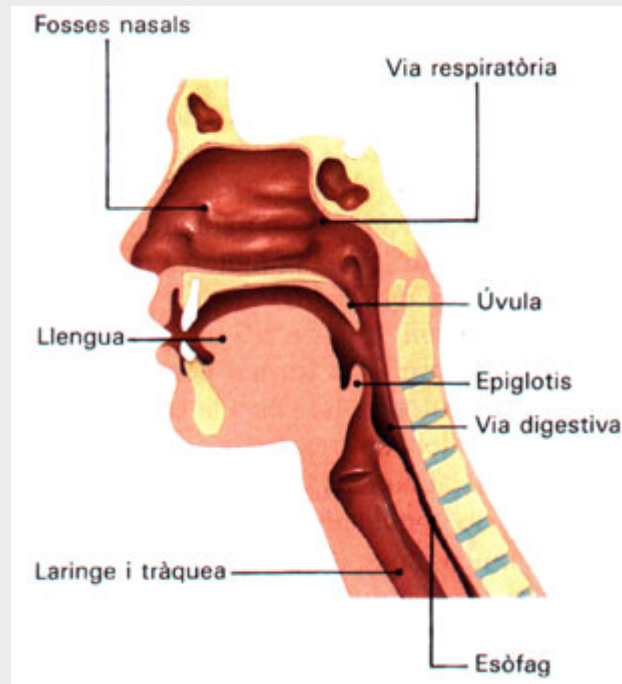


## Prânâyâma: Ujjayi



### 1.- UJJAYI (12 respiraciones)

Aparece después de un tiempo en la mayoría de los practicantes. Favorece la amplificación y regularización del flujo respiratorio. Se trata de bloquear parcialmente la glotis (epiglotis), estrechando la garganta. El aire hace un peculiar sonido a su paso. Este sonido mantiene la atención del practicante además de alargar la respiración. Podemos hacer Ujjayi tanto al inspirar como al espirar.

Inspiración en Ujjayi

Espiración en Ujjayi

### 2- Anuloma Ujjayi (6 ciclos=12 respiraciones)

- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina izquierda

- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina derecha

**3.- Viloma Ujjayi** (6 ciclos=12 respiraciones)

- Inspiración por la narina izquierda
- Espiración en Ujjayi
- Inspiración por la narina derecha
- Espiración en Ujjayi

**4.- Pratiloma Ujjayi** (3 ciclos=12 respiraciones)

- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina izquierda
- Inspiración por la narina izquierda
- Espiración en Ujjayi
- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina derecha
- Inspiración por la narina derecha
- Espiración Ujjayi

**Por Julián Peragón**

---

---

## Sutras: la mente

- Sutra 5 Libro I  
La mente funciona según cinco formas distintas. Estas fluctuaciones generan habitualmente sufrimiento.
- Sutra 6 Libro I  
El conocimiento adecuado, el conocimiento inadecuado, la imaginación, el sueño y la memoria. Estas actividades se suceden y se combinan de múltiples maneras.
- Sutra 7 Libro I  
Tres fuentes de conocimiento adecuado: la percepción, la reflexión o inferencia y el testimonio.
- Sutra 8 Libro I  
El conocimiento inadecuado resulta de una deficiencia tanto en la percepción, la reflexión o el testimonio. La confusión que este conocimiento inadecuado conlleva conlleva consecuencias dolorosas tarde o temprano. Hay que reconocer y dominar las causas de esta confusión.
- Sutra 9 Libro I  
La mente construye formas mentales sin la percepción de un objeto real, es nuestra capacidad de imaginación. Pero se puede desbordar.
- Sutra 10 Libro I  
Regularmente se impone el sueño profundo en la aparición de cierta inercia en el cuerpo.
- Sutra 11 Libro I  
La capacidad de recordar correctamente o no depende de la naturaleza de la experiencia vivida, su época, su intensidad, su frecuencia, etc. No es posible afirmar si un recuerdo es verdadero o falso.

