

Yoga y embarazo

¿Qué es el yoga?

El yoga es una técnica milenaria proveniente de la India cuyo significado en español es «unir». Consiste en una serie de ejercicios de respiración y de elongación. La combinación de yoga y otros ejercicios cardiovasculares como caminar, son ideales durante el embarazo, no sólo porque te mantienen en forma, sino que también tonifican tus músculos, dan mayor flexibilidad a tus articulaciones, mejoran la circulación, y te dan fuerza y vitalidad.

El yoga también te ayuda a mejorar la respiración y a relajarte, dos beneficios muy útiles para cuando llegue el día del parto y tengas un bebé que criar. Lo primero que se enseña en una clase de yoga es a respirar. Esta técnica, conocida con el nombre de «ujayi», consiste en respirar profundamente por la nariz de manera muy lenta hasta llenar tus pulmones de aire y luego exhalar hasta comprimir el estómago.

Estos ejercicios de respiración evitan que contraigas tus músculos en el momento de las contracciones dolorosas cuando tu bebé vaya a nacer. La relajación en todos los músculos facilita el progreso natural del trabajo de parto y en consecuencia el mismo es mucho más corto y menos doloroso.

¿Qué precauciones debo tomar?

Como habíamos dicho anteriormente, los ejercicios de elongación ayudan a tonificar los músculos y a flexibilizar las articulaciones, pero debes tomar ciertas precauciones ya que existen posiciones y

movimientos que no son recomendados si estás embarazada. Te detallamos lo que debes tener en cuenta:

- Disminución del flujo sanguíneo al útero

Evita las posiciones en donde tienes que estar recostada boca abajo por mucho tiempo, ya que esta posición disminuye el flujo sanguíneo hacia el útero y esto no se recomienda después del primer trimestre.

- Desgarros abdominales

Durante el embarazo se libera una hormona llamada relaxina que permite el crecimiento uterino y la relajación de todos los músculos y articulaciones, por lo que se recomienda evitar aquellos movimientos que elongan los músculos abdominales demasiado ya que podrías sufrir un desgarro.

Consejos para cada trimestre del embarazo

A continuación te damos algunos consejos que debes tomar en cada trimestre del embarazo si practicas yoga:

- **Primer trimestre**

Toma mucha agua para evitar la deshidratación, antes, durante y después de cada clase. Respira profundamente mientras practicas los ejercicios de elongación. Si ya practicabas yoga recuerda que ahora estás embarazada y que tendrás que bajar un poco el ritmo de tus ejercicios.

- **Segundo trimestre**

Cuando vayas a cambiar una posición de yoga recuerda de hacerlo muy lentamente y con

cuidado, ya que podrías perder el equilibrio debido al aumento de peso y al crecimiento uterino. Tampoco te sobreexijas, si no puedes respirar profundamente o te agitas no continúes.

- **Tercer trimestre**

En esta etapa necesitarás apoyarte contra la pared o una silla ya que tu panza y tu peso es mucho mayor. Recuerda que una caída importante podría lastimar tanto a ti como a tu bebé. En resumen, el yoga es uno de los ejercicios más recomendados por los médicos obstetras y que puedes realizar a lo largo de todo tu embarazo, tomando sólo algunas precauciones.

¿Por qué hay que prepararse?

Como consecuencia del sedentarismo de la vida moderna no estamos habituados a ejercitar nuestro cuerpo en todo su potencial, y muy raramente llegamos a la elongación completa de nuestras articulaciones. Esto significa que nuestros músculos al estar en tan poca actividad van perdiendo su elasticidad natural.

Por esta razón es importante que las articulaciones y los músculos de la pelvis sean trabajados y relajados durante el embarazo ya que facilitarán el proceso de encaje del bebé y ayudarán a la dilatación del canal muscular por donde pasará el bebé en el momento del parto.

A continuación te indicamos que ejercicios puedes realizar para preparar tus músculos y articulaciones para el parto.

Elongación de pantorrillas y de cadera

Colócate en cuclillas con la planta de los pies completamente apoyada en el piso. Sentirás la elongación de los músculos gemelos. No te esfuerces, serán necesarias varias semanas para poder completar todo el movimiento.

Aprovecha a realizar este ejercicio cada vez que debas agacharte para levantar algo del piso. Recuerda mantener tu espalda erguida y la planta de tus pies completamente apoyadas en el piso.

Ejercicios para el periné

El periné agrupa varios músculos en la base del abdomen o piso pelviano, que soportan el peso de los intestinos, la vejiga y el útero. También deberá soportar mucha tensión en el momento del parto. Lo primero que debes hacer es tomar conciencia de la ubicación exacta del periné y luego comenzar a fortalecerlo para prevenir molestias como la pérdida de orina al toser, estornudar, o reírte. Los ejercicios de relajación y contracción de estos músculos deben realizarse por lo menos tres veces al día.

Acostada sobre tu espalda con las rodillas flexionadas, contrae los músculos perineales como si quisieras detener el chorro de orina, y como si quisieras elevar algo dentro de tu vagina. Mantiene esta contracción muscular todo el tiempo que puedas. Relaja tus músculos y recomienza con la contracción muscular.. Como ves es

muy simple! Debes repetirlo 10 veces por lo menos tres veces al día.

Puedes realizar estos ejercicios sentada, acostada, mientras realices las tareas de la casa o en tu trabajo. También pueden realizarse en el transcurso de una relación sexual.

Ejercicios de relajación de cadera y piernas

Sientate en posición de Buda ya que esta postura refuerza la columna y relaja la cadera y las piernas. Además facilita la elongación de la pelvis, necesaria para el momento del parto y mejora la irrigación de la parte inferior del cuerpo. Las primeras veces apoya tu espalda sobre una pared para asegurarte de que esté bien derecha. Puedes sentarte sobre un almohadón si te resulta incómodo apoyarte directamente sobre tus nalgas. Junta los pies por las plantas y apoya tus codos sobre los muslos para alongar la cadera.

