

Yoga para el Bienestar en la Tradición de Yoga Himalayo

**ESTO ES YOGA
de Swami Veda Bharati**

Que tu yoga cese de ser, ya que cesación (ni-rodha) es yoga.

El Maestro le pidió a un artesano que moldeara una esfera hueca de cristal, y dejara el interior en vacío, sin aire. El Maestro puso la esfera en frente de una vela prendida para la adoración (deepak) y les dijo a sus discípulos que meditaran en la plenitud de la esfera de cristal.

Esto es yoga.

El Maestro estiró su brazo y agarró un rayo desde las nubes atronadoras. Enchufó el rayo en la base de la espina dorsal del discípulo y dijo, “De aquí en adelante, ¡se un rayo!”

Esto es yoga.

El Maestro sumergió su copa de cobre (kalasha) en el océano y la llenó. Sostuvo la copa en alto hacia sus discípulos y dijo, “Aquí está todo el océano; ¡sumérgete en él!”

Esto es yoga.

El Maestro dibujó una sola línea vertical en una pizarra y le dijo a sus discípulos, “Esto son todas las formas escritura: ¡ahora lee las Escrituras o textos escritos en todas las formas de escritura y apréndelos de memoria!”

Esto es yoga.

El Maestro pronunció la letra “a” y le dijo a sus discípulos, “Esto son todos los idiomas; ¡ahora contempla las escrituras reveladas en todos los idiomas!”

Esto es yoga.

El Maestro enseñó una clase de matemáticas avanzadas, escribió el número “1” en un pizarrón y dijo, “Esto son todos los números; ahora cuenta hasta el final y de vuelta y suma, resta, multiplica, divide y calcula las raíces cuadradas, raíces cúbicas, puntos decimales y números negativos de todos los números posibles derivados de este ‘1’ que he escrito!”

Esto es yoga.

El Maestro marcó un punto ‘ • ’ en el mismo pizarrón y le dijo a sus discípulos, “Esto son todas las incontables miríadas de universos; entra en sus espacios interiores y explora en libertad”.

Esto es yoga.

El Maestro exprimió una gota de un zumo mil veces concentrado de la más amarga de las hierbas y la puso en la lengua del discípulo y dijo, “Saborea y disfruta el más dulce de los sabores (rasa) disfrazado como lo amargo”.

Esto es yoga.

El maestro dijo, “¡Cesa! (ni-rudhyasva)”.

El maestro dijo, “¡Armoniza! (sam-aa-dhehi)”.

Esto es yoga.

Medita en la vacuidad (shunyataa) de la plenitud (poorNataa), en la plenitud de la vacuidad. Ten tu espina dorsal enchufada a un rayo. Sumérgete en una gota como si fuera el océano. Descifra todos los millones de tipos de escritura en una línea horizontal o vertical y lee todas las Escrituras o textos revelados en todos los universos. Recita el sonido de una “a” de una manera no-recitativa (a-japaa) de tal modo que todos los mantras puedan llegar a ser recitados. Cuenta todos los universos y todos los átomos de todos los universos simplemente con decir “1!” Explora la expansión de los espacios incomprensibles en un punto sin magnitud. Saborea el dulzor de un concentrado de la más amarga de las hierbas. Luego, cesa. Armoniza.

Esto es yoga.

Entonces el Maestro dijo, “¡Nada de lo anterior! ¡¡O de lo que sigue!! – Esto es *turiyaateeta*, más allá del cuarto estado de la conciencia del yoga.

Puedas develar en ti aquellos misterios del yoga tan abiertos, querido aspirante del yoga. Pueda tu yoga cesar de ser una aspiración, porque ya ha sido logrado.

