

GUÍA PARA PRINCIPIANTE S DEL YOGA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1 ÉRASE UNA VEZ UN YOGUI	4
2 TODO EMPEZÓ EN LA INDIA	5
HISTORIA PRECOZ	5
HISTORIA DEL YOGA HASTA LOS AÑOS 40	6
HISTORIA DEL YOGA MODERNO	7
FILOSOFÍA DEL YOGA.....	7
CONCLUSIÓN.....	8
3 ¿POR QUÉ YOGA? POR QUÉ NO	9
PRESTACIONES	9
AVOIDANCES.....	10
CONCLUSIÓN.....	11
4 CAMINOS HACIA EL YOGA	12
TIPOLOGÍA - VISIÓN GENERAL	12
ANANDA YOGA	13
ANUSARA YOGA.....	13
ASHTANGA/ASTANGA) YOGA O ASTANGA	
VINYASA YOGA	14
BHAKTI YOGA.....	15
BIKRAM YOGA	15
YOGA DEL CHOCOLATE	16
FORREST YOGA	16
HATHA YOGA	17
YOGA INTEGRAL - SRI AUROBINDO	17
YOGA INTEGRAL.....	18
ISHTA.....	18
IYENGAR YOGA	19
JIVAMUKTI YOGA	19
JNANA YOGA.....	20
KARMA YOGA.....	20
KALI RAY TRIYOGA	21
KRIPALU YOGA.....	21
KUNDALINI	22
MANTRA YOGA	22
MOKSHA HOT YOGA.....	23
POWER YOGA	23
PURNA YOGA	24

RAJA-YOGA	24
YOGA RESTAURATIVO	25
SIVANANDA YOGA.....	25
SVAROOPA YOGA	25
YOGA TRADICIONAL TAILANDES.....	26
VINIYOGA	26
VINYASA YOGA	26
ZEN YOGA.....	27
CONCLUSIÓN.....	27
5 LO ESENCIAL: ROPA DE YOGA Y OTRAS NECESIDADES.....	28
28	
APARATOS.....	28
tops	28
pantalones	28
PROPS.....	29
alfombras.....	29
Mantas y almohadillas.....	29
correas	30
sillas	30
bolas.....	30
CONCLUSIÓN.....	30
6 INHALAR, EXHALAR FUNDAMENTOS DEL YOGA ..	31
ASANAS.....	31
BHAKTI	31
DYHANA	32
MANTRA	32
MUDRA.....	32
NIYAMA.....	32
PRANAYAMA.....	33
VINYASA	33
CONCLUSIÓN.....	33
7 UN ÚLTIMO GIRO: LA CONCLUSIÓN.....	34

1

ÉRASE UNA VEZ UN YOGUI

El mundo actual está lleno de opciones para mantenerse en forma. Los métodos de fitness pasan por varias fases de interés. Siempre aparece en el mercado alguna forma "nueva" de mantener el cuerpo en forma o tonificado. Existen los antiguos ejercicios de musculación o de aumento de volumen que suponen el entrenamiento con pesas y de fuerza. También hay otras formas que atraen a las mujeres, como el jazzercise y el NIA. Sin embargo, una de las constantes en las últimas 4 décadas ha sido el yoga.

La gente recurre al yoga por muchas razones. Desde la gestión del estrés hasta la prevención de problemas de salud. El yoga se utiliza para ayudar a curar el cuerpo de las adicciones. También hay quienes deciden hacer yoga simplemente porque está "de moda". Asisten a clases de yoga en estudios de yoga porque una celebridad decide avalarlo. También está el atractivo de conseguir un "cuerpo de yoga".

El yoga tiene que ver con lo físico, con mejorar y tonificar el cuerpo. Sin embargo, el yoga también tiene que ver con el desarrollo espiritual del individuo. En realidad, el yoga es una combinación de movimientos y posturas diseñados para desarrollar el vínculo entre la cabeza y la conciencia. Dependiendo de la forma de yoga que elijas, y hay muchas formas diferentes, el enfoque estará en los ejercicios o posiciones (asana) o en el desarrollo de la conciencia. El yoga incluye intencionadamente aspectos de desarrollo consciente tanto de lo físico como de lo espiritual. Esto es una parte integral de una tradición antigua que no puede y no separa el cuerpo del espíritu/mente/alma.

Los siguientes capítulos le abrirán el mundo del yoga. Explicarán y simplificarán lo que puede llegar a ser un tema complicado. La intención de este libro es exponer al principiante los diferentes aspectos del yoga. Se examinará la tipología del yoga, así como los fundamentos. Los capítulos examinarán los diferentes enfoques del yoga, así como lo esencial que se necesita para practicar.

De este modo, este libro proporcionará la información necesaria para que cualquier principiante se inicie en el camino correcto. Sin embargo, para comenzar con el pie derecho, es necesario entender dónde se originó la práctica del yoga y las tradiciones. Por lo tanto, comenzará su viaje examinando primero brevemente la historia y la filosofía del yoga.

2

TODO EMPEZÓ EN LA INDIA

El arte del yoga tiene una historia antigua y venerada. De hecho, es uno de los sistemas de ejercicio más antiguos de los que se tiene constancia. Al igual que muchos otros tipos de tradiciones alternativas que combinan la mente y el cuerpo en una sola forma, es una práctica que percibe el cuerpo y la mente como una sola entidad en busca de la salud perfecta. Sin embargo, la salud perfecta sólo se consigue mediante el reconocimiento físico y espiritual. El cuerpo debe estar en equilibrio. El fundamento de esta unificación se remonta a los orígenes del yoga en la antigua India.

HISTORIA PRECOZ

La historia del yoga puede dividirse en períodos:

- Védica,
- Preclásico,
- Clásico y
- Post-clásico.

Los orígenes del yoga se remontan a la India hace aproximadamente 5.000 años. En el siglo ^{VI} a.C., Siddharta Gautama recibió la iluminación a la edad de

35. Este fue el comienzo de la estrecha relación entre el budismo y el yoga. De hecho, en el budismo, la meditación y las posturas físicas del yoga son parte integral de la mayoría de las prácticas.

Al principio, la tradición era oral. Los practicantes escribían y hablaban en sánscrito dentro de los muros de los monasterios. Los escritos que mencionan el yoga no aparecieron hasta hace unos 2.500 años. Esta mención oficial del yoga proporcionó la catalogación más antigua registrada de un desarrollo consciente del espíritu y el cuerpo humanos.

