

## **Apuntes - Instructorado en YOGA INTEGRAL**

### **Clase 1**

#### **YOGA, Etimología y definición**

El término Yoga úsese frecuentemente en la literatura sánscrita, deriva de la raíz verba I yug, que significa, atar junto, uncir y puede significar también unión conjunción de estrellas, regla gramatical, esfuerzo, ocupación, grupo, equipo, medio, treta, magia, agregado, suma...

Actualmente su definición es la de Arte y ciencia de la vida psicofísica espiritual que une los tres planos aparentes del ser humano y de éste con el cosmos, Ser.

El Yoga nos lleva al total desarrollo de nuestro potencial implícito y hace despertar la conciencia espiritual.

Una de las ideas centrales del Yoga es la interdependencia total de todas las cosas animadas e inanimadas que constituyen el Universo, nada puede ser considerado aisladamente.

El Yoga es sobre todo una técnica de desarrollo personal, individual con técnicas de autocontrol, autoindagación y es uno de los primeros sistemas filosóficos.

Al tener varias escuelas cada individuo tiene la oportunidad de desarrollar su tipo de potencial latente, desarrollando su sistema particular a través de las diferentes opciones que esta vasta disciplina nos ofrece.

Su acción cubre completamente los extractos que un ser necesita para su evolución, desarrollando un respeto total hacia el individuo, físicamente le devuelve la salud, mentalmente la serenidad y claridad de interpretación, también comprende normas alimentarias, morales, éticas, de desempeño en la sociedad, de trabajo integral. Tiene filosofía, psicología, diagnosis de enfermedades, cura trastornos psicósomáticos, estudio profundo, mística y técnicas psicofisiológicas y psicomentales.

Exige trabajo sobre uno mismo, la conquista de la propia naturaleza. Este trabajo se hace sobre el cuerpo, el sistema emocional la mente y la conducta.

El Yoga es un sendero hacia la plenitud interior donde el ser desarrolla todas sus potencialidades sin desatender nada, pretendiéndose un desarrollo de su centro mental como medio para conseguir un estado de total equilibrio interior.

El término unión hace referencia a el alma individual con el alma universal.

Conciencia Divina, Alma Universal, sea cual sea la idea o creencia que cada uno tenga, Dios, Alá, Jeeová, Jesus Cristo, Mahoma, Buda, Moises, Krishna, Shiva, el sol, la naturaleza o los creyentes en las potencialidades de cada individuo.

Pero como poder conectarnos o pretender unirnos a algo superior o ampliar nuestros estados de Conciencia sin tener en cuenta nuestra propia unión. Imposible.

¿Estamos realmente en armonía con nosotros mismos?

¿Pensamos, hablamos y actuamos de la misma manera?

¿Estamos integrados, cuerpo mente y espíritu?

Por eso se habla del Yoga como una disciplina de autorrealización. Debemos empezar a trabajar individualmente, concientes de nuestra propia naturaleza, de nuestras potencialidades, de nuestros errores, de nuestros defectos y limitaciones.

La única manera de progresar es un trabajo serio constante y amoroso.

Ama a tu prójimo como a ti mismo dijo Jesús, si no te amas, si no te respetas, no puedes amar y respetar al prójimo o a Dios.

Esta es la propuesta del Yoga, llegar a la esencia misma para poder lograr tu unión.

¿Cómo saber cuál es nuestro trabajo a realizar? Busca dentro de ti dentro de ti está la fuente que saldrá al exterior cuando caves.

### **Introducción al Yoga**

En su forma más vieja que se conoce el Yoga era una práctica espiritual, íntimamente conectada con el ritual religioso de los Indios de la actualidad.

Así el Yoga es el nombre genérico de los diversos senderos indios de unificación o de la transformación de la conciencia y puede aplicarse a movimientos como el Yoga Tibetano (Budismo Vajrayana) y el Yoga Chino (Taoísmo).

En occidente se lo relaciona a menudo con un género de enseñanza religiosa, ya que está conectado con distintas tradiciones religiosas Indias, como el Vaisnavismo o el Saivismo, promulgada por el movimiento de la conciencia de Krishna.