COMENTARIO:

Después de definir el Yoga, Patañjali describe los modos de pensamiento. Estos modos de pensamiento se alternan, se combinan o inhiben durante el día. Puesto que la mente es inestable, esta fluctuación constante puede ser fuente de sufrimiento. Estas formas de pensar pueden estar asociadas o no a causas de sufrimiento como los klesha, esas tendencias de la mente que parten de una ignorancia esencial, avidyā, y que se ramifican hacia una egoicidad, asmitā, un deseo desbocado, rāga, una aversión irracional, dvesa, y un apego a la vida, abhinivesha. Klishta viene de la raíz afligir, dañar, aklishta, es la negación de la anterior.

Describir el funcionamiento de la mente es complicado ya que ésta es compleja y además la observamos desde dentro. Una buena pregunta es si los vrittis o fluctuaciones de la mente producen los klesha o si éstos producen los vrittis. Quizá la respuesta está en que se retroalimentan.

Los cinco modos de pensamiento son: el conocimiento adecuado, pramāna, el conocimiento inadecuado, viparyaya, la imaginación, vikalpa, el sueño, nidrā, y la memoria, smriti.

**Pramāna.** El conocimiento adecuado: hay tres formas de conocimiento adecuado.

En primer lugar la percepción, pratyaksa. Pratyaksa significa delante de los ojos, entendidos como los sentidos, o sea, la percepción sensorial. Los sentidos nos dan un conocimiento directo del objeto. Reconocemos el objeto a través de una experiencia sensorial como cuando comemos una manzana y la forma, el sabor y el olor

nos permiten reconocerla.

Pero también podemos conocer un objeto a través de la inferencia, anumāna. Anumāna significa aquello que se conoce a continuación tras la percepción, lógicamente, la inferencia. Razonando adecuadamente podemos obtener un conocimiento. El ejemplo que pone la tradición es que si vemos humo en la lejanía, podemos inferir el fuego aunque no lo veamos. Podemos poner más ejemplos, Galileo cuando se dio cuenta que Venus cambiaba de tamaño dedujo que debía ser porque orbitaba alrededor del sol con lo cual la creencia extendida de que todo giraba alrededor de la tierra se desmontaba.

Y por último tenemos el testimonio, āgama, algo que ha llegado a nosotros y que es fuente de autoridad. Una información externa que es fiable. Por ejemplo tradicionalmente las escrituras sagradas han sido una fuente de autoridad.

Y está claro que el conocimiento a menudo se obtiene a través de estas tres formas de conocimiento combinadas dependiendo del objeto de conocimiento.

### **Viparyaya**, conocimiento erróneo

El conocimiento que no es correcto vendrá, lógicamente, de una disfunción en el acto de percibir, reflexionar o en el testimonio. Viparyaya nos da la idea de algo que está invertido, que está al revés lo que provocará este conocimiento falso.

El célebre comentarista Vyasa identifica la

causa del error con los cinco klesha y lo identifica con avidyā, la ignorancia.

Una cuerda en la penumbra nos puede alarmar creyendo que se trata de una serpiente. Alguien nos puede engañar haciéndose pasar por otra persona. Un maestro en el que confiamos puede hablar de una experiencia que en realidad no tiene.

Sea una dificultad en la percepción, una limitación en la reflexión o una desviación de la verdad de alguien que tiene autoridad, lo cierto es que estamos en medio de la incertidumbre. ¿Cómo acercarnos a la verdad? ¿Hemos de creernos a los medios de comunicación porque su puesta en escena sea veraz? ¿Hemos de creer literalmente lo que los libros sagrados dicen? ¿Pensamos que la información sensorial es real?

### **Vikalpa**, la imaginación

La imaginación no está basada en un objeto real sino en un conocimiento verbal. Podemos imaginarnos un unicornio aunque no existan en realidad. Podemos soñar con sirenas aunque no existan en realidad. El sueño con sueño forma parte de esta categoría de la imaginación aunque sea menos volitiva que aquélla.

Aunque la información que nos trae la imaginación no podemos decir que sea cierta o incierta como nos dice Vyasa, es verdad que nuestra visión del mundo está sostenida por este vikalpa, desde las fantasías a las ideas.

Tendríamos que preguntarnos, ¿Cuál es la

función de la imaginación? Posiblemente la de anticipar un nuevo mundo y la de hacerlo vivible. Alguien soñó por primera vez en volar, sin ese sueño los aviones no existirían.

