programa virabhadra

Inspirado en la tradición del Ashtanga Yoga

Febrero 2025

Profesora: Amelia Hernández

YOGA mandir

Escuela de Yoga y Masaje Tailandés

Indice

- *Mantra de invocación* 3
- *Programa del curso* 4
- *Introducción al Ashtanga* 6
- *Orígen de la práctica de Ashtanga* 6
- *Las ocho ramas* 6
- *La Práctica del Ashtanga Vinyasa* 8
- *Tristana* 10
- *Vinyasa* 10
- *Bandas* 12
- *Mula bandha* 13
- *Uddiyana bandha* 13
- *Jalandara bandha* 14
- *Drishti* 14
- *Saludos al Sol* 16
- *Posturas de Pie* 17
- *Posturas Sentado* 18
- *Posturas de Arcos* 19
- *Posturas Finales* 19
- *Mantra de cierre* 20

Ashtanga Yoga Mantra

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखावबोधे ।
निःश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने संसार हालाहल मोहशांत्यै ॥
आबाहु पुरुषाकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।
सहस्र शिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

vande gurūṇāṁ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāvabodhe ।
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ॥

ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhacakrāsi dhāriṇam ।
sahasra śirasaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjalim ॥

Om
Vande gurunam charanaravinde
Sandarshita swatmasukavabodhe
Nishreyase janjalikayamane
Samsara halahala mohashantyai

Rezo a los pies de loto del gurú supremo
Que enseña su saber, despertando la gran alegría del ser revelado
Que actúa como médico de la jungla
Capaz de eliminar la decepción del veneno de una existencia condicionada

Abahu Purushakaram
Shankhacakrsi dharinam
Saharsa sirasam svetam
Pranamami patanjalim
Om

Ante Patanjali encarnación de adisesa,
que con su color blanco, mil Cabezas radiantes
(en su forma de serpiente divina, ananta)
y su aspecto humano a partir de los hombros empuña la espada de la
discriminación junto a una rueda de fuego que simboliza el viento
infinito y una caracola que representa para él el sonido divino,

Me postro

Programa del curso

Semana 1
Teoría
Mantra de Invocación: canto e interpretación.
Posturas Vistas: Saludo al Sol A y B
Posturas de pie: padangustásana, padahastásana.
Posturas Finales: Shavasana

Semana 2
Descripción de la estructura de la primera serie
Breve reseña sobre las raíces y descripción general del sistema de Ashtanga Yoga.
Vinyasa: el corazón de la práctica
Posturas de pie: Uthita Trikonásana, Parirvitta Trikonásana, U. Parsvakonásana, P. Parsvakonásana y Prasarita Padottanásana.
Posturas finales: Urdhva Dhanurásana, Salamba Sarvangásana, Halásana padmasana y descanso.
Chakrásana.

Semana 3
Práctica esencial: Vinyasas
Profundización sobre el tema de respiración libre.
Posturas de pie: Parsvottanásana, Utthita hastapadangustásana, Ardhapadapadmotanásana.

Semana 4
Introducción al Tristhanam
Ejercicios prácticos para la activación de bandas
Posturas de pie: Vinyasas de Utkatásana y Virabhadrásanas. Práctica de todas las posturas de pie.
Posturas sentado: Dandasana, Paschimotanasana, Purvottanasana
Posturas finales completas.

Semana 5
Posturas de pie completas
Posturas sentado: Ardhabadhapadmapascimotanásana, Tiriangmukhaikapada Pascimattanasana, Janu Sirsasana A, B, C
Vinyasas y sus variaciones (Jump Back)
Posturas finales completa.

Semana 6
Posturas de pie completa
Posturas Sentado: Maricyasana A, B, C y D, Navásana
Vinyasas y sus variaciones (jump through)
Posturas finales completas

Semana 7
Posturas de pie completas
Posturas Sentado: Preparación para Bhujapidásana, y transición hacia atrás (bakásana)
Posturas finales completas

Semana 8
Posturas de pie completas
Posturas Sentado: Preparación para kurmásana y transiciones
Inversiones: Urdvha Padmasana, Pindasana
Posturas finales completas
Taller de Ajustes

Semana 9
Práctica de ajustes
Posturas Sentado: Garba Pindásana, Kurmasana
Posturas finales completas

Semana 10
Primera Serie guiada completa (con explicación en medio de Badha Konásana, Supta konásana, upavista konásana, upavista konásana, Utthita hastapadangustásana)
Posturas Sentado: Garbha Pindasana y Kukutasana
Práctica Mysore

Semana 11
Primera Serie guiada completa (con explicación en medio de Ubhaya Padangustásana, Urdhva Mukha Pashimotanásana y setu Bandásana)
Práctica Mysore

Semana 12
Primera serie guiada completa
Práctica Mysore

Semana 13
Primera serie guiada completa
Práctica Mysore

Semana 14
Evaluación:
Práctica estilo Mysore

Yogash
Chitta
Vritti
Nirodhah

"El yoga es la represión de los procesos de la mente"

Tola y Dragonetti.

Introducción al Ashtanga Yoga

Orígen del Ashtanga

Ashtanga etimológicamente significa "ocho ramas", las cuales se refieren a los ocho estadios o pasos del yoga para la búsqueda de la autorealización (Samadhi), para los cuales las referencias se remontan hasta Patanjali, el sabio que hace más de 2000 años (los datos historiográficos lo sitúan para el año 256 ANE aproximadamente) sistematizó, los conocimientos del yoga en lo que se conoce como los yoga sutras, el texto más antiguo conocido donde se define y sistematiza la práctica del yoga. Dicho texto se encuentra divido en cuatro capítulos.