El rasgo en común que pueda tener con la religión el Yoga, es la convicción de que hay un más allá o algo superior al que el hombre puede y debe aspirar, en procura de su bien último. Mientras que el Yoga se basa en la experimentación personal, más que en la devoción religiosa, dadas por creencias o dogmas.

Hecho raíces no solo en el Hinduísmo, sino también en los movimientos del Budismo y del Jainismo.

Solo una persona para quién la autotranscendencia tiene algún significado, puede practicar Yoga exitosamente.

No se puede negar que las raíces del Sahamanismo y el protoyoga del Rigveda estuvieron conectadas, como así también las escuelas Tántricas pero no obstante el Yoga en su búsqueda de la autotrascendencia va mucho más allá que éste.

Con el transcurso del tiempo evolucionó y la herencia del Yoga pasó del maestro al discípulo, oralmente durante muchas generaciones.

Pronto brotaron numerosas escuelas que iniciaron sus propias tradiciones y las prácticas y principios de cada uno eran muy distintas. No hay un solo Yoga hay una multitud de enfoques y senderos Yoguiísticos. Históricamente el más antiguo y significativo es el sistema clásico de Patanjali, también llamado Yoga Darsana, que es considerado uno de los seis sistemas ortodoxos dentro del Hinduísmo. Existen otros Yogas no sistemáticos y Yogas dentro de las esferas Budista y Jaina de la enseñanza.

Dentro del dominio Hindú cinco tipos de Yoga ganaron un lugar destacado. Y se dice que fueron creados para adaptarse a los distintos temperamentos.

Raja Yoga: Tipo emocional que significa Yoga Real y consiste en la restricción de los remolinos de la mente (Citta-Vritti-Niroda), consiste en ocho miembros (Asth-anga)

Yama – Restricción

Asana – Postura

Niyama – Autodisciplina

Pranayama – Control de la fuerza vital

Pratyahara – Retiro sensorio

Darana – Concentración

Dyana – Absorción

Samadhi – Extasis

Hata Yoga: Sistema de técnicas psicosomáticas para la transformación del cuerpo humano en un cuerpo divino, tiende a tener un control pleno del sistema nervioso autónomo, trabaja sobre el cuerpo sutil, que está compuesto de prana dentro del cual se distinguen los nadhis, la corriente principal es es sushuma nadhi que está junto a los seis chakras.

Según el Goraksha Smita

Asana – Postura

Prana Sam Roda – Control de la fuerza Vital

Pratyahara – Recogimiento Sensorio

Dharana – Concentración

Dhyana – Absorción

Samadhi – Extasis

Y según el Geranda Samita

Sat Karma – Practicas purificadoras preliminares

Asana – Postura

Mudra – Gesto

Pranayama – Control de la Fuerza Vital

Pratyahara – Recogimiento Sensorio

Dhyana – Absorción

Samadhi – Extasis

Jñaña Yoga: significa conocimiento, discriminación y consiste en siete partes.

Viveka – Discernimiento

Vairagya – Renunciamiento

Tapas – Austeridad

Mumukshutva – Anhelos de Emancipación

Sravana – Audición de las enseñanzas del gurú

Manana – Reflexión sobre las enseñanzas del gurú

Nididiana – meditación sobre las enseñanzas del gurú que culmina en samadhi.

Bhakti Yoga: Devoción , amor total a Dios.

Srvana – Audición de los nombres del Divino

Kirtana – Cánticos en honor al Divino



Smarana – Meditación en honor al Divino

Pada Sevana – Servicio a los pies del Divino

Dasya – Pródiga devoción a Dios

Sakhya – Amistad con Dios

Atma Nivedana – Autoofrenda, se entra en el cuerpo de Dios

Karma Yoga: Acción , trabajo, producto, efecto.

Yoga de la acción desinteresada y correcta. Toda acción se convierte en sacrificio.

**Yoga Integral:** Aurobindo. Su objeto es el de difundir la vida en la verdad del espíritu y con esa finalidad transferir raíces de lo que somos y hacemos de la mente, la vida y el cuerpo a una conciencia mayor por encima de la mente. Conjugó todos los métodos del Yoga en una ciencia de la vida.

