

Yoga Sistemático

por Alan Nash
traducido por Pablo M. Ronchi

14 de junio de 1.999*

El autor del artículo y su traductor, autorizan y promueven la libre reproducción y distribución de esta traducción, siempre que su contenido y formato no sean alterados y se incluya la leyenda del copyright.

1 Introducción

En este artículo, intentaré dar una visión panorámica sobre el *Hatha Yoga* y presentar un plan que he desarrollado para la práctica sistemática del *Hatha Yoga*. Se trata de dos temas separados, pero me resulta más fácil discutirlos juntos. Examinaré solo los componentes físicos del *Hatha Yoga*. Existen otros muchos componentes que son tradicionalmente enfatizados en Yoga—dieta, autocontrol en varias áreas, meditación, etc.—no me referiré a ellos aquí. Debido a limitaciones de espacio, no me extenderé en los beneficios de cada práctica o en los detalles de las técnicas. La mayoría de lo que sigue debe considerarse como mi opinión sobre el tema y no debe asumirse ciegamente como cierto. Si le encuentra sentido, bien. Si no, confíe en su propia intuición, en sus maestros, o refiérase a los clásicos, en particular a los *Yoga Sutras* y al *Hatha Yoga Pradipika*.

El *Hatha Yoga* es una colección de técnicas dirigidas a preparar el cuerpo para los niveles más elevados del Yoga. Es solo una parte del clásico *Ashtanga* (ocho miembros) *Yoga* tal como es presentado por *Patañjali* en los *Yoga Sutras*, la “Biblia” del Yoga. El *Ashtanga Yoga* consiste de ocho partes o “miembros” mutuamente dependientes: (1) *Yama* (restricciones), (2) *Niyama* (observancias), (3) *Asana* (posturas), (4) *Pranayama* (control de la respiración), (5) *Pratyahara* (repliegue de los sentidos), (6) *Dharana* (concentración), (7) *Dhyana* (meditación), y (8) *Samadhi* (o consumación de la meditación). Todos los esfuerzos en Yoga se suponen dirigidos al *Samadhi*¹. El *Hatha Yoga* surgió de la extensión de los pasos 3 y 4. Dentro del *Ashtanga Yoga*, parece que *Asana* indicaba simplemente el logro de una posición confortable para la meditación, una que pudiera ser mantenida por largos períodos de tiempo sin esfuerzo². En el *Hatha Yoga*, *Asana* se amplió considerablemente para incluir la práctica de posturas de flexibilidad, equilibrio, fuerza y resistencia. *Pranayama* se amplió también. Además de *Asana* y *Pranayama*, fueron introducidos otros dos “sub-pasos”: técnicas de limpieza y *Mudras* y *Bandhas*, una colección de técnicas usadas generalmente como ayudas en el control de la respiración. Independientemente de su origen y objetivo inicial, el *Hatha Yoga* es un sistema excelente para la salud general. Puede disfrutar muchos de los beneficios del *Hatha Yoga* aun si no se propone alcanzar sus niveles más elevados. La práctica al azar de las técnicas del *Hatha Yoga*, sin considerar cuándo y cómo aplicarlas, es de utilidad limitada y potencialmente peligrosa. Debe tenerse cuidado para evitar lesiones, igual que en cualquier otra disciplina física. Es importante desarrollar las técnicas gradual y sistemáticamente

*Reformateado y corregido por Jose Antonio Offroy el 17 de noviembre de 2.003.

¹Los primeros cuatro versos en los *Yoga Sutras* son [ver también la nota adicional (a), al final del artículo]:

I.1 Y ahora, la disciplina del Yoga

I.2 El Yoga es el estado del ser en el que el movimiento ideacional electivo de la mente se retarda y llega a detenerse.

I.3 Entonces (cuando el movimiento de la mente llega a detenerse) quien ve se establece en su identidad existencial.

I.4 En todos los otros estados del ser, reina suprema la identificación con el movimiento ideacional electivo.

Un verso posterior dice:

III.3 Lo único que irradia el esplendor de la objetividad en su pureza y en lo que nuestra identidad se reduce como si fuera a un vacío cabal, se llama *Samadhi*.

(Traducción [al inglés] de P.Y.Deshpande).

²(2) *Patañjali* dedica solo tres versos a *asana*:

II.46 Una postura corporal que da por resultado un firme estado de comodidad se llama *asana*.

II.47 Tal postura (*asana*) se ocasiona a través de la relajación total del esfuerzo y a través de un estado de la mente en armonía con el estado infinito de reposo.

II.48 El establecimiento en *asana* ocasiona un estado del ser en el que uno permanece inafectado por los pares de opuestos.

(Traducción [al inglés] de P.Y.Deshpande)

y tener una idea clara de cómo usarlas juntas. Varias de las técnicas más exóticas son usadas únicamente para objetivos específicos y son innecesarias para el logro de una excelente salud. Para la práctica y el estudio, divido las técnicas del *Hatha Yoga* en cinco componentes físicos: (a) posturas generales, (b) posturas sentadas, (c) postura sobre la cabeza, (d) control de la respiración y (e) técnicas de limpieza. A fin de ayudar a desarrollar sistemáticamente estos componentes, he diseñado quince niveles de dificultad creciente para cada uno de ellos. Los niveles más altos se muestran aquí solo para completar la serie; nunca deberían ser intentados sin una guía experta. Los primeros cinco niveles son más que suficientes para desarrollar un excelente estado físico.

2 Posturas generales

La práctica de las posturas generales es lo que más se acerca de los cinco componentes a las formas más conocidas de ejercicio físico. Es visible, tangible y a menudo espectacular. Quizás es por eso que este componente es el que más se ha desarrollado en Occidente. De hecho, para mucha gente, las posturas generales son sinónimo de *Hatha Yoga* o incluso de Yoga en general.

Las posturas generales desarrollan cuatro aspectos físicos principales: flexibilidad, equilibrio, fuerza y resistencia. Algunas posturas trabajan mayormente en solo uno de estos aspectos, pero unas cuantas combinan varios de ellos.

La flexibilidad se desarrolla generalmente para todas las articulaciones principales, pero el área más importante para la flexibilidad es la cadera. Las principales áreas de flexibilidad son: flexiones hacia adelante (una y dos piernas), flexiones hacia atrás, torsiones y rotaciones del fémur. Son desarrolladas generalmente en ese orden.

El equilibrio permite desarrollar gradualmente fuerza, control y concentración. Hay posturas para el equilibrio sobre casi cualquier parte del cuerpo que pueda ser usada para este propósito, incluyendo ambos pies, un pie, rodillas, nalgas, hombros, codos, antebrazos, manos y cabeza. Las posturas de equilibrio son combinadas a menudo con flexiones hacia adelante, hacia atrás o con la postura del loto.

La fuerza se desarrolla asumiendo posiciones donde ciertos grupos musculares se oponen a la gravedad. Varios grupos musculares pueden ser desarrollados de esta manera. Algunas escuelas también desarrollan los músculos haciéndolos trabajar unos contra otros, o alternando la contracción y relajación de músculos aislados.

La resistencia se desarrolla por la práctica regular. Es diferente a la fuerza. Usted puede ser suficientemente fuerte para practicar cada postura por separado, pero no tener resistencia para practicarlas todas en secuencia. Idealmente, su rutina regular debería completarse sin perder el control de la respiración. Si tiene que parar a menudo o se encuentra constantemente sin aliento, se está forzando demasiado a sí mismo. Algunas escuelas (por ejemplo, la de Patabhi Jois), han diseñado cuidadosamente rutinas que deben ser completadas en un número específico de respiraciones.

Las posturas generales desarrollan el cuerpo sin usar esencialmente ningún equipo (a veces se usan correas, bloques, u otros accesorios). Generalmente, se asume una postura y luego se la mantiene por un período de tiempo. Este período depende del estilo, del practicante y de la postura. La mayoría de las posturas son mantenidas de 30 segundos a 3 minutos. Las que enfatizan principalmente la fuerza pueden ser muy agotadoras y son mantenidas generalmente 15 segundos o menos. Las posturas de flexibilidad que no requieren fuerza o equilibrio pueden ser mantenidas de 5 a 10 minutos, o aun más. Las posturas de equilibrio son mantenidas a menudo tanto como el equilibrio pueda ser mantenido (inicialmente, solo por unos segundos).

