. Eleva tus manos hasta tapar las orejas con tus brazos. Puedes juntar tus manos entrelazando los dedos, o mantenerlas separadas. Con la práctica puedes bajar la cadera lo más posible, mientras estiras la espalda lo más recta hacia arriba junto con tus brazos.

Mantén algunos segundos. Con una respiración profunda deshaces la postura y giras para hacerla de igual forma por el lado izquierdo.

Beneficios:

- Mejora la movilidad en los hombros.
- Fortalece y estira los muslos, rodillas, las pantorrillas y los tobillos
- Fortalece las piernas y los músculos de la pelvis.
- Abre las articulaciones de la cadera y corrige las condiciones dolorosas alrededor del sacro.
- Mejora el equilibrio y la postura.

Virabhadrasana II

Postura del Guerrero 2

Postura muy similar a la anterior. Comienzas la ejecución separando las piernas y flexionando la pierna derecha igual que en la postura anterior. Ahora llevas tus brazos extendidos en una línea horizontal con las palmas hacia abajo. Giras tu cabeza y fijas la vista en la mano derecha. Cuida que tu espalda y tronco queden bien rectos. Si no tienes un profesor mírate en un espejo o pide a alguien que te corrija para que tu postura se vea como la ilustración.

Beneficios:

- Fortalece y estira las piernas y los tobillos.
- Estira las ingles, el pecho, los pulmones y los hombros.
- Estimula los órganos abdominales.
- Aumenta la fuerza y resistencia.
- Es recomendada para mejorar el síndrome del túnel del carpo, el pie plano, la infertilidad, la osteoporosis y la ciática.
- Recomendada durante el embarazo ya que reduce los dolores de espalda.



Vrikshasana I

Postura del árbol

Estando de pie, lleva tu peso al pie izquierdo. Lleva tu pie derecho apoyado sobre el tobillo y empeine del lado contrario. Cruza tu brazo izquierdo sobre el derecho. Mantén tu vista fija en un punto y la atención al equilibrio del cuerpo. También puedes hacer una variante subiendo el pie y apoyándolo delante de la rodilla contraria. Regresa lentamente tu pie al piso (Tadasana) y luego de 3 respiraciones profundas continúas por el lado contrario.

Beneficios:

- Fortalecimiento de la columna vertebral, los tobillos, así como los músculos de la pantorrilla y los muslos
- Mejora el sentido del equilibrio en el cuerpo, equilibra el funcionamiento de los hemisferios cerebrales.
- Ayuda a controlar la mente y fijar la atención.
- Contraindicada si sufres de dolores crónicos de cadera y/o rodillas. No practicar en caso de dolor de cabeza o insomnio.

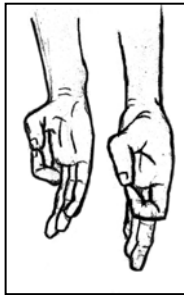
Vrikshasana II

Postura del árbol

Estando de pie, lleva tu peso al pie izquierdo. Levanta la pierna derecha hasta llevar tu talón pegado al cuerpo (ayúdate con tus manos), la planta del pie apoyada en el muslo interno. Lleva tu rodilla y pierna lo más abierta para estirar la ingle. Lleva los dorsos de tus manos a la espalda con el mudra de la sabiduría.

La tercer variante consiste en juntar las manos por encima de la cabeza subiendo por los costados, o también puedes juntar tus manos en la posición de oración sobre tu pecho, y desde ahí elevarlas sobre la cabeza. Lleva tus codos lo más atrás (abiertos) que te sea posible. Mantén tu vista fija en un punto al frente o en el piso. Permanece en la postura el tiempo que te sea cómodo. Deshaces la postura invirtiendo lentamente los movimientos con los que la formaste.

Si no te sientes seguro en la postura, comienza practicando apoyado en una pared. Toma tus precauciones o evita practicarla si en el momento no te sientes seguro en ella. Aplica tu sentido común. La postura se hace por ambos lados.



mudra

Beneficios:

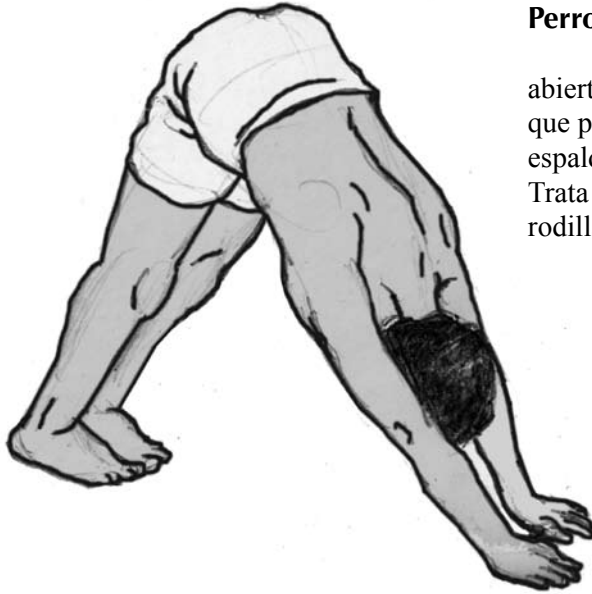
- El fortalecimiento de la columna vertebral, los tobillos, así como los músculos de la pantorrilla y los muslos
- Estira el pecho, hombros, muslos e ingles.
- Mejora el sentido del equilibrio en el cuerpo, equilibra el funcionamiento de los hemisferios cerebrales.
- Alivia la ciática
- Reducción de los problemas relacionados con los pies planos
- Excelente postura para embarazadas ya que fortalece piernas, caderas y mejora la circulación (practicar el primer trimestre).



Adho Muka Svanasana

Perro boca abajo

Para comenzar puedes colocar tus rodillas sobre el piso abiertas unos 20 centímetros. Luego estira las piernas lo más recto que puedas tratando de llevar los talones hacia el piso. también la espalda y los brazos se estiran, la cabeza alineada con la espalda. Trata de mantener la postura hasta un minuto y después regresa las rodillas al piso.



Beneficios:

- Fortalecimiento y alineación de la espalda
- Fortalecimiento y estiramiento de los brazos y las piernas y de articulaciones como: cadera, muñecas, tobillos y cuello.
- Alivia los síntomas de la menopausia y las molestias en el periodo menstrual.
- Mejora la digestión.
- Ayuda a combatir el insomnio y la migraña.
- Irriga la cabeza.

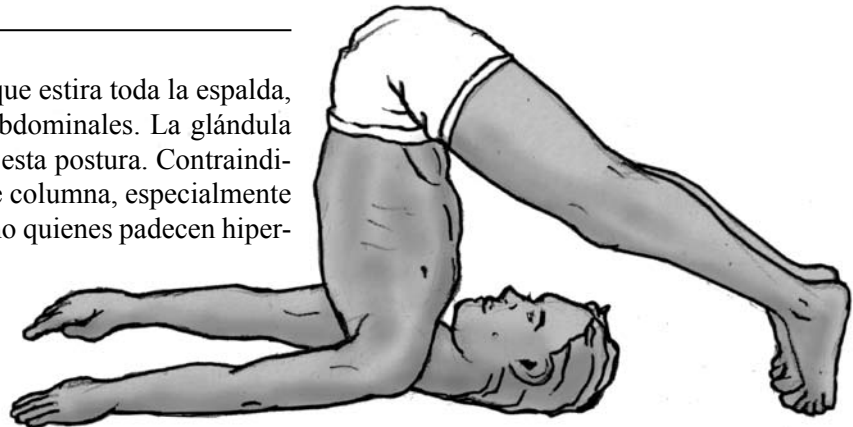
Posturas invertidas

Halasana 1

Postura del Arado

Una póstura clásica del yoga que estira toda la espalda, al tiempo que tonifica los órganos abdominales. La glándula tiroides recibe un fuerte estímulo en esta postura. Contraindicada para personas con problemas de columna, especialmente con problemas de cervicales, así como quienes padecen hipertensión arterial y/o glaucoma.

Se elevan las piernas hacia el techo y luego se dejan caer por arriba de la cabeza. Es necesario mantener las piernas completa-



mente estiradas, aunque los pies no lleguen a tocar el piso. Se puede mantener la postura desde 20 segundos hasta 2 minutos. Para salir de ella regresar la espalda lentamente al piso, vertebra por vértebra y luego las piernas al piso con la ayuda del abdomen. También puedes continuar directamente con la segunda variante de halasana.

Beneficios:

- Estimulación de la glándula tiroides
- Fortalecimiento y estiramiento de la espalda
- Tonificación de los órganos abdominales.
- Tonificación del sistema nervioso autónomo brindando un profundo relajamiento.



Halasana 2

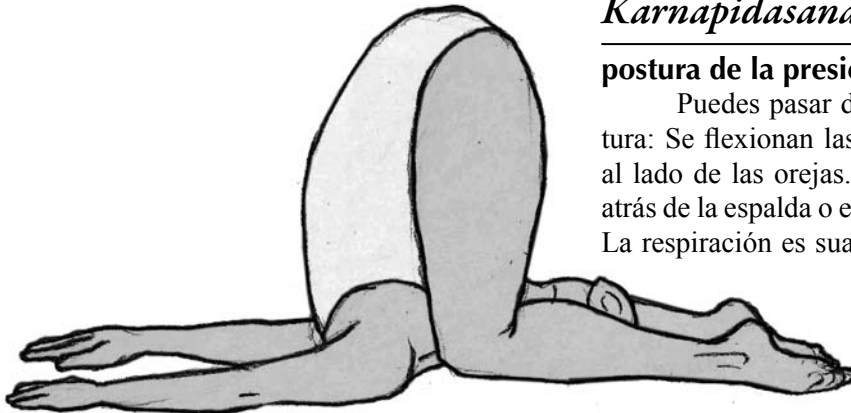
Postura del Arado, segunda variante.

Se puede hacer esta variante a partir de halasana 1. Simplemente abriendo el compás de las piernas lo más posible y alcanzando la punta de los pies con las manos. Los beneficios son los mismos que en la postura anterior, agregando la apertura de la cadera y trabajo en los músculos abductores de las piernas. Trata de mantener el tronco en una línea vertical. Coloca tu atención en la tiroides; o bien, siente la energía que fluye desde la base de la columna hasta la garganta (del chakra 1 al 5).

Karnapidasana

postura de la presión sobre las orejas

Puedes pasar directamente de Halasana a esta postura: Se flexionan las piernas y se dejan caer las rodillas al lado de las orejas. Los brazos pueden descansar hacia atrás de la espalda o estirarlos a los costados de las piernas. La respiración es suave y profunda para lograr un mayor efecto relajante. Contraindicada



en caso de diarrea, menstruación, problemas de cervicales, hipertensión o ataque de asma.