### **Nidrā, el sueño**

El sueño profundo, sin sueños, aparece periódicamente, es como si la mente necesitara detenerse para descansar de su actividad, probablemente para limpiar la excesiva información acumulada. Pero para Patañjali, hay que trascender el sueño profundo porque aquí domina la cualidad de la materia, la inercia de *tamas*. Se parece al *samādhi* pero no lo es.

### **Smṛti, la memoria**

En la memoria no ha desaparecido completamente el objeto experimentado. La capacidad de recordar correctamente depende de muchos factores, de la intensidad de la experiencia vivida, de su duración y frecuencia, del tiempo transcurrido, etc. Podemos fijarnos en las experiencias placenteras y «borrar» las dolorosas, o viceversa. En todo caso la memoria es voluble y condicionada. Rescatamos lo que ocurrió depende de nuestra sensibilidad, atención, condicionamientos. Un borracho recordará de forma alterada lo que ocurrió.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Fragmentos\_01: Profesión de Yoga



La Tradición milenaria del Yoga ha avalado nuestra profesión aquí en occidente desde hace varias décadas. Los profesores de Yoga nos hemos ido formando y adquiriendo experiencia junto a las escuelas formativas que nos han precedido. Siempre hemos creído que nuestra profesión era necesaria en nuestro mundo que se iba volviendo cada vez más sedentario pero que simultáneamente el ritmo de trabajo y los nuevos retos sociales y tecnológicos nos llevaban a un mayor grado de estrés.

Fundamentalmente el Yoga actúa sobre la salud ya que propone una salud activa donde cada persona gestiona, en compañía del profesor o profesora, su capacidad de relajarse, de estirarse y de ampliar su respiración. El Yoga es práctica pero también pedagogía ya que nos enseña a estar en la vida cotidiana con el ánimo templado y con una conciencia corporal que permite hacer los quehaceres domésticos sin



sobreesfuerzo.

El Yoga también es comprensión de las leyes naturales y valoración ética para vivir con más armonía en nuestras relaciones sociales.

El profesor/a de Yoga es un profesional del arte de vivir donde cuerpo y mente se mantengan en equilibrio. Está claro que un profesor es una pieza dentro de un equipo de salud, nunca suplantaré a un médico o a un psicólogo, al contrario estarán a su disposición para llevar a la práctica actitudes saludables y nuevos hábitos de autodesarrollo.

El profesor imparte una clase de Yoga mostrando claramente que no es necesario hacer esfuerzos para conseguir hacer una postura determinada. La lentitud, la precisión, la coordinación de movimientos, la respiración adecuada forman parte de las técnicas que tiene que mostrar y enseñar un profesional del Yoga. Y no solamente el profesor tiene que ser ejemplo de ese arte de vivir con salud sino que tiene que tener la completa autonomía física y mental para enseñar las diferentes técnicas yóguicas que de otra manera serían imposibles de aprender con suficiente rigor. Nosotros como profesores trabajamos con nuestro cuerpo y marcamos las pautas necesarias con nuestra experiencia y sabiduría.

Estamos empeñados en demostrar nuestra utilidad como bien social y darle la profundidad que se merece. El Yoga es algo más que una técnica dulce correctiva de nuestro cuerpo. La formación que se realiza en las escuelas agrupadas en el ámbito europeo y con el control pedagógico consta de cuatro años de duración durante los

cuales el profesor se forma convenientemente para acercar el Yoga a cada colectivo con las peculiaridades y diferencias concretas que hay que contemplar.

Espero que esta información sea útil a toda persona que se acerque al mundo del Yoga para ver su profundidad y solidez.

Por Julián Peragón

---

---

## Filosofía: La Práctica

- Sutra 12 Libro I  
Hay dos aspectos en la práctica complementarios e interdependientes, la práctica (abhyâsa) y el desapego (vairâgya).  
La práctica favorece el apaciguamiento y la orientación de la mente. Calma y claridad.  
El desapego nos permite reconocer lo que nos produce agitación y confusión para no apegarnos.
- Sutra 13 Libro I  
Puesto que la mente es inestable y móvil, la práctica siempre supone un esfuerzo. Es el justo esfuerzo necesario.
- Sutra 14 Libro I  
Esta práctica tiene que ser sólida, con persistencia y sin interrupción. Tiene que haber respeto, entusiasmo y

confianza. Y orientarse hacia lo justo, elevado y armonioso. No nos olvidemos de las limitaciones de la vida cotidiana y las resistencias de la mente que nos hacen claudicar.