El primer capítulo trata de la iluminación (Samadhi), el segundo de los medios para lograr el yoga (Sádhana), en donde aparecen definidos estos ochos pasos o ramas, el tercero enumera los poderes con que se encuentra el yogui en su búsqueda (Vibhuti) y el cuarto trata de la absolución o emancipación (Kaivalya).

Las ocho ramas del yoga

Los ocho miembros del yoga aparecen descritos en el segundo capítulo de los yoga sutras a partir del sutra II.29, donde se asignan ocho ramas al árbol del yoga donde cada una representa una etapa o paso en el proceso hacia la realización personal. Patanjali describe un proceso que va del mundo externo, hacia el mundo interno, en ese proceso se mencionan los siguientes ocho peldaños:

1. Yama (códigos morales o disciplinas éticas): Yama proviene de la palabra "yam" que quiere decir subyugar, se refieren a nuestra relación con otros y se encuentran asociado con la purificación mental. También se les refiere como los grandes mandamientos, los cuales, menciona Patanjali, trascienden toda creencia, país, edad y época; los cuales construyen las reglas de moralidad para la sociedad y el individuo, esta etapa se divide en 5 códigos morales:

1.1. **Ahimsa (no violencia)**: se refiere a no dañar intencionalmente a otros, ni con la acción, ni con palabra o pensamiento, teniendo presente que todas nuestras acciones deben tender a evitar el sufrimiento..

1.2. **Satya (veracidad):** Decir la verdad utilizando la palabra de manera benevolente.

1.3. **Asteya (no robar, no codiciar):** No tomar lo que no nos pertence, ni pertenencias, ni energía.

1.4. **Aparigraha (no acaparar, sobriedad):** Cuanto basta es suficiente. No acumular bienes materiales excesivos o innecesarios para llevar una vida digna. El que algo sea bueno no quiere decir que más de lo mismo sea mejor (F. Capra).

1.5. **Brahmacharya (El que se mueve con Dios):** Se refiere a relacionarse con todo y con todos los seres de manera respetuosa y espiritual, recordando que todos somos diferentes expresiones de una única conciencia universal. También este nombre es dado a una de las cuatro etapas o ashramas de la vida de un Brahman, dedicada al celibato y el estudio momoristico de las escrituras sagradas.

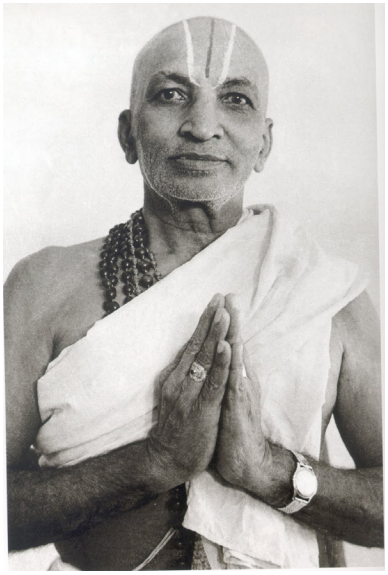
2. Niyama (purificación personal y estudio): "Ni" se traduce como bajo o dentro mientras "yam" significa subyugar, los Niyamas están más asociado con la purificación del cuerpo tanto interna como externa y se refieren a la relación con nosotros mismos. Se divide en 5 códigos que hacen referencia a la purificación personal:

2.1. **Shaucha (Limpieza interna y externa):** Mantener la pureza y limpieza de la mente, del cuerpo, y del ambiente. Tiene que ver con el higiene mental y corporal por medio de la práctica de los kriyas, o técnicas de purificación.

2.2. **Santosha (Cultivar actitud de contento, gratitud y satisfacción):** Se encuentra referido a la capacidad por la cual estudiante encuentra contento y aceptación de todas las circunstancias y cosas que experimentamos en la vida, sean éstas consideradas buenas o malas. Este contento no debe ser entendido con resignación, sino como una actitud que nos permite percibir las cosas más cerca de lo que son, sin vernos alterados por las preconcepciones de la mente.

2.3. **Tapas (Compromiso de desarrollo espiritual a través de la acción autodisciplina):** Indica un esfuerzo en todas circunstancias con el objetivo de lograr una meta determinada en la vida, en su aspecto religioso es el esfuerzo consciente por lograr la unión definitiva con la Divinidad.

2.4. **Swadhyaya (Autoestudio y autoconocimiento):** Esfuerzo por comprender los temas relacionados con nuestros desarrollo espiritual, acostumbrando a la mente a reflexionar sobre dicho aspecto mediante la lectura de textos sagrados y prestando especial atención al fluir de nuestra mente.



Krishnamacharya.

2.5. **Ishwarapranidhana (Rendición o abandono a la voluntad Divina):** Aceptar a la entidad suprema como refugio y vida, donde la meta de nuestro destino final es fundirnos con el absoluto.

3. Asana (postura) viene de "as" que quiere decir sentarse o estar, representa un modo o postura particular de sentarse. Una postura estable y cómoda es indispensable para realizar las prácticas meditativas, asimismo con las asanas desrrollamos agilidad, equilibrio, resistencia y una gran vitalidad. Una postura firme y agradable produce equilibrio mental y evita la inconstancia de la mente, reduce el cancio, aumenta la energía y calma los nervios.

4. Pranayama (regulación de la respiración) Consiste en regular la respiración hasta llegar a hacerla suficientemente lenta y sutil como para sentir el flujo continuo de energía (prana). Se dice que la experiencia y práctica repetida de este paso adelgaza el velo del karma que habitualmente opaca la luz interna permitiendo que esta luz brille a través de éste.

5. Pratyahara (control sobre las influencias externas): Consiste en tomar consciencia sobre toda influencia que perturbe y altere nuestra mente aumentando sus fluctuaciones, entre estas influencias, según el pensamiento hindú, se cuentan los malos alimentos, las malas impresiones y las asociaciones equivocadas, para aprender a procurar evitarlas mientras que mejoramos la ingesta de alimentos adecuados, impresiones correctas y asociaciones adecuadas.