Beneficios

- Mayor estiramiento y rejuvenecimiento de toda la espalda.
- Estímulo a la glándula tiroides.
- Recomendada en caso de sinusitis, insomnio, dolor de cabeza, infertilidad y para las molestias de la menopausia.
- Relajamiento del sistema nervioso, cura fatiga y estrés.

Sarvangasana

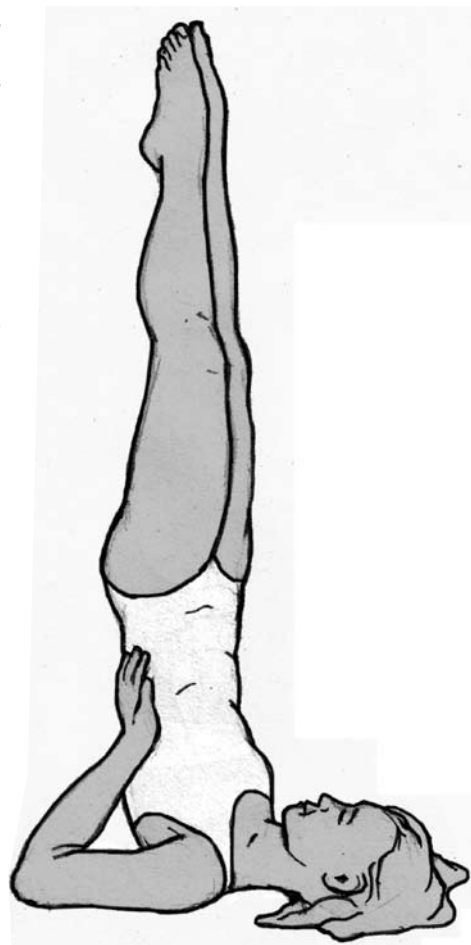
postura de la vela

Llamada la reina de las posturas del yoga por sus múltiples beneficios, entre ellos el rejuvenecimiento del cuerpo a través del estímulo de la glándula pineal.

De la postura anterior llevas tus manos a la espalda lo más cerca de los omóplatos, y elevas las piernas hacia el techo. Jala la cadera al frente y los talones hacia atrás para lograr una línea vertical desde los pies hasta los hombros. Permanece en la postura entre 30 segundos hasta 2 minutos. Puedes cambiar a Viparitakarani mudra (siguiente postura) o regresar al piso lentamente.

Beneficios:

- Seda el sistema nervioso.
- Facilita la interiorización mental.
- Ayuda a la solución de muchos problemas psicológicos, pues lleva al cerebro una gran cantidad de sangre fresca.
- Estimula las glándulas tiroides, pituitaria y pineal equilibrando el sistema endócrino.
- Activa sistema circulatorio, descongestionando las piernas.
- Alivia el asma y la bronquitis.
- Elimina la grasa de la cintura.
- Rejuvenece y aumenta la capacidad de resistencia del organismo.
- Descansa y descongestiona los órganos abdominales.
- Mejora y fortalece el funcionamiento del cuello, los brazos, las piernas, y la columna vertebral.



- Alivia las hemorroides, la diabetes y la leucorrea.
- Terapéutica en casos de estreñimiento, trastornos prostáticos, impotencia, desarreglos hormonales, gastritis, irritabilidad, falta de memoria, algunos tipos de úlcera y afecciones nasales.

Viparithakarani-mudra

Postura del gran mudra

Se puede pasar directamente de la postura anterior bajando las piernas hasta formar una diagonal (entre 45° y hasta 60°.) Las manos se colocan a la altura de la cintura. Encontrar el punto de equilibrio de la postura. Un error común es bajar demasiado los pies. Tratar de mantener las piernas como muestra la ilustración. Los beneficios son similares a la postura de la vela. Mantener desde 30 segundos o hasta 2 minutos. Si hay mareo o molestia, regresar lentamente al piso.



Beneficios:

- Mismos que sarvangasana.
- Relajamiento del sistema nervioso
- Trabajo en músculos abdominales y los órganos de esta zona.
- Activación del sistema nervioso irrigando la cabeza, el cerebro y las glándulas superiores del sistema endócrino.
- Descongestión de las piernas previniendo varices
- Fortalecimiento de espalda, brazos y piernas
- Elimina la grasa de la cintura.

Posturas de piso

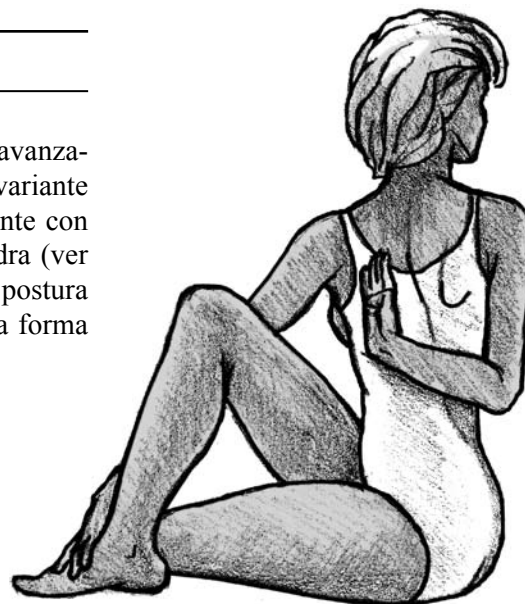
Ardamatsyendrasana

Postura de la media torsión.

Mostramos una variante de la postura para alumnos más avanzados. En este caso se adopta la postura igual que en la primera variante (p. 58) y luego se toma el tobillo de la pierna que queda al frente con la mano. El brazo que está atrás se pega a la espalda en escuadra (ver ilustración). Después de 30 segundos a un minuto se deshace la postura invirtiendo la secuencia con que se formó. Se hace de la misma forma por el lado contrario.

Beneficios:

- Mismos que en la primera variante.

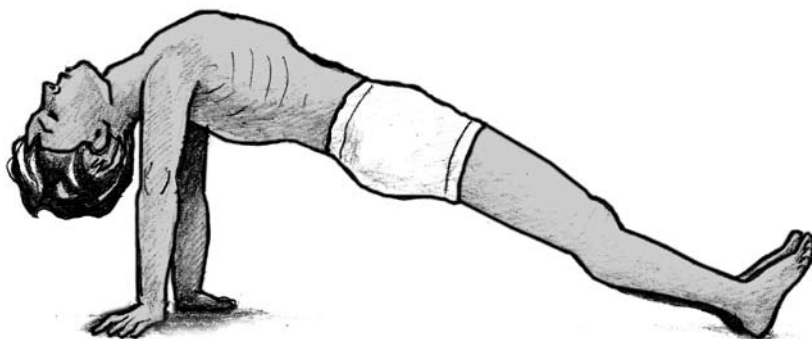


Setu asana

Postura del puente

Siéntate con las piernas estiradas, coloca tus manos detrás del cuerpo con los dedos apuntando hacia atrás. Inhala y levanta el cuerpo desde la pelvis. Puedes dejar caer tu cabeza colgando hacia atrás. Respira normalmente y mantén la postura mientras te sea cómoda. Al exhalar regresa a la posición inicial.

Es una postura complementaria a las posturas invertidas.



Beneficios:

- Recomendada durante el embarazo y para aliviar problemas digestivos o de menstruación.
- Fortalece los músculos de piernas y brazos así como la cadera y espalda.
- Reduce la ansiedad, estrés y depresión.
- Regula la función de los riñones y la glándula tiroidea.
- También recomendada en casos de sinusitis, osteoporosis y presión alta.

Ustrásana

Postura del camello

Sentarse flexionando las piernas con las rodillas separadas al ancho de la cadera. Colocar las manos en los talones. Al inhalar proyectar la pelvis y el cuerpo hacia el frente, el pecho hacia arriba. Arquear la espalda apoyando las manos en los talones. Puedes mantener esta postura por unos segundos y regresar lentamente. O puedes hacer la postura dinámica varias veces subiendo al inhalar y regresando a la posición sentada al exhalar.

Beneficios:

- Ayuda a eliminar el estreñimiento, tonifica el aparato digestivo.
- Beneficia a los órganos de la pelvis como uréteres, uretra, vejiga, útero y trompas de Falopio.
- Ayuda a corregir desviaciones de la columna vertebral.
- Fortifica los músculos de la espalda y estira la parte anterior del cuerpo, el cuello, las caderas, los tobillos, los glúteos y las ingles
- Alivia en casos de ansiedad, fatiga, molestias menstruales, dolor de cabeza y congestión en vías respiratorias.



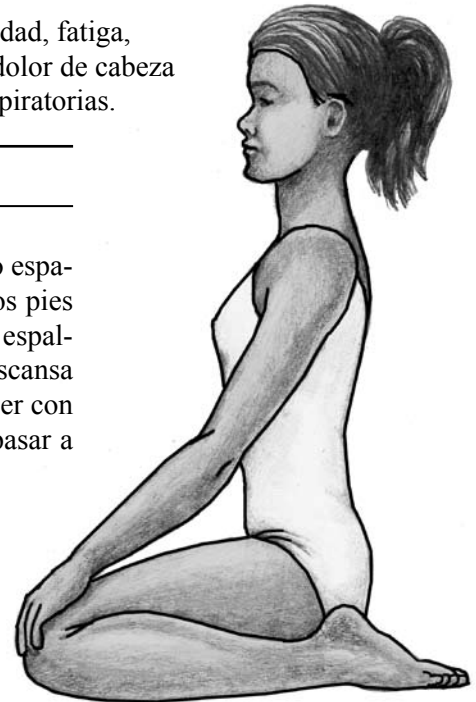
Vajrasana

Postura del rayo o diamante

Sentarse con las rodillas juntas y los pies separados dejando espacio para apoyar los glúteos en el piso. Cuidar que los dedos de los pies apunten hacia atrás y no hacia los lados. Relajar la pelvis alinear la espalda y cabeza buscando la vertical. Relaja los hombros y brazos y descansa la manos sobre las rodillas como muestra la ilustración. Permanecer con la respiración relajada de 30 segundos a un minuto. Deshacer o pasar a supta-vajrasana.

Beneficios:

- Tonifica muslos, rodillas y tobillos, alivia la artritis.
- Calma la mente, excelente para la práctica del pranayama.
- Ayuda a la digestión, libera gases (se puede practicar después de comer).
- Fortalece los riñones, sistema urinario y órganos sexuales.



