Asanas Mudras y Bandhas

Despertando el Kundalini Extático

Yogani

De La Serie De Iluminación AYP

Asanas
Mudras y Bandhas

–

Despertando el Kundalini Extático

Yogani

De La Serie De Iluminación AYP

Copyright © 2006 by Yogani
Asanas, Mudras and Bandhas. Awakening Ecstatic Kundalini

Derechos de traducción Español © 2013 por Yogani

Todos los derechos reservados.

Advanced Yoga Practices (AYP)

Para información sobre pedidos, diríjase a:

www.advancedyogapractices.com
o
www.aypspanish.com

ISBN 978-1-938594-06-9 (Libro Electrónico)
ISBN 978-1-482059-06-9 (Libro de Bolsillo)

“Sabes que tu cuerpo es un templo
del Espíritu Santo, que habita en ustedes
y que has recibido de Dios.”

Corintios 6:19

Introducción

Al igual que mucho de lo que podemos encontrar cuando viajamos a lo largo de nuestro camino espiritual, este pequeño volumen sobre *Asanas, Mudras y Bandhas* presenta una paradoja.

En contraste con el gran énfasis, casi exclusivo en las asanas de yoga (posturas) visto hoy en día en todo el mundo, intencionalmente aquí, comenzamos lentamente con ellos, en cambio, presentando una rutina de asanas compacta y eficiente como preparación para las prácticas sentadas, incluyendo a la respiración espinal pranayama y la meditación profunda.

Una vez que una relación equilibrada entre asanas y prácticas sentadas se ha establecido, nos movemos hacia las instrucciones de mudras y bandhas avanzadas (maniobras físicas internas), que están entretejidas en el tapiz de nuestra rutina de práctica diaria como hilos de oro.

Luego cubrimos el despertar y la gestión de nuestra energía interior extática - *Kundalini* - y sus consecuencias finales. Las asanas, mudras y bandhas son para el despertar extático y su continua expansión hacia el exterior a través de nuestro sistema nervioso a la expresión divina completa.

En resumen, este libro pone una amplia gama de prácticas de yoga en perspectiva, moviéndose decididamente lejos de la creencia de una única solución *mágica*, y ofreciendo un mapa claro y equilibrado para aquellos que buscan la consecución de los objetivos finales de yoga. En este sentido, asanas, mudras y bandhas tienen un papel importante que desempeñar.

La Serie De Iluminación De Prácticas Avanzadas De Yoga (The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series) se presenta en un esfuerzo para dar a conocer los métodos más eficaces sobre práctica espiritual con una serie de libros fáciles de leer que cualquiera puede utilizar para obtener resultados tanto a corto como a largo plazo.

Durante siglos, estas prácticas poderosas han sido enseñadas en secreto, en un esfuerzo para su conservación. Ahora nos encontramos en *la era de la información*, la que nos permite preservar el conocimiento para las generaciones presentes y futuras como nunca antes. La pregunta sigue siendo: "¿Hasta dónde podemos llegar en forma efectiva transmitiendo métodos espirituales por escrito?"

Desde sus inicios en el 2003, los escritos de *Prácticas Avanzadas de Yoga* (AYP) han sido un experimento para ver hasta qué punto se pueden comunicar las prácticas, con mucho más detalle que en los escritos espirituales del pasado. ¿Pueden los libros ofrecernos los medios específicos necesario para recorrer el camino hacia la iluminación, o tenemos que rendirnos a los pies de un gurú para encontrar nuestra salvación? Bueno, claramente hay que entregarse a algo, aunque sea a nuestro propio potencial innato de vivir una vida más libre y más feliz. Si somos capaces de hacer eso, y mantener una práctica diaria, entonces los libros de éste tipo pueden cobrar vida y nos instruirán en los caminos de la transformación espiritual humana. Si el lector está listo y el libro vale la pena, cosas sorprendentes pueden suceder.

Aunque el nombre de una persona se da como el autor de éste libro, en realidad no es más que la recopilación de los esfuerzos de miles de practicantes a través de miles de años. Éste es el intento de una persona de simplificar y hacer práctica los métodos espirituales que muchos han demostrado a lo largo de la historia. Todos los que me anteceden tienen mi más profundo agradecimiento, al igual que de todos aquellos que tengo el privilegio de estar en contacto en el presente que siguen practicando con dedicación y con muy buenos resultados.

Espero que a medida que recorras el camino elegido encuentres un útil recurso en éste libro.