El período inicial del yoga se denomina período preclásico. Durante esta época, entre el 1000 y el 100 a.C., el yoga debutó en los escritos del *Bhagavad Gita* o *Canto del Señor* (que data del 500-300 a.C.). Este poema

épico se refería al yoga como "habilidad en la acción", "ecuanimidad" y "equilibrio". Otra obra de

este periodo fue el *Yoga Darshama* o *Yoga Sutras*. Esta obra vinculada para siempre al legendario Pantajali fue escrita alrededor del año 200 a.C. Esta obra y las enseñanzas de Pantajali fueron las responsables de fundar el enfoque clásico o escuela de yoga.

La escuela clásica de yoga se centró y sigue centrándose en las enseñanzas del *Bhagavad Gita*. Actualmente es la forma más antigua de enseñanza del yoga. Los 195 hilos (sutras) intentan estandarizar los diversos enfoques de la práctica. Todos los practicantes deben seguir el Óctuple Sendero del Yoga. Esto también se conoce como los 8 miembros del yoga clásico.

Detrás del propósito de estos 8 miembros estaba el nuevo concepto de la separación de la materia (prakati) y el espíritu (purusha). Pantajali consideraba que el practicante individual necesitaba separar los dos para lograr la limpieza del espíritu.

HISTORIA DEL YOGA HASTA LOS AÑOS 40

El yoga postclásico se centró más en el presente. Desde el siglo ^{VII} hasta el ^{XVII}, el enfoque se volvió no dualista. Los nuevos practicantes de yoga no veían una separación entre el yo trascendental y la realidad trascendental o absoluta. Esto dio lugar a la creación del Hatha Yoga.

En el reino tailandés y en toda Asia, la práctica disminuyó y creció según el temperamento de la época. Aunque se mantuvo viva en varios monasterios, sólo se aventuró a salir públicamente bajo gobernantes favorables. Así ocurrió en el siglo ^{XVIII} en Tailandia con el rey Rama I y, posteriormente, con sus predecesores, el rey Rama III, en el siglo ^{XIX}. Ellos mantuvieron viva la práctica del yoga mediante la construcción de estatuas que representaban las posturas del yoga.

En el siglo XIX, el yoga comenzó su migración a Occidente. Primero se examinó como parte de un enfoque filosófico oriental. Los profesores de las universidades inglesas del siglo XIX lo consideraban una manifestación de la religión asiática. La atención se centró en sus aspectos de salud y en la aplicación de un régimen vegetariano o vegano. A finales de la década de 1890, estaba en camino de convertirse también en una parte de la vida intelectual norteamericana.

La práctica real del yoga llegó a Estados Unidos entre 1920 y 1924. Las restricciones a la inmigración india la frenaron después de 1924 hasta la década de 1930. Paul Brunton introdujo a los lectores en el tema en 1934 Jiddu Krishnamurti proporcionó orientación en el yoga Jhana. Durante este periodo se le unieron Iyengar y Desikachar, por nombrar algunos.

HISTORIA DEL YOGA MODERNO

En las décadas de 1940, 1950 y 1960 se produjo un mayor crecimiento en Estados Unidos y Europa. Theo Barnard escribió su clásico sobre el tema: *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience* en 1947. Richard Hittleman escribió *El plan de yoga de veintiocho días* en 1961. Era discípulo de Ramana Maharashi. También fue la década de 1960 la que vio una mayor afluencia de varios maestros de yoga, entre ellos el Maharishi Mahesh Yogi. Su asociación con el Los Beatles garantizaron el interés del público.

Entre 1960 y 1980, el interés por el yoga y sus diversos enfoques se disparó. Yogi Bhanjan optó por romper con el enfoque tradicional y enseñó abiertamente el Kudalini Yoga. Swami Vishnudevananda escribió el *Libro Completo Ilustrado del Yoga*, mientras que Swami Satchitananda inspiró a la generación de Woodstock. El yoga también se puso al alcance de los telespectadores.

Lilas Folan tuvo una serie "Lilas Folan - Lilas, Yoga y Tú" que se desarrolló desde De 1970 a 1979.

A partir de 1980, cada vez son más las escuelas que enseñan yoga. El hatha yoga se convirtió en la forma más común, pero otras también han hecho incursiones en lo que ahora forma parte de la industria del fitness holístico. Sin embargo, el yoga es más que un estudio de posturas y movimientos corporales. Es una práctica meditativa y una forma de unificar los distintos aspectos de la forma humana. No es simplemente un método físico de tonificación del cuerpo, es también una filosofía.

FILOSOFÍA DEL YOGA

El yoga es una práctica que permite al individuo mejorar tanto su cuerpo como su espíritu. La filosofía del yoga es dirigir al individuo en un viaje para descubrir la unidad de sus partes. Puede hacerlo separando los aspectos y trabajando en uno u otro. También puede considerar que el perfeccionamiento de uno es el perfeccionamiento del otro.

El yoga no es más que uno de los seis sistemas que componen la filosofía india. Es una disciplina ética. Ofrece un camino para que el individuo viva su vida de forma neutral. La filosofía del yoga refleja en gran medida las enseñanzas budistas sobre la naturaleza de la existencia. Según esta filosofía religiosa, el mundo es esencialmente una ilusión. Las realidades externas no son la verdad. Nada existe realmente fuera o más allá de la mente y su estado de conciencia.

La filosofía del yoga fomenta la unión o conexión del cuerpo a través de rituales y prácticas específicas para buscar verdades eternas y universales. La mente utiliza la fina tonificación del cuerpo para dar este salto desde el mundo mundano, inquieto y práctico, al reino espiritual místico y tranquilo. El yoga calma una mente inquieta y ayuda al

individuo a redirigir su energía desde las prácticas aburridas e inútiles de la vida hacia caminos productivos. Enseña a las personas a vivir la vida sin excesos, liberándolas tanto del dolor como de la pena.

La filosofía del yoga no se centra en que el individuo obtenga fuerza física. Su verdadera dirección es hacia lo espiritual y metafísico. Se ocupa de la fuerza interior. Al tonificar el cuerpo y perfeccionar la mente, el yoga busca y ayuda a sus practicantes a encontrar una unión entre los aspectos físico, emocional, mental e intelectual de la vida. Opta por crear, a partir de la falta de armonía y del camino vital sin propósito, una vida y un estilo de vida integrados, con propósito, útiles e incluso nobles.

