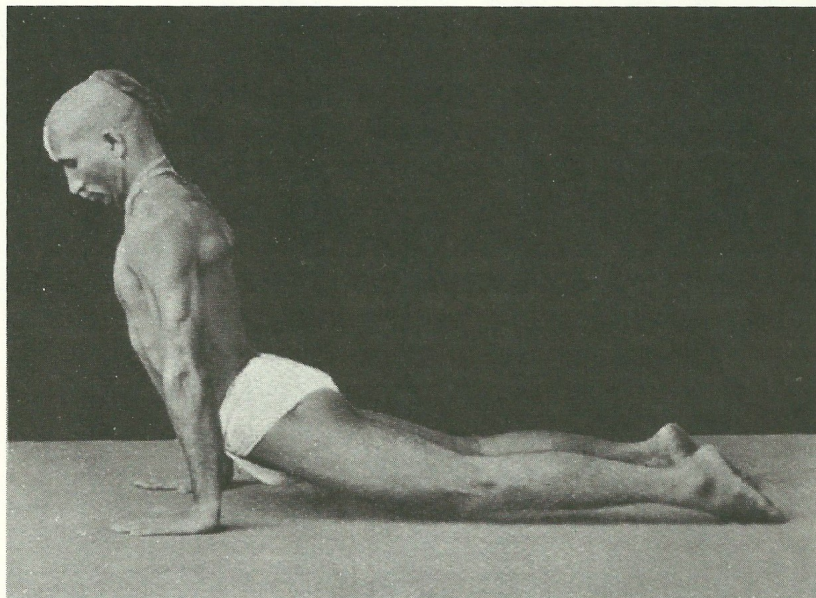


¿QUÉ SIGNIFICA ASHTANGA YOGA?

El Ashtanga Yoga o también conocido como Raja Yoga, es una ciencia y una práctica que ha evolucionado durante miles de años y que apunta al desarrollo moral, físico, mental/emocional y espiritual del ser humano.

El término ashtanga, que significa “ocho ramas o pasos”, fue impuesto alrededor del año 200 a.e. por el gran sabio indio Pantanjali, el primer yogui que sistematizó un enfoque del yoga.



Picture 021 *Ūrdhva-mukha-śvānāsana*

(Sri Krishnamacharya)

Su sistema de ocho etapas proporcionó entonces, como sigue haciéndolo en la actualidad, una serie de pasos ordenados gracias a los cuales quienes practican esta disciplina pueden alcanzar el estado de yoga.

En este contexto, “yoga” significa acoplamiento, o unión, de la mente, el cuerpo y el alma apuntando a la realización personal. Pero para conseguir esta especie de fusión es necesario en primer lugar **controlar la mente y eliminar la confusión y los estímulos innecesarios que impiden alcanzar la claridad**. Los ocho pasos del Ashtanga Yoga son:

- Yama: Códigos morales, cómo actuar en la vida. Se divide en Ahimsa (no violencia), Satya (no decir mentiras), Brahmacharya (control de la energía sexual), Asteya (no robar) y Aparigraha (no aceptar sobornos).
- Niyamas: “Observancias” o purificación personal. Se divide en Saucha (pureza externa e interna), Santosha (contentamiento), Tapas (Austeridad), Swadhyaya (estudio de textos) y Ishwara-pranidhana (rendición del ego).
- Asana : posturas, aquí estaría todas las prácticas de hatha yoga
- Pranayama: control de la energía vital mediante la respiración
- Partyahara: retracción de los sentidos de los objetos
- Dharana: Concentración
- Dhyana: Meditación
- Samadhi: Estado de Superconciencia, unión con lo divino y con la verdadera naturaleza del Ser.