Hay tres ideas que son comunes a todas las escuelas Yoguias de la India.

- Ecuación existencia sufrimiento.
- Doctrina de Renacimiento
- Doctrina deseabilidad conocimiento trascendente-emancipación.

## **Textos Sagrados, Creencias y prácticas.**

### **Los Sirimiti**

Smiriti que literalmente significa «lo que se recuerda» es un cuerpo de textos hindúes generalmente atribuidos a un autor, tradicionalmente escritos pero constantemente revisados, en contraste con Śrutis (la literatura védica) considerada sin nombre, que se transmitieron verbalmente a través de las generaciones y se arreglaron. Smriti es un trabajo secundario derivado y se considera menos autoritario que Sruti en el hinduismo, excepto en la escuela Mimamsa de filosofía hindú.

–Mahā Bhārata (El texto épico que incluye el texto religioso Bhagavad-gita). –Rāmāyana (la épica historia del rey dios Rāma).

–18 Puranas ('historias') principales, y decenas de pequeños Purana –Āyur Veda habla de los conocimientos en medicina.

En el siglo VI a. JC., surgieron dos grandes disidencias hindúes (Jainismo y Budismo) que discutieron algunas de las enseñanzas de los Vedas.

Pero los que permanecieron bajo la «Sanatana Dharma» («Ley eterna» o hinduismo) adaptaron estos a las diferentes épocas y reinterpretaron sus creencias para que correspondieran a las nuevas condiciones de vida.

Con respecto al Mahābhārata, el libro sublime de la India, se trata de una narración épica sobre la guerra de los Bharatas que nos cuenta acerca de los problemas entre los Kauravas y los Pandavas cerca de 3 mil años antes de Cristo. Es importante saber que el Mahabharata, es el libro más extenso del mundo pues contiene más de 100,000 versos. Además que alberga en su interior mucha carga filosófica y que fue escrito en sánscrito. Se dice que el autor fue Krishná Dwaipāiana Viāsa, y que lo escribió por encargo del dios Ganesh.

El Bhagavad Gita, considerada como la Canción de Dios. Este texto ético y moral está compuesto por 700 versos que nos narran las conversaciones entre personajes tan importantes como el octavo avatar de Vishnu, el dios Krishna y el héroe épico Arjuna, dentro del campo de batalla de la batalla de 18 días de Kurukshetra, una lucha entre familias gigantes.

Tan sagrado consideran los hindúes al Mahabharata, que creen que leyéndolo «destruye todo pecado y crea virtudes». Y precisamente al principio, al abrirse el Mahabharata, se hace la afirmación de que el hecho de recitar una sola estrofa es «suficiente para borrar mucho de lo malo».

Upanishad, meditaciones místico-filosóficas escritas hacia el 600 a. C. que intentan explicar la postrera naturaleza de la realidad.

-Vedas que son cuatro:

–Rig Vedá, el más antiguo, escrito en una de las formas más arcaicas del sánscrito, probablemente antes del 700 a. C. 1.200 himnos dirigidos a varios dioses, aunque muy especialmente a Indra, dios de las tempestades y de los vientos, y a Angi, dios del fuego.

–Yajur Veda, el libro de los sacrificios. –Sama Vedá, contiene himnos.  
—Atharva Veda, es el libro de los rituales.

### **Creencias y prácticas**

Los Hindúes creen en un dios o realidad absoluta del que emanan todos los demás. Pueden adorar a ese dios abstracto e impersonal, un espíritu universal, al que denominan Brahman. También puede adorar a uno o varios dioses con formas humanas, que intervienen y ayudan a la humanidad.

Con esta variedad de creencias ¿cuál es el núcleo de sus creencias. El hindú es aquel que reconoce cuál es su deber en la vida, su dharma, y acepta la responsabilidad de sus acciones, su karma, los actos y sus consecuencias en las reencarnaciones futuras.

El hinduismo es la tradición religiosa predominante del subcontinente indio, principalmente en países como India y Nepal. Con más de mil millones de fieles, es la tercera religión más extendida en el mundo, tras el cristianismo y el islamismo.