CONCLUSIÓN

La historia del yoga es la de la humanidad en busca de un enfoque filosófico del concepto de unión mente-cuerpo. Es un antiguo intento de alinear los diferentes componentes de la humanidad para crear un todo unificado.

Originalmente una parte integral de una práctica religiosa, el yoga se ha convertido en una entidad separada. Existe por y para sí mismo.

El yoga es ahora un camino espiritual además de un régimen de acondicionamiento físico. Es la unión del ser individual con el ser universal, así como un medio para ponerse en forma. Todo el mundo espera algo diferente de la práctica moderna del yoga. Los practicantes ofrecen promesas tentadoras. Las escuelas se centran en uno o varios aspectos. Al final, lo que un estudiante obtiene de su propia experiencia de yoga depende de su elección de profesor y del tipo de escuela. Hay muchos caminos que seguir en el yoga. En el ^{cuarto} capítulo se examinarán algunos de los principales y algunos de los menores. Antes de esto, sin embargo, debes considerar por qué deberías hacer yoga o por qué no.

3

¿POR QUÉ YOGA? POR QUÉ NO

Muchos individuos diferentes buscan encontrar una respuesta en el yoga. Tanto si busca el sentido de la vida como un cuerpo ideal, busca encontrar su propia solución en las prácticas. Parte de la creencia del individuo medio en el yoga radica en los beneficios percibidos.

PRESTACIONES

Son muchas las afirmaciones que se hacen en nombre del yoga. Van desde la unificación definitiva entre el cuerpo y las verdades universales hasta un cuerpo sano. En esencia, los beneficios esenciales de la práctica del yoga residen en dos ámbitos: el físico y el espiritual. Los efectos físicos pueden enumerarse como sigue:

- El yoga desarrolla la fuerza física
- El yoga tiene un efecto positivo en la columna vertebral
- El yoga presenta ejercicios especiales que pueden ayudar en una variedad de enfermedades y dolencias de salud
- Un cuerpo sano ayuda a crear una mente sana
- Las prácticas de yoga aumentan la esperanza de vida
- El yoga fortalece todo el sistema central gracias a la mejora de la circulación sanguínea
- El yoga reduce la presión arterial y disminuye los problemas de ictus y enfermedades cardíacas
- El uso de la respiración produce un aumento de la capacidad pulmonar y una mayor resistencia
- Los estiramientos reducen la rigidez de los músculos al liberar el ácido láctico
- El yoga puede ayudar a reducir el peso
- El yoga puede ayudar a disminuir la depresión

- El yoga también es beneficioso para tratar los problemas del sistema reproductivo femenino, por ejemplo, la menopausia, el ciclo menstrual

Las afirmaciones de los beneficios físicos del yoga se basan en la aplicación regular de un régimen de posiciones de yoga específicas. Al estirar el cuerpo, el yoga ayuda al individuo a enderezar la columna vertebral. El estiramiento de la columna vertebral también aumenta la elasticidad de la misma y de otras partes del cuerpo. Esto aumenta la flexibilidad del cuerpo y ayuda al individuo a relajarse y concentrarse. Al mismo tiempo, los estiramientos reducen la rigidez y ayudan al individuo a evitar o disminuir los casos de dolor, tensión, fatiga y rigidez.

Los movimientos corporales que requiere el yoga también aumentan el flujo de la sangre. Este aumento de la circulación garantiza que el cuerpo mantenga un flujo saludable, al tiempo que mejora la sensación general de bienestar. La mejora de la circulación sanguínea también contribuye a aliviar los dolores leves y ayuda con ciertos problemas de salud. En particular, el yoga puede reducir el dolor a corto plazo. Además, los estudios indican que la reducción de la presión arterial mediante ejercicios de yoga puede repercutir, de forma positiva, en aspectos como la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardíacas.

Quizá lo mejor del yoga sea su falta de efectos secundarios. El yoga favorece el alivio de los problemas menores. Y lo hace en un corto periodo de tiempo. Como el yoga trabaja con el cuerpo induciendo la liberación de ciertas sustancias químicas beneficiosas de origen natural, no hay efectos secundarios desagradables.

Como resultado, el yoga puede proporcionar a un individuo una experiencia corporal positiva a la vez que proporciona ciertos beneficios para la salud. También puede fomentar el desarrollo mental e incluso espiritual. Si un practicante decide ir más allá de las promesas físicas del yoga, puede experimentar una forma de desarrollo personal o incluso de iluminación.

- El yoga forma parte de un camino filosófico. Abre la mente para explorar el mundo interior
- El yoga proporciona las herramientas básicas para un intenso viaje interior.
- El yoga consiste en potenciar al individuo
- El yoga también trata del camino personal desde el individuo hasta la unificación con lo universal
- Sólo si el individuo tiene un dominio completo sobre su cuerpo puede ser libre en espíritu o alma

AVOIDANCES

En efecto, el yoga pretende purificar tanto el cuerpo como la mente. Sin embargo, el yoga no es para todo el mundo. Hay quienes necesitan moderar su práctica o evitar el yoga por completo. Algunos tipos de yoga,

en particular, no son adecuados para todo el mundo.

El yoga en la tradición tailandesa puede parecer una cura para todo, pero no es una práctica adecuada para los problemas cardíacos. No es útil para los hipertensos. Esto es especialmente cierto si el individuo planea hacer inversiones. Esto es contraproducente y puede provocar más complicaciones.

Si tienes una hernia discal u osteoporosis, no practiques Thai Yoga. Si tiene una fractura no practique ninguna forma de yoga a menos que se haya calcificado. Las personas con otros problemas óseos, como discos degenerativos y enfermedades óseas degenerativas, no son buenos candidatos para el yoga. Las asanas ejercen demasiada presión sobre estos frágiles huesos.

Algunos tipos de yoga requieren modificaciones. Esto es cierto en el caso de las mujeres embarazadas. Una vez que llegan a una determinada etapa, las asanas del yoga requieren ajustes para evitar problemas de salud. Además, los practicantes no lo recomiendan para niveles elevados de estrés psicológico o emocional.