- Sutra 15 Libro I  
El desapego es una ausencia de avidez por experiencias ya sean sensuales, mentales o relativas a estados extraordinarios de iluminación. Hay que combatir con discernimiento y humildad.
- Sutra 16 Libro I  
Aparece entonces la ausencia total de atracción por lo que es impermanente. El Ser realizado no aspira a nada más que a contemplar su fuente y a residir en ella.
- Sutra 17 Libro I  
La orientación de la atención en una dirección escogida conduce progresivamente a la visión penetrante. Hay una alegría pura como consecuencia de la profundidad de comprensión.
- **Percepción:** el conocimiento es de comprensión intelectual y especulativo.  
**Reflexión:** es un conocimiento más sutil e intuitivo.  
**Gozo:** en una relación serena y gozosa con el objeto.  
**Fusión:** finalmente llega la fusión con el objeto.  
(estamos hablando de samprajñata samadhi y sus cuatro niveles.)
- Sutra 18 Libro I  
Ahora se está preparado para llegar a la calma absoluta. Aquí hay ausencia de un objeto de contemplación. Hay un despertar interior extraordinario. Contemplación de su propia fuente. Las impresiones mentales quedan suspendidas de forma momentánea. Es una experiencia mística. Los recuerdos se mantienen para ayudarnos a vivir. (Estamos hablando de asamprajñata samadhi.)

**COMENTARIO:**

Sabemos que nuestra práctica tiene que ser sólida y constante, inteligente y adecuada a nuestras necesidades, con actitud positiva y celo pero simultáneamente desapegada, si queremos que nuestros esfuerzos controlados lleguen a buen puerto. La práctica es uno de los caballos de batalla en nuestro mundo del Yoga por eso hemos de insistir una y otra vez.

Hay algo que hacer (la práctica) y algo que evitar , a través del desapego. Esto es importante porque si detrás de nuestra práctica exigente hay una búsqueda de una autoimagen idealizada, la necesidad de tener más poder, posesiones, experiencias o una ideología determinada, entonces la práctica no nos libera sino que nos esclaviza. De ahí la importancia de práctica con desapego que nos invita también a la revisión de nuestras motivaciones, y las raíces de dónde provienen nuestros condicionamientos.

Practicamos porque el mundo es complejo y porque la mente está llena de condicionamientos, que se manifiesta en rigidez, obsesión, manipulación, resistencia, inestabilidad, etc.

### **El entorno nos ayuda**

Si el espacio donde practicas está limpio y ordenado, ventilado y luminoso, cálido y silencioso, además prevenimos las interrupciones seguramente nuestra concentración ganará en calidad. Hemos de recordar que incluso en las condiciones más adversas somos capaces de centrarnos en una práctica. Por otro lado, querer que siempre estén las mejores condiciones es ir en contra de la vida que fluye sin nuestro

control.

### **Calidad de presencia**

La práctica no se puede medir por el tiempo de reloj. Una duración de un par de horas puede resultar insustancial y en cambio quince minutos pueden resultar decisivos. Es cierto que un tiempo dilatado ayuda pero lo importante es la calidad de presencia en esa práctica.

### **Punto de partida**

Por otro lado medir el dimensión de tu práctica por la longitud de tus estiramientos es demasiado estrecho. Puede ser que alguien no sea demasiado flexible y otro sí, pero esto depende de muchos factores, entre ellos la propia musculatura, la estructura del cuerpo, la edad, la alimentación, etc. Pero sobre todo es importante ver cuál ha sido el punto de partida. Mira tus avances desde tu propia realidad sin compararla con otros.

### **El espejo del ego**

No te olvides que el ego se regodea en el espejo de los propios avances pero también se hunde cuando los avances no son los deseados. De entrada los avances y retrocesos pueden ser, visto a corto plazo, sólo aparentes. El tiempo al final nos dice más claramente si ha habido un avance real. En este sentido, como dice el refrán, al mal tiempo buena cara. Hemos de no dejarnos inflar por nuestras piruetas en la práctica pero tampoco en los traspiés que ésta pueda ocasionar.