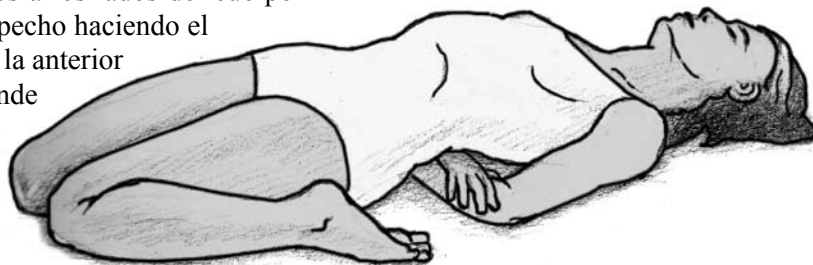
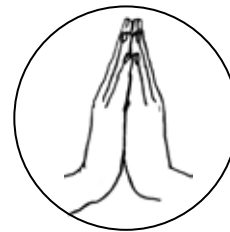
Supta-vajrasana

Postura del diamante supino (recostado)

Puedes partir de vajrasana y llevar tu espalda al piso lentamente ayudándote con los codos y antebrazos. Es una postura difícil que al principio tal vez requieras de una almohada debajo de la espalda. Si tienes algún problema de espalda, como lordosis, esta postura está contraindicada. En la versión que mostramos los brazos se cruzan detrás de la espalda. También puedes colocarlos a los lados del cuerpo un poco separados o colocarlos sobre el pecho haciendo el mudra de plegaria. En esta postura como la anterior la energía de los chakras inferiores asciende en forma natural hacia el corazón.

Beneficios:

- Masajea los órganos abdominales y la pelvis
- Alivia las piernas cansadas
- Mejora la digestión
- Ayuda a aliviar los síntomas de dolor menstrual
- Previene afecciones de próstata



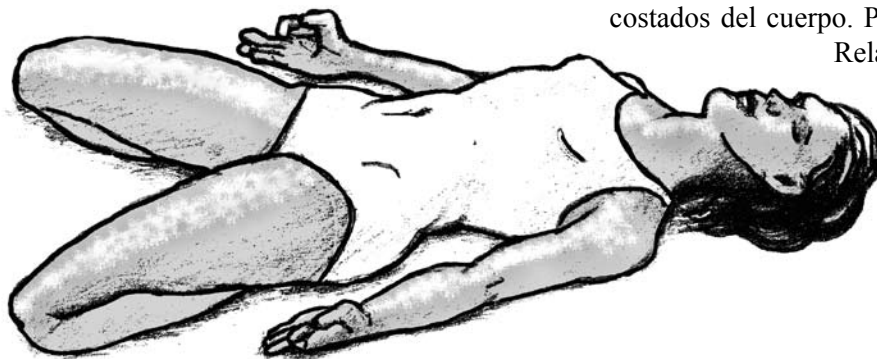
Paryankasana

Postura del sofá

De la postura de vajrasana, separa las rodillas un poco más del ancho de tu cadera. Levántate ligeramente para colocar tus pies tocándose los dedos gruesos (o lo más cerca posible). Vuelve a sentarte en el hueco que forman las plantas de los pies. Lleva tu espalda hacia atrás con la ayuda de tus codos y antebrazos. Ya en el piso coloca tus brazos a los costados del cuerpo. Puedes hacer el mudra de sabiduría.

Relájate entre 30 segundos a un minuto.

Regresa lentamente tu tronco a la vertical con ayuda de tus codos y antebrazos.



Beneficios:

- Elongación de los músculos y tendones: parte anterior de las piernas, abdominales, tórax, cuello y región lumbo-sacra.
- Fortalecimiento de músculos y tendones: abdominales, piernas, espalda y cuello.
- Articulaciones: rodillas, tobillos, columna vertebral y pies.
- Masaje: riñones, suprarrenales, órganos abdominales, gónadas, tiroides, paratiroides y piernas.

Gokilassana

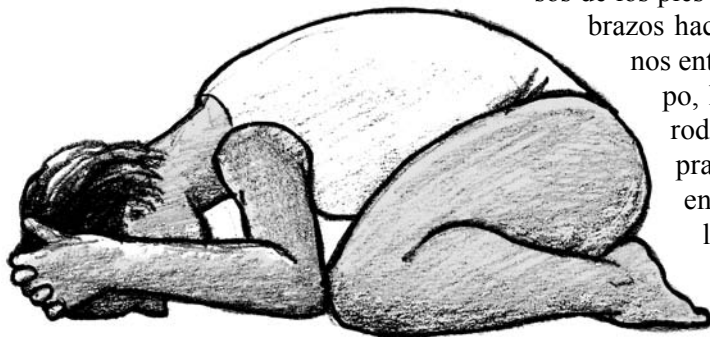
Postura cerrada del diamante

De la postura anterior (paryankasana) verifica que los dedos gruesos de los pies se toquen. Se entrelazan las manos y se estiran los brazos hacia el cielo al inhalar. Al exhalar se bajan las manos entrelazadas sobre la coronilla. Luego se baja el cuerpo, llevando la frente al piso. Juntar los codos con las rodillas. Se respira lenta y profundamente, se puede practicar la órbita microcósmica: Al inhalar llevar la energía desde la base de la columna, recorriendo toda la espalda hasta llegar a la coronilla y bajar hasta el paladar. Juntar la lengua con el paladar, detrás de los dientes. Al exhalar bajar la energía desde la lengua por la parte anterior del cuerpo de regreso hasta la base de la columna (entre el sexo y el

ano). Estos canales corresponden al vaso gobernador y vaso concepción de la Medicina tradicional china. Continuar respirando por un minuto y deshacer la postura lentamente invirtiendo los movimientos que se hicieron para formarla.

Beneficios

- Fortalece todo el organismo
- Funciona como mudra y desplaza parte de la energía hacia el exterior, generando calor y fortaleciendo la piel.
- Estira la musculatura de la espalda.
- Provoca gran interiorización y relajamiento emocional.
- Regula la acción cardiaca.
- Mejora el rendimiento de tiroides e hipófisis.
- Trabaja sobre el sexto chakra: *Agna* en el entrecejo



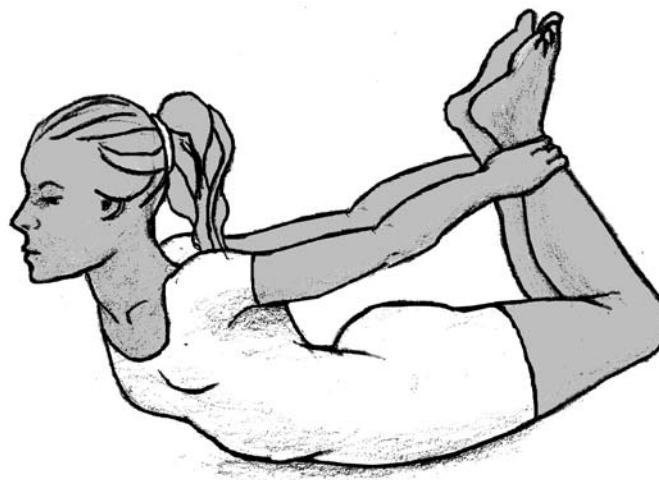
Dhanurasana

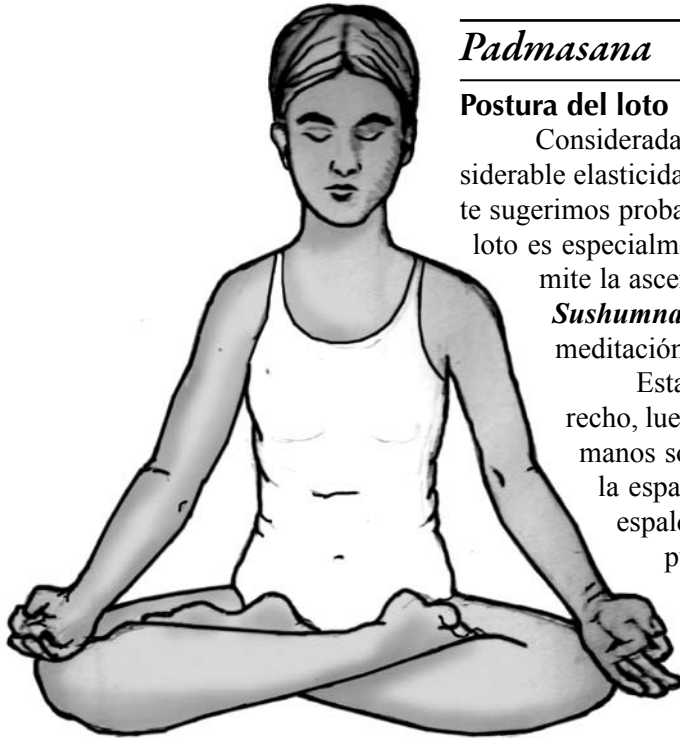
Postura del arco

Comienza recostada boca abajo, colocando tus brazos a los costados del cuerpo. Flexiona tus piernas y alcanza los tobillos con las manos. Al inhalar jala tus piernas hacia arriba y alejándolas de la cabeza, al mismo tiempo arquea la espalda y sube la cabeza lo más posible. El truco consiste en hacer la mayor parte de la fuerza con tus piernas. Respira normalmente y trata de relajarte. Si te es posible mantén la postura entre 20 segundos y hasta un minuto. Para salir de ella regresa al piso nuevamente y suelta tus piernas, relájate unos 20 segundos en advasana (p. 67) antes de pasar a la siguiente postura.

Beneficios:

- Equilibra la glándulas tiroides y adrenales.
- Incrementa la presión intra-abdominal, masajeando los órganos abdominales.
- Alivia desajustes gastrointestinales como la dispepsia, el estreñimiento crónico e hígado perezoso.
- Flexibiliza la columna vertebral.
- Distiende y estimula el plexo solar.
- Ayuda a regularizar el ciclo menstrual.
- Estimula el páncreas, resultando una ásana muy útil en el tratamiento yóguico de la diabetes.





Padmasana

Postura del loto

Considerada la postura más importante del yoga, requiere de considerable elasticidad en rodillas, tobillos y pelvis. Si no la puedes hacer, te sugerimos probar con medio loto (P. 62) o la postura fácil (P. 91). El loto es especialmente importante en cierto nivel del yoga porque permite la ascensión de la energía a través del canal central llamado ***Sushumna***; siendo la postura predilecta para la práctica de la meditación.

Estando sentado lleva tu pie izquierdo sobre el muslo derecho, luego el pie derecho sobre el muslo contrario. Coloca tus manos sobre las rodillas con el mudra de la sabiduría. Alinea la espalda y cabeza buscando la vertical. Relaja hombros y espalda. Respira lenta y profundamente. La concentración puede ir en la respiración, en el corazón o también en el entrecejo. Trata de mantener la postura al menos por un minuto. Si dominas la ásana podrás permanecer en ella por más de media hora para meditar, guiando la mente según la técnica de meditación que elijas.

Ayúdate con tus manos para desahacer la postura colocando tus pies en el piso.

