

A decorative border made of dark purple floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is composed of repeating circular and swirling motifs that create a sense of movement and elegance.

Manual para la Inmersión

Manual para la
Inmersión

Escuela Anusara de Hatha Yoga
First Principle, Inc
3213 West Main Street #260
Rapid City, Dakota del Sur, Estados Unidos 57702
info@anusarayoga.com
www.anusarayoga.com

Todos los derechos reservados © 2014, 2ª edición realizada por First Principle, Inc.

*Este manual ha supuesto la dedicación de mucho tiempo, esfuerzo y amor.
Por favor, en señal de respeto, honra los derechos de autor.*

Todos los derechos reservados. Ningun extracto de esta publicación puede ser reproducido, almacenado en un sistema de búsqueda automática ni transmitido, en cualquier forma o por cualquier medio – electrónico, fotocopiado, grabado u otro – sin previa autorización por escrito de la Escuela Anusara de Hatha Yoga.

Editado por First Principle, Inc. Formato actualizado por Payton Cooper, studioMagic

Diseño Gráfico cortesía de Bruce Bowditch

*Traducción por Sandra Fernández (sandrafernandezyoga@gmail.com)
Revisado y editado por Susana García Blanco (hrdaya.shakti@gmail.com)
Traducción por BJ Galvan (bj@bjgalvan.com)*

Impreso en Estados Unidos

Nos complace el entusiasmo hacia Anusara Yoga que demuestra tu compromiso al realizar esta formación. Anusara yoga es una escuela de yoga altamente valorada y profesional en la que los profesores siguen una rigurosa formación durante varios años en un currículo tan vasto como profundo. Dentro del currículo de Anusara yoga existen tres clasificaciones de profesores: profesores Certificados de Anusara yoga, profesores Inspirados en Anusara y profesores con Elementos de Anusara. Las tres clasificaciones reciben su concesión de licencia por parte de la administración oficial de Anusara. Haber realizado una inmersión de 100 horas y/o un curso de Formación de Profesores no otorga derecho a anunciar que se está enseñando Anusara Yoga, yoga Inspirado en Anusara o Yoga con Elementos de Anusara. Antes de poder enseñar Anusara Yoga, Yoga Inspirado en Anusara o Yoga con Elementos de Anusara hay que cumplir determinados y rigurosos requisitos y haber obtenido la licencia correspondiente. Estas medidas aseguran la integridad de la visión de Anusara Yoga durante su expansión. Para más detalles acerca del currículo y sobre nuestras licencias, por favor visita la sección “Curriculum” en nuestra página www.anusarayoga.com.

Introducción

Anusara- [a-nu-sar-a] Anusara significa “ir con la corriente”, “fluir con la Gracia”, “el alma que fluye con el Universo”, “seguir el corazón”.

“shaktipata-anusarena shisyo’nugraham arhati” (Kularnava Tantra 14.38)

“Al entrar en la corriente del descenso del Divino Shakti en el corazón, el verdadero discípulo se vuelve capaz de recibir la Gracia”

Mediante la rigurosidad de una práctica intensa, el comportamiento ético hacia uno mismo y los demás basado en los Yamas y los Niyamas y una fuerte disciplina, el verdadero discípulo se convierte en apto y capaz de recibir la gracia.

La nueva Escuela Anusara de Hatha Yoga ha sido fundada por Doc Savage, Jane Norton y Bj Galvan y ha contado con el apoyo de muchos otros profesores de Anusara del mundo entero. Inspirados por nuestro profundo amor a servir, por la comunidad y por la filosofía de Anusara Yoga, un equipo entusiasta de profesores internacionales ha estado trabajando con total entrega para crear la Escuela Anusara de Hatha Yoga. Esta nueva escuela ha nacido para facilitar la transformación de Anusara Yoga: un proceso que ha significado soltar aquello que no estaba al servicio de un bien mayor y a la vez mantener las enseñanzas centrales y las técnicas que han transformado la vida de tantos estudiantes y profesores en todo el mundo.

Hasta el momento de esta edición, la Escuela Anusara de Hatha Yoga está representada por más de 500 profesores con licencia en todas las regiones geográficas del mundo: Asia, Europa/Oriente Medio/África, América Latina/Caribe, Canadá y Estados Unidos. Este manual ha sido traducido al español, al alemán y al japonés. La presente edición ofrece cambios mínimos respecto a la 12ª edición del manual de profesores de anusara, escrito por John Friend y publicado por Anusara, Inc. Todos los derechos de autor de los materiales publicados por Anusara Inc. son propiedad de la Escuela Anusara de Hatha Yoga, que actualmente está llevando a cabo una exhaustiva revisión del material existente para inmersiones y formación de profesores. La fecha estimada de publicación de los nuevos manuales es para el año 2015.

Escuela Anusara de Hatha Yoga

Declaración de Propósitos

El objetivo de la Escuela Anusara de Hatha Yoga es preservar y difundir la filosofía y metodología de Anusara Yoga a través de nuestra comunidad global de profesores altamente cualificados y profundamente dedicados. Profesores de todo el mundo desempeñan este objetivo, comprometidos a co-crear una organización sostenible guiada por la integridad, la bondad y el deseo de servir a los estudiantes de Anusara Yoga al más alto nivel.

Agradecimientos

Esta es la primera edición del manual de formación de profesores de Anusara Yoga publicado por la Escuela Anusara de Hatha Yoga, ya dirigida por profesores. Sin embargo, está basado casi en su totalidad, en el manual publicado por la organización predecesora, Anusara, Inc. y escrito por nuestro antiguo profesor y fundador de Anusara Yoga, John Friend. Hasta la completa realización de un manual completamente nuevo que complementa el currículum reformado de la Escuela Anusara de Hatha Yoga, es nuestra intención servir a nuestros estudiantes con esta versión revisada del manual durante este tiempo de transición. El objetivo de la Escuela Anusara de Hatha Yoga es preservar y difundir las enseñanzas de Anusara Yoga a través de una comunidad de profesores altamente cualificados. Este manual constituye un primer paso en esa dirección.

Como dedicados profesores de Anusara yoga, agradecemos profundamente la innovadora visión que John Friend aportó al Hatha Yoga y la valiosa contribución de sus maestros B.K.S Iyengar, Gurumayi Chidvilasananda y Dr. Douglas Brooks. Nuestra más sincera gratitud al grupo de profesores fundador de la Escuela Anusara de Hatha Yoga, cuya visión llena de gracia de una escuela dirigida globalmente, así como su amor, tenacidad, sudor, lágrimas y entregado servicio al gran poder del Universo ha establecido los fundamentos de la integridad a partir de los cuales la escuela puede crecer y desarrollarse.

Como bien sabe todo aspirante a profesor de Anusara Yoga, la práctica física es tan sólo una pequeña parte de lo que es Anusara Yoga. La Escuela Anusara de Hatha Yoga quiere expresar su más sincero agradecimiento y reconocimiento a la contribución de aquellos expertos que han elucidado la inspiradora filosofía tántrica no dualista del yoga que imbuye nuestra práctica: Dr. Douglas Brooks; Dr. Paul Muller-Ortega; Sally Kempton, MA; Dr. William Mahony; Dr. Manoj Chalam; Dr. Christopher Tompkins y Dr. Christopher Hareesh Wallace.

La creación de la Escuela Anusara de Hatha yoga no habría sido posible sin el duro trabajo, la cooperación, la dedicación y la amistad kalyana mitra de decenas de profesores de Anusara Yoga a lo largo y ancho del globo. Pranams a Andrea Boni, Kai Hill, Jayendra Hanley, Barbra Noh, Karen Claffey, Christy Nones McKenzie, Benjamin Finnerty, Gianni Chavez-Ming, Adam Ballanger, Tiffany Wood, Jane Goldstein y Peter Goodman.

Que aquellos que lean este manual y compartan el arte de enseñar Anusara Yoga reciban las enseñanzas y la práctica de los PUA's™ de Anusara Yoga, vivan una experiencia reveladora, sanen en cuerpo, mente y corazón, vean su consciencia transformada y reconozcan su esencia luminosa, Consciencia divina pulsante y eternamente infinita.

Con profundo respeto por el pasado y grandes esperanzas puestas en un futuro brillante, ofrecemos nuestro más sincero agradecimiento con las palmas de las manos juntas.

Benita (BJ) Galvan
Jane Norton
Deborah Payne

Jackie Prete
William "Doc" Savage

Índice

Visión General de Anusara Yoga.....	1
Qué es Anusara Yoga?.....	1
Visión General sobre la Historia de Anusara Yoga y John Friend	2
Metodología de Anusara Yoga.....	3
El Camino del Yoga	4
Filosofía del Yoga.....	5
Visión Tántrica de Anusara Yoga.....	5
Metafísica Tántrica	6
Pautas Éticas de Anusara Yoga	7
Cosmología Tántrica y la Naturaleza del Universo.....	9
Los 36 Principios.....	9
Lo Absoluto – Naturaleza de la Realidad Suprema.....	9
Atributos Esenciales de lo Absoluto	9
Los Cinco Aspectos Clave de lo Absoluto.....	10
El Mundo Relativo – Encarnación, el Microcosmos.....	10
Ciclos de la Naturaleza	11
5 Actos Divinos de Shiva	11
Ocultación vs. Revelación – Vilaya y Anugraha.....	12
La Gracia – El poder de la Revelación.....	12
Maya.....	12
5 Kanchukas – Capas.....	12
Las 3 Malas.....	13
Las 9 Rasas.....	13
Las 25 Tattvas del Sistema Samkhya.....	14
Purusha – Prakriti.....	14
Las 3 Gunas – Cualidades Esenciales de la Naturaleza	14
3 Niveles de la Mente.....	14
20 Tattvas del Cuerpo Físico.....	15
Anatomía del Cuerpo Sutil	16
Energía Cósmica – Shakti en el cuerpo.....	16

La Respiración.....	16
Orientación y Dirección espaciales.....	17
Las 36 Tattvas de la Cosmología Tántrica.....	18
Tabla de Correspondencia de los Tattvas Tántricos.....	19
Sistema Pránico.....	20
Chakras.....	21
El Cuerpo Físico.....	22
Estructura del Esqueleto.....	23
Patrón Óptimo en la Forma General de Todas las Posturas.....	23
Piernas.....	23
Pies.....	24
Brazos.....	24
Manos.....	25
Cuello y Cabeza.....	25
Aspectos Fundamentales de la Práctica.....	25
Cualidades del Estudiante.....	25
Medir la Eficacia de la Práctica.....	26
Patanjali – Visión General del Yoga Clásico.....	27
Bhagavad Gita.....	29
La Práctica de Anusara Yoga.....	32
Principios Universales de Alineamiento.....	32
Las 3 As.....	32
Actitud (la Voluntad de ser, conocer y hacer).....	32
Alineamiento (conocer la Voluntad).....	33
Acción (manifestar la Voluntad).....	34
Puntos Focales.....	34
Acción Equilibrada.....	35
Cómo aplicar las 3 As de modo específico en las Posturas.....	36
Abrirse a la Gracia.....	36
Energía Muscular.....	37
Espiral Interna/Espiral Expansiva.....	38
Espiral Externa/Espiral Contractiva.....	38
Energía Orgánica.....	39

Los Circuitos.....	40
Otros Principios Clave de Alineamiento	42
Transición (Vinyasa).....	43
Los Principios de la Respiración en la Práctica.....	43
Ujjayi.....	44
Principios Generales de la Respiración en las Asanas.....	45
Principios Específicos de la Respiración.....	46
Principios Generales para los Diferentes Grupos de Posturas.....	46
Principios de Alineamiento para la Base de la Postura.....	51
Manos	51
Pies	51
Caderas.....	51
Piernas	52
Rodillas	52
Antebrazos.....	52
Cabeza	52
Sílabus Nivel I.....	53
Posturas de pie.....	53
Posturas sentadas, Flexiones hacia delante y Aperturas de caderas.....	53
Torsiones en el suelo.....	54
Inversiones.....	54
Extensiones hacia atrás.....	54
Equilibrios sobre las manos	55
Supinas.....	55
Otras asanas.....	55
Calentamientos	56
Sílabus Nivel II.....	56
Posturas de pie.....	56
Posturas sentadas, Flexiones hacia delante y Aperturas de caderas.....	57
Torsiones en el suelo.....	57
Inversiones.....	57
Equilibrios sobre las manos	58
Extensiones hacia Atrás.....	58
Posturas Supinas y Otras.....	59
Reconstituyentes.....	59

Sílabus Nivel III	61
Posturas de pie.....	61
Flexiones hacia delante en el suelo y Aperturas de caderas	61
Torsiones en el suelo.....	62
Inversiones	62
Extensiones hacia atrás.....	63
Equilibrios sobre las manos	63
Índice Terminológico.....	64

Visión General de Anusara Yoga

Qué es Anusara Yoga?

- Es un moderno sistema de Hatha Yoga fundado en 1997 por John Friend.
- Unifica una Filosofía Tántrica de Shiva-Shakti que afirma la vida con los Principios Universales de Alineamiento.
 - ◊ Filosofía inspiradora, basada en una „celebración del corazón“ que busca la bondad en todas las personas y todas las cosas.
- Combina varios de los principales caminos del yoga (hatha, jnana y bhakti), lo que hace posible la apertura de todos los niveles del ser: cuerpo, mente y corazón.
- Conserva los propósitos espirituales o intenciones máximas de la práctica de hatha yoga como premisas primordiales tanto durante la práctica en la esterilla como fuera de ella.
- Estilo de hatha yoga orientado al corazón:
 - ◊ Arte científico que expresa de modo creativo el espíritu desde nuestro interior al exterior.
 - ◊ El cuerpo es un instrumento sagrado de alineamiento y reunión con lo Divino.
 - ◊ Las posturas son en última instancia plegarias, ofrendas, celebración, distintas formas de arte espiritual que glorifican lo Divino.
- Honra los caminos tradicionales de yoga y, adicionalmente, al ser un estilo de yoga moderno, explora nuevas fronteras de creatividad en esta práctica sagrada.
- La comunidad de Anusara (kula) es inclusiva, afirma la vida y está en continuo desarrollo. Fomenta y celebra la individualidad y la expresión de la propia creatividad, siempre que éstas estén en alineamiento con sus principios y glorifiquen la kula. Esta comunidad tiene la cercanía, unión de una familia, y a la vez la independencia, libertad de una „merry band“ (banda feliz).
- Al servicio de cualquier nivel de experiencia o habilidad: desde niños a personas de la tercera edad, estudiantes con necesidades terapéuticas especiales o practicantes avanzados.
- Acoge toda forma de diversidad cultural y étnica. Además, Anusara fomenta una amplia variedad de expresiones espirituales y religiosas centradas en el corazón y apoya el amor y la felicidad. Anusara reconoce, respeta e invita a la diversidad de experiencia, tanto dentro de nuestra comunidad como entre aquellos que buscan alinearse con lo Divino fuera de ella. Nuestra experiencia de diversidad y diferencia es una afirmación de la experiencia de inclusividad de la propia Divinidad, libre de prejuicios y que celebra la pluralidad. Damos ejemplo con nuestra vida, al tiempo que respetamos la elección de los demás para expresar sus propias opiniones y valores. Con profundo respeto invitamos a todos a unirse a la gran celebración de la vida a través Anusara Yoga.
- Sin un dogma rígido, la escuela está abierta a continuo cambio y reestructuración. Autoexamen, descubrimiento y receptividad hacia nuevas ideas son fundamentales en este sistema dinámico. Se alienta a la creatividad individual y a la investigación dentro de los límites de los principios de alineamiento básicos y los preceptos filosóficos de Anusara yoga.
- Anusara Yoga crece con armonía e integridad a través nuestra visión conjunta para revelar la bondad innata, la valía y la naturaleza Suprema de todos y cada uno de los seres.

Cronología histórica del yoga (Todas las fechas son aproximadas)

- 1800-800 a.C.- 4 Vedas: tradición oral (más tarde escrita); origen del Gayatri Mantra (mantra más antiguo usado hasta la actualidad)
- 800 a.C – Tienen lugar los sucesos descritos en la Mahabharata
- 800 a.C -300 A.D. – Upanishads (enseñanzas centradas en el Sí-mismo, el karma, la liberación mediante prácticas espirituales)
- 480-400 a.C – Vida de Buda
- 100 a.C - 400 A.D. – Versión escrita de la Mahabharata, incluida la Bhagavad Gita
- 150 a.C - 400 A.D. – Yoga Sutra (datación posterior en caso de tratarse de un único autor; capítulos 1-3 podrían remontarse a una fecha anterior)
- 1 A.D. – Aparición de tradiciones monoteístas: Shivaismo, Vaishnavismo
- 450 A.D. – Orígenes del Tantra (Saiva)
- 600 A.D. – Nacimiento del Tantra Budista
- 800 A.D. – Vida de Shankaracarya, máximo representante del Advaita Vedanta
- 860 A.D. – Descubrimiento (o creación) de los Siva Sutras por parte del sabio Vasugupta; su discípulo Kallata escribe los Spanda Karika, primer exponente del Saiva Tantra no dualista y no sectario.
- 900-1200 – Florecimiento del Tantra (en todas sus formas)
- 975-1025 – Vida de Abhinavagupta, erudito Kashmiri de Saiva Tantra no dualista
- 1200-1300 – Introducción del Islam en el subcontinente hindú; El tantra queda sumido en la clandestinidad
- 1450 – Hatha Yoga Pradipika, texto sobre Hatha Yoga mejor conocido de la antigüedad
- 1700 – Los Británicos empiezan a gobernar en India; supresión del Hatha Yoga
- 1800 – Los occidentales entran en contacto con el Tantra, lo condenan por considerarlo “superstición”
- 1893 – Swami Vivekananda habla en la conferencia de Chicago y despierta el interés por el yoga en los Estados Unidos
- 1892 – 1953- Vida de Paramahansa Yogananda
- 1907 – 1991- Vida de Swami Laksmanjoo, maestro de la tradición Trika del Saiva Tantra
- 1920 – Publicación de El Poder de la Serpiente (primera obra sobre el kundalini en inglés) por Sir John Woodroffe, alias Arthur Avalon
- 1947 – India declara su independencia del Gobierno Británico
- 1897-1998 – Vida de Krishnamacarya, maestro de Indra Devi, Desikachar, Pattabhi Jois y BKS Iyengar. Desarrolló gran parte de la práctica de asana que conocemos en Occidente
- 1997 – Nace Anusara Yoga
- Visión cronológica sobre la Historia de Anusara Yoga y John Friend
- 1980-1991 – John Friend empieza a enseñar hatha yoga y a practicar en profundidad con Pattabhi Jois, BKS Iyengar y otros maestros. Obtiene su certificación como profesor de Iyengar y forma parte del Consejo Directivo del Comité Internacional de Iyengar.
- 1989 – John Friend conoce a Gurumayi y empieza a estudiar y practicar en la tradición del Siddha Yoga, además de formar a devotos de esta tradición y profesores SYDA de Hatha Yoga del mundo entero.
- 1995 – La metodología de enseñanza de John Friend empieza a alejarse de la perspectiva clásica de Iyengar, adoptando una perspectiva tántrica no dualista. John renuncia formalmente a su certificación de Iyengar y desarrolla su metodología de enseñanza, que integra la perspectiva tántrica no dualista.

- 15 de agosto de 1997 – John Friend funda Anusara yoga. El nombre „Anusara“ fue inspirado por Dr. Douglas Brooks. La palabra, Anusara“ procede del texto tántrico Kularnava Tantra, que Dr. Douglas Brooks estaba traduciendo y enseñando en ese momento.
- 1998 – Se publica el primer Manual de Formación de Profesores de Anusara yoga . John dirige el primer Curso de Formación de Profesores.
- 1999 – Creación del programa de Certificación de Anusara. John certifica a los primeros profesores.
- 1998- 2012 – Las enseñanzas de Anusara se expanden por todo el mundo conectando con el corazón de miles de profesores y estudiantes.
- En 2012 John Friend renuncia como líder de Anusara Yoga. Anusara Inc queda disuelta. Para más detalles acerca de los sucesos relacionados con la dimisión de John Friend, por favor consulta www.anusarayoga.com
- Agosto 2012 – Creación del Comité Asesor Docente (CAD o TAC en sus siglas en inglés) por petición de Anusara, Inc.. El diálogo con un grupo de profesores de la Unión Europea inspira la estructura democrática de la Escuela Anusara de Hatha Yoga (EAHY, ASHY en sus siglas en inglés). Los profesores europeos acceden a colaborar con el CAD y se inician las negociaciones con Anusara, Inc. con el objetivo de obtener los permisos de la propiedad intelectual para uso de la escuela. Para más detalles consulta www.anusarayoga.com
- 31 de Octubre de 2012 – Creación de First Principle, Inc. como entidad legal con permiso de Anusara, Inc. para ser vehículo conductor de la Escuela Anusara de Hatha Yoga, una organización a nivel mundial, dirigida por profesores que continúa al servicio de todos los ámbitos de la Comunidad de Anusara.
- 2013 – Profesores de EAHY establecen las bases de esta nueva escuela- diseño de una nueva página web, mejora y restablecimiento de procedimientos y sistemas para la concesión de permisos para profesores y reconstrucción de la comunidad docente de Anusara Yoga. Profesores voluntarios de todo el mundo son quienes desempeñan en gran parte esta labor.
- 2013 – Acercamiento por parte de John Friend y AY, Inc. a profesores de EAHY para ofrecer la cesión de la propiedad intelectual y las marcas registradas a First Principle, Inc.
- 2014 – Hasta la fecha de publicación de esta 13ª edición:
 - ◇ Creación e implantación de Anusara Elements™, una nueva categoría de nivel de profesorado.
 - ◇ Elecciones del Comité Directivo en las 5 regiones globales para formar una entidad representativa centrada en la toma de decisiones.
 - ◇ Primer evento de EAHY celebrado en Arizona; Samavesha: Nueva Visión, Misma Pasión
 - ◇ Publicación de la revisión de los Manuales de Inmersión y Formación de Profesores en varias lenguas.
 - ◇ Redefinición por parte de profesores del Comité Curricular de Inmersiones y Formación de Profesores de 200 horas.
 - ◇ Lanzamiento del programa de afiliación de estudios con el objetivo de promover Estudios de Yoga Anusara y EAHY en todo el mundo.
 - ◇ Creación de un nuevo programa avanzado de 300 horas de certificación de profesores compatible con Yoga Alliance, a cargo de un experimentado grupo de profesores certificados de Anusara.