### **Evitación inconsciente**

Recuerda que inconscientemente evitamos aquellos ejercicios que nos ponen en aprietos, o que nos recuerdan demasiado nuestros límites. Hay ejercicios demasiado simples o demasiado complicados para nuestro «nivel» que descatalogamos sin darnos cuenta aunque sean precisamente los que mejor se adaptan a nuestras necesidades. Si seguimos la progresión adecuada cualquier ejercicio puede ser abordado ateniéndonos a las fases necesarias aunque esto lleve tiempo.

### **Abordaje creativo**

A menudo queremos llegar a la postura casi de un salto. Pero dependiendo de cómo estamos en ese momento tenemos muchas posibilidades de «llegar» a esa postura. Al visualizarla en realidad la preparamos internamente, no sólo mental sino a través de nuestra memoria postural. La siguiente cuestión es que el movimiento la prepara, quita tensión, activa la energía, amplía la respiración. Es mejor llegar a la postura con comodidad, ya habrá tiempo de intensificar pero ya desde la escucha.

### **Mente en el infinito**

Es cierto que la práctica tiene que ser real, concreta, con unos objetivos claros, pero no nos podemos olvidar que el verdadero objetivo del Yoga va más allá de los objetivos primarios de la serie. Por eso decimos que en Yoga tenemos que tener los pies en la tierra pero la mente en el infinito. El objetivo del objetivo es esa unión con la totalidad. Esta es la base para que la práctica se vuelva sagrada.

### **Sin prisas pero sin pausa**

No queramos avanzar más rápido de la cuenta porque nos llevará a la precipitación. La imagen del bambú que aparentemente no crece pero hace una red profunda de raíces que después permitirá un crecimiento inusitado. No corras, pero tampoco veas imposible alcanzar nuevos retos. La paciencia ha conquistado grandes cumbres en la historia humana.

Por Julián Peragón

---

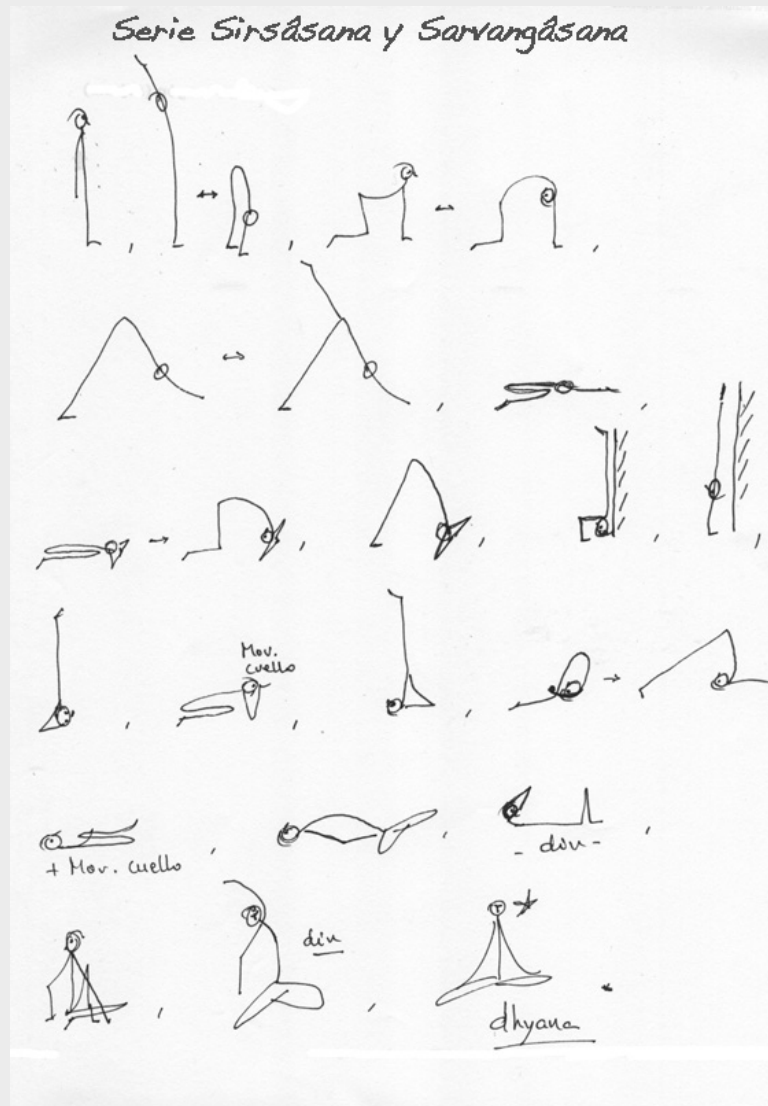
---

**Serie: Sirsâsana y Sarvangâsana**



Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario para comprender mejor los objetivos de la

serie.