Beneficios:

- Equilibra y armoniza toda la energía del cuerpo.
- Calma la mente y las emociones
- Centra la atención
- Fortalece las articulaciones de cadera, rodillas y tobillos
- Mejora las facultades mentales
- Tonifica los órganos del bajo vientre

Secuencias sugeridas para nivel intermedio

Duración: de 1:05 a 1:45 minutos.

A: Activación física 25 a 35 minutos
B: Ducha 10 a 15 minutos
C: Relajamiento (advasana) 7 a 12 minutos
D: Asanas: 25 a 35 minutos.
Hacer cada postura de 50 a 90 segundos.

- 1. Ardamasyendrasana** (media torsión, ambos lados)
- 2. Paschimotanasana** (pinza)
- 3. Hanyasana** (pierna al abdomen, ambos lados)
- 4. Apanasa** (presión sobre el abdomen)
- 5. Halasana 1** (arado, primera variante)
- 6. Halasana 2** (arado, segunda variante)
- 7. Karanapidasana** (rodillas a las orejas)
- 8. Sarvangasana** (la vela)
- 9. Viparithakarani-mudra** (gran mudra)
- 10. Advasana** (relajamiento boca abajo)
- 11. Bujangasana** (la cobra)
- 12. Shalabasana** (langosta)
- 13. Danurasana** (postura del arco)
- 14. Vajrasana** (postura del diamante)
- 15. Suptavajrasana** (diamante recostado)
- 16. Paryankasana** (sofá)
- 17. Gokilasana** (diamante cerrado)
- 18. Padmasana** (loto)
- 19. Vivekasana** (equilibrio energético)
- 20. Padahastasana** (manos a los tobillos)
- 21. Tadasana** (de pie)

Duración: de 1:10 a 1:50 minutos.

A: Activación física 25 a 35 minutos
B: Ducha 10 a 15 minutos
C: Relajamiento (savasana) 7 a 12 minutos
D: Asanas: 25 a 35 minutos.
Hacer cada postura de 60 a 100 segundos.

- 1. Tadasana** (de pie)
- 2. Vrikshasana** (el árbol, ambos lados)
- 3. Vrikshasana II** (el árbol 2, ambos lados)
- 4. Trikonasana** (triángulo)
- 5. Parvrtta Trikonasana** (triángulo con torsión)
- 6. Adho Muka Svasana** (perro boca abajo)
- 7. Ardamatsyendrasana** (media torsión)
- 8. Janusirsasana** (frente a la rodilla, ambos lados)
- 9. Paschimotanasana** (flexión al frente)
- 10. Halasana 1** (arado, primera variante)
- 11. Halasana 2** (arado, segunda variante)
- 12. Karanapidasana** (rodillas a las orejas)
- 13. Sarvangasana** (la vela)
- 14. Viparithakarani-mudra** (gran mudra)
- 15. Sabasana** (postura de relajamiento)
- 16. Ustrasana** (camello)
- 17. Matsyasana** (pez)
- 18. Padmasana** (loto, o medio loto por ambos lados)
- 19. Vivekasana** (corredor)
- 20. Padahastasana** (manos a pies)
- 21. Tadasana** (de pie)

Duración: de 1.15 minutos a 2 horas

A: Activación física 20 a 40 minutos

B: Ducha 10 a 15 minutos

C: Relajamiento (advasana) 7 a 12 minutos

D: Asanas: 25 a 40 minutos.

Hacer cada postura de 60 a 100 segundos.

1. **Tadasana** (de pie)
4. **Virabhadrasana 1** (guerrero 1)
5. **Virabhadrasana 2** (guerrero 2)
6. **Setu asana** (el puente)
7. **Ardamatsyendrasana** (media torsión)
9. **Paschimotanasana** (flexión al frente)
8. **Halasana 1** (arado, primera variante)
9. **Halasana 2** (arado, segunda variante)
10. **Karanapidasana** (rodillas a las orejas)
10. **Sarvangasana** (la vela)
11. **Viparithakarani-mudra** (gran mudra)
13. **Matsyasana** (pez)
14. **Bujangasana** (la cobra)
15. **Shalabasana** (el saltamontes)
16. **Danurasana** (el arco)
17. **Vajrasana** (el rayo)
18. **Suptavajrasana** (el rayo recostado)
19. **Gokilasana** (diamante cerrado)
20. **Padmasana** (loto)
21. **Vivekasana** (corredor)
22. **Padahastasana** (manos a pies)
23. **Tadasana** (de pie)

Ashtanga yoga

Yoga de los ocho estadios.

Si practicas las posturas con constancia, rápidamente comenzarás a experimentar cambios en tu cuerpo, en tus emociones, aún en tu forma de pensar, haciendo a un lado las nubes del pesimismo. Al ver que el Yoga funciona seguramente desearás avanzar aún más. Tarde o temprano llegarás a preguntarte cuál es el sentido de la vida ¿Tan solo es disfrutar los placeres al extremo mientras se pueda? ¿O todo consiste en adquirir bienes materiales? Tal vez ya hayas llegado a un momento en tu vida donde ves pasar los juguetitos caros frente a tus ojos y cada vez te atraen menos; donde las mismas fiestas y pasatiempos comienzan a aburrirte. ¿Hay alguna misión especial que debo cumplir?

Tal vez ya no creas que la vida sea solo trabajar de sol a sol para que llegue el fin de semana y te puedas postrar agotado a ver unas cuantas horas de televisión. Es ahí justo donde comienza un desper-

tar espiritual. En ese momento de tu vida buscarás el tiempo, buscarás la manera, a como dé lugar de encontrarle un nuevo sentido a tu existencia. De buscar un camino de trascendencia, o al menos una forma de continuar con tu superación personal a través de los estudios, las artes o los deportes. Es ahí cuando la práctica de yoga, dejará de ser tan solo una disciplina física para sentirte bien y comenzarás a verla como una poderosa herramienta de dominio personal para alcanzar la trascendencia.

El yoga es un camino que te puede llevar a la completa realización de la conciencia, que los yoguis llaman el **Samadhi**. En este capítulo, veremos a grandes rasgos las ocho etapas en que se basa el yoga clásico. Existen muchos estilos y enfoques sobre el yoga; dentro de esta variedad de escuelas el Ashtanga Yoga puede considerarse como la base, la estructura o el origen de las demás.



Ashtanga Yoga es un sistema integral de perfeccionamiento del ser humano. Las ocho etapas han de facilitar el desarrollo completo y equilibrado del yogui que le permita alcanzar distintos estados de conciencia, hasta llegar finalmente, al estado conocido como **Samadhi**, o liberación. En ese estado último, la conciencia queda libre de toda atadura de deseos, ilusiones, engaños. La mente va incluso más allá de los límites del espacio y el tiempo, para reencontrarse con el Absoluto.

Para las filosofías orientales este mundo en que vivimos es tan solo una ilusión, una apariencia, un sueño. Para los hindúes el mundo ilusorio es llamado *maya*. Mientras para los budistas esta vida es tan solo un sueño, del que despertamos cuando alcanzamos la iluminación. Buda significa el despierto o el iluminado. Existen planos trascendentales que podemos considerar ontológicamente más reales que el mundo físico en que habita nuestra conciencia. Pero para alcanzar esos mundos uno debe liberarse de los deseos. El yoga propone toda una metodología para alcanzar la conciencia trascendental. El camino consta de ocho etapas:

YAMA.- la primera etapa significa abstinencias. Para el yoga es básico comenzar trabajando sobre el vehículo físico. Podemos imaginar que el hombre es como una edificación de varios niveles. El físico es el primero de ellos, continuando con el emocional, el mental y los planos espirituales. Esta es la clasificación más simple que podemos hacer del ser humano, ya que en realidad el yoga habla de 7 centros nervofluídicos o 7 centros de energía principales, cada uno, representa un tipo de con-

ciencia y tiene correspondencia con los reinos de la naturaleza, los colores, los planetas, los metales, etcétera.

El punto más importante es que el cuerpo físico es la base de esta estructura de varios niveles, es por decirlo de alguna forma, la cimentación de un edificio. Si queremos que esa construcción llegue a grandes alturas, debemos comenzar por una base firme; de aquí la importancia de comenzar por perfeccionar el vehículo físico. Las abstinencias o **YAMA** van encaminadas a purificar el cuerpo, armonizar la energía y despejar los canales de energía (nadis) que permitan la ascensión de la energía *kundalini*, cuando el yogui esté preparado.

Quien practica esta primera etapa es llamado **Yamin** y las disciplinas básicas que debe seguir son: alimentación vegetariana, en un principio se puede incluir el huevo y la leche (ovo-lacto-vegetariana), abstención de drogas legales e ilegales: café, alcohol, tabaco, estupefacientes, psicotrópicos, inhalantes, drogas medicamentosas, etcétera. Todas ellas alteran al sistema nervioso impidiendo la conquista de la mente, que es lo que busca el yogui. Muy por el contrario, las drogas enturbian la mente, ensombrecen al espíritu y disminuyen la voluntad del hombre, dejándolo en un estado de desvalimiento verdaderamente indigno. En la raíz del **Yama** está el *ahimsa*, la no violencia, que comienza por el respeto al propio cuerpo, continúa con el respeto hacia los demás (reglas morales) y da pie a la alimentación vegetariana: respeto a todo ente sintiente.

Además de estas reglas del yoga clásico, en

la institución donde yo comencé: la Gran Fraternidad Universal, también pide que el *Yamín* practique yoga al menos tres veces por semana y que se bañe con agua fría, esto es, el agua al tiempo, así como sale de la regadera, sin importar el clima. El baño de agua fría, para muchos es una disciplina difícil de adoptar, sobre todo en invierno y en climas muy fríos. Sin embargo los beneficios que aporta bien valen el esfuerzo, como lo expuse en el capítulo correspondiente.

La segunda etapa se llama: **NIYAMA** conformado por reglas de conducta y actitud. Por un lado son principios éticos muy acordes con una persona que se diga en la búsqueda de la espiritualidad. No robar o no tomar lo que no le pertenece a uno: *As-teya*. Honrar a la verdad y por lo tanto no mentir: *Satya*.

También se incluyen reglas para mantener una actitud mental correcta, que nos aleje del egoísmo, como es el mantener una actitud de contento ante la vida, de agradecimiento *Santosha*. Lo que implica no estar continuamente reclamando a la divinidad o a la sociedad nuestra situación o nuestras supuestas carencias. Mantener esta actitud positiva, de contento, el tratar de sacarle lo mejor a la vida y de estar agradecidos, no es más que una decisión mental. Un propósito que nos hacemos y que debemos seguir con voluntad, siendo conscientes en todo momento de nuestros pensamientos, para no caer en el resentimiento, la envidia, el odio, la ira, la codicia, la avaricia, el miedo o la lujuria; siendo estos los enemigos que constantemente estarán acechando en nuestro camino. A partir de los malos

pensamientos, es que se engendran los malos sentimientos. Por el contrario; el *Yamín* debe practicar el altruismo, y en lo posible evitarle el sufrimiento al prójimo: *Tapah*.