En general, recuerda esto. El yoga no es una cura para todo. Si estás enfermo, acude a un médico. Si tienes dudas, habla con tu médico y con un practicante de yoga cualificado. Estas personas pueden ayudarte a decidir si puedes o no hacer yoga.

CONCLUSIÓN

Para muchos, la razón para hacer yoga es sencilla. Quieren tener un cuerpo estupendo y flexible. Otros eligen esta forma de práctica corporal para ayudar a defenderse de ciertos problemas de salud o físicos. Para otros, sin embargo, el yoga no es más que un peldaño de una escalera. Es el primer paso de un camino que lleva al autoconocimiento. De hecho, hay muchos motivos para practicar yoga. Afortunadamente, los diferentes tipos de yoga proporcionan actualmente a las personas las variadas respuestas que buscan. El capítulo 4 te proporcionará lo esencial sobre los tipos básicos de yoga.

4

CAMINOS HACIA EL YOGA

Es realmente posible para cualquier individuo, religioso o ateo, joven o viejo, en perfecta forma o no, de naturaleza física o espiritual, encontrar y disfrutar del yoga. Hay muchos tipos diferentes que se enseñan de distintas maneras con distintos objetivos. Desde el físico más hábil hasta el espiritual más etéreo, las prácticas de yoga satisfacen las muchas y variadas necesidades de los pensadores modernos y tradicionales por igual. A continuación se ofrece una visión concisa de las ofertas actuales, así como de su lugar dentro del espectro de la filosofía del yoga.

TIPOLOGÍA - VISIÓN GENERAL

Algunos expertos dicen que se puede dividir el yoga en dos tipos básicos:

- clásico y
- post-clásico.

Otros subdividen la forma general por orígenes:

- Tibetano,
- Japonés y
- Chino.

Otras personas consideran que todas las variedades de yoga moderno son una escuela de Hatha yoga. De hecho, esto es cierto para el Astanga Yoga, el Astanga Vinyasa Yoga, el Iyengar Yoga y el Kundalini Yoga. Esto no es cierto para el Bhakti Yoga que es anterior al Hatha Yoga.

Otra forma de diferenciar o clasificar el yoga es según su finalidad. El yoga integral, por ejemplo, pretende ayudar al individuo a desarrollar todos los aspectos de su ser. El Mantra Yoga, sin embargo, se centra en la importancia del sonido mientras que el Jnana Yoga se ocupa de la filosofía del yoga. El Kripalu Yoga hace hincapié en un enfoque voluntarioso, mientras que el Bikram Yoga se lleva a cabo en estudios calentados a 100°F con 70% de humedad. Existe el yoga para mejorar la vida sexual y el yoga

para tratar los problemas de autoestima. Puedes encontrar libros de yoga para usuarios de ordenadores,

adolescentes y niños pequeños. Realmente hay un yoga adecuado al carácter y al propósito de cada individuo.

ANANDA YOGA

El Ananda Yoga es una forma clásica de Yoga. Es una variación del Hatha Yoga. Los defensores de este Ananda Yofa afirman que devuelve el Hatha Yoga a su naturaleza espiritual fundamental. Consideran que sus movimientos se centran en la verdadera quintaesencia interna que define al yoga,

El proceso de Ananda Yoga es suave. Las asanas (posturas de yoga) están pensadas para ayudar al cuerpo en su búsqueda de la armonía. Los movimientos ayudan a impulsar el flujo de energía desde el interior del físico hasta el cerebro.

En este caso, ayuda a crear las condiciones ideales para la meditación. Las posturas también ayudan al practicante a realinear el cuerpo. La práctica exige que se preste atención a la respiración adecuada.

Alcanzar el último nivel de integración y armonización de los aspectos físicos, mentales y espirituales de tu ser requiere dedicación a las siguientes prácticas:

- El uso de Asana o posturas de yoga
- La práctica de Pranayama o técnicas especiales de respiración

ANUSARA YOGA

Anusara tiene varios significados o interpretaciones diferentes. Estos incluyen "Fluyendo con la Gracia", "Siguiendo tu Corazón" y "Fluyendo con la Naturaleza". Anusara nació en 1997. Su fundador fue el estadounidense John Friend. Al igual que muchas de las formas actuales de yoga, es una variación o versión del Hatha Yoga. El enfoque filosófico tiene su origen en las enseñanzas tántricas. El resultado es un énfasis en los aspectos positivos de la vida, así como en la alineación física.

A diferencia de muchos tipos de filosofía, el enfoque adoptado por Anusara Yoga se mantiene firme y refuerza la premisa en la bondad inherente a todos los seres vivos. Esto añade un toque ligero a las clases. Algunos se refieren al Anusara Yoga como un yoga lúdico. Sin embargo, el enfoque abierto está contenido dentro de una conformación muy estricta a los principios estrictos que rigen la alineación del cuerpo físico. Estos se llaman los Principios Universales de Alineación.

Anusara es uno de los varios tipos de yoga que utilizan accesorios durante la práctica. Todo se basa en lo que son las 3 As: "Actitud,

Alineación y Acción". Una clase estándar es la siguiente:

- Invocación
- Asignación de un tema orientado al corazón
- Atención a los Principios Universales de Alineación
- Las posturas o posturas pueden comprender cualquiera de las 250 posturas de Anusara Yoga
- Savansana o Meditación concluye la clase

La práctica de Anusara Yoga tiene una intención singular. Es ayudar a los estudiantes a abrir sus corazones y mentes. Al hacerlo, se espera que sean capaces de establecer una conexión completa con lo último divino que se encuentra en ellos mismos y en los demás.

ASHTANGA/ASTANGA) YOGA O ASTANGA VINYASA YOGA

El nombre de Astanga Yoga se deriva de los 8 miembros o astangas. El Ashtanga Vinyasa Yoga debe su existencia a Tirumalai Krishnamacharya. Desarrolló una versión de esta forma de yoga en la década de 1930. Comenzó con una versión clásica del yoga y transformó las posturas clásicas en 3 secuencias estandarizadas. Estas son: primaria, intermedia y avanzada. Cada agrupación permitía a los estudiantes proceder según su propia capacidad. Este Krishnamacharya enseñó esto en su propia escuela o yogashala en Mysore hasta 1950. Su atención se centraba en el exigente vinyasa o posturas de conexión que unificaban el flujo de postura de yoga a postura de yoga, a la vez que lo unían todo con el sistema adecuado de respiración.

