

2004

Manual de Introducción al  
Yoga



Fernando Lozoya

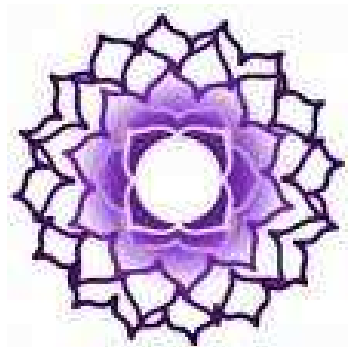
## MANUAL DE INTRODUCCIÓN AL YOGA

### INDICE

	Página
MODULO I.	
1.1.-Definición.....	2
1.2.-La Ciencia Yoga.....	2
1.3.-Historia de la Yoga.....	3
1.4.-La respiración.....	4
1.5.-La relajación.....	9
MODULO II.	
2.1.-Gimnasia Psicofísica y sus beneficios.....	12
2.2.-Beneficios de las Asanas o posturas.....	13
2.3.-Las ramas de la Yoga.....	14
2.3.1.-Hata Yoga.....	14
2.3.2.-Karma Yoga.....	14
2.3.3.-Bakthi Yoga.....	15
2.3.4.-Jñana Yoga.....	15
MODULO III.	
3.1.-Las ocho angas o peldaños de la Yoga.....	16
3.1.1.-Yama.....	16
3.1.2.-Niyama.....	16
3.1.3.-Asana.....	17
3.1.4.-Pranayama.....	17
3.1.5.-Pratyahara.....	18
3.1.6.-Dharana.....	18
3.1.7.-Dhyana.....	19
3.1.8.-Samadi.....	19
MODULO IV.	
4.1.-Yama.....	
4.1.1.-Ahimsa.....	20
4.1.2.-Sayta.....	20
4.1.3.-Asteya.....	20
4.1.4.-Aparigraha.....	21
4.1.5.-Brahmacharya.....	21
4.2.-Niyama.....	22
4.2.1.-Saucha.....	22
4.2.2.-Santosha.....	22
4.2.3.-Tapas.....	23
4.2.4.-Svadyaya.....	23
4.2.5.-Ishwara Pranidhana.....	24
Gimnasia Psicofísica	
Bibliografía	

## **MÓDULO I**

### **1.-1.-Definición**



Yoga palabra que tiene su origen el idioma sánscrito Yug, que significa ligadura, conexión, unión, se puede decir que Yoga es la Ciencia que simplifica la unión entre el individuo y el universo.

El niño, nacido del padre (fuente positiva) y de la madre (fuente negativa), logra también la Realización Espiritual de manera análoga por la fusión de dos fuerzas: Jivatma (alma encarnada) y Paramatma (alma universal). Por tal razón, la ciencia yoga puede definirse así: equilibrio entre el Micro y el Macrocosmo, igualdad entre la fase pasiva de Iluminación y la forma activa de Realización, paralelo entre el ser personal y el Ser Cósmico, o mejor todavía, entre la conciencia individual y la Conciencia Universal.

### **1.2.-La Ciencia Yoga**

Comprobado durante milenios el Yoga es una ciencia práctica para adquirir una salud integral; su combinación de posturas físicas, ejercicios de respiración, relajación, meditación y estilo de vida positivo, ayuda a mantener a quien la realiza físicamente en forma, mentalmente alertas y a vivir de una manera más consciente con nuestro entorno, es en realidad un viaje de descubrimiento personal, serenidad y felicidad interior.



Ante todo es necesario entender sobre la diversidad de la ciencia yoga, es decir, sobre las diferentes ramas que en realidad la

componen. Hay dieciocho Senderos que conducen a la Sabiduría, de acuerdo con los dieciocho capítulos del Bhagavad-Gita, libro sagrado de la filosofía hindú. Cada uno de dichos Senderos representa una rama particular de la yoga.

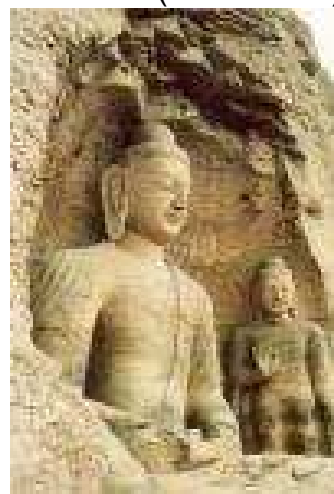
Hatha-Yoga (dominio del cuerpo físico), Karma-Yoga (progreso por medio de la acción), Jnana-Yoga (camino mediante el conocimiento), Bhakti-Yoga (realización a través de la devoción), etc. Como nuestro vehículo en la vida terrena es el cuerpo físico, el estudio debe ser emprendido con la Hatha-Yoga. Es lo más lógico pensar primero en controlar el cuerpo objetivamente, puesto que debemos actuar con él en esta vida.

El Yoga es la ciencia completa de la vida, la ciencia del desarrollo interior, es el sistema de desarrollo y evolución personal más antiguo que hay en el mundo, y abarca el cuerpo, la mente y el espíritu. Los antiguos yoguis tenían una comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre, y de lo que esta necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente. Percibieron el medio cuerpo físico como un vehículo, en el cual la mente es el conductor, el alma la verdadera identidad del hombre, y la acción, las emociones y la inteligencia las tres fuerzas que movilizan el cuerpo vehículo. Para que haya una evolución integrada estas tres fuerzas deben estar en equilibrio

### **1.3.-Historia de la Yoga**

Según una antigua leyenda de la India, los dioses Brama (el creador), Vishnu (el preservador) y Shiva (el que disuelve la oscuridad) se reunieron para discutir que se podía hacer para que los seres humanos se acercaran más a la divinidad. Y fue el dios Shiva quien dijo: "Enseñémosle Yoga". Y es por ello que se reconoce a Shiva como el primer yogui.

Los orígenes del Yoga se pierden en el nacer de los tiempos, se le considera una ciencia divina de la vida, que fue revelada durante la



meditación a aquellos sabios iluminados de la antigüedad. La prueba arqueológica más antigua de su existencia se encuentra en varios sellos de piedra que muestran figuras en posturas yoguicas, y que fueron excavados en el valle del Indo.