A estos preceptos se suman dos no menos importantes: la pureza: *Saucha*, que comienza desde la higiene del cuerpo, pasando por la limpieza de nuestro hogar, utensilios de trabajo hasta la pureza de pensamientos. Y dentro del cultivo mental es muy importante tener una cultura espiritual *Svadyaya* para estar en contacto con la divinidad – sin importar el nombre que le demos o la forma de concebirla. Dentro de estos estudios podemos hacer lecturas, escuchar conferencias o ver películas con temas referentes a religiones, cabalá, psicología trascendental, filosofía, personajes espirituales, por mencionar algunos.

El tercer punto del ashtanga yoga son propiamente las posturas de yoga o **ASANAS**. Al ser una disciplina milenaria, el yoga se ha transformado a lo largo de los siglos y ha seguido su evolución aún en nuestros días. En un principio los yoguis contaban tan solo con una docena de posturas que les permitían mantener un cuerpo sano, para después poder continuar con el dominio de las percepciones, hasta llegar a los estadios mentales y supra-mentales más avanzados.

Con los siglos el yoga se ha fusionado con otras filosofías, religiones y técnicas como el budismo, el jainismo, el tantrismo, el taoísmo... Cada Maestro que ha encontrado un nuevo camino para alcanzar la liberación espiritual ha creado su propia escuela. Esto nos brinda en la actualidad una gran

cantidad de técnicas: algunas poniendo el énfasis en el plano físico, otras en el mental, el intelectual o bien en el aspecto devocional. Es por esto que el doctor de la Ferriere, científico que divulgó ampliamente el yoga en el siglo pasado y fundó la Gran Fraternidad Universal propone el **Yoguismo**, como una visión amplia del yoga, para no caer en el dogma de alguna escuela en particular.

Se dice que el yoga consta de 84 posturas básicas, inspiradas en el reino animal, de las cuales se derivan 84 mil variantes. De todas ellas, seleccionamos sólo algunas, las que por experiencia propia y más de 60 años de práctica de yoga solar en institutos de la Fraternidad son las más aptas para las personas que inician y que estamos seguros, brindarán grandes beneficios, sobre todo en cuanto al manejo del estrés y bienestar físico-emocional.

El **PRANAYAMA** es la ciencia de la respiración. Una vez que el yogui ha limpiado su cuerpo y ha logrado un cierto dominio mediante la ásanas, entonces puede comenzar a practicar el pranayama. Son un conjunto de técnicas respiratorias que se pueden usar para distintos fines. Lo más importante es la conexión de la respiración con la energía sutil y con la mente. Algunas de las técnicas van encaminadas al equilibrio energético; o bien, a despertar la energía *kundalínica*, que duerme enroscada como una serpiente en la base de la columna vertebral. *Kundalini* puede subir por los canales energéticos a través del cuerpo para ir activando los distintos *chakras*. Todo esto requiere de la supervisión de un Maestro, quien le va explicando al practicante las

técnicas de respiración, visualizaciones y mantras para cada etapa.

La respiración también es importante ya que permite controlar el flujo de los pensamientos. Así, ciertos tipos de respiración permiten el relajamiento del cuerpo y la mente. En un principio acompañamos nuestra práctica de yoga de respiraciones completas y profundas, que son las más adecuadas para el relajamiento y la concentración.

PRATYAHARA:

La quinta etapa del ashtanga yoga, va más allá del objetivo del presente libro, pero aún así el principiante lo puede comenzar a practicar en su vida cotidiana. Consiste en el dominio de las percepciones. Como decía *Patanjali**: la mente se ve continuamente azotada por las tormentas del deseo. O bien de múltiples deseos, que son engendrados a partir de nuestras percepciones físicas. Nuestro cuerpo y nuestro cerebro no son más que una máquina enfocada en captar percepciones y a procurarse el mayor placer, evitando el sufrimiento. La conciencia, como la conocemos, está circunscrita a nuestro sistema cerebro-espinal y a nuestros cinco sentidos. Para alcanzar un estado de conciencia trascendental o espiritual debemos comenzar por dominar a nuestros sentidos; no tomar tan en serio a esa máquina llamada sistema nervioso, que continuamente nos mantiene presa de las percepciones.

Sin embargo, esto no se debe tomar a la ligera o emprender estas prácticas sin la supervisión de un Maestro, ya que el control de las percepciones fácilmente nos puede llevar a la supresión de las

* Patanjali es autor del primer tratado escrito que se conoce sobre yoga "Los Yoga Sutras". Nació en la India, pero es difícil precisar el o los siglos en que vivió.

sensaciones, lo que puede resultar en un gran riesgo para nuestro cuerpo y nuestra supervivencia.

Una vez que el Yogui ha dominado su cuerpo y sus sentidos pasa a las etapas que son de naturaleza mental, por decirlo de alguna forma; ellas son: *Dharana*, *Dyana* y *Samadhi*.

La primera, **DHARANA**, consiste en la concentración. Para esto el discípulo debe dominar su cuerpo y su postura de tal forma que pueda permanecer en la postura durante varias horas. Para la concentración se puede recurrir a diversas herramientas como son los yentras, o imágenes tipo mandala. También puede bastar el concentrar toda su atención en una vela, que representa al espíritu o la divinidad. Puede concentrarse tan solo en su respiración. (Meditación Zen). O recurrir a la recitación de mantrams o mantras (frases espirituales). Algunos de los mantras más practicados provienen del budismo como:

Om mani padme hum

El mantram de la compasión que tiene sus raíces en el budismo tibetano. Se relaciona con el buda de la compasión *Avalokiteshvara*, que en tibetano es llamado Chenrezig. La decimocuarta reencarnación del Dalai Lama se dice que encarna ese espíritu. La repetición del mantram ya sea en voz alta o mentalmente llena al practicante de bendiciones, purificando y perfeccionando su alma para vencer los principales vicios: orgullo, envidia, deseo, estupidez, carencia, agresión/odio; cultivando las virtudes de: humildad, paciencia, disciplina, sabiduría, generosidad y diligencia. Además el man-

tra ayuda al adepto a evitar la reencarnación en los distintos planos de manifestación.

Nam mioho rengo kyo

Es un poderoso mantra del budismo Nichiren. ***Nam-myoho-rengo-kyo*** es la ley del universo, y a través de invocarlo estamos revelando la ley en nuestras propias vidas, colocándonos en armonía con el universo. No es una invocación de fuerzas externas, sino la expresión de la determinación espiritual de la persona que busca sincronizar su vida con la verdad del universo. A través del hábito de la entonación, las personas manifiestan su potencial máximo y todo en sus vidas fluye.

La siguiente etapa el yoga es la meditación, también llamada en los textos hindúes: **DYANA**. ¿Cuál es la diferencia entre la concentración y la meditación? Hay una gran diferencia: En la primera se trata de enfocar la mente en una sola idea, imagen o sonido, esto para poco a poco ir limitando su movimiento, ir adiestrando a la mente a estar en calma. Los monjes Zen dicen que la mente es como “un mono borracho, picado por una avispa”. Entonces, el primer paso para calmar a éste mono es a través de la concentración. Una vez que la mente ha logrado detenerse, ponerse en blanco, entonces nos damos cuenta que hay algo más allá del parloteo continuo de la mente: la conciencia pura.

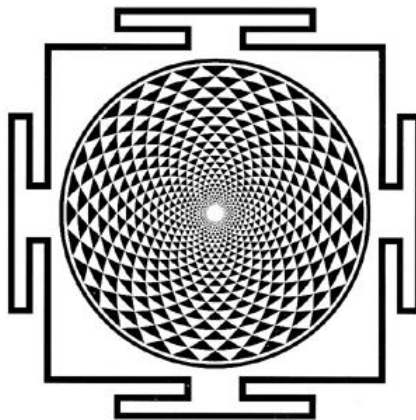
Este estado de ser consciente, más allá de las percepciones y del diálogo mental es propiamente la meditación y aquí es donde comienza la verdadera liberación de la conciencia: **Moksha**. Una vez que el yogui trasciende su cuerpo y su mente, pue-

de acceder a niveles ni siquiera imaginados por el hombre común. Los poderes también pueden presentarse en esta etapa, son los llamados *siddhis*. El yogui no debe distraerse con ellos ya que su meta es la identificación con el TODO, con la conciencia universal, con la divinidad misma.

El **SAMADHI** es el etapa final, la meta buscada por el yoga. La unión del alma individual con el alma universal: la unión de *Atman* con *Paramatman*. En diversas tradiciones recibe otros nombres como *nirvana* (liberación), *satori* (comprensión última) o *sat-chit-ananda* (Luz-conciencia-felicidad). Los que han alcanzado este estado lo describen como un nivel donde existe una paz y amor infinitos. En ese nivel puramente espiritual la conciencia humana se da cuenta que más allá de este mundo

de sufrimiento y polaridad existe un plano amoroso y lleno de conciencia y luz. La conciencia está en todas partes del universo, en los entes animados e inanimados, en lo vacío y lo lleno. También, en este estado se trascienden las barreras del espacio-tiempo. La conciencia puede estar en cualquier lugar que desee y también conocer cualquier instante en el tiempo. Los Budas, han alcanzado este estado y al lograrlo se dan cuenta que todos estamos conectados y somos parte de la misma naturaleza espiritual.

Siddharta Gautama, Buda dejó como máxima enseñanza que la raíz del sufrimiento es la ignorancia sobre la verdadera naturaleza divina del hombre. En el instante que se alcanza el **Samadhi** se realiza totalmente esa VERDAD.



La meditación:



postura fácil

En los últimos años la meditación ha ganado gran popularidad. Más o menos todos tenemos idea de que meditar consiste en sentarse en un lugar, respirar profunda y pausadamente y dejar que la mente se tranquilice. Y en efecto a grandes rasgos, esa es la meditación.

Sin embargo lo simple, no siempre es lo más fácil. Lograr tranquilizar la mente, sobre todo después de un arduo día de trabajo, o cuando uno tiene mil pendientes por resolver, puede resultar casi imposible. La mente es una de las cosas más escurridizas que podamos conocer. Cuando tratamos de concentrarnos a los pocos segundos la mente ya está divagando en cualquier tema.

Lo que no es meditación.

Por meditación muchas veces se entiende el detenerse a reflexionar sobre algún tema; como el amor, la paz, Dios. Dejar que la mente analice o reflexione sobre algún tema es una de las acepciones que puede tener la palabra, pero no es lo que nosotros queremos lograr.