Cuando te habitúes trata de tomar esta postura para leer o practicar tus ejercicios respiratorios. Es muy fácil de lograr porque las articulaciones de la mujer embarazada son más laxas y distensibles por efecto de las hormonas.

IMPORTANTE: Cuando realices tus ejercicios recuerda de no sobrepasar tus límites y de no agotarte. Suspende inmediatamente el ejercicio si aparece cualquier dolor y al final del embarazo no realices ejercicios acostada de espalda.

Julián Peragón

Haikus: belleza y sabiduría

Apuntes sobre Bashô y el Haiku

- El haiku es una forma poética japonesa fuertemente influenciada por el Budismo Zen.

Pero el Haiku es más una experiencia espiritual que una expresión del lenguaje.

- La intuición está más patente en las culturas orientales. Su mismo lenguaje y escritura permite una mayor libertad a la hora de acercarse al objeto. Los kanjis chinos representan un símbolo.

- El problema no radica meramente en el lenguaje, sino en la conciencia que utiliza el lenguaje. La conciencia debe ser libre, utilizar los límites del lenguaje sin quedar atrapado en ellos.

- Nuestra percepción de la realidad viene filtrada por el mundo simbólico y cognitivo, hasta tal punto que el lenguaje más que una aproximación a la realidad crea él mismo la realidad.

La relación directa con el objeto desaparece. Sólo percibimos lo que las categorías de nuestro lenguaje permite. Nos hemos olvidado del mundo presimbólico, de la intuición.

- Lo importante del haiku no es transmitir un concepto a través de la poesía sino despertar la conciencia de la no dualidad.

Se trata de liberarse de los límites del lenguaje.

- Bashô decía que el haiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento. Es el aquí y ahora. Intuición pura.

- El lenguaje discrimina y aclara las cosas, pero simultáneamente divide y crea oposición.

Podríamos recordar la figura del mago en el Tarot que con el lenguaje crea la ilusión del mundo, de uno mismo.

- No se trata de imponer nada, ni de comunicar nuestra ideología, ni de mostrar nuestro ego.

No es lo que dice el haiku sino lo que no dice. Algo que va más allá de la conciencia simbólica.

Su comunicación es invisible, sutil.

- El haiku es breve porque quiere escapar de las trampas discursivas.

luna llena otoño

rodeando lago

noche toda

diferente a:

luna llena de otoño

he vagado toda la noche

alrededor del lago.

- No hay antes y después, apenas hay verbos, es una meditación del instante donde uno debe desaparecer.

- Matsuo Basho (1644-1694), se educó como samurai. Después, en Kyoto estudió clásicos chinos y japoneses.

En 1681 conoció al maestro zen Bucho.
Basho, significa plátano.

Hace del haiku la expresión de su iluminación.

Decía: Los versos de algunos poetas están excesivamente elaborados y pierden la anturalidad que procede del corazón. Lo que viene del corazón es bueno, la retórica es innecesaria.

El valor del haiku es corregir la utilización de las palabras ordinarias. No debemos tratar las cosas descuidadamente.

- La sucesión de las estaciones eran el ritmo de su respiración.

La naturaleza era un verdadero maestro viviente.

- Un discípulo compuso este haiku:

Libélulas rojas

quítales las alas

y serán vainas de pimienta.

Basho respondió: No, de este modo has matado a las libélulas. Di más bien:

vainas de pimienta

añádeles alas

y serán libélulas

Para vivificar la naturaleza y no destruirla.

- La poesía de Bashó se centra en el amor y en lo cotidiano. Él mismo decía sin experimentar frío y hambre, la verdadera poesía era imposible.

Su vida estuvo marcada por la pobreza buscada intencionalmente y por las numerables peregrinaciones a lo largo del Japón.

- Decía que el poeta debía abandonar sus actitudes personales. Así la vanidad del poeta no debía manifestarse. No componer un poema impulsado por su ambición.

- No he escrito ningún verso en mi vida que no sea mi poema de despedida.

Habiendo enfermado en el camino,

mis sueños

merodean por páramos yermos

Julián Peragón

- El elogio de la sombra. Tanizaki. Ed. Siruela

- Haiku de las cuatro estaciones. Matsuo

Basho. Miraguano ediciones

- Cincuenta haikus. Issa Kobayashi. Poesía Hiperión

- Wabi Sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos. Leonard Koren. Ed. Hipotesis-Renart

- El libro del té. Okakura Kazuko. Alta-Fulla

Historia hindú y sus textos

ETAPAS DE LA HISTORIA DEL PENSAMIENTO HINDÚ Y SUS TEXTOS

1. PERIODO VÉDICO (1500-500 a. C.)

Compilación de los Vedas (saṃhitā) a partir del material oral de la revelación (śruti):

- Ṛg-veda (Veda de los himnos) 1200 a.C
- Sāma-veda (Veda de los cantos)
- Yajur-veda (Veda de las fórmulas sacrificiales)
- Atharva-veda (Veda de las fórmulas mágicas (900 a.C.)

Comentarios de los Vedas:

Brāhmaṇas (X-IX a. C.): explicaciones en prosa
Āraṇyakas (IX-VII a. C.): secciones del bosque Upaniṣads (VI-IV a.C): enseñanzas esotéricas

2. PERÍODO ÉPICO-PURÁNICO (c. VI a. C- II d. C)

Èpica (Itihāsa) o epopeyas:

- Mahābhārata, Vyāsa (V a.C-V d.C) (incluye Bhagavad-gītā, s. II a.C)
- Rāmāyaṇa, Vālmikī (200 a. C-200 d.C)

Leyendas y mitología (Purāṇas) 3. PERÍODO CLÁSICO (II - VI d. C)

Escuelas de filosofía hindú (darśanas), sus ámbitos de especialización y sus tratados (sūtras).