6. Dharana (concentración): Se refiere al proceso de mantener o fijar la atención mental en un objeto o lugar. Aquí se halla totalmente concentrado en un sólo punto o en una labor en la cual está completamente absorto. La mente ha de ser aquietada para lograr este estado de completa absorción.

7. Dhyana (meditación): Se refiere a meditación o concentración sostenida, donde la atención se mantiene fijada y sostenida en ningún objeto, concepto o lugar, y el flujo de la concentración es ininterrumpido.

8. Samadhi (Absorción Completa): Es la absolución profunda, la integracción completa con la divinidad, o con el concepto trascendental de la realidad que tiene para sus prácticantes (ciertas corrientes no teístas del hinduismo lo perciben simplemente como la realización individual del sujeto), donde no hay separación, en los Yoga Sutras de Patanjali es el estado de autorealización o estado último del yoga (unión).

La práctica del Ashtanga Vinyasa

El ashtanga vinyasa yoga se refiere a un sistema de hatha yoga proveniente de la cuidad Mysore en Karnataka, India. Este estilo de hatha yoga se puede remontar hasta Sri T. Krishnamacharya (1888-1989), el maestro más importante en la propagación del yoga en occidente.

Se dice que a mediados de la segunda década del siglo XX, Krishnamacharya sintió la urgente necesidad de viajar a los Himalayas en busca de instrucciones espirituales. Ahí encontró a su Gurú: Rama Mohan Brahmachari, con quien estuvo 7 años y medio. Junto a su maestro profundizó en los estudios de los yoga sutras, que constituyen la plataforma filosófica del Ashtanga yoga.

En este período también memorizó otros escritos, se educa por medio de la transmisión oral sobre el "Yoga Kurunta", pergamino esencial en la historia del yoga que supuestamente fue escrito y reescrito en hojas de plátano. Dicho documento contenía información acerca del método en el cual se despliegan las técnicas relacionadas con las asanas, vinyasas y bandhas, que luego se propagó en el Ashtanga yoga de Mysore.

En 1926 Krishnamacharya se marcha del lado de su Gurú para consagrarse a la exploración del yoga Kurunta, supuesto libro donde se exponen un conjunto de enseñanas sobre vynyasa (unión entre respiración y movimiento), drishti (lugar de enfoque), bandhas (detenciones de energía) y mudras (gestos simbólicos).

La leyenda menciona que después de una incesante búsqueda encuentra la documentación deseada en la National Archives of India, y que posterior a su lectura no pude ser preservado. Actualmente estudiosos sobre el tema han sostenido que históricamente no existe ninguna prueba fehaciente que demuestre la existencia de tal texto, mientras que sí se encuentran muchas otras pruebas para sostener un desarrollo de la práctica del yoga, como actualmente le conocemos, que pone en entredicho la legitimidad de esta leyenda y el texto.

Krishnamacharya, transmite las enseñazas del yoga a sus discípulos, entre ellos: T.K.V. Desikacher (1938), Indra Devi (1900-2002), B.K.S. Iyengar (1918), K. Pattabki Jois (1915-2009), A.Mohan (1945), entre otros. Cada uno llegó en un momento específico del desarrollo de Krishnamacharya y bajo diferentes circunstancias toman su influencia creando cada uno su estilo propio. De dichos maestros afloran muchos estilos de práctica de hatha yoga, que son los conocidos y practicados hoy en día.

Entre estas corrientes Sri K. Phatabhi Jois llega a sistematizar aún más

Shri Sharath Jois, Paramaguru fue el máximo exponente de Ashtanga Yoga en los últimos 15 años, dándole seguimiento a las enseñanzas de Phatabhi Jois. Sharathji falleció repentinamiento el 11 de noviembre del 2024.

16. ¡Oh Arjuna! No hay posibilidad de llegar a ser yogi, si se come demasiado o si se come muy poco, si se duerme demasiado o no se duerme lo suficiente.

17. Aquel que es moderado en sus hábitos de comer, dormir, trabajar y recrearse, puede mitigar todas las penas materiales practicando el sistema de yoga.

Bhagavad-Gita

las enseñanzas de su maestro Krishnamacharya, dividiendo las asanas en cuatro series, que más adelante dividirá en seis. Luego él continúa enseñando estas series, haciendo algunas modificaciones de estas a través del tiempo, el método se va haciendo muy popular y se le refiere como Ashtanga vinyasa yoga. Después de la muerte de Phatabhi Jois el legado del método del Ashtanga vinyasa yoga pasa a estar en manos de su nieto Sharat, quien le pone una patente.

El método del Ashtanga vinyasa yoga, propagado por Pathabi Jois, se presenta como una práctica de sincronización progresiva de secuencias de posturas, en donde cada postura prepara para la siguiente postura y cada serie prepara para la siguiente serie. Practicado en sus secuencias progresivamente va llevando al practicante de manera gradual a redescubrir su potencial en todos los niveles de la conciencia: física, mental y espiritual.

Hay tres series, la primera serie (principiante), conocida como Yoga Chikitsa, que significa: "terapia para el cuerpo". Hace un énfasis en el estiramiento de los isquiotibiales, con las múltiples flexiones de columna, una preparación de apertura de caderas. Debido a la repetición de saltos y vinyasas desarrolla fortaleza a nivel general en todo el cuerpo. El propósito de la primera serie, y de ahí su nombre, es la purificación y desintoxicación de los músculos y órganos internos al igual como de fortalecer y alinear el cuerpo.