स्वामी वेद भारती

Swami Veda Bharati

Swami Rama Sadhaka Grama, Rishikesh

www.swamivedablog.org

Enero 2011

LA TRADICIÓN DE YOGA HIMALAYO

La Tradición de Yoga Himalayo consiste de un linaje ininterrumpido de enseñanzas de yoga desarrolladas en las regiones himalayas y presentadas en un lenguaje científico moderno por Swami Rama de los Himalayas y Swami Veda Bharati. Un componente principal de estas enseñanzas es el Raja Yoga, como ha sido explicado en los *Yoga Sutras* de Patañjali.¹

La Tradición de Yoga Himalayo no requiere adherencia a sistema religioso alguno. Es científica en su enfoque ya que promueve el uso de métodos que puedan ser medidos y verificados en el laboratorio a través del biofeedback (bioretroalimentación) y la investigación de la meditación.

En la Tradición de Yoga Himalayo, el yoga/meditación se practica como una forma de entrenar la mente a través del cuerpo y el cuerpo desde la mente. El meditador aprende a sentarse en la postura correcta, relajarse completamente, practicar una respiración correcta, y luego combinar la conciencia de la respiración con un mantra. La conciencia se trae también a cada movimiento, como será explicado más abajo.

CONCEPTO DE BIENESTAR

En el enfoque de la Salud Holística usado en la Tradición de Yoga Himalayo, el ser humano se ve como un continuo mente-cuerpo, por lo que el bienestar físico va de la mano con el bienestar mental y espiritual. Como en el Ayurveda, la Salud Holística utiliza medicinas y terapias que nos ayudan a mantener nuestro equilibrio para que así podamos mantenernos sanos. Según Swami Rama, la Salud Holística se basa en la comprensión del propósito de nuestra vida y los medios para lograr tal propósito.²

EL ROL DEL YOGA EN EL BIENESTAR DE LA MENTE-CUERPO

En la Tradición Himalaya, el bienestar mente-cuerpo se logra a través de los yogas de purificar nuestros pensamientos y emociones, cultivar la presencia mental (mindfulness), conciencia de la respiración, la práctica de mantra, postura, concentración, meditación, un preceptor calificado, y transmisión de conocimiento. El estudio de las escrituras yóguicas también es esencial.³

La purificación de los pensamientos y las emociones se logra a través de las cinco observancias sociales o yamas, las cinco observancias personales o niyamas, las cuatro actitudes correctas o brahma-viharas, los antídotos para los pensamientos perturbadores o prati-paksha-bhavana, y la conquista de las nueve perturbaciones en el camino de la concentración o vikshepas.⁴

La presencia mental se puede lograr a través de la práctica de posturas o asanas realizadas con conciencia de uno mismo y una observación profunda de todos los estados de nuestro cuerpo, respiración y mente. La conciencia de la respiración comienza con la práctica de la presencia mental y llega a ser parte de los primeros pasos de la práctica de la

meditación. Se cultiva una respiración diafragmática lenta, suave, continua, pareja, y silenciosa. Nadi shodhanam se hace para purificar los nervios/canales energéticos, y se practica respiración kundalini o espinal para activar y canalizar las energías del cuerpo. La recitación de mantra o japa se hace con una conciencia que lleva al silencio interior.⁵

Según Swami Rama, algunos asanas o posturas para sentarse son en sí mismos apropiados para meditar, mientras que otros asanas son útiles porque conducen a un bienestar físico que permite que haya bienestar mental. Es más probable que el estado meditativo ocurra en alguien que disfruta de no sólo bienestar físico sino también mental.⁶ Asimismo, a través de las posturas uno se puede llegar a conectar con aspectos más sutiles del ser; por ejemplo, en shavasana se puede practicar sueño yóguico o yoga nidra, el cual puede llevarnos a estados de conciencia más allá del annamaya kosha o cuerpo burdo o físico.⁷

Con concentración en varios puntos focales del cuerpo físico, puntos de encuentro, y los elementos del cuerpo uno puede gatillar diferentes estados mentales y a través de la meditación o dhyana se puede alcanzar estados mentales de conciencia incluso más profundos.⁸

Según Swami Veda, “La fortaleza o debilidad de la mente es análoga a la fortaleza o debilidad del cuerpo y sus funciones vitales. El practicar yoga y meditación, y otras disciplinas conjuntas puede energizar tanto cuerpo como mente”.⁹