Metodología de Anusara Yoga

- El método de Anusara Yoga se distingue por la integración de varios elementos comunes, siempre presentes en todas las clases:
- Las clases de Anusara Yoga están basadas en una filosofía tántrica no dualista cuyo concepto principal reside en el entendimiento de que una energía intrínseca de Unidad lo subyace todo y a todos. Esta energía que es pura bondad, no tiene opuesto y es auspiciosa. Los profesores de Anusara han aprendido a buscar esta bondad ante todo: en las posturas, en nuestras prácticas, en nosotros mismos y en todas las experiencias vitales. Esta perspectiva supone un cambio: se pasa de “arreglar o corregir” al estudiante, a la visión de servir a realzar y desvelar su belleza y bondad innatas, que no es otra cosa que la naturaleza Suprema ya presente en el estudiante. Los profesores de Anusara Yoga están comprometidos a crear una experiencia que aliente y empodere a todos y cada uno de los estudiantes en clase. Los profesores inspiran alegría y espíritu de juego con creatividad alegre, que es la naturaleza de la práctica de Anusara.
- Todas las clases empiezan con la invocación de Anusara o con una interiorización como reconocimiento devocional del poder de la Gracia del Espíritu Universal dentro y fuera de nosotros.
- Un elemento clave de las clases de Anusara es la presencia de un tema orientado al corazón, una virtud. El tema es entretelado hábilmente con la respiración y las instrucciones posturales de las asanas (posturas), lo que establece una expresión de la actitud de las posturas de nuestro interior hacia el exterior. La cualidad del corazón cultiva la conexión entre las posturas físicas de yoga y el mayor propósito espiritual de las prácticas del yoga.
- El método de Anusara consta de una serie única y concisa de principios biomecánicos de alineamiento, denominados “Principios Universales de Alineamiento™” que se aplican a cada asana. Los profesores de Anusara Yoga aprenden a integrar estas instrucciones de alineamiento con el tema del corazón de manera artística y variada. De este modo pueden ofrecer una nueva experiencia a los estudiantes en cada clase de yoga.
- Los movimientos y las acciones en cada postura están coordinados con la respiración. Los alineamientos posturales para cada asana se revisan en base a los Principios Universales de Alineamiento. El profesor ofrece entonces a los estudiantes ajustes verbales y físicos que les ayudarán a realzar la postura. Si no te sientes cómodo/a con los ajustes físicos en clase, comunícaselo a tu profesor.
- En caso de ser necesario y con el objetivo de asistir a los estudiantes a alcanzar la forma general de la postura, se emplean elementos de ayuda o variaciones de las asanas.
- En caso de estimarse apropiado se realizarán demostraciones de las posturas para aclarar las instrucciones de alineamiento o mostrar cómo debería verse la postura.
- El método Anusara ha sido diseñado para servir a estudiantes de todos los niveles de experiencia y habilidad, desde niños hasta personas de la tercera edad, estudiantes con necesidades terapéuticas especiales y practicantes avanzados. Los Principios Universales de Alineamiento son en sí terapéuticos: estudiantes que requieran de atención terapéutica determinada pueden beneficiarse y sanar con la práctica de Anusara Yoga.
- Más de 250 posturas conforman los sílabos de asanas de Anusara Yoga. Estos sílabos recogen todas las posturas comúnmente practicadas en los principales estilos de hatha yoga del mundo en la actualidad. Así mismo, incluyen todas las posturas clave pertenecientes a las clasificaciones generales de las posturas: posturas de pie, extensiones hacia atrás, flexiones hacia delante, torsiones, equilibrios sobre las manos, inversiones y posturas reconstituyentes.

- Se alienta a la práctica de variaciones de las posturas básicas, como expresión plena del espíritu humano. Los profesores también pueden incluir en sus clases pranayama, meditación, chakras, bhandas, mudras y mantra para realzar el tema y/o la cualidad del corazón, la metodología física de Anusara Yoga y el movimiento de los estudiantes a fin de experimentar la Conciencia (Cit) y nuestra Auténtica Naturaleza (Ananda).
- Aunque no existe una serie rutinaria de posturas en Anusara Yoga, las clases están diseñadas aplicando principios de secuenciación. Uno de esos principios es el de la secuenciación progresiva, cuyo objetivo es el de ayudar a los estudiantes de todos los niveles a avanzar en su práctica.naturaleza Divina.

El Camino del Yoga

El yoga es un poderoso camino para alcanzar todos nuestros anhelos espirituales más profundos.

El propósito y el significado de la vida pueden entenderse a distintos niveles.

P: ¿Qué es esencialmente lo que todo el mundo desea?

R: Felicidad, amor, salud, paz, bienestar, conocimiento interior.

Un anhelo espiritual común a toda la humanidad es el deseo de liberación del sufrimiento y el dolor, el desengaño y la muerte, la guerra y el odio.

P: ¿Cómo alcanzar nuestros anhelos espirituales más fundamentales? ¿Cuál es un camino de eficacia probada para lograr esa realización?

R: El Yoga – La unión con nuestra auténtica naturaleza, nuestra esencia espiritual. Un camino milenario para alcanzar la libertad máxima.

Un significado más preciso de la vida procede del entendimiento de la naturaleza de la vida y el universo.

Existen distintos caminos o tipos de yoga, que pueden resumirse del siguiente modo:

- Cuerpo – Hatha, Karma
 - ◊ Ejercicios físicos y prácticas de respiración, servicio desinteresado.
- Mente – Jnana, Mantra, Raja
 - ◊ Prácticas de meditación, estudio de las escrituras.
- Corazón – Bhakti
 - ◊ Cantos, rituales de adoración.

Filosofía del Yoga

Existen distintas escuelas de filosofía del yoga que han ido evolucionando en el transcurso de los siglos:

- Clásico
 - ◊ La libertad se alcanza aislando la consciencia pura (Purusha) del mundo material (Prakriti) que incluye mente, emociones y cuerpo.
- Advaita Vedanta
 - ◊ La libertad se alcanza cambiando la percepción para ver el Espíritu en todas las cosas y ver las diferencias en este universo material como una ilusión.

- Tantra
 - ◊ La libertad se alcanza alineándose con el fluir Divino de modo simultáneo dentro de la experiencia física.

P: ¿Porqué la filosofía constituye un aspecto tan fundamental de nuestra práctica?

R: Porque es la visión a través de la cual se canaliza toda la energía de la práctica, tanto en la calidad como la cantidad de mente y corazón.

Visión Tántrica de Anusara Yoga

- La visión de Anusara Yoga está basada en una Filosofía Tántrica de Bondad Intrínseca. La premisa de esta filosofía es que todo en este mundo es una encarnación de la Consciencia Suprema, que pulsa en su esencia con bondad y la dicha más elevada.
- La intención más elevada de la práctica de Anusara Yoga es alinearse con lo Divino. Al profundizar nuestro alineamiento con lo Divino, nos adentramos más intensamente en el fluir de la Gracia. A través del poder de la revelación de la Gracia despertamos a la verdad de que este fluir Divino es nuestra naturaleza esencial. Este conocimiento superior aviva naturalmente nuestro deseo más profundo de servir en amor al fluir creativo de la vida a través de cada respiración y cada postura en nuestra práctica de yoga. Cuando practicamos sobre la esterilla, ofrecemos en forma de arte nuestra luz individual y nuestra música única con la oración sincera de incrementar la belleza, el amor y la bondad en el mundo.
- Queremos conocer el deleite que es nuestra verdadera naturaleza y queremos exultar en ese deleite a través de la miríada de la expresión creativa.
- Nuestra intención más elevada es ver y experimentar lo Universal en todas partes y en todas las cosas, dentro y fuera del espectro completo de la diversidad.
- El arte de Anusara Yoga es una coparticipación con lo Supremo – no se trata de una práctica de dominio, subyugación ni control de la naturaleza. En lugar de intentar controlar el cuerpo y la mente desde fuera, las posturas se originan desde un profundo sentimiento interior, devocional y creativo.

Dos Propósitos Principales de la Práctica de Anusara Yoga

1. Auto – Conocimiento – (Chit)
Despertar, reconocimiento, remembranza, autorealización, iluminación, descubrimiento de la dicha de ser (Shiva)
2. Deleite en la expresión creativa – (Ananda)
Disfrutar de la libertad de ser. Crear belleza, amar, exultar en la bondad de la vida, celebrar lo Supremo a través del arte/la música, servir añadiendo más alegría y risa a la vida (Shakti).

Metafísica Tántrica

La metafísica ofrece el mapa geográfico de la vida y del universo. Para alinearse con lo Divino, primero hay que saber qué es.

La metafísica ayuda a responder a preguntas como: ¿Qué es el Universo? ¿Qué es el binomio Cuerpo/Mente? ¿Qué es el mundo físico?

Visión General de la Metafísica de Anusara Yoga

- Todo el universo es una única Consciencia Suprema. Es simultáneamente el mundo absoluto de puro espíritu y el mundo relativo de lo físico. Abarca el espectro completo de todo al mismo tiempo – los mundos de lo no manifestado y de lo manifestado, lo ilimitado y lo limitado, lo inmensurable y lo medible.
- Anusara abarca una visión integral en la que todas las partes de la persona se consideran igualmente divinas. El cuerpo y la mente son dos formas distintas y limitadas de la encarnación divina, que nos permiten experimentar el éxtasis de reconocer y glorificar la Consciencia Única en el mundo de la diversidad. El cuerpo físico es una manifestación magnífica del Espíritu, y no un simple contenedor material de inferior categoría. A través de las limitaciones del cuerpo y la mente descubrimos que nuestra auténtica naturaleza es ilimitada.
- De modo similar, nuestros pensamientos, deseos, pasiones y emociones no son obstáculos para el despertar espiritual que deban ser silenciados o eliminados, sino que son medios que nos han sido concedidos por Dios con el objetivo de glorificar y expandir nuestra experiencia de lo Supremo. En última instancia, el cuerpo/mente es un regalo divino para ayudarnos a descubrir nuestra gloria, nuestra grandeza, nuestra valía para experimentar el sentido más elevado de la libertad.
- La encarnación no es ningún castigo kármico, ni algo que necesitamos trascender. Es más, aunque este mente/cuerpo material estén en continuo cambio, no se trata de una ilusión, ni de un error de nuestra percepción. Se trata en realidad de un fenómeno real que pulsa con la esencia sublime de lo Supremo. Mediante una hábil interacción con las limitaciones del cuerpo, puede experimentarse la libertad máxima.
- La vida es buena. De hecho, la naturaleza absoluta del universo es bondad. No existe maldad absoluta o intrínseca en la naturaleza. Sin embargo, y dado que nacemos libres para elegir nuestras propias experiencias, los seres humanos pueden cometer errores y dar lugar a una maldad deliberada – alejándose del alineamiento con lo Divino, de modo que crean sufrimiento y dolor. Aunque nada tiene una esencia maléfica o maligna en su naturaleza absoluta, la bondad toma un estado relativo en el mundo manifestado. En otras palabras, no todo en el mundo material es igual de bueno, y dentro de lo absoluto, nada posee una esencia de maldad.

Pautas Éticas de Anusara Yoga

- La armonía e integridad de la comunidad de Anusara yoga se conserva siguiendo un conjunto de pautas éticas. Nuestra comunidad se mantiene unida por la alianza implícita de todos aquellos que la conforman con los principios espirituales de la filosofía de Anusara yoga, como la celebración de la belleza en toda su diversidad, la sinceridad y el honrar la libertad creativa de lo Divino en todos los seres. Todos estamos alineados con la verdad de que es la Gracia quien desempeña el papel principal en el exitoso fluir de la práctica, las clases y de la comunidad misma.
- La visión de la filosofía Tântrica en la que se basa Anusara Yoga ofrece un camino que afirma la vida, tanto para vivir en el mundo que nos rodea como para explorar las esferas más sutiles de la consciencia interior.
- El alineamiento de Anusara es un alineamiento con lo Supremo, que vibra como la esencia de todo. Es la vida en sí misma. Por eso apoyamos todo lo que realza y afirma la vida. La esencia de la vida incluye alegría, bondad, belleza, amor, libertad y verdad. Todo aquello que realce y

expanda estos aspectos de lo Supremo en el mundo material por encima de sus aspectos antitéticos se considera ético en Anusara.

- Anusara es fluir con la Gracia diciendo “sí” al completo espectro mágico de la vida. Es la voluntad de ser conciente de todas nuestras facetas – la luz y la oscuridad, el arco iris completo de sensaciones, percepciones, emociones y pensamientos. Decir sí a la vida significa experimentar y reconocer abiertamente cada momento de modo completo y sin prejuicios. Simplemente abrimos nuestros corazones al momento presente sin aferrarnos ni forzar nada.
- A todo aquello que se cruce en nuestro camino, sea auspicioso o desfavorable, bueno o malo, inspirador o descorazonador, respondemos en modos que afirman más la vida. Fluir significa sentir el momento plenamente y desde ese lugar elegir actuar en modos que celebren la esencia de la vida, el Espíritu y nuestros corazones.
- Un aspecto clave de la práctica de Anusara Yoga es profundizar nuestra relación con lo Supremo en la forma que éste adopta en el mundo exterior, para así experimentar una alegría siempre creciente, a través de la expansión y la revelación de nuestra consciencia divina.
- La relación con lo Supremo se profundiza purificando y refinando el cuerpo, la mente y las emociones, para reflejar más plenamente lo Divino en cada uno de estos aspectos individuales del propio ser. Además, cuando los sentidos y la mente poseen un mayor grado de pureza y refinamiento, se es capaz de percibir más claramente lo Universal en todo, en este nuestro mundo relativo. Cualquier grado de percepción directa de la luz de la Consciencia Universal proporciona un guiño inmediato de la ilimitada alegría y belleza de la esencia de lo Universal. En Anusara buscamos con pasión nuestro desarrollo y refinamiento en su totalidad: en nuestro cuerpo y nuestra mente, incluyendo el razonamiento y las capacidades intuitivas.
- Buscamos desarrollar y refinar nuestras emociones, incluyendo las más profundas virtudes de nuestro corazón, para expresar y exaltar más plenamente lo Supremo a través de nuestra individualidad.
- Todo en la vida, todas las relaciones, experiencias, pensamientos y sentimientos pueden experimentarse como una puerta a la dicha de lo Universal. La práctica tántrica es particularmente efectiva cuando el yogi se mueve en el punto límite de situaciones y circunstancias desafiantes que podrían desalinarlo de su corazón. Las grandes categorías de estas dificultades incluyen el uso de la energía sexual, el dinero, el poder personal, las sustancias que alteran el estado de la consciencia como drogas adictivas y alcohol. El Tantra enseña cómo actuar para transformar circunstancias y relaciones que podrían desalinarnos de nuestro propósito más elevado y llevarnos al sufrimiento, en situaciones que poderosamente afirmen la vida y nos conecten aún más a lo Universal. Este es el arte científico que posee el Tantra, de transformar una situación potencialmente tóxica en un néctar vitalmente expansivo. La aplicación apropiada de las enseñanzas Tántricas a cualquier situación fortalece y centra al yogi a un nivel más profundo para mantenerse conectado de modo efectivo con la Shakti Universal a través de los altibajos emocionales de la vida. Así, toda situación en la vida se convierte para el yogi de Anusara en una oportunidad para pulir el espejo en su cuerpo, mente y corazón. Cuanto más se limpie la capa de polvo del espejo de su ser, con más brillo podrá reflejarse la Luz de lo Universal a través de él.
- En Tantra no necesariamente evitamos ni nos abstenemos del placer terrenal (bhoga) ni del disfrute, del mismo modo que tampoco practicamos la autoindulgencia. Nuestra intención no es la de trascender este mundo, dado que lo consideramos una encarnación de lo Divino. Los placeres de la vida son muchas veces formas vibracionalmente más lentas de Ananda.

Por eso, exploramos la vida maravillados a través de nuestros sentidos, en lugar de intentar someterlos o atenuarlos para trascender la vida terrenal.

- Se puede disfrutar de los placeres de este mundo sin aferrarse a ellos. Sin embargo, el hecho de jugar con estos placeres no está exento de riesgos. Aún así, la recompensa de experimentar directamente la esencia de la Consciencia es tan alta, que los Tántricos asumen el riesgo de adentrarse en el campo de oscuridad y luz, del dolor y el placer. En Anusara queremos vivir con gran pasión pero sin ataduras, sin exceso ni aberración.
- A través de nuestra práctica de Anusara Yoga, cultivamos la habilidad para discriminar claramente entre aquello que realza la vida y aquello que no. Empleamos nuestra capacidad de discernir y juzgar para alinearnos con la bondad y reducir así el sufrimiento, disminuir la fealdad, disolver el odio y por el contrario exultar en el esplendor de la vida y de nuestra auspiciosidad inherente.
- En Anusara decidimos convertir los momentos ordinarios, terrenales y profanos en sagrados y divinos. Nuestra intención es la de convertir toda circunstancia, incluso aquellas potencialmente dolorosas, desafiantes o desagradables, en puertas que nos lleven a ahondar en la experiencia de nuestra naturaleza divina. El dolor, la tristeza, el caos, la violencia, las mentiras, el apego, el odio y el miedo pueden utilizarse para, en última instancia, expandir la inmensa libertad del fluir de lo Supremo en este mundo. Nuestra intención es destinar la mínima cantidad necesaria de estos elementos sombríos para exultar en la encarnación de lo Supremo. Todo debe ser considerado como parte de un contexto más extenso, si deseamos determinar el uso adecuado de la sombra y la luz y permitir que la Shakti se expanda de modo óptimo en cada situación concreta. Todo es relativo a la situación y al contexto. Existe una danza, un dar y recibir entre la oscuridad y la luz, entre la manifestación y la disolución, todo el tiempo, y aún así, la constante es Consciencia Suprema.
- Elegimos establecer una danza de intercambio de energía justo y beneficioso para ambas partes. A menudo existe un diferencial de poder entre las dos partes que conforman una relación: patrón y empleado, vendedor y cliente, profesor y estudiante, padre e hijo. A pesar de ese diferencial de poder, la relación puede prosperar cuando el intercambio de energía es equilibrado. Cuando el intercambio de energía se da de modo equilibrado, ese dar y recibir se convierte en adecuado y sano para ambas partes, lo que da lugar a una exultación de Shri.
- Anusara es un auténtico camino medio, que se abre hacia los extremos en todo su espectro y, aún así, busca el punto de equilibrio en el centro en todo momento.
- Discernimos entre la realización de nuestros deseos espirituales y la gratificación de nuestros deseos físicos. Todas nuestras necesidades y deseos físicos a corto plazo son emplazados en un contexto mayor, relacionado con el hecho de cómo la satisfacción de éstos puede estar al servicio de nuestros deseos e intenciones espirituales a largo plazo. Por eso, la gratificación de los deseos físicos no supone un obstáculo, a menos que ésta disminuya o bloquee de algún modo la realización de nuestros deseos espirituales.

Cosmología Tántrica y la Naturaleza del Universo

Desde un punto de vista Tántrico, todo lo que existe en el Universo es esencialmente Consciencia Suprema. El Universo comprende un mundo de existencia absoluto y uno relativo. El Universo entero puede organizarse en 36 principios o niveles de existencia (tattvas). Existen 5 tattvas del mundo absoluto + 6 tattvas del mundo psíquico + 25 tattvas del mundo relativo.

Las 25 tattvas del mundo físico, relativo fueron creadas en su origen por el sistema filosófico Samkhya. Posteriormente, estas 25 tattvas fueron asimiladas por la cosmología Tántrica y complementados con 11 tattvas adicionales, añadidas por los sistemas filosóficos Tántricos.

Los 36 Principios

- Realidad Absoluta:
 - ◊ Shiva – Shakti
 - ◊ Sadashiva, Ishvara, Shuddhavidya
- Realidad Relativa:
 - ◊ Maya
 - ◊ 5 Kanchukas (cubiertas)
 - ◊ Purusha – Prakriti
 - ◊ 3 Niveles de la Mente
 - ◊ 5 Jnanendriyas (Órganos de los Sentidos)
 - ◊ 5 Karmendriyas (Órganos de Acción)
 - ◊ 5 Tanmatras (Elementos Sutiles)
 - ◊ 5 Mahabhutas (los 5 Elementos)

Lo Absoluto – Naturaleza de la Realidad Suprema

Shiva – Shakti

La Unidad, Espíritu Supremo singular

- Consciencia Suprema/Potencial Creativo Ilimitado
 - ◊ Consciencia Suprema que vibra con ilimitado Poder creativo y Dicha.

