

## **UNA CLASE DE YOGA**



**CONSEJO SUPERIOR  
DE LA GRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL  
SERGE RAYNAUD DE LA FERRIERE  
LINEA SOLAR A. C.**

## TABLA DE CONTENIDO:

INTRODUCCIÓN.....	3
I. GIMNASIA PSICOFÍSICA.....	4
II. BAÑO .....	22
III. RELAJAMIENTO CONSCIENTE .....	23
IV. GNANI-YOGA.....	25
V. ASANAS .....	26
VI. TRATAKA .....	48



El Muy Sublime Maestre Serge Raynaud de la Ferriere.

## INTRODUCCIÓN

**“...Basado en las asanas, todo el método del Hatha Yoga tiene como finalidad, el control del organismo y del espíritu; lo que proporciona un resultado efectivo a todos los problemas humanos.”**

*M.S.M.A. Serge Raynaud de la Ferriere  
Yug Yoga Yoghismo. Pág. 52.*

Dos horas al día, algunos días de la semana, es la inversión necesaria para alcanzar la salud física y emocional que el hombre busca.

La Gran Fraternidad Universal (G. F .U.), después de 30 años de experiencia en el terreno de la práctica de la yoga, adaptó una secuencia adecuada de la práctica, para el logro de estos objetivos, conforme a las características del hombre occidental del siglo veinte.

Los pasos a seguir en aproximadamente dos horas de clase, se describen en este libro en forma clara y concisa.

Yoga es ritmo y movimiento, belleza y armonía, alegría y valor. Ha resistido al tiempo y a los dogmas, Es una disciplina que puede ser practicada por todos, sin límite de edad, sexo, condición física, religión, etc.

Con paciencia y tenacidad cualquiera obtiene resultados sorprendentes como son: flexibilidad de sus articulaciones, equilibrio endocrino, circulatorio, nervioso, etc., así como el control de sus emociones, adquiriendo una conciencia de la vida en general así como un estado de salud, más elevados.

La práctica de la Yoga en la Gran Fraternidad Universal (clase de Hatha Yoga), se desarrolla en una sesión cuya duración es de aproximadamente 120 minutos, distribuidos de la siguiente manera:

1º. Gimnasia psicofísica	25 o 30
2º. Baño de agua a la temperatura ambiente	10 o 15
3º. Práctica de relajamiento conciente	8 o 10
4º. Sección de estudio o Gnani-Yoga	15 o 20
5º. Práctica de Asanas	35 o 40
6º. Práctica de Trataka o ejercicios para los ojos	3 o 5
Total	<hr/> 96 a 120 min.

La secuencia antes mencionada se describe a continuación.

## I. GIMNASIA PSICOFÍSICA

### *A. Generalidades*

La gimnasia es un arte, por medio del cual se desarrolla y fortalece el cuerpo, a través de una serie de movimientos y ejercicios.

El termino Psicofísica, lleva implícita la idea de una coordinación física y mental en forma conciente.

Tomando en cuenta los conceptos anteriores, podemos definir gimnasia psicofísica; como una serie de movimientos o ejercicios, debidamente coordinados con la respiración y ejecutados en forma conciente.

La práctica de la gimnasia psicofísica, es preparatoria a la de las posturas o *asanas*, y sus objetivos principales son: proporcionar flexibilidad a las articulaciones, fortalecer los músculos y aprender a coordinar el ritmo respiratorio de acuerdo a los movimientos. Estas tres características se encuentran alternadas dentro de la práctica misma. Por ejemplo: el primer ejercicio da más importancia a la respiración, el segundo a la flexibilización, el tercero fortalece los músculos de los hombros, etc.

En lo que se refiere a la coordinación respiratoria, cada movimiento tiene un momento de inhalación-retención-exhalación, esto nos va habituando a que nuestros movimientos cotidianos y nuestra respiración vayan acordes y permitiendo en la mayoría de los casos evitar la fatiga, consecuencia de una respiración inadecuada.

Una óptima práctica de gimnasia psicofísica, debe realizarse al aire libre o en un local bien ventilado, en cualquier época del año. La hora indicada de practicarla es por la mañana, ya que generalmente a esta hora el aire se encuentra más limpio y se puede lograr una mejor oxigenación, preparando así al organismo para realizar las actividades del resto del día.

Por razones, de higiene y comodidad, los ejercicios que se practican en el piso, deben realizarse sobre un tapete o colchoneta individual.

En caso de que los tapetes sean utilizados por varias personas, como es el caso de los centros culturales (o institutos de Yoga) es recomendable, que el practicante utilice además del tapete un lienzo, blanco de preferencia.

Para una buena realización o ejecución de los movimientos el cuerpo requiere de libertad de acción, por esto se recomienda utilizar el mínimo de ropa, misma que permita respirar sin sentir exceso de presión en determinadas regiones corporales.

En el caso de las damas, un leotardo o payasito es suficiente y para los caballeros un short o un traje de baño.

En los lugares en los que el clima es extremadamente frío las damas pueden usar mallas y los caballeros una camiseta sin que esta condición sea obligatoria, ya que con el ritmo de la práctica, la temperatura corporal aumenta en forma natural.

Se recomienda además no ingerir alimentos antes de la práctica de gimnasia psicofísica, en un lapso de por lo menos dos horas, con el objeto de no interrumpir los procesos digestivos.

Es necesario, hacer un pequeño paréntesis, sobre la respiración nasal. Al momento de inhalar por la nariz, el aire se filtra, se calienta, humedece y es conducido al interior del cuerpo (a los pulmones). Cuando se hace esto por la boca el aire inhalado no penetra en las condiciones adecuadas de limpieza, humedad y temperatura, provocando alteraciones del sistema respiratorio.

Dentro de la gimnasia psicofísica, sólo existe un movimiento en el cual se exhala por la boca,

este ejercicio se denomina boca de león y su principal objetivo es eliminar el polvo y la flema que se acumula en la garganta.

Durante el ejercicio denominado respiración completa los pulmones deben utilizar su máxima capacidad. Por hábitos cotidianos, es muy rara la ocasión en que se respira de esta manera. La respiración completa consta de tres fases:

- a) *Baja o diafragmático-abdominal.*
- b) *Media o torácica-intercostal.*
- c) *Alta o clavicular.*

La respiración diafragmático-abdominal, se caracteriza por llenar la parte baja de los pulmones, el diafragma presiona el abdomen y éste tiende a abultarse. La respiración torácica-intercostal, se caracteriza por una expansión notoria de la caja torácica hacia los lados y la respiración alta o clavicular por la ligera elevación de los hombros.

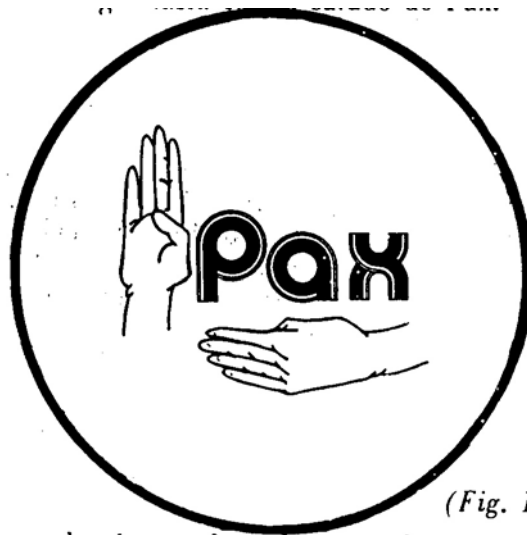
Para realizar la respiración completa, se inhala llenando primero la parte baja, después la media y finalmente la parte alta de los pulmones y exhalar vaciando primero la parte alta, después la media y finalmente la baja.

El ritmo que se le imprima a la gimnasia, deberá de estar de acuerdo con el ritmo respiratorio y dependerá de la condición física de cada persona, En la práctica en grupo se sigue el ritmo indicado por el auxiliar de profesor, con el objeto de con el objeto de conservar la secuencia grupal.

Para el buen logro de los objetivos de la gimnasia, se recomienda realizar un número de 7 a 9 movimientos de cada ejercicio, Con un buen ritmo, el tiempo total no excederá de 25 minutos salvo excepciones.

## B. Secuencia y Mecánica

1.- Se inicia la gimnasia con el saludo de Pax.

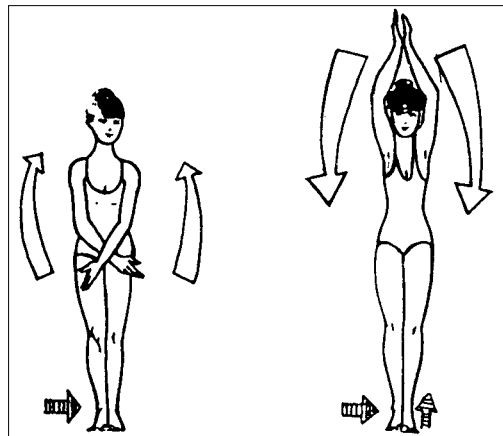


(Fig. 1)

2.- Colocarse de pie, con los talones unidos y las puntas separadas y los brazos colocados a los costados del cuerpo inhalar elevando los brazos por delante del cuerpo, elevándose al mismo tiempo sobre las puntas de los pies y estirándose hacia arriba lo más que se pueda.

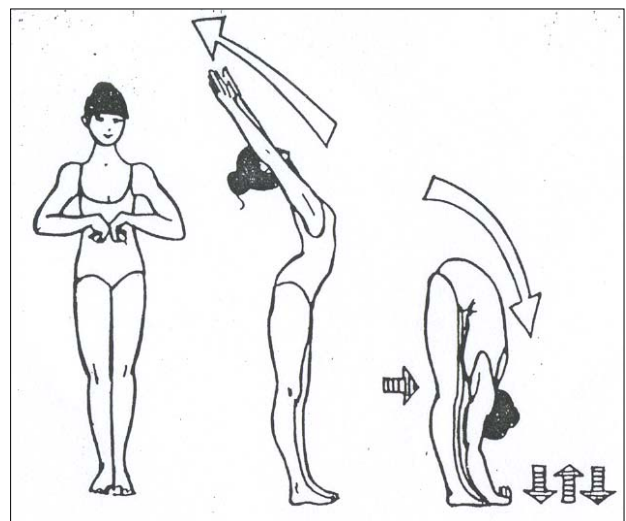
Exhalar bajando los brazos por los costados al tiempo que los talones regresan al piso.

Con este ejercicio se obtiene una buena oxigenación y un estiramiento general de los músculos. (Fig.2).



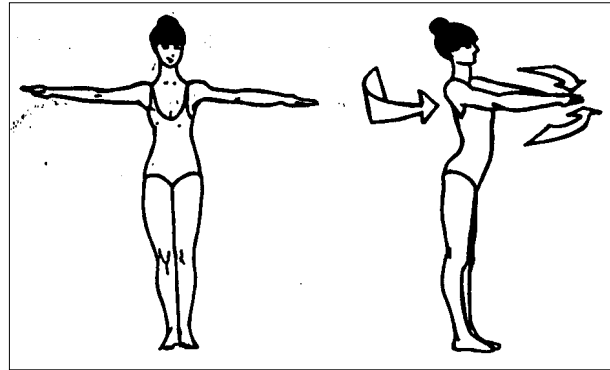
(Fig. 2).

3.- En la misma posición de los pies que el ejercicio anterior, y con las manos unidas por los dorsos a la altura del abdomen, inhalar subiendo los brazos por el centro del cuerpo arqueándose hacia atrás, separando gradualmente las manos; exhalar flexionando el tronco hacia el frente, uniendo de nuevo los dorsos de las manos en forma gradual y tocar el piso con las manos tres veces, alternando las palmas, los dorsos, las palmas, en una sola exhalación. Se debe procurar mantener las piernas extendidas con el objeto de obtener la flexibilización de espalda, columna vertebral y piernas. (Fig. 3).



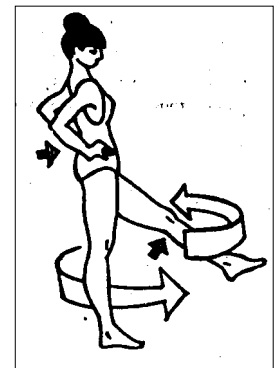
(Fig. 3)

4.- De pie, con los pies en la posición de los ejercicios anteriores. colocar los brazos extendidos al frente. Inhalar llevando los brazos a los lados manteniéndolos a la altura de los hombros y extendidos. Exhalar regresando los brazos a la posición inicial, al tiempo que se cruzan en dos pequeños cortes, alternando las palmas de las manos hacia arriba y luego hacia abajo, en una exhalación continua. El principal objetivo de este ejercicio es aumentar la capacidad respiratoria. por medio de la expansión de la caja torácica. (Fig. 4).



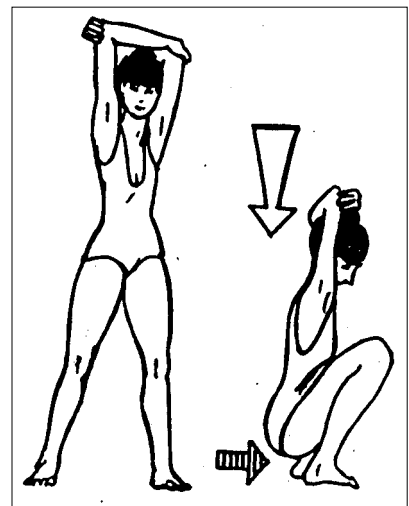
(Fig. 4).

5.- Colocarse de pie con los talones juntos y las manos sobre la cintura, uniendo los dedos gruesos a la altura de la columna vertebral. Llevar una pierna estirada al frente y hacerla girar. Inhalando al momento de iniciar el giro y exhalar al completarlo. Procurar mantener erguido todo el cuerpo, no flexionar ninguna de las dos piernas, este ejercicio se realiza con ambas piernas y fortalece principalmente los músculos de las piernas. (Fig. 5).



(Fig. 5)

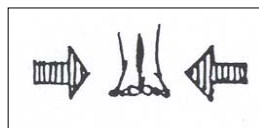
6.- De pie con las piernas separadas (los pies aproximadamente al mismo aplomo, los pies alineados a los hombros) y los brazos entrelazados (tomándose los codos con las manos). Inhalar llevando los brazos por encima de la cabeza, al momento que baja adoptando la posición de cuclillas, manteniendo los talones pegados al piso y la espalda erguida. Exhalar elevándose de nuevo y bajando los brazos al pecho. Este ejercicio fortalece las articulaciones y músculos de las piernas. (Fig.6).



(Fig. 6).

7.-Realizar el ejercicio anterior, pero mantener los talones unidos y las piernas juntas. Utilizar la misma mecánica. (Fig. 7).