Todo lo que sucede en el cuerpo, incluida la enfermedad, es un reflejo de cambios que están ocurriendo en los aspectos más sutiles de nuestro ser. Por lo tanto, no sólo a través de una dieta apropiada y ejercicio físico, sino también observando nuestros pensamientos, manteniendo la calma mental, cultivando la conciencia de la respiración, y dejando que cada movimiento de nuestro cuerpo sea guiado por la presencia mental y la respiración, podemos aprender a detener cualquier manifestación indeseable en nuestro cuerpo, incluida la enfermedad, en una etapa temprana.¹⁰

Un preceptor calificado tiene la experiencia necesaria como para guiar a los alumnos a través de estos diferentes aspectos y etapas de la práctica y posee un cierto grado de poder como para ser capaz de transmitir la Tradición. La transmisión es esencial en la Tradición de Yoga Himalayo, ya que estas enseñanzas se pasan directamente de preceptor a discípulo.¹¹

El proceso para desarrollar autoconciencia puede ser realizado con el uso de entrenamiento de biofeedback (bioretroalimentación) y los tests de meditación en el laboratorio. El biofeedback amplifica las diminutas señales producidas en el cuerpo y mente. Las personas pueden así llegar a hacerse conscientes de cambios de otro modo imperceptibles que están ocurriendo todo el tiempo en el continuo mente-cuerpo y observarlos en una pantalla de computador a tiempo real. Así el biofeedback es una técnica que entrena a las personas a mejorar su salud al controlar ciertos procesos fisiológicos que normalmente suceden involuntariamente, tales como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, ciertos tipos de tensión muscular, y la temperatura de la piel. Estos

procesos se miden con electrodos que están en contacto con la piel, y esta información aparece desplegada en el monitor.

Tanto Swami Rama como Swami Veda se dejaron examinar en el laboratorio como una forma de colaborar a la elucidación de los misterios de la meditación y el control yóguico de las funciones autonómicas.¹²

LOS PRINCIPIOS, MÉTODOS Y PRÁCTICAS DE LA TRADICIÓN DE YOGA HIMALAYO

Hatha Yoga

Según el *Manual para el Entrenamiento de Profesores de la Tradición de Yoga Himalayo*,¹³

Hatha Yoga se define como el “forzamiento” de las energías sutiles y el “balance de las energías solares y lunares”. En el estilo himalayo de hacer asanas la concentración no se usa sólo para posicionar el cuerpo correctamente, sino también se pone un énfasis especial en experimentar lo que está pasando internamente y cómo el cuerpo pránico puede expresarse. Hay una observación sutil en la mente que se mueve desde lo interior a lo exterior y una cierta reverencia y suavidad al relajar totalmente las partes pasivas del cuerpo y llevar el prana a las áreas tensas con el uso de la concentración y la respiración. El Hatha Yoga, según como lo enseña Swami Veda, también es “un continuo” que incluye todos los *angas* o miembros del Raja Yoga, especialmente Ahimsa (no-violencia).

El énfasis es en enseñar Hatha Yoga como una Práctica Integrada, la cual incluye los componentes de: centrarse, relajación, respiración correcta y conciencia de la respiración, secuencias de estiramiento usando los movimientos de Articulaciones y Glándulas, asanas y un mayor desarrollo de las posturas, relajaciones del cuerpo sutil, pranayamas, y meditación.

Swami Veda Bharati dijo sobre el dominar los asanas:

El primer paso en Yoga no es tocar tus rodillas con la nariz. Un payaso de circo puede hacer eso y al revés. En la práctica de asana, muchas personas mueven las manos y pies en todas las direcciones pero no están observando. Sin embargo, si ellos mueven sus miembros en direcciones específicas con la respiración (con un ritmo respiratorio lento), con una conciencia completamente relajada del flujo de la energía en sus brazos y manos, entonces este proceso de entrar en una postura se transforma en un asana. Sin este tipo de observación relajada no es un asana. Necesita fluir en una forma estable y suave. Puedes referirte a Patañjali (YS

2.47): “Si se hace con relajación, entonces es una postura de Yoga; si no se hace con relajación, entonces no es una postura de Yoga”.