¡Practica con prudencia, y diviértete!

Tabla de Contenido

Capítulo 1 – El Cuerpo - La Puerta al Infinito 1

Yoga - Antiguo y Siempre Nuevo 3
Asanas, Mudras & Bandhas a Unir Cuerpo & Espíritu ..5
Más Allá de la Relajación.....8

Capítulo 2 – Asanas 11

Posturas - Una Rama Importante del Yoga.....11
Kit de Inicio de Asanas.....15
Kit de Inicio de Asanas Abreviado 24
Rutinas de Práctica y Control de Tu Propio Ritmo.....28

Capítulo 3 – Mudras y Bandhas.....45

Imprimación de Kundalini 46
Instrucciones para los Mudras y Bandhas.....48
Completar la Rutina de la Práctica.....73
El Ascenso de la Energía Interior 81

Capítulo 4 – Despertando el Kundalini Extático .83

Síntomas y Remedios.....85
Inconcebible Energía e Inteligencia.....93
Iluminación - El Derramamiento de Amor Divino 95

Apéndice:
Un Programa de Ejercicios Compatible con Yoga 99

Lecturas Adicionales y Apoyo 107

Capítulo 1 – El Cuerpo - La Puerta al Infinito

Desde la infancia la mayoría de nosotros se nos enseña que necesitamos un intermediario para encontrar una conexión con ese *algo más* mágico en la vida, que, a lo largo de los siglos, ha sido referido como *Dios* o *la Verdad*. Nuestros sacerdotes, ministros, mulás, gurús y rabinos prometen que si nos portamos bien, recibiremos las recompensas eternas que han sido prometidas. Y *eso* es, lo que vagamente concebimos como nuestra salvación. Sea lo que *eso* sea, a medida que viajamos en nuestro camino a través de los altibajos de la vida cotidiana, sentimos que estamos a leguas de distancia.

Pero entonces, de vez en cuando, de forma milagrosa, podríamos tomar un tramo largo y lento, relajar nuestra mente, o estar descansando en completa quietud, y de repente, algo inmenso se abre dentro de nosotros - una continuidad de la paz interior y felicidad que es tan interminable como atemporal. Y entonces, de repente, estamos otra vez de vuelta en la contienda de la vida. ¿Adónde se fue esa felicidad inconmensurable que vino de dentro de nosotros y luego desapareció de nuevo? ¿Cómo podemos conseguirlo de nuevo, y convertirla en una experiencia de tiempo completo?

Cuando hemos tenido este tipo de experiencia (y casi todo el mundo lo tiene), se nos ha mostrado *la puerta*, por así decirlo. Y la puerta no es otro que nosotros. Más específicamente, la puerta se encuentra en el funcionamiento interno del sistema nervioso humano. Es este sistema nervioso, el mismo en que estamos sentados en este momento. Así que, no importa cual intermediario hemos estado usando como guía, al final, es el funcionamiento interno de nuestro cuerpo que nos llevará a casa, a *la tierra*

prometida. Nuestro cuerpo es la puerta hacia el infinito.

No hay nada nuevo en la idea de que *el reino de los cielos* está dentro de nosotros. Ha existido desde hace miles de años. Pero no ha habido tanta confusión al respecto. A lo largo de la historia, civilizaciones enteras se han levantado, y han caído otra vez, rodeado por la confusión sobre la verdadera naturaleza de la humanidad, primero en el camino, y luego en el camino de vuelta otra vez. ¿La confusión nunca terminará?

Mientras tanto, a lo largo de los siglos pequeños grupos de personas han estado cuidadosamente recogiendo conocimiento acerca de la máquina humana - prueba, la experimentación y el aprendizaje por ensayo y error, encontrando formas de abrir la puerta interior, encontrar la manera de abrirla en forma permanente. En su mayoría, estas personas, quienes tendemos a llamar santos y sabios (ha ellos no les importa lo que los llamamos), han trabajado en secreto, escondido en lugares remotos haciendo su trabajo. De vez en cuando unos pasos adelante del ojo público. Cuando la confusión llega lo suficientemente gruesa, lo hacen. Ellos comparten sus conocimientos, y a menudo son tratados mal por ello. Ha sido un ciclo que se repite a través de los siglos. Pero el cambio está en el aire…