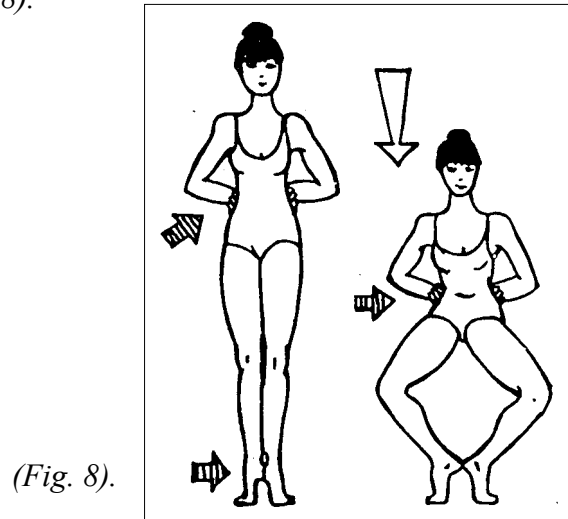
(Fig. 7).



8.- Colocarse de pie con los talones unidos y las puntas separadas, manteniendo los pulgares unidos a la altura de la columna vertebral en la región de la cintura.

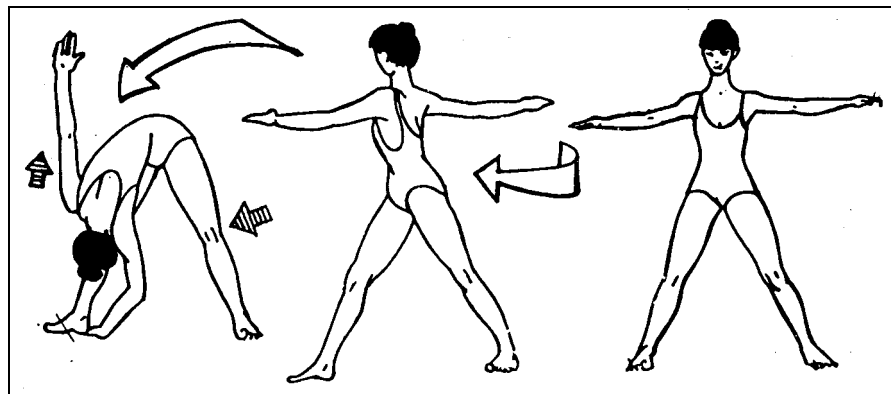
Inhalar elevándose sobre las puntas de los pies, retener el aire al momento que se baja lentamente flexionando las rodillas y separándolas hacia los lados, manteniendo los talones unidos. Al llegar abajo se exhala y se inicia el regreso lento a la posición inicial, siguiendo la misma mecánica que se empleó para bajar.

Se debe mantener la espalda erguida durante todo el ejercicio. Durante la tercera repetición, al llegar a la mitad de la trayectoria, tanto al bajar como al subir, sostener la posición unos segundos reteniendo el aire y continuar la trayectoria. Se fortalecen los músculos y articulaciones de las piernas. (Fig. 8).



9.- Colocarse de pie con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia arriba, a la altura de los hombros. Inhalar al frente y retener el aire mientras se gira el tronco hacia un lado y exhalar flexionando el tronco hacia la pierna correspondiente, llevando el brazo opuesto hacia abajo, hasta que la mano toque el piso.

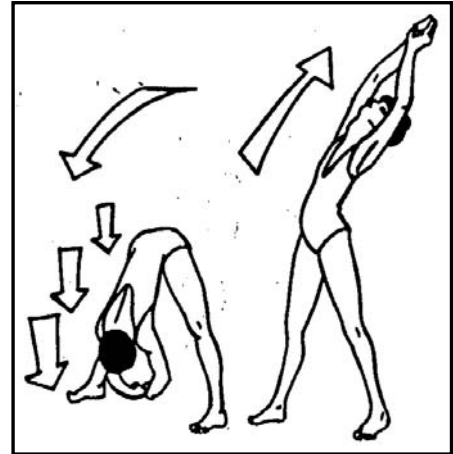
Regresar el tronco y continuar por el lado contrario. Se debe procurar mantener los pies paralelos y que el tronco se pegue a la pierna sin que se flexionen brazos ni piernas. El principal objetivo de este ejercicio es fortalecer los músculos de los brazos, cintura, tórax y espalda. (Fig. 9).



(Fig. 9)

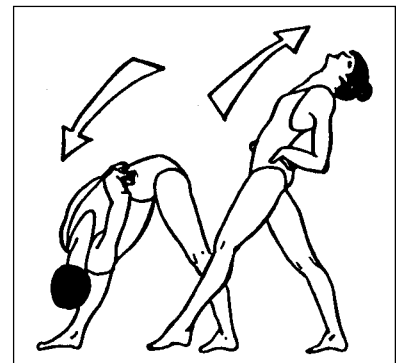


10.- Con las piernas separadas como en el ejercicio anterior unir los dedos pulgares, manteniendo los brazos extendidos hacia abajo; inhalar llevando los brazos hacia arriba por detrás de la cabeza arqueando el tronco hacia atrás y exhalar regresando los brazos y flexionando al tronco hacia abajo, balanceándolo tres veces procurando tocar el piso con las manos lo más atrás que sea posible por entre las piernas, tratando de mantener las piernas extendidas al igual que los brazos. El principal objetivo de este ejercicio es flexibilizar la columna vertebral. (Fig. 10).



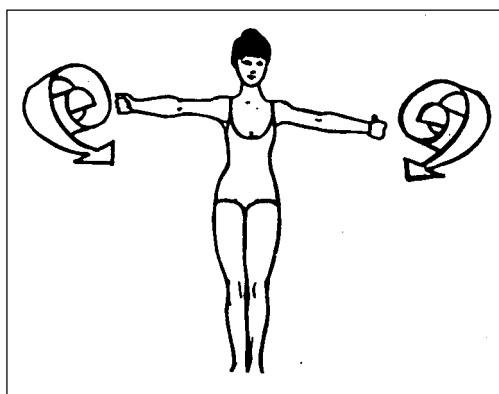
(Fig. 10).

11.- Las manos a la altura de la cintura, dedos pulgares hacia adelante colocando una pierna hacia adelante, se inhala arqueando el tronco hacia atrás, y se exhala inclinando el tronco hacia adelante llevando la frente hacia la rodilla conservando las piernas rectas flexibilizando así la columna vertebral. (Fig. 11).



(Fig. 11).

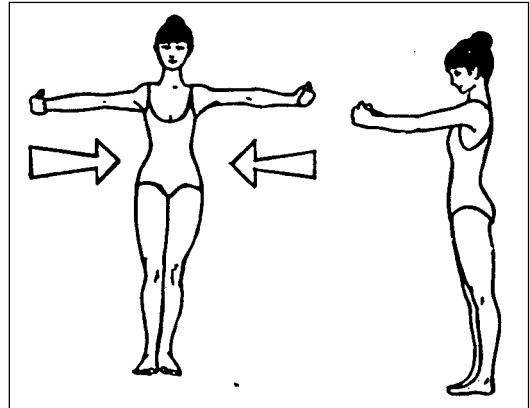
12.- De pie con los talones unidos y las puntas separados, extender los brazos al frente con las manos empuñadas. Inhalar separando los brazos lo más que se pueda y exhalar al unirlos de nuevo en la posición inicial. Los brazos deben de permanecer lo más extendidos que sea posible y a la altura de los hombros. Se fortalecen principalmente los hombros, los pectorales y los brazos. (Fig. 12).



(Fig. 12).

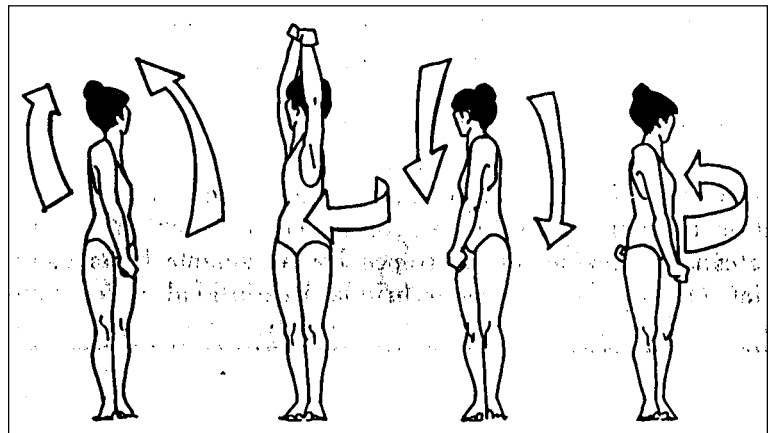
13.- Colocarse de pie, en la misma forma que en el ejercicio anterior, extender los brazos hacia los lados con las manos empuñadas y hacer giros o movimientos circulares con los brazos, incrementando progresivamente tamaño y velocidad de los círculos. La respiración es libre y después de hacer una serie de movimientos en un sentido, se repiten en sentido opuesto. Se trabajan los músculos de los brazos, pecho, hombros y parte superior de la espalda. (Fig. 13).

(Fig. 13).



14.- De pie con la misma posición del ejercicio anterior, girar el tronco hacia un lado y colocar los brazos a los costados con las manos empuñadas, la cabeza también debe de girar. Inhalar, elevando los brazos por los costados, estirados sobre la cabeza a la vez que gira el tronco y se retiene el aire. Exhalar al llegar al lado contrario, bajando los brazos hasta los costados y en esta posición regresar de nuevo al lado inicial para repetir el ejercicio tres veces por un lado y tres por el lado opuesto. Se logra un trabajo sobre los músculos de los brazos, tronco (cintura, costados y hombros). (Fig. 14).

(Fig. 14).

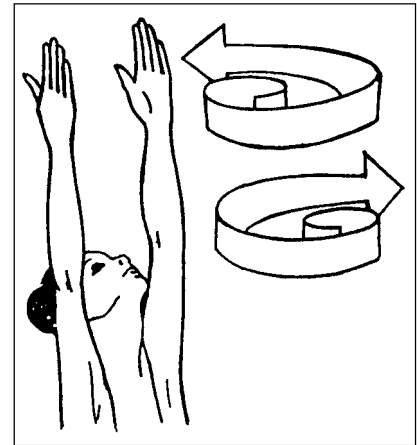


15.- Este ejercicio se inicia en la posición en que se inició el anterior. Hacer cortes verticales con los brazos bien extendidos, alternándolos. Reducir su amplitud gradualmente hasta quedar con los brazos extendidos hacia arriba. La respiración es libre y se debe procurar mantener los brazos y el cuerpo extendidos. (Fig. 15).

(Fig. 15).



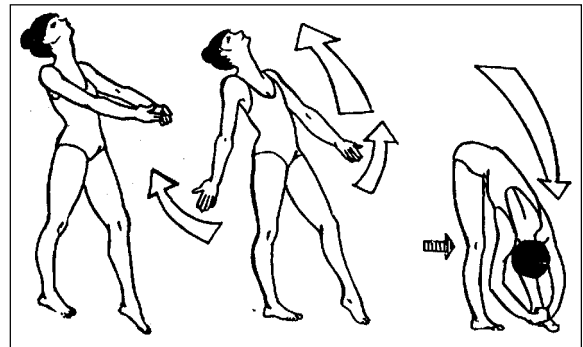
16.- Con los brazos en la posición en que finaliza el ejercicio anterior inhalar haciendo tres círculos pequeños y exhalar en tres círculos grandes; repetir tres ocasiones y ejecutado por el sentido contrario. Se debe procurar mantener los brazos bien extendidos y el cuerpo erguido así como la mirada hacia arriba. El objetivo es fortalecer los brazos, cuello y pecho. (Fig. 16).



(Fig. 16)

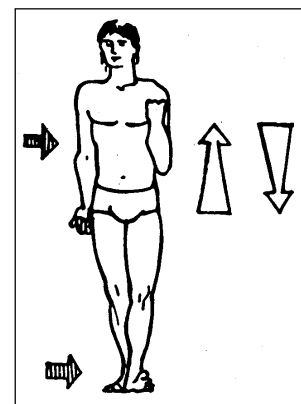
#### 17.- DAMAS Y CABALLEROS PRACTICAN AHORA EJERCICIOS DIFERENTES.

a) Damas. De pie, colocar una pierna al frente con el pie en punta y extender los brazos también al frente. Inhalar llevando el tronco hacia atrás al igual que los brazos, con los cuales se hacen dos círculos amplios; exhalar flexionando el tronco hacia adelante hasta tocarse el pie con las manos; Este ejercicio brinda flexibilidad a los músculos de cintura, espalda y pecho. (Fig. 17 Damas).



(Fig. 17 Damas).

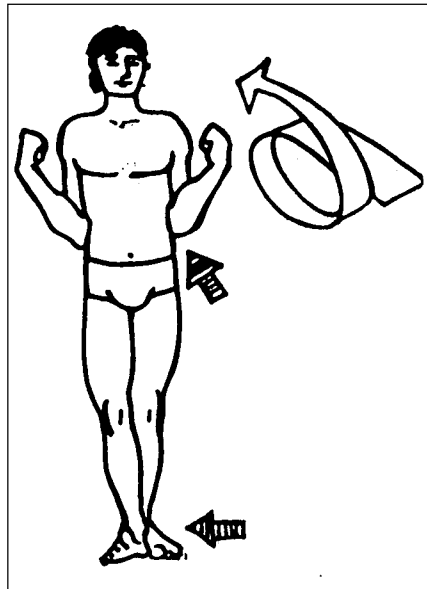
b) Caballeros. De pie, colocar el talón de un pie en el arco del otro y levantar la punta del primero sin separar el talón del piso. Los brazos se colocan a los lados de los costados, sin separar los codos, flexionar los antebrazos llevando los puños hacia los hombros alternándolos vigorosamente. (Fig. 17 Caballeros).



(Fig. 17 Caballeros).

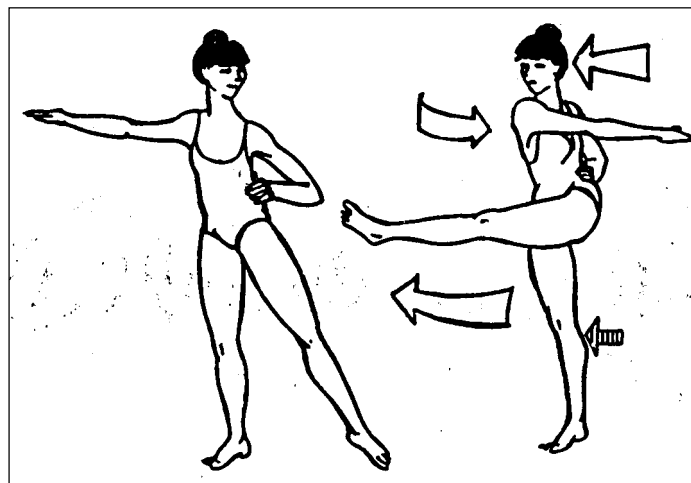
c) Damas. Ejercicio 15 por el lado opuesto.

d) Caballeros. Cambiando la posición de los pies de tal manera que se encuentren en posición contraria al ejercicio anterior. Colocar los brazos a los costados y hacerlos girar en círculos al frente del cuerpo. (Fig. 17 bis).