En textos occidentales llegó a hacerse popular la tríada hindú, llamada Trimurti ('tres formas de Dios'): los dioses masculinos Brahmā, Vishnú y Shivá), pero generalmente nadie adora a los tres dioses. Muchos hinduistas adoran a la diosa Durga (conocida por algunos por uno de sus aspectos como Kali), pero también a un gran número de otros dioses.



### **Conglomerado de diversas religiones**

El hinduismo no posee fundador, no es una religión ni una filosofía sino una suma de ellas, un conjunto de creencias metafísicas, religiosas, cultos, costumbres y rituales que conforman una tradición. Tradición en la que no existen ni órdenes sacerdotales que establezcan un dogma único, ni una organización central. Se trataría más bien de un conglomerado de creencias procedentes de pueblos de diferentes regiones junto con las que trajeron los arios que se establecieron en el valle del Indo.

Los hinduistas llaman a aquella tradición religiosa sanātana dharma ('religión eterna'), porque creen que no tiene principio ni tendrá fin. Según ellos ha existido durante más de 5000 años. Consideran que el hinduismo es la tradición religiosa más antigua del mundo.

El hinduismo está estructurado por varias religiones que son tan diversas como contrarias en sus formas. Dentro del hinduismo hay religiones politeístas, monoteístas, panteístas, ateas. El hinduismo carece de una doctrina única.

Cada religión sigue la suya propia: Los vaishnavas creen en un ser supremo eterno, llamado Vishnú, sin embargo, los vaishnavas gaudiyas ('vishnuistas bengalíes') adoran exclusivamente a Krishná.

En la corriente hinduista impersonal, Dios es denominado Brahman. Todos los demás seres son su expresión, por lo que se le considera principio del universo. Esta visión puede ser llamada panteísta.

Sin embargo, la complejidad del hinduismo es tal, que difícilmente puede etiquetarse o darle una descripción. Una de sus características es la multiplicidad de dioses.

En el hinduismo hay diversidad de creencias, pero básicamente los hinduistas creen que detrás del universo visible (māyā), al que atribuyen ciclos sucesivos de creación y destrucción, hay otra existencia eterna y sin cambios. Abandonar el ciclo de reencarnaciones (samsara) y retornar al universo espiritual constituye el mayor de todos los logros para los hinduistas.

### **Extensión el hinduismo en el Mundo**

El número de hinduistas, en el mundo se eleva a más de 800 millones de personas. Son la religión mayoritaria en India 80,5% (cuna del hinduismo y su tierra sagrada), Nepal 80% que hasta hace poco el único Estado del mundo que reconocía al hinduismo como religión oficial y Bali (Indonesia) 90% . El número de hinduistas, dentro y fuera de la India, es de más de 800 millones de personas.





### **Anatomía:**

Cuerpo-Mente, estamos acostumbrados a separar nuestro cuerpo, pensar que nuestra cabeza es algo más importante o diferente de nuestros pies. Que tenemos órganos, sistemas, brazos, piernas, etc, todo por separado y somos en realidad un todo indivisible y tan interconectado que de pronto nuestros pies duelen en la cara, nuestro hígado se inflamó por una pelea, y tenemos úlceras por tragarnos todo y nunca defendernos.

Es hora de tomar conciencia de la integridad cuerpo mente que somos y actuar en consecuencia. Y en este laberinto nos olvidamos que impulsando éste cuerpo está nuestro Ser real, invisible, sutil, que como un sol dinamiza y da vida a éste microcosmos que somos.

Los sistemas más importantes del cuerpo Humano son:

Aparato Locomotor, Ap. Digestivo, Ap. Circulatorio, Ap. Respiratorio, Ap. Excretor. Ap. Secretor, Ap. Reproductor, Órganos de los Sentidos.

### **Articulaciones:**

Las articulaciones son el conjunto de partes blandas y duras por las cuales se unen dos o más huesos próximos. Duras superficies articulares óseas, blandas ligamentos, cartílagos.

Se dividen en: Inmóviles o Sinartrosis. Móviles o Diartrosis y Semimóviles o Anfiartrosis.

**Inmóviles o Sinartrosis:** Las superficies de los huesos se unen unas a otras fuertemente mediante la interposición del tejido conjuntivo fibroso. Ej: el cráneo, interparietal, occipital, tempoparietal, internasal.