Atributos Esenciales de lo Absoluto

- Cit – Consciencia y Autoconsciencia
- Ananda – Dicha del Poder Creativo
- Shri – Auspiciosidad del Poder Creativo
- Svatantrya – Libertad Suprema
- Purnatva – Plenitud, Paz, Perfección
- Spanda – Pulsación, Polaridad de Energías

Prakasha – Vimarsha – sub – atributo de Shiva-Shakti que es reflejo de la Pulsación de la Autoconsciencia suprema.

- ◊ Prakasha – autoluminosis, la luz de la consciencia
- ◊ Vimarsha – poder de autoreflexión, autoreferencial, el espejo de la consciencia que refleja su propia luz. Reflejo de la consciencia o mente que tiene lugar dentro de sí misma.

Los Cinco Aspectos Clave de lo Absoluto

Chit, Ananda, Iccha, Jnana y Kriya (los 5 Tattvas de la realidad absoluta)

- Chit (Shiva) – Consciencia Suprema, Auspiciosidad Absoluta
 - ◊ Eternidad
- Ananda (Shakti) – Poder creativo Supremo
 - ◊ Omnipresencia, Libertad ilimitada
- Iccha – Voluntad/Deseo – Plenitud de Corazón, plenitud de ser, realización

- ◊ Sentido de asombro/misterio antes de la actividad/manifestación.
- ◊ Sat – Verdad, Existencia Suprema, Cualidad de ser, Ser.
- ◊ Yo soy Esto (Sadashiva)
- Jnana – Conocer (omnisciencia) – poder de identificación.
 - ◊ Conocimiento del propio estado de consciencia.
 - ◊ Chit – luminoso, autoconsciente, consciencia
 - ◊ Esto yo Soy (Ishvara)
- Kriya – Hacer (omnipotencia)
 - ◊ Ananda – libre e independiente, la expresión de lo que ES, dicha.
 - ◊ El océano de consciencia vibra, se estremece constantemente con el Deleite más elevado.
 - ◊ Esto y Yo (Shuddhavidya)

El Mundo Relativo – Encarnación, el Microcosmos

- ¿Porqué se encarna lo Absoluto ilimitado en existencia limitada?
- ¿Porqué Dios crea?
- ¿Cuál es el propósito de la vida?
- ¿Cómo nace este mundo relativo?

¿Porqué?

- Toda la creación existe como resultado de la danza divina, por el puro deleite y el juego (lila) de encarnar la naturaleza dichosa propia de lo Supremo (Ananda).
- Cuando el sujeto se mira en el espejo, ve su reflejo incrementando el conocimiento que tiene acerca de sí. Del mismo modo, Shiva se limita a sí mismo para expandir tanto su experiencia como su conocimiento de sí mismo. Lo Inmortal ha elegido convertirse en mortal para incrementar el conocimiento y el deleite de sí mismo.

¿Cómo?

- Shiva crea un espejo dentro de El, sobre el que proyecta Su luz de consciencia para hacer aparecer el mundo.
 - ◊ Este mundo es un reflejo (pratibimba) dentro del espejo de lo Supremo. El mundo manifiesto es una apariencia real. No es imaginario. Una foto o la imagen en el espejo existen en realidad, pero no son el sujeto real, ideal o arquetípico en última instancia.
- Todo adquiere existencia en este mundo como resultado de la danza creativa de Shiva y Shakti. La Unidad se convierte en Dos y luego en Multitud.
- Todo en este mundo es una danza relativa entre contrarios complementarios. Positivo y negativo, masculino y femenino se persiguen para intentar unirse otra vez. La esencia vital en el mundo físico busca la unión y el equilibrio, mientras tiende también hacia la diversidad y la diferencia.
- Lo Universal elige dar un paso hacia la manifestación al crear de modo instantáneo niveles vibracionales progresivamente más lentos de Su ilimitada luz creativa.
- Desde Su libertad intrínseca y Su alegría ilimitada, el Uno crea la diferencia y la diferenciación dentro de Sí mediante capas y velos.

El mundo relativo sale y entra de su forma manifiesta mediante el spanda de lo Absoluto.

- So Ham – el pulso, la respiración de lo Supremo.

- Corrientes Liberadora y Manifestadora de la Naturaleza.
- Evolución/Involución.
- Sí/No – expansión/contracción de Shiva
- Luz y Sombra
- Placer y Dolor
- Libertad y Ataduras

Esta pulsación de energía creativa que se condensa y se expande se mueve en ciclos, espirales y círculos.

Ciclos de la Naturaleza

AUM – el sonido primordial del universo manifiesto compuesto por 3 sonidos que representan los 3 estadios del ciclo creativo (creación, mantenimiento y disolución) rodeados por el 4º aspecto de silencio supremo. El sonido de la creación surge del silencio y al silencio el sonido regresa.

- Del oscuro, amorfo mar de Shakti caótico y creativo, surgen formas organizadas de luz y sonido divinos. (Saraswati)
- El latido de luz creativa continúa evolucionando en su manifestación, adquiriendo formas cada vez más refinadas y sofisticadas (Lakshmi).
 - ◊ Shri – belleza divina, luz abundante y divina, esplendor inherente en la vida.
- Al llegar al punto más alto del ciclo manifiesto, esa forma refinada empieza a disolverse y eventualmente regresa al oscuro y caótico mar de energía del que surgió (Kali).

El mundo manifiesto surge de la Ananda Tandava, o la danza de la dicha de Shiva, el Bailarín Cósmico (Nataraja). Shiva en la forma de Nataraja simboliza los cinco actos divinos (pancha krityas) de la creación, sostenimiento, disolución, ocultación y concesión de la gracia.

5 Actos Divinos de Shiva

- Creación, Sostenimiento, Disolución, Ocultación y Revelación.
 - ◊ Creación (Srsti) – es la disminución de la vibración desde lo sutil hacia lo burdo. Espíritu a Materia. Corriente manifestadora.
 - ◊ Sostenimiento (Sthiti) – la energía que mantiene unida la forma y da apariencia de solidez.
 - ◊ Disolución (Samhara) – lo externo se disuelve de nuevo en lo interno. Lo burdo se disuelve de nuevo en lo sutil. La diferencia en la unidad. Materia en Espíritu. Corriente liberadora.

Ocultación vs. Revelación – Vilaya y Anugraha

- Misterio e Revelación Interna
- Ignorancia (Avidya) y Despertar
- Olvidar y Recordar

La Gracia – El poder de la Revelación

- Guru – “Gu” (oscuridad) relacionado con las gunas. “Ru” (luz) relacionado con “carente de forma”.
De la oscuridad a la luz.

Cuando la oscuridad se encuentra con la luz, desaparece.

Cuando el odio se encuentra con el amor puro, se disuelve.

El poder que oculta o bloquea se puede entender como Guru tattva, puesto que cada parte del ciclo es Shiva.

Guru significa literalmente “el de peso”. – Shakti concentrada que modela el espacio/tiempo por medio de su energía masiva de consciencia, como el campo gravitacional de una estrella gigante o incluso un agujero negro.

Maya

Es el poder de lo Supremo de ocultarse a sí mismo con capas o velos. Por lo tanto, es el primer principio del mundo de manifestación. Es el poder que convierte lo Inmensurable en medible y lo Infinito en finito. Es el poder diferenciador del universo.

De Maya, la 6a tattva, surgen los siguientes 5 tattvas, las Kanchukas, que conforman nuestra alma (atma), nuestro sentido de individualidad espiritual.

5 Kanchukas – Capas

- Kalā – limita la omnipotencia (Kriya).
crea acciones limitadas o limita la capacidad de actuar.
- Vidya – limita la omnisciencia (Jnana)
crea el conocimiento limitado.
- Raga – limita la plenitud del corazón (Iccha)
crea el deseo y el anhelo de ser pleno otra vez.
- Niyati – limita la omnipresencia, la libertad de poder creativo y expresión (Shakti)
crea el tejido del Espacio y el tapiz energético de la causalidad.
- Kāla – limita la conciencia eterna (Shiva)
crea el tiempo, y el sentido de conciencia secuencial.

Las 3 Malas

Mala – polvo, suciedad, capa sobre el espejo del Corazón. Surge de Maya Shakti.

- Anava mala se asocia con Raga y el velo de Iccha Shakti. Crea el sentimiento de carencia, de no sentirse valioso, de estar incompleto, la tristeza. Se relaciona con el elemento agua (Ap) y la dosha Kapha.
- Mayiya mala se asocia con Vidya y el velo de Jnana Shakti. Crea la percepción de separación y diferencia, la falta de conexión con la unidad, lo cual puede llevar al conflicto, a la ira y al odio. Relacionada con el elemento fuego (Agni) y la dosha Pitta.
- Karma mala se asocia con Kala y el velo de Kriya Shakti. Crea la sensación de ser el “hacedor” y el sentimiento de angustia al no ser capaz de cumplir las acciones; ansiedad y miedo de no poseer los recursos ni la habilidad de crear. Relacionado al elemento aire (Vayu) y la dosha Vata.
 - ◇ Cuando la conciencia pura (Shiva) llega a cubrirse hasta el nivel burdo de la mente, cuyo pensamiento funciona de modo lineal, entonces surge el comportamiento diferenciador, sentencioso y contendiente.

- ◇ El poder puro de la dicha (Shakti) se cubre hasta el nivel burdo del corazón, lo cual se refleja en emociones inestables y sentimientos carentes de discernimiento, errados en su percepción y carentes de armonía.

Las 9 Rasas

<i>Shanta</i> – Paz	calma, realización, contentamiento, relajación	(Agua)
<i>Shringara</i> – Amor	amor erótico, deseo, devoción, belleza divina, admiración	(Fuego)
<i>Hasya</i> – Alegría	humor, felicidad cómica, sátira, sarcasmo, exuberancia	(Aire)

<i>Karuna</i> – Compasión	pena, empatía, ligera tristeza	(Agua)
<i>Vira</i> – Valentía	heroísmo, confianza, orgullo, decepción feroz	(Fuego)
<i>Adbhuta</i> – Asombro	curiosidad, maravilla, intriga del misterio	(Aire)

<i>Vibhatsa</i> – Asco	repugnancia, auto –aversión, depresión profunda	(Agua)
<i>Raudra</i> – Ira	furia, irritación, violencia, rabia hostil	(Fuego)
<i>Bhayanaka</i> – Miedo	preocupación, ansiedad, angustia, paranoia, terror paralizante	(Aire)

Agua	Fuego	Aire
Shanta	Shringara	Hasya
Karuma	Vira	Adbhuta
Vibhatsa	Raudra	Bhayanaka

Las 25 Tattvas del Sistema Samkhya

(Base Metafísica del Yoga Clásico y el Ayurveda)

25 = Purusha + Prakriti + 3 Aspectos de la Mente + 20 Tattvas del mundo físico + 11 tattvas tántricos (5 Tattvas absolutas + Maya + 5 Kanchukas) = 36

Purusha – Prakriti

Purusha

- Espíritu/principio masculino – Ascendente/expansivo

Prakriti

- Materia/principio femenino – Descendiente/condensante

Purusha es creado por Maya con las 5 Kanchukas.

Prakriti es la cubierta material para Purusha.

En la Cosmología Tántrica, se requieren energías iguales y opuestas para que la manifestación tenga lugar. Este punto es significativamente distinto a la visión del Yoga Clásico, en la que Purusha se considera superior a Prakriti.

Las 3 Gunas – Cualidades Esenciales de la Naturaleza

Las Gunas ayudan a describir las cualidades de las actividades y las cosas materiales. Todo en este mundo físico es una compilación de las gunas.

- Tamas – condensante/refrescante/ralentizante/oscuridad/descendente
 - ◊ Quietud, silencio, inercia – relacionado con la tierra/agua
- Rajas – expansivo/que calienta/acelerador/ascendente
 - ◊ Activador, estimulante, dinamismo – relacionado con el fuego/aire
- Sattva – equilibrante/optimizador – luz, luminosidad

Se corresponden con materia, energía y luz (Consciencia)

Tamas, Rajas, Sattva

Unión de Opuestos:

P: ¿Qué es equilibrio? ¿Qué es óptimo?

R: Todo aquello que realce y afirme la vida en cualquier circunstancia particular de tiempo y espacio.

R: Yoga – la reconciliación de los opuestos, el matrimonio sagrado de contrarios complementarios.

3 Niveles de la Mente

1. Buddhi – Inteligencia espiritual; Luz del poder del Alma para discernir, juicio, intuición.
 - ◊ Iccha (querer) – El corazón – sabe qué es dharmico.
2. Ahankara – sentido del ego o la individualidad. Puente psíquico entre la Luz del Alma y el Cuerpo – Mente, un filtro entre la Mente Más Elevada y la Mente más baja.
 - ◊ Jnana (saber) – Mente – identifica con el proceso del acto.

3. Manas – órganos de cognición, almacena y procesa la información, procesos lineales de la mente, mente racional.

◊ Kriya (sentir) – Cuerpo – sabe cómo actuar, cómo hacer.

20 Tattvas del Cuerpo Físico

5 Órganos de los Sentidos – (Jnanendriyas)

- Oídos – auditivo, sentido del oído
- Piel – táctil, sentido del tacto
- Ojos – visual, sentido de la vista
- Lengua – gustativo, sentido del gusto
- Nariz – olfativo, sentido del olfato

5 Órganos de acción – (Karmendriyas)

- Boca/garganta – Hablar
- Manos – Tocar, sentir
- Pies – Moverse, desplazarse
- Genitales – Recreación, procreación
- Órganos de evacuación – Eliminar, excretar

5 Elementos sutiles – (Tanmantras)

- Shabda – energía de vibración (sonido como tal)
- Sparsha – energía de impacto (tacto como tal)
- Rupa – energía de luz y forma (forma como tal)
- Rasa – energía de atracción viscosa (gusto como tal)
- Gandha – energía de atracción cohesiva (olor como tal)

5 Elementos – (Mahabutas)

Espacio, Aire, Fuego, Agua, Tierra

5 colores diferentes para que el Gran Artista pinte.

Los 5 Elementos suponen un portal a la belleza, la libertad y el placer.

- Espacio (Akasha) – claro, suave, inmensurable, sin ataduras, sin dimensiones, vibración, libertad, provee el lugar de juego para el amor incondicional, no direccional, impregna todo, sutil, expansivo, campo que contiene propósito, relacionado con el volumen, energía nuclear.
- Aire (Vayu) – móvil, seco, vectores de dirección, agitado, enrarecido, ligero (ascendente), energía eléctrica, Espacio en movimiento, respuesta del sistema nervioso.
- Fuego (Agni) – agudo, caliente, penetrante, seco, ligero (ascendente), brillante, transformativo, comprensión, entendimiento, luz que permite el movimiento de un lugar a otro (puede ver hacia dónde estás caminando), selectividad, partículas de Aire crean fricción y luego fuego.
- Agua (Ap) – apagado, suave, líquido, viscoso, claro, descendente, adhesivo, cohesivo, energía química, asimilación, permite la vida, el Fuego disolvió ciertas partes del Espacio en Agua.
- Tierra (Prithivi) – pesado, apagado, estático, denso, sólido, duro, inerte, burdo, atracción cohesiva, gravitacional, energía mecánica, descendente, el Agua se solidificó para crear la Tierra.

- Toda sustancia física tiene los 5 elementos.
p.e. Agua – hielo, agua, fuego a vapor, a espacio.

Anatomía del Cuerpo Sutil

5 Capas (koshas) – Cuerpo Interno/ Cuerpo Externo

- Annamaya kosha – tierra físico, cuerpo de la comida
- Pranayama kosha – agua pránico, cuerpo de la fuerza vital
- Manomaya kosha – fuego racional, mente lineal/instintos, emociones
- Vijñanamaya kosha – aire mente intuitiva, sabiduría
- Anandamaya kosha – espacio espíritu puro, cuerpo de la dicha

Cuerpo interno – patrón óptimo energético del cuerpo físico

- Existe un orden profundo para la estructura energética del Cuerpo Interno.

Energía Cósmica – Shakti en el cuerpo

- Shakti es la energía creativa de Shiva que vibra en todo lo que existe en el universo a varios niveles de frecuencia. En el cuerpo/mente, la forma general de Shakti que vibra en forma de vitalidad o vida misma se denomina Prana. Asociada con la mente y el sistema nervioso, Shakti es como una fuerza eléctrica.
- Kundalini (la enroscada) es una forma extremadamente condensada y potente de Shakti en el cuerpo. Si el prana es como el electromagnetismo, Kundalini es como la energía nuclear.
- El Prana y la Kundalini son supremamente inteligentes. La Shakti en el cuerpo se organiza dependiendo del espacio y el tiempo.
- Prana es la fuerza vital en nuestros cuerpos. Interpenetra y pulsa dentro de cada célula, dándole vida a nuestro cuerpo. El Prana vitaliza y coordina todas las funciones corporales. Cada partícula del cuerpo físico, cada molécula de ADN, cada célula, cada órgano, cada glándula, pulsa con prana. El corazón late, el diafragma asciende y desciende, y los compuestos bioquímicos fluyen en una sinfonía armónica, todo debido a la pulsación del prana en el cuerpo.

Prana es el movimiento energético en nuestra mente:

- ◇ El prana hace posible nuestra conciencia, percepción, nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos y emociones.
- ◇ Si el prana se altera o se agita, la mente también se agita. Establecer un fluir pránico estable y tranquilo en el cuerpo hará que la mente experimente estabilidad, paz y quietud.

La Respiración

La respiración como forma de energía universal en el cuerpo.

- Representa la forma finita de Shakti Universal. La respiración es la Diosa danzando en nuestro interior. Ella es la que está a cargo en última instancia. No podemos regir la enorme energía existente tras la respiración por medios naturales. Por ejemplo, al intentar contener la respiración por un tiempo indefinido, es posible que te desmayes, y tu respiración empezará entonces de modo automático a funcionar de nuevo.

Las 36 Tattvas de la Cosmología Tántrica



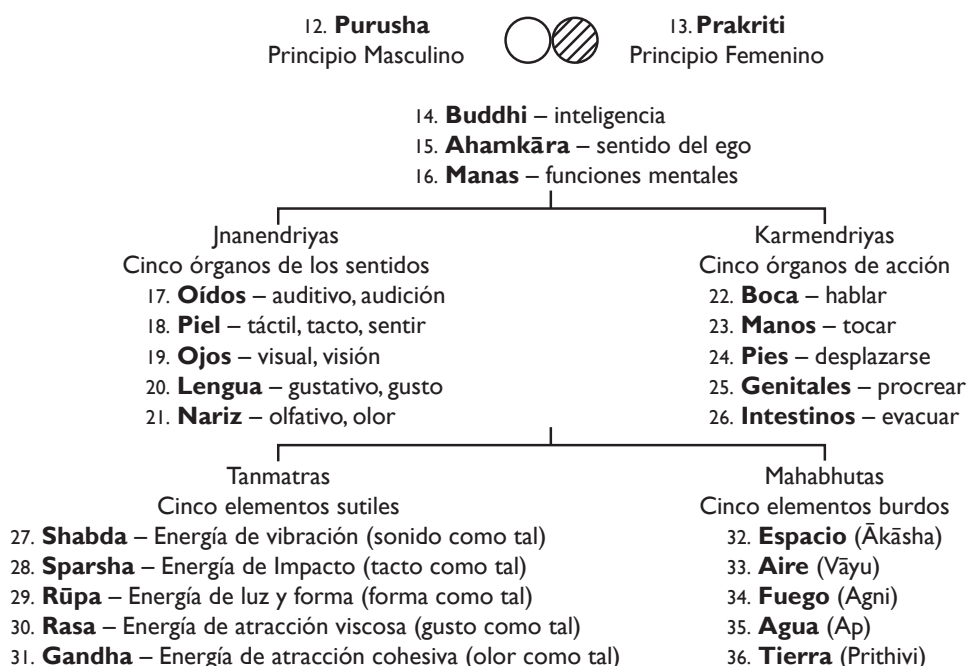
Tattvas Físicas
Consciencia Microcósmica

6. **Māyā** – poder diferenciador del universo

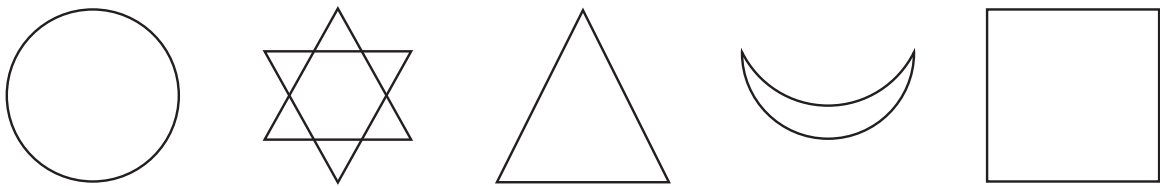
5. **Kanchukas** – Capas

- 7. **Kalā** – limita la omnipotencia (Kriya), crea acción limitada o limita la capacidad de actuar
- 8. **Vidya** – limita la omnisciencia (Jnana), crea el conocimiento limitado
- 9. **Raga** – limita la plenitud del corazón (Iccha), crea el deseo y el anhelo de sentirse pleno de nuevo
- 10. **Niyati** – limita la libertad de omnipresencia de la fuerza creativa y de expresión (Shakti), crea el tejido del Espacio y el entramado energético de la causalidad
- 11. **Kāla** – limita la conciencia eterna (Shiva), crea el tiempo y la sensación de conciencia secuencial

Tattvas Físicas
Mundo Relativo



- Honramos la respiración como encarnación de la Diosa, Chitshakti, la fuerza creativa infinita que impregna el universo entero. Ella exhala en nosotros cuando nacemos y se inhala a sí misma por completo fuera de nosotros cuando morimos. En realidad, estamos siendo respirados por un poder mayor. Ella es la bailarina principal de la danza de la vida, buscándonos como pareja. Si seguimos con armonía los movimientos naturales de la respiración, podemos participar en la creación de una danza mágica y maravillosa a su lado.
- Entendiendo esto, respira con humildad, y alegría, otorgándole la importancia que se merece. Deja que el bailarín principal marque el paso y síguelo lo mejor que puedas, de modo que la danza sea una expresión única de armonía y alegría. En lugar de intentar estar a cargo de la respiración, simplemente baila con Ella realzando el fluir pránico en la mente/cuerpo.