Sāṃkhya (Cosmología y metafísica): Sāṃkhya-Kārikā de Ishvarakrishna (IV d.C) Yoga (psicología y práctica espiritual): Yoga-sūtra de Patañjali (II d.C)

Nyāya (lógica y epistemología): Nyāya-sūtra de Gautama (II a. C- II d. C)

Vaiśeṣika (filosofía de la naturaleza): Vaiśeṣika-sūtras atribuidos a Kanāda (II d. C) Mīmāṃsa (exégesis de los Vedas): Mīmāṃsā-sūtra de Jaimini (I d.C)

Vedānta (mística del Absoluto-brahman): Brahma-sūtras, Badarayana (II a.C-II d. C)

4. PERÍODO MEDIEVAL (VI – XVIII d. C)

Filosofías post-clásicas: comentarios a los textos antiguos (sūtras, etc.) ej.

Shankara, (s. VIII): escuela no dualista
Advaita-Vedānta

Corrientes teístas devocionales:
Vishnuismo, Shivaismo y Shaktismo
Desarrollo del Tantrismo (hatha-yoga,
kundalini-yoga, etc.)

CREENCIAS ESENCIALES DEL HINDUISMO

Creencia en la autoridad de los Vedas como Revelación (śruti) y en el valor de la tradición (smṛti).

Hay una Divinidad Suprema, personal (īśvara) o impersonal (brahman), de la que depende todo, incluidas las otras divinidades.

Existe un orden cósmico-moral (ṛta, karman, dharma) que rige el funcionamiento del cosmos, la sociedad y los seres individuales.

Creencia en la naturaleza espiritual del ser humano (puruṣa, ātman). Sin embargo, a causa de la ignorancia (avidyā) de su verdadera esencia, el alma cae en el ciclo de las reencarnaciones (saṃsāra), donde experimenta el sufrimiento (duḥkha). Filosofía práctica (sabiduría), basada en la experiencia y orientada a la liberación (mokṣa) de la ignorancia y del sufrimiento

Existen múltiples caminos espirituales (yoga) para alcanzar la liberación, todos ellos válidos.

Karman (acción y resultado de la acción)

duḥkha (sufrimiento)

avidyā (ignorancia)

Saṃsāra(ciclo de las transmigraciones)

yoga jñāna (sabiduría) mokṣa
(liberación)

Yoga: de la raíz √yuj: “sujetar, atar, unir, dirigir, concentrar”: unión, integración, autorealización; camino, vía que conduce a la unión, espiritualidad.

Los distintos tipos de Yoga

- jñāna-yoga: Yoga del conocimiento
- rāja-yoga: Yoga del control de la mente
- karma-yoga: Yoga de la acción
- bhakti-yoga: Yoga de la devoción
- tantra-yoga: haṭha-yoga, kuṇḍalinī-yoga, etc.

YOGA SÍNTESIS – Formación de profesores
de Yoga- © Laia Villegas

Espiritualidad de las tradiciones: Hatha Yoga

La base tántrica en el **Hatha Yoga**

Espiritualidad de las tradiciones: la filosofía Vedanta

LA FILOSOFÍA VEDĀNTA Y SUS TEXTOS

I. ¿Qué es el Vedānta? El Vedānta en relación con los otros caminos (mārga) y escuelas

(darśana) del pensamiento hindú

II. Historia y textos fundamentales del Vedānta:

Upaniṣads (VII-IV a.C.): Bṛhadāraṇyaka,
Chandogya, Aitareya, Taittirīya, Kauṣītaki,
Īśā, Kena, Kaṭha, Muṇḍaka, Praśna,
Śvetāśvatara, Māṇḍukya, Maitri

Brahma-sūtra de Badarayana (II a.C-II d. C)

Bhagavad-gītā (s. II a.C.-II d.C.)

Obras de Śankara (s. VIII d.C.):
comentarios, Vivekacūḍamaṇi, Ātmabodha,
etc. Vedāntasara de Sadānanda (s. XV)

III. Conceptos fundamentales:

Nuevo paradigma: karma, saṃsāra, avidyā, jñāna, mokṣa

jīva (alma individual), ātman (yo verdadero) y brahman (Absoluto)

Metafísica del Vedānta: māyā (ilusión, magia), īśvara (dios personal) y brahman (Absoluto impersonal). La ignorancia (avidyā): limitaciones (upādhi) y superposiciones (adhyāsa) en la Realidad

Las 5 envolturas (kośas) del ātman: envoltorio hecho de comida (anna-maya-kośa), envoltorio hecho de aire vital (prāṇa-maya-kośa), envoltorio hecho de mente (mano- maya-kośa), envoltorio hecho de conciencia (vijñāna-maya-kośa) y envoltorio hecho de dicha (ānanda-maya-kośa)

Los 3 cuerpos: cuerpo tosco (sthūla-śarīra), cuerpo sutil (sūkṣma-śarīra) y cuerpo causal (kāraṇa-śarīra)

Los 4 estados de conciencia: vigilia (jagrat), sueño (svapna), sueño profundo (suṣupti), “el cuarto” estado (turīya)

El mantra om / aum

La triple práctica del Vedānta: escucha (śravaṇa), reflexión (manana) y contemplación

(nididhyāsana)

Los 4 requisitos del aspirante (adhikārin) para acceder a la sabiduría (jñāna): discernimiento (viveka), renuncia (virāga), “seis logros” (ṣat-sampatti) y deseo de

liberación (mumukṣutva).

Los 3 obstáculos de jñāna (impureza o mala, distracción o vikṣepa y ocultamiento o āvaraṇa) y los 3 medios para contrarrestarlos (acción correcta o karman, concentración o upāsanā y sabiduría o jñāna)

Liberación en vida (jīvanmukti) o después de la muerte (videha); los tres tipos de karman (sañcita, prārabdha y āgami)

IV. Las escuelas del Vedānta y sus principales maestros (ācāryas)

- Vedānta no dualista (advaita-vedānta): Śankara (788-820 d. C)

- Vedānta no dualista con distinciones (viśiṣṭādvaita-vedānta): Rāmānuja (1025-1137) - Vedānta dualista (dvaita-vedānta): Madhva (s. XIII d. C).