En la antigua India, los yoguis primitivos constituían un grupo de místicos y científicos para los cuales la relación entre el hombre mortal y el espíritu inmortal captaba todo su interés. Dedicaron sus vidas y esfuerzos para encontrar la forma o la técnica más eficaz que le permitiera al ser humano lograr dicho objetivo. Estudiaron cuidadosamente, durante décadas enteras, los efectos de distintas posturas, ejercicios, respiraciones y dietas alimenticias en los cuerpos de la gente. También observaron pacientemente, como respiraban y se relajaban los animales, evaluaron sus métodos de adaptación a los cambios de clima y de ambiente; sus reacciones en los casos de enfermedad y de peligro. A fuerza de paciencia y probablemente sirviéndose de facultades clarividentes, ellos lograron descubrir ciertos procesos biológicos que podían ser dirigidos conscientemente a sostener su estados de salud, su vigor y la prolongación de la duración de la vida. Cuando por fin consiguieron dar con las experiencias que necesitaban sistematizaron los resultados de sus hallazgos y los llamaron “Ciencia del Yoga”.



Como se menciona anteriormente el testimonio más antiguo del que se tiene conocimiento se remonta a la civilización del valle del Indo, aproximadamente al 3000 a.C., y se trata de unos sellos que muestran figuras humanas en posturas yoguicas. La primera evidencia escrita que hace mención a esta filosofía de vida data de 2500 a.C., y se encuentra en la extensa colección que constituyen los Vedas. Más tarde vuelven a aparecer alusiones en las Upanishads (Upa: cercano; ni: debajo; shads: sentarse; 800 a.C.), y en el Bhagavad Gita (500-200 a.C.) quizá la más conocida de las escrituras yoguicas.

Quien magistralmente ordena y sistematiza todos estos antiguos conocimientos por primera vez y en forma escrita es Patanjali en sus Yoga.Sutras (aproximadamente en el siglo II a.C.)

En el siglo XI d.C., el sabio Gorakshanata divide a los ocho pasos que propone Patanjali para acceder a la meta del perfeccionamiento en Yoga en dos partes: el HataYoga (los primeros cuatro) y el raja Yoga (los cuatro últimos).

Experimentados desde hace miles de años, los métodos de Yoga no han podido ser superados ni siquiera en los tiempos modernos. Gran parte de los descubrimientos recientes en el campo de la dietética y de la Cultura Física eran conocidos ya por estos primeros yoguis, y ellos guardaban dichas prácticas en absoluto secreto.

#### **1.4.-La Respiración.**

*“El pensamiento es el maestro de los sentidos, y el movimiento respiratorio es el maestro del pensamiento  
Dr. Serge Raynaud de la Ferrière.*



El aliento es vida, para un yogui , una adecuada respiración cumple dos funciones principales: aportar más oxígeno a la sangre, y por consiguiente al cerebro, y controlar el prana o energía vital con lo que se llegará a controlar la mente.

En el yoga la respiración se eleva al nivel de la conciencia; es el yogui mismo quien controla el ingreso y egreso de aire en los pulmones. Los yoguis desarrollaron el sistema de respirar más completo y perfecto del que se tiene conocimiento. La respiración yoguica ayuda a limpiar y nutrir el cuerpo. Al inhalar aire en forma profunda y consciente , se absorbe oxígeno en abundancia, elemento vital para todas las células del organismo. Al exhalar, se expelen las sustancias tóxicas. Estas técnicas también cargan de prana al cuerpo, esa maravillosa energía vital que regala el

universo y que al liberarse, produce rejuvenecimiento físico y mental.

Respirar correctamente significa respirar por la nariz , manteniendo la boca cerrada, y pone en juego una inhalación y una exhalación completas, que hacen trabajar a los pulmones en su totalidad. Cuando se exhala , el abdomen se contrae y el diafragma sube, masajeando el corazón; al inhalar el abdomen se expande y el diafragma desciende, y masajea los órganos abdominales.



Cuando se inhala por la nariz, el aire se calienta y se filtra en el proceso. Pero desde el punto de vista del Yoga, la más importante de las razones para la respiración nasal es el prana. Así como es necesario inhalar por la nariz para recibir los aromas del aire, también se debe inspirar por la nariz para llevar al máximo la cantidad de prana que se absorbe, pues la parte del fondo de la nariz están los órganos olfatorios a través de los cuales pasa el prana para alcanzar el sistema nervioso central y el cerebro.

Como el estado de ánimo se refleja en la forma en que se respira, de ello se sigue que al controlar el aliento se puede aprender a controlar la mente, y los estados anímicos. Al regular la respiración, pues, no se esta solamente intensificando la toma de oxígeno y de prana, sino también preparando para la práctica de la concentración y la meditación.

## **1. Beneficios de la Respiración Nasal**

En su libro 'Ciencia Hindú Yoghi de la Respiración, Ramacharaka menciona: 31

*“No debería ser necesario decir al estudiante que el método normal de respiración es el de inspirar y espirar el aire a través de las fosas nasales. Sin embargo, la ignorancia de este simple hecho, entre los nuevos civilizados, es sorprendente... Muchas enfermedades, a las cuáles está sujeto el hombre moderno, indudablemente son ocasionadas por el hábito común de respirar por la boca.”*

Entre los principales beneficios resultantes directamente de la respiración nasal, están:

a) En la inhalación:

El aire es filtrado en las fosas nasales, en donde queda retenida gran parte de las partículas en suspensión.

Gérmenes y virus, contenidos en el aire, son igualmente retenidos en las fosas nasales, en donde sufren la acción antiséptica del mucus ahí existente;.

Cuando la cantidad de partículas o microbios en suspensión en el aire fuere excesiva, a punto de irritar las fosas nasales, se provoca un estímulo del que resulta el estornudo, el cual expulsa enérgicamente las partículas irritantes.

El aire es previamente calentado, recibiendo una regulación térmica antes de llegar a los tejidos delicados de los pulmones en una temperatura adecuada, previniéndose, así, un sinnúmero de enfermedades pulmonares. Tanto el aire frío como el aire excesivamente caliente, ocasionan daños a los tejidos que revisten



los espacios internos de las vías y órganos respiratorios. Como ejemplo esta el humo caliente aspirado por el fumador, el cual, en su trayecto hacia los pulmones destruye las células ciliadas que recubren las paredes internas de los tubos respiratorios (tráquea y bronquios). Estas células, cuando están sanas, con su movimiento ciliar constante, ayudan a eliminar las impurezas que llegan a los pulmones. Si se las destruyen, esta función inexiste, resultando en la permanente tos ronca de los fumadores.

La humedad regulada del aire permite que alcance los pulmones sin ocasionar desequilibrios en la humedad de los tejidos internos.

Estando regulados todos los aspectos anteriormente mencionados, el aire llega a las paredes alveolares en óptimas condiciones, que favorecen el intercambio con los capilares sanguíneos, para la realización de los cambios gaseosos.

b) En la espiración:

El aire ayuda a expeler las partículas y gérmenes que, eventualmente, hayan sido retenidas en las fosas nasales, ayudando a mantenerlas limpias.