Los Seis Pasos para Ejecutar un Asana Meditativamente¹⁴

“Yoga es un viaje del ser a través del ser, al Ser”.
(Swami Veda Bharati)

Cada asana de yoga consiste en seis pasos. Estos pasos se suceden en una secuencia precisa que se aplica a todos los asanas. Si podemos dominar estos pasos en una sola postura, entonces el proceso para hacer todos los asanas se ha comprendido. Los seis pasos son los siguientes:

1. *Centrarse* – De los seis pasos para hacer un asana, hay tres pasos que son completamente sin movimiento, y hay tres pasos que involucran movimiento. Todos los asanas comienzan de una posición inmóvil en la cual estamos centrados. Las posiciones para centrarse varían dependiendo de la postura que hagamos. Algunos ejemplos de posturas para centrarse:

- sentados en un asana meditativo (Siddhasana, Svastikasana, Sukhasana, Maitriasana, etc.);
- de pie en la postura de la Montaña (Tadasana) o en una postura de pie más relajada;
- sentados en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante (Dandasana);
- hincados sentados sobre los pies (Vajrasana);
- descansando boca abajo (Makarasana); y
- descansando de espaldas (Shavasana).

En las posturas para centrarse nos preparamos para hacer las otras posturas al equilibrarnos mental y físicamente. Las posturas para centrarse son simétricas y producen una sensación de armonía y enraizamiento. Desde este estado mental de tranquilidad y alerta, pueden visualizarse en la mente el paso o pasos subsiguientes.

2. *Entrando en la postura* – Puede creerse que las posturas que involucran movimiento no son de tanta presencia mental o meditativas como aquellas en las cuales estamos totalmente quietos, pero esto no es así. En todos los pasos para hacer asanas, la mente está siempre despierta, alerta, atenta, consciente. Para mantener la conciencia, se entra a la postura en forma lenta, suave, cuidadosa, delicada. Es importante no sobre-elongarse. No debe haber tensión. Permanece dentro de tus límites de elongación y permite que la mente y la respiración hagan el trabajo. En alrededor de 30 segundos, la fascia muscular se soltará. Observamos cada incremento minúsculo de movimiento. Estamos observando en cada micro-movimiento toda la información que se ha comunicado a nosotros, como si estuviéramos sosteniendo una fuente de agua llena hasta el borde y no deseamos botar ni una gota. Al comienzo, nuestra atención se atrae a las áreas de tensión física. Sin embargo, en la medida que uno va profundizando, la atención más y más se experimenta desde lo sutil hacia lo material hasta que en un nivel avanzado el proceso completo se observa desde el momento de la intención, a través del movimiento pránico en las áreas que se necesitan para hacer el movimiento, a la activación de los nervios y músculos. Una

buena regla a seguir al hacer los asanas es, como David Coulter a menudo dijo, “Aborda la postura como si tuvieras todo el tiempo del mundo pero ni un solo momento que desperdiciar”.¹⁵ ¡Explora, explora, explora!

La respiración es importante cuando uno entra en la postura. Cuando uno entra en posturas “cerradas”, donde las partes del cuerpo se están juntando (como en las flexiones o doblarse hacia adelante) se comienza con una exhalación. Cuando uno entra una postura “abierta”, donde las partes del cuerpo se están separando (como en la Cobra) se comienza con una inhalación. En todos los seis pasos, y de un asana al siguiente, la conciencia de la respiración es esencial para conectar suavemente las partes, como una cuerda (sutra) que une las cuentas de un collar.

3. *Refinando la postura* – Una vez que se ha adoptado la postura, hay un período de ajuste y corrección. Es aquí donde la postura se afina. Se hacen ajustes – se hacen más estiramientos, extensiones o rotaciones para que así se puedan eliminar ciertas obstrucciones pránicas y lograr ciertos tipos de conciencia. Esto puede involucrar cambiar la posición del cuello, hombros o caderas para alinearlos o alinear la espina dorsal.