Bibliografía

a) Filosofía india:

Glaserapp, H. von, La filosofía de la India, Biblioteca Nueva, Madrid, 2007.

Mahadevan, T. M. P., Invitación a la filosofía de la India, FCE, México, 1991.

b) Las "fuentes":

Agud, A., Rubio, F., 2000, La ciencia del brahman. Once upaniṣad antiguas, Madrid,

Trotta. (Las 13 principales menos Ch. y

Br.)

Ilárraz, F. G. y Pujol, O., La sabiduría del bosque. Antología de las principales upanişáds,

Trotta, Madrid, 2003.

Tola, F., Bhagavad Gita. El Canto del Señor, Monte Ávila, Caracas, 1977; Biblioteca

Nueva, Madrid, 2000.

c) Advaita Vedānta:

Deutsch, E., Vedanta advaita: una reconstrucción filosófica, Etnos, Madrid, 1999. Godman, D. (ed.), Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, José J. de

Olañeta, Palma de Mallorca, 2005.

Nisargadatta Maharah, Yo soy eso, Sirio, Málaga, 2002.

Ruiz Calderón, Javier (ed.), Vedāntasāra. La esencia del Vedānta, Trotta, Madrid, 2009. Śaṅkara, 2009, ātmabodha. El conocimiento del ātman, Trad. de A. Ruiz y M. Peralta,

Ed. y notas de L. Villegas, Barcelona, Vāc. (www.devavani.org) Vivekananda, Swami, Gnana yoga, Kier, Buenos Aires, 19986.

Espiritualidad de las tradiciones. Yoga tántrico

EL YOGA TÁNTRICO

I. TANTRISMO

Movimiento que nace en la India (s. V-VI d.C.) y que trasciende religiones y castas. Floreció donde tenía más peso la cultura popular aborígen no-aria y donde penetraban influencias extranjeras.

tantra: lit. “instrumento (tra) de extensión (tan)”, continuidad, sucesión (difusión del conocimiento), integración (entre los polos opuestos).

Crítica de la renuncia, las normas convencionales, la erudición y el ascetismo de la religión oficial y reivindicación de la sexualidad, el cuerpo, las emociones, la imaginación, etc.: “el samsāra es el nirvāna”.

Culto de la Diosa (Shakti) simbolizada en muchas diosas. En el cuerpo humano, Devī/Shakti se encarna en el “poder enroscado” (kundalinī-shakti).

El cuerpo como morada de lo divino (macrocosmos-microcosmos), Solo es posible liberarse partiendo de un cuerpo (sano y fuerte, “diamantino”).

La realidad es bipolar (Shiva-Shakti; principios masculino-femenino; Espíritu-Materia) y hay que integrar ambos polos.

Todo puede ser un medio para la práctica espiritual: cuerpo, rituales, sexualidad,

sonido, drogas, imaginación, símbolos (yantras, mandalas), estados alterados de conciencia, etc.

Trascender naturaleza apoyándose en ella, desde la condición carnal (kali-yuga)

Cuerpo sutil: contraparte del cuerpo tosco, transmigra, tiene centros y corrientes energéticas.

II. EL CUERPO SUTIL

a) prāṇa: vida, fuerza vital, energía, aliento

Los 5 alientos principales (prāṇa):

1. Prāṇa (“inspiración”)
2. Apāṇa (“expiración”)
3. Vyāṇa (“aliento difuso”)
4. Samāna (“aliento medio”)
5. Udāna (“aliento ascendente”)

Los cinco alientos secundarios (upa-prāṇa)

1. Nāga (“serpiente”)
2. Kūrma (“tortuga”)
3. Kri-kāra (“hacedor de kri”)
4. Deva-datta (“dado por Dios”)
5. Dhanam-jaya (“conquistador de riqueza”)

b) Los conductos (nāḍi)

72.000 conductos en total / 3 principales:

sushumnā-nādī (“la más propicia”, canal central),

idā-nādī (“pálido”, canal izquierdo-luna, SN simpático)

pingalā-nādī. (“rojizo”, canal derecho-sol, SN parasimpático)

c) Los siete centros psicoenergéticos (cakra)

1. Mūlādhāra (“base raíz”, de mūla o “raíz” y ādhāra o “base”): perineo, elemento tierra, sentido del olfato, miembros inferiores, mantra la, elefante (símbolo de la fuerza), loto de cuatro pétalos de color rojo intenso. Es el asiento de la kundalinī- shakti.

2. Svādhishthāna (“propia base,” de sva o “propio” y adhishtāna o “base”): genitales, elemento agua, sentido del gusto, manos, mantra vam, cocodrilo, loto de seis pétalos de color carmesí.

3. Maṇipura (“ciudad de joyas,” de maṇi o “joya” y pura, “ciudad o fortaleza”, también llamado nābhi-cakra): ombligo, elemento fuego, sentido de la vista, ano, mantra ram carnero, loto de cien pétalos de color amarillo claro.

4. Anāhata (“no golpeado”): corazón, elemento aire, sentido del tacto, pene, mantra yam, antílope negro, loto azul de doce pétalos.

5. Vishuddha (“puro”) o vishuddhi (“pureza”): garganta, elemento éter, sentido del oído, boca y piel, mantra ham, elefante blanco, loto de dieciséis pétalos

de color violeta.

6. Ājnā (“orden”): cerebro, punto medio entre los ojos, manas, sentido del yo, mantra om, loto de dos pétalos de color gris pálido o blanco.

7. Sahasrāra (“de mil pétalos,” de sahasra “mil” y ara “pétalo/radio”): coronilla.

d) Los nudos (granthi)

brahma-granthi (ombligo)

vishnu-granthi (garganta)

rudra-granthi (entrecejo)

e) El poder serpentino (kundalinī-shakti “la enroscada”)

Fuerza psicoespiritual, manifestación microcósmica de la Energía primordial o Shakti.