El aire expelido devuelve a las fosas nasales la temperatura prestada para su pre-calentamiento, manteniéndolas templadas, lo que favorece la perfecta irrigación sanguínea local, condición indispensable al mantenimiento del buen desempeño de sus funciones protectoras;.

El aire proveniente de los pulmones devuelve a las fosas nasales la humedad prestada durante la inspiración.

## **2. Beneficios de la Respiración Completa:**

El acto mecánico de la respiración puede ser analizado en tres fases distintas:

a) Respiración inferior o abdominal, también llamada respiración diafragmática: es la fase en que el diafragma, contrayéndose,

desciende, provocando la expansión de la base de los pulmones, que se llenan de aire. En la secuencia de los movimientos de inhalación y exhalación, las costillas permanecen inmóviles, manifestándose apenas el movimiento rítmico natural del abdomen, que sobresale durante la inspiración y se retrae en la espiración;

b) Respiración media o torácica: es la fase en que actúan los músculos intercostales, separando las costillas y dilatando la caja torácica como un fuelle, llenando de aire la región media de los pulmones;

c) Respiración superior, o clavicular: es la fase en que los músculos elevan las clavículas, provocando la penetración de aire en la parte superior de los pulmones.

Si se comparan las cantidades de aire inspiradas en cada fase, se puede observar que a la respiración diafragmática corresponde el mayor volumen, siguiéndose la fase torácica y, por último, la fase clavicular. Por otro lado, tomando en consideración el esfuerzo empleado en la ejecución de cada fase del movimiento, se puede concluir que, en su estado natural, la respiración diafragmática requiere el mínimo esfuerzo, comparativamente.

Posiciones del diafragma

Pulmones vacíos

Pulmones llenos

Es oportuna, en este momento, una explicación: los compendios que abordan la anatomía y la mecánica de la respiración son unánimes en afirmar que el principal músculo respiratorio es el diafragma. Y están correctos; sin embargo hay que resaltar que, debido a los hábitos modernos, la mayoría de los humanos ya no utiliza el diafragma convenientemente. Cinturones apretados, o cualquier otra pieza de la vestimenta, que restrinja o imposibilite la expansión del abdomen, vuelven inoperante aquel músculo. Con el tiempo, él va perdiendo su elasticidad y capacidad de contracción,

reduciendo considerablemente su acción en el movimiento respiratorio, además de provocar otras deficiencias.

Ahora bien, ¿qué viene a ser la respiración completa?

Se llama respiración completa (también conocida por respiración yoghi, ya que el Yoga le dedica especial atención) el acto respiratorio que incluye, en la inhalación, las tres fases del movimiento anteriormente analizado, en el siguiente orden: fase inferior, media y superior, y cuya exhalación resulta de la simple relajación de la musculatura, devolviendo al tórax y al abdomen sus dos posiciones naturales de reposo.

Esta respiración se constituye, sobretodo, de movimientos naturales, pero el ser humano, por haber adquirido hábitos contrarios a la naturaleza, se apartó de tal modo de ella que, para poder regresar, debe someterse a disciplinas reeducativas. Van Lysebeth recuerda que la respiración debe ser profunda, lenta, silenciosa y cómoda.

A continuación los principales beneficios derivados de la respiración completa:

La respiración completa expande los pulmones a su máxima capacidad, mejorando considerablemente los intercambios gaseosos (absorción de oxígeno y eliminación de CO<sub>2</sub>), ya que el gran volumen de aire inhalado hace que el movimiento sea lento (disminución de la frecuencia respiratoria), permitiendo una mejor adaptación de la presión de la sangre venosa a la del aire alveolar.

Según investigaciones realizadas por P. Héger, cuando el pulmón contiene más aire, es justamente cuando contiene también más sangre, resultando de esto, como complementación a lo citado en el ítem anterior, una mejora en el rendimiento de las funciones respiratorias, como consecuencia de la mayor afluencia de sangre a los tejidos alveolares.

El movimiento continuo y rítmico de vaivén del diafragma funciona como una bomba de succión-compresión para la circulación

venosa de la porción inferior del cuerpo humano de la siguiente manera: la vena cava inferior, que recoge al lado derecho del corazón toda la sangre proveniente de la región abdominal y de los miembros inferiores, cruza el diafragma antes de llegar al corazón; cuando el diafragma se contrae, durante la inhalación, su movimiento descendiente provoca tensiones en las paredes de la vena cava inferior, impulsando la sangre al corazón; durante la exhalación el diafragma sube, y las paredes de la vena se relajan, permitiendo que se llene nuevamente de sangre. Por este motivo, algunos autores denominan al diafragma el corazón de la circulación venosa. La sangre venosa es succionada de las vísceras abdominales, previniéndose, así, su congestión.

Además de los beneficios directos resultantes de la activación del torrente sanguíneo, los órganos abdominales son continuamente masajeados por la acción mecánica del diafragma, lo que constituye estímulos muy benéficos al buen desempeño de las funciones gástricas.

Aumento de la resistencia general del cuerpo a las enfermedades, en consecuencia de la mejora respiratoria y circulatoria, como también del mejor desempeño de las funciones gástricas.

Pasteur ha dicho: “Disminuya la resistencia orgánica por cualquier medio, y verá a los microbios, hasta entonces inofensivos, convertirse en agentes de infección”.

### **1.5.-La Relajación.**

La relajación consiste en alcanzar un estado íntimo de tranquilidad, serenidad y dominio de sí, a través de la descontracción consciente y sectorizada del cuerpo, unida a una actitud mental de paz.

La relajación es un proceso dinámico que el hombre domina en sus primeros años de vida; sin embargo, debido a la complicación y agitación de la vida moderna, va perdiendo paulatinamente esta capacidad, volviéndose un ser cargado de ansiedades, nerviosidades, tensiones, problemas emocionales y neurosis. Así, el hombre actual no descansa ni siquiera cuando duerme, porque

ignora los principios elementales que le permitirían liberarse de toda la preocupación, y, para suplir esta carga tan pesada, busca ayuda en la industria farmacéutica, comenzando por utilizar una serie de drogas calmantes que proporcionan un descanso engañoso.

La Gimnasia Psico-Física y la Yoga nos enseñan a liberar tensiones nerviosas, recuperar energías, propiciando tuerza y vigor mediante el descanso consciente del organismo.

En la Yoga se considera que lo importante no es la cantidad de horas de descanso, sino la calidad del mismo, lo que permitirá vivir libre de tensiones psico-físicas.