Hay muchas posturas generales³ y varias escuelas diferentes para su práctica. Difieren en sus métodos de enseñanza, en las posturas que usan, en el orden en que las practican, y en cuánto enfatizan la parte dinámica de la postura (entrar y salir de ella). Muchas escuelas enfatizan solo la flexibilidad y el equilibrio.

Mi plan de desarrollo enfatiza más los otros cuatro componentes (postura sentada, postura sobre la cabeza, control de la respiración y técnicas de limpieza) porque a menudo son ignorados. Para las posturas generales, brindo un esquema aproximado de niveles, algunas recomendaciones generales (ver mas adelante) y un plan específico para presentar las series de la escuela de Patabhi Jois⁴. Hay muchos maestros avanzados para las posturas generales; esta es el área más accesible del *Hatha Yoga*. Siga los consejos de un buen maestro de una escuela que le agrade.

B. K. S. Iyengar ha asignado un nivel de dificultad a cada una de las 200 posturas descritas en su trabajo enciclopédico

³Ocho millones cuatrocientas mil, de acuerdo con el *Gheranda Samhita*.

⁴Patabhi Jois llama a su escuela *Ashtanga Yoga*. Sin embargo, a fin de diferenciar al Yoga Clásico, el de los 8 miembros, de una escuela en particular que se concentra mayoritariamente en las posturas, usaré aquí el nombre *Ashtanga Yoga* solo para referirme a los ocho miembros simultáneamente

“Light on Yoga”. Aunque no todos encontrarán todas las posturas igualmente difíciles y aunque algunos podrían estar en desacuerdo con los números específicos de Iyengar⁵, son bastante útiles para estructurar un plan de práctica. Usando sus números he identificado unas pocas posturas ilustrativas a fin de abarcar las principales secuencias de flexibilidad (ver Tabla 1) y de equilibrio (ver Tabla 2). Las posturas de fuerza son mucho más difíciles de resumir, y por lo tanto no incluyo una tabla para ellas aquí. Las posturas en la Tabla 1 enfatizan la flexibilidad casi exclusivamente; las posturas en la Tabla 2, sin embargo, requieren fuerza y flexibilidad además de equilibrio. Esta es una característica de las posturas de equilibrio; hay algunas pocas que no requieren fuerza, y a menudo se les agrega la flexibilidad. Estas dos tablas deberían darle una idea de en qué nivel se encuentra y a qué apuntar en términos de equilibrio y flexibilidad. Por supuesto, hay varias posturas que combinan flexibilidad, equilibrio y fuerza en distintas proporciones; no tiene sentido listarlas todas aquí.

Mis recomendaciones generales son: desarrolle paralelamente los cuatro aspectos de las posturas generales (flexibilidad, equilibrio, fuerza y resistencia). Desarrolle cada uno de ellos paralelamente; por ejemplo, no se concentre en las flexiones hacia atrás ignorando las flexiones hacia adelante. Dentro de un área dada, por ejemplo flexiones hacia adelante, hay secuencias de posturas de dificultad creciente (ver Tabla 1 y Tabla 2). No practique las posturas más difíciles dentro de una secuencia hasta que se sienta cómodo con las más fáciles. Trabajar con las posturas más fáciles dentro de un área lo preparará para las más difíciles dentro de esa área. No se exija a sí mismo demasiado; asegúrese de disfrutar su práctica. Recuerde, está practicando para mejorar su salud; exigirse demasiado a sí mismo incrementa mucho los riesgos de lastimarse.

He diseñado un plan para presentar gradualmente las seis series de Patabhi Jois. Cada una de ellas incluye posturas dentro de una amplia escala de dificultades. Por lo tanto, prefiero presentar cada serie en tres etapas. En la etapa A, presento aproximadamente la mitad de las posturas de una serie. En la etapa B, presento la mayor parte de la mitad restante, exceptuando algunas de las posturas más difíciles. En la etapa C, presento las que faltan. No he agregado, quitado, o cambiado, ninguna de estas posturas, excepto que una serie se practica en su totalidad en la etapa C. Las series de Patabhi Jois tienen otros variados detalles, incluyendo los movimientos de conexión, la respiración y la mirada. También presento todo esto gradualmente.

Estas etapas se superponen: una nueva serie se presenta cada dos niveles. Las etapas A y B de cada serie toman un nivel para desarrollarse, mientras que la etapa C toma dos. Por lo tanto, en un nivel dado, usted está practicando las etapas A y B de una serie y la etapa C de las series anteriores. Este es mi método para presentarlas; sin embargo le recomiendo que siga los consejos de su maestro en este asunto. Vea las Tablas 1 y 2 para un esquema de niveles.

⁵Muchos estudiantes hallan las posturas que involucran equilibrio o fuerza más difíciles de lo que los números de Iyengar indican, comparadas con las posturas de flexibilidad. También, muchos estudiantes encuentran la postura del loto muy difícil y por lo tanto, [los números de] las posturas relacionadas con ella parecen subestimados. No es tan fácil dar un único número para indicar la dificultad de una cierta postura. Hay muchos parámetros relacionados con lo difícil que puede ser mantener una postura, incluyendo la perfección de la postura y la duración. Algunas posturas dejan un margen amplio (son mucho más fáciles de hacer no tan bien que de hacer perfectamente), mientras que otras dejan un margen muy angosto (son muy difíciles de hacer, pero no mucho más difíciles de hacer perfectamente).

Tabla 1: Esquema de niveles para las posturas generales de flexibilidad⁶

	Flexiones hacia adelante (1 pierna)	Flexiones hacia adelante (2 piernas)	Flexiones hacia atrás (1 pierna)	Flexiones hacia atrás (2 piernas)	Rotaciones de columna	Rotaciones del fémur
1		3. <i>Padangustha</i>		5. <i>Matsya</i>		3. <i>Badda Kona</i>
2	5. <i>Janu Sirsha</i>	6. <i>Paschimottana</i>		7. <i>Urdhva Dhanura</i>		
3	10. <i>Krouncha</i>	9. <i>Upavistha Kona</i>			8. <i>A. Matsyendra I</i>	
4	15. <i>EP. Sirsha</i>	14. <i>Supta Kurma</i>			10. <i>Marychya III</i>	
5	16. <i>Bhairava</i>	18. <i>Yoga Nidra</i>			11. <i>Marychya IV</i>	15. <i>Vamadeva I</i>
6	19. <i>Viranchya I</i>			21. <i>Kapota</i>	22. <i>A. Matsyendra III</i>	19. <i>Yogadanda</i>
7	22. <i>Budda</i>			23. <i>Laghu Vajra</i>		
8			28. <i>EPR. Kapota I</i>	31. <i>Chakra Bandha</i>		
9						
10				38. <i>Raja Kapota</i>	38. <i>Matsyendra</i>	32. <i>Mula Bandha</i>
11			40. <i>EPR. Kapota IV</i>	56. <i>Ganda Bherunda</i>		
a			45. <i>Valakhilya</i>	58. <i>Viparita Salabha</i>		
15				60. <i>Triang Mukhottana</i>		39. <i>Kanda</i>

Tabla 2: Esquema de niveles para las posturas generales de equilibrio

	Equilibrio solamente	Equilibrio + flexión hacia adelante en <i>Padmasana</i>	Equilibrio + flexión hacia atrás
1	1. <i>Vriksha</i>		
2	4. <i>Sirsha</i>		
3		6. <i>Sirsha+Padma</i>	
4	12. <i>Pincha Mayura</i>	7. <i>Garbha Pinda</i>	
5	10. <i>Adhomukha Vriksha</i>		
6		?. <i>Karanda Vasana</i>	
7	10. <i>Goraksa</i>		
8	15. <i>Sayana</i>	?. <i>Adhomukha Vriksha+Padma</i>	32. <i>Vrischik I</i>
9			
10			33. <i>Vrischik II</i>
11			52. <i>Sirsha Pada</i>
a			58. <i>Nataraja</i>
15			

3 Posturas sentadas (*Padmasana*, *Siddhasana*, u otra)

Lograr sentarse en una posición cómoda se considera muy importante para la meditación. Si ahora mismo no está planeando meditar, practicar una postura sentada puede parecer inútil. Sin embargo, los beneficios de poder sentarse confortablemente por largo tiempo se extienden mucho más allá de la meditación. Se dice que la quietud del cuerpo ayuda a conseguir la quietud de la mente. De todas formas, está claro que es más fácil que se concentre en lo que desea si está cómodo y no necesita moverse continuamente en su asiento. La quietud vale la pena de ser experimentada. La mayoría de nosotros rara vez experimentamos un momento prolongado de quietud consciente.