Con el surgimiento de los sistemas de almacenamiento de información a través de cientos de años, el conocimiento de todo tipo se ha vuelto mucho más accesible a millones de personas en todo el mundo, incluyendo el conocimiento espiritual. Lo que antes se transmitían oralmente de generación en generación se ha convertido en disponible en los escritos sobre piedra y pergamino. A continuación, impreso en libros, lo que dio lugar a una explosión de conocimiento durante el último milenio, y especialmente en los últimos siglos. Y ahora, la información se almacena en formato electrónico en

las computadoras y transmitida al mundo entero al instante a través del Internet. La capacidad de resistencia al conocimiento ha aumentado considerablemente, y esto está llevando continuamente a una mejor aplicación de todo tipo de conocimientos, incluido el cómo aprovechar al máximo las capacidades internas del sistema nervioso humano - la apertura de la puerta al infinito.

Yoga - Antiguo y Siempre Nuevo

Uno de los más antiguos sistemas de conocimiento diseñado para desplegar el potencial espiritual del hombre se llama *Yoga*, que significa "unión" o "unirse." Esa es la unión de las cualidades internas y externas de la vida - abriendo la puerta del cuerpo humano y su circuito interno, el sistema nervioso a su potencial latente completo. El yoga no es un sistema religioso, aunque puede ser, y a veces se combina con la religión, sobre todo porque la gente necesita un marco de creencias para envolver alrededor de la vivencia espiritual. Las experiencias espirituales cultivadas por las prácticas de yoga son evidentes, con o sin un sistema de creencias existentes, de la misma manera las experiencias espontáneas de expansión interna son evidentes. La diferencia, entre las experiencias espontáneas y aquellas cultivadas por yoga, es que las de yoga son sistemáticas y duraderas. Esto es lo que nos gustaría, ¿sí?

En todo el mundo, el yoga se cree que es principalmente un sistema de posturas físicas y ejercicios para mejorar nuestra salud y bienestar. Eso es todo. Sin embargo, el yoga es mucho más que eso. De hecho, en el esquema general del yoga, tal como se describe en el antiguo *Yoga Sutras de Patanjali*, las posturas físicas representan una de las ocho ramas del yoga. Sólo una de ocho. Las otras ramas se refieren a la conducta, prácticas de respiración, la

introversión de la percepción sensorial y poderosas técnicas mentales que aportan nuestras cualidades internas divinas a cabo en la vida diaria.

En este libro se cubre la parte física del yoga de una manera que puede ir, unida e integrada con todas las capacidades de un sistema amplio de prácticas de yoga.

Ningún aspecto del yoga puede trabajar solo, aunque hay una gran tentación de creer que esto es así. Si nos fijamos en todo el mundo hoy en día, hay millones de personas que están practicando posturas de yoga con gran dedicación. Del mismo modo, hay quienes están practicando técnicas de respiración con fervor, y otros que están haciendo lo mismo con la meditación. En todos los casos, las personas están encontrando resultados positivos que traen un poco de paz y felicidad en la vida diaria. Es por eso que la gente hace las prácticas, a veces van a las grandes longitudes a sacar el máximo partido de un solo aspecto de la práctica.

Pero, al acercarse a ella a través de una sola clase de prácticas, no es probable que encontremos el despliegue completo que el yoga promete entregar. Eso se debe a que el yoga no es una estrategia de un solo paso para la apertura de la puerta del sistema nervioso humano al gran potencial que todos tenemos de paz, energía, creatividad y el divino despliegue desde dentro. El yoga es un sistema múltiple. Para el éxito completo, todos los aspectos del yoga deben aplicarse en una secuencia lógica, construida gradualmente e integrarse con el tiempo.

¿De dónde viene el yoga en primer lugar? Viene de dentro de nosotros - de los principios fundamentales de la transformación espiritual que se contienen en cada uno de nosotros. Entonces, el yoga no es un sistema que viene de fuera de nosotros, de que somos dependientes a que nos abra nuestras mayores posibilidades. El yoga es un sistema que refleja nuestras propias capacidades internas - es un

espejo de lo que somos por dentro y por la forma en que evolucionamos naturalmente a etapas superiores de funcionamiento. Esta es la gran diferencia entre los enfoques de yoga e intermediario para el desarrollo espiritual. El yoga es un camino que consiste en cultivar la autosuficiencia en nuestro camino espiritual desde el principio, no importa que práctica nos haya tocado empezar. Por supuesto, es un sistema estructurado de conocimiento y lógica órdenes de ejecución de acuerdo con las enseñanzas particulares. La educación está disponible para ayudar en el viaje. Vamos a ofrecer muchas sugerencias aquí mientras se profundiza en las prácticas físicas del yoga.