**Móviles o Diartrosis:** Son articulaciones muy móviles, codo, rodillas, hombro, cadera, etc.

Elementos que constituyen ésta articulación son:

#### **Superficie Articular**

Cartílagos, cartílago articular, rodete marginal, menisco interarticular

Capsula articular

Ligamento Interarticular

Líquido Sinovial

- 1- Superficie Articular: Las superficies articulares ofrecen formas inversas una cóncava y otra convexa. En ciertos casos son planas (carpo y tarso) o de polea (húmero y fémur).
- 2- Cartílagos, en algunas partes las articulaciones están recubiertas por el cartílago hialino, es el cartílago articular. Cuando dos superficies se adaptan imperfectamente ( articulación escapohumeral) un anillo marginal de cartílago fibroso, el rodete marginal, aumenta la extensión y profundidad de la superficie articular al cual va anexo asegurando un mejor contacto

con los huesos. Algunos presentan tabiques cartilaginosos interpuestos de plano y a modo de almohadillas entre las superficies que articulan, son los meniscos interarticulares.

- 3- Capsula Articular: Formación fibrosa que envuelve la superficie de los huesos.
- 4- Ligamento interarticular: son los cordones fibrosos fuertes e inextensibles que unen los huesos articulares.
- 5- Líquido Sinovial: Facilita el movimiento de las articulaciones humedeciéndolas.

Semi-móviles o Anfiartrosis: El tipo de ésta clase de articulaciones es el que se unen entre sí los cuerpos de las vértebras. Consta de los siguientes elementos:

Superficies Articulares

Cartílago

Disco Cartilaginoso

Ligamentos

Esta articulación permite a la columna ejecutar ejercicios de flexión, extensión, inclinación lateral, circunducción y rotación.

### **Anatomía Esquelética:**

En el movimiento humano intervienen más de 200 huesos del esqueleto. Su elevado componente mineral les da rigidez, las proteínas los hacen resistentes a la tensión.

Los huesos suelen clasificarse en cuatro tipos según sus formas: largo, corto, liso e irregular.

El fémur es un ejemplo de hueso largo.

Los huesos cortos, el tarso(tobillo) y carpo (muñeca) por ejemplo.

Los huesos lisos como las costillas, ilión y escápulas, sirven como superficies amplias para establecer contacto, con los músculos y proteger órganos internos.

Los huesos irregulares son el isquion, pubis y las vertebras cumplen funciones específicas como proteger partes internas y sostener el cuerpo

La osificación es el desarrollo del hueso. Por lo general el crecimiento de los huesos se ha completado antes de los 20 años.

## **Respiración**

La vida depende por completo del acto de respirar, respirar es vivir, el hombre puede vivir algún tiempo sin comer, sin beber y solo unos minutos sin respirar.

Un dominio correcto del arte de respirar dan salud y prolongan nuestra vida.

El hombre al igual que los animales en estado natural no tuvo necesidad que lo instruyeran en la respiración, pero la civilización y los malos hábitos produjeron un deterioro en su capacidad de respirar producto de tensiones en sus músculos, malas posturas, stress.

Si la sangre no se purifica correctamente y completamente, (deficiencia de la respiración), vuelve a las arterias a un estado anormal, sin haber eliminado las impurezas que tomó en su viaje de regreso.

Si éstas impurezas retornan al sistema se manifiesta seguramente una forma de enfermedad.

Cuando la sangre está debidamente oxigenada sus impurezas se destruyen y se elimina el Anhídrido Carbónico.

Cuando el O entra en contacto con la sangre, se une con la hemoglobina y llega a cada célula, tejido, músculo y órgano que vigoriza y fortalece reemplazando las células y los tejidos gastados.

No solo los órganos se vitalizan sino también que la función digestiva depende de cierta oxidación de los alimentos. Esto desde el punto de vista del manejo del cuerpo pero también es un hecho psicológico y pránico.

**¿Qué es prana?** Palabra sánscrita que significa energía absoluta.

Prana es la base y origen de todo tipo de energía como también la materia pues ésta no es más que energía condensada.