La meta del yoga tántrico es el despertar de la kundalinī

III) PRACTICAS TÁNTRICAS

A) Rituales

La purificación de los elementos (bhūta-shuddhi)

“instalación” o “colocación” (nyāsa) de las divinidades en el cuerpo

prácticas complejas de visualización (dhyāna)

B) Mantras

manana (“pensamiento”) y trāna
 (“liberación”) / man+tra: instrumento del
 pensamiento, que tiene el poder de conducir
 a la liberación.

Su efectividad depende de la iniciación
 (dikshā).

La recitación (japa) de mantras puede
 hacerse: en voz alta (vācika),
 murmurando (upāmsu), mentalmente (mānasa)
 o por escrito (likhita-japa).

C) Los gestos simbólicos (mudrā)

Significado: 1) mud, “alegrarse,
 deleitarse” + tra (instrumento); 2) “sello”
 (los gestos de las manos (o, en el hatha-
 yoga, las posturas corporales) “sellan” el
 cuerpo, reportando de este modo gozo)

D) Mecanismos geométricos para la
 meditación (yantra) Esquemas de los niveles
 y energías del universo

E) El ritual de las “cinco emes”: (1) madya
 o vino; (2) matsya o pescado; (3) māmsa o
 carne; (4) mudrā o cereal seco; (5)
 maithunā o relación sexual.

F) Los (8) poderes mágicos (siddhi
 “perfección, logro”)

IV) HATHA-YOGA

Significado de hatha : 1) “fuerza,
 violencia” (difícil); 2) Armonía o unión
 entre los dos polos “ha” (kapha, luna, idā,

apāna) y “tha” (pitta, sol, pingalā.,
prāna).

Objetivos: 1) purificación de los cuerpos
físico y sutil y 2) Despertar de la
Kuṇḍalinī

Preparación para el Rāja-yoga (yoga
integral de Patañjali)

Prácticas: técnicas de limpieza (dhauti,
kriya), posturas corporales (āsana, mudrā),

contracciones musculares (bandha),
recitación de mantras, ejercicios
respiratorios

(prāṇāyāma) y mentales (concentración,
meditación, samādhi)

Fisiología mística o cuerpo sutil: fuerza
vital (prāṇa), centros energéticos
(cakras), corrientes energéticas (nāḍīs:
idā, pingalā, suṣumnā), nudos energéticos
(granthis),

“poder enroscado” (kundalinī-shakti)

Historia del Haṭha-yoga: Movimiento siddha
(s. VIII-XII) “perfecto”

a) Leyenda del origen del Haṭha-yoga

b) La tradición de los nāthas (“señores”,
“amos”), norte de la India: Ādinātha Śiva),
Matsyendranātha y Gorakṣanātha (s. X d.C.)

c) Obras principales:

- Gorakṣapaddhati (s. XII / XIII)

- Haṭha(yoga)pradīpikā (c. s. XV), de
Svātmārāma

- Gheraṇḍa-Saṃhitā (c. s. XVII)

- Śiva-Saṃhitā (s. XVII/XVIII)

Bibliografía

Eliade, El yoga. Inmortalidad y libertad, FCE, México, 1998.

Evola, J., El yoga tántrico, Edaf, Madrid, 1991.

Feuerstein, G., El yoga, Oniro, Barcelona, 1998.

Feuerstein, G., The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice,

Motilal Banarsidass, Delhi / Inner Traditions, Vermont, 2002. (en 2012 disponible

en castellano en la editorial Herder)

Riviere, J., El yoga tántrico, Kier, Buenos Aires, 1998.

Souto, A., Los orígenes del Hatha Yoga, Ediciones Librería Argentina, 2009.

(contiene la traducción y comentario de: Hatha-yoga-paraḍīpikā, Gheranda- samhitā y Gorakṣa-śaṭakā).

El yoga tántrico y los textos del hatha-yoga © Laia Villegas

Espiritualidad de las tradiciones: Hinduismo

- El hinduismo (Sanatana Dharma (la ley eterna) también conocido como Vaidika (Védico) Dharma) es una religión de la India.
- Al que profesa la religión hinduista se le denomina Hinduista, aunque es común, pero erróneo, decirle hindú. Originariamente la palabra proviene del idioma persa hindû, que era la manera en que los persas pronunciaban el nombre del río Sindhu (en español el río Indo, que antiguamente era la frontera de Indostán).
- El Sanatana-dharma comprende, por una parte, la Sruti (la audición interior, revelación), expresada por los cuatro Vedas:
 - Rig Veda (alabanzas a los dioses)
 - Yajur Veda (formulas rituales)
 - Sama Veda (melodías litúrgicas)
 - Atharva Veda (encantamientos).

A estos se añaden la Samhita (recopilación de himnos), los Brahmana (comentarios teológicos), los Aryanaka (explicaciones cosmológicas), los Upanishad (tratados especulativos y esotéricos) y los Sutras (aforismos).

Por otra parte comprende la Smirti (la

«Memoria», lo recordado) que se compone de:

- los Purana (el estudio de los ciclos cósmicos)
- los Vedanga y Upaveda (las ciencias y las artes)
- el Manava-dharma-shastra (las leyes sociales)

• **DHARSANA Los «seis puntos de vista»**

NYAYA: lógica y didáctica

VAISHESHIKA: filosofía física

SANKHYA: cosmología

YOGA: la unión con lo absoluto

MIMANSA: la interpretación de los textos

VEDANTA: la culminación, el fin sobre el plano metafísico, del Veda.

Y por fin las dos grandes epopeyas: el Mahabarata, dentro del cual está incluido el Bhagavad Guita (se le considera el equivalente homeomórfico del Nuevo Testamento) y el Ramayana.

• **LOS 4 FINES DE LA VIDA**

A veces se ve al hinduismo como una religión de renuncia y ascetismo, pero contrariamente se afirma en la vida y en la resolución de los deberes mundanos de los seres humanos. Los 4 objetivos

(purusarthas)

ARTHA, la búsqueda del poder, éxito y la riqueza

Es necesario tener algún grado de éxito material para poder mantener a una familia y poder sobrevivir en una sociedad. Si bien el camino de Artha puede llevar al camino del poder, la violencia, las armas, el prestigio social, bien entendido es el poder personal de autodomínio necesario para conquistar los elementos adversos que encontramos en la vida.