Luego está la segunda serie (nivel intermedio), conocida como Nadi Sodhana, diseñada de manera que purifica el sistema nervioso abriendo los canales de energía sutiles. Consiste en una serie de extensiones de columna, seguido de pies detráz de la cabeza, lo que le da un efecto tonificante al sistema nervioso, y luego algunos estiramientos y balances de brazos. El propósito de la segunda serie es la purificación y desintoxicación del sistema nervioso.

Por último, está la serie avanzada, llamada Sthira Bhagah Samapta, dividida en niveles: A, B, C y D; su nombre se refiere a "steady strenght" y requiere altos grados de fuerza, flexibilidad y control del cuerpo. Se dice que una vez que el alumno ha completado la tercera serie, tiene el sistema nervioso lo suficientemente fuerte y está preparado para los pranayamas. Ahí es donde viene una secuencia de pranayamas, que se van practicando progresivamente.

Cada postura tiene efectos y beneficios específicos, al igual que cada serie, las cuales se van practicando en el orden secuencial en que vienen, el cual tradicionalmente es seguido meticulosamente, desarrollando cada nivel completamente antes de proceder al siguiente. Las series se pueden transmitir a modo de prácticas dirigidas donde el maestro va dictando la serie y las respiraciónes. O el método Mysore, que es que los practicantes

cuando ya estan familiariazados con la o las series, cada uno va haciendo su propia práctica, a su propio ritmo y posibilidades y el maestro va agregando posturas conforme va viniendo el avance personal del practicante.

Práctica esencial del Ashtanga Yoga: el Vinyasa

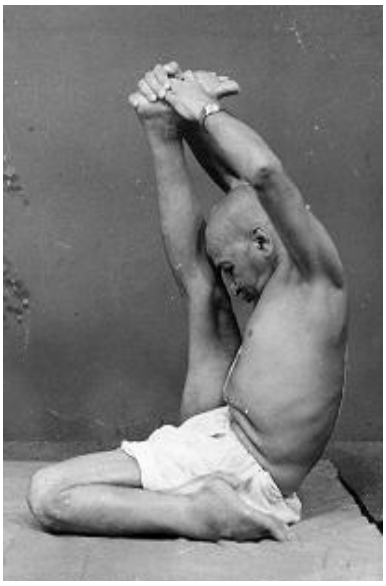
La respiración sincronizada con el movimiento es el primer componente de esta práctica y el punto de inicio es el ujjayi pranayama: este liga cada postura con la siguiente y enfatiza el vinyasa, que literalmente significa una forma específica de posicionar, y se refiere al movimiento sincronizado con la respiración. Sincronizando el movimiento con la respiración es que esta práctica se convierte en lo que se podría llamar "una meditación en movimiento", ya que al mantener la atención de la mente enfocada a través de la respiración en el movimiento del cuerpo, cuerpo y mente se van fusionando y operando como uno.

La respiración es el elemento principal en esta práctica, es la que liga cada postura con la siguiente. Durante la práctica la respiración empleada como se mencionó anteriormente es el ujjayi pranayama, "ud" se refiere a expander, "jaya" a conquistar, "prana" a energía vital y "ayama" se refiere a la distribución de energía vital, de esta manera a este pranayama se le traduce como victoria extendida.

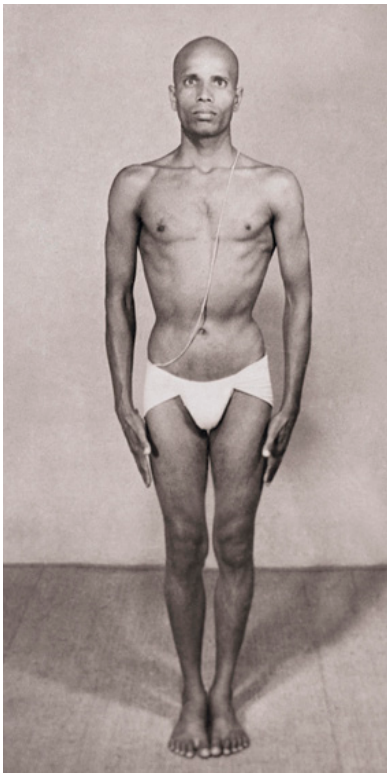
También se le refiere como respiración victoriosa. La energía vital o prana está controlada por la respiración, la respiración es lo que alimenta el fuego (agni) interno. El ujjayi se utiliza para enriquecer el prana, se dice que al controlar la respiración de esta forma se inhibe la fuerza de muerte debido a que el fuego interno es siempre avivado y aumenta, lo cual aumenta la fuerza de vida, por ende, su nombre se refiere a la victoria sobre la vida.

Durante la práctica al ir uniendo una postura con la siguiente, utilizando este pranayama se dice que trabajamos la energía vital dentro de nosotros, la cual crea un flujo continuo de prana, el cual calienta el cuerpo y al subir este fuego las toxinas son expulsadas del organismo, trayendo oxígeno a la sangre, nutriendo las glándulas y órganos internos, limpiando y purificando el sistema nervioso. Al subir el calor las toxinas son quemadas creando un cuerpo más liviano y fuerte. El calor generado, va a producir una sudoración abundante, la cual va a purificar y desintoxicar el cuerpo. A su vez, este calor va a permitir expandir la capacidad de los músculos para poder estirarse e ir más profundo en las posturas, lo cual va a lograr abrir ciertas zonas del cuerpo que se encontraban previamente cerradas y bloqueadas, aumentando la flexibilidad.

Asimismo, el colocar la atención en la respiración funciona como un mantra



T. Krishnamacharya realizando Krounchasana



Phatabhi Jois, en samasthitihi.

que va a mantener la mente enfocada en el presente, ésta entonces se aclara, se vuelve enfocada y calma. A nivel espiritual este fuego quema a través de la "nube" de la ilusión e ignorancia.