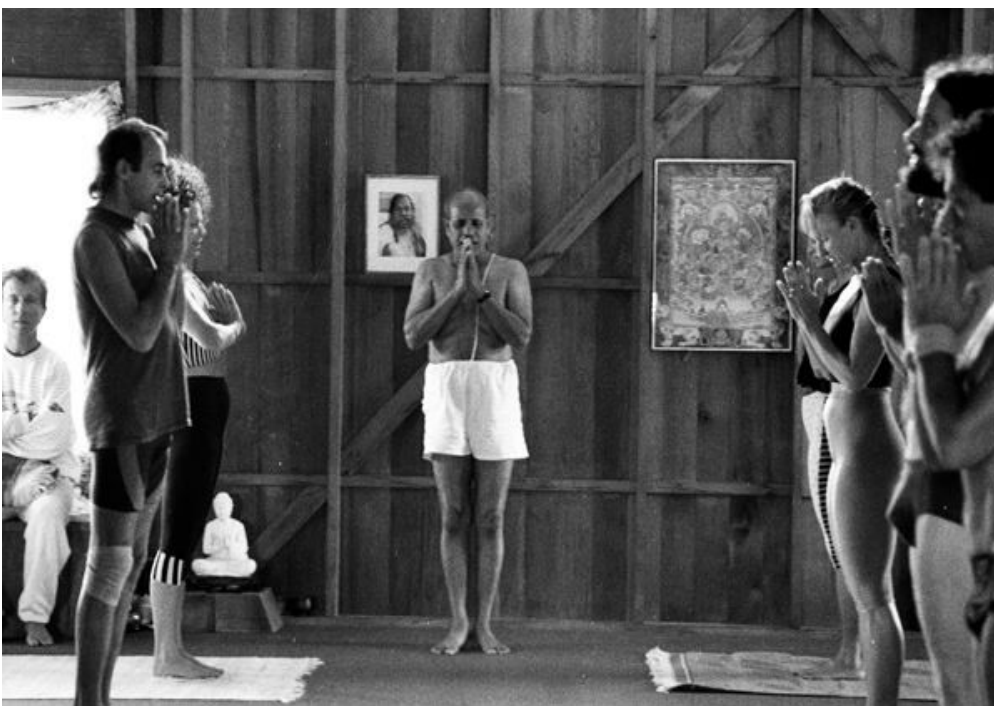
La práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga, junto con el resto de escuelas de Hatha Yoga que conocemos (Sivananda, Iyengar...) estaría dentro del tercer paso, la Asana. Se trata de la práctica de las posturas del yoga clásico y es el instrumento que une la mente con el cuerpo a través del “hilo de la respiración”. En este sistema, la respiración es muy importante y es la clave de la concentración mental.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PRÁCTICA DE ASHTANGA VINYASA YOGA?

A los trece años de edad, Shri K Pattabhi Jois (Guruji) comenzó a estudiar con Shri Krishnamacharya, un renombrado gurú indio que vivió hasta los 101 años en Mysore (India). Guruji trabajó mucho y fue discípulo de Krishnamacharya durante muchos años y con el paso del tiempo se convirtió en beneficiario de los secretos y las técnicas de las asanas y la Filosofía del yoga, junto con otros alumnos de Krishnamacharya como BKS Iyengar, Desikachar, BNS Iyengar...

Juntos, Krishnamacharya y Guruji tradujeron un texto antiguo, Yoga Korunta, y pulieron el sistema yóguico conocido como Ashtanga, cuya popularidad en el mundo occidental crece cada vez más. Guruji impartió clases a diario hasta casi los 93 años, cuando abandonó su cuerpo físico.

El rasgo que verdaderamente distingue el Ashtanga Yoga de otras variantes practicadas en la actualidad es su sistema único de movimiento y respiración, llamado **vinyasa**. El movimiento realizado en las secuencias de posturas (asanas) genera calor y ello, a su vez, produce sudor.



El Poder de la Respiración es la clave de este sistema de yoga. La respiración es profunda y energizante, calmante y meditativa; su sonido, volumen y ritmo son muy poderosos. Permite que la mente se retraiga en sí misma y, al hacerla, la une al cuerpo. La aplicación de la respiración, los bandhas, y los dristis (las tres técnicas básicas de vinyasa, conocido como *tristana*) dan origen a los aspectos físicos y meditativos del Ashtanga Yoga. La práctica en sí misma (una vez que el alumno tiene suficiente

experiencia para dejar de pensar en cuál es la siguiente asana) se convierte en una meditación, aunque esto sólo se hace realidad cuando todos los aspectos de la disciplina se unen en armonía.