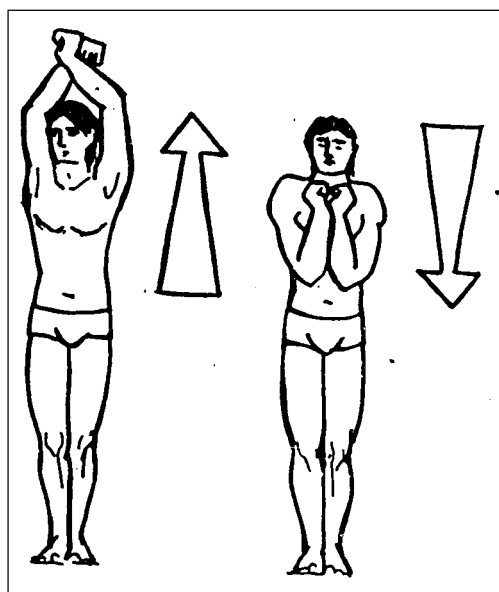
(Fig. 17 bis).

18.- a) Damas. Llevar una pierna extendida hacia el lado correspondiente y el brazo del mismo lado con la mano sobre la cintura; el brazo contrario extendido hacia el lado que le corresponde con los dedos extendidos. Inhalar en esta posición y exhalar al momento de cruzar al frente del cuerpo el brazo y la pierna extendidos. La cabeza gira siguiendo la trayectoria de la pierna en movimiento y se procura hacer la mayor torsión a nivel de la cintura. Con este ejercicio se busca la elasticidad y estiramiento de los músculos del cuello, tórax, cintura e ingles. (Fig. 18 Damas)



(Fig. 18 Damas).

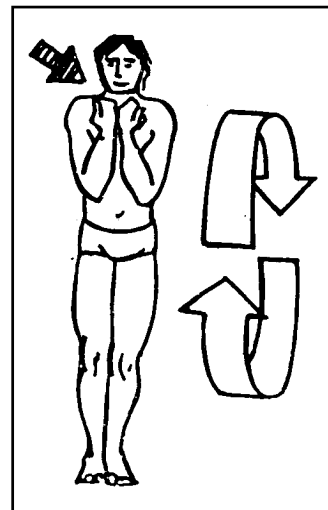
b) Caballeros. De pie con los talones unidos y los brazos a los costados, inhalar subiendo los brazos simultáneamente por el frente hasta cruzarlos sobre la cabeza; exhalar doblando y bajando los brazos con los antebrazos unidos frente al pecho en un movimiento brusco, exhalando violentamente por la nariz. El estiramiento de los músculos del tórax, espalda, cuello y brazos, así como su fortalecimiento, es el objetivo de este ejercicio. (*Fig. 18 Caballeros*).



(*Fig. 18 Caballeros*).

c) Damas. Ejercicio 17 a) por el lado contrario.

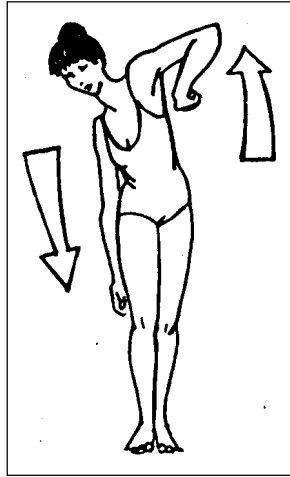
d) Hombres. De pie con los talones unidos colocar los antebrazos juntos enfrente del cuerpo con las manos empuñadas y las muñecas unidas. Se unen los antebrazos dirigiéndolos hacia el pecho al momento en que se inhala, continuar el giro sin despegar las muñecas hasta volver a la posición inicial exhalando. El objetivo de este ejercicio es fortalecer las articulaciones de muñecas, codos y hombros. (*Fig. 18 Caballeros bis*).



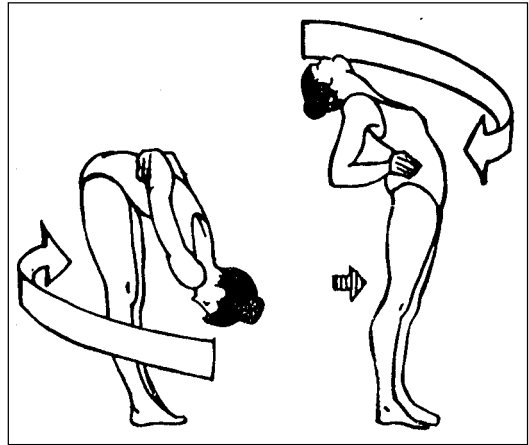
(*Fig. 18 Caballeros bis*).

NUEVAMENTE DAMAS Y CABALLEROS PRACTIQUEN LOS MISMOS EJERCICIOS.

19.- De pie con los talones unidos y las puntas separadas, los brazos a los costados con las manos empuñadas, inhalar flexionando el tronco hacia un lado llevando la mano del lado contrario a la axila y la otra baja hasta la rodilla y exhalar por el lado contrario con la misma mecánica anterior. Se estiran y fortalecen los músculos de los costados y cintura. (Fig. 19).



(Fig. 19).

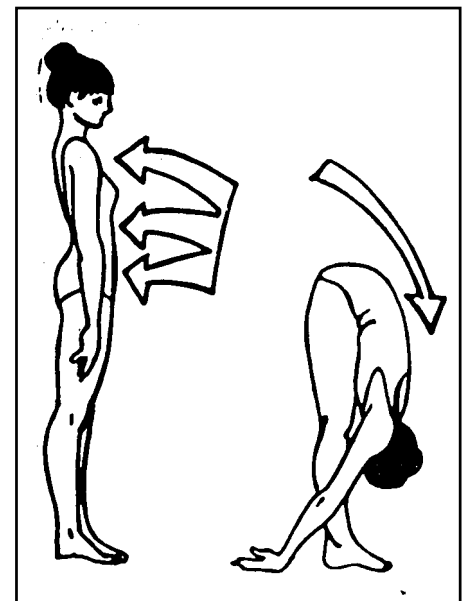


(Fig. 20).

20.- Con los talones unidos y las puntas separadas flexionar el tronco hacia adelante llevando las manos a la cintura uniendo los dedos pulgares a la altura de la columna vertebral. Girar el tronco elevándolo por un lado al inhalar y exhalar del lado contrario al bajar. Las piernas deben permanecer extendidas. Al finalizar la serie se realiza por el lado contrario. Se flexibiliza así desde la cintura hasta el cuello. Al terminar dejar los brazos y el tronco sueltos y hacia el piso. (Fig. 20).

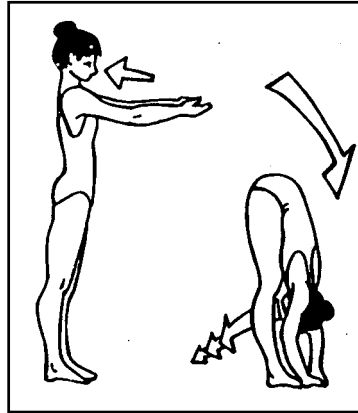
21.- El siguiente ejercicio comienza a partir de la posición final del anterior, inhalar profundamente al momento que se eleva el tronco con los brazos sueltos y exhalar al momento en que se flexiona el cuerpo hacia el frente en tres balanceos. La exhalación es continua y el movimiento de balanceo propicia una exhalación más profunda.

La oxigenación es el principal objetivo de este ejercicio. (Fig. 21).



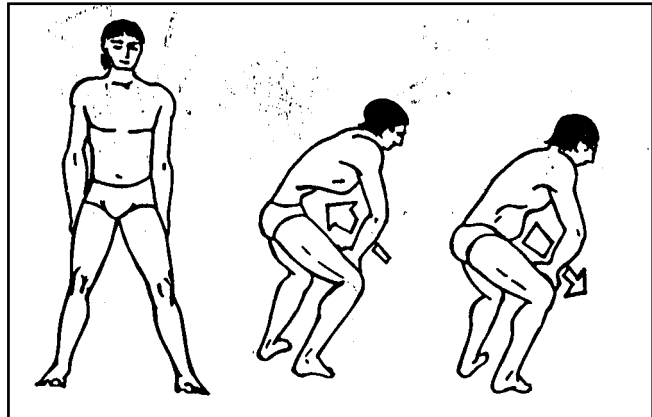
(Fig. 21).

22.- De pie con los talones juntos y las puntas separadas extender los brazos al frente al momento en que se inhala y exhalar por la boca flexionando el tronco hasta tocar el piso con las manos. (Fig. 22).



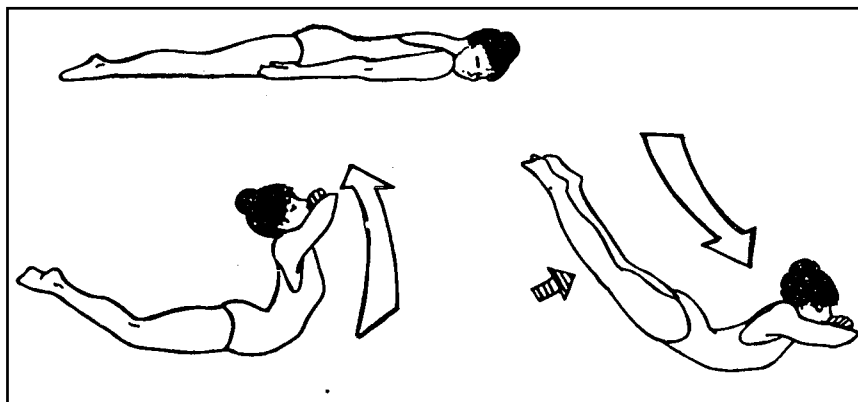
(Fig. 22).

23.- Colocarse de pie con las piernas separadas. Inhalar flexionando un poco las piernas y colocando las manos sobre los muslos flexionar ligeramente el tronco hacia adelante: exhalar completamente y realizar siete contracciones abdominales. Se realizan tres series y se regresa a la posición inicial, se inhala y se exhala completamente y se repite el ejercicio en forma sostenida por una sola ocasión manteniendo los músculos abdominales contraídos en forma estática. El objetivo es fortalecer los músculos del abdomen. (Fig. 23).



(Fig. 23).

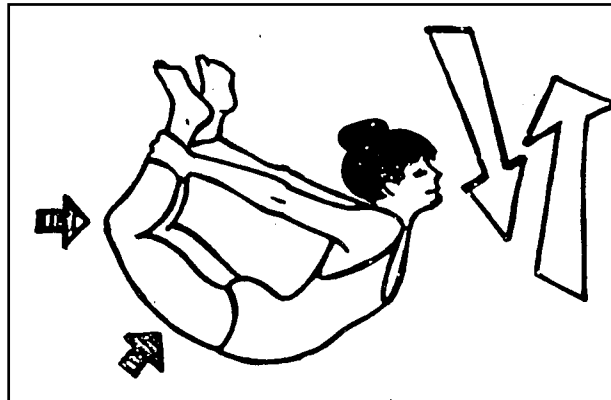
24.- Boca abajo se unen las piernas y se coloca una mano sobre el dorso de la otra y la barbilla sobre ambas. Flexionar las piernas e inhalar impulsando el tronco hacia arriba creando así un movimiento de balanceo y exhalar y bajar el tronco. Se trabajan de esta forma los músculos abdominales principalmente. (Fig 24).



(Fig.

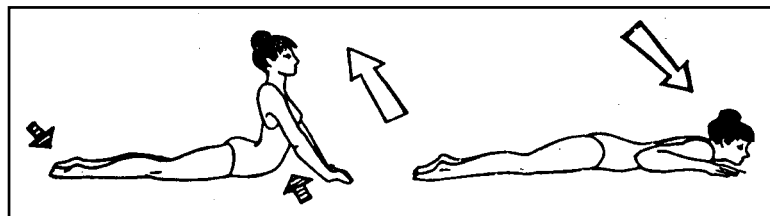
24).

25.- Boca abajo tomarse los tobillos con las manos arqueando el cuerpo y comenzar el balanceo siguiendo la misma mecánica respiratoria que en el ejercicio anterior. (Fig. 25).



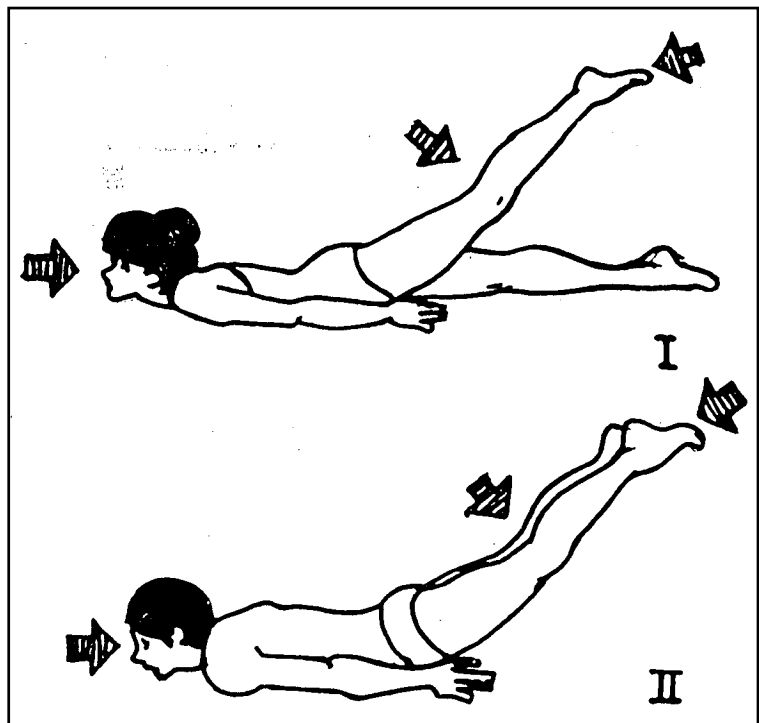
(Fig. 25).

26.- Boca abajo con los pies y piernas unidos se apoyan las manos sobre el piso a la altura de los hombros. Inhalar elevando el tronco sin levantar la pelvis, retener el aire en esta posición y exhalar bajando de nuevo el tronco a la posición inicial. El esfuerzo debe de hacerse principalmente más con el abdomen que con los brazos. (Fig. 26).



(Fig. 26).

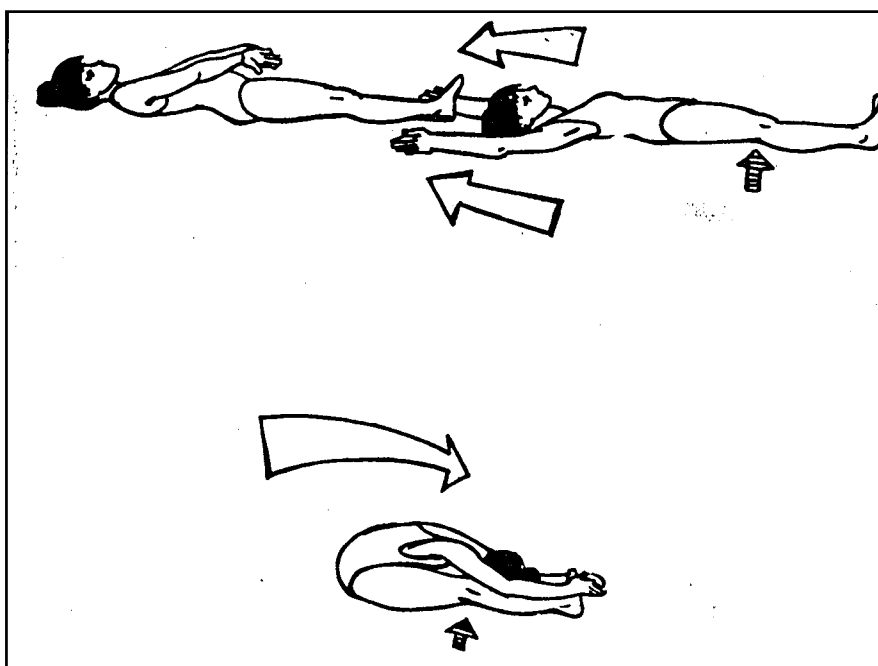
27.- Boca abajo colocar los brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo, inhalar elevando una pierna y exhalar al bajada. Este movimiento se realiza tres veces con cada pierna alternándolas y tres veces con las piernas juntas. Fortalece los músculos de las piernas y del abdomen así como los de la espalda. (Fig. 27).