El yoga es tan relevante y nuevo hoy, como lo fue hace 5.000 años. ¿Por qué? Debido a que el sistema nervioso del ser humano no ha cambiado, y la mayor experiencia es tan accesible como lo era entonces. Tal vez más ahora, porque el conocimiento de los métodos para acelerar el proceso de transformación espiritual humana ha evolucionado constantemente a lo largo de los siglos, y en los tiempos modernos se ha logrado un nivel de integración y eficiencia que no se ha visto antes. Lo que era complicado y difícil en el pasado se ha convertido en sencillo y relativamente fácil. Sólo se necesita el deseo, la práctica constante de los métodos probados y verdaderos, y los resultados serán evidentes.

Asanas, Mudras & Bandhas a Unir Cuerpo & Espíritu

Hay capas que constituyen nuestra existencia física y no física, y los métodos de yoga están dirigidos a la activación de los principios de la evolución operativa en cada nivel - en cada nivel de funcionamiento dentro de nosotros. Es mucho lo que podemos hacer en el plano físico.

Como indica el título de este libro, hay una división lógica entre las prácticas físicas:

Asanas – Posturas, posiciones y asientos que gentilmente cultivamos para mejorar la conductividad espiritual de nuestro sistema nervioso, especialmente el nervio espinal central.

Mudras – Posiciones físicas, a veces dinámicas, centradas en áreas específicas del cuerpo que *sellan* o canalizan el flujo de energías neurobiológicas dentro de nosotros.

Bandhas – Posiciones físicas, generalmente estáticas, centradas en áreas específicas del cuerpo que bloquean el flujo de energías neurobiológicas dentro de nosotros, resultando en un aumento del flujo de la energía en la dirección opuesta.

De estas tres, las asanas son las más conocidas por el momento. De hecho, las posturas de yoga se han convertido en una parte importante de la gran industria en todo el mundo físico. Clases de yoga están disponibles en todas partes y la gente está uniéndose a ellas en multitudes por los beneficios reconocidos de relajación y de salud. La palabra "yoga" se ha convertido sinónimo con posturas físicas en la sociedad moderna, que es una visión limitada, por supuesto. Sin embargo, la popularidad de las posturas de yoga es una buena cosa. Una vez que los practicantes obtengan una muestra de los beneficios que provienen de posturas de yoga, es natural mirar hacia el ámbito más amplio de métodos de yoga que están disponibles, en última instancia, llevando a muchos a la meditación profunda, prácticas de pranayama (técnicas de respiración), mudras, bandhas, y otras que comprenden el árbol de múltiples ramas del yoga. En última instancia, las asanas resultan ser un excelente ejercicio de

calentamiento que ayuda otras prácticas de yoga en llevar el practicante profundamente en las capas sutiles del sistema nervioso, a través de la puerta al reino infinito de la conciencia pura y dichosa - nuestro propio silencio interior eterno. Este viaje, de cada día, puede producir efectos profundos en nuestra vida diaria.

Los mudras y bandhas, clasificadas como prácticas separadas, tienen mucha similitud. Estas son maniobras físicas que podemos realizar, junto con prácticas de respiración y otros métodos, que influyen en el funcionamiento interno de nuestro sistema nervioso. Los mudras y bandhas son más hacia adentro en el rendimiento y la apariencia, y tienden a desaparecer por completo como prácticas visibles en las etapas posteriores de yoga, donde las manipulaciones naturales de energía estática en el sistema nervioso se convierten muy sutil y automática. En otras palabras, mudras y bandhas son un entrenamiento suave de los procesos físicos naturales *dentro* del cuerpo humano. Una vez que estos procesos asumen el control, mudras y bandhas, mientras que todavía se realizan en forma física en la rutina de la práctica, también se producirán dentro del cuerpo con el advenimiento de lo que llamamos *conductividad extática*, o el despertar del *Kundalini*. En términos cristianos es la llegada del *Espíritu Santo*. Sin embargo, podemos citar el aumento de éxtasis espiritual en el cuerpo humano, y el enorme poder creativo que viene con él, nos encontraremos con mudras y bandhas a estar en el medio de ella. De hecho, son el resultado natural de un sistema nervioso que está evolucionando, al igual que todas las prácticas de yoga. Sólo estamos ayudando al proceso de evolución a lo largo, mediante el cual aprendemos a fomentar estas capacidades inherentes en nosotros.