Encontramos manuales en el hinduismo donde se recetan instrucciones para obtener ventajas en la vida.. Pancatantra da claves para ganar a los enemigos, aumentar la riqueza, etc.

KAMA, la búsqueda del deseo y el placer

En principio seguir el impulso natural de ir en pos del placer no tiene nada de malo. Sin embargo, esto tiene limitaciones ya que si nuestros impulsos dañaran a otros o crearan adicciones se volverían en contra nuestra. Los textos hindúes no condenan el placer incluso existen manuales para ampliarlo como el Kamasutra (Vatsyayana, 400-200 a.C.). Incluso en el Atharva Veda se enumeran los encantos a utilizar para obtener el amor de una mujer. Se trataría por tanto de no negar el placer sino de perseguirlo con inteligencia. A veces hay que sacrificar objetivos inmediatos para conquistar un placer más elevado. No obstante el puritanismo de la India puede haberse desarrollado por los prejuicios islámicos y anglosajones, entre otros motivos.

DHARMA, la vía del recto deber y del servicio

Hay, sin duda, en toda sociedad una observancia moral que implica no sólo una responsabilidad con la propia familia sino con la sociedad en su totalidad. Venerar a los padres y maestros, cuidar de los necesitados, los ancianos y los niños, fidelidad con el ser querido, etc. Es una actitud más amplia que las anteriores, una visión ética, más global sobre el ser humano.

MOKSHA, la vía de la renuncia y liberación

Un poco más allá, cuando se vislumbra el límite de la vida, aparece el deseo de liberarse del temor de la muerte. Ante la muerte uno reflexiona sobre el karma y la reencarnación, y sobre cómo liberarse de la rueda imparable de nacimiento y muertes.

• LAS 4 ETAPAS DE LA VIDA

En los dharmashastras o libros de leyes (1000-800 a.C.) se describen las 4 etapas (asramas) que comprende la vida de los hindúes. Simbólicamente cada etapa consta de 25 años.

-Bramacharya, la vida de estudiante

-Grhastha, el compromiso familiar, la educación de los hijos

-vanaprastha, preparación para el retiro

-sanyasa, retiro a una vida espiritual

- **LAS 4 CASTAS (VARNAS) DE LA SOCIEDAD**

Ya en el Rig Veda (1400-1000 a.C.) se describe los orígenes de las cuatro castas:

La casta de los brahmanes (casta sacerdotal) procede de la boca del Hombre Primigenio, los Kshatriya (casta de guerreros) de sus brazos, los vaishya (casta profesional) de sus muslos, los sudras (casta inferior) de los pies.

- **LAS 4 EDADES DEL MUNDO (YUGAS)**

Las cuatro edades son: Krita-Yuga o Satya-Yuga, Treta-Yuga, Dwapara-Yuga y finalmente Kali-Yuga. Se dice que estamos al final de la edad oscura, Kali Yuga y que un avatar del Vishnú, Kalki, tiene que descender para establecer la ley de la pureza. Kalki, sobre una caballo blanco y una espada matará a los malvados.

«Caso aparte, o mejor, único, es el de las magnitudes cíclicas que maneja el hinduismo en su consideración del devenir de la Humanidad y del propio universo. Sus cuatro Edades -equivalentes a las de Oro, Plata, Bronce y Hierro de la Antigüedad clásica- tienen una duración total de cuatro millones trescientos veinte mil años. Al final de ese periodo, se extingue la vida, que sólo empieza a renacer al cabo de otros cuatro millones trescientos veinte mil años. El conjunto de ambos ciclos, esto es, ocho millones seiscientos cuarenta mil años, corresponde a un día y una noche de la existencia de Brahma, que a su vez dura cien millones de años de días y noches como éstos. Acabado también el gran ciclo de su existencia, se produce la disolución tanto

del cosmos como del propio Brahma, que renacerán al cabo de un periodo de idéntica duración, es decir, algo más de trescientos once billones de años humanos. Magnitudes irrefutables por improbables, ya que se sitúan fuera o por encima de dioses y hombres, del Big Bang y del fin del mundo, toda vez que los convierte en hechos rutinarios, sólo que a una escala infinitamente superior a la nuestra» (Luis Goytisoló).

- **COSMOLOGÍA**

Al principio era el Principio Impersonal y universal, el supremo Brahman, sin atributos ni cualidades (nirguna), hecho de Ser, de Consciencia, y de Beatitud (Sat-Chit-Ananda).

Su primera determinación es Ishvara (el equivalente a Dios en el Cristianismo), el Brahman con cualidades (saguna), principio de las cualidades y propiedades de los diferentes seres. Ishvara se presenta bajo la forma de una trinidad (Trimurti):

Brahma, creador y productor.

Vishnu, animador y conservador.

Shiva, destructor y transformador.

Cada uno de estos arquetipos, representados en la mitología bajo la forma de dioses (Deva), está provisto de una «energía» (Shakti), representada bajo la forma de diosa (Devi). El papel de estas «esposas» es el de animar (dar vida) a los principios, hacerlos pasar de la potencia al acto, hacerlos manifestarse. Entre los

millones de otros dioses, la presencia de estos tres dioses ha hecho creer que el hinduismo era politeísta cuando en realidad no son más que los aspectos parciales y las funciones respectivas de un solo y mismo Principio único.

La Shakti suprema es la Madre Cósmica actuando en los tres mundos: Cielo, Espacio intermedio y Tierra. Frente a Purusha (o Atman), el polo masculino, ella es Prakriti, el polo femenino, y substrato eterno formado de las tres cualidades o Guna (Satva: tendencias ascendentes. Rajas: tendencias expansivas. Tamas: tendencias descendentes).