(Fig. 27).

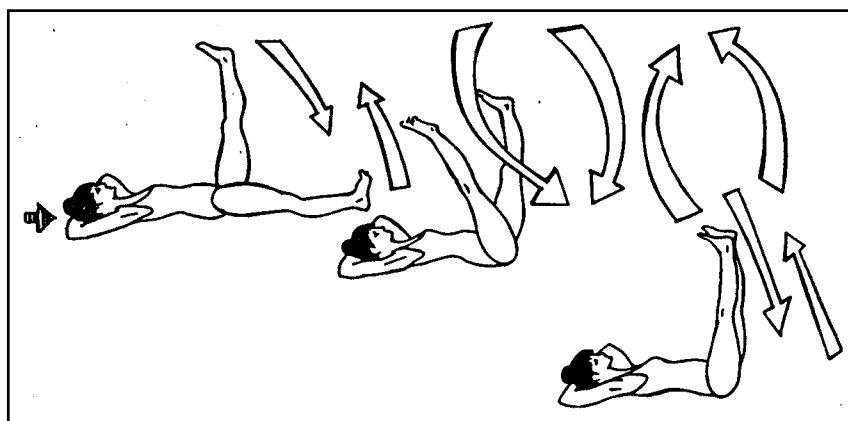


28.- De la posición anterior colocarse boca arriba de un giro, unir las manos por los dorsos a la altura del abdomen, llevar los brazos hacia atrás de la cabeza, al momento en que se inhala y haciendo el esfuerzo con el abdomen incorporarse llevando las manos hacia los pies y tratando de unir el pecho con los muslos al momento de exhalar. Procurar no flexionar las rodillas al momento de elevar el tronco. Con este ejercicio se fortalecen los músculos abdominales. (Fig. 28).



(Fig. 28).

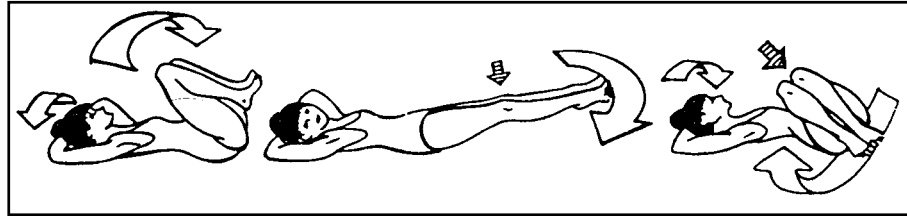
29.- Boca arriba con las manos entrelazadas bajo la nuca, hacer cortes rectos con las piernas alternándolas, la respiración es libre pero rítmica. Se realizan después tres círculos amplios hacia afuera y tres hacia adentro y finalmente se unen las dos piernas y se balancean tres veces sin flexionar las rodillas ni tocar el piso. Se fortalecen los músculos del abdomen. (Fig. 29).



(Fig. 29).

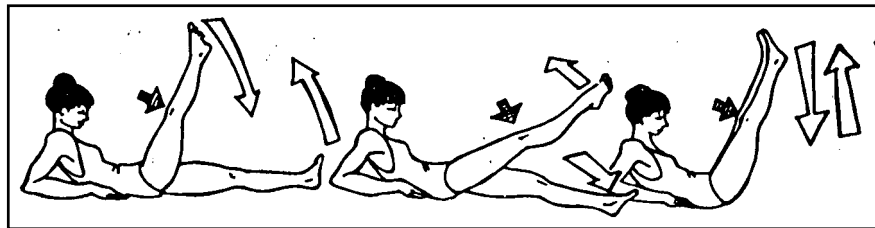
30.- En la misma posición inicial del ejercicio anterior flexionar las rodillas llevando las piernas hacia el pecho. Inhalar girando las piernas hacia un lado, retener el aire mientras se estiran al frente y exhalar al flexionarlas por el lado contrario. La cabeza gira en sentido contrario de las piernas y los codos permanecen en el piso. El ejercicio se realiza por ambos lados obteniéndose un fortalecimiento del abdomen y de la cintura principalmente. (Fig.30).

(Fig. 30).



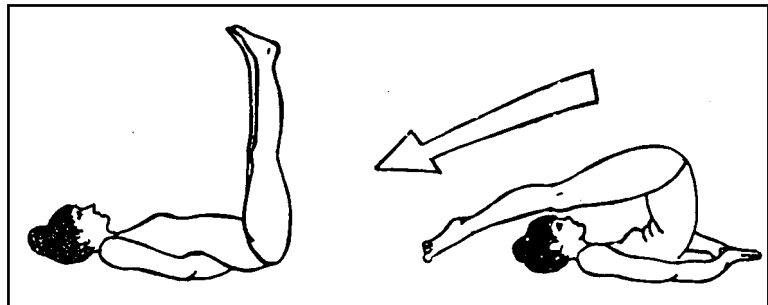
31.- Llevar las manos a los lados de los glúteos con las palmas hacia abajo y semi-incorporarse sobre los antebrazos, hacer cortes verticales con las piernas extendidas, tijeras pequeñas y rápidas y tres balanceos con las dos piernas unidas. Respiración libre y rítmica. Se fortalecen los músculos del abdomen. (Fig. 31).

(Fig. 31).

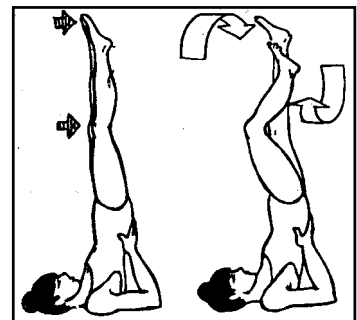


32.- Tendido sobre el tapete con los brazos a los lados del cuerpo (costados) y las palmas de las manos hacia abajo, inhalar profundamente y al momento de exhalar se elevan las piernas hasta llevar la punta de los pies detrás de la cabeza procurando no flexionar las rodillas y se regresa a la posición original inhalando. Se debe procurar realizar el esfuerzo de elevar las piernas principalmente con el abdomen. Se fortalece la columna vertebral y los músculos del abdomen principalmente. (Fig. 32)

(Fig. 32).



33.- Al finalizar el último movimiento del ejercicio anterior dejar los pies detrás de la cabeza y llevar las manos a la espalda lo más cerca posible de los hombros, colocando las piernas verticalmente y los hombros en el piso estirando el cuerpo hacia arriba. Lograda esta posición se hacen círculos bien trazados (bicicletas) lentamente al principio y acelerando progresivamente. La respiración es libre. Este ejercicio beneficia principalmente la articulación de la rodilla así como las vértebras cervicales y la espalda. (Fig. 33).

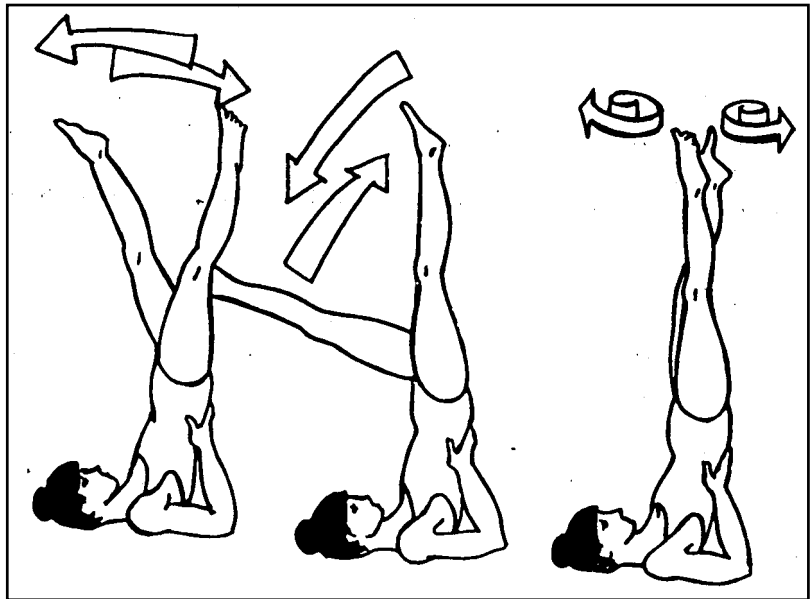


34.- Al finalizar el movimiento del ejercicio anterior estirar las piernas hacia arriba y realizar una serie de tijeras abriendo y cerrando el compás de las piernas tratando de mantenerlas verticales y alternando la respiración (inhalar y exhalar) al abrir y cerrar las piernas. (Fig. 34).

35.- En la misma posición que se inició el ejercicio anterior se realizan cortes verticales tocando el piso en forma alternada con la punta de los pies detrás de la cabeza y procurando no flexionar las rodillas. (Fig.35).

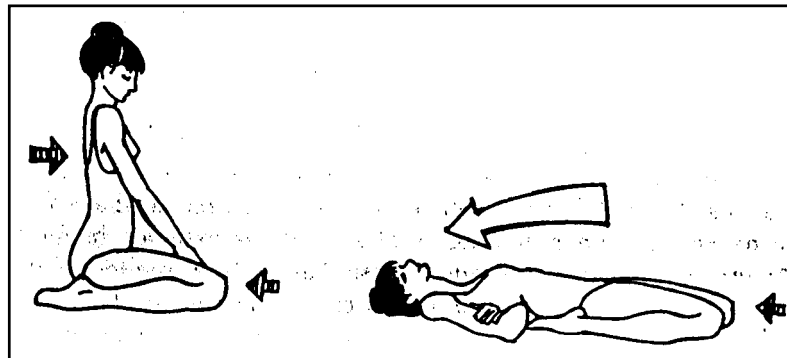
36.- Cruzar los tobillos y moverlos en todas las direcciones posibles, tomarse de los dedos gruesos con las manos y mirar hacia el frente hasta quedar sobre las piernas flexionadas. (Fig. 36).

(Fig. 34, 35 y 36).



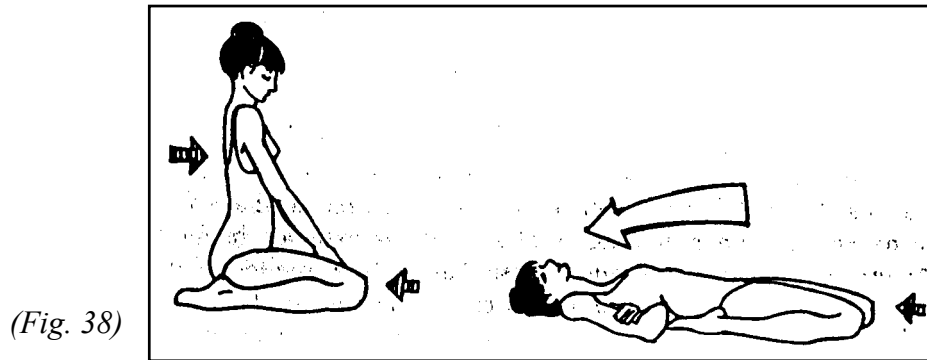
37.- Sentarse con las rodillas juntas y llevar las pantorrillas y los pies hacia afuera poniendo los glúteos en el piso. Inhalar y al momento de exhalar llevar la espalda al piso sin levantar las rodillas ni separarlas entrelazando al mismo tiempo los brazos bajo la espalda. Inhalar de nuevo y al momento de exhalar levantar el tronco lentamente ayudándose con las manos, si es necesario. Este ejercicio beneficia las articulaciones de ingles, rodillas y columna vertebral. (Fig. 37).

(Fig. 37).



38.- Sentarse ahora sobre las plantas de los pies separando las rodillas y manteniendo las puntas de los pies unidas. Inhalar y al momento de exhalar bajar lentamente la espalda hasta tocar el piso colocando esta vez los brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo. Inhalar de nuevo y al momento de exhalar regresar lentamente a la posición inicial.

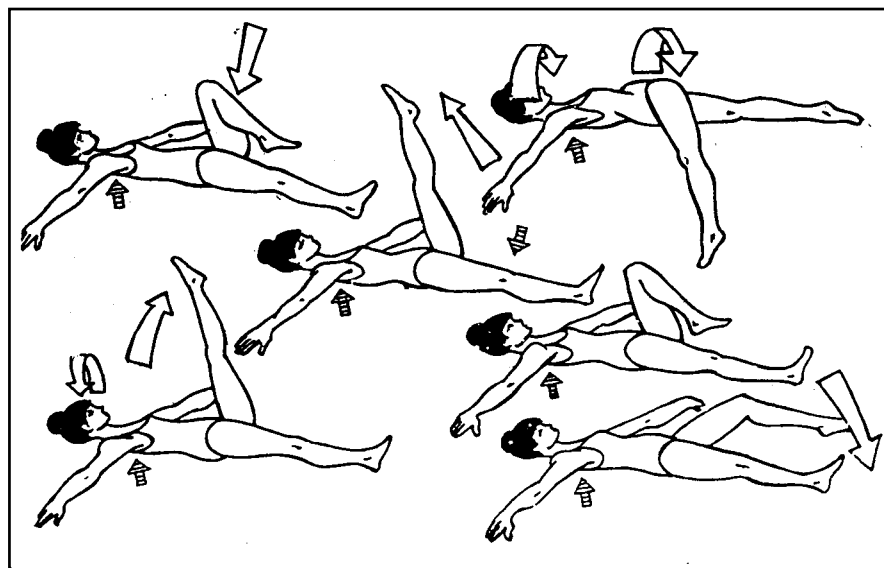
Se fortalecen principalmente las articulaciones de los tobillos y rodillas. (Fig.38).