Dos de los maestros más renombrados que salieron de esta escuela fueron Sri K. Pattabhi Jois, Indra Devi y B. K. S. Iyengar. Jois se convirtió en el nuevo líder de la práctica del Astanga/Ashtanga Vinyasa Yoga. Se hizo más popular bajo el nombre de Astanga Yoga.

El Astanga Yoga es una de las formas de yoga más exigentes físicamente. Es exigente. Aunque la meditación es un componente, el enfoque está en otra parte. El practicante debe sincronizar las acciones respiratorias - inhalar y exhalar en un patrón específico, con movimientos particulares. Estas posturas avanzan en grados y complejidad de una a otra. El ritmo y la complejidad de las posturas aumentan rápidamente a medida que una acción fluye hacia la otra. Esto es comparable a un entrenamiento, ya que los movimientos suponen una carga física para el cuerpo. El cuerpo se calienta y suda las toxinas internas.

En el Astanga Yoga se trata de aumentar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto no lo convierte en una buena opción para los practicantes principiantes. Un completo novato debería buscar en otra parte. Sin embargo, si tiene alguna base en el yoga, puede avanzar y dominar algunas de las diversas posturas exigentes, pasando de un nivel a otro.

Aunque es una práctica cuestionable para los novatos, el Astanga Yoga es ideal para los atletas. Se esfuerza por ampliar los límites a medida que una serie de posturas fluye hacia la siguiente. Una vez que se alcanza la maestría, el practicante pasa al siguiente nivel. Sin embargo, todos comienzan con las mismas prácticas fundamentales.

Estos incluyen

- Mantra
- Control de la respiración mediante la respiración ujjaya, mala bandha y uddiyana bandha
- Enfocar los ojos Drishtis - Son posibles 9 variaciones
- Comienza la serie con el Saludo al Sol
- Flujo a través de la secuencia dentro de cada una de las series
- Enfriamiento al final de cada secuencia con posturas, meditación y Savansa

La combinación de concentración, respiración y postura forma lo que se llama el Tristhana. El movimiento de una serie a la siguiente ayuda a desbloquear. Con frecuencia, el Astanga Yoga se lleva a cabo en una sala con calefacción o calor. Esto reduce la posibilidad de que se produzcan tensiones musculares debido a la intensidad de la práctica. El calor de la sala también simboliza el fuego espiritual interno. A medida que el cuerpo se calienta durante la práctica del Astanga Yoga, el fuego espiritual interior quema el manto de la ilusión, la fantasía y la ignorancia para destruir la fuente misma de los problemas internos: el ego.

BHAKTI YOGA

El Bhakti Yoga también se conoce como "yoga devocional". Es anterior al Hatha Yoga. El Bhakti Yoga se centra en la entrega del ser a lo divino. Es una forma de yoga devocional. En algunas prácticas norteamericanas, el Bhakti Yoga se ha convertido en un ejercicio.

El practicante de Bhakti Yoga puede utilizar muchas formas para alcanzar su objetivo. De hecho, no hay una forma específica de alcanzar la meta final. Sin embargo, sea cual sea la posición, el uso de la meditación y la visualización ayuda al practicante a trabajar hacia el objetivo final de amor y devoción al Poder Divino o Todopoderoso. Es necesario centrarse en la existencia de este ser. También es esencial utilizar la práctica para aprender a obtener la verdadera fe y el amor y la compasión por todos los seres.

BIKRAM YOGA

Otro nombre para el Bikram Yoga es Hot Yoga. Esto refleja el ambiente en el que se desarrolla el yoga. La práctica tiene lugar en una sala en la que la temperatura oscila entre 95 y 105°F. La humedad ideal debe ser

de un mínimo del 40%. La justificación de la aplicación de estos niveles incluye una simulación de las temperaturas encontradas en la India, su lugar de origen, y

el deseo de aumentar la flexibilidad al tiempo que se evitan las lesiones. El aumento de los niveles de calor también produce un mayor volumen de sudor que resulta en la desintoxicación.

El Bikram Yoga, por tanto, es una práctica de limpieza o purificación del cuerpo.

El fundador del Bikram Yoga fue el indio Bikram Choudhury. Antiguo campeón nacional de la India en levantamiento de pesas, Choudhury fue también discípulo de Bishnu Ghosh, hermano del venerado autor y yogui Paramahansa Yogananda. Estableció su práctica de 26 ejercicios, que consiste en asanas (posturas) y pryanas (ejercicios de respiración). Se trata de ejercicios extraídos de las prácticas tradicionales, pero aplicados en un sentido moderno. Bikram pasó a crear su propia escuela en los años 70.

El Bikram Yoga es sólo para los que están en forma. Es difícil para los veteranos, y mucho más para los principiantes, realizar los 26 ejercicios en una sala con calefacción. De hecho, algunos profesionales de la medicina y gurús del ejercicio cuestionan el efecto positivo que puede tener la sala climatizada. Algunos perciben que el impacto puede ser perjudicial para ciertas personas. El Bikram Yoga es para la forma física. Requiere concentración y disciplina, pero tiene como objetivo el bienestar físico más que el espiritual.

YOGA DEL CHOCOLATE

El Yoga de Chocolate es un joven recién llegado. Es un hijo del siglo XXI. Este yoga es una variación del Hatha yoga. Combina las técnicas del Hatha Yoga con el flujo vinyasa. Se presta mucha atención a la alineación.

El Yoga del Chocolate se centra en la relajación de la mente y la tonificación del cuerpo. Ayuda a fortalecer y estirar los músculos del practicante. Sin embargo, el Chocolate Yoga también tiene la intención de ayudar a la mente a desconectar, relajarse y recargarse. Es un yoga suave con sus practicantes, ya que cree que el usuario y el profesor deben modificar las posturas, adaptándolas al las restricciones físicas del individuo.

Para ayudar al practicante a dar un paso más hacia el objetivo de la salud, el profesor le proporciona un pequeño trozo de chocolate. Se trata de cacao crudo. Su propósito es ayudar a la mente y al cuerpo a encontrar la felicidad y la salud.