Este prana universal se presenta en todo ser animado e inanimado. Penetra, envuelve, controla no solamente nuestro cuerpo sino también nuestra mente, cuando escasea el cuerpo se debilita, cuando se desarmoniza enferma, cuando se va el cuerpo muere.

En 1935 en la Universidad de Yale el Dr. Burr estableció que todo ser vivo es circundado por un aura energética, que denominó campo electromagnético, el cual controla la forma el desarrollo y la decadencia de las células, tejidos y órganos. En la misma Universidad quedó corroborada la misma interrelación de tal campo con la mente.

En 1945 el matrimonio Kirlian consiguió fotografiar las emanaciones pránicas constatando que no se trataba de ninguna de las formas de energía conocidas, calórica, eléctrica o luminosa, etc.

De ahí quedó demostrado científicamente.

El prana semejante a la electricidad se polariza en Ha positivo y Ha negativo, puede ser acumulado, transformado y conducido.

Asanas y pranayama sirven para actuar en él y es por eso que el Yoga presenta resultados y efectos terapéuticos que la simple compresión anatómofisiológica es incapaz de explicar.

### **Relación de la Respiración con el estado emocional y con el sistema nervioso:**

Analizaremos las tres premisas que nos darán material para comprender la relación entre los diferentes planos analógicos en el hombre y poder así establecer el nexo entre lo espiritual, lo psíquico y lo anatómofisiológico y la manera de armonizar éstos niveles mediante las técnicas del Yoga y entre ellas la respiración.

- A) No hay funcionamiento de ningún elemento corporal, órgano, aparato o sistema, sin la intervención del sistema nervioso. Si bien cada elemento corporal tiene una función asignada por la naturaleza, no puede cumplirla sin que entre en acción el sistema nervioso. Este sistema cumple las veces de encendido y sus impulsos eléctricos generan el movimiento y la función de todos los elementos corporales. Por lo tanto si bien la función específica de la respiración la realiza el aparato respiratorio, éste está en directa relación con los impulsos eléctricos que llegan desde el sistema nervioso central y su ritmo y otras características están dirigidos desde los centros respiratorios bulbares, dependiendo entonces el aparato respiratorio de la inervación nerviosa que el bulbo recibe y en definitiva como toda función, del estado hipotalámico y de la relación hipotalámico-cortical.
- B) No hay funcionamiento orgánico sin una relación con los estados emocionales. La moderna fisiología acepta sin resistencia la idea de lo psicosomático y la situación de que las emociones son inseparables de las reacciones corporales. El estudio del mecanismo del stress que muestra como los estímulos recibidos desencadenan, vía nerviosa, complejas reacciones en las glándulas suprarrenales y en otros elementos corporales con todas las irregularidades que esto produce en el campo funcional y somático ejemplifica la directa relación existente entre la corteza cerebral, la zona hipotalámica, la hipófisis y el resto de la vía nerviosa, quedando claramente demostrada la conexión entre el estado emocional del sujeto y el funcionamiento del sistema nervioso.
- C) No hay estado emocional que no tenga relación con un estado de conciencia. Los pensamientos, las actitudes internas del sujeto, su estado de conciencia, su mundo de valores de vida, lo que cree, sus angustias, miedos, egoísmos, frustraciones, apegos, etc, llevan siempre un estado emocional paralelo. En lo que el hombre es y se hace se desencadenan reacciones emocionales. Confirmando este tema vemos que aumentan los médicos integradores Holísticos que consideran a la enfermedad en relación directa con lo que le está pasando en el alma a ese sujeto. Y no pocos especialistas de la medicina, recomiendan a sus pacientes que realicen obras de bien, que se ocupen de otros que sufren o necesitan ayuda, en vez de estar quejándose o preocupándose de las dolencias o características personales. De ésta manera el ánimo del enfermo mejora, dado el estado de paz y de amor de su persona y mejorando el

ánimo (estado emocional) comienza a funcionar de otra manera el sistema nervioso. A raíz de éstas premisas podemos ver que:

- **El estado de conciencia y el estado emocional** alterados producen una respiración difícil e irregular. Y como dice la ciencia, no hay posibilidad de separar al sujeto en compartimentos, estancos, y por lo tanto todo su funcionamiento tiene un eje en común. Porque no intentar, el ir armonizando nuestros estados emocionales los que permitirían una mente más clara y un corazón más amoroso, a partir también de un trabajo respiratorio juicioso, adecuado e integrador. Es evidente que la actitud en el corazón del hombre es lo fundamental, que no puede haber transformación del corazón, sin una real intención de purificación dentro nuestro, pero si toda la naturaleza, conoce el destino hacia el bien que alumbra el ser humano, porque no intentarse camino a través de un trabajo psico-corporal que integre las técnicas de los distintos yogas y combinar distintas formas.

### **Paschimottanasana**



Asana que despierta la energía, alinea al Ser y fortalece un encuentro de contacto profundo consigo mismo.

Por su incidencia orgánica, psíquica, espiritual es de las más completas y complejas del Yoga.

Paschimottanasana nos dice: paschimo-posterior, tan-extensión, estiramiento, es decir, elongación de la parte posterior del cuerpo. Se traduce como pinza.



Piernas: ellas serán el constante elemento activo por lo que estarán en tensión en todo el proceso, y se pueden preparar previamente a través de distintas elongaciones.

Articulación coxofemoral: es fundamental su trabajo para que a partir de ella y no de la columna se haga la flexión hacia adelante.

Se completa el armado con una buena basculación de la pelvis para apoyar bien los isquiones y un buen estiramiento de la columna en extensión.

Beneficios: Incide en la columna toda, en su musculatura paravertebral, especialmente en el sacro, en el área sexual, actúa sobre todos los órganos abdominales, combatiendo insuficiencias e irregularidades. Activa el peristaltismo intestinal y el sistema linfático. Actúa sobre la médula, sobre todos los chakras y lleva a un estado de introspección.

Está contraindicada en patologías cardiovasculares y en hernias abdominales.

### **Bhujangasana**



Bhujangasana-La cobra. Al realizar esta ásana el practicante levanta la cabeza y el tronco como un reptil irritado, por eso su nombre. Esta postura se puede realizar con alumnos avanzados en caso de alumnos nuevos y según el estado de su columna, se realiza la postura pero apoyando los codos-Esfinge.

Esta ásana vuelve flexible la columna y modifica malas posturas. Las vértebras cervicales y lumbares observan una apertura anterior, estirando ligamentos anteriores. Mejora la irrigación sanguínea de la médula espinal, nervios raquídeos y ganglios del simpático. Alivia la tensión neuromuscular. Tiene influencia sobre el sistema digestivo en general. Actúa sobre riñones favoreciendo la diuresis. Previene la flatulencia y el estreñimiento. Tonifica las capsulas suprarrenales, tan relacionadas a la vida emocional.

Al expandir el tórax desarrolla la confianza en sí mismo, alejando temores. Previene trastornos psicósomáticos y ayuda a combatir el stress.

**Contraindicaciones:** Personas con trastornos de la espina dorsal.



### Sarvangasana



Sarvangasana- Paro de Hombros.

Dado que el cuerpo se halla en posición invertida, la sangre venosa retorna con facilidad al corazón, por la sola acción de la gravedad, lo cual alivia toda congestión venosa de las piernas y de las vísceras abdominales.

Mejora la circulación de todo el cuerpo. Ayuda a eliminar las várices. Combate la anemia. Contribuye a que desaparezca el estreñimiento, por lo tanto el organismo se libera de toxinas.

Combate la caída de los órganos. Alivia dolores de cabeza.





**INSTRUCTORADO EN YOGA INTEGRAL – ISCC  
CENTRO CERTIFICADOR Y CAPACITADOR  
MENDOZA**

Se estimula el sistema nervioso simpático, órganos situados en el cuello y tórax, actúa sobre tiroides y paratiroides, hipófisis, hipotálamo. Se estimula el timo. Conserva joven la piel. Recomendable en menstruaciones dolorosas, úlceras gástricas e intestinales.

**Contraindicaciones:** Problemas de vista, oídos, cervicales, en caso de hipertensión, durante el tercer mes de embarazo.



8. Surya Namaskar

Saludo al Sol