Orientación y Dirección espaciales

Shakti se encarna en el espacio y el tiempo de modo un profundamente organizado. Al conocer los principios de alineamiento espacial de Shakti en el cuerpo, podemos alinearnos con Ella mucho mejor

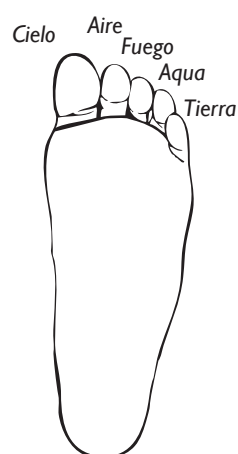
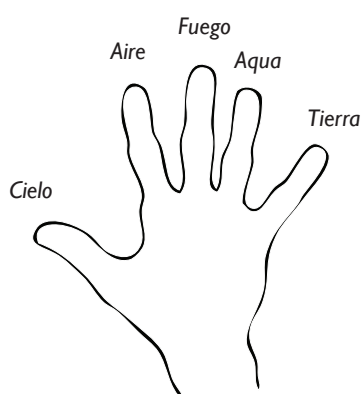
Líneas centrales del cuerpo:

- La forma del cuerpo es similar a la de una estrella de cinco puntas, con el tronco axial del torso, y el cuello, los brazos y las piernas extendiéndose a partir de la línea central. Así, las líneas nucleares son las grandes líneas centrales que recorren las principales partes del cuerpo – a lo largo del torso, por el cuello y la cabeza, y a lo largo de los brazos y también de las piernas, y luego a lo largo de cada uno de los dedos de las manos y los pies.

Tabla de Correspondencia de los Tattvas Tántricos

Tattva	Sujeto/Objeto	Atributo Supremo	Kanchukas
Shiva – Consciencia Suprema	YO	Eternidad	Kāla – tiempo
Shakti – Poder Creativo de lo Supremo	SOY	Omnipresencia/Libertad	Niyati – Espacio
Ichha – Voluntad Divina	YO SOY Esto	Purna – Plenitud	Raga – Deseo
Jnana – Conocimiento Divino	Esto YO SOY	Omnisciencia	Vidya – Conocimiento limitado
Kriya – Acción Divina	Esto y Yo	Omnipotencia	Kalā – Acción limitada

	Cielo	Aire	Fuego	Agua	Tierra
Tattva	5 Elementos	3 Malas	3 Doshas		
Shiva – Consciencia Suprema	Cielo				
Shakti – Poder Creativo de lo Supremo	Tierra				
Ichha – Voluntad Divina	Agua	Anava			Kapha
Jnana – Conocimiento Divino	Fuego	Mayiya			Pitta
Kriya – Acción Divina	Aire	Karma			Vata



Jnanendriyas	Karmendriyas	Tanmatras	Mahabutas
Oídos	Boca/hablar	Shabda – sonido	Espacio
Piel	Manos/tocar	Sparsha – tacto	Aire
Ojos	Pies/desplazarse	Rupa – color	Fuego
Lengua	Genitales/procrear	Rasa – sabor	Agua
Nariz	Intestinos/evacuar	Gandha – olor	Tierra

Existe una orientación polar para la organización de la energía en su manifestación:

Masculino – Femenino

Arriba – Abajo

Derecha – Izquierda

Anterior – posterior

Cielo – Tierra

Fuera – Dentro

Externo – Interno

Prana – dentro; Apana – fuera

Este – caliente, agudo, brillante (solar)

Oeste – fresco (lunar)

Norte – más frío (lunar)

Sur – más cálido (solar)

arriba – Aire

abajo – Tierra

detrás/izquierda – Agua

delante/derecha – Fuego

Sureste – Fuego

Suroeste – Tierra

Noreste – Aire

Noroeste – Agua

Centro – Espacio

Cuerpo Frontal – lo conocido, individual

Cuerpo Posterior – lo desconocido, el misterio, crudo, universal

Este – cuerpo frontal

Oeste – cuerpo posterior

Sur – base de la columna (Muladhara)

Norte – coronilla (Sahasrara)

El cuerpo empieza en la espalda. La cara empieza en la parte posterior de la cabeza.

Vertical – masculino

Horizontal – femenino

Cuadrado desdoblado – cruz (vertical y horizontal)

Espiral interna – crea espacio horizontal

Espiral externa – crea espacio vertical

Mitad superior – universal

Mitad inferior – individual

Sistema Pránico

Nadis – Canales sutiles de prana que vibran (de la palabra “nada” – sonido).

- Cuerdas de un instrumento musical cósmico.
- Microcosmos del proceso universal de la creación. Varias emociones y estados mentales se relacionan con determinadas secciones o estratos en el cuerpo.

Kanda – bulbo o nexo de energía a partir del cual se originan los nadis.

- Localizado en el abdomen cerca del ombligo a lo largo del Sushumna.
- 72.000 a 350.000 nadis surgen del kanda.

Sushumna – canal vertical – Línea central

Ida – Luna – izquierda

Pingala – Sol – derecha

Sistema nervioso Simpático y Parasimpático

- Nervios aferentes y eferentes.

El dinamismo pránico libera 3 formas de energía:

- Luz (Laghima)
- Mente (Anima) – poder de hacerse muy pequeño, sutil – (entre los fotogramas de la película de la vida)
- Materia (Mahima – poder de magnificar)

5 Pranas Primarios

- Prana – Espacio – Descendente, hacia dentro – llena el espacio
- Udana – Aire – Ascendente – se mueve hacia arriba
- Samana – Fuego – Lineal – Viveka, que separa
- Vyana – Agua – Circular – pulsación, latido
- Apana – Tierra – Descendente, hacia fuera – concentrado/enfoque

5 Pranas Secundarios

- Naga – causa el erupción
- Kurma – causa el parpadeo de los ojos
- Krikara – causa los estornudos y la tos
- Devadatta – causa los bostezos
- Dhananjaya – causa la disolución del cuerpo tras la muerte

Chakras

Ruedas de energía que reciben, asimilan y transmiten Shakti en varios niveles de la experiencia/conciencia.

1. Muladhara – Tierra; gravitación, absorbe hacia un punto; supervivencia, deseo de estar aquí en el mundo físico; Confianza, enraizamiento, estabilidad (Shakti).
 - Deseo por las necesidades para sobrevivir y existir.
 - ◊ Autopreservación
 - Si excesivo (+) exageradamente posesivo; madre temerosa
 - Si deficiente (–) sin hogar, desenraizado, víctima
2. Svadisthana – Agua; polaridad; relación; sexualidad; placer; sentimiento.
 - Deseo de expresión emocional/sexual.
 - ◊ Autodisfrute/gratificación
 - (+) manipulador y controlador, como un Emperador lujurioso
 - (–) codependiente, mártir, sumiso
3. Manipura – Fuego; combustión; fuerza de voluntad individual; autoestima; vitalidad; personalidad.
 - Deseo de expresar nuestra individualidad.
 - ◊ Autoidentificación

- (+) egoísta, absorto en sí mismo, guerrero ambicioso movido por sus intereses.
 - (-) autoestima pobre, sirviente sensible, se siente rechazado.
4. Anahata – Aire; equilibrio; amor; emociones equilibradas; abierto de corazón.
- Deseo de amor
 - ◊ Autoaceptación
 - (+) Expresión emocional inapropiada
 - ◊ límites emocionales débiles, actor ingenioso
 - (-) despiadado, sin corazón, incapaz de sentir emociones
5. Vishuddha – Sonido; vibración; comunicación; creatividad (afirma la vida)
- Deseo de decir y oír la verdad
 - ◊ Autoexpresión
 - (+) intencionado, controlador, que juzga, modo hiriente de hablar
 - (-) falta de fe, incapaz de expresar creativamente, niño silencioso
6. Ajna – Luz; luminosidad; intuición; percepción psíquica; visión clara; sabiduría.
- Deseo de ver la unidad en la diversidad.
 - ◊ Autoreflexión
 - (+) demasiado intelectual, demasiado analítico.
 - (-) falta de claridad, iluso.
7. Sahasrara – Dicha de la Pura Conciencia; cognición, conexión espiritual (Shiva).
- Deseo de conocer la esencia de uno mismo/el universo
 - ◊ Autoconocimiento
 - (+) líder de culto, maníaco egocéntrico
 - (-) falta de inspiración espiritual

El Cuerpo Físico

El cuerpo físico tiene un Patrón Óptimo.

- La configuración y la forma del cuerpo físico son modeladas a partir de un patrón energético sutil que existe, como si de un doble etéreo se tratase, para el cuerpo de cada persona. El cuerpo físico crece y se desarrolla según la forma sutil del Patrón Óptimo, que cambia con la edad y con un esfuerzo consciente por transformar el cuerpo mediante el ejercicio, las terapias corporales y la nutrición. El patrón también refleja propensiones genéticas, la edad, la dieta, el ejercicio, el descanso y otros aspectos del estilo de vida.
- Este Patrón Óptimo es el diseño maestro para el potencial del cuerpo para un alineamiento y salud óptimos. Representa el patrón espacial ideal del cuerpo, en cualquier postura. Para cada posición posible que el cuerpo energético y el físico puedan asumir, existe un alineamiento específico en el que la circulación de la energía vital (prana), la sangre y otros fluidos internos gozan de un fluir óptimo desde el punto de vista de la salud. El Patrón Óptimo representa ese alineamiento ideal del cuerpo en cualquier postura. Es como alinear una antena; el hecho de ajustar partes de la misma tiene un efecto directo sobre la calidad de recepción de la imagen: una posición crea música, mientras que otra crea interferencias.
- Cuando el cuerpo externo se alinea con el Patrón Óptimo, el cuerpo lo nota. El tejido conectivo se vuelve más fuerte, más resistente y mejora en flexibilidad mientras que la circulación interna, incluyendo el prana, aumenta. El simple acto de mover el cuerpo externo

para sincronizarlo con el Patrón Óptimo mejora el fluir de todas las energías del cuerpo.

Línea Media – Eje del cuerpo

El cuerpo es bilateralmente simétrico. El cerebro tiene dos lados, existen dos brazos, dos lados de los genitales, dos ojos, dos orejas, dos fosas nasales, dos pulmones, dos piernas.

- Lado derecho – sol (masculino)
- Lado izquierdo – luna (femenino)

Líneas centrales del cuerpo.

4 Esquinas – hombros y caderas

Sección Media – parte superior del diafragma, base del pulmón

- Divide el cielo y la tierra, mitad superior e inferior del cuerpo.
- El lugar del corazón con 3 chakras trascendentales arriba y tres chakras inmanentes abajo.

Estructura del Esqueleto

Axial y Apendicular – 206 huesos en total

- Axial: 80 huesos en total
 - ◊ Cráneo – 28 huesos
 - ◊ Torso – 52 huesos
 - Columna vertebral – 26 huesos
 - Costillas – 24 huesos
 - Esternón – 1 hueso
 - Hioides – 1 hueso
- Apendicular: 126 huesos
 - ◊ Superior e Inferior
 - Manos – $2 \times 27 = 54$ huesos
 - Pies – $2 \times 26 = 52$ huesos
 - 1 par de los siguientes (20 en total):
 - ◊ escápula – cadera
 - ◊ húmero – fémur
 - ◊ clavícula – rótula
 - ◊ radio – peroné
 - ◊ cúbito – tibia

Existe una relación óptima entre los huesos del cuerpo. Los Principios de Alineamiento deben aplicarse para mover el cuerpo hacia el Patrón Óptimo. La esencia del espíritu en el cuerpo desea reflejar la inteligencia y belleza más elevadas de la Consciencia.

Patrón Óptimo en la Forma General de Todas las Posturas

Piernas

- Pierna de Tadasana
- Pierna de pie con rodilla doblada a 90 grados (muslo paralelo al suelo)

- Pierna de Dhanurasana
- Pierna de Rajakapotasana
- Pierna de Ustrasana
- Pierna de Extensión completa hacia atrás
- Pierna de Cobra
- Pierna de Dandasana
- Pierna de Marichyasana
- Pierna de Padmasana
- Pierna de Baddha Konasana
- Pierna de la postura de la cuna (mecer la pierna)
- Pierna de Gomukhasana
- Pierna de Garudasana
- Pierna de Malasana
- Pierna de Janu Sirsasana
- Pierna de Virasana
- Pierna de Mulabandhasana
- Pierna posterior en postura de alerta con rodilla de atrás en el suelo y peso hacia delante (lunge profundo)

Pies

- Pie de Tadasana – flexionado y en punta (“flutado”)
 - ◊ Todas esquinas del pie equilibradas en EM y EO.
- Pie de Janu Sirsasana
 - ◊ Bordes interiores y exteriores del pie extendidos por igual
 - ◊ Borde exterior del pie apuntando a la tierra
- Pie de Virasana
- Pie de Padmasana
- Pie de Baddha Konasana
- Pie de Postura de Alerta
- Pie de Mulabandhasana

Brazos

5 posiciones principales del hueso de la parte superior del brazo (húmero)

- Por encima de la cabeza
Brazos estirados – Urdhva Dhanurasana, – Adho Mukha Vrksasana, Parsvakonasana, Vira I, Adho Mukha Svanasana
Brazos doblados – Pincha Mayurasana, Dwi Pada Viparita Dandasana
- A los lados del cuerpo – Chaturanga Dandasana, brazos en postura de meditación sentados, Anjali Mudra, Urdhva Mukha Svanasana
- Plano Lateral – Vira II, Vasisthasana

- Plano Frontal – Sirsasana (dobladitos), plancha, equilibrios sobre las manos (estirados)
- Plano Posterior – Purvottanasana (estirados), Sarvangasana (dobladitos), Gomukhasana (dobladitos), manos entrelazadas detrás de la espalda.

Manos

- Mano de Adho Mukha Svanasana
- Manos agarrándose
- Manos en un puño
- Manos entrelazadas

Cuello y Cabeza

- Cuello de Tadasana
- Cuello de Torsión (girando de un lado al otro)
- Cuello de Jalandhara – cabeza inclinada hacia delante (Jalandhara Bandha)
Ej: Adho Mukha Svanasana, Sarvangasana, Setu Bandha
- Cuello de Extensión hacia atrás
 1. Cuello largo (Cuerpo Interno Brillante)
 2. Hioides hacia atrás
 3. Cabeza hacia atrás con Circuito del Hombro
 4. Circuito del Cráneo
 5. Extensión Orgánica

Aspectos Fundamentales de la Práctica

- Espacio y tiempo sagrados
P: ¿Que es un espacio sagrado?
R: Infundir el espacio con la intención de alinearse con lo Divino.
- Comida, ropa
- Cultivar sensibilidad, discernimiento y sabiduría
- La necesidad de un maestro

Cualidades del Estudiante

Adhikara – competencia, aptitudes o capacidades del estudiante/discípulo

5 Atributos:

- Espacio/Cielo: mente de principiante, humildad, apertura, intención pura de alinearse con lo divino, de servir a lo Divino.
- Aire – destreza intelectual, diversidad creativa.
- Fuego – poder de aspirar a transformar y evolucionar, deseo/voluntad, lleno de iniciativa, confianza.
- Agua – fluido, acomodadizo, receptivo, reflexivo, maternal, que nutre, sensible, amable.
- Tierra – estable, consistente, paciente, regular, enérgico, ofrece su apoyo.
- Grado de Intensidad del Estudiante: suave, medio, intenso.

Medir la Eficacia de la Práctica

¿Cómo sabemos si la práctica está cumpliendo nuestras intenciones más elevadas?

¿Cómo medimos el progreso a lo largo del camino?

El fruto de la práctica se mide fundamentalmente en términos del grado en que cultivamos profundidad y expansión de nuestra experiencia/consciencia divinas en cada uno de los aspectos de nuestra vida. La profundidad se refiere esencialmente al nivel de calidad de la experiencia, no sólo la cantidad.

El progreso en el camino del despertar se ve reflejado en un aumento de nuestra:

- capacidad de mantenernos centrados espiritualmente; fuerza interior y constancia – un sentido permanente de conocer la propia esencia espiritual.
- confianza en el juego de lo Divino.
- sabiduría – ver y entender la interconexión de la vida (saber).
- capacidad de honrar amorosamente lo Divino en los demás.
- habilidad de dar y recibir amor.
- habilidad de celebrar la grandeza Divina en la Vida.
- habilidad para vivir el momento plenamente, lo que conduce a un mayor sentido de realización.
- felicidad general y sentimiento de plenitud del corazón.
- jovialidad, humor y deleite con la vida.
- habilidad de ver lo bueno y auspicioso en todo y en todos.
- capacidad de ser cordial, compasivo, amable y pacífico.
- sensibilidad para con todo el mundo y todas las cosas.
- aprecio y gratitud por todas las bendiciones de la vida.
acciones y palabras que son sinceras, inspiradoras y que afirman la vida.

El progreso en el camino también se ve reflejado en una disminución de:

- Enfado indisciplinado, sentimientos de angustia, depresión, emociones descontroladas e hirientes, ansiedad y miedos subyacentes, avaricia y odio.

Despertar – Iluminación

- Despertar espiritual es el proceso eternamente expansivo de reconocer que nuestra auténtica naturaleza es perfecta, plena y no carente de nada. La libertad espiritual o iluminación no es un estado de ser fijo. Se trata más bien de un proceso en constante evolución de desplegar nuestra innata luz divina, nuestra bondad, equilibrio y perfección: una profundización en la perfección ya existente.

Patanjali – Visión General del Yoga Clásico

Visión General de algunos de los versos clave de los Yoga Sutras

1.2 *Yogah chittavritti nirodhaha*

Clásico: Yoga es cesar las fluctuaciones de la mente.

Shiva-Shakti Tantra: La práctica de yoga que conduce a un estado de unión con el corazón tiene lugar cuando las vibraciones del cuerpo –mente se canalizan en el flujo de la Shakti.

1.12 *Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah*

Clásico: La cesación de las fluctuaciones de la mente se consigue a través de la práctica y el desapego.

Shiva-Shakti Tantra: El equilibrio de las vibraciones del cuerpo –mente sucede a través de la armonía de una práctica consistente, prolongada y devocional y de la libertad que proporciona un corazón receptivo.

1.20 *Shraddha virya smriti samadhi prajna purvakah itaseram*

Clásico: Para los demás, la absorción total (el estado de Samadhi de los yogis descrito en 1.18) va precedida por fe, coraje, memoria, concentración y sabiduría.

Shiva-Shakti Tantra: La Unidad en el corazón aparece mediante una práctica secuencial y acumulativa de: confianza, pasión comprometida, atención mental, concentración profunda y conocimiento aplicado.

1.33 *Maitri karuna mudita upekshanam sukha dukha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam*

Clásico: Al cultivar una actitud de amabilidad hacia aquellos que son felices, compasión hacia aquellos que sufren, felicidad empática hacia los virtuosos e indiferencia hacia los no virtuosos, la mente se vuelve tranquila.

Shiva-Shakti Tantra: Para que tu mente se llene de Gracia, acércate a aquellos alineados con lo Divino, sé compasivo hacia aquellos que sufren debido a la ausencia de alineamiento, celebra aquello que es dharmico y sé radiantemente espacioso con el mal.

2.1 *Tapas svadhyaya Ishvarapranidhanani kriyayogah*

Clásico: Austeridad, estudio del ser y devoción al Señor conforman la práctica de yoga.

Shiva-Shakti Tantra: Cada acción artística de yoga se compone de un ardiente deseo de Despertar, aprendizaje atento para alinearse y ofrenda de amor a la Shakti.

2.1 *Avidya asmita raga dvesa abhinivesa kleshah*

Clásico: Las aflicciones en el camino del yoga son: ignorancia, egoísmo, deseo, repulsión y miedo a la muerte.

Shiva-Shakti Tantra: Los retos son: no ver la Unidad, pensar que uno mismo está por encima de la Merry Band (Banda Feliz), desear la gratificación sensorial por encima de la realización, reaccionar alejándose del centro y aferrarse a la vida.

2.29 Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana Samadhi astau angani

Clásico: Las ocho ramas del yoga son: preceptos éticos en la relación con los demás y con uno mismo, posturas físicas, ejercicios de respiración, llevar la atención hacia el interior, concentración en un objeto, meditación y absorción espiritual.

Shiva-Shakti Tantra: Igual que la anterior

2.46 Sthira sukham asanam

Clásico: La postura sentada para yoga es firme y cómoda.

Shiva-Shakti Tantra: Tu postura artística es una danza armoniosa entre firme enfoque y fluir con deleite.

3.4 Trayam ekatra samyamah

Clásico: La práctica conjunta de dharana, dhayana y Samadhi en un objeto es samyama.

Shiva-Shakti Tantra: Igual que la anterior.