Por Julián Peragón

---

---

**Serie: Ardha Matsyendrāsana**

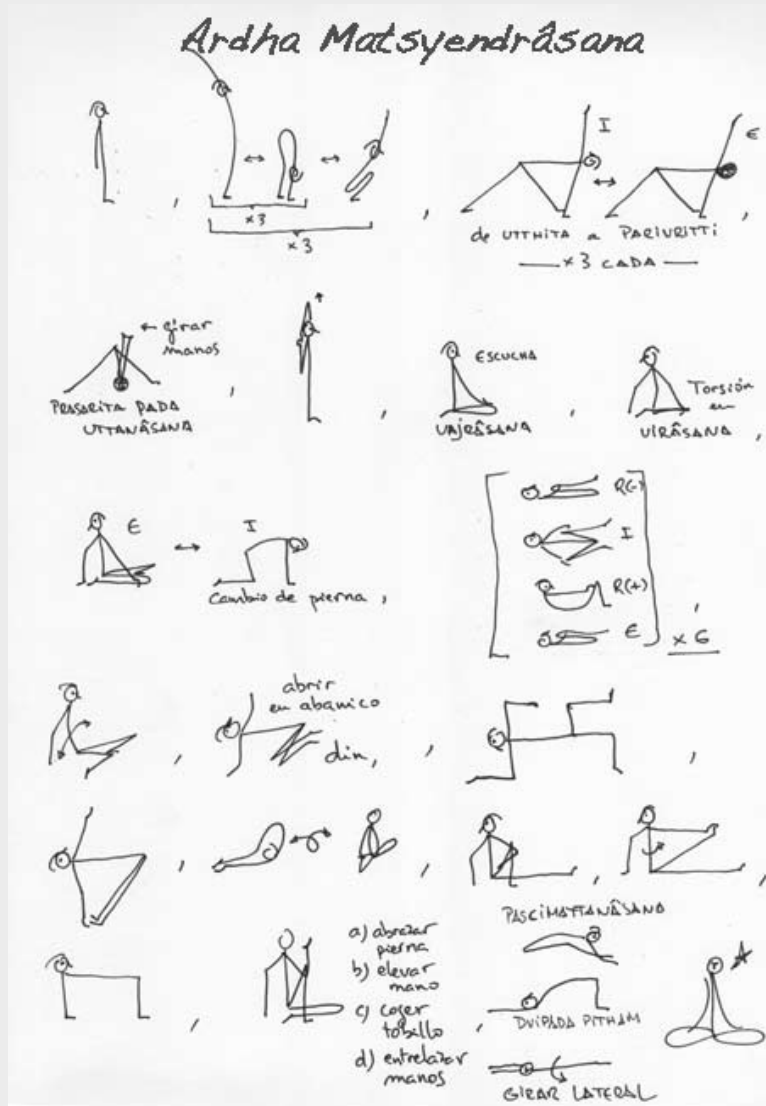




Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario para comprender mejor los objetivos de la serie.

Aquí intentamos encontrar posturas de intensificación para investigar sobre variantes de la misma postura.