Al igual que existen coincidencias entre mudras y bandhas, en el nombre y función, también hay coincidencias entre asanas, mudras y bandhas. Esto se

verá en los capítulos siguientes, donde serán señaladas algunas de las similitudes. Es todo un proceso de transformación espiritual humana. La única razón en que se divide las categorías de la práctica, es para que podamos asumir el control del mismo y participar en la aplicación práctica de las técnicas eficaces que aceleran nuestra evolución. Este es el genio de yoga.

Asanas, mudras y bandhas son los medios primarios por los que se unen cuerpo y espíritu.

Más Allá de la Relajación

Mientras que la mayoría de nosotros podemos usar un poco de alivio del estrés y las tensiones de la vida diaria, si se desea, hay mucho más que somos capaces de experimentar. Los métodos de yoga sin duda pueden traer algo de alivio inmediato. Es una de las ventajas prácticas de hacer las prácticas de yoga. Este tipo de funcionalidad se puede tomar mucho más allá. Si decidimos viajar por el camino de una aplicación más amplia de las prácticas, el yoga puede ayudarnos a alcanzar mucho más de lo que podríamos haber imaginado, sería la calidad de nuestra vida.

Se habla mucho acerca de la *iluminación* en estos días. Todo el mundo quiere estar iluminado. ¿Qué es eso? Hay tantas definiciones, tanto filosóficas y experimentales. Nosotros preferimos la experiencia. ¿Por qué sentarse a hablar acerca de la iluminación cuando en realidad podemos hacer algo que nos dará una experiencia de ella? ¿Y qué es eso?

Ser feliz. No sólo contento por el momento, o por un tiempo, sino por todo el tiempo - en la enfermedad y en la salud hasta que la muerte nos separe, como dicen.

¿Qué queremos decir cuando decimos *feliz*? Bueno, para empezar, de estar en paz con las cosas tal como son, no importa lo que son. Esto no quiere decir pasiva o indiferente, como no barrer la acera sucia

porque estamos contentos con la manera que es. Podemos estar contentos con la acera sucia, podemos estar contentos de barrer, podemos estar contentos con ella cuando está limpia, y podemos estar contentos con ella cuando esté sucia otra vez, y así sucesivamente.

Podemos estar activo en el mundo, ya no viajando por el ciclo de la miseria a la felicidad y de nuevo a la miseria otra vez, que ha sido la experiencia común de la gente durante tantos siglos. Por cierto, los altos y bajos de la vida siempre estarán ahí, pero vamos a sufrir mucho menos cuando nuestro funcionamiento interno y la percepción evolucionan hacia una visión más iluminada.

Podemos ser felices y actuar por el bien de la actuación, porque la propia acción se convierte en una alegría. Pero antes de poder hacer esto, debemos establecer la conexión con nuestra naturaleza interior, que es la quietud y el éxtasis agitado. Se requiere la aplicación de una serie de técnicas de yoga, algunos cubiertos en este libro, y otros en otras partes de la familia de libros de AYP. Para llevar a cabo el camino del yoga, comenzaremos a presenciar el mundo como una película, como algo separado de nuestro sentido del ser. En esa condición de *testigo silencioso*, nuestra conciencia y deseos comenzarán a habitar la película del mundo en un creciente flujo de amor que viene de dentro, y en un flujo de intenciones y acciones nacidas de esa cualidad divina siendo desata en nosotros.

Las prácticas de yoga son para el cultivo de esta condición en nosotros - para abrir la puerta interior hacia el infinito que reside en nuestro interior. Cuando la puerta se abre, con el tiempo llegamos a estar inmersos en un inquebrantable silencio interior, dicha extática, y derramamiento de amor divino. Es interminable la felicidad, la creatividad, la fuerza y la capacidad de actuar en armonía en cada situación. Esto no es una garantía de máxima perfección, sólo

una dirección que podemos tomar que nos conduce hacia una mayor felicidad en nuestra vida diaria. Si hay tal cosa como la iluminación, entonces ella es *ésta*.

Ahora echemos un vistazo a los métodos prácticos de asanas, mudras y bandhas en relación a una rutina general de las prácticas de yoga, y ver cómo pueden ayudarnos a avanzar en nuestro camino hacia una mayor felicidad en la vida diaria.