(Fig. 38)

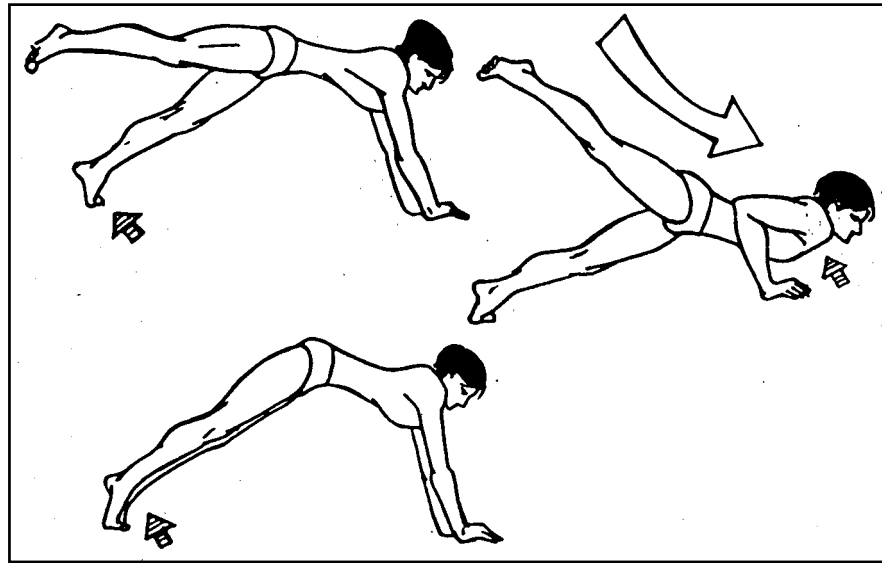
39.- DE NUEVO DAMAS Y CABALLEROS PRACTICAN EJERCICIOS DIFERENTES:

a). Damas. Tendidas sobre el tapete con los brazos extendidos hacia los lados "en cruz". y las palmas de las manos hacia abajo flexionar una pierna en un primer tiempo, en el segundo se extiende hacia arriba, en el tercero se cruza hacia el lado opuesto hasta que el pie toque el piso y la cabeza gire del lado contrario, en un cuarto tiempo se eleva la pierna extendida hacia arriba, en el quinto paso se flexiona de nuevo y en el sexto paso se estira la pierna en el piso para continuar el ejercicio con la pierna contraria, alternándose ambas. (Fig. 39 Damas).



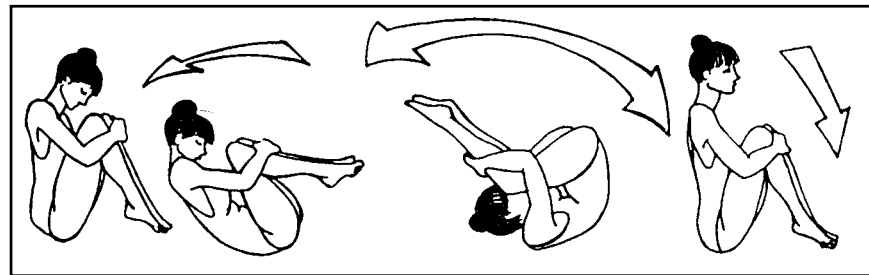
(Fig. 39 Damas).

b) Caballeros. Hacer tres lagartijas apoyándose en el piso sobre un solo pie y ambas manos. Luego de realizar el ejercicio con un pie, se realiza con el otro y finalmente se unen los dos pies para hacer tres lagartijas más. Se trabajan fuertemente los músculos pectorales y de los brazos. (Fig. 39 Caballeros).



(Fig. 39 Caballeros).

40.- Este último ejercicio, se practica por ambos sexos, colocándose en un extremo del tapete, sentados con las piernas flexionadas y las rodillas al pecho, tomándose con las manos las piernas a la altura de las rodillas y recogiendo un poco la barbilla. Inhalar profundamente y al exhalar se hace un balanceo hacia atrás, procurando hacerlo lo más lento posible para dar un verdadero masaje a la columna vertebral. Repetir el ejercicio varias veces y finalmente, aprovechando el impulso del último balanceo ponerse de pie sin ayuda de las manos. (Fig. 40).



(Fig. 40).

## **II. BAÑO**

Después de la práctica de gimnasia, el cuerpo ha transpirado y es conveniente limpiarlo de las toxinas, con un buen duchazo corto, brindará una sensación de agradable pulcritud. Como el agua se encuentra a la temperatura ambiente (sin calentar), existe una diferencia de temperatura con la del cuerpo, provocando una reacción del sistema nervioso con vasoconstricción periférica (para mantener el calor interno del cuerpo) seguida inmediatamente de una vasodilatación, que provoca una relajación del sistema nervioso, un aumento del ritmo circulatorio, que brinda una mayor oxigenación a todas las células, tonificando de esta manera todo el organismo.

### **Recomendaciones:**

- a) No prolongar demasiado el baño, para no enfriar demasiado el cuerpo y para no restarle tiempo a las demás partes de la práctica.**
- b) Mojar progresivamente el cuerpo y no de golpe, por lo menos al iniciarse en la disciplina.**
- c) Cerrar la boca, es decir, respirar solo por la nariz (para que el aire que penetra a los pulmones, lo haga en un grado adecuado de temperatura y humedad).**
- d) Al finalizar el baño, frotarse con una toalla áspera de preferencia, para provocar una mayor afluencia de sangre hacia la periferia (piel).**

### III. RELAJAMIENTO CONSCIENTE

#### A. Generalidades

Una vez que nos hemos refrescado y tranquilizado con el baño de agua fría, estamos preparados para realizar el siguiente paso en la secuencia de la práctica, es decir, el relajamiento consciente.

Este ejercicio tiene por objeto, brindar un descanso a todos los músculos del cuerpo de una manera consciente, lo cual traerá como consecuencia, un descanso general de todo el organismo principalmente del sistema nervioso.

La duración del relajamiento consciente, no debe de exceder de 10 minutos.

Para que esta práctica resulte ser lo más benéfica posible, se recomienda tomar en cuenta las siguientes indicaciones:

1.- Usar las ropas, lo más cómodas posible; para las damas un leotardo o payasito blanco de preferencia, que permita una correcta circulación sanguínea. Los varones un short o traje de baño que no apriete. Se recomienda lo mismo en relación a la ropa interior.

2.- Si el clima es muy frío e impide que el relajamiento se lleve a cabo satisfactoriamente, es recomendable optar por ponerse un sweater o un par de calcetines sin consentirse demasiado.

3.- Mantener un ritmo respiratorio normal, es decir, dejar que los pulmones tomen su propio ritmo de acuerdo al ejercicio sin forzarlo en ningún momento.

4.- Tratar de controlar los movimientos involuntarios como lo son, toser, rascarse, etc., aprendiendo así a controlarlos de forma voluntaria.

5.- Procurar no distraerse, recordando que el ejercicio se llama relajamiento consciente. Es muy importante tomar en cuenta este punto, ya que de lo contrario se puede caer en muchas ocasiones en estados fantasiosos.

6.- Estar dispuesto en todo momento a no oponer resistencia ya sea física o mental, en la realización de la práctica. Permitiendo un desarrollo sencillo de la misma.

#### B. Técnica

Esta técnica, que presentamos a continuación no es la única que existe para aprender a relajarse, pero es la más empleada en nuestra institución por cuestiones de método y además porque cumple ampliamente con los objetivos que se persiguen con este ejercicio,

Tenderse sobre el tapete boca arriba y hacer tres ejercicios de tensión, arqueando el cuerpo hacia arriba, sosteniéndose únicamente sobre hombros y talones. Inhalando al arquear el cuerpo, reteniendo unos segundos y exhalando al bajar al tapete.

Una vez realizados estos ejercicios, se adopta la posición de *Shavasana* o posición del cadáver; que consiste en colocarse tendido boca arriba, separar las piernas aproximadamente 20 cm., separar también los brazos ligeramente del cuerpo y poner las palmas de las manos hacia arriba, alineando la cabeza con la columna vertebral.

Normalizar el ritmo respiratorio, el cual se irá haciendo cada vez más lento, debido a la falta de movimiento y por lo tanto al bajo consumo de oxígeno. Comenzar a sentir como se relaja todo el cuerpo, como se va perdiendo tensión, sin imaginarlo, es decir, sin crear imágenes mentales, sólo sintiéndolo.

Repasar parte por parte todo el cuerpo, para evitar que alguna región quede tensa, en la forma que a continuación se indica:

- 1.- Llevar la atención mental a los pies y tratar de relajar todos los músculos de las partes que los componen.
- 2.- Continuar con los músculos de las pantorrillas, rodillas y muslos, relajándolos.
- 3.- Relajar los músculos de los glúteos, cadera, cintura y abdomen,
- 4.- Continuar, relajando los músculos de la espalda, costados, pecho, hombros, brazos, antebrazos y manos.
- 5.- Finalmente tratar de eliminar la tensión de los músculos del cuello y la cabeza.
- 6.- Permanecer unos momentos sintiendo como todos los músculos del cuerpo se encuentran relajados, descansando.

Después de dos o tres minutos máximo, se inicia la segunda parte del ejercicio que consiste en sentir todo el cuerpo y para hacerlo se utiliza la misma técnica que para la primera parte, es decir, repasar parte por parte todo el cuerpo.

- 1.- Comenzar de nuevo por los pies tratando de sentirlos lo más que sea posible.
- 2.- Sin dejar de sentir los pies, tratar de tomar consciencia de las pantorrillas, rodillas y muslos.
- 3.- Continuar sintiendo ahora además de las partes mencionadas los glúteos, cadera, cintura y abdomen.
- 4.- Sentir los músculos de la espalda, costados, pecho, hombros, brazos, antebrazos, manos.
- 5.- Llegando, finalmente a integrar todo el cuerpo, sintiendo los músculos del cuello y de la cabeza.
- 6.- Se inhala profundamente tratando de sentir el cuerpo como una unidad y tratando además de agudizar los sentidos, con el objeto de ubicarse bien en el medio ambiente. Sin abrirlos, mover los ojos en todas direcciones y estirarse fuertemente.

Si este ejercicio se practica en un centro cultural, este es el momento de intercambiar las experiencias vividas durante el relajamiento consciente, con el auxiliar de profesor y con los demás practicantes. Es importante comentar cualquier caso fuera de lo normal y las dudas que se tengan al respecto.

Durante la practica del relajamiento consciente, disminuye el ritmo de las funciones vitales, brindando un descanso efectivo al corazón así como al sistema nervioso. Por lo cual se recomienda este ejercicio a personas que padecen enfermedades o alteraciones de índole nerviosa en general.

Para facilitar el relajamiento, puede utilizarse la respiración, aprovechando el tiempo de las exhalaciones para relajar (estar más consciente de las exhalaciones en la primera parte de la práctica) y el tiempo de las inhalaciones para sentir (estar más conscientes de la inhalación en la segunda parte de la práctica).

La visión sencilla y tranquila de uno mismo, que se obtiene a través de la práctica regular del relajamiento, permite un mejor logro de todas las prácticas *Yoghisticas*, como las posturas o *asanas*, la meditación, etc.



#### IV. GNANI-YOGA

El tiempo destinado para esta parte de la clase es de aproximadamente 15 minutos.

*Gnani-Yoga*, podría traducirse en occidente, como el yoga del conocimiento o como la realización del *yug* (unión), por el cultivo o desarrollo del conocimiento intelectual del ser humano.

Se trata entonces de llevar a cabo el estudio esquemático de los diferentes aspectos de la vida, tanto desde el punto de vista individual, como del contexto universal, dentro del cual ésta se manifiesta a la consciencia del hombre.

Para ello se expone en cada sesión, un diferente tema, como punto de partida para el estudio de las diferentes áreas del saber humano, es decir, Ciencia-Arte-Filosofía-Religión, tomando en cuenta todos los posibles puntos de vista como son histórico, económico, político, filosófico, etc. Sin buscar ningún adoctrinamiento o tendencia alguna, dado que lo que se pretende es que el practicante vaya adquiriendo por medio del intelecto, un panorama general, lo más vasto posible de su existencia, que le permita realizar sus más elevadas posibilidades y aspiraciones, apoyado de la misma manera, en el resto de la disciplina (*Hatha, Karma, Bakti*, etc.).

De la misma manera, tendremos la oportunidad en esta parte de la clase, de comentar y aportar, en relación al tema, así como consultar tanto con el auxiliar de profesor como con el resto de practicantes, cualquier duda que surja respecto a la práctica.

Se recomienda, en esta parte de la clase, adoptar una posición en la cual, la columna vertebral se mantenga erguida, y tomar una actitud de participación positiva, receptiva y con espíritu crítico, pero tolerante, lo cual nos permitirá obtener los mejores beneficios del *Gnani-Yoga*.

Se recomienda prender un incienso con un aroma floral, de maderas u oriental.

## V. ASANAS

### A. Generalidades

*“Hay que tener presente que como método curativo, la práctica de las posturas puede llevarse a cabo simplemente en el sentido físico, es decir, que las asanas practicadas únicamente como gimnástica del cuerpo son suficientes para el organismo; pero en cuanto se aspira a tener cualquier beneficio mental psíquico, o bien la esperanza de nuevas facultades, se tendrá que hacer intervenir algo más que esta cultura física. Sabemos que cada asana ofrece un aspecto particular, no solo parata salud sino para otros planos del ser humano a medida que las posturas se acompañan de concentración, comenzando por el control respiratorio.”*

*M.S.M.A. Serge Raynaud de la Ferriere  
Yug Yoga Yoghismo. Pág. 660.*

Las *asanas* son posiciones que se adoptan con el cuerpo y cuyos nombres evocan animales, flores o virtudes como aspectos de la naturaleza.

Al reproducir los movimientos de la naturaleza, las *asanas* brindan al practicante un trabajo a nivel físico (muscular, articulaciones, etc.), emotivo y mental. De la misma manera las *asanas* trabajan sobre los centros energéticos presentes en el cuerpo, los *Chakras*, así como sobre los plexos nerviosos. son posiciones que se adoptan con el cuerpo y cuyos animales, flores o virtudes como aspectos de la naturaleza.

### B. Recomendaciones

**1.- Utilizar un atuendo, lo suficientemente holgado, que permita libertad tanto circulatoria como de movimiento. Se sugiere que sea blanco, ya que este color proyecta tranquilidad, serenidad, limpieza, desde el punto de vista psicológico.**

**2.- Usar un lienzo blanco preferentemente, por lo que ya se ha mencionado en el tema 1 (gimnasia psicofísica).**

**3.- Despojarse de los objetos metálicos, ya que alteran el equilibrio energético y magnético del organismo.**

**4.- Tratar de mantener la atención mental en el punto o lugar sugerido y evitar la divagación. Para ayudar a mantener la atención mental se mantienen los ojos cerrados, tanto durante la práctica de las posturas como durante los cambios entre una y otra.**

**5.- Una vez que se ha adoptado la postura, es indispensable liberarse de tensiones, es decir, relajarse.**

**6.- Mantener un tipo de respiración adecuado a lo largo de la postura; buscando siempre un ritmo propio de cada persona. Se recomienda al momento de cambiar de posición, hacerlo siempre al exhalar.**

**7.- Tratar de sentir el cuerpo en cada postura, localizando las partes que trabajan más intensamente.**

**8.- Evitar lo más que se pueda, (sin exagerar) los sitios ruidosos o demasiado iluminados; sitios con demasiadas corrientes de aire, los olores desagradables, etc. Esto es, evitar cualquier factor que rompa con la armonía de la práctica.**

**9.- La duración de cada postura debe ser de aproximadamente 45 seg. a 1 min. 45 seg. y los cambios entre cada posición deben de ser muy lentos, manteniendo así un ritmo armónico de toda la secuencia.**

**10.- Sin que sea forzoso, se recomienda prender un incienso discreto.**

### *C. Secuencia y Mecánica*

Antes de ejecutar las posturas, es necesario, practicar los siguientes ejercicios de flexibilización y calentamiento de ingles y rodillas:

Sentarse sobre el tapete y estirar hacia adelante una pierna, mientras que se flexiona la contraria, llevando la planta del pie al muslo de la pierna que permanece extendida, con el talón lo más cerca que sea posible del área del perineo. Mover la pierna que se encuentra flexionada, de arriba hacia abajo manteniendo la espalda erguida apoyando la palma de la mano al piso y el brazo lo más pegado posible a la columna vertebral (brazo del lado de la pierna flexionada.) La mano opuesta a la pierna que se flexiona se coloca sobre el tobillo de la misma. Se recomienda hacer entre 10 y 20 movimientos, al término de los cuales se inhala y al momento de exhalar se trata de llevar la frente a la rodilla de la pierna que se encuentra extendida sin flexionar esta. Repetir el ejercicio por ambos lados.