El Ashtanga Yoga organiza las posturas (asanas) en tres grupos. La serie primaria, (Yoga Chikitsa), alinea y purifica el cuerpo; la serie intermedia (Nadi Shodhana) purifica el sistema nervioso; y la serie avanzada A, B, C Y D (Sthira Bhaga) integra la fuerza con la elegancia del movimiento. Cada serie ha sido dispuesta siguiendo pautas precisas, debiendo completar los alumnos cada nivel antes de pasar al siguiente.

El estilo tradicional de práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga, conocido actualmente como "Mysore Style" es una autopráctica en la que el alumno practica, a su propio ritmo la secuencia de asanas que el profesor le enseña, adaptadas a su nivel. También se hacen clases guiadas cuando los alumnos conocen la primera serie.

La serie primaria es, en consecuencia, el comienzo de la práctica de Asana y en ella los alumnos conocen los principios y la técnica de la sincronización entre la respiración y el movimiento, lo que se convierte en las raíces que sostienen las siete ramas restantes del yoga.

VINYASA

La esencia del elemento vinyasa en Ashtanga Yoga es la sincronización entre la respiración y el movimiento. En vinyasa, la técnica respiratoria denominada ujjayi o «Respiración Victoriosa» inicia el movimiento, con lo que movimiento y respiración fluyen al unísono. La característica de ujjayi es el suave sonido sibilante emitido durante la respiración; las inhalaciones y exhalaciones se realizan por la nariz. Como si bebiésemos el perfume de una rosa, el aire es conducido hasta la parte posterior de la garganta, donde una ligera contracción de los músculos que rodean la glotis regula su flujo. Pero es imprescindible inhalar y exhalar la misma cantidad de veces y durante idénticos períodos, puesto que esta igualdad marca el ritmo y los aspectos meditativos del Ashtanga Yoga.

Cuando practicas ujjayi descubres la relación integral entre la respiración y los bandhas, que son la otra parte importante de Vinyasa y que explicaremos más adelante. El control de los bandhas requiere un delicado equilibrio entre fuerte y suave, y su correcta aplicación liberará la respiración, provocando un efecto sumamente positivo: fuerza interna y ligereza corporal

1. RESPIRACIÓN PROFUNDA o "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». Cada inspiración debe realizarse desde la parte posterior de la garganta, para que los músculos que rodean la glotis incrementen y dosifiquen el flujo de aire.

Puedes aprender la respiración Ujjayi a través de los siguientes simples pasos (deja que alguien te lea con calma el texto y después de cada párrafo agrega una pequeña pausa):

Siéntate derecho, cierra tus ojos. Inspira lento por la nariz y expira por la boca.

Al expirar genera un HHHAAA y al inspirar genera un SHAAAAA

Ahora cierra tu boca mientras expiras. Deja que tu garganta no cambie de posición y

emite el mismo tono, pero con la boca cerrada. Preocúpate que el tono salga de tu garganta y no de tu nariz.

Mantén la forma de tu garganta mientras inspiras. Aquí también se produce el mismo tono susurrante.

Comienza ahora a balancear tu inspiración con tu expiración. Balancea el sonido, calidad y duración. Te darás cuenta, que tu expiración es generalmente más larga y energética. Por eso alarga y acentúa tu inspiración. Este es el primer modo de estirar la respiración.

Siente tu pulso. Inspira aproximadamente tres a cinco latidos de largo y exhala tres a cinco latidos de largo. Así surge en tu respiración un segundo estiramiento, esta vez tanto en la inspiración como en la expiración.