Capítulo 2 – Asanas

Hay una especie de paradoja. La enseñanza y la práctica de asanas (posturas de yoga) es un enorme fenómeno mundial. Se ha movido en la corriente principal de la industria de la aptitud física, con numerosos tipos de aerobics y regímenes extremos de yoga ahora disponibles. ¡Este es un gran negocio!

Sin embargo, en el esquema general de yoga tradicional, asanas es sólo una rama de ocho, con la meditación, el pranayama y las demás partes que tienen un peso igual o superior. Por no mencionar de la importante práctica de samyama de tres ramas, que amplía los efectos del silencio interior en todos los aspectos de la vida.

¿Por qué la diferencia entre las verdades básicas de la práctica de yoga de alcance completo y lo que vemos que sucede en el mundo? Algunos dicen que es "impulsado por el mercado". Somos una cultura que ansía la salud física por encima de todas las cosas. Es comprensible. Todos queremos que nuestra salud y bienestar sea lo mejor que se pueda.

Pero aprender a hacer sistemáticamente menos puede ser mucho más, ya sabes. Ese es el secreto del yoga. En el enfoque de AYP hacia las prácticas de yoga usamos asanas principalmente como un estiramiento del sistema nervioso para calentarnos para la respiración espinal pranayama, la meditación profunda y otras *prácticas sentadas*.

Posturas - Una Rama Importante del Yoga

Las asanas o posturas físicas, son importantes en cualquier enfoque de yoga, no importa donde hemos comenzado - con el pranayama, con la meditación, con la actividad devocional, o incluso con los estudios sobre el lado filosófico del yoga. ¡Por supuesto, en estos días, muchas personas comienzan con asanas, así que no es muy a menudo el caso de

añadir la práctica de asanas, pero añadiendo el resto de yoga! De cualquier manera, vamos a ser prudente al considerar toda la gama de prácticas disponibles de la antigua sabiduría del yoga con el fin de lograr los mejores resultados. Esto no significa la adición de más y más posturas de yoga y duración del tiempo, hasta que estamos haciendo posturas que se ejecutan en horas cada día, exprimiendo todo lo demás. Es un proceso mucho de yoga más refinado, equilibrado y eficiente que buscamos.

Lo que se encontrará es que si desarrollamos toda una gama de posturas y prácticas sentadas paso a paso de una manera bien integrada, cada parte se puede mantener a un tiempo razonable, con una *mayor eficacia* de la rutina general. Con eso, podemos lograr más con menos, y aún así tener suficiente tiempo para salir a nuestras actividades diarias y disfrutar de los beneficios. Esa es la recompensa para cualquier tipo de práctica de yoga, ¿no? Mejora en la calidad de nuestra vida, como elegimos vivir.

El enfoque propuesto en este libro es de dos juegos cortos de asanas cada día, por la mañana y por la tarde, seguido por nuestras prácticas sentadas, que incluyen la respiración espinal pranayama, la meditación profunda, el samyama, mudras y bandhas (cubierto en el capítulo siguiente), y otras técnicas.

No se puede negar que el hecho de que las posturas de yoga se han apoderado de la opinión pública. Mucho bueno viene de él. No importa qué rama del yoga llegó en primer lugar. Todas las ramas del yoga están conectadas. Si hacemos asanas, nos sentiremos atraídos por el pranayama y la meditación con el tiempo. Si hacemos la meditación, con el tiempo nos sentiremos atraídos por las asanas. Eso es lo que pasa. Nuestro sistema nervioso sabe algo bueno cuando lo ve. Despierta el sistema nervioso un poco y va a querer más. Todas las ramas del yoga son

expresiones de las formas naturales que abre nuestro sistema nervioso a la experiencia divina.

Nuestro sistema nervioso determina las prácticas, y no al revés. Prácticas vienen a nosotros cuando las necesitamos. Es increíble cómo sucede esto. Es el poder de nuestro deseo de evolución que aporta a nosotros conocimiento. Cuando este deseo se sostiene, se denomina *bhakti*. Con el tiempo, todas las prácticas se unen de forma automática. Sólo tenemos que darle un empujoncito aquí y allá. Ese es el poder del bhakti.