Prakriti (o Shakti) designa, además, y según el contexto, la potencia creadora y espiritual de lo Divino, la substancia formada de los cinco elementos materiales y sutiles, el mundo de las apariencias, la ilusión o el «arte» (Maya) del «juego» divino (Lila), del cual nos desidentificaremos gracias al trabajo espiritual (Sadhana).

Si todo sin excepción es Maya en la visión de los no-dualistas, tales como Shankara (siglo VII), si nada existe excepto el Absoluto indiferenciado e incognoscible, otros, como Ramajuna (siglo XII), plantearán la existencia de un Absoluto que puede ser también una Persona digna de adoración; otros incluso, como Madhava (siglo XII), irán hasta el dualismo total.

- **¿QUÉ MUNDO TENEMOS?**

H. Smith en su resumen sobre el hinduismo nos dice que para el hinduismo visto en

perspectiva, el mundo es, en el fondo, benigno, porque todo es maya, lila, la danza cósmica.

– Un mundo múltiple que incluye galaxias horizontales, incontables gradas verticales e incontables ciclos temporales.

– Un mundo moral en el cual la ley del karma no se suspende jamás.

– Un mundo intermedio que nunca reemplazará al paraíso como destino espiritual.

– Un mundo que es maya, engañosamente astuto al presentar como permanentes su multiplicidad, su materialidad y sus cualidades, cuando en realidad son provisionales.

– Un campo de adiestramiento en el cual los seres humanos puedan desarrollar sus más altas capacidades.

– Un mundo que es lila, el juego del Divino en su danza cósmica: incansable, inagotable, irresistible, pero, en última instancia, beneficioso, con una gracia nacida de la vitalidad infinita.

- **MOKSHA**

Huston Smith nos dice, hablando de hinduismo, que lo que la gente quiere de verdad es ser, saber y la dicha, el hinduismo lo lleva a una forma infinita, sat-chit-ananada. Pero el objetivo verdadero de la existencia humana es la Liberación (Moksha), la cual permite escapar al mundo de lo múltiple y transitorio que es el Samsara, para fundirse en el Uno, el Nirvana, que es la

extinción de todo deseo, voluntad y manifestación egótica. Lo que se llama impropriamente «reencarnación» no afecta más que a los elementos síquico-físicos no purificados, y no concierne para nada a la individualidad personal que es perecedera y desaparece, ni afecta al elemento inmutable e impersonal que es el Atman idéntico a Brahman (lo absoluto, inmutable, infinito, eterno, impersonal, por encima del Dios creador o Ishvara).

- **REENCARNACIÓN**

En la enciclopedia Wikipedia, se dice de la reencarnación según el hinduismo que la vida es eterna: en el momento de la muerte del cuerpo, el alma abandona el cuerpo que se ha vuelto inservible, es arrastrada por los yamadutas (los monstruosos sirvientes del dios Yamaraja, el encargado de juzgar el karma de todas las almas del universo) y juzgada.

Si las actividades que realizó en su vida fueron muy malas, el alma es enviada a un planeta infernal (alguno de los Patalas) durante el lapso de una vida.

Si las actividades que realizó en su vida fueron muy buenas, el alma es enviada a algún planeta «celestial», de muy buena calidad de vida; y

Si las actividades que realizó en su vida no fueron demasiado malas ni buenas, el alma es enviada nuevamente a este planeta Tierra (un planeta intermedio), donde puede obtener un cuerpo animal o vegetal.

Este incesante proceso recibe el nombre de

samsara ('vagabundeo'). Éste término proviene del verbo sánscrito samsrí: 'fluir junto', 'deambular'.

Cada alma viaja por esta rueda, que abarca desde los semidioses (devas) hasta los insectos. El sentido de la trayectoria de un alma dentro de este universo lo marca el contenido de sus actos. Según el hinduismo popular moderno, el estado en el que renace el alma está determinado por sus buenas o malas acciones (karma) realizadas en anteriores encarnaciones.

La cualidad de la reencarnación viene determinada por el mérito o la falta de méritos que haya acumulado cada persona como resultado de sus actuaciones o karma, de lo que el alma haya realizado en su vida o vidas pasadas. Las almas de los que hacen el mal, por ejemplo, renacen en cuerpos «inferiores» (como animales, insectos y árboles), o en planetas inferiores, peores que éste.

Los hindúes (o sea los indios creyentes en el hinduismo) creen que el karma funciona así. A pesar de ello, también se puede modificar con la práctica de expiaciones y de rituales (ejercitándose a través del castigo o de la recompensa), consiguiendo así disminuir a hacer más fácil (moksha) todo el proceso del samsara, con la renuncia previa de todos los deseos terrenales.

Así, según las creencias hindúes, el karma (en sánscrito, 'acción') es el conjunto de acciones personales, buenas o malas, que van ligadas al alma mientras ésta transmigra. El hinduismo se esfuerza en trascender este proceso mediante la liberación definitiva que supone el acceso

al nirvana, o sea, el estado ideal y supremo que consiste en la liberación de todo dolor y en la ausencia de todo sentido de individualidad.

Si el alma no tiene karma, luego de su última muerte sale del universo material y se funde en la Luz Divina (la refulgencia que emana de Dios), con la creencia de que el alma individual (atman), y el alma universal (Brahman) son idénticas.

• SOCIEDAD INDIA ACTUAL

Hay muchas contradicciones que manifiesta la sociedad india y que son difíciles de dar alguna respuesta. Entre ellas, las que más nos chocan a nosotros, los occidentales:

-Falta 100 millones de mujeres. Problema con el exceso de la dote para la mujer. Práctica del infanticidio, aborto, etc.

-La mujer sometida al padre, al marido, a los hijos cuando es viuda.

-La tradición ambigua con respecto a la mujer, a veces se la denigra, otras se considera que hay que respetarla.

-Sila (buena esposa), la inmolación de las viudas. Centros también de acogida de viudas, vida denigrante.

-la veneración de la vaca frente al hambre que existe en la sociedad.