Para emplear este tipo de respiración, la punta de la lengua toca el cielo del paladar y al jalar el aire se genera una pequeña contracción en la parte de atrás de la garganta, en la válvula de la glotis, la fricción que se produce a partir del roce del aire con la válvula genera un sonido áspero al fondo del paladar que al inicio es fuerte y luego con la práctica se va tornando suave y quieto. Asimismo dicha fricción produce una elevación de la temperatura del aire, aumenta la temperatura del cuerpo.

Cuando los alumnos justo están aprendiendo los complicados detalles de la respiración victoriosa, suelen tener dificultades para producir adecuadamente el característico sonido ujjayi. El principio básico es que el aire entre y salga del organismo por la nariz, si bien el sonido no debe provenir de los orificios nasales; si así sucede es porque en realidad la persona está «olfateando».

La fricción que realiza el aire a su paso por la glotis, debido al roce, produce el sonido característico del ujjayi, dicho sonido al ejecutar la respiración correctamente es similar al que producen las olas del mar cuando bañan una playa. Para conseguir esta respiración se debe mantener la glotis levemente obstruida durante el ciclo inhalación/exhalación. Cerrar la glotis nos permite calentar el aire en el momento de la inhalación y de mantener el calor en el cuerpo al momento de la exhalación; se debe evitar cerrar demasiado la glotis para no impedir el consumo óptimo de oxígeno, y tampoco dejarla sin activar puesto que lo que se busca es generar el mayor calor interno posible sin comprometer la oxigenación del cuerpo. La respiración además debe ser constante, esto quiere decir que el movimiento debe seguir el ritmo de la respiración, continua y uniformemente, por lo que se debe evitar inhalar o exhalar completamente antes de que finalice el movimiento.

Al comienzo, las exhalaciones suelen ser más extensas y «fáciles», así el primer «estiramiento de la respiración» consistirá en prolongar la inhalación para que iguale a la exhalación. El segundo estiramiento llega al sincronizar las transiciones entre la respiración y el movimiento, dado que la duración de las transiciones requiere a veces de una inhalación o una exhalación más prolongada. El objetivo sería que ambas se sincronicen de manera que inhalación y exhalación tengan la misma duración y grado de expansión.

Tristana: los 3 elementos clave de la práctica

En la práctica de Ashtanga Vinyasa hay tres principales centros de atención. *Trí* significa "tres" en sánscrito, y *Sthana* significa "lugar de estar-ubicación" a estos tres juntos se les refiere como el *Tristana*. Estas importantes acciones deben ser siempre obsevadas y practicas de forma simultánea en la práctica de ásana. Los tres puntos son los siguientes:

1. **La Respiración**
Debe ser realizada únicamente por la nariz. Respirar por la boca debilita el corazón. La inhalación y la exhlación larga y mantenida a través de la práctica. Por ejemplo, si inhalas en 5 segundos debes de exhalar igual, en 5 segundos. La respiración debe de fluir suavemente sin interrupciones entre ellas y con un sonido silvante en la base de la garganta. La respiración larga y profunda activa el fuego digestivo que arde en el abdomen inferior y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo.

A través de una respiración adecuada se empieza a estimular la activación de los bandhas.

Los Bandhas
La palabra *bandha* se puede traducir literalmente como detención no obstante también se le refiere como "Candado", "sello", o "válvula". Se cree que son una serie de compuertas internas de energía en el cuerpo sutil, por donde pasa la energía o prana; estas válvulas o candados internos asisten en la regulación del flujo pránico mediante, al principio, de la activación muscular de los bandhas. Se aprenden como contracciones musculares de ciertas regiones anatómicas como el piso pélvico, el vientre o la garganta, que son zonas que a nivel pránico conforman compuertas donde se considera que el flujo pránico puede dispersarse, por lo que a través de la activación de estas válvulas se contiene ese prana y se canaliza en la dirección de los canales energéticos más importantes ubicados en la columna vertebral, principalmente sushuma nadi, donde metafísicamente se describe como la ascensión de la conciencia a través de los centros energéticos o chakras, en dirección del séptimo chakra, el sahasrara.

Los *bandhas* suministran ligereza, potencia y bienestar al cuerpo físico, además de vitalidad a nivel del cuerpo energético, y claridad a nivel mental. Permiten que podamos asimilar esta energía a nivel celular, alimentan al cuerpo sutil y balancean el sistema nervioso, circulatorio, respiratorio y endocrino.

Los tres *bandhas* principales que controlan la obturación del prana son: *mula bandha* (perineo), *uddiyana bandha* (abdominal), y *jalandhara bandha* (garganta). Éstos se ejecutan junto a una respiración depurada y lenta durante la práctica. Cuando los tres bandhas se encuentran activos se conoce como *Maha Bandha* (el gran candado, o gran sello).

5. Un hombre debe elevarse mediante su propia mente, no degradarse. La mente es el amigo del alma condicionada, como también su enemigo.

6. Para el que ha conquistado la mente, ésta es el mejor de los amigos; pero para aquel que ha fracasado en hacerlo, su propia mente será su peor enemigo.

Bhagavad-Gita

Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah

La represión se realiza mediante el esfuerzo por la estabilidad y el desapego, según Tola y Dragonetti.

Mula Bandha
Se le conoce como el candado raíz y se le refiere así por su ubicación en el muladara chakra, la cual varía siendo en el perineo para los hombres y cerca de la parte de superior del cérvix para las mujeres. Se relaciona con la contracción muscular del piso pélvico, que se encuentra localizado entre el coxis y los órganos reproductivos, se activa contrayendo los músculos del perineo. También se le conoce como el destructor del deterioro y la muerte. El mula bandha evita que el apana vayu (la energía vital que fluye hacia abajo dentro del cuerpo) escape.