Incluso nos movemos frecuentemente cuando dormimos. Hay varias posturas sentadas. Las más importantes son *Padmasana* (*padma*=loto), en la que cada pie se coloca encima del muslo opuesto y *Siddhasana* (*siddha*=perfección), en la que un pie se coloca contra el perineo y el otro entre el muslo y la pantorrilla de la otra pierna. *Padmasana* es la más difícil de dominar, pero también la más importante para los niveles superiores de control de la respiración. He leído en varios lugares que los estudiantes no célibes no deben practicar *Siddhasana* por largos períodos de tiempo. Sin embargo, no he encontrado aún una explicación o una referencia a alguno de los clásicos para sostener esta afirmación. No tengo conocimiento personal en este tema. El objetivo clásico para las posturas sentadas es ser capaz de mantenerse inmóvil

⁶La mayoría de los nombres de estas posturas han sido tomados de *Light on Yoga*, de B.K.S.Iyengar. Los números delante del nombre de la postura indican la calificación de la dificultad según Iyengar. Un signo de interrogación indica que la postura no se encuentra en su libro, y por lo tanto, no tiene calificación de dificultad. Excluí las aperturas [splits] (*Hanumanasana* y *Sama Konasana*) de esta tabla debido a la gran variabilidad en la capacidad de la gente para ejecutarlas, generalmente debida al entrenamiento previo. Las posturas con un pie detrás de la cabeza dependen no solo de la flexibilidad en la flexión hacia adelante, sino que también dependen levemente de la flexibilidad en la rotación del fémur.

con comodidad alrededor de tres horas. Cuando se logra esto, se dice que es posible sentarse todo el día. Media hora es un buen objetivo intermedio. Desarrollar una postura sentada lleva tiempo y determinación. La flexibilidad de las piernas y la fuerza de los músculos de la espalda deben desarrollarse gradualmente. En el comienzo, es suficiente con aprender a asumir la postura. Después, es importante aprender a permanecer en la postura sin moverse por períodos extensos de tiempo.

Recomiendo la práctica regular de *Padmasana*, dado que el ser capaz de hacerla bien facilita la realización de la mayoría de las otras posturas sentadas. El obstáculo inicial es la flexibilidad en la rotación externa del fémur. Esta es la razón por la que no presento *Padmasana* hasta que el estudiante ha logrado un nivel mínimo de destreza en las posturas generales. Sin embargo, la habilidad para realizar *Padmasana* varía mucho; algunas personas pueden hacerla la primera vez que la intentan, aun si no han practicado ninguna forma de Yoga.

Al principio, simplemente haga repetidos intentos de cruzar las piernas en la postura correcta, dentro de su rutina general. No se fuerce demasiado. Si sus piernas no parecen llegar adonde es necesario, continúe su práctica de posturas generales y pruebe hacer un “medio loto” (solo un pie encima [del muslo opuesto]). Una vez que pueda asumir la postura del loto y mantenerla por 30 segundos, incremente lentamente el tiempo hasta que pueda hacerla por 2 minutos. En este punto puede comenzar a usar la postura para sus ejercicios de respiración y los ejercicios para el estómago (ver técnicas de limpieza). No use para la meditación una postura sentada que aún esté desarrollando, hasta que sea confortable.

Cuando pueda sentarse en *Padmasana* por 15 minutos, debe comenzar a desarrollarla fuera de su rutina regular. Siéntese cada vez que le sea posible. Un punto de tropiezo habitual se alcanza cuando la postura puede ser mantenida por 30 ó 40 minutos. Más práctica le permitirá superar este límite.

La práctica regular, no la fuerza bruta, es la clave para el éxito en *Padmasana* y en la mayoría de los otros aspectos del Yoga. No se exija a sí mismo demasiado. Incremente la duración gradualmente, y solo después del éxito en el objetivo de duración previo. No intente hacerla durante 10 minutos después de haber tenido éxito una vez en mantenerla 5 minutos; apunte primero a ser capaz de mantenerla por 5 minutos casi todas las veces. Vea la Tabla 3 para un esquema de niveles.

Tabla 3: Esquema de niveles para *Padmasana* and *Sirshasana*

	Tiempo total en minutos	Tiempo total de inmovilidad en minutos
1	0,5	
2	2	
3	5	
4	15	
5	30	
6	45	
7	60	
8	90	
9	120	
10	180	
11	180	30
12	180	60
13	180	90
14	180	120
15	180	180

4 Postura sobre la cabeza (*Sirshasana*)

Sirshasana (*sirsha*=cabeza) se ubica, en cuanto a su dificultad, entre las posturas sentadas y las posturas generales. Por un lado, ayuda a desarrollar la introspección y la concentración. Por el otro, brinda varios beneficios físicos directos, la mayoría de ellos resultantes de la acción inversa de la gravedad sobre el cuerpo. Se la llama a menudo el “rey” de las posturas generales [ver la nota adicional (c), al final del artículo]. Parece incrementar la tasa metabólica; esté preparado para aumentar su ingestión de calorías cuando la practique regularmente por media hora o más.

No existe un objetivo clásico claramente definido para la duración en la postura sobre la cabeza. Hay buenas razones

para apuntar al menos a una hora en el largo plazo⁷. La fuerza en la parte superior del cuerpo ayuda en las fases iniciales pero no es muy importante para la duración. La postura sobre la cabeza es principalmente un ejercicio de equilibrio.

Hay dos posiciones principales para la postura sobre la cabeza. La primera, con las palmas de las manos en el suelo y los antebrazos perpendiculares al plano del piso, debe ser usada solo en las etapas iniciales. La segunda, con los dedos entrecruzados detrás de la cabeza y los antebrazos en el piso, debe ser usada para duraciones de más de uno o dos minutos.

Al comienzo es más fácil equilibrarse usando la primera posición de brazos, distribuyendo el peso entre los brazos y la cabeza, y dirigiendo el equilibrio hacia el frente de la parte superior de la cabeza. No recomiendo usar una pared para aprender a equilibrarse. Comience aprendiendo a equilibrarse con las rodillas sobre sus codos y su cuerpo tan derecho como sea posible. Después, aprenda a elevar ambas piernas juntas, lentamente, mientras aún están dobladas. Finalmente, extienda las piernas y equilibrese.

Una vez que pueda mantener el equilibrio confortablemente por alrededor de un minuto, comience a usar la segunda posición de brazos. Para elevarse, acerque los pies a la cabeza tanto como le sea posible y mantenga el tronco derecho. No impulse sus piernas. Elévelas juntas lentamente, mientras mantiene el equilibrio. Como antes, primero eleve sus muslos mientras sus piernas están aún dobladas, después extienda las piernas. Con el tiempo, aprenda a equilibrarse más hacia la parte posterior de su cabeza e intente poner menos y menos peso en sus brazos. Eventualmente, todo el peso debería estar en la parte superior de la cabeza; los brazos deberían usarse solo para mantener el equilibrio⁸. Con el tiempo, experimentará una sensación de ligereza.