Otros ejercicios de la mente consisten en imaginar paisajes, escenas, colores, sonidos o toda una secuencia de eventos. Estos más bien son ejercicios de sugestión o de visualización, que también pueden llegar a ser muy útiles como una forma de programación del subconsciente, o para conocer aspectos normalmente velados para la conciencia. Sin embargo, todas las prácticas que recurren a la imaginación y visualización tampoco son propiamente meditar.

Qué es meditar.

La meditación es tratar de mantener la mente lo más fija o concentrada en un solo punto, de ser posible, dejar de lado todos los pensamientos, crear una mente vacía o mente en blanco. Para llegar a ese estado mental, primero se aconseja practicar un primer escalón. Se han creado una serie de técnicas que nos lleven primero a la concentración, en el yoga llamada: *Ekagrata*.

Como mencionamos con más detalle en el capítulo referente al ashtanga yoga, la meditación es una de las etapas más avanzadas dentro de las prácticas del yoga. La concentración *dyana*, junto con la meditación *dharana* y la liberación *samadhi* forman la triada final de realización yóguica, lo que se conoce como *samyama*.

Una es mantener la vista en un solo punto. Se puede elegir la flama de una vela, a una imagen. Existen imágenes especialmente diseñadas para meditar, que además ayudan a despertar cualidades espirituales. Estos son los *yentras* o *yantras*, como por ejemplo el Shri-yentra; uno de los más conocidos.

También se puede recurrir a sonidos para llegar a un estado más profundo de meditación. Puede ser la grabación de un mantram (ver página 89) o pronunciar el mantram repetidamente.

Una de las técnicas más sencillas es el usar la misma respiración como punto de enfoque. En este caso uno debe contar 1 al inhalar, 2 al exhalar... 3 al inhalar, 4 al exhalar... y así hasta llegar al 10, donde uno vuelve a comenzar. Si la mente se distrae a la mitad de la cuenta, entonces uno comienza de nuevo desde el 1. Esto se hace una y otra vez durante toda la práctica. La música de fondo no es recomendable ya que es un agente distractor.

Preparación para meditar.

Para esta práctica uno debe contar como mínimo con 20 minutos. Se puede hacer por las mañanas al levantarse. Por las noches, antes de merendar; o bien, antes de dormirse. También hay quienes la practican en la madrugada.

Antes de meditar es recomendable darse un baño de agua natural. Esto elimina las energías que hemos captado durante el día, ya sea por problemas, por lugares o por personas con las que hemos interactuado. El baño de agua natural nos libera de todas estas vibraciones y nos coloca más a tono con la práctica. También se puede hacer la meditación

como parte final de una sesión de yoga. O después de hacer ejercicio físico. Aclarando que después de sudar uno debe darse la ducha, para poder meditar.

El lugar, debe ser armonioso, la decoración adecuada. Si usas tu recámara, estudio o una alcoba para meditar. Puedes tener en algún mueble un yentra, una imagen de Buda o de algún Maestro que a ti te inspire. También puedes tener alguna vela e incienso para complementar el ambiente. La vela y el incienso también sirven para limpiar el lugar y evitar que malas vibraciones se presenten.

Tal vez también requieras de un banco de meditación “zafu” o de un cojín especial. Desconecta el teléfono, el celular, trata de conseguir el mayor silencio en el lugar. Si vives con alguien más, indícale(s) que vas a meditar durante media hora para que evite(n) interrumpirte.

La postura.

Lo más importante en esta práctica, es mantener la columna erguida y la espalda libre de todo contacto. Los canales de energía atraviesan la espalda. Son los llamados nadis: *ida*, *pingala* y *sushumna*. El principal es *sushumna* y recorre la columna vertebral. En determinada etapa de la práctica podemos hacer que la energía suba por este canal e ilumine los centros de energía: chakras. Pero para llegar a ese punto necesitaremos muchos años de práctica y el contacto estrecho con

un Maestro. De momento basta con tratar de hacer la técnica de la mejor forma posible. Es como cuando un niño va al kínder y comienza a aprender a leer y escribir. Tal vez algún día se vuelva un literato, o realice grandes hazañas intelectuales, sin embargo, al principio lo importantes es dominar bien las bases de la lectoescritura.

Si meditas sentado sobre una silla, colócate en el borde de la misma, con los pies firmemente apoyados en el piso, las manos sobre los regazos y la espalda separada del respaldo.

Si usas un banco de meditación, este te permitirá doblar las piernas. Para muchos esta es una postura muy cómoda, todo es cosa de probar.

La postura idónea para meditar es la flor de loto o también llamada *padmasana* con las piernas cruzadas y ambos pies sobre los muslos. Digamos que es la postura perfecta de meditación.

Con esta postura logramos que toda la energía de las piernas pueda ser dirigida al cerebro y a los chakras. Bien vale la pena esforzarse para dominar la flor de loto. La armonía y flujo energético es mayor en esta postura que en cualquier otra, por lo tanto los beneficios también serán mayores, tanto en salud física, equilibrio emocional y mental.

Para que la columna esté completamente erguida se recomienda usar un cojín de meditación de forma que la pelvis quede un poco más elevada



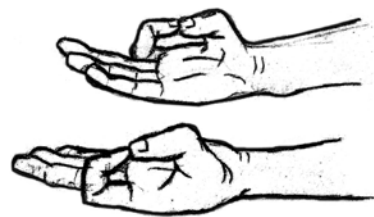
que las rodillas, que estarán en contacto con el piso. Las variantes de *Padmasana* son medio loto o *Ardhapadmasana*, con un pie en el piso y otro sobre el muslo contrario o la postura fácil: con ambos pies en el piso (P. 91).

Al principio seguramente te costará trabajo mantener la postura de meditación. Tal vez comiences a sentir un gran cansancio en la espalda o picazón por el cuerpo o alguna otra molestia. Para comenzar puedes proponerte meditar tan solo unos diez minutos y poco a poco ir aumentando el tiempo, digamos que cada semana le puedes sumar un minuto a tu práctica. En pocos meses podrás estar meditando media hora o más. Dentro de una práctica individual lo más recomendable es meditar entre media hora hasta 45 minutos. En los retiros de meditación zen, o en los monasterios la meditación puede prolongarse durante horas y días, pero ese es otro nivel.

Secuencia de la Meditación

Una vez que ya tomaste la ducha al natural y el lugar está preparado puedes disponerte a meditar, como ya indicamos en un ambiente adecuado, sin interrupciones por al menos 20 minutos. Siéntate en la postura que elijas, tratando de mantener la columna erguida.

Primero toma de tres a cinco respiraciones profundas y pausadas. Para comenzar puedes hacer un corto recorrido llevando la atención por todo tu cuerpo, desde los pies, pasando por las piernas, el tronco, los brazos y finalmente el cuello y la cabeza. Tómate unos segundos para sentir cada parte del cuerpo que vas recorriendo y si es posible me-



Mudra de la sabiduría



Dhyana mudra

orar la postura y relajarte lo más posible.

Puedes formar alguno de los mudras con tus manos. Los mudras son posturas, o gestos que se hacen con las manos que tienen la finalidad de cerrar ciertos circuitos de energía del cuerpo, y a la vez te conectan con una cualidad espiritual, o con una facultad mental.

Los mudras más conocidos son el mudra de la sabiduría, uniendo las yemas de los dedos pulgar e índice de cada mano y colocando las manos sobre las rodillas.

También puedes hacer el mudra de contemplación o *Dhyana Mudra*, que es el más adoptado por los meditadores, colocando la mano izquierda sobre la derecha. El mudra de la plegaria *atmanjali*, es usado por muchas religiones para conectar la fuerza del corazón con la divinidad. En fin, hay más de una docena de mudras, pero estos son los

más adoptados para la meditación.

Una vez lograda la postura, la relajación y el contacto con tu cuerpo físico; entonces puedes proceder a la meditación en sí, que consiste en contar la respiración del uno al diez conforme inhalas y exhalas: uno-inhala, dos-exhala, tres-inhala... hasta llegar a diez.

Esta sencilla técnica la repites una y otra vez hasta completar el tiempo que te propusiste meditar. Si la mente se sale de concentración, vuelves a contar desde el inicio. Con la práctica del yoga tu espalda y tus piernas estarán más fortalecidas para



Mudra de plegaria
Atmanyali

mantener la postura sin dificultad. Con el tiempo, en lugar de cansancio comenzarás a alcanzar una sensación de armonía y de relajamiento en todos tus planos: físico, emocional, mental y espiritual. Tu mente estará más despejada y con una conciencia más alerta y relajada al mismo tiempo. Cuando llegues a tener estas sensaciones, es que tu meditación va por el camino correcto.

Para salir de la meditación presta atención a tus sentidos por uno o dos minutos. Luego, estira tus brazos arriba de tu cabeza, gira un poco tu cuerpo. Si sientes entumecimiento en tus piernas, muévelas para reactivar la irrigación sanguínea. Para finalizar también puedes inclinarte llevando tu frente al piso en la postura del bebé.

Es muy recomendable meditar en grupo, ya sea que tengas amigos o familiares que estén interesados en la práctica; o bien, que

asistas a algún centro de yoga y meditación para practicarla. En muchos de los institutos de la Gran Fraternidad Universal hay horarios de meditación sin costo alguno.

Beneficios de la meditación

Los beneficios que aporta esta práctica son innumerables, al igual que la práctica del yoga. Sólo con meditar 20 minutos al día, cualquier persona puede comenzar a sentir los beneficios de la práctica. A nivel físico, la energía del cuerpo se armoniza por

La meditación y las frecuencias mentales

BETA

14 a 21 ciclos por segundo.



Estado de vigilia: despiertos, alerta. Percibimos el espacio y el tiempo.

ALPHA

7 a 14 ciclos por segundo.



Estado de relajamiento, óptimo para desarrollar la creatividad, la memoria y la intuición.

THETA

4 a 7 ciclos por segundo.



Estado de meditación profunda para entrar en contacto con tu yo interior.

DELTA

0 a 4 ciclos por segundo.



Sueño profundo. Descanso y reparación del cuerpo físico.

efecto de la postura combinada con la respiración. El equilibrio energético del cuerpo se traduce en mayor salud. La revista *Journal of Neuroscience* publicó un estudio donde un grupo de personas meditó durante 5 años. Al hacerlo la edad biológica* se redujo hasta 12 años en comparación con su edad cronológica*.

Un estudio del Reino Unido descubrió que la agudeza visual, lo mismo que la capacidad auditiva, que comúnmente van disminuyendo con la edad, pueden volver a aumentar con la práctica de la meditación.