Vivimos en un mundo en el que la experiencia humana se basa principalmente en lo físico. Nuestros sentidos aún no se han elaborado hacia el interior, hasta el punto donde experiencias internas llegarán a ser tan reales (o más real) que las experiencias en el mundo externo. Por eso estamos siempre en busca de una solución física. Asanas de yoga comenzarán a llevarnos de lo físico a las experiencias más sutiles de la energía divina en el sistema nervioso. Esta es la razón porque asanas son muy relajantes. Es su principal atractivo. La gente hace asanas para el descanso, un poco de paz interior. Asanas de yoga son muy buenas para eso. También son muy buenas para preparar el cuerpo y la mente para el pranayama y la meditación. Esta es la manera en que vamos a ver aquí asanas - como una preparación en nuestra rutina diaria para el pranayama y la meditación.

Hay excepciones en las asanas de “relajación”. Hoy en día, se puede ir a tomar una clase de Power Yoga, yoga aeróbico, y conseguir un buen entrenamiento. Eso está bien. Sin embargo, no se sugiere justo antes del pranayama y la meditación. Vamos hacia otro lado cuando nos adentramos en las prácticas sentadas, no más una menor actividad en el sistema nervioso. Así que hacemos nuestras actividades aeróbicas no justo antes sino después de nuestra rutina de yoga.

El aspecto de la condición física de la vida no es ignorada aquí - es muy importante, especialmente para aquellos que su energía extática se ha despertado. Para una rutina de yoga la gimnasia de tonificación y desarrollo muscular y aeróbica (cardiovascular), véase el apéndice al final del libro.

Asanas en el sentido tradicional son para calmar el sistema nervioso. Pero más que eso. Están diseñadas para facilitar el flujo de *prana* (fuerza de vida) en el cuerpo, particularmente en el *sushumna*, que es el nervio espinal central. Así se puede ver que las asanas son una preparación natural para el pranayama, particularmente la respiración espinal pranayama.

Asanas son parte de un sistema más amplio de yoga principalmente física llamada *hatha yoga*. En hatha yoga, también están mudras y bandhas, que son enfoques dirigidos para mover prana en el cuerpo. Hay una escritura india llamada *Hatha Yoga Pradipika* que cubre tanto asanas, mudras y bandhas. Muchas de las prácticas físicas de yoga hoy en día en uso, se pueden encontrar en este antiguo libro. Las prácticas se pueden encontrar en otros sistemas, así como en el *kundalini yoga* y el *tantra yoga*. Muchos sistemas de yoga utilizan asanas, mudras y bandhas. Hay una gran cantidad de solapamiento. Todo el mundo quiere reclamar algo bueno.

Todo depende a lo que funciona, y cada sistema de yoga está tratando de lograr los mejores resultados en su propio camino. Esa es también la misión de AYP, excepto está abierto al público en general y no reservado para algunos seleccionados practicantes.

Hatha yoga significa “unión del sol y la luna” - uniendo las energías masculinas y femeninas dentro de nosotros. Nos encontramos con este tema en todas las tradiciones, ya que es una característica esencial de la evolución del sistema nervioso humano. En la India también se le conoce como la unión del metafórico Kundalini-Shakti y Shiva dentro de

nosotros. Kundalini-Shakti es el aspecto estático de nuestro funcionamiento interno, despertado por las asanas, mudras, bandhas y el pranayama, mientras que Shiva representa el surgimiento de silencio interior dichoso dentro de nosotros, despertado en la meditación profunda y el samyama. Los Taoistas representan esta dualidad con el Yin y el Yang. Los Cristianos los llaman el Espíritu Santo y Dios el Padre. Y así sucesivamente...

No importa en qué tradición nos encontramos, el funcionamiento del sistema nervioso será lo mismo a medida que evoluciona a etapas superiores de funcionamiento. Sólo los nombres pueden ser diferentes.

Como se suele decir, "Una rosa sigue siendo una rosa por cualquier otro nombre."

Existe un cierto solapamiento entre las asanas y mudras y bandhas. Algunas prácticas de yoga mantienen el nombre *asana*, mientras que otros podrían llevar el nombre *mudra* o *bandha*. Cualquier nombre que decidamos llamarlos, son prácticas físicas que facilitan el movimiento de prana y el silencio interior dichoso dentro de nosotros. Entonces, no te sorprendas cuando veáis *yoga mudra* y *maha mudra* en la lista de asana, y *siddhasana* en la lista de mudra y bandha. Estas coincidencias pueden ser frecuentes. Lo más importante es que estamos aplicando estos métodos en la forma más eficaz en relación con la secuencia y la duración de nuestras prácticas.