**Durante la relajación ocurren las siguientes alteraciones fisiológicas:**

Disminuye el consumo de oxígeno, debido a la situación de hipo metabolismo, representando así un excelente control para las crisis de asma;

Alteraciones en el electroencefalograma: cuando estamos despiertos emitimos ondas beta; y durante la relajación hay un aumento de intensidad y frecuencia de las ondas alfa (es en el estado alfa que la mente puede tener un mayor dominio sobre el cuerpo);

Notable baja de iones lácticos en la sangre, los cuales son residuos del catabolismo de los músculos esqueléticos (ha sido demostrado que un aumento de este ion en la sangre genera ansiedad). De ahí se comprende el efecto tranquilizador de la relajación profunda;

Reducción en el ritmo cardíaco, siendo por eso la relajación indicada para crisis cardíacas;

Durante la relajación la persona percibe cambios en su cuerpo, como la sensación de peso, debido a la relajación de los músculos que habitualmente mantienen el cuerpo de pie y en equilibrio mediante su tonicidad; también la sensación de calor debido a la

dilatación de los vasos sanguíneos y al consecuente aumento de irrigación.

**A nivel mental se pueden observar los siguientes resultados con la práctica de la relajación:**

Progresivo conocimiento de sí mismo (tendencias, impulsos, etc.)  
Creación de nuevos estados anímicos  
Desarrollo mental-intuitivo  
Modificación de ciertos rasgos del carácter  
Meditación más profunda

**Paso 1: Aprenda a respirar.** Es fundamental para iniciar una relajación con resultados rápidos y efectivos. Hemos dedicado un amplio espacio a enseñar a respirar, es indispensable antes de seguir los ejercicios de relajación.

**Paso 2: Un sitio y una respiración relajante.** Prepare un sitio cómodo y tranquilo: sin interrupciones ni ruidos. Puede tenderse en una cama boca arriba, o en una manta en el suelo. Concéntrese unos minutos en su respiración. Déjese llevar por ella. No fuerce nada. Lenta, profunda y silenciosa. Piense solo en su respiración en cinco minutos. Primero concéntrese en hacer una espiración lenta y profunda. Deje entrar el aire en sus pulmones lentamente mientras inspira... Ensaye una respiración completa. Céntrese primero en la respiración abdominal, sienta como el diafragma desciende suavemente cuando inspira... Concéntrese en hacer una respiración relajada, silenciosa; respirar y relajar... Sienta que respire con su cuerpo, siente que sus ojos respiran, su cara, su frente, respira con sus órganos internos, su garganta, sus pulmones, su vientre, sus músculos... Tome conciencia de que todas las células de su cuerpo están respirando...(Haga esto unos diez minutos...).

**Paso 3: Déjese llevar por la gravedad.** Vaya tomando conciencia de su cuerpo mientras respira lenta, profunda y silenciosamente. Sea consciente de las fuerzas de la gravedad, la tierra nos atrae.. Deje que cada músculo de los pies, las piernas, los muslos, la espalda, los hombros, el cuello, la cabeza... sea atraído por la gravedad. Sienta cada músculo muy pesado, aleje de su mente cualquier necesidad de

contracción muscular... concentre su pensamiento en la relajación. Deje que sus pies, piernas y muslos, los atraiga el suelo... sus brazos extendidos hacia arriba, su cuello sin tensión, relajando... (3 minutos).

**Paso 4: Relaje los pies, las piernas y los muslos.** Vaya dejando su respiración relajada y su cuerpo y centre su mente en partes muy concretas. Primero los pies, sus dedos, uno a uno... Relájelos, abandone cualquier tensión que exista, relaje dedo a dedo, sienta calor conforme note su relajación, su respiración, lentamente, vaya relajando la planta del pie, los talones, cada tobillo, los gemelos de las piernas, sienta su pesadez.. la de sus muslos, su zona lumbar... No siga hasta que haya desaparecido cualquier tensión o signo de contracción muscular de las extremidades inferiores, observe mental y pasivamente como respiran... (6 minutos).



**Paso 5: La relajación de la espalda, el cuello, el vientre, la caja torácica, el pecho, los hombros.** Siga concentrándose en la relajación de cada músculo, relajándolo, sintiendo su descanso, su respiración... En realidad es su estado natural, aleje de cada músculo la tensión, no hay necesidad de tensión... Su cerebro ayuda a cada músculo a recuperar su estado natural en posición de descanso... Cuando llegue a la espalda, concéntrese vértebra a vértebra sienta que se ensancha y se extiende; deje que el diafragma de un masaje suave al abdomen al respirar relajándolo del todo, retire del cuello alguna rigidez que todavía quede... (8 minutos).

**Paso 6: Relaje las manos, los brazos...** Concéntrese en sus manos. Primero la relajación de sus dedos, uno a uno de cada mano. Pase a la las palmas de sus manos, sus muñecas, sus antebrazos y brazos (8 minutos).

**Paso 7: Relajar la cabeza, la cara...** Tómese un tiempo muy especial para su cabeza de forma muy minuciosa. Empiece por relajar las mandíbulas, la lengua, los labios... Relaje los músculos de sus ojos:

sus cejas, sus pestañas... Sienta su frente amplia, relajada; relaje hasta los cabellos, el cuero cabelludo... (6 minutos).

**Paso 8: Incluso... los órganos internos...** Sienta su respiración y relajación. Vaya sintiendo la unidad de su cuerpo. Viaje por su cuerpo y observe que está perfectamente relajado... casi separado de usted. Vaya abandonando a su cuerpo ya perfectamente relajado, deje que su mente se recree con imágenes plácidas, el agua, el cielo, la naturaleza (2 minutos)

**Paso 9: Relajación total.** Abandone mentalmente su cuerpo, deje su mente flotar, viajar por el espacio, por un bosque la luz, su aire limpio, puro, la paz... Sienta que cambia de tamaño conforme camina.. siente que todo que le rodea tiene un tamaño enorme (los árboles, los troncos, las hojas siéntase una abeja que vuela, disfrute de la placidez de animales pacíficos una ardilla, los pájaros.. Perciba dimensiones de gran tamaño... disfrute de los detalles, las formas de las hojas, los colores de las flores, el tamaño inmenso de las flores, las gotas de agua de un a escarcha, el olor de humedad de la tierra, recorra los tallos de las plantas, mire hacia arriba los inmensos árboles... camine y hágase un gigante de aire... vea una dimensión diferente, vea pequeños los árboles, las casas, los pueblos... respire mucho aire... flote. Navegue por las estrellas, por el espacio infinito... (todo el tiempo que quiera, que disfrute).