El siguiente ejercicio, es semejante al anterior, pero se coloca el dorso del pie (de la pierna flexionada) sobre el muslo, Se realiza también de 10 a 20 movimientos que terminan llevando la frente a la rodilla en el momento de exhalar; realizando después el ejercicio con la pierna opuesta.

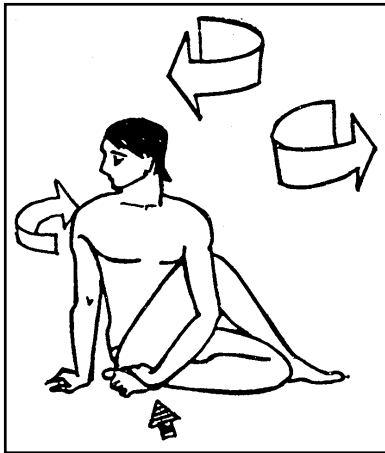
El último ejercicio, consiste en unir la planta de los pies y tratar de llevarlas lo más cerca del perineo y después mover las piernas flexionadas, de arriba-abajo, abajo-arriba, tomando con las manos los tobillos. Realizar estos movimientos en un número de 15 a 20, al término de los cuales, se detiene el movimiento, se inhala y exhala tratando de llevar la frente a la punta de los pies, manteniendo las rodillas lo más cerca del piso que sea posible, repetir tres veces.

## 1.-ARDHAMATSYENDRA

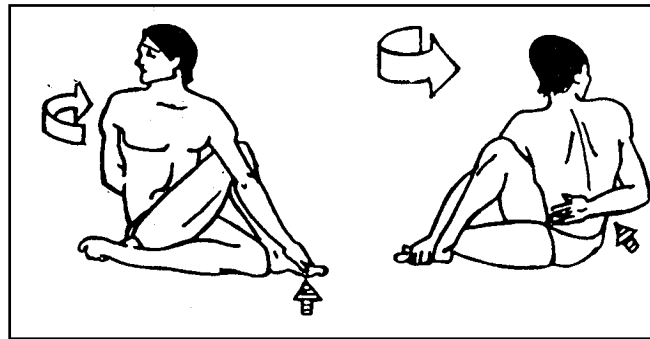
*Ardha*, significa mitad, media; *Matsyendra*, es el nombre del introductor de la postura. Se traduce literalmente como "la media postura de *Matsyendra*", aunque dentro de la institución está más difundida como "postura de la media torsión".

### *Técnica:*

Al momento de exhalar, se flexiona la pierna izquierda, bajo el muslo de la derecha, de tal manera que desde el muslo hasta el pie se apoye completamente en el piso. Simultáneamente, la pierna derecha se flexiona, cruzando el pie sobre el muslo de la pierna izquierda, apoyando completamente la planta del pie a un lado de la rodilla. Girar el tronco hacia el lado derecho tomándose con la mano izquierda el arco del pie izquierdo y apoyando la palma de la mano derecha en el piso, por detrás de los glúteos y el brazo lo más cerca posible de la columna vertebral. Se debe tratar de llevar el rostro hacia atrás girando el cuello. Realizada por ambos lados.



(Fig. I).



(Fig. 1.2 y II)

### *Recomendaciones:*

Se debe mantener la atención mental a lo largo de la columna vertebral, la cual debe de permanecer erguida durante todo el tiempo que se mantiene la postura.

Buscar la mayor torsión posible. La respiración tiende en forma natural a ser alta debido a la presión que se da a los órganos abdominales.

### *Beneficios:*

Se trabaja principalmente sobre la columna vertebral, la cual adquiere mayor flexibilidad y sobre los órganos abdominales que reciben un fuerte masaje, por presión. (Fig. I).

## 1.2.-ARDHAMATSYENDRASANA

(Variante para el segundo grupo)

La mecánica de la realización de la postura es la misma que para el primer grupo, sólo que

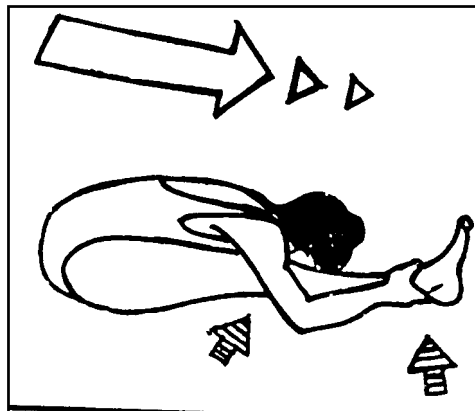
aquí el brazo izquierdo cruza sobre la pierna derecha y la mano toma el arco del pie derecho. Mientras que el brazo contrario se flexiona sobre la espalda con la mano relajada. (Fig. 1.2 y II). Misma recomendaciones que para el primer grupo. La atención mental de todas las posturas del segundo grupo son dadas por medio de un examen de cambio de grupo, que se realiza en los centros culturales por el jefe de profesores.

## 2.-PASCHIMOTANASANA

*Paschima*, significa oeste; *ottana*, significa estiramiento lo cual se traduciría literalmente como "la postura del estiramiento del oeste". De acuerdo a la tradición Hindú, el cuerpo se divide en cuatro partes atendiendo a los cuatro puntos cardinales, en los cuales el norte corresponde a la cabeza, el sur corresponde a las plantas de los pies, el este a la parte anterior del cuerpo y el oeste a la parte posterior

### *Técnica:*

Sentarse en el piso con la columna vertebral erguida, las piernas justas y extendidas en el piso hacia el frente. Al momento de exhalar se flexiona el tronco tratando de llevarlo hacia los muslos, tomando los tobillos con las manos y colocando la frente sobre las piernas, sin flexionar las rodillas. (Fig. 2).



(Fig. 2).

### *Recomendaciones:*

Mantener la atención mental en la columna vertebral a la altura de las vértebras lumbares (en el área de la cintura) y los hombros, cuello y espalda completamente relajado. Las piernas deben de permanecer extendidas y la respiración tiende a ser corta y alta.

### *Beneficios:*

Flexibilización de la columna vertebral y masaje a los órganos abdominales.

### 3.-JANYASANA (por ambos lados)

*Janu*, significa rodilla; *ya*, significa contener o retener. Esta es la "postura en que se retiene la rodilla". La postura se realiza primero con una pierna y después con la otra.

#### *Técnica:*

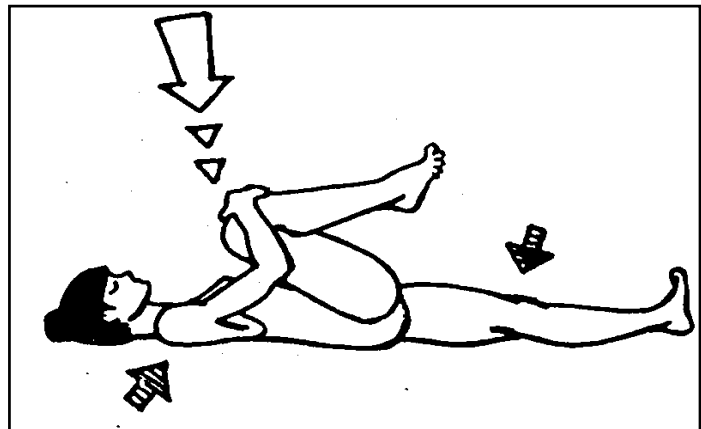
Recostarse sobre el tapete, flexionar la pierna derecha sobre el abdomen, sujetándola con ambas manos entrelazadas a la altura de la rodilla. La otra pierna permanece relajada al piso.

#### *Recomendaciones:*

La atención mental se mantiene en el lado del abdomen que está siendo presionado. Se debe procurar mantener relajados los hombros y el cuello evitando que la cabeza cuelgue hacia atrás.

La postura se realiza después por el lado contrario con las mismas indicaciones. (Fig. 3).

(Fig. 3).



#### *Beneficios:*

Masaje a ambos lados del abdomen.

### 4.- JANYASANA (completa)

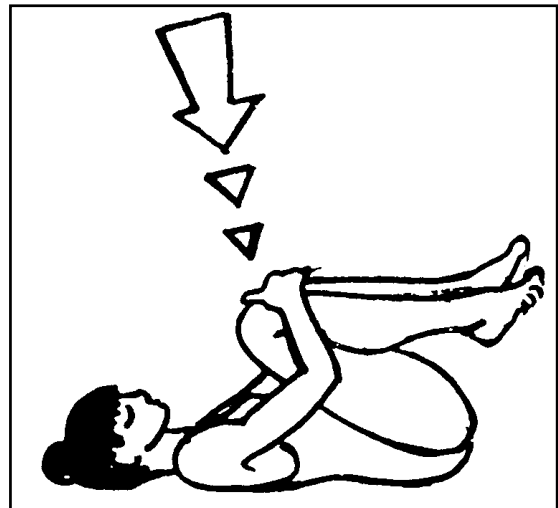
#### *Técnica:*

Tenderse sobre el tapete y flexionar ambas piernas contra el abdomen, presionando con las dos manos entrelazadas a la altura de las rodillas. (Fig. 4).

(Fig. 4.)

#### *Recomendaciones:*

La atención mental permanece en todo el abdomen; los hombros relajados y se debe evitar, al igual que en la postura anterior, que la cabeza cuelgue hacia atrás.



#### *Beneficios:*

Derivados de un masaje completo sobre todos los órganos abdominales.

## 5.- PAVANAMUKTASANA

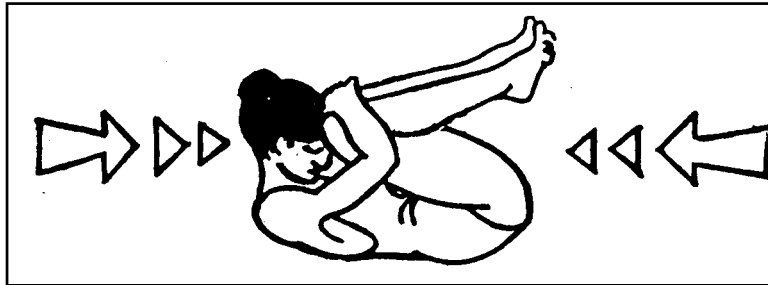
*Pava*, significa aires o vientos; *mukta*, significa liberarse. Esta es la "postura de la liberación de los vientos. Entendiéndose vientos o aires, como los gases del aparato digestivo.

*Técnica.*

De la postura anterior simplemente se lleva la frente a las rodillas, cruzando los antebrazos, a nivel de las rodillas.

*Recomendaciones:*

Mantener los hombros y el cuello relajados y procurar no hacer mucha tensión con los brazos. La atención mental se mantiene en la nuca en la región abdominal. (Fig. 5).



(Fig.5).

*Beneficios:*

Principalmente sobre los órganos abdominales, los cuáles reciben un masaje intenso. En esta postura se flexibiliza además la columna vertebral.

## 6.-HALASANA.

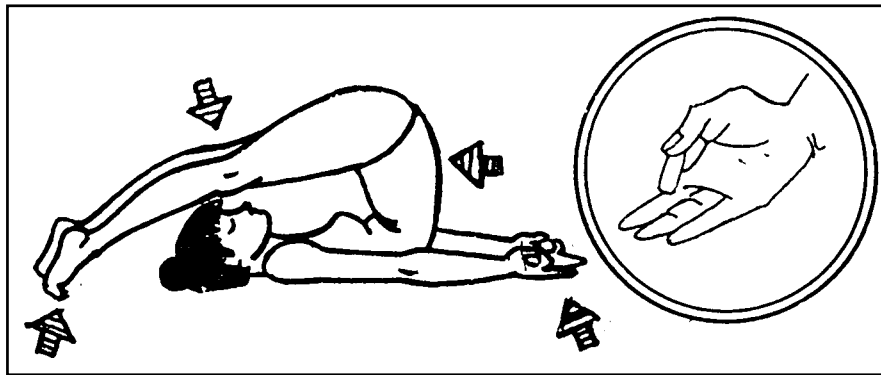
*Hala*; significa arado. Esta es la postura del arado.

### *Técnica:*

Tendidos sobre el tapete, apoyar las palmas de las manos en el piso y llevar ambas piernas unidas sobre la cabeza, colocando la punta de los pies en el piso por detrás de la misma. Extender los brazos en el piso en sentido opuesto a las piernas con las palmas de las manos hacia arriba, haciendo un círculo con los dedos índice y pulgar. (Fig.6 y 6A).

### *Recomendaciones:*

Mantener la atención mental en el centro de la garganta. Las piernas deben de permanecer juntas y extendidas, aún cuando los pies no alcancen a tocar el piso.



(Fig. 6 y 6A).

### *Beneficios:*

Masaje a la glándula tiroides y a las paratiroides, la columna vertebral sufre un fuerte estiramiento, que le brinda una gran elasticidad.



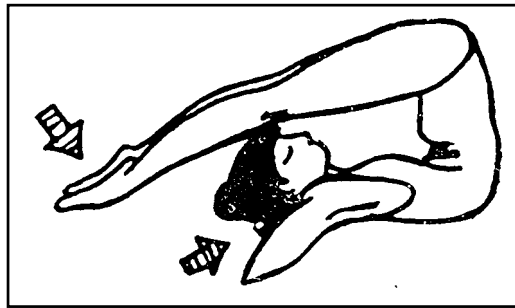
## 7.-HALASANA (Variante 1)

### *Técnica:*

De la posición anterior, se entrelazan simplemente las manos debajo de la nuca y se colocan los empeines sobre el piso.

### *Recomendaciones:*

Mismas que en la postura anterior. Así como la atención mental y beneficios. (Fig. 7).

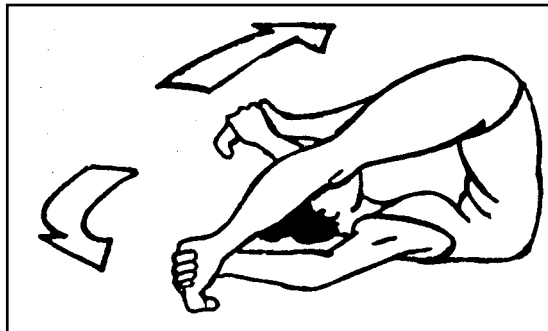


(Fig. 7).

## 8.-HALASANA (Variante 2)

### *Técnica:*

De la posición anterior, se separa el compás de las piernas tomando con las manos los arcos de los pies. (Fig. 8).



(Fig. 8).