Se activa con cada respiración, la inhalación al incrementar el prana, a su vez, aumenta la energía que se origina en el piso pélvic, cuando la respiración se va haciendo más consiente, el bandha también. Debido a la contracción involucrada se puede sentir una restricción a nivel físico en el área donde se encuentra el bandha (piso pélvico o perineo), la cual se puede sentir en la inhalación y en la exhalación, donde en ambos casos el movimiento energético es hacia arriba de la columna.

Hacia adentro y hacia arriba la acción elevadora del piso pélvico es responsable del apoyo muscular interno de los órganos inferiores del aparato digestivo. Se podría decir que el "mula bandha" actúa sobre la raíz del sistema nervioso, empuja la energía vital y evita que se escape.

Uddiyana Bandha
Se traduce como "vuelco ascendente" y se caracteriza por un sutil control de la zona inferior del abdomen. Su función principal se asienta en la absorción de esta misma energía vital y en el reencauzamiento de esta energía hacia la base de la columna.

A nivel físico, consiste en la contracción de los músculos del abdomen transverso, específicamente contrayendo la parte inferior del abdomen y trayéndolos hacia adentro y arriba en dirección de la columna. Dicha contracción produce un efecto tonificante y de fortalecimiento interno. El diafragma se empuja hacia abajo conduciendo la respiración hacia los pulmones, los músculos intercostales externos elevan la caja torácica lo cual va a permitir que los pulmones se expandan a su máxima capacidad; a su vez, ayuda a incrementar el agni interno por medio de la fricción del aire con la glotis.

El *uddiyana bandha* ayuda a sostener los órganos digestivos y a proteger la parte inferior de la espalda durante una flexión o extensión. Genera energía en el área abdominal y el pecho, estimulando el sistema nervioso simpático y el sistema digestivo. Uddiyana y Mula bandha al activar muscularmente el abdomen y el suelo pélvico, benefician el control de los movimientos y el equilibrio y disminuye el esfuerzo innecesario de otros músculos al estabilizar el tren inferior con el tren superior, lo que los hace los responsables de la caracterísica ligereza y fuerza del Ashtanga yoga.

Jalandhara Bandha
Se trata de un "bloqueo" específico del prana, se dice que dicha obturación evita que la energía pránica escape hacia arriba y detiene cualquier presión que se hubiese acumulado en la cabeza por contener la respiración. Ocurre espontáneamente en algunas posturas debido a la dirección de la mirada (Drishti) y en otras se indica activar directamente. Estriba de la contracción de los músculos de la garganta y se activa al traer la barbilla hacia el pecho en el pequeño espacio que se forma entre las clavículas se unen.

Se dice que destruye la vejez y la muerte. "*Jala*" se traduce como red y "andhara" se refiere a corriente. Este bandha a modo de red atrapa el "*amrita*", o elixir y previene que escape hacia la parte inferior del cuerpo. Se aplica para comprimir el prana en el centro de la columna vertebral para impedir que pase con mucha fuerza a los centros superiores, situados en la cabeza y para evitar cualquier efecto nocivo.

Se cree que alivia cualquier afección en la garganta, mejora la circulación del prana en el área torácica y estimula el sistema nervioso parasimpático. Tiene efectos en todas las glándulas de la cabeza: pituitaria, pineal, tiroides, paratiroides y timo. A la vez que ayuda a activar zonas del cerebro que funcionan con creatividad e intelecto.

La contracción en la base de la garganta cuando se emplea el *ujjayi pranayama* produce una activación del *jalandhara banda*, lo que a su vez aumenta la activación del *uddiyana banda* y éste a su vez incrementa la activación del mula banda, entonces el *ujjayi* promueve la activación del los tres *bandas* a lo que se le refiere como *maha banda*, "el gran candado", que sucede cuando los tres bandhas están activos.

2. Postura - asana
Deben de realizarse de manera metódica, con la alineación correcta y una guía adecuada de un maestro que siga el *parampara*. Según la tradición del Ashtanga Yoga se debe de perfeccionar una ásana antes de seguir con la siguiente, de esta manera se va adquiriendo fuerzo, estabilidad y salud poco a poco. Practicar demasiadas ásanas, en un corto tiempo pueden debilitar el cuerpo. Todas las ásanas estan conectadas entre si.-

3. Drishti
Comúnmente definido como "lugar hacia donde mirar" y literalmente quiere decir "percepción". Se refiere a un punto de observación en el cual concentrarse en cada postura. Tiene la finalidad de conducir la mirada hacia el interior, ayudando a focalizar la concentración sobre puntos específicos, manteniendo la mente en el momento presente, esto trae mayor concentración y conciencia. Al utilizar la disciplina impuesta por los drishtis, la mente se centra y el practicante aprende a mirar hacia adentro.

Hay nueve puntos o direcciones donde se dirige la mirada durante la practica (nava dristhis), que son los siguientes:

- Nasagrai Drishti (Punta de la nariz)
- Broomadhya o Ajna Chakra Drishti (Entrecejo)
- Nabi Chakra Drishti (Ombligo)

Parampara: se refiere a una tradición o sucesión de maestros, en el hinduísmo es la transmisión de conocimientos y sabiduría de un maestro a sus discípulos.

- Hastagrai Drishti (Mano)
- Padhayoragrai Drishti (Dego gordo de los pies)
- Parsva Drishti (Hacia la derecha, sobre el hombro)
- Parsva Drishti (Hacia la izquierda, sobre el hombro)
- Angustha Ma Dyai Drishti (Dedo gordo de las manos
- Urdhva o Antara Drishti (Mirada hacia el cielo, o arriba)

Además de funcionar como una herramienta para la concentración, mantiene los ojos saludables y fuertes, e incluso se ha demostrado que puede ayudar a mejorar la vista en personas que necesitan usar anteojos o lentes de contacto. Algunos estudios en psicología sobre los movimientos oculares, han descubierto una correlación significativa entre estos movimientos oculares y la activación de ciertas zonas del cerebro cuando se imagina, se racionaliza, se recuerda o se expresan emociones. lo que podría decirse que inversamente el dirigir la mirada puede también estimular diferentes zonas del cerebro, estimulando respectivamente las funciones a las que están dedicadas. Asimismo, se dice que en cado ojo hay un chakra menor y al ver hacia los lados y mover la mirada de lugar se están estimulando y purificando estos chakras.