## **MODULO II.**

### **2.1.-Gimnasia Psicofísica y sus beneficios.**

La gimnasia psicofísica está basada en su mayor parte en las flexibilizaciones y automasajes del Hatha-Yoga, con sus efectos para el desanquilosamiento de la columna vertebral, equilibrio glandular, las enfermedades en general, la respiración, la flexibilidad y la tensión muscular.





La puede practicar toda persona, desde el niño hasta el anciano, por la mujer de toda edad..., es uno de los métodos básicos para la salud y para el mejoramiento emocional y mental.

Para principiar los ejercicios, no existe límite de edad, es preparatoria, antes de afrontar las posturas (asanas). Es practicada igualmente por hombres y mujeres.

Se puede practicar preferentemente, todas las mañanas, durante 20', al aire libre sobre todo constituye una inmejorable disciplina, pues su efecto endocrino y respiratorio, se extiende a todo el organismo y a la mente, así como a los resortes de la conducta.

Debe realizarse con una actitud feliz, para impregnarse de paz y serenidad, combinada con la armonía física y espiritual.

No se trata únicamente de un entrenamiento con miras a suavizar los músculos, aunque este objetivo es muy loable, ya que nuestro cuerpo es el vehículo de nuestro espíritu. Durante los minutos que dura la Gimnasia Psicofísica, nos ponemos en contacto con las fuerzas cósmicas, representadas por el primer rayo de sol naciente.

Sus beneficios son la de aumentar la capacidad pulmonar, flexibiliza la musculatura, dándole elasticidad y resistencia, intensifica la circulación sanguínea, fortalece y armoniza el sistema nervioso, con efectos para el equilibrio glandular y el desanquilosamiento de la columna vertebral, entre otros.

La práctica de esta gimnasia implica especial atención a la respiración. Los movimientos respiratorios son sincronizados de forma natural con la actividad física, de manera que las extensiones del tronco o expansiones torácicas son acompañadas de inhalaciones, mientras que las flexiones de tronco o contracciones de la caja torácica corresponden a exhalaciones. Aunque se traten de movimientos naturales, el principiante debe vigilar constantemente hasta adquirir el hábito correspondiente.

## **2.2.-Beneficios de las Asanas o posturas.**

Las asanas son posturas que hay que mantener; se practican lenta y meditativamente, combinadas con una respiración abdominal profunda. Con toda su suavidad, estos movimientos no solamente enseñan controlar el cuerpo, equilibrar la emoción, reavivar la conciencia y la mente, sino que tienen también un profundo efecto espiritual, porque liberan temores y ayudan a cultivar la confianza y la serenidad. Al final de una sesión de Yoga el practicante se encuentra relajado y lleno de energía.



Hay tres etapas en cada asana : adoptar la postura, mantenerla y deshacerla. El verdadero trabajo de cada asana se realiza mientras mantiene uno la posición; mientras se mantiene la posición se procura permanecer inmóvil, y respirar lenta y profundamente, concentrando la mente; una vez que se tenga la capacidad para

relajarse en la postura, se puede corregir la posición para ir consiguiendo mayor estiramiento; cuando se deshaga la postura hacerlo siempre con tanta gracia y dominio como el que se uso para hacerla.

La práctica constante de las asanas trae grandes beneficios a nivel físico, mental y emocional, a continuación algunos de ellos:

- Regularización de las funciones respiratoria, circulatoria, digestiva y glandular
- Alivio a los males posturales, logrando revertir los vicios del sedentarismo y las contracturas musculares ocasionadas por ellos
- Tonificación del sistema muscular y un alivio de sus tensiones, al controlar la ansiedad y el estrés de la vida moderna
- Gran beneficio de todas las articulaciones del cuerpo, en especial la columna vertebral a la cual se da una importancia capital
- Estimulación del sistema de defensas

- Control del sobrepeso, no como consecuencia del gasto calórico ya que Hatha Yoga es más bien una actividad calmada, sino como fruto de sus efectos sobre el sistema endocrino.
- Fuente de juventud al retardar el envejecimiento
- Una sensación de gran bienestar físico y emocional, logrando incluso revertir cuadros de depresión
- Soporte para el control de obsesiones, adicciones y depresión nerviosa
- Apoyo para desarrollar habilidades para el aprendizaje

### **2.3.-Las Ramas del Yoga**



sabiduría.

En el Yoga existen cuatro sendas principales: la de Hata Yoga, la del Bhakti Yoga, del Jñana Yoga y la del Raja Yoga; cada una de ellas se acomoda a diferentes temperamentos o maneras de encarar la vida. Todas conducen en última instancia al mismo destino y es necesario integrar las lecciones de cada una de ellas si se ha de alcanzar la auténtica

#### **2.3.1.Hata Yoga.**

Hata Yoga es el dominio del cuerpo físico, es también de la acción dinámica. HA quiere decir sol y THA es la luna, la unión de las dos polaridades simbolizadas por los dos luminares (el ojo del día y el ojo de la noche, las Luces del cosmos), es dirigir la voluntad en el sentido que se desea para obtener una energía capaz de pilotear el pensamiento hacia la unión absoluta de lo individual con lo universal.

La Hata Yoga proporciona la primera disciplina indispensable para las otras vías de la Yoga, pues es lógico que el sistema Yoga inicie en el cuerpo físico, es natural que la acción sobre la materia constituye el primer paso en un sistema físico-psíquico y que se tenga que subyugar la naturaleza inferior antes de proceder a otra cosa.

#### **2.3.2.-Karma Yoga.**

El Karma Yoga es el Yoga de la acción, es la senda escogida, principalmente por la gente de naturaleza extrovertida. El Karma Yoga purifica el corazón enseñándonos a actuar desinteresadamente, sin pensar en logros o recompensas. Es el desapego de los frutos de la acción una señal de ofrecimiento al absoluto, el hombre aprende la sublimación del ego. Para lograrlo es una ayuda mantener la mente centrada en lo superior mientras se entrega a una actividad. El yogui realiza la acción tan atenta y perfectamente como le es posible y se despreocupa por los resultados, pues si estos han de llegar, vendrán por añadidura.

### **2.3.3.-Bakthi Yoga.**

El Bakthi Yoga es el sendero de la devoción, ideal para aquellos de naturaleza emocional o emotiva. Esta motivado por la fuerza del amor y ve a lo superior como la encarnación del amor. Mediante la plegaria, la adoración, himnos, salmos y el ritual de entrega a lo supremo, canalizando y transmutando sus emociones en un amor incondicional cuyo sistema consiste en oraciones, reverencias y rituales a lo superior que es amor y está en todo.