### *Recomendaciones:*

Mantener la misma atención mental que en las dos posturas anteriores así como las piernas lo más extendido posible. En caso de no lograr tomarse de los arcos de los pies, tomarse provisionalmente de las pantorrillas o de los tobillos, manteniendo en cualquier momento las piernas extendidas.

Los beneficios son los mismos que en la postura anterior.

## 9.-KARNAPITASANA

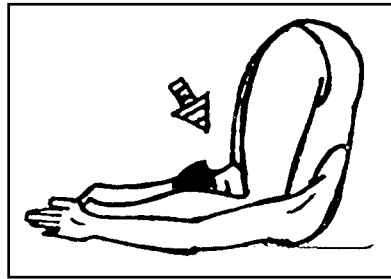
*Karna*, significa oreja; *pida* o *pita* significa presión. Esta es la “postura de la presión a las orejas”.

### *Técnica:*

En la posición anterior, flexionar las piernas llevando las rodillas al piso junto a las orejas, extendiendo los brazos a lo largo de las piernas, con las palmas de las manos hacia arriba.

### *Recomendaciones:*

La atención mental permanece en la garganta. Se debe de tratar de llevar las rodillas al piso relajando completamente el cuerpo. (Fig. 9).



(Fig. 9).

### *Beneficios:*

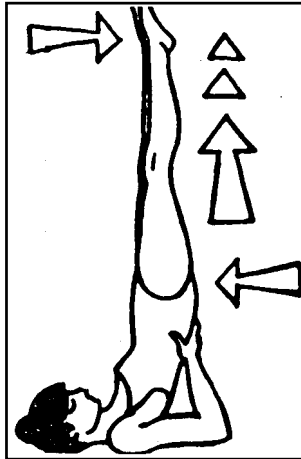
Mismos que en las posturas anteriores a nivel de la tiroides y columna vertebral.

## 10.- SARVANGASANA

*Sarva*, significa todo, íntegro, completo; *anga*, significa cuerpo. Esta es la “postura de todo el cuerpo”.

*Técnica.*

De la posición anterior, se colocan las manos sobre la espalda, lo más cerca posible de los hombros, llevando enseguida las piernas hacia arriba, hasta conseguir tener el cuerpo erguido verticalmente sobre los hombros. (Fig. 10).

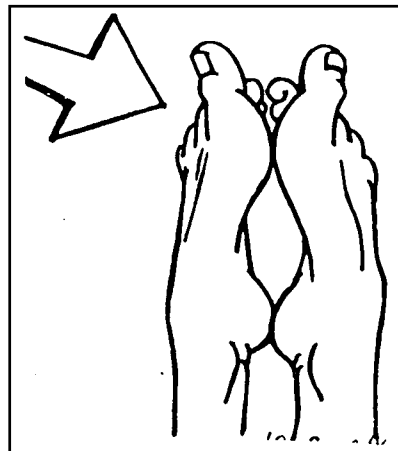


(Fig. 10).

### 10.1.- SAHVANGASANA

(variante para el segundo grupo)

Se sigue, la misma técnica y recomendaciones que en la postura para el primer grupo, sólo que aquí, las plantas de los pies permanecen unidas y los dedos gruesos se separaran hacia los lados. (Fig. 10.2) Procurando no separar las rodillas.



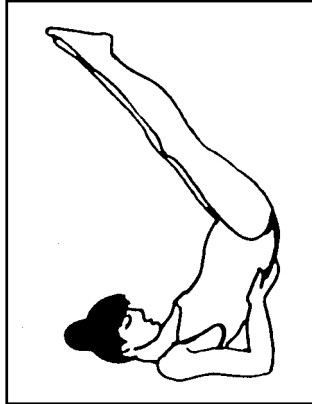
(Fig. 10.2).

## 11.-VIPARITAKARANI

*Viparita*, significa invertido; *Karani*, acción. Esta es la postura de "la acción invertida".

### *Técnica:*

De la postura anterior, las manos pasan ahora a posarse sobre la cadera (sin sostenerla), las piernas se inclinan un poco ahora sobre la cabeza hasta formar un ángulo de equilibrio de 60° aproximadamente con respecto al piso. (Fig. 11).



(Fig. 11).

### *Recomendaciones:*

La atención mental regresa al centro de la garganta. Los brazos no deben sostener al cuerpo, la posición es de completo equilibrio las manos sólo tocan la cadera.

### *Beneficios:*

Postura de grandes beneficios para la circulación de las piernas, los órganos abdominales y la región de la glándula tiroides.

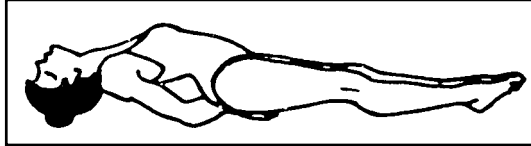
Transcurrido el tiempo de duración de esta postura, se llevan de nuevo las puntas de los pies detrás de la cabeza, al tiempo en que se apoyan las palmas de las manos al piso en dirección opuesta, para comenzar a regresar lentamente la espalda al tapete y finalmente se bajan las piernas, sin levantar la cabeza del piso. Se adopta la postura del cadáver.

## 12.-MATSYASANA (variante)

*Matsya*, significa pez. Esta es la "postura del pez".

*Técnica:*

Tendidos sobre el piso, se colocan las palmas de las manos hacia abajo, a la altura de las caderas y se arquea el tronco hacia arriba, tocando el piso con la parte superior de la cabeza. (Fig. 12).



(Fig. 12).

*Recomendaciones:*

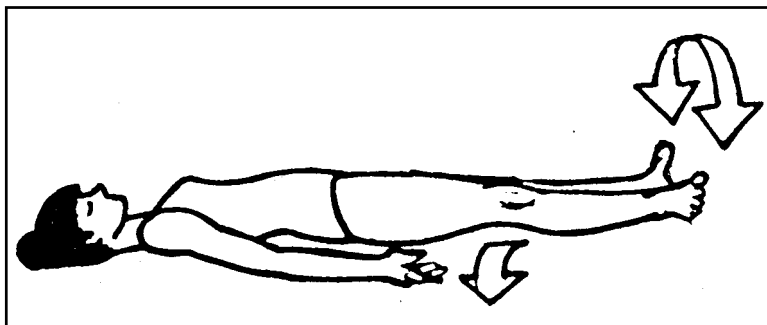
Mantener la atención mental en la columna vertebral y las piernas relajadas. Al finalizar el tiempo necesario para la postura se adopta de nuevo la posición del cadáver tratando de relajar el cuerpo.

*Beneficios:*

Actúa sobre la columna vertebral flexibilizándola.

## 13.-SHAVASANA

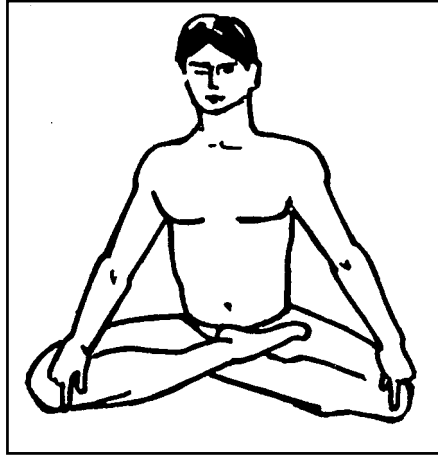
Postura del cadáver. (Misma que se utiliza para el ejercicio de relajamiento consciente). Permanecer en ella tratando de relajar al máximo la espalda principalmente y el cuerpo. (Fig. 13).



(Fig. 13).

#### 14.-ARDHAPADMASANA

*Ardha*, significa mitad; *padma*, significa loto. Esta es la postura del medio loto. (Fig. 14).



(Fig. 14).

##### *Técnica:*

Incorporarse lentamente de la postura anterior, sentándose con la espalda erguida. Flexionar la pierna izquierda, procurando que el talón quede a la altura de la ingle; tomar el pie derecho y colocarlo sobre el muslo de la pierna izquierda, procurando que quede también a la altura de la ingle. Posteriormente se colocan las manos sobre las rodillas con los brazos extendidos y se adoptan un *mudra*, (actitud) con las manos, empuñándolas y extendiendo el dedo índice hacia abajo, quedando los dorsos de las manos hacia arriba.

##### *Recomendaciones:*

La atención mental, permanece en el área del corazón; la columna vertebral se mantiene lo más erguida posible y el mentón se recoge ligeramente sobre el pecho. Una vez transcurrido el tiempo de la postura se realiza por el lado contrario.

##### *Beneficios:*

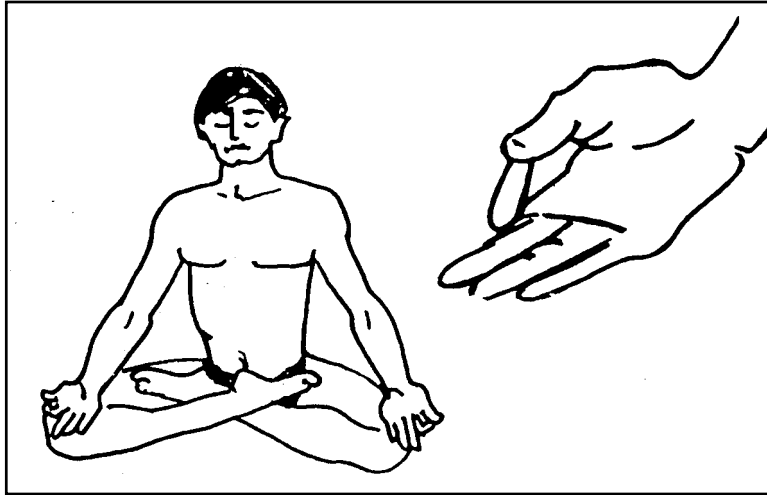
Esta postura brinda un estado de armonía y equilibrio. Es una postura muy empleada para la práctica de la meditación.

### 15.-PADMASANA

*Padma*, significa, loto. Esta es la postura del loto completo

#### *Técnica:*

De la postura anterior, simplemente, subir la pierna que se encuentra abajo, quedando ambos dorsos de los pies lo más cerca posible de las ingles. Los brazos se extienden y las palmas de las manos se colocan hacia arriba con el dedo índice y pulgar formando un círculo, los dedos restantes permanecen extendidos. (Fig. 15).



(Fig.15)

#### *Recomendaciones:*

La atención mental se lleva entre los dos ojos, tratando de ubicar la glándula hipófisis. Se mantiene la columna erguida y la cabeza, permaneciendo, lo más relajado posible.

#### *Beneficios:*

Mismos beneficios que en la postura anterior.

## 16.-VIVEKASANA

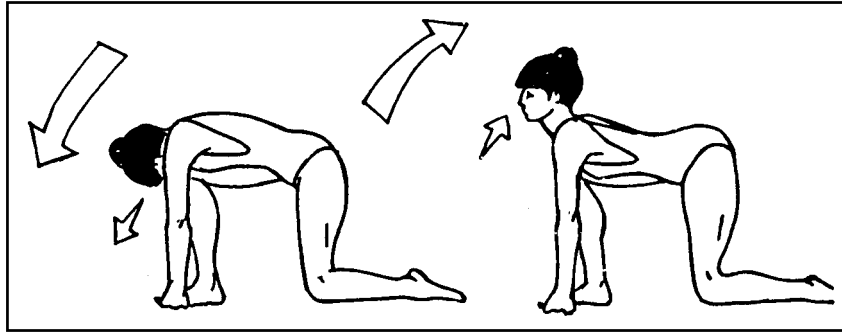
*Viveka*, significa autocontrol. Esta es la postura del autocontrol.

### *Técnica:*

De la posición anterior, abrir los ojos y semiincorporarse. Adelantar la pierna derecha, apoyando bien la planta del pie en el piso, mientras que la rodilla y el empeine de la pierna y pie izquierdos se apoyan también en el piso, al igual que las manos, las cuales se mantienen empuñadas con los pulgares apoyados a la altura del dedo grueso del pie delantero. Se inhala y se exhala profundamente durante tres ocasiones, se cambia de pierna y se repite por el lado contrario, pudiendo o no mover la cabeza (opcional).

### *Recomendaciones:*

La atención mental se mantiene en el proceso respiratorio. La postura, toma el tiempo aproximado para efectuar tres respiraciones completas de cada lado. (Fig. 16).



(Fig. 16).

### *Beneficios:*

Con este ejercicio respiratorio elemental, se reparte y equilibra la energía activada por las asanas.

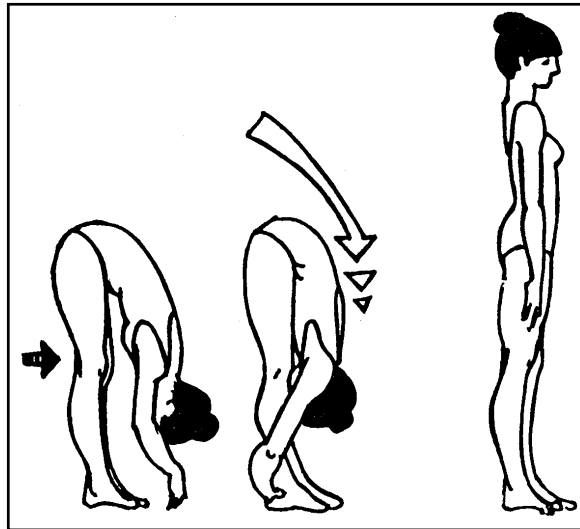


## 17.-PADAHASTASANA

*Pada*, significa pie; *hasta*, mano. Esta es la postura de los pies y las manos.

### Técnica:

De la posición anterior, unir los dos pies y estirar las piernas. Tomar los tobillos con las manos y tratar de pegar el tronco a los muslos y la frente a las piernas. (Fig. 17).



(Fig. 17).

### Recomendaciones:

La atención mental en la nuca, tratar de mantener el cuerpo relajado y en equilibrio con las piernas rectas.

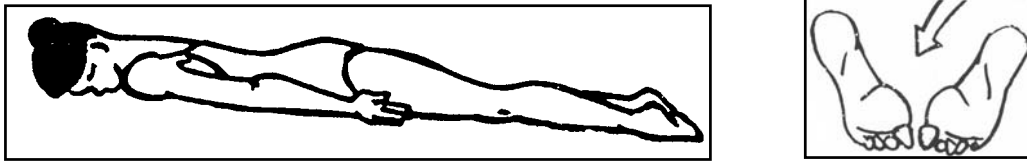
### Beneficios:

Mismos que en *Paschimotanasana*. Terminando el tiempo de la postura, se eleva lentamente el tronco para terminar la práctica de *asanas* y continuar con el siguiente paso de la clase, el *trataka*.

*\*NOTA* .- Después de la postura de *Matsyasana* (variante), los practicantes del segundo grupo realizan las siguientes posturas:

### 18.-ADVASANA.

Colocando el cuerpo boca abajo, las palmas de las manos hacia arriba los dedos de los pies unidos y los talones separados, permanecer relajados por unos segundos. (Fig. 18).