Recomendaciones para la práctica:

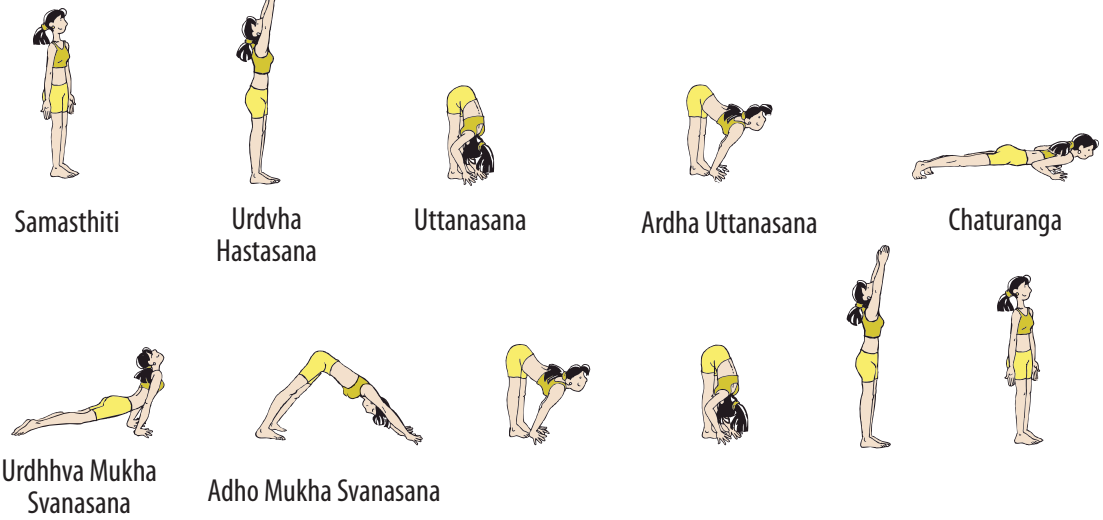
1. Observar el Saucha: ducharse antes de practicar
2. Practicar con la vejiga vacía
3. Esperar dos horas después de una comida antes de practicar.
4. En algunas escuelas de yoga no se practica durante la luna llena.

La Familia Jois

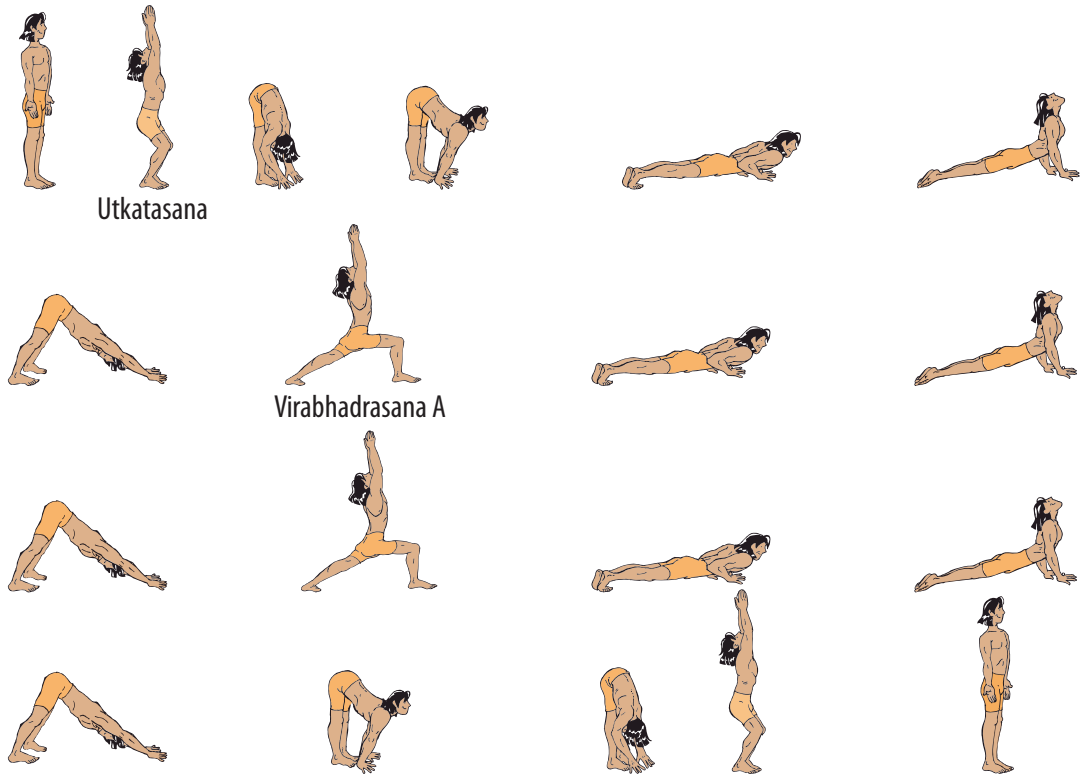
Por más de 50 años la familia Jois han sido los mayores exponentes del Ashtanga del Yoga, sosteniendo el linaje y la tradición de esta práctica. Hoy en día, Saraswati Jois, la hija de Phatabhi, y madre de Sharath, con más de 80 años sigue enseñando en el Krishna Phatabhi Jois Ashtanga Yoga Institute, en Mysore, al Sur de India.