Eleva ahora tus brazos mientras inspiras y bájalos mientras expiras. El tercer estiramiento de tu respiración cuadra con el movimiento (Vinyasa). Deja ahora tus brazos en el regazo mientras que tu respiración sigue fluyendo. Siente el efecto de la respiración. A través del estiramiento de la respiración se absorbe Prana (energía). Tal vez puedas sentir esto como un cosquilleo fino detrás de tu garganta. Con el aumento de esta práctica la calidad de tu respiración es más sutil y entrarás mejor en contacto con la energía.

Concéntrate ahora en el punto de cambio entre la inspiración y la expiración. Preocúpate que tu respiración no se frene. Mantén tu garganta abierta. Esta es la base para la fluctuación de energía continua.

Ahora abre lentamente tu respiración y vuelve a tu respiración normal.

La fricción que realiza el aire a su paso por la glotis produce un sonido sibilante, y es este «roce» el que calienta el aire antes de que entre en los pulmones.

El sonido ujjayi correcto es similar al que producen las olas del mar cuando bañan una playa guijarrosa. Para conseguir esta “respiración libre” debes mantener la glotis abierta en todo momento durante el ciclo inhalación/exhalación. Cerrar la glotis es como contener la respiración: si sucede, el flujo de energía se detiene y los músculos quedan desprovistos de oxígeno y energía pránica, y, en consecuencia, se tensan.

Una vez que manejes perfectamente este método de control de la glotis, necesitarás concentrarte en medir la extensión de cada respiración. Por lo general, se produce un desequilibrio entre la duración de las inhalaciones y de las exhalaciones, por lo cual el objetivo ahora es conseguir que ambas sean iguales, es decir, la igualdad tanto de la intensidad como de la duración de cada inhalación y exhalación.

2. BANDHAS

Bandha significa llave, «bloqueo» o «sello», pero el resultado de activar un bandha es dejar salir la energía oculta de la fuerza vital para luego mover y dirigir esta corriente pránica desde su origen interno a fin de que se incorpore a la red de 72 .000 nadis o canales de energía del cuerpo sutil.

Aprender a controlar los bandha cultiva e incrementa el prana, y a partir de la integración de ujjayi y bandha se consigue una alquimia interna que también se refleja en el exterior.

Son tres los bandhas que controlan la obturación del prana: mula bandha, uddiyana bandha y jalandhara bandha. Explicaremos los bandhas que intervienen en la práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga:

Mula bandha : Este bandha es la obturación base o «cimiento». Se descubre al final de la exhalación, cuando te encuentras «vacío», pero se aplica en todo el ciclo respiratorio. Ejercicio : Para descubrir mula bandha contrae levemente los músculos del esfínter anal y perineo, lo que se conoce como los músculos del suelo pélvico, que desplazan toda la región genital, hacia dentro y hacia arriba. Son los músculos que se contraen cuando retenemos la orina. Intenta sentir esta sensación de contracción en la región anal y púbica. Estos músculos son responsables del apoyo muscular interno de los órganos inferiores del aparato digestivo.

Mula bandha provee la energía necesaria para conseguir una base de apoyo firme, como los pies, las manos o las nalgas; también actúa como la cerradura de seguridad que protege el cuerpo y obtura internamente el prana para el uddiyana bandha, y que luego lo dirige hacia arriba a través de los nadis.

Uddiyana bandha : Literalmente significa “vuelo ascendente”. Este bandha o “llave” simboliza el control de la zona abdominal. Su posición se puede descubrir durante la contracción de la zona abdominal al final de una exhalación, cuando quedas vacío. Ejercicio: Para descubrirlo, podemos hacer la asana Adho Muka Swanasana (Perro mirando hacia abajo), y al final de la exhalación contraer el abdomen como si quisiéramos llevar el ombligo hacia la espalda. En esta asana nos quedaremos cinco respiraciones y en cada exhalación aplicaremos este efecto. Debido a que uddiyana bandha se relaciona directamente con el funcionamiento del diafragma, desempeña un papel crucial en el desarrollo de la respiración ujjayi. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y desplaza hacia arriba, en dirección a los pulmones, para expulsar el aire, mientras los músculos intercostales internos empujan la caja torácica hacia abajo para completar la acción. El resultado es que la pared abdominal (la región que abarca desde el ombligo hasta el pubis) se retrae para sostener y proteger todos los órganos internos y la parte inferior de la espalda. Si tu pared abdominal inferior está bien tonificada, puedes mantener la zona inferior del abdomen en esta posición con un mínimo esfuerzo durante todo el ciclo inhalación/exhalación.