### **2.3.4. Jñana Yoga**

El Jñani Yoga es el camino del conocimiento o de la sabiduría, es la más difícil de las sendas y exige al intelecto y a la voluntad un esfuerzo tremendo, el yogui jñana usa la mente para indagar en la propia naturaleza de esta. Así como percibimos como diferentes el espacio interior y el del exterior de una copa, a nosotros mismos nos vemos separados del universo infinito. El jñana yoga lleva al yogui a experimentar directamente su unidad con el todo rompiendo la copa, disolviendo los velos de la ignorancia. Antes de practicar el jñana yoga, es necesario que el aspirante haya integrado las lecciones de las otras ramas del yoga, porque sin desinterés y sin amor al todo, sin fuerza de cuerpo y alma, la búsqueda de la autorrealización puede convertirse en una mera especulación ociosa.

Ideal para aquellos de naturaleza mental e intelectual, es la yoga del conocimiento y la sabiduría, en donde la ignorancia acerca de Dios, el universo y el individuo mismo debe ser totalmente erradicada. Se comienza con el estudio de libros como los Vedas y todas los libros sagrados de las

## **MODULO III.**

### **3.1.-Las ocho angas o peldaños de la Yoga.**

Existen en Yoga ocho elementos básicos en la conducta del Ser Humano que desee elevarse por encima de la condición animal, compilados por el sabio Patanjali estos pasos ocho elementos forman una serie progresiva de pasos o disciplinas que purificando la mente y el cuerpo, conducen al yogui , en última instancia a la autorrealización absoluta o meta final, estos ocho peldaños son:



- Yama: abstinencias
- Niyama: reglas de vida
- Asanas: posiciones del cuerpo
- Pranayama: control de la respiración
- Pratyahara: control de las percepciones sensoriales orgánicas
- Dharana: la meditación
- Dhyana: la concentración
- Samadhi: la identificación

#### **3.1.1.-Yama**

la conciencia siempre demasiado elástica proporciona rápidamente al ser humano las justificaciones a través de razones o motivos de porque permitirse satisfacer sus vicios y sus pasiones, continuar con

sus debilidades. Por lo cual la Ciencia Yoga presenta cinco mandamientos morales para seguirse rigurosamente para llegar a la destrucción de la naturaleza inferior.

Los Yamas se dividen en cinco mandamientos morales que implican la sinceridad, la continencia, la abstención del hurto o del deseo mismo de poseer.

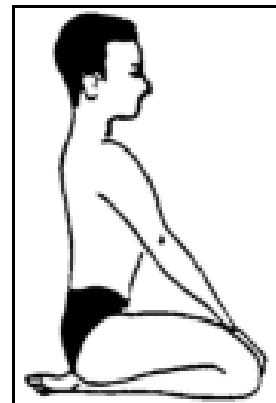
Los cinco Yamas son: Ahimsa (No violencia), Asteya (No robar), Sathya ( No mentir), Aparigraha y Brahmacharia.

### **3.1.2.-Niyama**

Niyama es el nombre dado en Yoga a estos reglamentos que naturalmente principian por esta purificación tanto interna como externa que el ser humano debe observar y que fomentan las cualidades positivas. Niyama literalmente significa sin restricción, pero se interpreta más bien como “lo que se debe hacer”, es decir acción positiva, implica como debe el yogui comportarse. Es también el período de estudio y de adoración, son las reglas de vida, implica también ser dueño de sus hábitos y dominar sus malas costumbres tanto en el actuar, así como en la forma de pensar y como se utiliza la palabra.

El Niyama consiste en el estudio de la ciencia, de la pureza, de la austeridad, del esmero hacia la perfección.

Los cinco Niyamas son: saucha (Pureza), santopsha (Contentamiento), Tapas (Austeridad), Svadhyaya (Estudio del propio ser) e Ishvara pranidhana ( Entregarse a Díos).



### **3.1.3.-Asana**

Las Asanas son posiciones del cuerpo, se conforma de una combinación de ejercicios y movimientos diseñados para obtener ciertos efectos en nuestro cuerpo, cada movimiento debe tener una razón de ser y el conocimiento de los ademanes es de lo más

importante tanto para la vibración desplegada como para la selección de las tonalidades que hay que dar a esos movimientos. Las posturas son definidas por el sabio Patanjali como “estables y agradables”.

Todo lo referente a las posiciones esta basado en el hecho de que las glándulas necesitan ser puestas en movimiento para que tengan un perfecto equilibrio que se manifiesta en primer lugar en la salud y posteriormente en el plano psíquico.

Las asanas tienen positivos efectos para la curación del reumatismo, del artrismo y todo lo que se relaciona con el gran simpático, aunque en realidad no hay límite en las posibilidades curativas de la yoga, ya que es en el sistema glandular completo en el que ejerce su acción. La Hata Yoga basa su método en las asanas, teniendo como finalidad el control del organismo y del espíritu.

La atención de la mente en un punto específico del cuerpo en relación con la asana tiene dos particularidades: el aprendizaje de ekagrata (técnica de concentración del flujo psicamental en un punto determinado) y el inicio de un nuevo estado vibratorio. Las posturas corporales deben afirmar y descubrir ciertas tonalidades de energía. Las asanas son el resultado de una interacción muy especial entre la naturaleza humana y la naturaleza exterior.

#### **3.1.4.-Pranayama.**

Pranayama es el cuarto elemento básico en las disciplinas de la Yoga. Es el control de la respiración a fin de poner en movimiento ciertas fuerzas internas, las cuales establecen poco a poco un perfecto equilibrio en los centros geomagnéticos del cuerpo.



Para entender el Pranayama es necesario entender el Prana, traducido al occidente como energía, pero como una energía sutil, que la vida física, mental y espiritual. El Prana con P mayúscula es la

energía del universo. La energía vital, el principio activo es el Prana, existen medios para recuperar y aumentar ese prana, esta energía de vida y uno de estos medios lo representa el Pranayama. El uso de estos ejercicios es de uso delicado, pero de gran valor cuando se realiza bajo la guía de un Maestro.

### **3.1.5.-Pratyahara.**

Pratyahara es el control de las percepciones sensoriales orgánicas de acuerdo con el Dr. Raynaud de la Ferriere. El Pratyahara constituye el puente entre las prácticas psicofisiológicas, y las disciplinas que tienen como propósito un trabajo sutil y trascendente: dharana, dhyana y samadhi y que se conocen en conjunto como samyama. Pratyahara significa dirigir los sentidos hacia adentro para así aquietar la mente, en preparación para Dharana.