# Ardha Matsyendrāsana

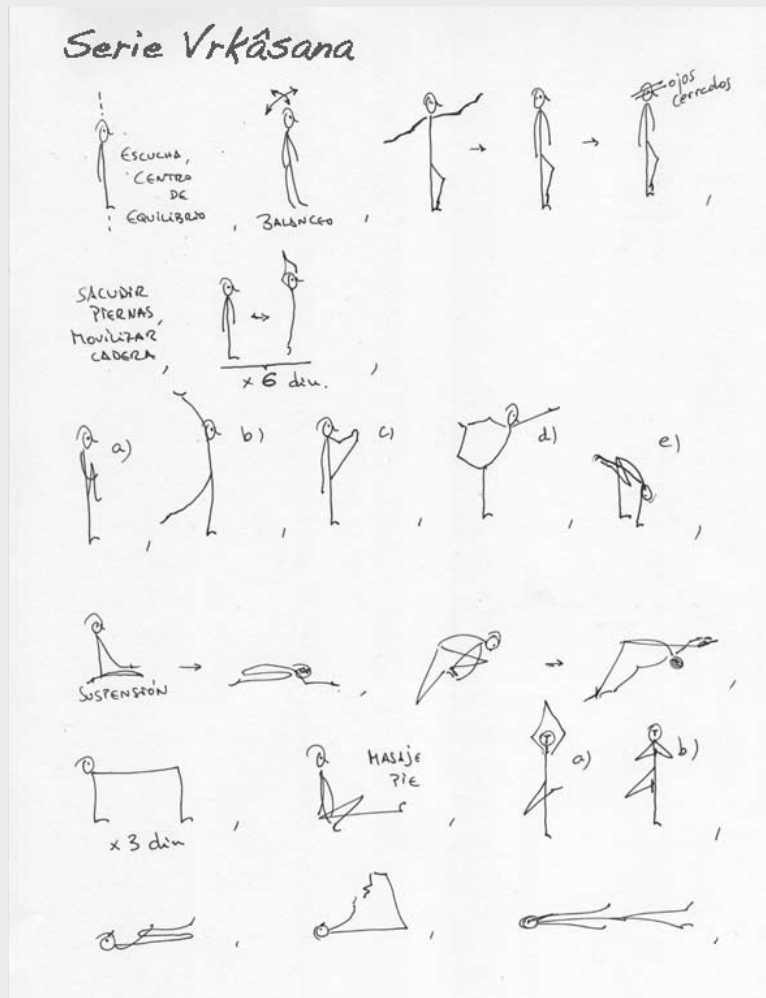


Por Julián Peragón

Serie: Vrkāsana



Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario para comprender mejor los objetivos de la serie.



Por Julián Peragón

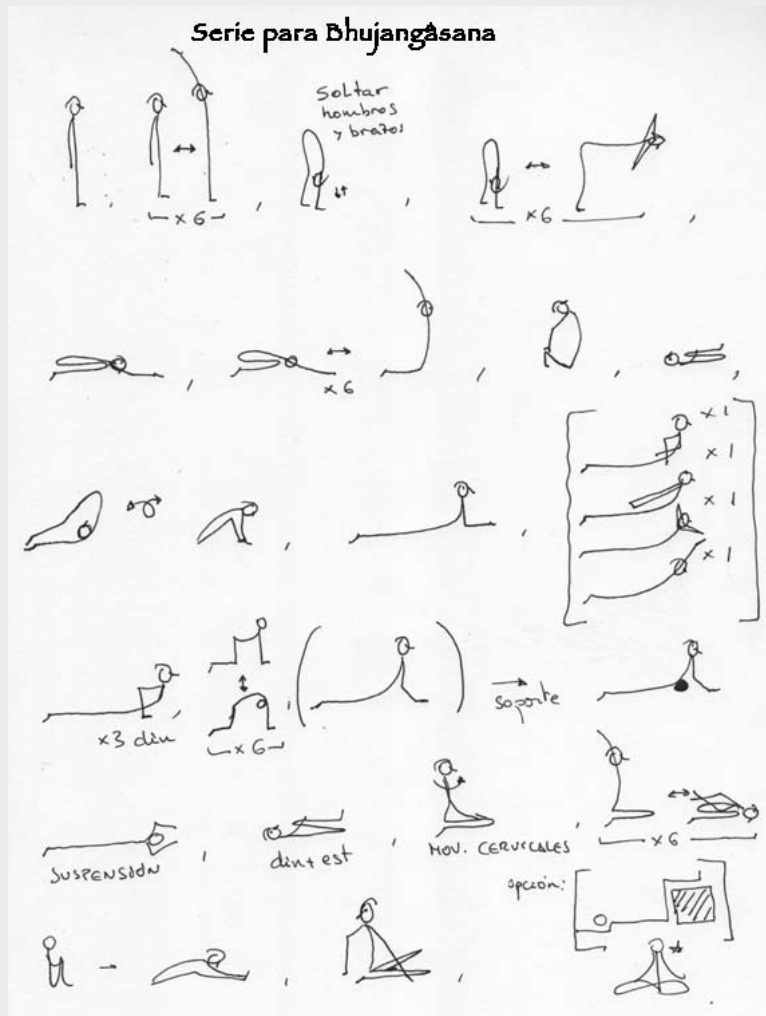
---

## Serie: Bhujangâsana



Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario para comprender mejor los objetivos de la serie.