No vaya a una posición sobre la cabeza desde una posición de pie, o viceversa. Acuéstese antes y después. Yo prefiero hacer largas relajaciones después, pero esto no es necesario cuando está practicando la postura sobre la cabeza por unos pocos minutos. Hay algunas posturas ligeramente diferentes, que ayudan a descomprimir las vértebras cervicales. Una de ellas debería ser usada después de la postura sobre la cabeza y antes de la relajación.

La postura sobre la cabeza, igual que una postura sentada, debe ser desarrollada gradual y sistemáticamente. No incremente la duración hasta que haya podido mantener la duración anterior por al menos un mes casi todas las veces. Cuando esté practicando por más de cinco minutos, su respiración debe ser lenta y regular. Si está respirando muy rápido o sudando profusamente, es el momento de descender. Otros dos aspectos que son muy importantes para largas estancias sobre la cabeza son la alineación y el acolchado. Si es posible, practique frente a un espejo que abarque su largo total. Vea la Tabla 3 para un esquema de niveles.

5 Control de la respiración

Pranayama (*Prana*=aliento y *Yama*=control) es la quietud de la respiración. La quietud completa del cuerpo no puede lograrse sin la quietud completa de la respiración. Se dice que la quietud de la postura y la respiración trae la quietud de la mente. Por lo tanto, el aspecto principal del control de la respiración es la retención de la respiración.

Los ejercicios avanzados de *Hatha Yoga* son bastante agotadores y requieren una excelente salud general, buen dominio de una postura sentada, una dieta sana y moderada, y músculos abdominales fuertes⁹. Por lo tanto, el control avanzado de la respiración comienza tradicionalmente solo después de que muchas de las otras prácticas han sido dominadas. Sin embargo, de las prácticas introductorias al control de la respiración pueden obtenerse varios beneficios que no tienen tales requisitos previos.

Hay varios ejercicios diferentes de control de la respiración¹⁰. Excepto algunos especializados, la mayoría comparten

⁷La postura sobre la cabeza ni siquiera es mencionada como *Sirshasana* en ninguno de los tres clásicos del *Hatha Yoga*. Sin embargo, la nomenclatura no estaba muy estandarizada en aquellos tiempos. Hay buenas razones para creer que la postura sobre la cabeza es la llamada *Viparita Karani* en aquellos textos, aun cuando hoy *Viparita Karani* generalmente denota una postura diferente. El *Hatha Yoga Pradipika* es bastante vago en este asunto: “El ejercicio llamado *Viparita Karani* se aprende bajo la instrucción del gurú. Si la comida es escasa, el fuego lo consumirá [al practicante] inmediatamente. Ponga la cabeza en el piso y los pies elevados hacia el cielo, por un segundo el primer día, e incremente el tiempo diariamente. Después de seis meses, no se ven arrugas ni pelo gris. Aquel que la practique diariamente, aun por tres horas, conquistará la muerte”.

⁸Hay muchas opiniones disidentes sobre en qué lugar de la cabeza hacer equilibrio, y sobre si poner [o no] algo de peso en los brazos. Encuentro más cómodo llevar todo mi peso hacia la parte de atrás de la cabeza. Parece que llevar el equilibrio hacia atrás en la parte superior de la cabeza resulta en una mejor alineación de las vértebras cervicales.

⁹El *Hatha Yoga Pradipika* dice (II.1): “Habiéndose establecido en la postura, un yogui, dueño de sí mismo, que coma alimentos saludables y moderados, deberá practicar *pranayama*, como le sea indicado por su gurú” (ver también nota número 3 a pie de página).

¹⁰El *Hatha Yoga Pradipika* lista ocho tipos de *Pranayama*: *Surya Bheda*, *Ujjayi*, *Sitkari*, *Sitali*, *Bhastrika*, *Bhramari*, *Murcha*, y *Plavini*. El *Gheranda Samhita* también lista ocho: *Sahita*, *Surya Bheda*, *Ujjayi*, *Sitali*, *Bhastrika*, *Bhramari*, *Murcha*, y *Kevala*. *Sahita* y *Kevala* son descritos en el *Hatha Yoga Pradipika*, pero no incluidos en la lista de los ocho tipos. *Sahita* (respiración alternando los orificios nasales) es la introducción tradicional al *Pranayama*, y *Kevala* el resultado final tradicional.

algunas técnicas básicas. Hay cuatro partes principales en un ciclo de respiración controlada: exhalación (*Rechak*), retención con los pulmones vacíos (*Bahya Kumbhak*), inhalación (*Purak*), y retención con los pulmones llenos (*Antara Kumbhak*). La exhalación y la inhalación deben ser dominadas primero.

La exhalación debe ser siempre lenta, controlada y profunda. En general, debe hacerse un esfuerzo para eliminar tanto aire como sea posible de los pulmones (en la respiración normal, superficial, solo un pequeño porcentaje del aire en los pulmones es renovado en cada respiración). La inhalación debe ser normalmente la mitad de larga que la exhalación. Debe ser profunda, llenando los pulmones desde la base hacia arriba. Excepto en algunos pocos *Pranayamas*, la inhalación y la exhalación deben hacerse siempre solo por la nariz. *Ujjayi*, una de las formas de *Pranayama*, se ejecuta cerrando parcialmente la glotis durante la exhalación y la inhalación, haciéndolas audibles. Esto permite una mayor atención y un control más sutil de la constancia en el flujo del aire. La respiración profunda, lenta, rítmica y atenta, es enseñada primero, y *Ujjayi* sin retención, después.

Después de aprender a inhalar y exhalar correctamente, se enseña la retención de la respiración. La mayoría de los maestros empieza con la retención con pulmones llenos (*Antara Kumbhak*), pero algunos empiezan con la retención con pulmones vacíos (*Bahya Kumbhak*). Al principio, puede simplemente agregarse una breve retención al ciclo de inhalación-exhalación. La retención larga de la respiración se desarrolla generalmente con la respiración que alterna los orificios nasales (*Sahita Pranayama*) o con la respiración de fuelle (*Bhastrika Pranayama*). La respiración alternando los orificios nasales consiste en la inhalación a través de un orificio, retención, exhalación a través del otro orificio. El ciclo siguiente comienza con la inhalación a través del orificio usado para la exhalación anterior, retención y exhalación a través del otro orificio. Esta es la forma más común, aunque a veces se usan otras formas.

Hay tres técnicas claves usadas durante el *Pranayama*, en particular para la retención con los pulmones llenos: *Jalandhara Bandha* (cierre de la barbilla), *Uddiyana Bandha* (cierre abdominal) y *Mula Bandha* (cierre anal o de raíz). Las tres ayudan a incrementar la presión intratorácica, permitiendo por tanto que se tome más oxígeno del aire en los pulmones. También se dice de ellos que tienen otros efectos importantes, sutiles. Lleva algún tiempo dominarlos, y hay varios ejercicios auxiliares en el *Hatha Yoga* para desarrollar estos tres cierres¹¹. Deben ser dominados antes de intentar retenciones largas de la respiración.

La retención de la respiración en la práctica avanzada del *Hatha Yoga* se desarrolla tradicionalmente [hasta mantenerla] por lo menos tres minutos, en repetición. No hace falta decirlo, esto debe ser hecho gradualmente y con cuidado. Generalmente, se practican varios ciclos completos de respiración de una sola vez. Cada uno de estos ciclos debe ser de la misma duración, y cada una de las partes —inhalación, exhalación y retención— debe ser del mismo largo, no con respecto a las otras, sino con respecto a la misma parte del ciclo anterior. No debe mantener la respiración tanto como pueda. En lugar de eso, debe trabajar sobre una duración en particular (por ejemplo, 8 segundos para la inhalación, 16 para la retención y 32 para la exhalación) durante un número fijo de ciclos (por ejemplo, 10). Cambie a un nivel superior solo cuando esto se vuelva fácil. La exhalación debe ser siempre lenta, controlada y profunda. Si no es lenta y controlada, está reteniendo demasiado la respiración. Si no es profunda, la inhalación no renovará tanto aire de los pulmones y la retención será más difícil.