3.56 Sattva purusayoh shuddi samye kaivalyam iti

Clásico: Cuando la mente llena de paz alcanza la pureza del Ser, entonces hay libertad.

Shiva-Shakti Tantra: Alineamiento puro – Ser – equilibrio de pureza – Máxima Libertad.

4.1 Janma ausadhi mantra tapah Samadhi siddhayah

Clásico: Los poderes sobrenaturales surgen de prácticas de yoga en vidas anteriores o del uso de ciertas hierbas, la repetición de mantras, la austeridad y la absorción yógica.

Shiva-Shakti Tantra: Igual que la anterior.

Los siddhis son dones y bendiciones divinas para aportar más alegría y belleza al mundo. Incrementan nuestro poder para celebrar y exultar en el Espíritu. El hecho de que alguien tenga mucha Shakti en sí no le hace forzosamente más avanzado a nivel espiritual. El progreso en el camino se mide por cómo hacemos uso de nuestros siddhis – en alineamiento con lo divino o en contra del bien mayor.

4.25 Vishesa darshinah atmabhava bhavanavirvtih

Clásico: Para aquél que ve la distinción entre la mente y el Alma, todos los pensamientos de la mente como alma cesan.

Shiva-Shakti Tantra: Cuando se ha visto la distinción entre la Luz del alma y los colores de la mente, todas las ideas acerca de la independencia de los colores se disuelven.

Bhagavad Gita

Escenario

- Tiene lugar a un tercio de camino en la Mahabharata.
- 18 Capítulos, más de 600 versos
- Impasse entre Pandavas (el lado bueno) y Kauravas/Kurus (el lado malo). Deben enfrentarse en una guerra.
- A Arjuna se le da a elegir entre tener a Krishna como auriga de su carruaje o tener un gran ejército. Arjuna elige a Krishna.
- Ocupa un intervalo de la batalla en el cual Arjuna y Krishna mantienen un diálogo, mientras el clarividente Sanjaya (dotado de poderes sobrenaturales) les escucha para informar al rey.

Capítulo 1: El Gran Dilema

- Cuando Arjuna ve a sus familiares de lado del ejército contrario con los Kurus, pierde todo su coraje, deja caer el arco y colapsa en dolor y pena, negándose a luchar.

Capítulo 2: Enardecido para el Juego

- Krishna hace un llamamiento a Arjuna al afirmar que como guerrero es su deber seguir el sendero de su dharma a través de la guerra.
- Krishna explica que sólo al cuerpo se puede dar muerte, mientras que el eterno ser es inmortal.
- Yoga se define como habilidad en la acción (Verso 2.50)

Capítulo 3: Karma Yoga

- Krishna enfatiza a Arjuna que llevar a cabo sus obligaciones por el bien mayor y sin apego a los resultados es el curso apropiado para la acción.

Capítulo 4: Ofrece todo al fuego Sagrado de tu Corazón

- Krishna revela que ha vivido a través de muchas vidas, siempre enseñando Yoga para la protección de lo pío y la destrucción de lo impío.
- Krishna acentúa la importancia de aceptar a un guru.
- “El fuego de la Sabiduría purifica, y la Verdad te hará libre” (versos 4.16, 4.19)

Capítulo 5: Ve lo Supremo danzando en cada Acto

- Arjuna le pregunta a Krishna si es mejor renunciar (sannyasa) o actuar. Krishna le responde que ambos caminos pueden ser beneficiosos, pero que actuar en Karma Yoga es superior.
- Ofrece tus acciones a Dios y renuncia a los frutos de tus acciones.

Capítulo 6: El Yogi es un Jugador Disciplinado.

- Practica meditación (“armonía del alma”) regularmente en asiento apropiado (asana), en un lugar silencioso y puro y libre de deseos apasionados.
- El Yoga libera del dolor y el sufrimiento.

Capítulo 7: YO SOY la Quintaesencia

- Limpia el polvo del Espejo (Maya) del Corazón con conocimiento de lo Supremo (Jnana Yoga).
- Krishna introduce las Tattvas

Capítulo 8: Eterno Imperecedero

- Krishna define los términos Brahman, Adhyatma, Karma, Atman, Adhibuta y Adhidaiva.
- Krishna recomienda llevar la mente hacia él con singular devoción a la hora de la muerte para no renacer, sino ascender a la permanente Ultimidad.

Capítulo 9: Raja Yoga

- Krishna explica que todos los seres existen en él, pero que sin embargo, él es más que todos los seres juntos (El Todo es mayor que la suma de sus partes.)

Capítulo 10: YO SOY ESO YO SOY

- Toda la Filosofía de los 9 primeros capítulos se resume en este capítulo.
- Krishna describe cómo él es la fuente última de todos los mundos materiales y espirituales.
- Arjuna acepta a Krishna como el Ser Supremo.

Capítulo 11: La Revelación de las Posibilidades del Juego – La Forma Universal

- A petición de Arjuna, Krishna muestra su “forma universal” (Vishvarupa), una teofanía de un ser encarado todas direcciones y que emite el resplandor de mil Soles, y contiene la totalidad de los seres y lo material en la existencia.

Capítulo 12: Ama lo Universal a través de lo Inmanente: Bhakti Yoga

- Krishna describe el proceso del servicio devocional (Bhakti Yoga).

Capítulo 13: El Jugador y el Campo

- Krishna describe la naturaleza (prakrti) como el campo, el que la disfruta (purusha) y la Consciencia como el jugador.

Capítulo 14: Las Gunas – Las 3 Hebras de la Red

- Krishna explica los 3 modos de naturaleza material (las gunas)
 - ◇ Sattva – Pura armonía y equilibrio; lucidez
 - ◇ Rajas – Pasión; activadora
 - ◇ Tamas – Oscuridad; ralentizadora
- El yogi que tiene una mente equilibrada, imparcial, firme, imperturbable, no egoista y que residiendo en su Ser interno no está a merced de las gunas.

Capítulo 15: El Arbol Ashvattha

- Krishna describe un árbol simbólico (representación de lo Universal en su existencia material), con sus raíces en los cielos y su follaje en la Tierra.
- Krishna explica que las raíces inferiores de este árbol deberían ser taladas con la “cuchilla (hacha, espada) del desapego”. Después, uno puede ir más allá, a su morada suprema.
- La enseñanza más elevada es que un no – dualismo perfecto es la esencia de todo: no existe nada que no sea Shiva-Shakti!

Capítulo 16: Dioses y Demonios

- Krishna detalla los rasgos divinos y demoníacos y explica que las virtudes conducen a la libertad, mientras que los vicios conducen a la atadura.

Capítulo 17: Niveles de Vivir

- Krishna habla de las tres divisiones de la fe, pensamientos, deberes e incluso hábitos alimenticios en relación a las tres gunas – en todos los casos recomienda el camino sattvico.

Capítulo 18: Todo Amor!

- En conclusión, Krishna le pide a Arjuna que abandone cualquier forma de dharma y simplemente se entregue a él. Describe esto como la máxima perfección en la vida.
- Cualquier acción llevada a cabo por un yogi, libre del efecto de las gunas, llena de poder por la belleza de la realización de su propio Ser, se efectuará sin esfuerzo.
- Krishna: “Centra tu mente en Mí; tenme devoción; ofréceme sacrificios; hónrame; y vendrás a Mí. “Esta es la promesa que te hago por Mi afecto hacia ti”.
- La última declaración de Arjuna a Krishna en la Bhagavad Gita: “Por tu Gracia, mi confusión ha sido destruida. Recuerdo mi Luz, mi fe es firme y mis dudas se han disipado. Haré tu voluntad” (18.72)

La Práctica de Anusara Yoga

Principios Universales de Alineamiento

Beneficios de la aplicación de los PUA en la práctica de Yoga para crear un buen alineamiento:

- Espirituales
 - ◊ Revelación, reconocimiento (pratyabhijna)
 - ◊ Dicha de la libertad
- Mentales
 - ◊ Dado que los principios son universales y válidos para todas las posturas, la mente se libera del esfuerzo de tratar de averiguar constantemente cuál es el alineamiento adecuado para cada postura
- Físicos
 - ◊ Flujo óptimo de prana
 - ◊ Flujo óptimo de los líquidos corporales
 - ◊ Salud óptima

Las 3 As

Visión General Filosófica – Actitud, Alineamiento y Acción

Las 3 As están siempre presentes en cada postura.

Las 3 As son un reflejo de Iccha, Jnana y Kriya a un nivel físico.

- Actitud – Iccha – Corazón
- Alineamiento – Jnana – Mente
- Acción – Kriya – Cuerpo

- Actitud – intención
- Alineamiento – conocimiento de la técnica
- Acción – manifestación

- Actitud – visión filosófica que responde a “¿por qué?”
- Alineamiento – método técnico y conocimiento que responde a “¿cómo?”
- Acción – manifestación de la forma externa que responde a “¿qué?”

- Actitud – El deseo de abrir la puerta y ser libre.
- Alineamiento – El conocimiento de cómo alinear la llave en la cerradura y cómo hacer girar la llave para abrir la puerta a la libertad.
- Acción – El acto de girar la llave en la cerradura. Cantidad de fuerza que se requiere para hacer girar la llave.

Actitud (la Voluntad de ser, conocer y hacer)

Iccha – Voluntad – Esfuerzo – Voluntad de ser

- Intención – Establecer una intención
- El Poder de la intención está relacionado con cuanto es valiosa y significativa.

- Propósitos más elevados de Anusara Yoga:
 - ◊ Autoconocimiento – Conocerse a uno mismo (Chit)
 - ◊ Despertar, reconocer, recordar, autorealización, iluminación (Shiva)
 - ◊ Expresión creativa – disfrutar de la libertad de ser (Ananda)
 - ◊ Crear belleza, servir a la alegría creciente del todo, exultar en la Bondad, celebración. Fluir con el Corazón (Shakti).

Actitud Fundamental – equilibrio entre enfoque individual y abrirse a la Gracia

Abrirse a la Gracia – Invocar la Gracia

- Suavizar los límites externos, soltar el concepto limitado de uno mismo, vaciarse para poder llenarse con lo Universal.
- ◊ Recordar lo Universal. Empezamos por abrirnos a algo mayor. Tiene lugar una expansión natural dentro de nosotros porque el límite externo de nuestra individualidad se suaviza y se abre.

Actitud Equilibrada

- Equilibrio entre el autoesfuerzo y abrirse a la Gracia; enfoque y apertura; dar y tomar; soltar y recibir.
- Deseo de cultivar virtudes. Cualidades del corazón.
 - ◊ Yamas y Niyamas
 - ◊ Mente de principiante
 - ◊ Anhelo de libertad, anhelo de saber, anhelo de amar.

Decir sí a la vida

- Alinéandote con lo Divino
- Tomando tu lugar con honra y devoción
- Estableciendo la base de la postura
 - ◊ Primer paso para encarnar tu propia intención

Alineamiento (conocer la Voluntad)

Los elementos del Alineamiento son:

- La simetría dinámica o interconexión consciente entre varias partes del cuerpo interno y el cuerpo externo; plena atención y autoconciencia de con qué fidelidad nuestra postura refleja nuestra Actitud.
- La posición espacial del cuerpo interno en relación con el cuerpo externo; el alineamiento del cuerpo interno está ligado a la ubicación del prana, la mente y la consciencia superior, en relación con el cuerpo externo y el entorno exterior.
- La forma externa y configuración de la postura; el alineamiento del cuerpo externo guarda relación con la posición de los músculos, el esqueleto y los órganos internos. La forma particular del cuerpo es lo que define y distingue una postura de otra.

El Alineamiento abarca tanto la conciencia firme y sistemática durante el asana, un factor determinante en la práctica de yoga, como la conciencia ininterrumpida al fluir de una postura a otra.

- El primer paso para alinear el cuerpo de modo óptimo es conocer la posición de tu Patrón Óptimo y la posición actual de tu cuerpo en relación con ese Patrón.

Acción (manifestar la Voluntad)

Es la gran pulsación de contracción y expansión en el cuerpo

Energía Muscular – Energía manifestadora.

- Magnetismo – Gravedad
- Estabilidad que permite la apertura. No podrás suavizarte, abrirte y hacerte vulnerable a menos que te sientas seguro.
- ◊ Emplea la mínima cantidad de esfuerzo para mantener la integridad de la postura.

Energía Orgánica – Energía liberadora

- ◊ Electricidad

Acción vs. Movimiento

- La acción contiene fuerzas que mantienen la integración entre las distintas partes del cuerpo, mientras éstas pueden que se estén moviendo en la postura a diferentes niveles de velocidad.
- ◊ El movimiento en sí no contiene fuerzas integradoras que creen resistencia a la hiperextensión ni a un flujo desconectado.

Puntos Focales

- El punto Focal es un centro clave de poder en el cuerpo para una asana determinada. Es el punto del cuerpo en el que la Energía Muscular se concentra y se recoge, y desde el que la Energía Orgánica se expande. Puedes visualizar el Punto Focal como un pequeño orbe energético del tamaño de una manzana pequeña, como un sol en miniatura que atrae magnéticamente el prana y desde el que el prana brilla de vuelta al exterior.
- El Punto Focal se localiza a lo largo del eje central del cuerpo, que va desde la coronilla hacia abajo a través del centro del torso saliendo por el centro del suelo pélvico.
- El Punto Focal tiene tres posibles localizaciones en el cuerpo:
 - ◊ Centro de la pelvis – en línea con el punto donde la base del sacro confluye con la parte superior del cóccix, el proceso cóccigeo. Esa es la intersección del Circuito Pélvico con el Circuito del Muslo.
 - ◊ Base del corazón – parte superior del diafragma en el centro del torso, en el centro del pecho. Está alineado con la base de los omóplatos en la espalda y la base del esternón (apéndice xifoides) en el frente.
 - ◊ Centro de la parte alta del paladar – dentro de la parte posterior de la boca en línea con el lugar en el que la parte superior de la columna (el atlas) se encuentra con la base del cráneo. También está en línea con el punto en el que el hueso de la mandíbula se conecta con el cráneo. Este es el lugar en el que confluyen el Circuito del Hombro y el Circuito del Cráneo.
- En cada postura sólo uno de los Puntos Focales se encuentra activo. El Punto Focal activo es el que se encuentra más cerca de la parte del cuerpo que más peso soporta.
- ◊ En las posturas supinas, en pronación o en otras posturas en las que los tres Puntos Focales se encuentran en el mismo plano horizontal y soportan el mismo peso, el Punto Focal de la pelvis se considera por defecto el Punto Focal activo.

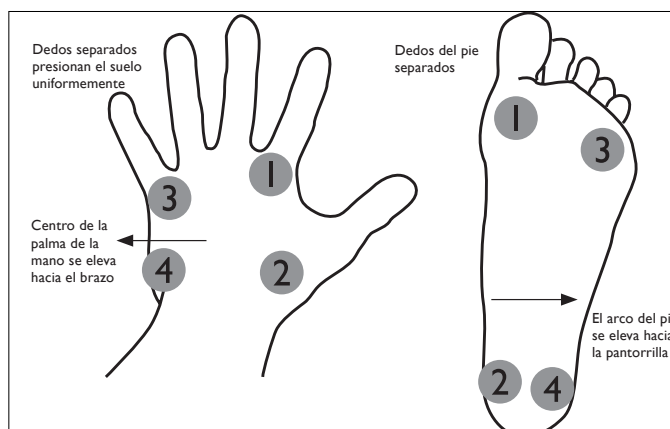
Acción Equilibrada

Equilibrio de las fuerzas de estabilidad y libertad.

- Ninguna acción es mutuamente excluyente. Todo tiene su contrario complementario. Por cada línea energética, debe existir otra línea igual y opuesta.
- Equilibrio no significa estático. Es un intercambio dinámico entre dar y tomar en una relación equilibrada.
- Vacíarse para poder llenarse. Nutrirse activamente para poder nutrir activamente a otros.
- El equilibrio en la acción lleva a la libertad.
- El equilibrio entre acciones contrarias pero complementarias crea el punto medio, que es un espacio sáttvico y óptimo para cualquier situación en particular.
- El medio – los picos y valles en el ciclo, el espacio en el medio, el intervalo entre los sonidos (sandhi), la pausa en la respiración, el espacio entre la noche y el día.
- El punto medio o el lugar de equilibrio conduce a la libertad:
 - ◊ Libertad de flujo pránico, libre de dolor.
 - ◊ Lleva a la revelación y una mayor capacidad creativa.

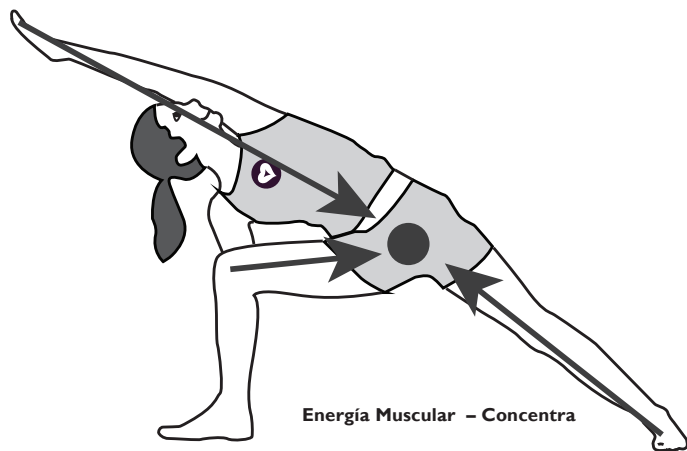
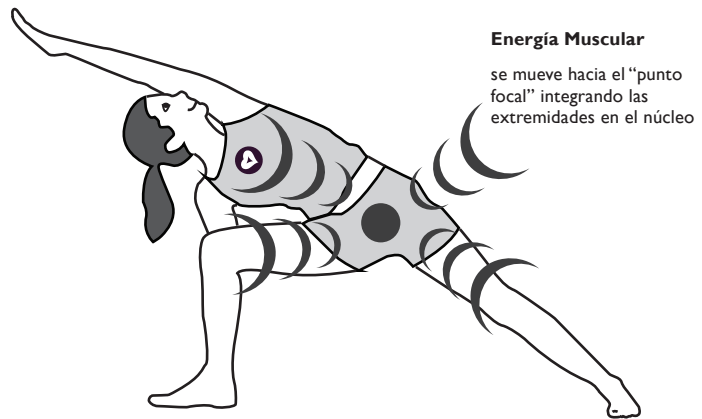
Grado de equilibrio en la acción

- Cada acción se lleva a cabo de modo pleno (purna) o con la capacidad posible en un tiempo y el espacio determinados.
- Purna en el contexto de acción se refiere a expresar la postura plenamente y hacer lo que es apropiado y óptimo para cada situación. Es ofrecer el 100% en ese momento y dar lo mejor de nosotros. Según la situación puede que tengas que estar completamente quieto, sensible y relajado o que tengas que estar totalmente radiante, expresivo y concentrado.
- Actuar plenamente implica aumentar el refinamiento y la profundidad de la acción equilibrada. Puedes estar profundamente suave y abierto, o profundamente enfocado y fuerte.
- Actuar plenamente significa jugar en los límites o el umbral de tu potencial.
 - ◊ El límite es el lugar en el que tiene lugar la alquimia o la transformación. Es el punto crítico en el que el salto cuántico de un nivel a otro ocurre de modo instantáneo.
- Actuar plenamente en todo momento expande el espacio central de la acción equilibrada entre contrarios complementarios. Al actuar en el límite, la línea fronteriza de nuestro potencial se expande, de modo que nuestra capacidad de expresión individual y de conocimiento de Shiva/Shakti en nuestro interior crece.
- ◊ Nuestra aspiración por lo más elevado en la práctica nos mueve hacia el límite, mientras que nuestra sensibilidad para con lo universal evita que vayamos demasiado lejos sobrepasándolo.



Integridad en la postura

- Cuando las 3 As están presentes, entonces hay integridad en la postura.
- Existe integridad cuando la intención y la actitud han sido transmitidas y expresadas con precisión a través la forma y acción de la postura.
- Para poder determinar el grado de integridad, debe tomarse en cuenta el grado de energía, importancia, conocimiento y destreza detrás de cada una de las tres As.
 - ◇ ¿Se está recordando la intención de la acción o de la postura?
 - ◇ ¿Existe un fluir energético equilibrado en toda la postura de modo que la cualidad principal de la postura es sáttvica?
 - ◇ ¿Están contribuyendo todas las partes de modo equilibrado y armónico a glorificar la energía Universal de la postura? ¿Existe una integración equilibrada en la postura?
 - ◇ ¿Existe equilibrio entre EM y EO?
 - ◇ ¿Qué grado de plenitud tiene la postura? ¿Está siendo expresada en todo su potencial?



Cómo aplicar las 3 As de modo específico en las Posturas

Los 5 Principios Universales de Alineamiento

- Pulsación dinámica entre los principios.
- Aditivos y progresivos. Con el tiempo ocurren simultáneamente.

Abrirse a la Gracia

Establecer la base de una postura:

- Establecer la base de modo consciente, con devoción y Shri. La base refleja la intención más elevada. Asociado a la Actitud.
- La distancia entre los pies en la postura refleja un equilibrio entre estabilidad y libertad. Las 4 esquinas de la base – enraizando el Cielo

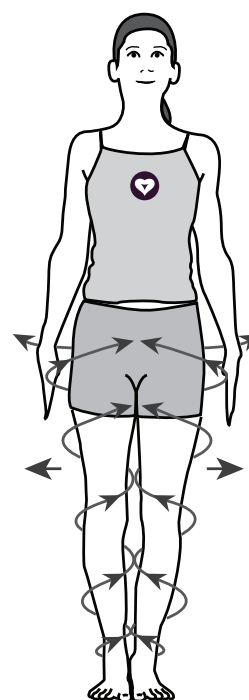
Inflar por completo el cuerpo interno mientras, de una forma natural, se suelta la base hacia la tierra.