¡Y aún hay más beneficios! Se ha demostrado un incremento en la producción natural de la pre-hormona DHEA en las personas que meditan regularmente. Como se ha demostrado con más de medio siglo de estudios la DHEA (dehydroepiandrosterona) es una sustancia necesaria para producir testosterona y progesterona, las hormonas sexuales masculinas y femeninas respectivamente. La sustancia se puede administrar en forma oral, pero en muchos lugares como en Estados Unidos o en Europa su venta está prohibida y es de uso ilegal. Es considerada un tipo de esteroide ya que aumenta la fuerza muscular, el vigor sexual. También mejora el sistema inmunológico y previene enfermedades como el Alzheimer y la Diabetes. Sin embargo, su

uso también genera varios riesgos al aumentar el colesterol malo y dañar al hígado. Está especialmente contraindicada cuando hay predisposición a cáncer de próstata o de testículos.

Todos estos riesgos se evitan si en lugar de administrarla artificialmente, estimulamos al cuerpo para producirla en forma natural mediante el yoga y la meditación.

A nivel emocional, el relajamiento es el primer beneficio, palpable desde las primeras sesiones. Las emociones se tranquilizan. La meditación tiene un efecto directo e inmediato en el sistema nervioso autónomo, permitiendo un relajamiento casi inmediato. Con el tiempo reduce considerablemente la presión arterial, mejorando la condición de pacientes hipertensos. A la larga mejora la calidad del sueño. El sistema inmunológico se regulariza brindando al cuerpo mayores recursos para combatir enfermedades.

El doctor Isaac Goiz, descubridor del par biomagnético, nos muestra como la mayoría de las enfermedades son causadas por un desequilibrio energético. En el nivel bio-químico el desequilibrio energético se manifiesta como alteración del pH (potencial de hidrogeniones). Goiz descubrió que al impactar los puntos de desequilibrio con magnetos de cierta intensidad (superior a los 5 mil Gauss)

* **Edad cronológica:** la edad que tienes de acuerdo a tu año de nacimiento.

* **Edad biológica:** la edad real de tu cuerpo de acuerdo al proceso de envejecimiento. Si tu cuerpo envejece muy lento, tu edad biológica es menor que la cronológica. Si envejeces más rápido que el promedio de la población entonces tu edad biológica será mayor. Por lo que vemos, la edad biológica depende mucho del envejecimiento, y este de muchos de los hábitos diarios: desde tu alimentación, tu estilo de vida, tu equilibrio emocional. El ejercicio la práctica de yoga y la meditación son herramientas muy poderosas para detener o incluso revertir los procesos de envejecimiento.

se logra restablecer el equilibrio del pH, y por ende suprimir el ambiente necesario para la proliferación de virus y bacterias, de esta forma se restablece la salud. Un efecto similar se logra al momento de meditar, la postura y la respiración llevan al cuerpo a su estado de equilibrio energético natural. A veces a mi me ha sucedido que me siento al borde de un resfriado, y con el simple hecho de meditar mi cuerpo recobra el equilibrio y la salud.

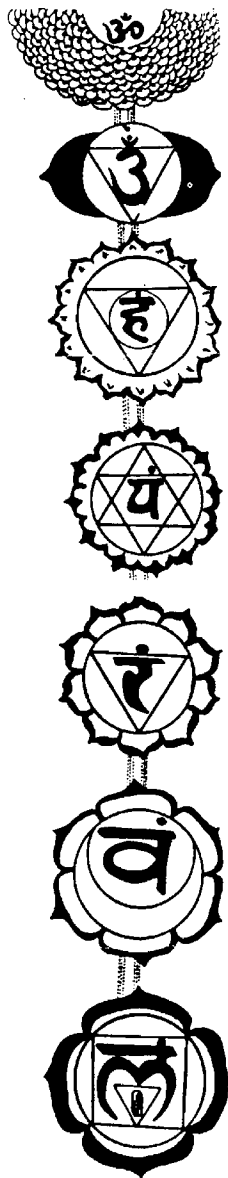
A nivel mental, al cambiar la frecuencia de la mente, es como ponerle “reset” a una computadora. Después de meditar, uno es capaz de enfocar los problemas desde una nueva perspectiva. A veces uno se da cuenta que lo que parecía un gran problema o un obstáculo insalvable, en realidad no lo es. O la solución aparece repentinamente ante nuestros ojos.

A nivel espiritual. El Maestro José Marcelli decía que el hombre tiene una sed de Ser. Necesidad que en el plano físico se traduce en instinto de supervivencia, pero en el fondo es la necesidad de un contacto profundo con la esencia del SER.

Cuando uno comienza a tener el contacto con la esencia divina, uno se siente mucho más seguro de sí mismo. Uno sabe en el fondo, tiene es profunda intuición de que pase lo que pase “Yo SOY”. Entonces la inseguridad se reduce. Entonces el miedo también se reduce y por ende también la agresión, el egoísmo, la inseguridad.

El mundo puede dar un giro de 180° con tan solo adoptar una sencilla disciplina como lo es la meditación. Podemos decir que es una práctica que nos conduce hacia la PAZ y armonía, tanto a nivel personal como colectivo.





Chakras

los centros bioenergéticos

La práctica del yoga está íntimamente ligada a conocimientos ancestrales como es el estudio del cuerpo energético del ser humano. En la India se describió este cuerpo sutil formado por distintos centros bioenergéticos conectados mediante canales llamados nadis.

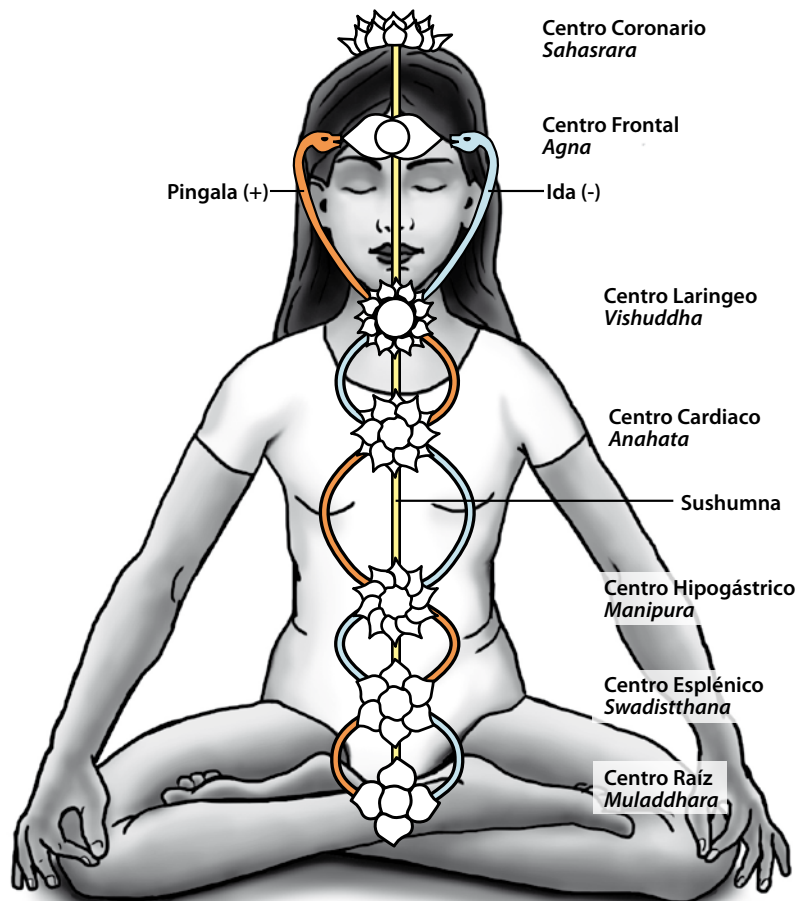
Existen varios centros de energía, entre ellos se destacan siete principales, que son los llamados **Chakras**, que significa ruedas en sánscrito. Se les dio este nombre por su forma redonda y porque parecen girar como vórtices de energía. Si queremos visualizarlos, más bien parecen remolinos que salen de la columna vertebral hacia la parte anterior del cuerpo. O bien, podemos imaginarlos como flores cuyos tallos parten de la espalda.

Además de los chakras principales tenemos varios otros centros energéticos a lo largo del cuerpo y los secundarios que están ubicados principalmente en las articulaciones como codos, rodillas, muñecas y tobillos. También tenemos centros energéticos en las palmas de las manos y plantas de los pies; varios a lo largo del tronco, a los costados de los 7 principales y algunos en la cabeza: debajo de los ojos y en los oídos.

En el tronco tenemos tres canales energéticos o nadis. *Ida* y *Pingala* son como dos serpientes que van recorriendo el cuerpo, serpenteando a los lados de *Sushumna*. *Ida* lleva energía negativa relacionada con la mujer y con la luna (tha) también llamado *Chandra-nadi*. Mientras *Pingala* lleva la energía positiva, masculina relacionada con el Sol (ha) *Surya-nadi*. Al practicar ciertos ejercicios de pranayama se logra equilibrar ambas energías y tener mayor salud, conciencia y equilibrio emocional. De este equilibrio viene el concepto de Ha-tha Yoga (unión de las energías masculina y femenina). El Caduceo de mercurio, símbolo de la medicina es una representación de los tres nadis principales.

El canal central, *Sushumna*, es de donde se alimentan los chakras. Se dice que en la base de la colum-

na (entre el sexo y el ano) se encuentra dormida la energía llamada kundalini. Con ejercicios de respiración y visualización se puede despertar esa energía y lograr que ascienda por *Sushumna* activando los distintos chakras. Los ejercicios para despertar la energía kundalini son en extremo riesgosos, requieren la supervisión directa de un Maestro. Sólo un Guru puede determinar si el discípulo está pre-



parado físicamente y tiene la madurez moral-espiritual para despertar esas energías. Solo él podrá decidir si el practicante está preparado para comenzar el proceso alquímico de transformación de energías para convertir el Plomo en Oro en el crisol de su cuerpo.

Los siete Chakras principales.

Comenzamos nuestra exposición desde la base de la columna hasta la cabeza, ya que esa es la dirección en que asciende y evoluciona la conciencia. Cada uno de los centros se identifica con un tipo específico de conciencia, cualidad vibratoria, energía planetaria, glándulas de secreción interna, plexos, órganos y sistemas del cuerpo.

Chakra Raíz: Muladhara

Este centro parte de la base del cuerpo (entre el sexo y el ano) y se dirige hacia la Tierra. Es el que nos permite la conexión con Madre Tierra y sus energías. Para la mayoría de los textos clásicos del yoga se relaciona con la suprarrenal derecha. En general se relaciona con la pelvis, las piernas y pies. Siendo las extremidades inferiores nuestras raíces que nos conectan con la tierra y con el reino mineral.