FORREST YOGA

La fundadora del Forrest Yoga es la profesora de la costa oeste Ann Forrest. El Forrest Yoga es una forma de yoga de estilo vinyasa. Se centra en la respiración y el trabajo abdominal. Este es el núcleo de cada

persona. Su intención es ayudar a cada practicante a fortalecer la entidad física mientras encuentra un núcleo de libertad en su interior. Al conectar con el núcleo de su ser, el practicante se centra y se fortalece.

El Forrest Yoga utiliza una serie de asanas vigorosas y físicamente exigentes para lograr este fin. Cada postura forma parte de una progresión que se convierte en

cada vez más exigente. El Forrest Yoga también utiliza el calor para ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo. La práctica trabaja con el tipo de cuerpo moderno para limpiar el cuerpo mientras libera al individuo de cualquier dolor, ansiedad y emocional. El Forrest Yoga es un yoga curativo. Sus pilares son la *respiración, la fuerza, la integridad y el espíritu*.

El Forrest Yoga te ayuda a conectar con tu núcleo, fortaleciéndote y centrándote. Utiliza el calor, la respiración profunda y las secuencias vigorosas para sudar las toxinas. Las largas presiones en las progresiones de las posturas te ayudan a limpiar, oxigenar y rejuvenecer cada célula.

HATHA YOGA

Hatha Yoga es un término genérico para muchos tipos diferentes de yoga físico. Podría decirse que es la base de una gran variedad de escuelas o tipos de yoga que se practican en Norteamérica y en otros lugares. También es una de las formas de yoga más populares y conocidas que se practican en los Estados Unidos. En parte, esto es el resultado de su introducción fácil, relajada e incluso suave a las poses y estilos de yoga.

El Hatha Yoga incorpora los sistemas de yoga de más alto perfil y generalmente comprendidos. Estos son

- Asanas o posturas físicas (posturas o posiciones)
- Pranayama o respiración controlada o técnicas de relajación,
- Meditación o Dharana y Dhyana
- kundalini o Laya Yoga

El Hatha Yoga también utiliza yamas, niyamas, mudras y bandhas para obtener el control tanto de la presencia física o cuerpo humano como de la fuerza vital o prana, un tanto esquivada.

El nombre "Hatha Yoga" consta de 2 partes: Ha o Sol y Tha o Luna. Este enfoque en 2 aspectos relacionados pero separados refleja la preocupación de este sistema en aprovechar el prana o fuerza vital para lograr el objetivo de la iluminación o la autorrealización. Si un practicante es capaz de encauzar la fuerza vital, poniéndola firmemente bajo control, la meditación se vuelve fácil y el resultado es el despertar del ser verdadero o interior.

Hatha Yoga es y se refiere a cualquier sistema de yoga que utiliza una práctica física para trabajar hacia un objetivo espiritual. Las escuelas basadas en el Hatha Yoga incluyen el Astanga Yoga, el Iyengar Yoga y el Kundalini Yoga. Todas ellas incorporan lo esencial del Hatha Yoga en sus escuelas individuales. Todas encuentran el núcleo de sus enseñanzas en los caminos tradicionales del Hatha Yoga.

YOGA INTEGRAL - SRI AUROBINDO

Ver Purna Yoga

YOGA INTEGRAL

El yoga integral es una forma de yoga tradicional. Es una variación del Hatha Yoga. El yoga integral se basa en las enseñanzas de Sri Swami Sachidananda. Llegó a Estados Unidos en la década de 1960. Abrió varias escuelas y estableció las bases del sistema.

El Yoga Integral sigue 6 prácticas específicas. Estas son

- Raja Yoga
- Hatha Yoga
- Bhakti Yoga
- Japa Yoga
- Yoga Karma
- Jnana Yoga

Este Yoga pleno o completo busca encontrar y revelar la unidad espiritual que existe en el Universo. Es un yoga que intenta producir armonía entre todos los seres vivos. Las clases de Yoga Integral suelen seguir un programa establecido que incluye:

- Kirtans o cánticos
- Asanas
- Pranyamas o ejercicios de respiración
- Técnicas de relajación
- Meditación en silencio

El yoga integral utiliza todas estas técnicas para alcanzar sus objetivos declarados. Los ejercicios son suaves. Se fomenta la búsqueda del alma y el trabajo desinteresado como parte de un enfoque de toda la vida hacia el desinterés y la armonía con toda la creación.

ISHTA

El fundador de ISHTA (Ciencia Integral del Hatha y las Artes Tántricas) fue Kavi Yogi Swarananda Mani Finger, de Sudáfrica. Él y su hijo, Alan Finger, la crearon y luego la popularizaron. Alan fue el responsable de introducirlo en Estados Unidos. ISHTA es una combinación ecléctica de prácticas tradicionales de yoga. Su intención, sin embargo, es presentar un método a través del cual sus practicantes puedan incorporar lo "mejor del yoga" de una manera que se adapte a su propio camino específico.

ISHTA basa su enfoque en:

- Hatha Yoga

- Tantra Yoga
- Ayurveda

IYENGAR YOGA

El yoga Iyengar lleva el nombre de su fundador, el maestro de yoga BKS. Iyengar. Él inició el desarrollo de esta práctica particular hace aproximadamente 60 años. Se trata de una forma tradicional o clásica de yoga, una variación del Hatha Yoga. También es la forma más reconocida de este yoga.

A diferencia de muchas otras formas de yoga, el yoga Iyengar está pensado para los principiantes. De hecho, es ideal para ello. El yoga Iyengar enseña los fundamentos del yoga. Se mueve lentamente a través de las asanas, manteniendo cada posición más tiempo y descansando entre ellas, respirando y meditando antes de pasar a otra. Se presta mucha atención a los pequeños detalles. El profesor se asegura de que te des cuenta de la importancia de la conciencia del cuerpo, del yo. Esto te ayuda a tomar conciencia de otras partes de tu vida. Esto puede parecer difícil, pero los diferentes niveles de dificultad se ven favorecidos por el uso de accesorios.

El yoga Iyengar utiliza cojines, almohadas y correas. El practicante puede recurrir a sacos de arena, bloques y sillas. Esto ayuda a quienes carecen de flexibilidad a realizar los movimientos necesarios con seguridad. También lo hace posible para las personas con problemas de espalda y movilidad restringida. En otras palabras, el yoga Iyengar hace que la práctica sea accesible para muchos y no para unos pocos.