Cuerpo interno brillante

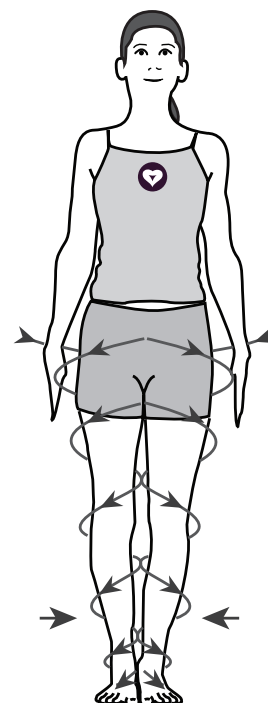
- Expansión natural de Luz desde el Punto Focal en todas direcciones de modo uniforme. Expandir en todas direcciones con Energía Orgánica Pasiva.
 - ◊ Expandiendo el cuerpo interno en todas direcciones – como la inmensidad del cielo:
 - Frontal: Parte frontal de los pulmones y del corazón brillan, los pétalos de los chakras se abren
 - Posterior: área de los riñones y parte posterior de los pulmones se llenan.
 - Lados: Los lados del torso se alargan, los pulmones brillan.
 - ◊ Arriba – a través del cuello y la cabeza – el hueso hioides se equilibra.

Haciendo la base pesada hacia la tierra con Energía Orgánica Pasiva.

- Suavizando el exterior, suavizar la piel, arropando la plenitud del cuerpo interno (va después de Cuerpo Interno Brillante).
- Fundiendo el corazón (una forma de Energía Muscular pasiva).
 - ◊ El nexo de la línea media vertical y la horizontal del torso se funde hacia la tierra.



Espiral Interna



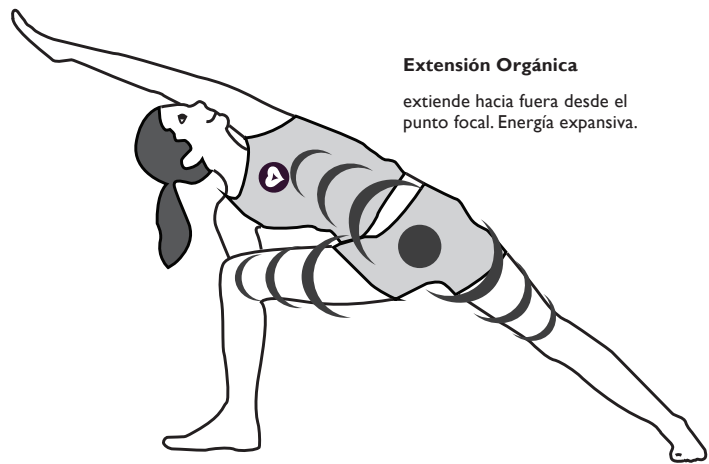
Espiral Externa

Energía Muscular

Energía Muscular Pasiva vs. Activa

Las 3 direcciones principales de la Energía Muscular fluyen:

1. De la superficie a las líneas centrales.
2. Abrazando la línea media.
3. De la periferia al Punto Focal a lo largo de las líneas centrales.

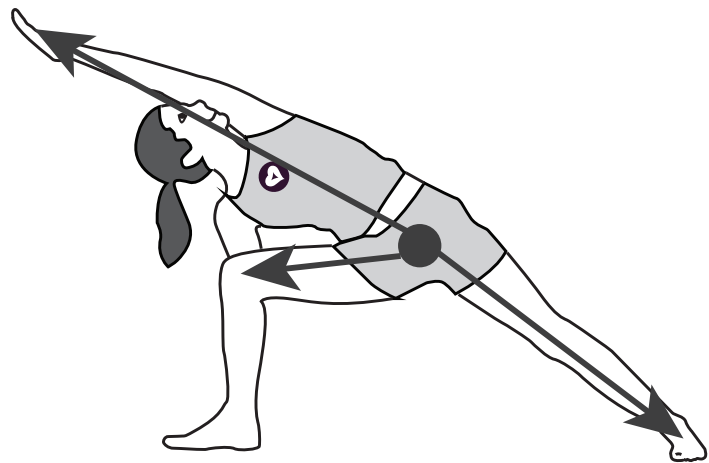


Extensión Orgánica

extiende hacia fuera desde el punto focal. Energía expansiva.

Hombros/Brazos

- Cuando los brazos están sobre la cabeza – la parte externa de los codos, la parte interna del deltoides, la parte externa de los omóplatos se mueven hacia el plano posterior a la misma velocidad.
- La cabeza del húmero se mueve hacia atrás hacia el plano posterior. Esto “ahueca las axilas”.
- La energía se absorbe hacia el Punto Focal desde todos los lados de las manos de modo uniforme, como si te pusieras unos guantes de energía.
- Los omóplatos se sitúan más planos en la espalda.
- EM en los bíceps, EM en la parte exterior de los antebrazos.



Extensión Orgánica – Extiende hacia fuera

Piernas/Caderas

- Atrae la energía hacia el Punto Focal, uniformemente desde todos los lados de los pies, como si te pusieras unas medias de energía.
- Tonifica el tejido conectivo alrededor de la parte baja de la espalda, en especial alrededor de las articulaciones sacroilíacas.

Espiral Interna/Espiral Expansiva

Espirales – Principios de Alineamiento refinados

Ensancha el cuerpo posterior, tanto en las caderas como en la parte superior de la espalda y los hombros.

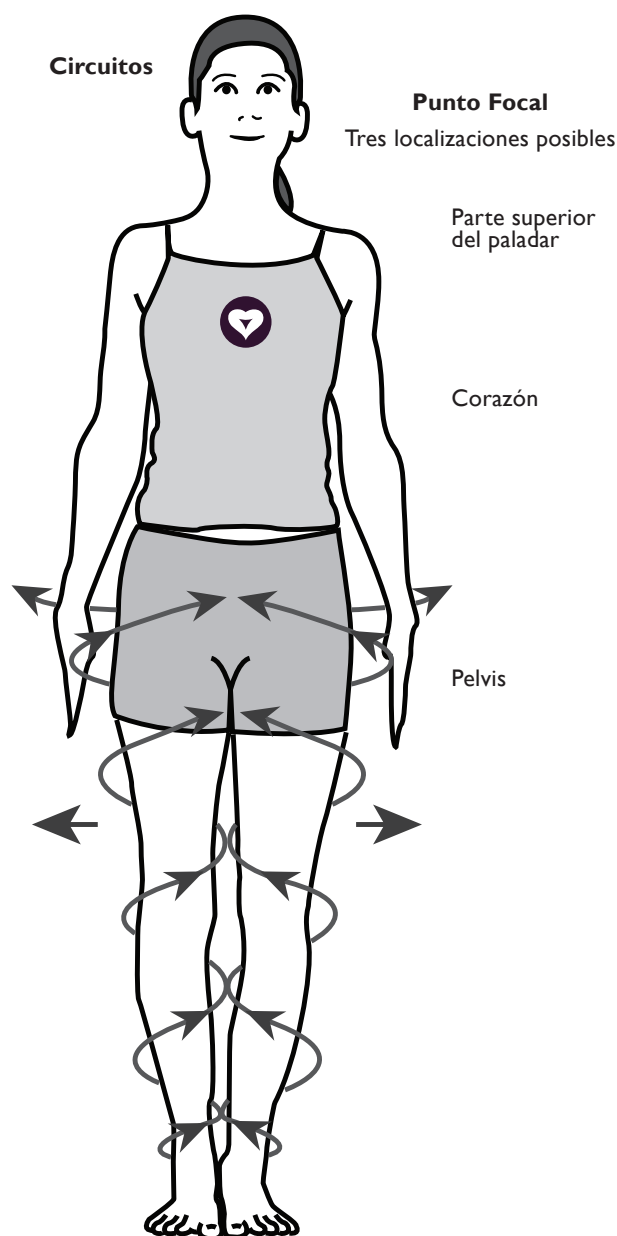
- Ensanchar la espalda nos conecta con lo universal.

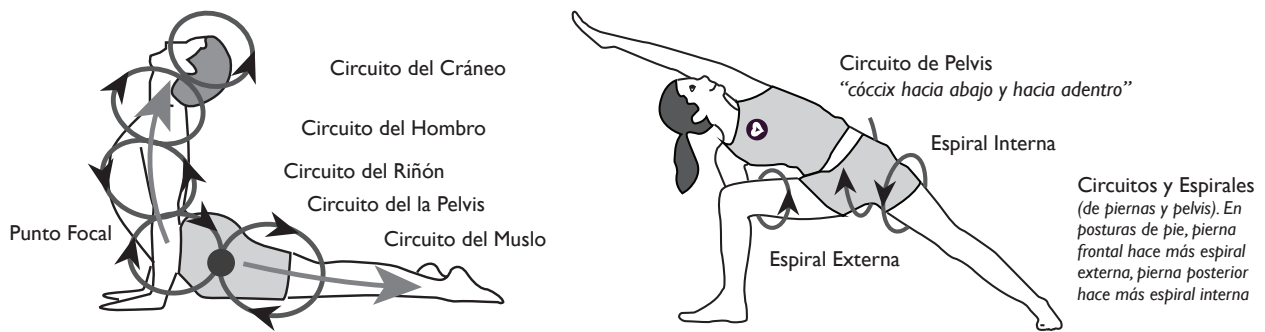
Brazos/Hombros

Espiral Expansiva de los brazos:

- Expande la parte superior de la espalda y la parte posterior de los hombros.
- Ensancha los omóplatos alejándolos el uno del otro.

Encuentra el equilibrio entre la rotación de la parte superior del brazo hacia fuera y la rotación del antebrazo hacia dentro.





Caderas/Piernas

3 Aspectos de la Espiral Interna:

1. Gira piernas y pelvis hacia dentro.
2. Mueve los bordes interiores de las piernas hacia atrás.
3. Ensancha las piernas y la pelvis lateralmente.

Espinillas hacia dentro – muslos hacia fuera.

Espiral Externa/Espiral Contractiva

Estrecha la parte posterior del cuerpo, tanto en las caderas como en la parte superior de la espalda/hombros.

- Estrechar la espalda nos desplaza hacia el cuerpo frontal – individual.

Hombros/Brazos

Espiral Contractiva de los brazos:

- Contrae la parte superior de la espalda y la parte posterior de los hombros.
- Acerca los omóplatos el uno al otro.

Caderas/Piernas

3 Aspectos de la Espiral Externa:

1. Rota piernas y pelvis hacia fuera.
2. Mueve los bordes interiores de las piernas y la pelvis hacia delante.
3. Trae los lados de la pelvis y de las piernas hacia la línea media.

Energía Orgánica

Energía Orgánica Pasiva vs. Activa

Las 3 direcciones principales de flujo de la Energía Orgánica son:

1. Desde el Punto Focal hacia la periferia a través de las líneas centrales.
2. Se expande de la línea media hacia fuera.
3. Se expande desde las líneas centrales, de modo perpendicular, hacia la superficie de las extremidades.

Hombros/Brazos

- Se extiende desde el Punto Focal hacia fuera a través de todos los lados de los brazos, las manos y los dedos de modo uniforme.
- Expande la cintura escapular (huesos del hombro, las clavículas y los omóplatos), parte superior del pecho y de la espalda circunferencialmente.
- Ensancha la caja torácica y los omóplatos desde la línea media.

Piernas/Caderas

- Se extiende desde el Punto Focal a través de todos los lados de las piernas y pies de modo uniforme.
- Alarga el tejido conectivo en las caderas y las piernas, especialmente en los flexores de las caderas incluyendo el iliopsoas.

Descender para Ascender

- Enraizar vs. brotar/ Arraigar vs. Ascender
 - ◊ Cuando el Punto Focal está en la pelvis, la pelvis y el cóccix se mueven hacia abajo, mientras el sacro y el resto de la columna vertebral se mueven hacia arriba.

Los Circuitos

- Los circuitos son corrientes refinadas del flujo de energía en el cuerpo. Se activan con el fluir de la Energía Muscular y Orgánica. Estas acciones energéticas más avanzadas sirven como diales de ajuste refinado para incrementar el alineamiento y optimizar así el fluir de energía dentro del cuerpo.
- Los principales flujos de Energía Muscular y Orgánica hacia y desde el Punto Focal, a lo largo de las líneas centrales del cuerpo, son considerados como vectores de energía primaria de la postura, mientras que los Circuitos son movimientos secundarios o de energía refinada que mejoran el alineamiento.
- Los circuitos son flujos circulares de energía sutil que rotan sobre el plano sagital del cuerpo y se interconectan entre sí como engranajes. Fluyen en siete secciones principales del cuerpo – los pies, la parte inferior de las piernas, la parte superior de las piernas, la pelvis, el torso medio, el torso superior junto con hombros y el cuello, y la cabeza.
- En cada una de las siete secciones, los Circuitos fluyen independientemente en el lado derecho e izquierdo del cuerpo. Puedes imaginarte los siete pares de Circuitos como ruedas bilaterales que giran a distintas velocidades.
 - ◊ El Circuito Pélvico de la pierna delantera debe girar más rápido que el Circuito Pélvico de la pierna posterior para proporcionar una simetría dinámica y una acción equilibrada en la postura.
- Todos los Circuitos empiezan en el plano coronal, que divide el cuerpo en una mitad frontal y una mitad posterior. Los circuitos fluyen inicialmente del plano coronal hacia la parte posterior del cuerpo, de ahí hacia la parte frontal, y finalmente de nuevo hacia atrás regresando al plano coronal.
- El hecho de iniciar el fluir de los Circuitos desde la parte posterior del cuerpo, en lugar de desde la parte frontal, da lugar a una acción más suave, con más expansión, más tranquila. Cuando los Circuitos se inician desde el cuerpo frontal, la acción resulta a menudo limitante, agresiva y dura.
- En general, al ajustar o activar los Circuitos, comienza por el/los Circuito(s) en la base de la postura y muévete hacia arriba en secuencia a través de éstos.

Los siete pares de Circuitos son:

1. Tobillo – Empieza en la base de la tibia, justo encima del tobillo. Se mueve hacia abajo por detrás del talón, hacia delante a lo largo de la base del pie, luego retorna ascendiendo a través del centro del arco hacia la parte frontal de la base de la tibia.
2. Espinilla – Empieza en la base de la tibia justo encima del tobillo. Ascende por detrás de los músculos de la pantorrilla hacia la parte superior de la espinilla justo debajo de la rodilla; sigue hacia delante a través de la parte superior de la espinilla y luego desciende por su parte frontal de vuelta a la base de ésta.
3. Muslo – empieza la parte superior del fémur en el núcleo de la pelvis (Punto Focal Pélvico). Desciende por la parte posterior de la pierna hacia la parte superior del músculo de la pantorrilla, hacia delante a través de la parte superior de la tibia, y desde ahí asciende por la parte frontal de la pierna y a través de la parte baja del abdomen de nuevo al Punto Focal.
4. Pelvis – Comienza en el centro del abdomen, a la altura de la zona media de las lumbares, justo debajo del ombligo. Desciende desde la zona media de las lumbares hacia la mitad de los glúteos a nivel de la base del sacro, avanza hacia delante a través del suelo pélvico

(Punto Focal Pélvico) hasta la parte superior del hueso púbico, arriba a lo largo del bajo abdomen hasta justo debajo del ombligo. El Circuito de la Pelvis tiene la misma dirección de rotación que el Circuito del Muslo. Sin embargo, tienen efectos opuestos en el alineamiento del cuerpo. El Circuito del Muslo mueve la parte superior de los muslos hacia atrás, mientras que el Circuito de la Pelvis mueve la parte superior de los muslos hacia delante.

5. Riñón – Empieza en el núcleo del abdomen, a la altura de la zona media lumbar y justo debajo del ombligo. Ascende por la espalda desde justo debajo de los riñones a la base de los omóplatos, avanza a través de la parte superior del diafragma (Punto Focal del Corazón) a la base del esternón, y luego desciende por el plexo solar hasta justo debajo del ombligo.
6. Hombro – Se inicia en el centro de la parte superior del paladar (Punto Focal del Cráneo). Desciende por la parte posterior del cuello y la parte superior de la espalda hacia la base de los omóplatos, hacia adelante través de la base del corazón y por encima del diafragma, y luego asciende por el pecho y la garganta desde la base del esternón hasta la parte superior del paladar.
7. Cráneo – empieza en el centro de la parte alta del paladar alto del paladar (Punto Focal del Cráneo). Se mueve hacia atrás y asciende por la parte posterior del cráneo, hacia delante por la parte superior de la cabeza, para descender por la cara, de regreso a la parte alta del paladar.

Los Circuitos se interconectan unos con otros y de ese modo tienen un efecto sobre los demás al ser activados independientemente. Por ejemplo, al realizar Espiral Externa en las piernas, el Circuito Pélvico se activa, lo que a su vez ayuda a aumentar el Circuito del Riñón.

Los siete Circuitos también están conectados con los cinco Principios Universales de Alineamiento de la manera siguiente:

1. Abrirse a la Gracia ayuda a establecer el Circuito del Riñón.
2. La Energía Muscular ayuda a iniciar el Circuito de la Espinilla y el del Hombro.
3. La Espiral Interna guarda relación con el Circuito del Muslo.
4. La Espiral Externa se relaciona con el Circuito Pélvico.
5. La Energía Orgánica ayuda a iniciar el Circuito del Tobillo y el del Cráneo.

Aunque cada Circuito gira en una dirección concreta, el fluir primario de Energía Orgánica mueve los circuitos separándolos del Punto Focal. Los circuitos por debajo del Punto Focal se mueven en dirección a la tierra, hacia la base, mientras que los que se encuentran por encima se mueven hacia el cielo. Así, a la vez que cada Circuito gira en el espacio, su dirección principal de movimiento es en última instancia alejarse del Punto Focal. Además, mientras la Energía Orgánica ayuda a abrir y extender el cuerpo, los Circuitos también se expanden y se hacen más grandes en su circunferencia. Así, si un Circuito se hace más pequeño en una postura, eso indica que falta Energía Orgánica en esa parte del cuerpo y por lo tanto existe un desalineamiento que está causando una compresión indebida.

Otros Principios Clave de Alineamiento

- Inicia los movimientos primero desde la parte posterior del cuerpo.

- Muévete desde el núcleo a la periferia – de lo universal a lo individual.
- Muévete en primer lugar desde la estabilidad y la integración.
- Estabilidad activa antes de expansión activa.
- Espiral Interna siempre precede la Espiral Externa.
- Ajusta el alineamiento de la pierna posterior antes de ajustar la pierna delantera.
- Espiral Interna y Espiral Externa se equilibran mutuamente en cada postura. La relación dinámica y equilibrada entre las Espirales crea Mulabandha en el centro del suelo pélvico.
- La Espiral Interna tiene lugar de modo más natural en las flexiones hacia delante, mientras que la Espiral Externa se da de modo más natural en las extensiones hacia atrás.
- El Principio del Balancín – mover el final de una extremidad o de una parte del cuerpo creará la tendencia de mover el extremo o la sección opuestos en la dirección contraria.

Transición (Vinyasa)

Algunos principios para moverse de una postura a otra:

- Muévete con la respiración (sigue los principios de la respiración).
- Continúa respirando hacia la parte posterior del cuerpo mientras haces la transición.
- Muévete con un ritmo estable, fluido y grácil.
- Mantén una conciencia firme en todo momento durante la transición.
- Mantén la integridad de la postura momento a momento.
- Enraízate desde el Punto Focal hacia la base, mientras entras y sales de las posturas.

Los Principios de la Respiración en la Práctica

- La respiración es el médium entre la Actitud y la Acción. Ella entreteje los hilos de nuestra intención con las fibras del cuerpo externo. Es la fuerza unificadora entre la mente y el cuerpo – esencia del corazón y recipiente externo.
- Usar la respiración para iniciar la creación del estadio final de la postura es un elemento básico de Acción. Desde el núcleo de nuestro ser, la Actitud emana a través de la respiración. La respiración, en tanto que agente de la Actitud, inicia conscientemente el movimiento del cuerpo interno. Desde la Acción del cuerpo interno, la forma externa del cuerpo se mueve hacia el estadio final de la postura.
- La respiración lleva el poder de la intención que aviva/anima la pulsación y el fluir de la Energía Muscular y la Orgánica.

La Respiración Natural

- La respiración natural es la respiración sana, libre y no inhibida con la que nacimos. Sin ningún esfuerzo consciente, los bebés respiran con una bella libertad. Su cuerpo entero parece expandirse y contraerse con cada inhalación y cada exhalación. Esta respiración natural se da de modo espontáneo en todos nosotros, excepto cuando de modo consciente alteramos la respiración al practicar pranayama o asanas de hatha yoga, o cuando tenemos un trastorno energético – por causas físicas, emocionales o mentales.
- Tomar conciencia de la respiración natural es observar su libre fluir sin ejercer ninguna manipulación consciente sobre ella.
- Si nos encontramos totalmente relajados, el abdomen se dilata al inhalar y se retrae

suavemente con la exhalación. Las pausas en la respiración ocurren de modo natural al llegar al punto álgido de la inhalación y al final de cada exhalación. Durante los periodos de relajación p.e. antes de dormirse por la noche, la exhalación se vuelve dominante. La inhalación domina durante los tiempos de activación, p.e. al levantarse por la mañana. Generalmente, la exhalación y la inhalación se encuentran equilibradas hacia mediodía. Este es el ritmo natural de la respiración.