A nivel psicológico se relaciona con el arraigo y también con la necesidad de prevalecer, es decir con el instinto de supervivencia. Siendo el instinto más fuerte del ser humano, y de la mayoría de los animales tiene como emoción: el miedo. Como sabemos las glándulas adrenales son las productoras

de la adrenalina, la hormona de la reacción de ataque o huida. Al estar en una situación de peligro, el cerebro reacciona en milésimas de segundo para decidir si correr, afrontar el peligro o quedarse inerte. Es una decisión instantánea e inconsciente,

la parte racional del cerebro se desconecta, para dar paso al instinto reptiliano de supervivencia.

Cabe mencionar que este primer centro se relaciona con el sistema óseo y el planeta Saturno, el dador de estructura y límites. Cuando una persona vive desestructurada y sin límites es que tiene problemas con el primer centro. La fractura de huesos

en situaciones de riesgo es uno de los indicadores inequívocos de un trastorno serio.

Chakra lumbo-sacro o esplénico: Swadisthana

El tallo de este centro parte de la última vértebra del sacro y la primera lumbar y se extiende sobresaliendo en el bajo vientre, por debajo del ombligo. Tiene relación con la energía sexual, el instinto de procreación y en general con la búsqueda de placer. Su planeta es Júpiter o Zeus en el panteón griego, quien se caracterizaba por tener múltiples amoríos con diosas y humanas, procreando de esa forma varios hijos de naturaleza divina y semi-divina, por lo que también se le conoce como el padre de los dioses.

Las glándulas que rige son las gónadas: testículos y ovarios, también rige los órganos en la franja de la cadera. Tiene relación con el reino vegetal,



recordemos que es en este reino donde la capacidad reproductora se desarrolla y llega a su esplendor.

Chakra hipogástrico: Manipura

El tercer centro se ubica debajo del diafragma y costillas y se relaciona con los órganos en esa sección del tronco: hígado, páncreas, bazo y estómago. En general, se le relaciona con el aparato digestivo. Su glándula es el páncreas, encargado de producir la insulina y regular el metabolismo de los azúcares en la sangre.

En este caso es el reino animal, el que se re-

laciona con el centro, destacando las cualidades de motricidad, astucia, agresión y deseo de dominio. El planeta Marte, de la guerra es el regente su regente, que también relacionamos fisiológicamente con el hígado y su importancia en la regulación de la energía del cuerpo para la motricidad musculoesquelética a través del metabolismo del glucógeno.

Centro cardíaco: Anahata

El chakra ubicado en el centro del pecho despierta la cualidad del amor y la empatía. El corazón

Cuadro de Correspondencias

Centro	Segmento corporal	Glándulas Sist. endócrino	Padecimientos	Órganos	Sistemas
Centro coronario	coronilla	pineal	alteraciones del sueño	cerebro	Ciclos circadianos
Centro frontal	frente y ojos	hipófisis	migrañas, jaquecas, problemas oculares	ojos, cerebro	Sistema nervioso
Centro laríngeo	cuello, garganta	tiroides y paratiroides	infecciones de las vías respiratorias altas	oídos, garganta	Sistema respiratorio
Centro cardíaco	pecho	timo	problemas cardíacos y respiratorios	corazón pulmones	Sistema circulatorio
Centro hipogástrico	costillas flotantes	páncreas	desórdenes digestivos, gastritis y diabetes	hígado bazo-páncreas	Sistema digestivo y musculatura
Centro lumbo-sacro	cintura	gónadas	desórdenes alimenticios y sexuales	intestinos órganos sexuales	Sistema reproductivo y articulaciones
Centro básico	pies, piernas y pelvis	suprarrenales	depresión fatiga osteoporosis	vejiga recto sistema óseo	Sistemas: excretor, inmunológico y óseo

y el sistema circulatorio están estrechamente relacionados con él, que también rige la glándula timo, encargada de regular el sistema inmune.

Repasando los tres primeros centros inferiores (ubicados debajo del diafragma):

- Raíz: instinto de supervivencia
- Lumbosacro: impulso sexual
- Hipogástrico: Agresión, dominio, poder

El cuarto centro está justo a la mitad entre las esferas terrestres y las celestes. Despierta la cualidad espiritual del amor que se manifiesta como un cambio en el sentido de vida, renuncia al egoísmo que da paso a los deseos altruistas y de conectarse con los planos divinos, una vez que se despierta. Su planeta es Venus, de la belleza y el amor.

El reino humano, al estar regido por este chakra encarna el drama y la lucha continua entre las pasiones e instintos propios de los planos inferiores, que se contraponen a los deseos altruistas y aspiraciones hacia los planos espirituales, representados por los 3 chakras superiores.

Centro laríngeo: Vishuddha

Los tres centros superiores están más allá del plano humano y corresponden a niveles de manifestación de tipo mental. El primero de ellos es el centro laríngeo ubicado en el cuello que despierta las cualidades de comunicación, en todas sus formas de expresión. Lo que nos recuerda al dios griego Mercurio, su planeta regente.

Anatómicamente relacionado con la garganta, los oídos, los brazos y manos. Sobre todo debemos entender estas partes del cuerpo como formas

de expresión: La boca como lenguaje verbal, canto y las manos y brazos como expresión de afectos o expresiones intelectuales de dibujo, diseño, literatura, arte...

Las enfermedades relacionadas con este centro son de la garganta, oídos, manos y de la glándula tiroides, que interviene en el metabolismo del cuerpo. El reino de la naturaleza es el supra-humano. Textos esotéricos mencionan que es la puerta de entrada al plano de la sabiduría.

Centro frontal: Agna

Es conocido como el tercer ojo, ubicado en el entrecejo, un centímetro arriba de las cejas. En el hombre común se relaciona con la capacidad de visualizar e imaginar. Cuando se activa lleva a tipos de percepción extrasensorial como la clarividencia o la visión remota. La Luna le confiere sus energías.

Se dice que es un loto con 96 pétalos, la mitad son de color rosado y la otra mitad de color violeta, por lo que asemejan sólo 2 pétalos. Es el centro donde confluyen las energías masculina y femenina de los nadis Ida y Pingala. Para poder seguir ascendiendo en el camino de perfeccionamiento el yogui debe lograr un equilibrio perfecto de ambos aspectos.

Está estrechamente relacionado con los ojos y los hemisferios cerebrales, en general con la cualidad de la conciencia. La glándula hipófisis, que entre otras sustancias produce la hormona del crecimiento está íntimamente relacionada con este chakra.

Al activar el centro Agna se despierta la conciencia en el reino llamado Divino, un nivel de manifestación de naturaleza espiritual.

Centro coronario: Sahasrara

El séptimo loto sale de la cabeza por la coronilla y se proyecta hacia el cielo. Es un vórtice de mil pétalos a veces representado en la aureola de los santos o en las figuras de Buda como un círculo alrededor de su cabeza o como una especie de peinado con múltiples rizos.

El planeta asociado es el Sol y la glándula es la pineal, encargada de producir la hormona serotonina y de regular los ciclos circadianos.

El Sahasrara chakra despierta la conciencia dentro del plano llamado absoluto, es decir que está más allá de toda dualidad. Más allá del todo y la nada, de la forma y el vacío... El yoga entiende este estado como el final del viaje dentro de los siete planos de manifestación; como la máxima reali-

zación que puede alcanzar la conciencia humana, es lo que se llama el Samadhi. También puede ser entendido, dentro de la ciencia cuántica moderna, como un estado que rebasa los límites del espacio-tiempo.

Esta es una breve exposición del tema de los chakras, ya que al trabajar con las posturas de yoga también estamos activando los centros, por lo que es conveniente tener al menos los conocimientos más básicos y elementales. Para el lector que esté más interesado hay una gran variedad de libros sobre el tema desde autores clásicos como Leathbeather, Osho y muchos otros menos conocidos. Me sumo a la lista de autores sobre el tema aportando mi libro "Centros bioenergéticos, las siete puertas de la conciencia", que presenta una exposición profunda y detallada sobre los centros y sus relaciones con el cuerpo físico, emociones, enfermedades, tipos de conciencia, etcétera.

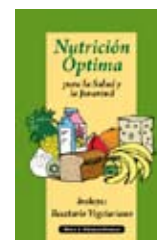
Bibliografía Recomendada:

- **Yug Yoga Yoguismo**, Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, Ediciones de la Gran Fraternidad Universal, Caracas Venezuela 1975. 630 páginas.
- **Patanjali y el Yoga**, Mircea Eliade, Editorial Paidós. Segunda Edición México 1991. 133 páginas.
- **Iniciación al Ashtanga Yoga**, Baba Hari Dass, Editorial Yug, S.A. México. 73 páginas.
- **Tantra Yoga, Nada Yoga, Kriya Yoga**, Sri. Swami Sivananda, Editorial Kier, 3ra. edición. Buenos Aires 1990. 190 páginas.
- **El Libro de los Chakras**, Osho, Arkano Books, 3ra Edición España 2001, 319 páginas.
- **Manual de Anatomía y Fisiología**, Kimber. Título original: Textbook of Anatomy and Physiology, The MacMillan Company, 1965. 5a. reimpression 1971. 778 Páginas.
- **Melatonina, la Nueva Panacea**, Steven J. Bock y Michael Boyette, Editorial ROCA. México 1996. 238 páginas
- **Medicina Natural al Alcance de Todos**, Manuel Lezaeta Acharán, Editorial Hojas de Luz. 544 páginas.
- **Juventud sin Adicciones**, Marco Antonio Márquez Rosique, Impacta ediciones, México 2013, 94 páginas.
- **Nutrición Óptima para la salud y la juventud**, Marco Antonio Márquez Rosique, Impacta ediciones, México 2014, 48 páginas.
- **La Inteligencia Emocional**, Daniel Goleman, Editorial Vergara, 37° Edición, México 2003. 397 páginas.
- **El Par Biomagnético**, Dr. Isaac Goiz Durán, Editado por Medicinas Alternativas y Rehabilitación, S.A. de C.V., México 1999. 214 páginas.
- **La Vida en Movimiento**, el Sistema Río Abierto, Vincenzo Rossi, Editorial Kier. 1ra. edición Argentina 2006. 233 páginas.
- **Principios básicos**, Sistema Psicocorporal para el desarrollo humano, Alicia I. Zappi Rosemberg. Editado por: Movimiento y transformación, A.C. 1ra. edición México 2012.
- **Centros Bioenergéticos, las 7 Puertas de la Conciencia**, Márquez Rosique Marco Antonio, Impacta ediciones. 1ra. edición 2004 título original "Inteligencias Múltiples y los Centros Bioenergéticos, 2da. Edición 2014. 206 páginas.
- **Tratado sobre los Siete Rayos**, El Tibetano, Asociación Civil Por-enseñanzas Parapsicológicas, México (sin fecha) 128 páginas.

Del mismo autor:



Centros Bioenergéticos, las 7 puertas de la conciencia.



Nutrición Óptima



Juventud sin Adicciones



Ciencia y Magia en el Nuevo Milenio