Aquí intentamos encontrar posturas de intensificación para investigar sobre variantes de la misma postura. Pero, evidentemente, podemos también reducir esta intensificación para adaptarla al nivel de nuestros alumnos.



Por Julián Peragón

**Serie: Pashcimatanāsana**

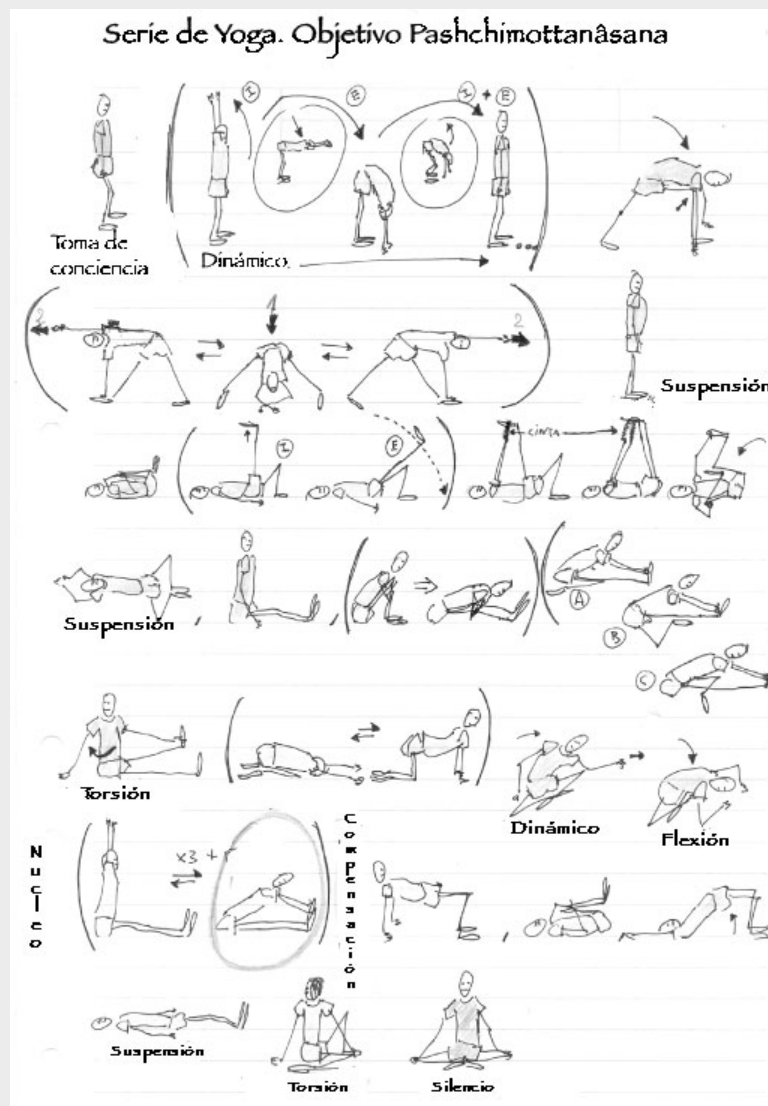


Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario

para comprender mejor los objetivos de la serie.

Es evidente que Pashchimatanâsana estira la cadena muscular mediana posterior que especialmente entre los occidentales está tan contraída. Tendríamos que hacer un calentamiento de esa cadena y prestar atención a la masa común lumbar y también a los isquiotibiales.

Muy importante es partir de una proyección donde lo importante sea la flexión de cadera y no la intensificación de la cifosis dorsal. Hay que tener cuidado del disco intervertebral.



Por Julián Peragón

**Serie: Utthita Trikonâsana**



Es importante ir previamente al análisis de la postura que tenéis en el mismo seminario para comprender mejor los objetivos de la serie.

Aquí intentamos encontrar posturas de intensificación para investigar sobre variantes de la misma postura. Pero, evidentemente, podemos también reducir esta intensificación para adaptarla al nivel de nuestros alumnos.