La práctica del Pratyahara permite la posibilidad de adquirir libertad respecto a los torbellinos producidos por el desconocimiento e ignorancia respecto a los sentidos, a la actividad sensorial, las emociones y los sentimientos.

Es necesario armonizar los pensamientos antes de acceder a las emociones, ya que la energía emocional es de carácter más sutil y para muchos en occidente, más desconocida y requiere de un entrenamiento previo a nivel mental. La práctica de Pratyahara inicia el camino de toma de conciencia de los pensamientos. Los pensamientos al ser más sutiles que nuestro cuerpo físico, son más caóticos y aparentemente erráticos: Al observarlos, sin enjuiciarlos ni reprimirlos, poco a poco comienzan a entrar en un ritmo. Se trata de observar los pensamientos.





### **3.1.6.-Dharana.**

Que equivale a decir meditación, aunque es necesario aclarar que algunas escuelas lo manejan como concentración, . El Dharana es uno de los puntos más importantes de la filosofía yogui. Dharana es fijar la atención hacia un objeto (objetivo o subjetivo), sin que esta atención sea inmóvil, , es decir que debe haber visualización alrededor de dicho objeto. La meditación es el ejercicio del pensamiento que consiste en la prolongación de la vista interna sobre una cosa.

Dharana es la atención que prepara la unión en el objeto, es decir la concentración (Dhyana ) que hará uno del objeto y del sujeto para después el sujeto ser iluminado hacia la conciencia universal (samadhi).

Dharana es el sexto elemento de disciplina para el perfeccionamiento del individuo, pero pasar directamente a la meditación ignorando : las abstinencias, reglas de vida, posturas, control respiratorio, maestría de las sensaciones, sería como pasar a la universidad si haber asistido a la primaria.

### **3.1.7.-Dhyana**

Dhyana la concentración, ya no admite más la inatención; es la fijación sobre un objeto no solo dirigiendo los pensamientos hacia él en función de su propia realidad sino que también el pensamiento mismo debe ser incorporado al objeto; no hay pues separación posible entre los dos.



En la meditación es únicamente el objeto el motivo de la fijación del pensamiento, en cambio, en la concentración el pensamiento se hace uno con el objeto. Por lo tanto, se hace necesaria la abnegación del pensador mismo para no tener más conciencia que piense al objeto, pues sino habría división entre el pensador, el pensamiento y el objeto.

### **3.1.8.-Samadhi**

Es el estado final, la única experiencia verdadera, es la identificación con el Gran Todo, con el Eterno, con lo Universal el Presente Inmutable. El Samadhi no es una recompensa, no es nada comparable con el paraíso, con el nirvana, es el estado no de la consciencia sino el plano real de lo eterno en el sentido universal.

## **MODULO IV.**

### **4.1.-Yama.**

#### **4.1.1.-Ahimsa.**

- **Ahimsa:** No violencia.

Significa el rechazo de la violencia y la adhesión al amor que abarca a toda la creación, ya que todos tenemos la misma raíz y origen. La forma elemental de Ahimsa es “No matarás”, va más allá de su interpretación usual e incluye no destruir la vida incluso la animal, así como no causar daño a nada ni a nadie, ni en pensamiento, ni en obra, ni en palabra, evitar aquello que pueda herir o causar dolor a cualquier criatura ya sea físico, mental o emocional. Incluye el no juzgar, no criticar, no murmurar sobre los motivos propios u ajenos.

#### **4.1.2.-Sayta.**

- **Sathya:** No mentir

Supone una perfecta veracidad en pensamientos, palabras y hechos, y un rechazo a la mentira en todas sus formas. El significado literal de Satya es “verdad”, lo cual indica que toda palabra, actuación y pensamiento del yogui estará encaminada por el sendero de la veracidad y alejado de la mentira. Utilizar la palabra, el verbo de manera constructiva, positiva y no utilizarla para emitir falsedades o cosas que solo suponemos sin tener la certeza que es cierta, o guiados por una imaginación fértil. Así mismo el actuar y el

pensamiento estarán dentro de lo correcto y veraz, encaminados a los altos ideales y cumplimiento de los principios superiores basados en las virtudes.

#### **4.1.3.-Asteya.**

- **Asteya:** No robar

Implica honradez, no privar a otros de sus propiedades no solo de objetos, sino también de ideas y el tiempo, incluye el no codiciar, no desear lo ajeno, ya que el mero pensamiento de codicia perturba el equilibrio emotivo y mental, hace sentir a un individuo insatisfecho y envidioso, ya que el hurto en realidad es un subproducto del pensamiento original de insatisfacción y codicia.

Un yogui reduce sus necesidades a lo que realmente necesita y no se apega a o que tiene. No adquiere cosas solo por el gusto de tenerlas sino por que las necesita verdaderamente, encuentra placer en ver a otros disfrutar de los suyos, y esto no le despierta envidia de ningún tipo, porque los bienes propios los utiliza para servir.

La renuncia es otro punto incluido en este mandamiento, sino desea lo ajeno, es más fácil desprenderse de lo que es propio, en lo cual se incluyen los deseos, de bienes materiales, de poder, de placer, de excitación, de poderes ocultos o extraordinarios.

#### **4.1.4.-Aparigraha**

**Aparigraha.** No acumular.

Esta restricción del yogui indica estar contento y feliz con los que se tiene, ser feliz si se tiene dinero o si no se tiene, ser feliz si se tiene un gran amor o sino se tiene, ser feliz si se tiene salud o si no se tiene, y lleva implícito el no desear lo ajeno.

La palabra sánscrita se deriva de graha, agarrar, y pari, todo en torno, la a indica negación. Se ha traducido como no acaparar, no acumular. No acaparar, ni acumular lo que no se necesita, se le da la extensión

de no aceptar nada sin ganarlo, aceptar favores, no apegarse a posesiones, no acumular bienes.

Esta abstinencia simplifica la vida, el yogui entiende que lo que él necesite la misma se lo proveerá en el momento que así sea, alcanzan un estado de ánimo en que están satisfechos con todo cuanto sucede, porque tienen un sentido de seguridad interna. Así se resuelve a usar sus bienes y habilidades para apoyar a otros.