Uno de los ejercicios de control de la respiración más poderosos e importantes es *Bhastrika*. *Bhastrika* tiene dos fases. La primera fase consiste en respiraciones muy rápidas sin retención. La exhalación debe ser activa y forzada, mientras que la inhalación debe ser pasiva. En esta fase, la exhalación no debe durar más que la mitad del tiempo de la inhalación (en contraste con la mayoría de las otras técnicas de respiración). La velocidad debería ser inicialmente de 60 respiraciones por minuto y puede ser eventualmente desarrollada hasta 120 respiraciones por minuto. La profundidad no debe ser sacrificada por la velocidad. La segunda fase consiste en un ciclo regular, conformado por inhalación lenta, retención con los pulmones llenos y exhalación lenta. Esto constituye un ciclo. Hay muchas pequeñas variaciones; por ejemplo, la respiración alternada puede ser usada durante la segunda fase e inclusive durante la primera. *Bhastrika* es un ejercicio muy intenso y vigorizador. El número de respiraciones rápidas y la duración de la retención deben incrementarse gradual y cuidadosamente.

Para las retenciones de más de tres minutos, se necesitan dos técnicas adicionales: *Khechari Mudra*¹² y la habilidad para

¹¹La postura sobre los hombros (*Sarvangasana*) ayuda a perfeccionar *Jalandhara Bandha*. *Uddiyana Bandha* puede ser perfeccionado practicándolo en repetición (o *Agnisara*) tal como se describe en la sección de las técnicas de limpieza. *Mula Bandha* puede ser perfeccionado por la práctica de *Aswini Mudra*, la contracción y relajación repetida de los esfínteres anales.

¹²Mucha gente sostiene que *Khechari Mudra* es innecesaria o que la descripción dada en el *Hatha Yoga Pradipika* o los otros clásicos es metafórica. Discrepo con ambas posiciones. Es verdad que la gran mayoría de las personas que practican Yoga no tienen necesidad de practicar *Khechari Mudra*, y por cierto, aun en la India, muy pocos yoguis “accesibles” la practican. Después de leer los clásicos, es difícil creer que la descripción de *Khechari* debiera ser tomada como una metáfora, mientras que la descripción de las otras técnicas debiera ser tomada literalmente. Esto es lo que dice el *Hatha Yoga Pradipika*: “*Khechari Mudra* se lleva a cabo empujando con fuerza la lengua dentro de la garganta, dándola vuelta sobre sí misma, y manteniendo la mirada en el entrecejo. Para lograr esto, la lengua es alargada cortando el frenillo,

hacer circular el aire a través del sistema digestivo. Describiré ambas aquí por coherencia, pero tenga en cuenta que muy poca gente desarrolla el control de la respiración hasta este extremo. *Khechari Mudra* requiere largas preparaciones: cortar gradualmente el frenillo de la lengua y estirla. Debería ser posible, como mínimo, tocar la punta de la nariz con la lengua. Una vez que se alcanza el largo necesario, la lengua puede ser tragada y usada para cerrar la glotis, o puede ser dirigida hacia arriba, detrás del paladar blando, para controlar la dirección de la respiración. Se supone que *Khechari* tiene otros variados efectos benéficos. La habilidad para hacer circular el aire a través del sistema digestivo se desarrolla con las técnicas de limpieza. Vea la Tabla 4 para el esquema de niveles.

Tabla 4: Esquema de niveles para el *Pranayama*

	Tipo de respiración	Tiempo total (minutos)	Número de ciclos	Tiempo por ciclo (segundos)	Inspiración Retención Exhalación	Respiración rápida	Cierres (<i>Bhandas</i>)
1	Normal	2	8	15	5—0—10		
2	<i>Ujjayi</i>	5	8	40	8—16—16		
3	Alternada	10	10	56	8—32—16		<i>Jalandhara</i> (inicial)
4	<i>Bhastrika</i>	15	10	90	10—40—20	20	<i>Jalandhara</i>
5	<i>Bhastrika</i>	30	12	150	15—60—30	45	añadir <i>Uddiyana</i>
6	<i>Bhastrika</i>	42	12	210	20—75—40	75	añadir <i>Mula Bhandha</i>
7	<i>Bhastrika</i>	48	12	240	20—90—40	90	
8	<i>Bhastrika</i>	60	12	300	20—120—40	120	
9	<i>Bhastrika</i>	60	10	360	20—150—40	150	
10	<i>Bhastrika</i>	56	8	420	20—180—40	180	
11	<i>Bhastrika</i>	56	8	420	20—180—40	180	añadir <i>Khechari Mudra</i>
12	<i>Bhastrika</i>	64	8	480	20—210—40	210	
13	<i>Bhastrika</i>	72	8	540	20—240—40	240	
14	<i>Bhastrika</i>	80	8	600	20—270—40	270	
15	<i>Bhastrika</i>	88	8	660	20—300—40	300	

6 Limpieza

El *Hatha Yoga* incluye un conjunto de técnicas de limpieza externa e interna llamadas en conjunto *kriyas* o *shatkarma*. Algunas de ellas son simplemente el equivalente antiguo de prácticas contemporáneas ampliamente difundidas, tales como la limpieza de dientes u oídos. Algunas corresponden, pero no equivalen, a prácticas similares comunes en Occidente, tales como los enemas. Otras no tienen equivalente en nuestra cultura.

Algunas técnicas de limpieza pueden resultar chocantes para el neófito. Esto se debe generalmente al desconocimiento de su propósito, de las técnicas apropiadas, y de cómo encajan juntas. Las técnicas más exóticas deberían generalmente ser practicadas en los niveles más altos. Algunas personas sostienen que las técnicas de limpieza deberían ser practicadas solo por enfermos o solo bajo circunstancias especiales¹³. Discrepo con este punto de vista; pienso que la mayoría de la gente puede beneficiarse con la práctica de algunas técnicas de limpieza.

Nuestra cultura actual enfatiza mucho la limpieza externa. Varios de nosotros nos duchamos diariamente y limpiamos nuestros dientes varias veces por día. Sin embargo, la limpieza externa no es suficiente para una salud excelente. Esta es la razón por la que las técnicas de limpieza interna fueron desarrolladas en el *Hatha Yoga*. Una vez que se vuelva diestro con algunas de estas técnicas, se preguntará cómo se las arregló sin ellas. Al igual que la ducha, no son estrictamente necesarias, y tal como ella, sería difícil atribuirles beneficios muy específicos para la salud. Sin embargo, tal como la ducha, ayudan a crear una sensación de frescura y bienestar que es difícil de describir a aquellos que no las practican. Algunos proclaman que estas técnicas no son “naturales”; ducharse tampoco es “natural”.

El cuerpo masculino tiene tres grandes cavidades conectadas al exterior: el sistema respiratorio, el sistema digestivo

moviendo y tirando de ella. Cuando toca el espacio entre las cejas, puede realizarse *Khechari*. Tomando un instrumento afilado, suave y limpio, de la forma de una hoja de cactus, el frenillo de la lengua debe ser cortado un poco (tanto como el espesor de un cabello) cada vez...”. El texto sigue y sigue, brindando tanto la descripción más larga como el más largo elogio para cualquiera de las técnicas descritas allí. El *Gheranda Samhita* y el *Siva Samhita* también brindan largas descripciones y elogios.

¹³El *Hatha Yoga Pradipika* dice: “si existe exceso de grasa o flema en el cuerpo, las seis *kriyas* deben ser ejecutadas primero. Pero quienes no sufran exceso de éstas, no deben ejecutarlas”.

y el sistema urinario. El cuerpo femenino tiene una más: el sistema reproductivo (que no incluye una gran cavidad en el hombre). La mayoría de los agentes causantes de enfermedad entran al cuerpo a través de la piel o de una de esas cavidades. Las técnicas de limpieza del *Hatha Yoga* se concentran en dichas cavidades, en particular en el sistema respiratorio y el digestivo. La limpieza se hace generalmente con agua, aire, una cuerda o una tela, según sea apropiado.