Elementos Principales de la Respiración natural

- Inhalación

Durante la inhalación tienen lugar los siguientes movimientos y acciones en el cuerpo:

- ◇ El diafragma se aplana y desciende haciendo que los órganos abdominales presionen hacia abajo y el abdomen se dilate.
- ◇ El suelo pélvico desciende, se expande y se ensancha.
- ◇ La clavícula asciende y gira hacia arriba, mientras la parte superior de los brazos rota externamente.
- ◇ La presión interna de la cabeza se vacía como el contenido de un reloj de arena.

- Exhalación

Durante la exhalación, tienen lugar los siguientes movimientos y acciones en el cuerpo:

- ◇ El diafragma se eleva y forma como una bóveda, el abdomen se relaja y se retrae suavemente.
- ◇ Los órganos internos se relajan y se expanden.
- ◇ El suelo pélvico se eleva suavemente y se encoge circunferencialmente.
- ◇ Las clavículas descienden y la parte superior de los brazos rota internamente.
- ◇ El cuerpo externo del cráneo se expande suavemente.

Ujjayi

- Ujjayi significa literalmente “que se alza victoriosa”. Se refiere a la expansión victoriosa y el alzamiento del prana a través del sushumna nadi.
- La respiración Ujjayi se caracteriza por un sonido resonante en la garganta como resultado de tonificar la epiglotis. Suena como el romper de las olas del océano o como el retumbar de un trueno. El sonido ofrece retroalimentación para seguir el flujo de la respiración.
- ◇ Este tipo de respiración consciente se practica durante la realización de todas las asanas, excepto en Savasana y otras posturas reconstituyentes.

Principios Generales de Ujjayi

- Relaja la mente y el cerebro.
- Mantén los ojos suaves y pesados, especialmente en la inhalación.
- Mantén las fosas nasales suaves y pasivas.
- Mantén la raíz de la lengua tranquila y llena, relajada, especialmente en la inhalación.
- Deja que la mente se deslice sobre la superficie de la respiración.
- Permite que exista una pausa al final de cada inhalación y al final de cada exhalación.
- Activa Mulabandha durante Ujjayi pranayama.
- Haz que la respiración fluya de modo uniforme desde el principio hasta el final de cada ola de inhalación y exhalación. El volumen inhalado o exhalado de prana y de

respiración debería ser igual para cada incremento de tiempo y durante toda la respiración. Resulta más sencillo inhalar o exhalar al principio de la respiración. Por lo tanto, para conseguir una velocidad y un volumen uniformes de principio a fin, hay que aplicar más energía consciente durante la parte final tanto de la inhalación como de la exhalación. Una pauta sencilla es hacer la primera mitad de la respiración menos intensa y la segunda mitad más potente a fin de conseguir un flujo uniforme de respiración de principio a fin.

- Haz que el sonido de la inhalación y de la exhalación sea constante y regular desde el inicio hasta el fin.
- El volumen de sonido debe ser lo suficientemente alto para poder oír los refinamientos en tu respiración, pero no tan alto como para agitar la mente o el prana.
- ◊ Haz que la inhalación y la exhalación tengan la misma duración.

Inhalación – Ujjayi

- Tonifica la parte baja del abdomen activando el Circuito de la Pelvis. Esta acción impedirá que se dilate.
- Llena el torso de prana, desde el suelo pélvico hasta la parte superior del pecho. El prana debería llenar el bajo abdomen primero, luego el abdomen superior (ombiligo hasta el diafragma), siguiendo hasta la zona media de las costillas o la zona media del torso (diafragma a mitad del pecho o línea de los pezones) y finalmente el torso superior (línea de los pezones a la clavícula). Cada sección principal del torso debe llenarse con un volumen igual de prana a lo largo de lapsos iguales de tiempo.
- Llena de aire primero la parte inferior de los pulmones y luego la parte superior.
- Llena el cuerpo posterior primero, luego el cuerpo frontal.
- ◊ Suaviza la parte superior del abdomen lo suficiente como para que el diafragma y las costillas flotantes puedan moverse con libertad, mientras mantienes la parte baja del abdomen activa. Expande las costillas lateral y concéntricamente mientras, al mismo tiempo, haces que asciendan.

Exhalación – Ujjayi

- Mantén la elevación interna en la columna vertebral y el torso, las clavículas, y las costillas superiores durante la exhalación.
- Suelta la respiración de modo concéntrico.
- Vacía la respiración empezando desde arriba.

Principios Generales de la Respiración en las Asanas

- La inhalación debe llevarse a cabo:
 - ◊ Al abrir, desplegar o expandir el cuerpo externo.
 - ◊ Al alargar y extender la columna vertebral.
 - ◊ Al abrir los brazos a los lados o por encima de la cabeza.
 - ◊ Al salir de flexiones hacia delante o posturas de pie laterales.
 - ◊ Al entrar en una postura en contra de la gravedad.
 - Al aportar ligereza a una postura, p.e. al saltar a Uttanasana desde Adho Mukha Svanasana y al entrar en una postura de equilibrio sobre las manos.
- La exhalación debe llevarse a cabo:
 - ◊ Al cerrar, doblar o flexionar el cuerpo externo.
 - ◊ Al suavizar los órganos.

- ◊ Al traer los brazos a la línea media.
- ◊ Al entrar en flexiones hacia delante o posturas de pie laterales.
- ◊ Al soltar con la gravedad.
- ◊ En las torsiones.
- Respirar conscientemente en un área del cuerpo ayuda a expandirla y suavizarla. Esa distensión aumenta la sensibilidad, dado que los nervios se encuentran más despiertos y la circulación en ese área mejora. De modo inverso, si bloqueas el fluir de la respiración, endureces el cuerpo interno y externo, y pierdes sensibilidad. Además, la respiración sirve para soltar el cuerpo, de forma que emociones bloqueadas o almacenadas pueden liberarse de modo natural.
- Para aquellas posturas que generan sensaciones intensas, la respiración puede usarse para ayudar a aliviar las molestias, permitiendo mantener la postura por un periodo más largo de tiempo. Aumentar la intensidad de la respiración aviva el fuego interno y ofrece la habilidad de moverse en el umbral de la incomodidad sin reaccionar. De este modo puedes afrontar cualquier resistencia interna con igual poder. Al emplear la respiración para ayudarte a cultivar valentía y firmeza, el umbral se expandirá haciéndose cada vez más grande y reduciendo las sensaciones de incomodidad en la postura.
- En algunas posturas, como en flexiones hacia delante profundas o extensiones hacia atrás avanzadas, el diafragma se comprime haciendo difícil la respiración. Para reducir la resistencia a esta incómoda situación, suaviza y relaja la respiración.
- Respira a través de la nariz en todo momento al practicar asana, excepto en Simhasana o si deseas experimentar una liberación emocional más catártica.
- La forma/posición afecta a la respiración: separar las piernas libera el diafragma, juntar las piernas lo tonifica.

Principios Específicos de la Respiración

- Dependiendo de tu punto de vista, según sea desde el cuerpo interno o desde el cuerpo externo, la asociación de la inhalación y la exhalación con la Energía Muscular y la Energía Orgánica difiere.
 - ◊ Desde la perspectiva del cuerpo interno
 - La inhalación aumenta la Energía Orgánica Activa. El cuerpo interno se expande en la inhalación mientras el cuerpo externo se contrae ligeramente hacia el núcleo.
 - La exhalación aumenta la Energía Muscular Pasiva. El cuerpo interno se encoje suavemente por efecto de la gravedad mientras el cuerpo externo descansa suavemente sobre él.
 - ◊ Desde la perspectiva del cuerpo externo
 - La inhalación aumenta la Energía Muscular Activa. Percibimos el cuerpo interno más integrado.
 - La exhalación aumenta la Energía Orgánica Activa.
 - ◊ Movimiento de la respiración conjuntamente con las Espirales
 - Inhalación – Espiral Interna
 - Exhalación – Espiral Externa

Principios Generales para los Diferentes Grupos de Posturas

Posturas de Pie

*Un enfoque primario de alineamiento en todas las posturas de pie es “espinillas hacia dentro, muslos hacia fuera.”

- Las posturas de pie constituyen el grupo más fundamental de posturas. Tadasana o Samasthiti no es sólo la postura de pie por excelencia, sino que además sirve como postura maestra a partir de la cual se originan el resto de las posturas. Entender los Principios de Alineamiento para Tadasana proporciona al estudiante el conocimiento necesario para realizar todas las asanas.
- Las posturas de pie permiten aprender los Principios de Alineamiento más fácilmente que otras clases de posturas porque en ellas, el cuerpo posee la capacidad de mayor rango de movimiento. Dado que las caderas y los hombros se mueven tanto en estas posturas (relativamente hablando) es posible obtener conciencia corporal más fácilmente que con otros grupos de posturas.
- Las posturas de pie aumentan el poder, la fuerza y la estabilidad en las piernas, caderas y espalda, lo que da lugar a un incremento de la confianza y la valentía. Además, al aprender a enraizar y arraigar las piernas, se desarrolla más aplomo y equilibrio. Las posturas de pie también fomentan el vigor y la alerta mental.
- Al estirar y activar los músculos de las piernas en las posturas de pie, aumenta la circulación general en las piernas, reduciendo el esfuerzo del corazón en posición de reposo. Dada la exigente naturaleza de las posturas de pie, el corazón y los pulmones se activan más fuertemente, lo que ayuda a desintoxicar la sangre.
- ◊ El fuerte énfasis puesto en la Energía Muscular, abrir las caderas y enraizar las piernas, calma el sistema nervioso y contribuye a una mejora de los desórdenes digestivos. Como el suelo pélvico se ensancha y se activa, el flujo de Apana Vayu se equilibra, liberando el exceso de vata dosha.

Inversiones

*El enfoque clave de alineamiento para las inversiones incluye establecer una buena base, fundir el corazón, Energía Muscular y Circuito del Hombro.

- Técnicamente, una inversión es cualquier postura en la que la cabeza está por debajo del nivel del corazón.
- Las inversiones son muy poderosas en sus efectos sobre el funcionamiento general del cuerpo, porque regulan y mejoran el funcionamiento de las glándulas y los órganos internos. Al invertir el cuerpo y usar la gravedad para revertir el flujo normal de la sangre y la linfa, las piernas y la mitad inferior del cuerpo se benefician del drenaje de los fluidos corporales, mientras las glándulas de la cabeza y el torso superior se irrigan de sangre fresca. Después de salir de una inversión, la circulación regresa a su patrón habitual pero con renovada vitalidad. Todas las glándulas endocrinas, que ayudan a regir el sistema inmunológico y la producción hormonal se fortalecen con las inversiones.
- ◊ Aparte de los beneficios fisiológicos, las inversiones proporcionan sentimientos de tranquilidad, ecuanimidad y equilibrio confortador. Las agitaciones de la mente racional se disuelven y aumenta la claridad de percepción.

Equilibrios sobre las manos

*El enfoque clave de alineamiento para los equilibrios sobre las manos incluye abrazar la línea media y activar los pies.

Extensiones hacia atrás

*El enfoque clave de alineamiento en las extensiones hacia atrás es abrir apropiadamente las cuatro esquinas del cuerpo: caderas y hombros. Para las caderas el enfoque está en “espinillas hacia dentro, muslos hacia fuera (Espiral Interna)”, mientras que para los hombros los principios clave son lados del torso extendidos, Circuito del Hombro, y “cuello de extensión hacia atrás”.

- Este grupo de asanas abre la parte frontal del cuerpo, que tiende a ser más sensible y vulnerable que la parte posterior. En consecuencia, las extensiones hacia atrás requieren una actitud valiente e intrépida, además de confianza en nuestro poder divino.
- Sin duda, las extensiones hacia atrás son las asanas más efectivas para liberar emociones almacenadas en nuestro interior. Además, ayudan a cultivar numerosas cualidades espirituales positivas. Se trata de posturas que nos revelan nuestro poder, nos fortalecen, engendran entusiasmo, desarrollan valentía, alivian la opacidad de la mente o los pesares del corazón, aumentan la sensibilidad hacia sentimientos interiores y liberan felicidad y alegría.
- ◊ A nivel físico, las extensiones hacia atrás crean gran flexibilidad, agilidad y elasticidad, transmitiendo sensación de juventud y ligereza. Los músculos de la espalda, las piernas y los hombros se ven particularmente fortalecidos. Además, las extensiones hacia atrás son las mejores aperturas para la parte alta de la espalda, el pecho, los hombros y las ingles. Los pulmones también se abren en gran medida, lo que mejora la respiración y transmite más oxígeno a la sangre. Esta clase de posturas es insuperable para crear tanto una estabilidad excepcional como una flexibilidad extraordinaria.

Posturas sentadas

- En las posturas sentadas clásicas, las piernas están dobladas 90° respecto a las caderas, mientras la columna vertebral se mantiene en posición vertical.
- Las posturas sentadas clásicas como Sukhasana, Siddhasana y Padmasana son habitualmente empleadas para meditación y pranayama, ya que la columna vertebral puede mantenerse en posición vertical durante un largo periodo de tiempo con una firmeza, facilidad y comodidad relativas.

Otros principios clave de alineamiento para las posturas sentadas:

- ◊ Base equilibrada – frontal/posterior, derecha/izquierda, caderas niveladas
- ◊ Curvatura natural de la parte baja de la espalda
- ◊ Rodillas por debajo de las crestas ilíacas
- ◊ Cóccix hacia abajo, sacro hacia arriba
- ◊ Incluye todos los principios de los hombros

Flexiones hacia delante

*El enfoque clave de alineamiento consiste en enraizar los fémures mientras se extiende el torso.

- Técnicamente, una flexión hacia delante es cualquier postura en la que las caderas se flexionan y la columna está extendida recta o encorvada hacia delante.
- Las flexiones hacia delante sentadas tienen dos estadios de compleción. El primer estadio consiste en mantener la curvatura natural (cóncava) de la espalda baja y extender la columna desde la base del sacro hasta la coronilla. El segundo estadio

supone una flexión hacia delante conservando de modo continuo la extensión de la columna descrita en el primer estadio. En el segundo estadio, la columna se redondea, pero se mantiene la voluntad de que el rango de cambio en su curvatura sea suave y gradual.

- Las flexiones hacia delante estiran particularmente los isquiotibiales, los músculos de las nalgas y la espalda baja. Cuando la parte posterior de las piernas se hace más flexible, la pelvis puede inclinarse hacia delante con más libertad, lo que libera presión de la parte baja de la espalda.
 - Las flexiones hacia delante, en especial las profundas como Paschimottanasana, tonifican los órganos internos como el hígado, el bazo, los riñones, el estómago, los intestinos, el páncreas y la vesícula.
 - Dada la naturaleza contractiva de la forma de estas posturas, las flexiones hacia delante tienden a llevar la conciencia del yogi hacia su interior. La cualidad introspectiva y humilde de estas posturas aquieta y calma el sistema nervioso.
- ◊ En general, estas posturas pueden mantenerse cómodamente por periodos de tiempo más largos que la mayoría del resto de las asanas.

Aperturas de Caderas

*El enfoque clave de alineamiento para este grupo de asanas es la componente ensanchante de la Espiral Interna.

- Aperturas de caderas son flexiones hacia delante que estiran o “abren” los aductores y los músculos de rotación lateral en la pelvis. Además, las aperturas de caderas ayudan a que las piernas se estiren con libertad, se abduzcan y giren internamente. No sólo los aductores y los músculos de rotación necesitan estirarse y abrirse, sino también los abductores, las ingles, los cuádriceps y los isquiotibiales.
 - En general, las aperturas de caderas se encuentran entre los grupos de asanas más complejos. Sin embargo, algunas de ellas requieren muy poca flexibilidad, fuerza o energía para reproducir más o menos la apariencia básica de la postura. Para realizar aperturas de caderas incluso básicas con un buen alineamiento, se requiere una acción muscular precisa y sofisticada dentro del área de la pelvis y la cadera.
 - Las aperturas de caderas permiten liberar tensión en la espalda baja, molestias en las rodillas y dolores en las piernas debidos al nervio ciático. Una mayor movilidad en la cadera mejora la circulación sanguínea en los huesos pélvicos, las vértebras lumbares y los discos intervertebrales, los intestinos y tanto en los órganos como en las glándulas del sistema reproductivo.
 - Además, abrir las caderas ayuda a liberar energía creativa fundamental y emociones almacenadas en la zona pélvica y la base de la columna vertebral.
- ◊ El flujo de Apana Vayu aumenta y se elimina el exceso de vata dosha, lo que mejora la digestión y la evacuación, además de ayudar a calmar el sistema nervioso.

Torsiones en el suelo

*El enfoque clave de alineamiento en las torsiones sentadas es abrazar la línea media vertical.

- Una torsión se diferencia de un giro en que la base o fundamento de una torsión está fijo y resiste cualquier movimiento, mientras que la base de un giro se mueve junto con el extremo distal del giro.
- La acción de una torsión o espiral es poderosamente más transformadora para el tejido conectivo, los órganos internos, las glándulas y el sistema circulatorio que un

simple giro o rotación. Una torsión exprime y retuerce el órgano como si fuese una toalla empapada. Cuando la torsión se ha llevado a cabo y el órgano regresa a su posición original, se llena de sangre fresca que expulsa los residuos purificándolo. Esta acción de retorcer y soltar el órgano se denomina a menudo “aclarar y empapar”. Es un modo natural y tremendamente efectivo de desintoxicar los órganos y las glándulas, mejorando la salud del cuerpo entero.

- ◊ Las torsiones son un modo maravilloso de masajear y tonificar todo el sistema visceral. También mejoran la circulación de los músculos y discos intervertebrales. Además, liberan la musculatura y la fascia alrededor de la cintura y la caja torácica, permitiendo una mayor movilidad de los pulmones y el diafragma, y mejorando en consecuencia la respiración.

Otros Principios de Alineamiento Claves para las Torsiones:

- ◊ Enraíza de modo uniforme todos los lados de la base, especialmente el lado hacia el que estás girando.
- ◊ Inicia la torsión desde el Cuerpo Interno.
- ◊ Extiende la columna hacia arriba desde la base en la inhalación y entra en la torsión en la exhalación.
- ◊ Inicia la torsión desde la base, ascendiendo en espiral alrededor de la línea media vertical del cuerpo.
- ◊ Inicia la torsión desde el lado opuesto o la parte posterior – la parte desde la que estás girando.
- ◊ Expande el cuerpo en circunferencia, alrededor del eje central, especialmente en el lado opuesto desde el que estás realizando la torsión.
 - Crea una resistencia a la torsión en el cuerpo externo, en el lado hacia el que estás girando. Para apoyar esta acción, extiende la extremidad del lado hacia el que estás girando con Energía Orgánica Activa (p.e. la pierna en torsiones en las que estés sentado; el hueso superior del brazo en Sirsasana).

Posturas Reconstituyentes

- Las posturas reconstituyentes son posturas que pueden mantenerse durante largos lapsos de tiempo (5 – 30 minutos o más) sin ninguna tensión, molestia ni sobreesfuerzo. La mayoría de posturas reconstituyentes emplean a menudo elementos de apoyo, como mantas, cojines, cinturones, bancos, sillas o la pared para mantener el cuerpo en una postura libre de tensiones por un largo periodo de tiempo.
- Mantener este tipo de posturas durante un tiempo prolongado permite la plena circulación del prana, la sangre y los fluidos corporales, lo cual nutre las glándulas y los órganos. Además, las posturas reconstituyentes calman y equilibran el sistema nervioso.

Otros Principios Clave de Alineamiento para las posturas reconstituyentes:

- ◊ Permanece quieto, no te muevas nerviosamente. Si tienes que ajustar tu alineamiento, hazlo lenta y conscientemente.
- ◊ Deja que tus ojos se relajen profundamente, como si estuviesen flotando en la quietud.
- ◊ Guarda profundo silencio. Deja que la raíz de la lengua se sienta pesada y tranquila.
- ◊ Relaja y suelta tanta tensión como te sea posible sin colapsar ni perder la integridad de la postura. Un mínimo esfuerzo es normalmente necesario para mantener un buen alineamiento.

- ◇ Con cada exhalación lenta y suave, adéntrate más en tu interior; aléjate de los estímulos externos, pero permanece presente y despierto.

Savasana

- Savasana, la postura del cadáver, es la postura reconstituyente por excelencia. También es el asana primordial de renunciación y desapego. Eso convierte Savasana en una postura de profunda ofrenda y celebración. Lejos de ser una postura en la que estemos inconscientes o dormidos, permanecemos completamente perceptivos, especialmente a las partes más profundas de nuestro ser.
- Savasana enseña cómo permanecer totalmente abierto a aquello que llegue a nuestro campo de conciencia sin reaccionar ni juzgar. Así mismo, ofrece la oportunidad de absorber y asimilar los efectos de las posturas, además de las experiencias y revelaciones adquiridas durante la práctica.
- Savasana representa el periodo de transición entre la práctica de hatha yoga y las actividades cotidianas. Habitualmente se requieren unos 10 o 15 minutos en esta postura para obtener la calma y silencio suficientes que permitan experimentar sus profundos beneficios rejuvenecedores.

Principios de Alineamiento para la Base de la Postura

Manos

- Palma de las manos plana, apoyo sobre parte inferior de los dedos (palma de la mano no toca el suelo), yemas de los dedos
- Cuatro esquinas de la palma de la mano, pliegues de las muñecas, metacarpos, dedos, uñas.