4. *Sosteniendo la postura* – Todas las concentraciones mentales ahora son las mismas de la postura para centrarse original. La mente se introvierte y observa. Un principio importante para hacer los asanas es que no se usan los músculos que no se necesitan para mantener la postura. Esto requiere discriminación y selectividad. Swami Veda ha dicho que las partes del cuerpo que no se necesitan deben estar completamente relajadas para liberar el prana de esas áreas y a través de aquellas áreas hacia áreas donde la mente está enfocada. Es en esta fase donde el “trabajo” se da a lugar – la “acción en la inacción”. La mente observa las áreas bajo tensión o estiramiento en el cuerpo físico y esto nos lleva a la atención, respiración, y prana. Uno puede enfocarse en ciertos centros y puede usar ciertos mantras. Patañjali escribió: “Los asanas se perfeccionan al relajar el esfuerzo y meditar en el Infinito”. (YS 11.47).

5. *Saliendo de la postura* – Los diferentes tipos de conciencia aquí son los mismos de cuando entramos en la postura, excepto que ahora hay un cuidado adicional: En muchos asanas, tales como el doblarse lateralmente o el triángulo, algunos músculos críticos se estiran fuertemente: por lo tanto, salir de estas posturas rápidamente contraería estos músculos aún más y produciría tensión. Por lo tanto es importante salir de las posturas lentamente, con especial cuidado, presencia mental y suavidad.

6. *Descanso y reflexión* – Después de regresar a la postura para centrarse, uno nuevamente se queda completamente inmóvil y observa el llamado “efecto de eco” de la postura. Frecuentemente hay cambios dramáticos en el flujo sanguíneo, temperatura, y actividad pránica en las diferentes partes del cuerpo. Puede haber cambios en el ritmo de la respiración o en el flujo de la respiración en las fosas nasales. Tenemos que respetar esta fase del asana y no ser impacientes queriendo continuar apresuradamente al próximo asana. Hay algunos maestros hatha yoguis que creen que el paso de descanso y reflexión es la parte más importante de los asanas. Swami Rama inicialmente incluso les aconsejó a

sus alumnos que hicieran Shavasana después de cada asana para absorber completamente los efectos y tipos de conciencia que la postura generó.

POSTURAS DE YOGA ILUSTRADAS

Ver: www.hytechile.org/yoga-for-wellness-in-the-himalayan-yoga-tradition

RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA

“Déjame contarte un principio sobre el yoga/meditación. Las mismas cosas que haces sin observar, no son meditación. Las mismas cosas que haces con observación, se transforman en meditación. Respiras todo el tiempo pero no observas. No estás meditando. Observas la respiración siempre presente, se transforma en meditación”.

(Swami Veda Bharati)

El pranayama tiene dos definiciones: “control del prana” y “expansión del prana”. La práctica de la regulación de la respiración a través de un conocimiento práctico, conciencia y voluntad nos conduce a una expansión de la capacidad energética. La conciencia de la respiración y la regulación de la respiración son dos de los componentes más importantes para aprender y enseñar las prácticas de respiración yóguicas y pranayama. La fisiología de la respiración debe examinarse junto a las prácticas más sutiles del pranayama que conectan la mente, respiración y cuerpo. Esta relación puede explorarse a través de la comprensión de la anatomía de la respiración a un nivel más burdo, y del pranayama y la conciencia de la respiración a un nivel más sutil. Los principios subyacentes del pranayama, según como se definen en los *Yoga Sutras*, profundizan esta comprensión de lo más sutil así también como la experiencia de las capas o koshas y los senderos o canales a través de los cuales fluye el prana. Se enfatiza una respiración diafragmática correcta y la conciencia de la respiración, cuya maestría sirve como base para los pranayamas más avanzados que fluyen como un continuo hacia las prácticas de Pratyahara y Dharana.¹⁶

Nadi Shodhanam

Nadi Shodhanam, o purificación de los canales de la energía sutil, es una práctica de respiración poderosa. Hay por lo menos siete formas diferentes de esta categoría de pranayama, junto con ejercicios preparatorios, tales como siete diferentes tipos de bhastrika o fuelles, y se puede practicar una cantidad de variaciones para cada una de las siete purificaciones de los canales.