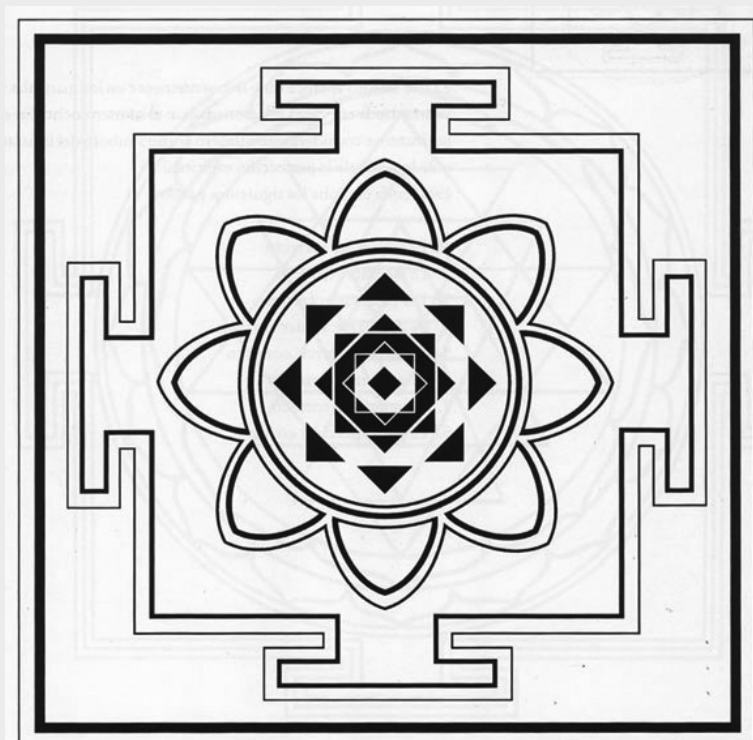
-el vegetarianismo. Influye el jainismo, la no-violencia, y suponemos que fuerzas económicas y ambientales.

-materialismo hindú.

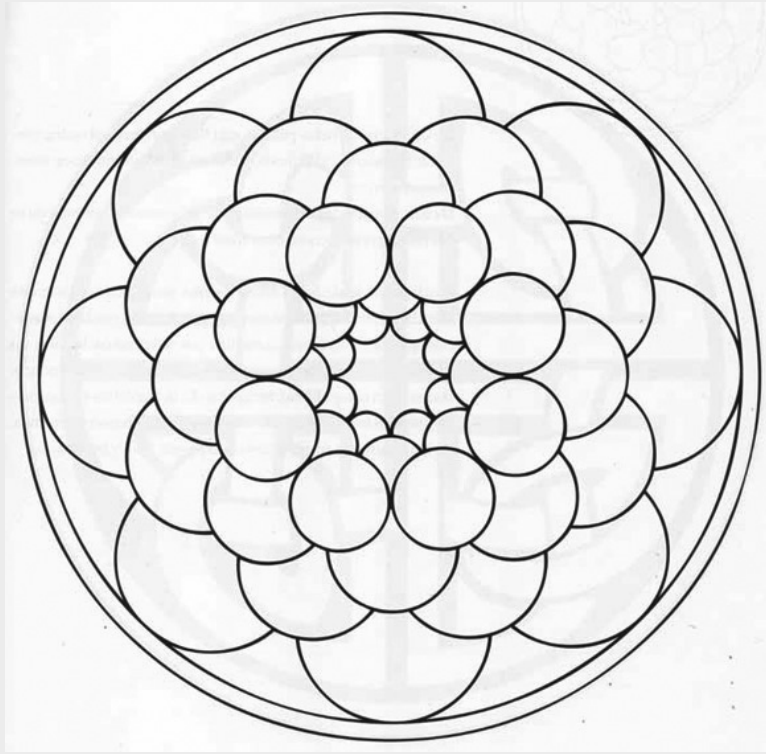
-nacionalismo. Violencia, enfrentamiento a
Pakistan.

Julián Peragón

Mandalas: Yantra budista



- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar



- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar
-
-

Gravedades: estar tumbados

La posición supina es la posición donde la columna vertebral recibe menos peso. El suelo nos hace de guía y permite la auto-observación y el reconocimiento de acortamientos y tensiones de ciertas zonas del cuerpo, así como los ajustes de la proyección de la columna, principalmente las lumbares y cervicales. Por otra parte, el estar “fuera de la gravedad” permite la relajación de los mecanismos compensatorios de la estática y favorece su distensión y la liberación de la respiración. Utilizamos las âsanas tumbadas en las personas con problemas de columna y con problemas circulatorios o articulares en los miembros inferiores.

Ajustes a tener en cuenta en las cervicales

Siempre buscamos el respetar la fisiología del cuello.

– Si cuando os tumbáis la nuca se queda comprimida y la barbilla alta, deberéis colocar un cojín, con la altura suficiente para que las cervicales queden abiertas. Soy partidario, en una primera etapa y cuando hay mucha retracción muscular, de utilizar un par de libros debajo de la cabeza; pero cuando la musculatura del cuello va cediendo es mejor utilizar como soporte una manta o cojín que incluya todo el cuello, para evitar un exceso de tensión y de palanca en dicha musculatura.

– Si por lo contrario tenéis tendencia a dejar el mentón muy metido y con poca curva cervical, os ponéis un pequeño rodillo o toalla enrollada en las cervicales, de tal forma que estén bien apoyadas y que la cabeza quede sobre el suelo con la barbilla paralela al tronco. Recuerda que la mandíbula y la lengua inciden directamente en la musculatura de la nuca y el cuello.

Para relajar las cervicales, hay que relajar la mandíbula y la lengua. Afloja y déjate estar.

Ajustes a tener en cuenta en las lumbares

Si, cuando estiras las piernas, la columna lumbar se arquea mucho o molesta, intenta mantener las piernas flexionadas. Progresa colocando un rodillo o cojín debajo de las rodillas, o colocando un cojín debajo del sacro hacia el coxis. Esto te facilita el estiramiento de los músculos y fascias lumbares.

Víctor Morera

Cuaderno de Sadhana. Las bases posturales

en el Hatha Yoga