El yoga Iyengar tiene varios propósitos. Introduce los fundamentos del yoga clásico. Esto incluye tanto los aspectos físicos como los espirituales de la práctica. También ayuda a tonificar los músculos, reduce o elimina la tensión y alivia los casos de dolor crónico.

JIVAMUKTI YOGA

El Jivamukti Yoga es una nueva forma de yoga. Data de 1986. Mientras estaban en Nueva York, Sharon Gannon y David Life formularon el Jivamukti Yoga, con sus vínculos con el Ashanta/Asanta Yoga. Desde entonces se ha hecho popular entre varias celebridades, como Sting.

El Jivamukti Yoga es un método de práctica de asanas que comprende un entrenamiento físicamente exigente. Son especialmente importantes los elementos de canto, meditación y oración. El Jivamakuti Yoga consiste en lo siguiente:

- Vinyasas
- Devoción
- Escritura del yoga
- Meditación
- Asanas
- Pranayama
- Música
- Activismo animal y político
- No violencia
- Vegetarianismo

El método Jivamukti Yoga es una combinación de prácticas físicas intensas con intención espiritual.

JNANA YOGA

El Jnana Yoga se refiere al "camino del verdadero conocimiento o sabiduría". Algunos lo consideran el camino más difícil. La intención del Jnana Yoga es experimentar la unidad con lo Divino o Dios. Intenta hacerlo eliminando los obstáculos. Trabaja para romper las diversas capas de ignorancia que envuelven al individuo.

La filosofía del Jnana Yoga percibe que todo el conocimiento reside en nuestro interior. La práctica del Jnana Yoga permitirá al practicante alcanzar esta realidad. Al practicar el Jnana Yoga, el individuo obtiene un estado de tranquilidad. Él o ella alcanza un lugar donde el autocontrol, la concentración y la resistencia son capaces de predominar sobre los asuntos mundanos y temporales de la vida.

KARMA YOGA

La descripción del Karma Yoga se encuentra abiertamente en su nombre. El Karma Yoga es el yoga de la acción. Es la dedicación de las acciones de un individuo (o karma), y todo lo que conlleva, a la Divinidad, al Todopoderoso o a Dios. El Karma Yoga purifica el corazón enseñando a sus practicantes a actuar sin pensar en la ganancia, la fama, el poder, el respeto, el honor o cualquier otro tipo de recompensa. Es una práctica desinteresada. En ella, el individuo aprende a sublimar el ego.

Los componentes estándar del Karma Yoga son:

- Yama - actitud hacia el medio ambiente
- Niyama - actitud personal
- Asana - posturas o posiciones
- Pranayama - respiración

KALI RAY TRIYOGA

Kali Ray TriYoga es un producto de la década de 1980. Fue desarrollado por Kali Ray en Estados Unidos. Obtiene su nombre de la intención del fundador de enfatizar la triple naturaleza del individuo. El TriYoga considera que cada persona consta de lo físico, lo mental y lo espiritual. El propósito del TriYoga es unificar las diversas partes para crear una armonía interior y exterior.

Las secuencias del TriYoga reflejan la influencia del Kundalini Yoga. Fluyen de una a otra. Se trata de movimientos sincronizados en los que lo siguiente juega un papel clave en todo momento:

- asana (posiciones)
- prayanayama (ejercicios de respiración rítmica o regulada)
- Mudra (enfoco)

El TriYoga se dirige a todos los niveles, condiciones físicas y edades. Su función es reducir el estrés, armonizar las partes del individuo y proporcionar mayor energía y claridad mental.

KRIPALU YOGA

Kripalu Yoga es el yoga de la conciencia. También es la "práctica voluntaria". El creador del Kripalu Yoga, Amrit Desai, llegó a Estados Unidos desde la India en 1960. Comenzó a enseñar Kripalu Yoga en 1966 en Lenox, Massachusetts. Tiene como base las posturas del Hatha Yoga.

El objetivo de Kripalu Yoga es tanto físico como psicológico. Es introspectivo en su énfasis en escuchar a su propio cuerpo para obtener información antes de proceder a la siguiente postura. Esto requiere la retención de las posturas durante más tiempo que en otras formas de yoga.

Cada sesión de práctica comienza con una meditación seguida de ejercicios de centrado, respiración y calentamiento. El camino real de Kripalu Yoga va en consecuencia:

- Aprender las posturas
- Explora las capacidades de tu cuerpo mientras aprendes las posturas
- Empezar a mantener las posturas durante más tiempo
- Aumenta tu concentración
- Continúa desarrollando tu conciencia de cómo se siente tu cuerpo
- Desarrollar un estado de calma meditativa mientras fluye subconscientemente de un movimiento al siguiente

Kripalu Yoga es un medio para descubrir el yo, así como una forma de auto-empoderamiento.

KUNDALINI

Esta forma de yoga se conoce a menudo como el Yoga de la Conciencia. La kundalini es literalmente el rizo del mechón de pelo. Es una serpiente enroscada en la base de la columna vertebral. La práctica del Kundalini Yoga se mantuvo en secreto hasta 1969. En ese año, Yogi Bhajan la hizo accesible al público.

El Kundalini Yoga es una práctica vigorizante. Se centra en el descubrimiento del prana o fuerza vital (respiración) dentro de cada individuo. Se concentra en despertar el prana desde la base de la columna vertebral y permitir que se mueva hacia arriba. Aunque las prácticas de asanas siempre incluyen pranayama, en el Kundalini Yoga este método es esencial. El uso de asanas junto con el pranayama ayuda al practicante a liberar la energía vital que se encuentra en la columna vertebral. Esto le ayuda a sanar el cuerpo y a purificar la mente y las emociones.

Para conseguirlo, los practicantes de Kundalini Yoga pasan rápidamente de una postura a otra. Se repiten las posturas, pero no se mantienen las asanas. Una clase típica de Kundalini Yoga incluye los siguientes métodos o elementos:

- Canto de mantras
- Pranayama o control de la respiración
- Asanas o posiciones
- Meditación
- Movimientos de manos y dedos

MANTRA YOGA

El Mantra Yoga es el Yoga del sonido sagrado o potente. En el Mantra Yoga, la repetición de ciertos sonidos ayuda a alcanzar la paz y a aumentar la concentración en la meditación. Un practicante cantará mantras de forma intencionada para ayudarle a alcanzar un objetivo específico. Éste suele ser la liberación. Los mantras más comunes son "OM", "hum" o "ram". OM es un mantra universal. También hay mantras que se pueden seleccionar a través de un sueño, por elección personal o con la ayuda de un Gurú. Un Mantra también puede ser tántrico o pouranico.