Pies

- Cuatro esquinas, cuatro esquinas de los talones, dedos de los pies
- Posturas de pie
 - ◇ Pie de Tadasana
 - ◇ Pie de postura de alerta (pierna de atrás)
- Posturas sentadas
 - ◇ Pie de Dandasana
 - ◇ Pie de Janu Sirsana
 - ◇ Pie de Virasana
 - ◇ Pie de Baddha Konasana
 - ◇ Pie de Tadasana

Caderas

- Posturas sentadas
 - ◇ Pelvis de Dandasana
 - ◇ Pelvis de Parivritta Janu Sirsasana
 - ◇ Pelvis de Bharadvajasana
 - ◇ Pelvis de Navasana

- Otras posturas
 - ◊ Pelvis en postura supina
 - ◊ Pelvis de Anantasana (torsión supina)

Piernas

- Pierna de Dandasana
- Pierna de Baddha Konasana
- Pierna de Virasana
- Pierna de Cobra
- Pierna de Janu Sirsasana
- Pierna de Rajakapotasana
- Pierna de Anantasana

Rodillas

- Rodilla de Gorakshasana
- Rodilla de Vatanyasana

Antebrazos

- Brazo de Pincha Mayurasana
- Brazo de Sirsasana I
- Brazo de Shyanasana (codos)

Cabeza

- Coronilla
Ej: Sirsasana, Dwi Pada Viparita Dandasana
- Parte posterior de la cabeza
Ej: Sarvasana, Setu Bandhasana
- Barbilla/garganta
Ej: Ganda Bherundasana
- Frente

Sílabus Nivel I

Posturas de pie

1. Tadasana
2. Uttanasana
3. Parsva Uttanasana
4. Prasarita Padottanasana
 - a. manos entrelazadas detrás de la espalda
5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana II
7. Utthita Trikonasana
8. Postura de Alerta (lunge), – manos en el suelo
 - a. pierna recta
 - b. postura de Alerta (lunge) con pierna doblada
9. Torsión en la postura de Alerta, rodilla en el suelo
10. Virabhadrasana I
11. Ardha Chandrasana
12. Parivritta Trikonasana
13. Parivritta Parsvakonasana
14. Parsvottanasana – manos en el suelo
 - a. manos en las caderas
 - b. manos en Anjali Mudra en la espalda
15. Uttitha Hasta Padangusthasana
 - a. pierna de arriba doblada
 - b. pierna de arriba estirada hacia adelante
 - c. pierna de arriba hacia un lado
16. Vrksasana

Posturas sentadas, Flexiones hacia delante y Aperturas de caderas

1. Balasana
2. Dandasana
3. Virasana
4. Sukhasana
5. Siddhasana
6. Baddha Konasana
7. Eka Pada Rajakapotasana prep.

8. Janu Sirsasana
9. Triangmukhaipada Paschimottanasana
10. Mecer la pierna –pierna cerca del pecho
11. Marichyasana I
12. Upavistha Konasana
13. Parsva Upavistha Konasana
14. Agnistambhasana – (postura del leño o de la hoguera)
15. Paschimottanasana
16. Krounchasana
17. Ardha Padmasana
18. Navasana

Torsiones en el suelo

1. Sukhasana
2. Marichyasana I
3. Marichyasana III
4. Bharadvajasana I
5. Bharadvajasana II
6. Ardha Matsyendrasana I

Inversiones

1. Sirsasana I
2. Sirsasana II
3. Sarvangasana
4. Halasana

Extensiones hacia atrás

1. Salabhasana – torso elevado, piernas en el suelo
2. Bhujangasana
3. Urdhva Mukha Svanasana
4. Eka Pada Bhekasana
5. Dhanurasana
6. Eka Pada Rajakapotasana I prep – una pierna en Bhekasana
7. Eka Pada Rajakapotasana II prep – una pierna en Bhekasana
8. Purvottanasana
9. Supta Virasana
10. Ustranasana

- 11. Setubandha Sarvangasana
- 12. Urdhva Dhanurasana

Equilibrios sobre las manos

- 1. Adho Mukha Vrksasana
- 2. Vasisthasana
 - a. una pierna doblada, pie en el suelo
 - b. piernas juntas
 - c. pierna en Vrksasana
 - d. levantando la pierna y agarrando pie
- 3. Bakasana
- 4. Eka Hasta Bhujasana
- 5. Astavakrasana

Supinas

- 1. Supta Padangusthasana, variaciones:
 - a. prep – una rodilla, muslo hacia el pecho
 - b. frente a la espinilla
 - c. pierna hacia el lado – girada externamente, girada internamente
 - d. pierna cruzando sobre el cuerpo – variación con la rodilla doblada para torsión vertebral supina
 - e. rodilla doblada en 90 grado – muslo al suelo
 - f. mecer pierna hacia el pecho
 - g. pierna de abajo doblada.
- 2. Supta Balasana
- 3. Jathara Parivartanasana con las rodillas
 - a. rodillas dobladas
- 4. Sucirandhrasana (ojo de la aguja)
- 5. Savasana

Otras asanas

- 1. Adho Mukha Svanasana
- 2. Chaturanga Dandasana
- 3. Postura de 8 apoyos en pronación (rodillas-pecho-barbilla)
- 4. Postura del Guerrero que muere
 - a. piernas estiradas

Calentamientos

1. Gato, Vaca – balanceo pélvico
2. Variaciones del Gato – una pierna, un brazo
3. Parvatasana: de pie
4. Postura del Cactus
5. De pie, manos entrelazadas detrás de la espalda
6. Ardha Uttanasana con manos en la pared
7. De pie, estiramiento de muslo – Eka Pada Bhekasana de pie
8. Postura de la Luna Creciente – de pie
9. De cara a la pared, con brazo extendido hacia el lado y palma de la mano hacia arriba
10. Tumbado boca arriba sobre manta enrollada – a lo ancho de la parte alta de la espalda

Sílabus Nivel II

Posturas de pie

1. Virabhadrasana II extensión hacia atrás
2. Parivritta Uttanasana
3. Parsvakonasana – cabeza hacia el suelo
 - a. manos entrelazadas detrás de la espalda
 - b. brazo debajo de la pierna, dedos entrelazados
4. Urdhva Prasarita Ekapadottansana
5. Ardha Chandrachapasana
6. Parivritta Ardha Chandrasana
7. Virabhadrasana III
8. Garudasana
9. Luna Creciente de pie
 - a. equilibrio sobre una pierna
10. Utkatasana
11. Natarajasana – brazo al lado agarrando el tobillo (postura fácil del bailarín)
12. Hasta Padangustasana
 - a. flexión hacia delante con pierna elevada horizontal
 - b. torsión – pierna hacia delante
 - c. manos en las caderas
13. Marichyasana de pie
14. Vrksasana – medio loto
15. Parighasana

Posturas sentadas, Flexiones hacia delante y Aperturas de caderas

1. Vajrasana
2. Gomukhasana – pies separados
3. Postura del Cuernilargo (Postura de Swastika)
4. Eka Pada Rajakapotasana prep – hombro en arco del pie delantero
 - a. torsión
5. Akarna Dhanurasana
6. Postura de Omega
7. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana
8. Padmasana
9. Marichyasana II
10. Urdhva Mukha Paschimotansana I
11. Urdhva Mukha Paschimottanasana II
12. Ubhaya Padangusthasana
13. Ardha Navasana
14. Malasana I – brazos al frente
15. Malasana II – agarrando tobillos
 - a. manos entrelazadas detrás de la espalda
16. Eka Pada Gomukha Paschimottanasana
17. Hanumanasana

Torsiones en el suelo

1. Virasana
2. Pasasana
3. Parivrtta Balasana
4. Padmasana
5. Parivrtta Janu Sirsasana
6. Parivritta Upavishta Konasana

Inversiones

1. Parsva Sirsasana
2. Parsva Sirsasana en Virasana
3. Eka Pada Sirsasana
4. Parsvaika Pada Sirsasana
5. Urdhva Dandasana en Sirsasana

6. Sarvangasana II – dedos entrelazados / brazos rectos
7. Supta Konasana en Sarvangasana
8. Parsva Halasana
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Sarvangasana
11. Karna Pindasana en Sarvangasana
12. Parsva Pindasana en Sarvangasana

Equilibrios sobre las manos

1. Pincha Mayurasana
2. Visvamisrasana
3. Lolasana
4. Dwi Hasta Bhujasana
5. Bujapidasana
6. Tittibhasana
7. Parsva Bakasana
8. Eka Pada Bakasana I
9. Eka Pada Bakasana II
10. Eka Pada Koundinyasana I
11. Eka Pada Koundinyasana II
12. Dwi Pada Koundinyasana
13. Eka Pada Galavasana
14. Galavasana
15. Kukkutasana
16. Tolasana
17. Kasyapasana
18. Baby Kapinjalasana
19. Mayurasana
 - a. Padmasana
20. Hamsasana
 - a. Padmasana

Extensiones hacia Atrás

1. Postura de la Esfinge
2. Ardha Salabhasana – una pierna elevada
3. Viparita Salabhasana prep – ambas piernas arriba, torso abajo
4. Makarasana
5. Eka Pada Dhanurasana desde postura a gatas
 - a. agarrando pie contrario
6. Eka Pada Supta Virasana
7. Postura de la Sirena
8. Eka Pada Dhanurasana
9. Eka Hasta Ustrasana – un brazo sobre la cabeza
10. Matsyasana
 - a. en Supta Virasana
 - b. en Padmasana
11. Uttana Padasana
12. Anjaneyasana, lunge profundo
13. Bhikasana
14. Rajakapotasana prep – pantorrillas en vertical
15. Rajakapotasana
16. Urdhva Dhanurasana, desde Tadasana
17. Eka Pada Urdhva Dhanurasana
18. Dwi Pada Viparita Dhanurasana – cabeza no toca el suelo
 - a. cabeza en el suelo
19. Eka Pada Viparita Dhanurasana I
20. Eka Pada Viparita Dhanurasana II
21. Kapotasana
22. Vrischikasana I – sobre antebrazos
 - a. pies sobre silla
23. Padangustha Dhanurasana
24. Eka Pada Rajakapotasana I
25. Eka Pada Rajakapotasana II
26. Natarajasana

Posturas Supinas y Otras

1. Urdhva Prasarita Padasana
2. Anantasana
 - a. agarrando el pie de la pierna elevada

Reconstituyentes

1. Adho Mukha Svanasana – cabeza apoyada
2. Uttanasana – cabeza apoyada
3. Sirsasana
 - a. colgando
 - b. cabeza entre dos sillas
4. Sarvangasana
 - a. apoyando piernas sobre una silla con cojines
 - b. hombros sobre almohadón; pies contra la pared
5. Halasana
 - a. pies a la pared
 - b. pies sobre una silla
 - c. piernas en silla o banco
6. Viparita Karani
7. Setubandha Sarvangasana
 - a. bloques debajo del sacro y los talones
 - b. cojín horizontal bajo el sacro
 - c. cojines cruzados
 - d. banco o cojines soportando el torso y las piernas, hombros sobre manta
8. Supta Sukhasana – cinturón alrededor de las piernas, tumbado sobre cojines,
9. Supta Matsyasana – cinturón alrededor de las piernas, tumbado sobre cojines
 - a. Ardha Padmasana
10. Supta Ardha Virasana – apoyado sobre cojines
11. Supta Virasana – apoyado sobre cojines
12. Supta Baddha Konasana
 - a. apoyado sobre cojines a lo largo
 - b. cojines en dirección horizontal
 - c. pelvis y pies elevados sobre cojines
13. Flexión hacia delante sentado y con apoyo – pecho y abdomen sobre manta, cojines;
14. Apoyo bajo la frente, bloques/apoyo bajo los codos

15. Postura del guerrero que muere – sobre cojines
 - a. piernas estiradas
16. Balasana – apoyado en cojines
 - a. cojines sobre dos sillas
17. Sentado en una silla, flexión hacia delante sobre el cojín
18. Pasasana – sentado en banco de Setubandha con apoyo de cojines
19. Viparita Dandasana
 - a. sobre un banco de extensiones hacia atrás
 - b. sobre una silla; pies en la pared, manta enrollada bajo lumbares, cabeza sobre cojín

Sílabus Nivel III

Posturas de pie

1. Uttanasana Profundo – flexionado a través de las piernas, brazos alrededor de la espalda
2. Svarga Dvijasana (Postura del Pájaro del Paraíso)
3. Utthita Trivikramasana – spagat de pie
4. Surya Yantasana (Postura del Reloj de Sol de pie)
5. Parivrtta Svarga Dvijasana – (Postura del Pájaro del Paraíso en torsión)
6. Parivrtta Trikonasana – manos entrelazadas alrededor de la pierna delantera
7. Ardha Baddha Padmottanasana
 - a. agarrando pie en loto
8. Vatayanasana
9. Postura de puntillas
 - a. una pierna extendida hacia adelante
10. Parivrtta Ardha Chandrasana – dedos entrelazados alrededor pierna delantera
11. Gorakhasana – en equilibrio sobre rodillas en Padmasana
12. Vrksasana – extensión hacia atrás

Flexiones hacia delante en el suelo y Aperturas de caderas

1. Gomukhasana – pies juntos
2. Baddha Padmasana
3. Yoga Mudrasana
4. Yogadandasana
5. Samakonasana
6. Eka Pada Sirsasana

7. Bhairavasana
8. Skandasana
9. Garbha Pindasana
10. Kurmasana
11. Supta Kurmasana
12. Supta Trivikramasana
13. Dwi Pada Yogadandasana – postura del bicho
14. Ardha Mulabandhasana
15. Janu Sirsasana C – flexión hacia delante en Ardha Mulabandhasana
16. Mulabandhasana
17. Vamadevasana I
18. Vamadevasana II
19. Kandasana
20. Yoganidrasana
21. Dwi Pada Sirsasana
22. Buddhasana
23. Kapilasana
24. Kala Bhairavasana
25. Chakorasana
26. Durvasasana
27. Ruchikasana
28. Viranchyasana I
29. Viranchyasana II

Torsiones en el suelo

1. Paripurna Matsyendrasana
2. Parivrtta Paschimottanasana
3. Marichyasana IV
4. Ardha Matsyendrasana II
5. Ardha Matsyendrasana III
6. Parivrtta Krounchyasana

Inversiones

1. Mukha Hasta Sirsasana
2. Padmasana en Sirsasana
3. Parsva Padmasana en Sirsasana
4. Pindasana en Sirsasana
5. Niralamba Sarvangasana I
6. Niralamba Sarvangasana II
7. Parsva Sarvangasana
8. Parsva Sarvangasana en Padmasana
9. Sirsasana III
10. Baddha Hasta Sirsasana
11. Prasrita Hasta Sirsasana – brazos estirados, manos a los lados

Extensiones hacia atrás

1. Setubandhasana – en la frente, brazos cruzados a la altura del pecho
2. Dwi Anga Urdhva Dhanurasana – un brazo, una pierna
3. Chakra Bandhasana
4. Mandalasana
5. Laghuvajrasana
6. Bhujangasana II
7. Simhasana – Padmasana
8. Supta Bhikasana
9. Eka Pada Kapotasana
10. Eka Pada Rajakapotasana III
11. Eka Pada Rajakapotasana IV
12. Valakhilyasana
13. Vrishikasana II – Adho Mukha Vrksasana
14. Viparita Chakrasana desde Urdhva Dhanurasana
15. Gherandasana I – una pierna en Bhikasana y la otra en Padangusthasana
16. Gherandasana II – una pierna y un brazo en Ardha Baddha Padmasana
17. Kapinjalasana – Vasisthasana y Padangustha Dhanurasana
18. Viparita Salabhasana
19. Sirsa Padasana
20. Ganda Bherundasana
21. Eka Pada Ganda Bherundasana
22. Triang Mukhottanasana

Equilibrios sobre las manos

1. Urdhva Kukkutasana
2. Parsva Kukkutasana
3. Kala Bhairavasana
4. Chakorasana
5. Padmasana en Adho Mukha Vrksasana (Loto en el Pino)
6. Padmasana en Pincha Mayurasana
7. Karanda Vasana – Pidasana en Pincha Mayurasana
8. Shyanasana
9. Eka Hasta Adho Mukha Vrksasana (sobre una mano)
10. Libélula

Índice Terminológico

A

Abrirse a la Gracia – 33
Acción – 3, 15, 18, 27, 29, 31, 34, 35, 36, 41, 45, 49, 50
Acción Equilibrada – 3, 35, 41
Actitud – 3, 27, 32, 33, 35, 36, 43, 48
Actos de Shiva (5 Divinos) – 11
Adhikara – 25
Alineamiento – 1, 3, 4, 23, 28, 32, 33, 36, 38, 42, 47, 50, 51
Principios Universales de – 1, 3, 4, 32, 36, 42
Ananda – 6, 8, 9, 10, 11, 33
Ananda Tandava – 11
Anusara Yoga
Historia de – 2
Metodología de – 3
Propósitos de la Práctica – 6
Visión General de – 1, 2, 6, 27, 32
Visión Tántrica de – 5
Aperturas de Caderas – 49
As, Las 3 – 32
Aspectos Clave de lo Absoluto – 10
Atributos de lo Absoluto – 9
AUM – 11

B

Balancín, Principio del – 43
Base – 3, 4, 20, 23, 34, 36, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50
Bhagavad Gita – 2, 29, 31

C

Capas – 11, 12
Chakras – 21
Chit – 6, 10, 33
Cinco Actos Divinos de Shiva – 11
Cinco Aspectos Clave de lo Absoluto – 10
Cinco Elementos – 18
Cinco Kanchukas – 9, 12, 14
Circuitos – 3, 40, 41, 42
Cosmología y la Naturaleza del Universo – 9
Cualidades del Estudiante – 25
Cuerpo Físico – 6, 15, 16, 22
Cuerpo Interno Brillante – 25, 36

D

Divinos Actos de Shiva – 11

E

Eficacia de la Práctica – 26
Energía Cósmica – 16
Energía Muscular – 3, 34, 36, 37, 40, 42, 43, 46, 47
Energía Orgánica – 3, 34, 36, 39, 42, 46, 50
Equilibrios sobre las manos – 4, 24, 47
Espinillas hacia dentro, muslos hacia fuera – 46, 47
Espiral – 20, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 49
Espiral Contractiva – 38
Espiral Expansiva – 38
Espiral Externa – 20, 38, 41, 42, 43, 46
Espiral Interna – 20, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 49
Ética – 3
Extensiones hacia atrás – 4, 43, 46, 47, 48, 60

F

Filosofía – 1, 3, 5, 30
Filosofía del Yoga – 5
Flexiones hacia delante en el suelo – 61
Fundir el Corazón – 47

G

Grupos de Posturas – 46
Gunas – 12, 14, 30, 31
Guru – 12

I

Iccha – 10, 12, 13, 14, 18, 19, 32
Integridad de la postura – 34, 43, 50
Inversiones – 4, 47, 54, 57, 62

J

Jnana – 1, 5, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 30, 32

K

Kanchukas (5) – 9, 12, 14
Kosha – 16
Kriya – 10, 12, 13, 15, 18, 19, 32
Kundalini – 16

M

Malas – 13, 19
Maya – 9, 12, 13, 14, 18, 30
Metafísica – 2, 6, 14
Metodología de Anusara Yoga – 3

N

Nivel I Sílabus – 53
Nivel II Sílabus – 56
Nivel III Sílabus – 61
Niyamas – 33

O

OM – 11

P

Patanjali – 27
Patrón Óptimo – 16, 22
Posturas de Pie – 4, 41, 45, 46, 47
Posturas sentadas – 48, 51, 53, 57
Prana – 16, 20, 21
Prana/Sistema Pránico – 20
Pranayama – 16, 28, 43, 44, 48
Principios Clave de Alineamiento – 42, 50
Principios de Alineamiento – 1, 3, 17, 23, 38, 47, 50, 51
Principios Generales para Grupos de Posturas – 46
Principios Universales de Alineamiento – 1, 3, 4, 32, 36, 42
Propósitos de la Práctica – 6
Puntos Focales – 34
Purusha/Prakriti – 5, 9, 14, 18

R

Rajas – 14, 30
Rasas – 13, 15, 18, 19
Reconstituyentes – 4, 44, 50
Respiración – 3, 4, 5, 11, 16, 17, 28, 35, 43, 44, 45, 46, 48, 50

S

Samkhya, Sistema – 14
Sattva – 14, 28, 30
Savasana – 4, 44, 51, 55
Shakti – 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 27, 28, 31, 33, 35
Shiva – 1, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 22, 27, 28, 31, 33, 35
5 Actos Divinos – 11
Shiva-Shakti – 1, 3, 10, 27, 28, 31
Shri – 8, 9, 11, 36
Sílabus
Nivel I – 53
Nivel II – 56
Nivel III – 61
Sutras – 27

T

Tamas – 14, 30
Tanmatras – 9, 18, 19
Tantra – 5, 8, 27, 28
Tántrico – 9
Tattvas – 9, 10, 12, 14, 15, 18, 19, 30
Torsiones – 4, 45, 49, 50, 54, 57, 62
Transición (Vinyasa) – 43
3 As – 3, 32, 35, 36
3 Gunas – 14, 31
3 Niveles de la Mente – 9, 14
36 Tattvas – 18

U

Ujjayi pranayama – 44

V

Vinyasa – 43

Y

Yamas – 33
Yoga Sutras – 27