Kit de Inicio de Asanas

Hay muchas maneras de aprender cómo hacer las asanas (clases, videos, libros), y hay muchos estilos para elegir. Aquí, en este libro, se nos hará muy fácil. Vamos a introducir catorce posturas sencillas para hacer antes de nuestras prácticas sentadas. *Simple* es un buen lugar para empezar, ¿no? Lo llamaremos

nuestro *Kit de Inicio de Asanas*.

No hay duda de que habrá algunos que quieren más. Hay disponible muchos más. Con miles de maestros de yoga en todo el mundo, y docenas de sistemas de práctica, son prácticamente infinitas las posibilidades de entrenamiento en posturas de yoga.

Nuestro objetivo es establecer una fase transitoria en nuestras prácticas sentadas de respiración espinal pranayama, la meditación, y así sucesivamente. Para aquellos que están buscando un lugar para empezar con asanas, este libro puede ser suficiente. Será muy sencillo.

Seguro que leyendo aquí muchos ya han tomado una clase de asanas de yoga - tal vez un montón de clases. Eso es bueno. Tomar una clase de yoga es muy recomendable, siempre y cuando es la variedad lenta y fácil de asanas propicias para el pranayama e inmediatamente después la meditación. Véase el apéndice para una discusión de ejercicio aeróbico.

Para aquellos que están haciendo posturas de yoga, esta será una revisión y tal vez incluso *una reducción* de una rutina de posturas que puede tomar una gran parte del tiempo de la jornada. Se ha encontrado ser mucho más efectivo añadir las prácticas sentadas en el final de una rutina modesta de asanas, en lugar de aumentar la rutina de asanas sin la adición de prácticas sentadas. De hecho, la rutina de asanas se puede acortar, mientras aumentando el efecto general con una rutina combinada con prácticas sentadas.

Hay muchas formas de acercarse a ella, dependiendo de sus antecedentes, la formación y la inclinación. Pero una cosa es segura. Las asanas, el pranayama y la meditación, en proporción equilibrada, hace una rutina mucho más eficaz de la práctica de asanas sola. Ese es el ángulo desde el cual venimos.

Con eso, vamos a echar un vistazo a la rutina de asanas básica. La rutina se puede hacer en unos diez

Lecturas Adicionales y Apoyo

Yogani es un científico americano espiritual que, desde hace más de cuarenta años, ha estado integrando técnicas antiguas de todo el mundo que cultivan la transformación espiritual del ser humano. El enfoque que él ha desarrollado no es sectario, y es abierto a todos. En orden de publicación, sus libros incluyen:

Prácticas Avanzadas de Yoga - Lecciones Fáciles para la Vida Extática (Dos Volúmenes) Dos amplios libros de texto fáciles de usar que ofrecen más de 400 lecciones detalladas sobre el sistema integrado de prácticas de AYP.

Los Secretos de Wilder - Una Historia de Silencio Interior, Éxtasis y la Iluminación Una novela de aventuras espirituales.

La Serie de Iluminación AYP (Once Volúmenes)
Libros de instrucción sobre las prácticas de yoga, fáciles de leer, incluyendo (traducción al español pendiente):

- ***Meditación Profunda - Camino hacia la Liberación Personal***
- ***Respiración Espinal Pranayama - Viaje al Espacio Interior***
- ***Tantra - Descubriendo el Poder del Sexo Pre-orgásmico***
- ***Asanas, Mudras y Bandhas - Despertando el Kundalini Extático***
- ***Samyama - El Cultivo de la Quietud en Acción, Siddhis y Milagros***
- ***Dieta, Shatkarmas y Amaroli - Nutrición Yóguica y Limpieza para la Salud y el Espíritu***
- ***Buscándose a Sí Mismo - El Amanecer del Testigo y el Fin del Sufrimiento***
- ***Bhakti y Karma Yoga - La Ciencia de la Devoción y la Liberación a Través de la Acción***
- ***Las Ocho Ramas del Yoga - La Estructura y el Ritmo de la Práctica Espiritual Auto-Dirigida***
- ***Retiros - Vía Rápida hacia la Libertad - Una Guía para los Líderes y Proveedores***
- ***Liberación - La Fruición del Yoga***

Para obtener información actualizada sobre los escritos de Yogani, y los foros de soporte de AYP gratuito, por favor visite:

www.advancedyogapractices.com
o
www.aypspanish.com