Los pulmones no pueden ser limpiados con agua, una cuerda o una tela. Por lo tanto, debe usarse aire. La principal técnica para la limpieza de todo el sistema respiratorio es la hiperventilación controlada. La hiperventilación seguida por la retención de la respiración se llama *Bhastrika*, y se ha tratado bajo el control de la respiración. La hiperventilación sin retención de la respiración se llama *Kapalabhati*¹⁴. La nariz se limpia con agua o una cuerda en las distintas formas de *Neti*. La más fácil, *Jala Neti*, consiste en absorber agua ligeramente salada (en equilibrio osmótico con el cuerpo) por la nariz, y dejarla salir por la boca. La técnica inversa, tomar agua por la boca y dejarla salir por la nariz es mucho más difícil de dominar. Otra técnica, *Sutra Neti*, consiste en insertar una cuerda ligeramente encerada o un catéter fino de plástico en un orificio nasal, agarrarlo en el fondo de la garganta con los dedos, y cuidadosamente tirar de él hacia adelante y hacia atrás para aflojar todo residuo sólido. Todas estas técnicas ayudan a desarrollar una resistencia buena, aunque no perfecta, ante el resfriado común.

Hay una considerable variedad de técnicas para la limpieza del tubo digestivo. Esto es en parte porque el sistema digestivo se abre al exterior en dos lugares distintos, permitiendo la limpieza de cualquiera de los dos extremos (boca o ano), o la limpieza de extremo a extremo (boca a ano). Varias de estas técnicas se basan en la habilidad para crear un vacío parcial intra-abdominal para permitir la succión de agua o aire. Hay dos ejercicios que producen este vacío parcial: *Uddiyana* y *Nauli*. Estos ejercicios son fundamentales para muchas técnicas de limpieza, extremadamente importantes en Yoga en general, y también benéficos por sí mismos. Por lo tanto, deben ser aprendidos y dominados desde el principio. Una gran parte del desarrollo de las técnicas de limpieza es el desarrollo de la fuerza y la resistencia en *Uddiyana* y *Nauli*.

Uddiyana es el ejercicio más fácil y debe ser aprendido primero. Consiste en meter el abdomen hacia adentro y hacia arriba para crear un gran espacio bajo las costillas. Esto se hace vaciando los pulmones y haciendo entonces una “falsa inspiración”. Debe ser posible, como mínimo, colocar dos puños enteros en el espacio así creado. Una vez que esto es posible, *Uddiyana* debe ser practicado en repetición (esto se llama *Agnisara Dhauti*). Vacíe los pulmones, meta el abdomen, relájelo, métele nuevamente, y repita varias veces hasta que necesite inhalar. Esto es un ciclo. El número de ciclos y el de repeticiones en cada ciclo debe incrementarse gradualmente. Inicialmente, es más fácil hacer el ejercicio de pie, con las rodillas y el tronco levemente doblados y las manos en las rodillas. Eventualmente, puede ser hecho en [la postura del] loto. El ejercicio se considera dominado cuando puede hacerse un total de 1.500 repeticiones seguidas (esto se hace usualmente en 30 ciclos de 50 repeticiones cada uno, y toma alrededor de 20 minutos). *Uddiyana* no ejercita los músculos abdominales, que permanecen relajados a través de toda la práctica. Es esencialmente un ejercicio del diafragma y otros músculos respiratorios. Una vez que *Uddiyana* puede ser realizado confortablemente, debe aprenderse *Nauli*. *Nauli* consiste en el aislamiento y la contracción de los dos rectos abdominales, los grandes músculos que pueden dar al abdomen la apariencia de una “tabla de lavar”. Para ejecutar *Nauli*, debe hacer primero *Uddiyana*, y mientras el abdomen está retraído, debe indentificar y contraer los rectos abdominales. Esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo; se requieren varios intentos para “encontrar” los músculos. Cuando pueden ser contraídos estando aún en *Uddiyana*, solo el centro sobresale, mientras que los costados estarán aún huecos. Una vez que esto es posible, *Nauli* debe ser practicado en repetición, igual que *Uddiyana*. Cuando pueden ser hechas confortablemente varias repeticiones, hay que aprender primero a contraer solo uno de los rectos abdominales. Después hay que aprender a hacer “rotaciones”, consistentes en la contracción de uno de los rectos, seguidamente ambos, después el otro, después relajación (todo mientras se mantiene *Uddiyana*). Finalmente, hay que aprender a aislar los dos oblicuos externos, que deben ser sumados a las “rotaciones”. Se considera dominado este ejercicio cuando, como en *Uddiyana*, pueden hacerse 1.500 rotaciones de una vez (primero 750 de izquierda a derecha, después 750 de derecha a izquierda).

Ambos ejercicios son excelentes para la salud general. *Nauli* ayuda a desarrollar músculos abdominales fuertes. Hacer 200 a 500 repeticiones de cada uno es bastante satisfactorio para la salud general. *Uddiyana* y, mucho más aún, *Nauli* central, crean un vacío parcial intra-abdominal que es esencial para las técnicas descritas más adelante. Las rotaciones de *Nauli*, por actuar sobre el colon transversal, ayudan a hacer circular el agua o el aire en el sistema digestivo, hacia arriba o hacia abajo.

Al desarrollar un buen control de los esfínteres anales¹⁵, es posible abrir el ano mientras se ejecuta *Nauli*. Cuando esto se hace en cuclillas dentro del agua, el agua será absorbida hacia adentro del recto debido al vacío parcial producido por *Nauli* (una bañera es ideal para esto, pero una pequeña palangana es suficiente cuando la técnica está bien desarrollada). Esta técnica se llama *Jala Basti*, y el resultado es similar a un enema, pero más profundo y completo. Después de absorberla

¹⁴Algunos maestros sostienen que existen otras diferencias entre *Bhastrika* y *Kapalabhati* más allá de la retención de la respiración en la primera. Dado que los clásicos son bastante vagos con respecto a este asunto, no hay una respuesta definitiva.

¹⁵El control de los esfínteres anales se adquiere por medio de la práctica de *Aswini Mudra*, que consiste en contracciones repetidas del ano.

de esta manera, el agua puede ser distribuída hacia arriba a lo largo del colon por medio de unas pocas rotaciones *Nauli* de izquierda a derecha. Posteriormente, el agua restante puede ser descargada por medio de rotaciones *Nauli* de derecha a izquierda. Un proceso similar, pero sin agua, resulta en la limpieza por aire (*Shtala Basti*). Normalmente, *Basti* no debe ser practicada para inducir la defecación, aunque ciertamente puede ayudar a eso, sino para limpiar el colon. Se practica mejor después de la defecación.

El otro extremo del sistema digestivo puede ser limpiado de forma similar. Tragar varios vasos de agua salada y vomitar, limpia el estómago y se llama *Vamana Dhauti*. *Nauli* puede ser usado para introducir grandes cantidades de aire en el estómago que pueden ser entonces expelidas por la boca. El esófago puede ser también limpiado tragando una larga gasa (mientras se sostiene firmemente un extremo afuera!) y después tirando de ella hacia afuera. Esto se conoce como *Vastra Dhauti*.

Las técnicas más poderosas para la limpieza del tubo digestivo consisten en hacer circular el agua y el aire (separadamente), desde la boca hacia el ano. Hacer circular el agua, sorprendentemente, puede ser realizado la primera vez por cualquiera que esté en buen estado de salud. Se lo conoce como *Varisara Dhauti* o *Shank Prankshalana*. No deben ingerirse sólidos por alrededor de 12 horas, e idealmente, por 24 ó 36 horas antes de ejecutar la técnica. Además, para comenzar, es mucho mejor esperar hasta después de defecar. El ejercicio consiste en beber agua tibia, salada, alternando con una serie de movimientos que ayudan al agua a desplazarse. Después de media a unas pocas horas, y después de beber de 2 a 4 litros, ésta comenzará a salir. El ejercicio debe continuarse hasta que el agua salga relativamente limpia.