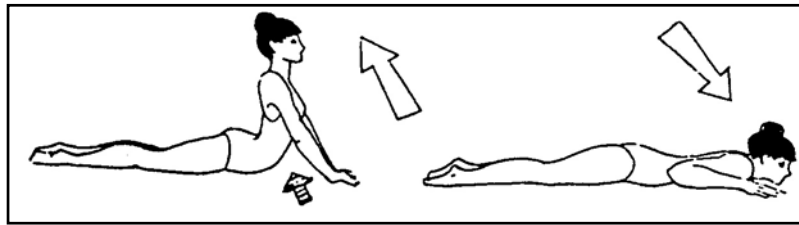
(Fig. 18).

### 19.-BHUJANGASANA

Se conoce como postura de la cobra.

#### *Técnica:*

Se unen los pies y se llevan las palmas de las manos al piso a la altura de los hombros. Se eleva el tronco sobre las manos y se procura no separar los talones ni la pelvis del piso. (Fig. 19).



(Fig. 19).

#### *Recomendaciones:*

No separar los talones, recoger ligeramente la barbilla y mantener los ojos abiertos, para aprender a concentrarse en esta forma.

#### *Beneficios:*

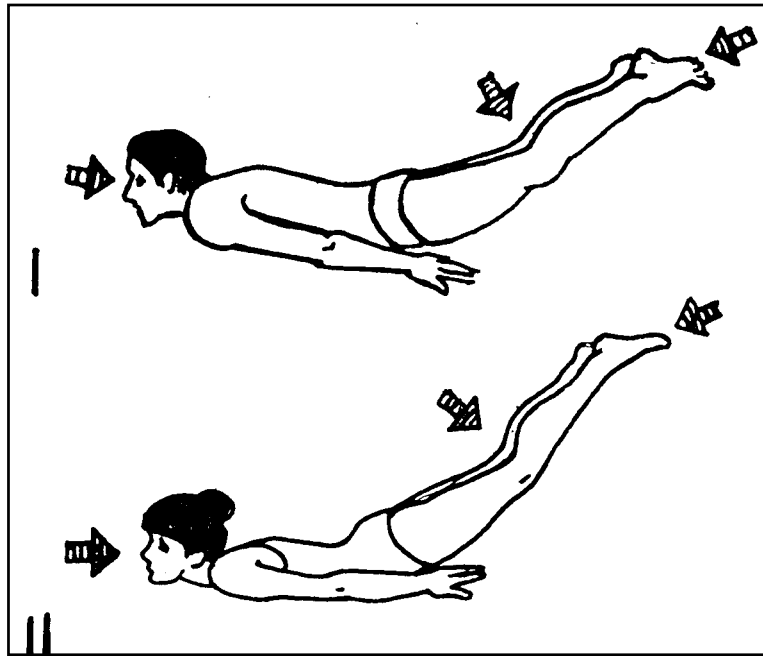
Principalmente a nivel de las vértebras lumbares.

## 20.- SHALABASANA

Esta es la postura de la langosta.

### *Técnica:*

Relajados en *advasana*, llevar las manos debajo de la cadera o de los muslos y elevar las piernas bien estiradas. La barbilla permanece en el piso. (Fig. 20).



(Fig. 20).

### *Recomendaciones:*

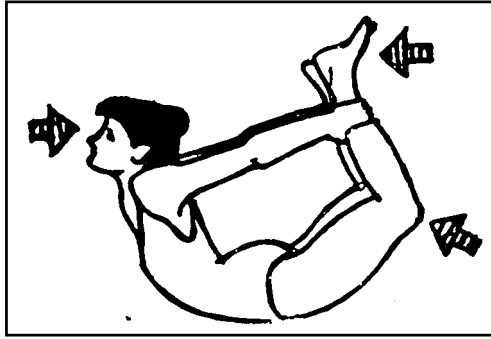
No generar demasiado tensión y mantenerla muy pocos segundos al principio. Los ojos se mantienen abiertos. Las rodillas no se flexionan. Tienen los mismos efectos que la postura anterior.

## 21.- DHANURASANA

Postura del arco.

*Técnica:*

Relajados boca abajo, tomarse los tobillos con las manos y arquearse llevando los pies en dirección de la cabeza, procurando no separar las rodillas ni los pies. (Fig.21).



(Fig.21).

*Recomendaciones:*

La postura también se mantiene poco tiempo y los ojos abiertos. Se obtienen los mismos efectos que en las posturas anteriores.

## 22.-VAIRASANA

Esta es la postura del rayo.

*Técnica:*

Adoptar la postura, sentándose con los glúteos entre los pies y las pantorrillas (los cuales van hacia los lados de los muslos), y tratar de mantener las rodillas unidas y en el piso. Las manos reposan sobre las rodillas con los pulgares unidos.

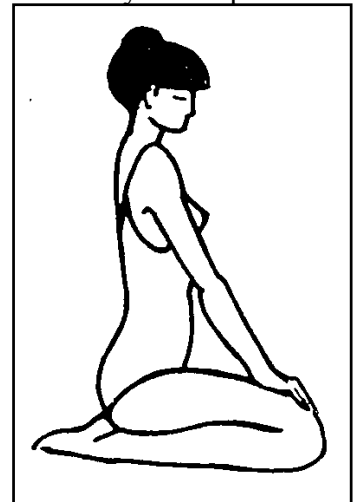
*Recomendaciones:*

A partir de esta postura los ojos permanecen cerrados.

*Beneficios:*

Trabajo intenso, sobre las articulaciones de rodillas y tobillos. (Fig. 22).

(Fig. 22).

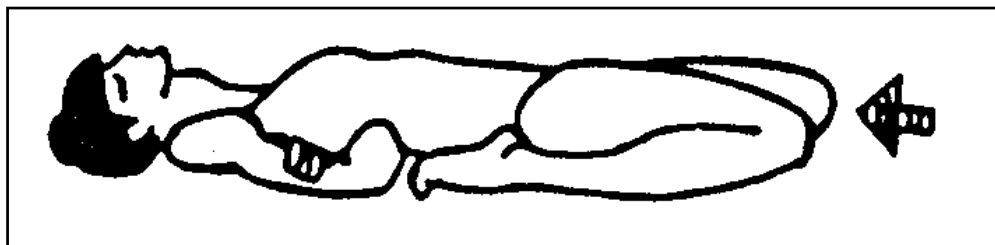


### 23.-SUPTAVAJRASANA

#### *Técnica:*

De la postura anterior, simplemente se baja el tronco al piso y se entrelazan los brazos detrás de la espalda. (Fig. 23).

(Fig. 23).



#### *Recomendaciones:*

Mantener las rodillas unidas y en el piso. Tratar de llevar el tronco lo más abajo que sea posible.

#### *Beneficios:*

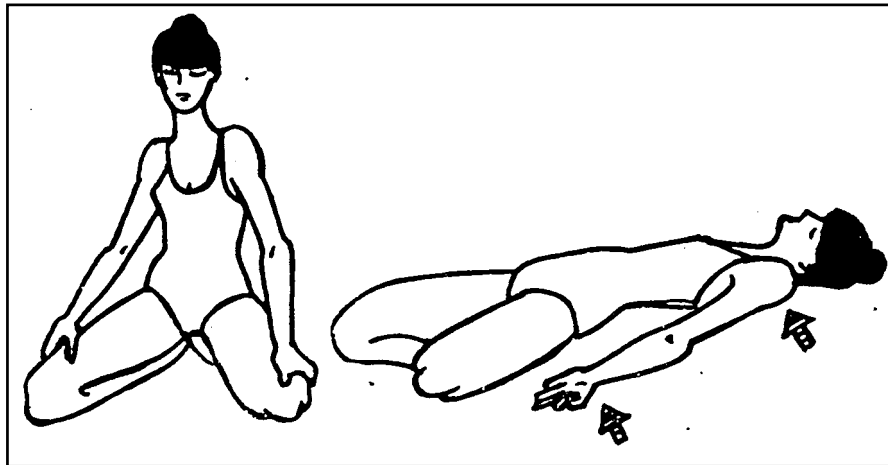
Los mismos que en la postura anterior con un estiramiento notable de la parte anterior del cuerpo.

## 24.-PARYANKASANA

Esta postura se conoce con el nombre de "postura del sofá".

### *Técnica:*

Elevarse lentamente de la postura anterior y separar las rodillas, uniendo los dedos gruesos de los pies y sentándose sobre el arco que se forma sobre la planta de los dos pies. Aprovechar el momento de exhalar para llevar la espalda al piso. Colocar los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba, adoptando el *mudra* de la perfección. (Ver Fig. 6A). (Fig.24).



(Ver Fig. 6A) (Fig. 24).

### *Recomendaciones:*

No separar las rodillas del piso ni las puntas de los pies tratando colocar la mayor parte de la espalda en el piso.

### *Beneficios:*

Mismos que para la postura anterior.

## 25.-GOKILASANA

### *Técnica:*

Elevar el tronco de la postura anterior, llevar lentamente las manos sobre la cabeza y entrelazar los dedos. En el momento de la exhalación bajar lentamente el tronco hacia el frente hasta llevar la cabeza al piso y poner en contacto los codos con las rodillas; los glúteos con los talones y las puntas de los pies. (Fig. 25).



(Fig.25)

### *Recomendaciones:*

No romper el contacto de las manos, los codos, las rodillas, los talones, los glúteos y los dedos gruesos de los pies, ya que en esta postura se trata de cerrar todas las posibles fugas de energía del cuerpo.

Al finalizar esta secuencia de posturas, el practicante realizará las posturas de medio loto (*Ardhapadmasana*) por ambos lados. Loto completo (*padmasana*). *Vivekasana* y *Padahastasana*. para finalizar la práctica en la misma forma que se realizan en el primer grupo.

Posteriormente también se procederá a realizar la práctica de *Trataka*.

## VI. TRATAKA

*Trataka*, es una palabra sánscrita que significa, gimnasia de los ojos. Dentro de la filosofía *Yoga*, el *trataka*, es uno de los seis actos de purificación, conocidos como *Sat Karmas*. Para realizar una práctica en las condiciones más óptimas posibles, se recomienda: tomar en cuenta los siguientes puntos:

- a) Adoptar una postura cómoda en la cual los glúteos se apoyen en el piso y la columna vertebral se encuentre erguida.
- b) Mantener un ritmo respiratorio, natural y tranquilo.
- c) Permanecer lo más relajados posible.

El principio de estos ejercicios, consiste en ejercitar los músculos externos del ojo (recto superior, inferior, laterales, oblicuos y elevadores de los párpados) así como los internos (músculos ciliares, dilatador y constrictor) .

Esta gimnasia, permite una mejor actividad del órgano, estimulando la circulación de los diferentes líquidos del ojo (humor acuoso, humor vítreo, líquidos del cristalino y sangre en la retina.

### SECUENCIA Y MECANICA

- 1.- Realizar de 7 a 9 movimientos verticales de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
- 2.- De 7 a 9 movimientos horizontales, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.
- 3.- Realizar de 7 a 9 movimientos diagonales de arriba a la derecha pasar a abajo a la izquierda.
- 4.- Repetir el ejercicio anterior por el lado contrario, es decir de arriba a la izquierda, a abajo a la derecha
- 5.- De 7 a 9 movimientos circulares, por un lado primero y por el otro después.
- 6.- Fijar la mirada en un punto al frente y tratar de no parpadear. Después llevar el dedo índice al frente y tratar de enfocar el punto lejano y el dedo, consecutivamente y lentamente.
- 7.- Frotar fuertemente los dedos índices y dar un ligero masaje sobre los párpados que se encuentran cerrados.
- 8.- Abrir de nuevo los ojos, con la mirada en un punto al frente y desorbitarlos, separando los párpados al máximo, evitando el parpadeo.
- 9.- Frotar vigorosamente las palmas de las manos produciendo mucho calor. Llevarlas sobre los ojos. Repetir esta operación tres veces.

### *Recomendaciones:*

Entre cada ejercicio, parpadear para limpiar y lubricar la superficie del ojo.

Realizar los movimientos lentamente, forzando un poco en cada ejercicio hacia los extremos, para hacer trabajar los músculos en su máxima extensión.

Al tiempo de realizar los movimientos, tratar de observar todos los detalles de los objetos, como distancias, formas, colores, texturas, etc., evitando que el movimiento sea mecánico.

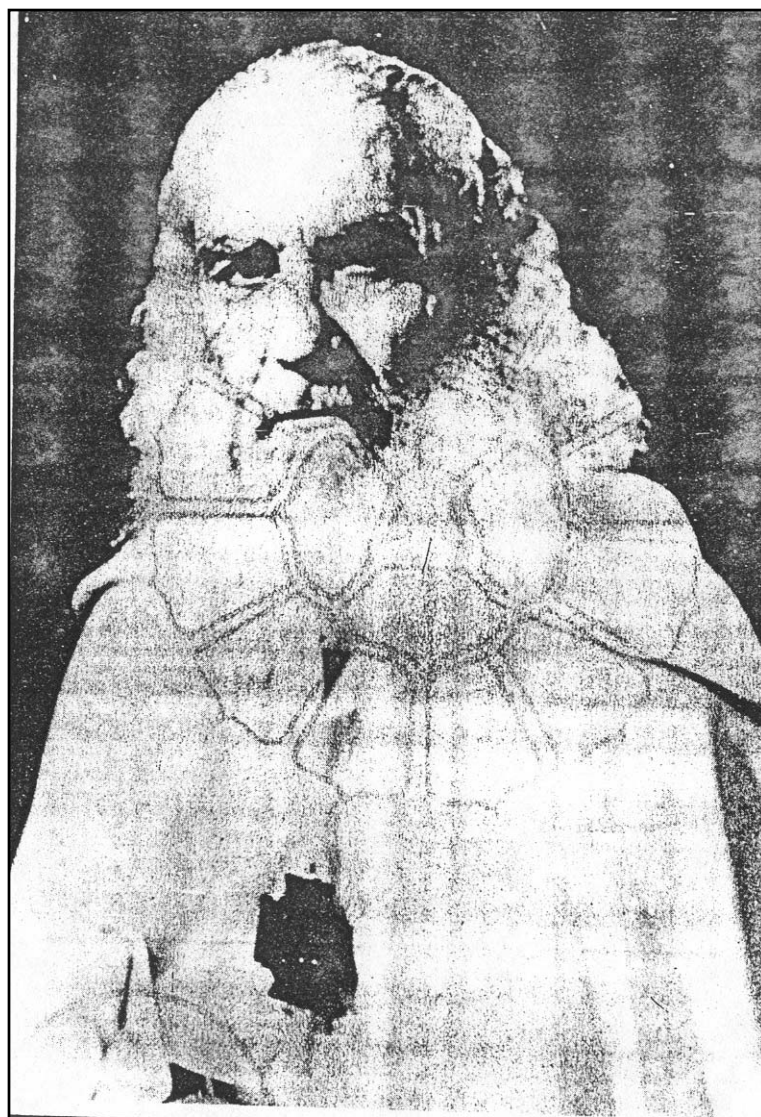
La práctica de *trataka* no debe exceder de 5 minutos y con ella es que se pone punto final a la clase de *Yoga*.

Cuando la práctica se hace en grupo, los practicantes se ponen de pie y se despiden con el



tradicional saludo de *Pax*. (*Fig. 1 de la gimnasia*).





El S. HERMANO MAYOR Dr. José Manuel Estrada.