Uddiyana bandha y mula bandha combinados son responsables de la ligereza y la fuerza que caracterizan el Ashtanga Yoga.



3. DRISTI

Cada asana del sistema del Ashtanga Yoga contiene un punto de observación en el cual concentrarse. Existen nueve dristis y cada uno tiene la finalidad de conducir la mirada hacia el interior. Son los siguientes:

- Nasagrai (la punta de la nariz).
- Angusta ma dyai (los pulgares).
- Broomadhya (el tercer ojo).
- Nabi chakra (el ombligo).
- Urdhva (hacia el cielo).
- Hastagrai (la mano).
- Padhayoragrai (los dedos de los pies).
- Parsva (lejos, hacia la izquierda).
- Parsva (lejos, hacia la derecha).

Al utilizar la disciplina impuesta por los dristis, la mente se centra y los alumnos aprenden a mirar «hacia dentro». Así se inicia el desarrollo de la concentración (Dharana) y la meditación (Dhyana), las ramas sexta y séptima de Ashtanga.

PRIMERA SERIE DE ASHTANGA YOGA (cuadro) y MANTRAS inicial y final (a continuación):

MANTRA INICIAL

OM
WANDE GURUNAM CHARANARAVINDE
SANDARISHITTA SUATMA SUKAVA BODE
NI SEREYASE JANGALIKAIAMANE
SAMSARA HALAHALA MOJASHANTEE
ABAHU PURUSHAKARAM
SHANKACHAKRASI DARINAM
SAHASRA SHIRASAM SVETAM
PRANAMAI PATANJALIM
OM

Mantra inicial (invocación a Patanjali)
Ruego al Ser supremo, quien enseña el buen conocimiento,
mostrando el camino para conocer el auto despertar de la gran alegría;
Quien es doctor en la jungla, capaz de sustraer el
veneno de la ignorancia de la existencia condicionada.
A Patanjali, encarnación de Adidesa, Blanca de color, con 1000 cabezas radiantes (for-
ma de la divina serpiente, Ananta),
Humana deforma bajo los hombros sosteniendo una espada (discriminación),
una rueda de fuego (tiempo infinito), y una caracola (el divino sonido) – Ante el me postro.

|| mṛtyuñjaya mahāmantraḥ ||

|| saṁhitā pāṭhaḥ ||

om tryāmbakam yajāmahe sugandhiṁ puṣṭivardhanam | urvārukamīva
bandhanānmṛtyormukṣīya mā'mṛtāt ||

MANTRA FINAL

OM SWASTI PRAJABYHAM PARIPAALA YANTAAM/
JNAAYENA MAARGENA MAHIIM MAHIMSHAAM/
GO BRAAHMANEBHYAH SHUBHAMASTU NITYAM/
LOOKHAA SAMASTAA SUKHINO BHAVANTU//

SARVE JANA SUKHINO BHAVANTU/
SAMASTA SANMANGALANI SANTU/
MOKSHA KARLYAANA SAMBRIDI RASTU/
VISHVA SHANTY RASTU/ OM SHANTIH SHANTIH SHANTYIH//

Mantra final (invocación de bendiciones)

Sea el bien con los descendientes de esta tierra,
Sea el bien con los líderes de esta tierra
Sea el bien con las personas que mantienen este mundo bendito
Sea el bien con todos los seres en todas partes.
En todos los nacimientos haya felicidad,
Esten en todas partes los buenos augurios,
La bendita liberación sea en todos
Que haya paz en todas partes
Om paz, paz, paz.