Cuando se ha dominado *Nauli*, es posible ejecutar *Varisara Dhauti* solo por medio de rotaciones *Nauli* de derecha a izquierda. Es mucho más eficiente y rápido hacerlo de esta manera y generalmente toma solo 20 a 45 minutos. También es posible eliminar con *Nauli* mucha más del agua remanente. Una vez que esto ha sido dominado, se puede aprender a hacer circular el aire (*Vatasara Dhauti*). La técnica es similar, excepto que el aire debe ser llevado al estómago por medio de *Nauli*. Después de aprender a ejecutar ambas técnicas, *Varisara* y *Vatasara* por separado, deben ser practicadas una después de la otra (el aire primero, el agua después). Todas las técnicas descritas en este párrafo deben intentarse solamente en los niveles avanzados, después de perfeccionar *Nauli*. Generalmente toma de 2.000 a 3.000 rotaciones *Nauli* para ejecutar ambas.

Neti, *Nauli*, *Uddiyana* y *Basti* pueden ser practicadas diariamente de forma provechosa. Las otras técnicas deben ser ejecutadas semanal, bi- semanal, o mensualmente. *Varisara* puede ser practicada menos frecuentemente. Vea la Tabla 5 para el esquema de niveles. Hay otras técnicas distintas de valor secundario, incluyendo técnicas para los oídos, la lengua, los senos [craneales], etc.

Tabla 5: Esquema de niveles para las técnicas de limpieza

	<i>Uddiyana</i>	<i>Nauli</i>			Limpieza		
		Central	Lateral	Rotaciones	Agua	Aire	Otras
1	200				<i>Neti</i>		
2	200	200					<i>Aswini</i>
3	200	200	200		<i>Jala Basti</i> ¹⁶		
4	200	200	200	200	<i>Jala Basti</i> ¹⁷		
5	200	200	200	400	<i>Jala Basti</i> ¹⁸		
6	400	200		600		<i>Sthala Basti</i>	<i>Sutra Neti</i>
7	600	200		600	<i>Vamana Dhauti</i>	<i>Vastra Dhauti</i>	
8	600	200		800	<i>Varisara</i>		
9	800	200		800		<i>Sthala Basti</i> ¹⁹	
10	1000			1000	<i>Varisara</i> ²⁰		
11	1000			1000		Aire al estómago	
12	1000			1000		<i>Vatasara</i>	
13	1000			1000		<i>Vajroli A</i> ²¹	
14	1000			1000		<i>Vajroli B</i> ²²	
15	1000			1000		<i>Vajroli C</i> ²³	

7 Plan de práctica

Para cada uno de los cinco componentes he diseñado 15 niveles de dificultad progresivamente creciente. El nivel 1 es accesible para la mayoría de la gente en un estado de salud razonablemente bueno. Los niveles 2 y 3 brindan un entrenamiento excelente para la salud general. El nivel 5 es ya bastante intenso. El nivel 15 implica más o menos la maestría de la parte física. Más allá del nivel 15 (y posiblemente mucho antes) es el momento para cambiar a otras cosas. El *Hatha Yoga* es solo una herramienta para preparar el cuerpo para prácticas más elevadas.

No es esencial en absoluto alcanzar los niveles más altos. Se muestran principalmente como referencia, para que pueda tener una idea de qué es lo que implica la práctica del *Hatha Yoga* avanzado, en el nivel físico. Completar el nivel 2 ó 3 es suficiente para la mayoría de la gente. Aquellos con una fuerte motivación y un alto interés en el *Hatha Yoga*, deben esforzarse en alcanzar el nivel 5. Más allá del nivel 5, se hace muy importante el desarrollo de otras áreas del Yoga, en particular, la dieta. Los niveles más altos, en general, no deben ser intentados sin una guía personal y experta.

Cada uno de los cinco primeros niveles está dividido en doce lecciones. Las primeras dos lecciones de cada nivel cubren aspectos progresivamente más profundos de la postura de relajación (*Savasana*) y de los detalles de la práctica de las posturas generales. Las lecciones 3 a 9, presentan las posturas generales, unas pocas a la vez. La lección 10 enseña aspectos progresivamente más profundos de la postura sentada y de la postura sobre la cabeza. La lección 11 enseña aspectos progresivamente más profundos del control de la respiración, y la lección 12 enseña aspectos progresivamente más profundos de las técnicas de limpieza.

Inicialmente, el estudiante es alentado a practicar alrededor de dos veces por semana. Cada sesión, generalmente, no incluye una nueva lección. Las nuevas lecciones se proporcionan solo cuando el estudiante demuestra la ejecución correcta de lo que le ha sido enseñado en las lecciones previas (dentro de sus limitaciones físicas actuales). Los cinco componentes no necesitan necesariamente ser desarrollados simultáneamente, pero al menos para los cinco primeros niveles es mejor hacerlo así. Un nivel se considera completo en su totalidad solo cuando los cinco componentes han sido dominados en ese nivel. Generalmente toma de medio año a dos años completar un nivel (los niveles superiores pueden tomar más tiempo). Una frecuencia razonable es una lección por mes. Esto puede parecer lento, pero en realidad es un buen ritmo si se puede mantener por unos pocos años. Alcanzar el nivel 5 en cinco años no está mal en absoluto. No tiene sentido apurarse al comienzo, solo para quedarse estancado después.

¹⁶Con ayuda de un tubo

¹⁷Con ayuda de los dedos

¹⁸Sin ayuda

¹⁹A mayor profundidad

²⁰Solo con *nauli*

²¹Inserción de catéter uretral

²²Succión de agua con catéter uretral

²³Succión de agua sin catéter uretral

Los cinco componentes son enseñados inicialmente dentro de la sesión. En los niveles 3 y superiores, el estudiante es alentado a comenzar una breve práctica matinal diaria. Esta práctica matinal debe incluir inicialmente técnicas de limpieza y ser muy breve. Después, debe ser agregado el control de la respiración y con él, la práctica de una postura sentada. Finalmente, debe agregarse la práctica diaria de una postura sobre la cabeza.

Una de las cosas más importantes para aprender algo, es encontrar el gradiente correcto de dificultad. Si el ejercicio es demasiado fácil, parece inútil. Si es demasiado duro, es demasiado difícil de seguir y no se lo disfruta. La práctica del Yoga debe disfrutarse. Algunas personas podrían encontrar un esquema explícito de niveles poco atractivo, porque podría hacer aparecer al Yoga como un deporte competitivo. Sin embargo, el aspecto competitivo existe en la mente de las personas, independientemente de un esquema de niveles explícito. Obviamente, la ventaja de tener niveles no consiste en poder mirar desde arriba a aquellos que están practicando en los niveles inferiores, sino en que tenga una idea más clara de qué practicar y para qué esforzarse.

Los componentes y los niveles son solo una parte del panorama. Para la práctica a largo plazo, una de las cosas más importantes es tomar las riendas del deseo de practicar. Si se rinde a él demasiado, se consumirá [usted en el deseo]; si no lo ejerce, se aburrirá. Una visión a largo plazo y una práctica regular y sistemática son esenciales. Ser capaz de ver a lo lejos (sabiendo qué puede esperarse de los niveles más próximos) ayuda a administrar los esfuerzos. Mi plan especifica parámetros claros para completar los niveles. Esto ayuda a ser realista y exhaustivo.

8 Conclusión

Escribí este artículo en parte para saldar mi deuda con Theos Bernard. Sus libros me han provisto de información inapreciable sobre la práctica avanzada. Theos parece haber completado el nivel 15 en los cinco componentes, con excepción quizás de las posturas generales. Estoy agradecido de que haya decidido escribir sobre algunas de las prácticas avanzadas, en vez de retener completamente esa información. Su ejemplo me alentó a hacer lo mismo. Desgraciadamente, parece que fue asesinado en el Tibet hace tiempo. Si tiene alguna información sobre él, parientes vivos, colaboradores, etc, por favor hágamelo saber. También, si sabe de alguien que haya completado el nivel 15, en particular en el control de la respiración, por favor hágamelo saber.