#### **4.1.5.-Brahmacharya**

**Brahmacharya.** Educación sexual

Es la castidad del pensamiento, palabra y acción, celibato o abstinencia sexual. Se deriva de Brama, la suprema alma, charya, actos externos de adoración. O sea, adoración al Ser Supremo, o más correctamente



interpretado, “una vida de santidad”, Su significado amplio es el de una vida de estudio sagrado, devoción a la sabiduría divina y su aprendizaje. Simplemente, “conducta espiritual”. Tiene poco que ver con que se este casado o soltero, es un autocontrol en todas las cosas. Ser moderado y evitar excesos en todo.

#### **4.2.-Niyama.**

##### **4.2.1.-Saucha**

**Saucha.** Pureza

Significa pureza de cuerpo, mente y corazón. Más importante que la limpieza del cuerpo es la purificación de la mente de los trastornos emocionales y de los pensamientos impuros.

El aseo externo debe ser acompañado por la purificación en todos los niveles, y particularmente en el de la mente, por la práctica de las virtudes. Es aún más importante esta limpieza de la mente a través de la búsqueda constante de pensamientos puros, limpios, positivos y constructivos, que se manifiestan exteriormente a través de la palabra y la acción.

#### **4.2.2.-Santosha.**

**Santosha.** Estar contento con lo que se tiene.



Del Contenido surge la felicidad superlativa dice Patanjali, Santosha no es aceptación pasiva de las circunstancias, sino más bien, apreciación activa de las personas con las que se convive, una evaluación activa para poder sacar el mejor provecho de ellas aunque parezcan

negativas. Mirar siempre el lado iluminado de las cosas.

Un ser humano feliz con lo que posee es un hombre completo, puesto que ha conocido el amor supremo y ha cumplido con su deber.

#### **4.2.3.-Tapas**

**Tapas.** Austeridad

La pala Tapa deriva de Tap, que significa abrasar, arder, consumir por el fuego; por lo tanto el concepto habla de un ardiente esfuerzo por llegar a una elevada meta espiritual, requiriendo para ello la presteza para someterse a la autodisciplina necesaria para alcanzar tan elevado propósito.

Esta disciplina conduce al desarrollo del poder volitivo, determinación a triunfar, y en yoga a la práctica diaria regular, sin excusa o queja, de todas las disciplinas encomendadas.

La austeridad desarrolla fuerza de carácter, valor moral, cuerpo bien disciplinado, mente equilibrada en el gozo y en el dolor.

#### **4.2.4.-Svadhyaya**

**Svadhyaya.** Estudio del propio ser

Sva como prefijo significa de uno mismo; dhyaya, significa “repetir, pensar o examinar”. De ahí que la palabra completa significa “examinarse a si mismo”; introspección para lograr conocer el propio carácter, la fortaleza y debilidad propia. Es el concentrarse y resolver los grandes temas que hacen la existencia del hombre.

#### **4.2.5-Ishwara Pranidhana.**

**Ishwara Pranidhana.** Armonización con el universo

Este precepto quiere decir aceptar la voluntad de lo alto, sea cual fuere la situación en la cual pueda encontrarse. Ishwara Pranidhana nos refiere a mantener el contacto con nuestro ser individual, más allá de las máscaras de la ilusión. Mantener la intención y el impulso de nuestra conciencia hacia la trascendencia.

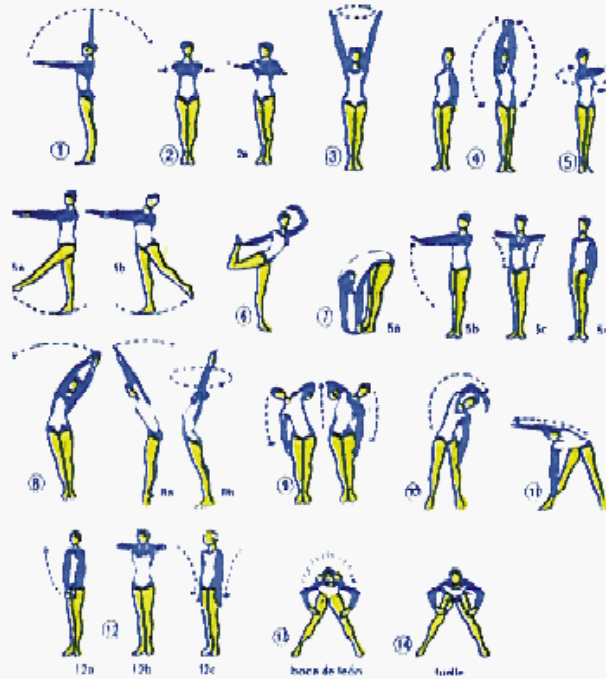


**GIMNASIA PSICOFÍSICA**  
De: Dr. Serge Raynaud de la Ferriere

**PRIMERA SERIE MIXTA**



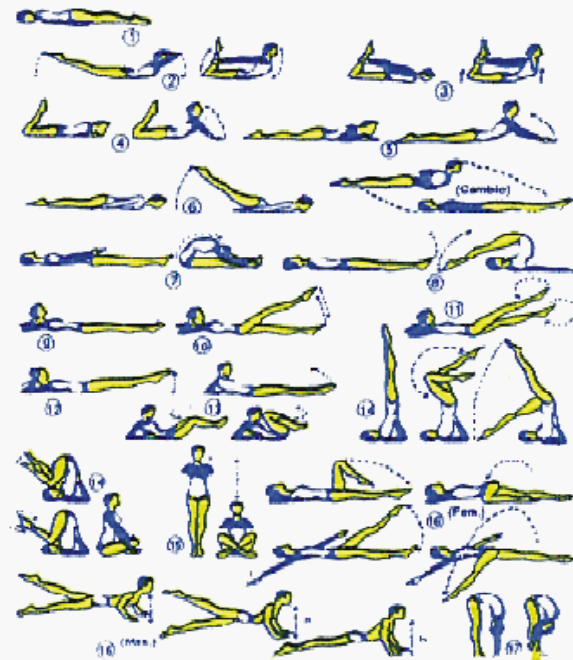
**SEGUNDA SERIE FEMENINA**



**SEGUNDA SERIE MASCULINA**



**TERCERA SERIE MIXTA**



## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Lidell, Lucy, y Rabinovittch, Giris, (1994). Yoga, Una guía para su práctica. Barcelona, España. Ed. Plaza & Janes.
2. Marcceli, Adrian. (1997). Prathyahara, el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga. México. Solar Editores..
3. Slater, Wallace. (2001). Curso práctico de Raja Yoga. México. Ed. Diana.
4. Raynaud, Serge.(1980). Los Grandes Mensajes. México. Editorial Diana.
5. Raynaud, Serge. (1997). Yug Yoga Yoguismo una matesis de psicología. Venezuela. Ediciones GFU.
6. Revista Salud Alternativa No. 26.