OTRAS REFERENCIAS RELEVANTES

1. *The Art of Joyful Living*, de Swami Rama, 2003[1989]. Honesdale, Pennsylvania, USA: Himalayan Institute Press. Prólogo de Rajmani Tigunait, 177 páginas.
2. *Science of Breath: A Practical Guide*, de Swami Rama, Rudolph Ballentine, y Alan Hymes. Honesdale, PA: The Himalayan Institute Press, 1998[1979], 119 páginas.

3. *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*, de Swami Rama, Rudolph Ballentine, y Swami Ajaya. Honesdale, PA: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy, 1976.
4. *Freedom from Stress: A Holistic Approach*, de Phil Nuernberger. Honesdale, PA: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 1981.
5. *Meditation and Its Practice*, de Swami Rama, Honesdale, PA: The Himalayan Institute Press, 1998[1992].
6. *Yoga: Mastering the Basics*, de Sandra Anderson y Rolf Sovik. Honesdale, PA: The Himalayan Institute Press, 2000.
7. *Yoga Psychology: A Practical Guide to Meditation*, de Swami Ajaya. Honesdale, PA: The Himalayan Institute Press, 1976.
8. *Choosing a Path*, de Swami Rama. Honesdale, PA: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 1996[1982].
9. *God*, de Swami Veda Bharati. Honesdale, PA: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 1979.
10. HYT-TTP Level One and 200-Hour Program Retreat Handouts, Himalayan Yoga Tradition – Teacher Training Program, 2008[2006].
11. Algunos sitios web relevantes de la Tradición: www.ahymsin.org, www.himalayanyogatradition.com, www.swamivedablog.org, www.bindu.org, www.swamiveda.org, y www.swamij.com.

NOTAS CON REFERENCIAS CITADAS

- ¹ *The Yoga-Sutras of Patañjali with the Exposition of Vyasa: A Translation and Commentary, Vol. I Samadhi-pada*, de Swami Veda Bharati. Honesdale, PA: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 1986, 493 páginas.
- ² *A Practical Guide to Holistic Health*, Edición Revisada, de Swami Rama. Honesdale, PA: The Himalayan Institute Press, 1999[1980].
- ³ *Night Birds: A Collection of Short Writings*, de Swami Veda Bharati. Rishikesh: SRSB Publications, 2002, 253 páginas.
- ⁴ Ibid.
- ⁵ Ibid.
- ⁶ *The Royal Path: Practical Lessons on Yoga*, de Swami Rama. Honesdale, PA: The Himalayan Institute Press, 1998[1979], 138 páginas, imágenes, glosario.
- ⁷ *Night Birds*, de Swami Veda.
- ⁸ Ibid.
- ⁹ “Sources of Energy” de Swami Veda Bharati. Versión corregidas; originalmente publicada en *Himalayan News*, abril, 1978.
- ¹⁰ *Philosophy of Hatha Yoga*, de Swami Veda Bharati, 1985[1977], Segunda Edición, Corregida y Expandida. Honesdale, PA: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 95 páginas.
- ¹¹ *Night Birds*, de Swami Veda Bharati.
- ¹² *Yogi in the Lab: Future Directions of Scientific Research in Meditation*, de Swami Veda Bharati. Rishikesh: SRSB Publications, 2006, 103 páginas.
- ¹³ *HYT-TTP Home Study Manual: Level One and 200-Hour Program. (An integrated program in self-transformation leading to self-realization in the authentic tradition of H.H. Shri Swami Rama of the Himalayas.)* De la Himalayan Yoga Tradition Continuing Studies and Teacher Training Program. Rishikesh, India y Phillipsburg, NJ: Himalayan Yoga Tradition – Teacher Training Program, 2008[2006]. 64 páginas.

¹⁴ La siguiente sección se tomó del HYT-TTP Level One and 200-Hour Program Retreat Handouts, Himalayan Yoga Tradition – Teacher Training Program, 2008[2006].

¹⁵ *Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners*, de H. David Coulter. Delhi: Motilal Banarsidass, 2004[2001], 623 páginas, ilustraciones, índice temático.

¹⁶ *HYT-TTP Home Study Manual: Level One and 200-Hour Program*.