SURYA NAMASKAR

SALUDO AL SOL A



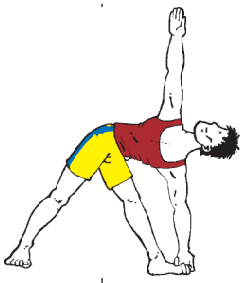
SALUDO AL SOL B



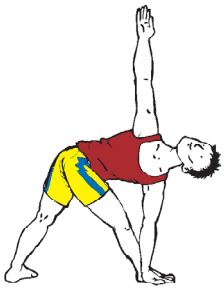
posturas de pie

Padangusthasana

Padahastasana

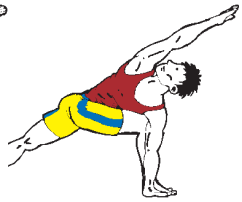


Utthita Trikonasana



Parivrtta Trikonasana

Utthita Parsvakonasana



Parivrtta Parsvakonasana

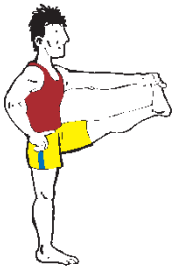
Prasarita Padottanasana A

Prasarita Padottanasana B

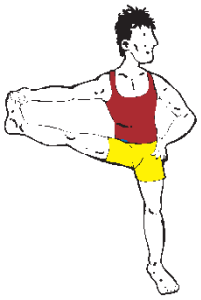
Prasarita Padottanasana C

Prasarita Padottanasana D

Parsvottanasana

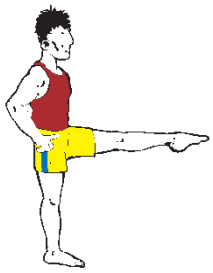


Utthita Hasta Padangusthasana A



Utthita Hasta Padangusthasana B

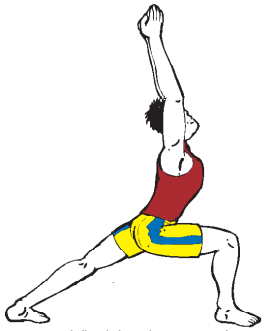
Utthita Hasta Padangusthasana C



Utthita Hasta Padangusthasana D

Ardha Baddha Padmottanasana

Utkatasana



Virabhadrasana A

Virabhadrasana B

posturas sentado

Dandasana

Paschimattanasana A

Paschimattanasana B

Paschimattanasana C

Purvattanasana

Triangmukhaikapada Paschimattanasana

Janu Sirshasana A

Janu Sirshasana B

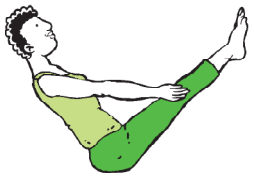
Janu Sirshasana C

Marichyasana A

Marichyasana B

Marichyasana C

Marichyasana D


Navasana

Lolasana

Bhujapidasana A, B

Kurmasana

Supta Kurmasana A

Garbha Pindasana

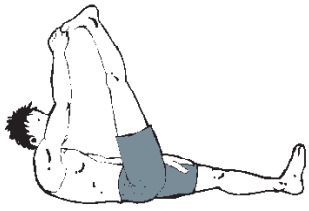
Kukutásana

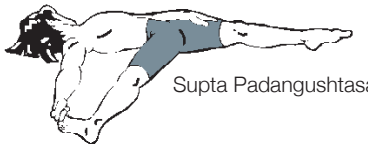
Baddha Konasana A

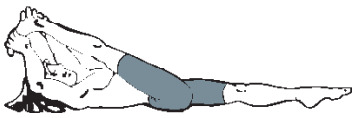
Upavistha Konasana A

Upavistha Konasana B

Supta Konasana





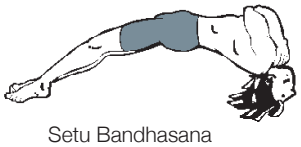

Supta Padangushtasana A, B, C

Ubhaya Padangusthasana A

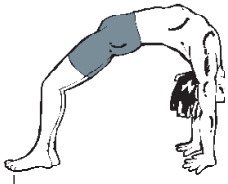
Ubhaya Padangusthasana B

Urdhava Mukha Paschimattanasana A, B

posturas de arcos



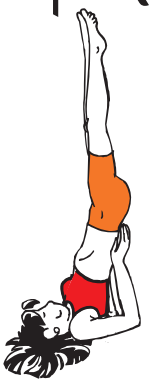
Setu Bandhasana



Urdhva Dhanurasana

Paschimattanasana

posturas finales



Salamba Sarvangásana

Halasana

Urdhva Padmasana

Pindasana

Matsyasana

Uttana Padasana

Balasana

Yogra Mudra

Padmasana

Utpluthih

Savasana

Sirsasana

Mantra Final: Mangala Mantra

Om
Swasthi-praja bhyah pari pala yantam
Nya-yena margena mahi-mahishaha
Go-bramanebhyaha-shuhamastu-niyam
Lokaa-samastha sukhino-bhavanthu
Om Shantih Shantih Shantih

Om
Gloria a la prosperidad
Que los gobernantes guíen el mundo con ley y justicia
Que todo lo sagrado goce de protección
Y que todos los seres del mundo sean felices y prósperos.
Om
Que haya paz, paz y perfecta paz
Om

"La respiración es la vida"
Tirumalai Krishnamacharya

"Practica, y todo llegará"
Sri K. Pattabhi Jois

स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयंतां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकासमस्ता सुखिनोभवंतु ॥

svastiprajābhyaḥ paripālayantāṁ nyāyena mārgeṇa mahīṁ mahīśāḥ ।
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityaṁ lokāsamastā sukhinobhavantu ॥