Varias personas me han ayudado en la preparación de este artículo. Sus sugerencias lo han mejorado substancialmente. Entre ellas, la ayuda de Pablo Ronchi y Rosemary Rooks ha sido particularmente útil. Pablo tradujo este artículo al castellano, y en el proceso encontró varios errores pequeños y no tan pequeños. Rosemary leyó varios borradores del artículo y aportó valiosos comentarios. Jose Antonio Offroy reformateó este artículo en \LaTeX y en el proceso hizo varias correcciones.

9 Acerca del autor

Alan Nash ha estado practicando y estudiando *Hatha Yoga* intensamente desde hace largo tiempo. Es el fundador de una pequeña compañía de software educativo y coautor de dos libros técnicos: *The Elements of C Programming Style* (McGraw-Hill, 1992) y *The Best of BYTE* (McGraw-Hill, 1993). Puede visitar su página en Internet en www.nashalan.com o enviarle correo electrónico a anash@san.rr.com.

10 Lecturas adicionales

Para conocer más sobre las series de Patabhi Jois, recomiendo el artículo *Power Yoga*, por Anne Cushman, publicado en *Yoga Journal*; el manual incluido con la cinta de video *Yoga with Richard Freeman* (por Richard Freeman), y el libro *Ashtanga Yoga*, de Lino Miele [El material citado en este párrafo está en inglés; quizás sea difícil de conseguir fuera de los Estados Unidos de Norteamérica].

Para una excelente introducción a las principales técnicas de *Hatha Yoga*, recomiendo especialmente los libros de André Van Lysebeth *Yoga Self Taught* y *Pranayama* (ambos agotados). Brindan una introducción excelente, en profundidad, adecuada tanto para estudiantes que recién comienzan como para estudiantes intermedios. Ha publicado dos libros más sobre *Hatha Yoga*, que desafortunadamente no han sido traducidos al inglés (fueron escritos originalmente en francés); no son tan importantes como *Yoga Self Taught* y *Pranayama*. Para un compendio enciclopédico de 200 posturas, vea *Light on Yoga*, de B.K.S. Iyengar. [En España y Argentina, *Yoga Self Taught* y *Pranayama* pueden encontrarse fácilmente

como *Aprendo Yoga y Pranayama*. Van Lysebeth escribió otros dos libros sobre *Hatha Yoga* que han sido traducidos al castellano, pero no al inglés: *Perfecciono mi Yoga* y *Mi Sesión de Yoga*. El libro de Iyengar también puede ser encontrado, aunque bajo otro título en castellano (*Yoga cien por cien*).

Para una visión extraordinaria de la práctica a largo plazo de un yogui avanzado, leer *Hatha Yoga*, de Theos Bernard (adaptado, creo, de su tesis doctoral en la Universidad de Columbia [Estados Unidos de Norteamérica]) y *Heaven Lies Within Us*. Estos son, de lejos, los mejores libros que he encontrado sobre la práctica avanzada de *Hatha Yoga*. El primero describe la mayoría de las técnicas importantes en detalle (incluyendo *Khechari Mudra*), y el segundo describe sus experiencias personales al desarrollar las técnicas. Los libros de Theos Bernard también están agotados. Sus libros, así como los de Van Lysebeth, valen la pena de ser buscados intensamente. La mejor manera de buscarlos es que pida un préstamo inter-bibliotecario en su biblioteca local. [En España y Argentina, *Hatha Yoga* y *Heaven Lies Within Us* fueron publicados como *Hatha Yoga - una técnica de liberación* y *El camino práctico del Yoga - el cielo está en nosotros*, pero ambos libros son difíciles de conseguir y están probablemente agotados].

El clásico sobre *Ashtanga Yoga* es los *Yoga Sutras*, escrito por *Patañjali* alrededor de 500 años antes de Cristo [aunque actualmente hay orientalistas, como Georg Feuerstein y otros, que especulan sobre esta fecha, fijándola alrededor del 150 después de Cristo]. Hay muchas traducciones, interpretaciones y comentarios sobre este texto. El comentario más importante fue escrito por *Vyasa*, hace mucho tiempo. Algunas traducciones incluyen el original en sánscrito del texto de *Patañjali*, su transliteración en caracteres romanos, su traducción palabra por palabra, su traducción completa, el comentario de *Vyasa* (a veces en varios pasos de traducción), y finalmente, los comentarios del traductor. Si es posible, lea más de una traducción y sea cuidadoso en separar el texto original, de los comentarios de *Vyasa* (si están presentes) y de los comentarios del traductor.

Los tres clásicos del *Hatha Yoga* son: *Hatha Yoga Pradipika* por Svatmarama (este es considerado la principal referencia en *Hatha Yoga*), *Gheranda Samhita* por Gheranda, y *Siva Samhita* (no sé quién es el autor). No hay tantas traducciones de estos libros como de los *Yoga Sutras*, pero si fuera posible, es mejor revisar más de una traducción.

11 Notas adicionales al artículo original

En la traducción del artículo, del inglés al castellano, no se intentó castellanizar la transliteración al inglés de las palabras en sánscrito, ni traducir los títulos de las obras en inglés. Todos los textos entre corchetes, [como este, por ejemplo], son comentarios posteriores y no figuran en el artículo original. En las tres primeras notas al pie, los textos entre paréntesis son comentarios de Deshpande y sí figuran en el artículo original. Las siguientes notas, comunicadas personalmente al traductor por el autor, no figuran en el artículo original:

(a) En la nota al pie número 1, la traducción de Deshpande al inglés dice: “ideational choice-making movement” [algo así como “movimientos ideacionales decisionales”, aunque la versión española de este libro lo traduce como “movimiento ideacional electivo”]. Aunque generalmente me gusta la traducción de Deshpande, para este *sutra* [verso] específico prefiero la de Iyengar: “Yoga is the cessation of movements in the consciousness” [Yoga es la cesación de movimientos en la conciencia], y la de Bangali Baba “Yoga is the restraint of mental operations” [Yoga es la restricción de las operaciones mentales]. La palabra sánscrita que crea todo este problema es *vritti*, que generalmente se interpreta como una “ola” en la mente. Supuestamente, el objetivo en Yoga es detener estas olas. No obstante, según la novedosa interpretación de este *sutra* por Ian Witcher en *The Integrity of the Yoga Darshana*, “La traducción de *nirodha* como ‘cesación’ es ambigua y necesita ser explicada. Sería erróneo considerar ‘cesación’ como la cesación definitiva de la existencia de los *vritti*, es decir, la cesación ontológica de los *vritti*. En este aforismo se hace referencia a la cesación de los efectos empíricos de los *vritti* en forma de ignorancia espiritual (*avidya*), o sea, se trata de una cesación epistemológica de los *vritti*” y, en consecuencia, la traducción de este verso podría ser “El yoga es la cesación (*nirodhah*) de (la falsa identificación con) los procesos (*vritti*) mentales”. El segundo verso original, transliterado a caracteres romanos es: *Yogacittavrittinirodha* (la separación de palabras tiene poca importancia en sánscrito). Se puede ver cuán compacto es cada verso en el original (la mayoría de los versos tienen una longitud entre esta y alrededor del doble de esta). Cada palabra aporta mucho significado y varias connotaciones vagas. Aproximadamente: *Yoga*=Yoga; *citta*=conciencia individual, complejo mental, que consiste de: mente (*manas*), intelecto (*buddhi*), y ego (*ahamkara*); *vritti*=ola o movimiento; *nirodha*=obstrucción, aniquilación, restricción, cesación. Este es probablemente el *sutra* más importante entre los *sutras* de Yoga.

(b) En la nota al pie número 3, las tres formas descartadas son: (1) la ruptura en la continuidad, (2) la respiración que entra, y (3) la respiración que sale (es decir, retención, inhalación y exhalación). II.51 se refiere a lo que se conoce como *Kevala Kumbhaka*, que supuestamente trasciende estas fases terrenales de respiración.

(c) Iyengar llama a *Sirshasana* “el rey” de las posturas, y a *Sarvangasana* la llama “la reina”.