La repetición de un mantra es japa. Por ello, el Mantra Yoga puede ser también Japa Yoga. Durante la práctica, el practicante puede cantar el mantra en voz alta (baikhari), en susurros o en voz baja (upanshu) o dentro de la cabeza (pouranic). Todos los métodos tienen sus ventajas e inconvenientes. Durante el proceso, el individuo suele

- Se sienta en una asana con un mala (cuerda de 108 cuentas) en la mano
- Recita el mantra

- Dedos de las cuentas mientras lo hace con el dedo medio y el pulgar solamente
- Las cuentas no tienen que ser visibles para los demás

- El practicante puede practicar vinyasa - los movimientos fluidos de asana a asana

El Mantra Yoga pretende proporcionar la liberación de los pensamientos negativos liberando la mente para explorar estas emociones. También construye una fuente de energía para canalizar o recanalizar para el bien personal y colectivo.

MOKSHA HOT YOGA

Moksha Hot Yoga se basa en las enseñanzas de Bikram Choudhury. Él propuso el Hot Yoga o Bikram Yoga. Moksha Hot Yoga es una modificación de esta forma de yoga. Es la creación de Ted Grand y Jessica Robertson.

Moksha significa iluminación, liberación o incluso libertad. La intención del Hot Yoga Moksha es liberar y fortalecer ciertas partes del cuerpo que están tensas y restringidas. Entre ellas se encuentran los hombros y el cuello, las rodillas, las caderas y la zona lumbar. Esto se consigue mediante la ejecución de varias asanas en una sala climatizada. Al mismo tiempo, las posturas se combinan con el calor para relajar, desintoxicar y calmar tanto la mente como el cuerpo.

El patrón de una sesión de Moksha Hot Yoga sigue una secuencia específica. Es la siguiente:

- Savasana o postura del cadáver
- Establecimiento de la intención - generalmente a través de un tema
- Serie de posturas de pie
- Serie de posturas en el suelo
- Savasana - postura final

Moksha Yoga es un grupo concienciado con el medio ambiente. Los estudios intentan ser lo más ecológicos posible. Además, Moksha Yoga tiene una conciencia social. Ofrecen clases de karma. Estas permiten a aquellos que no tienen los fondos asistir a una clase a una tarifa más barata. El dinero de estas clases se destina a varias organizaciones benéficas.

POWER YOGA

El Power Yoga es una variación del Astanga Yoga. Los primeros adaptadores del Astanga Yoga al Power Yoga, Beryl Bender Birch y Bryan Key, habían estudiado con Sri K. Pattabhi Jois. Estos hombres, junto con Baron Baptiste, convirtieron el yoga en un método de fitness.

El Power Yoga trata de la potencia, la fuerza y la fuerza muscular. También se trata de la flexibilidad. Es una práctica intensa sin un

procedimiento o método exacto y transversal. Cada profesor y estudio sigue su propio curso. Asanas

y el pranayama siguen siendo parte integrante del estudio del Power Yoga. Sin embargo, en esta adaptación, el yoga se convierte más en calistenia que en un camino físico hacia la iluminación. El ritmo es rápido y furioso sin las pausas entre cada asana.

PURNA YOGA

El Purna Yoga es la creación o desarrollo de Sri Aurobindo. Inició el estudio del Purna o Yoga Integral en la década de 1900. Esta forma de Yoga se apoya en otras escuelas o tipos, pero su enfoque es la búsqueda de lo Divino.

El físico es la herramienta a través de la cual el individuo puede alcanzar esta síntesis.

La palabra "Purna" significa completo o íntegro. Utiliza toda la riqueza del conocimiento del yoga para obtener una unidad de las 3 partes del ser humano: cuerpo, mente y alma. Siente la necesidad de alcanzar una integración de estos componentes, una síntesis de los distintos aspectos para crear una entidad completa. El Purna Yoga intenta hacerlo mediante el uso de

- meditación - basada en Purna
- pranayama
- asanas
- nutrición
- Filosofía yóguica

Las escuelas modernas de Purna Yoga se han adaptado a los estilos de vida modernos, pero basan sus enseñanzas en los sistemas de yoga tradicionales. En el centro de las enseñanzas están los escritos de Sri Aurobindo. Además, los practicantes y las escuelas recurren al aspecto femenino de la Divinidad, la Madre, así como a los védicos, a los maestros Patanjali y BKS Iyengar y a diversos sistemas tradicionales y modernos de nutrición. El Purna Yoga también debe mucho a los fundadores modernos, Aadil Palkhivala y Mirra.

RAJA-YOGA

Raja es la palabra que significa "rey". El Raja Yoga es un camino que a menudo se llama el "Camino Real". Este sistema de Astanga yoga utiliza el concepto de los Ocho Miembros. Su intención es utilizar este concepto para lograr un completo control mental. El énfasis, sin embargo, no está en lo físico sino en lo espiritual. Su objetivo es que el practicante logre la liberación a través de la práctica de la meditación. La meditación tiene una importancia primordial, pero para alcanzar este objetivo también es esencial controlar el cuerpo, la energía y los sentidos. Sólo así podrán los practicantes controlar la mente y conectar con el "rey" interior. Al liberarse finalmente, el individuo llega a una armonía entre él y el entorno.

YOGA RESTAURATIVO

El nombre - Yoga Restaurativo, describe acertadamente el propósito de esta forma de yoga. La intención de este tipo de yoga es relajar totalmente el cuerpo y proporcionarle los medios para que pueda restaurar su energía y fuerza vital. Para conseguirlo, el practicante se tumba en el suelo del estudio de yoga. Para ello, el practicante se tumba en el suelo del estudio de yoga y utiliza una serie de accesorios para favorecer la relajación total de los músculos.

Se trata de correas, mantas, esterillas, bloques y almohadillas.

El yoga restaurativo es de naturaleza terapéutica. La ejecución de todas las posturas se ve favorecida por el uso de las ayudas del yoga.

SIVANANDA YOGA

El Yoga Sivananda es una forma tradicional de yoga. Tiene similitudes con el Yoga Integral. Su fundador fue Swami Vishnu-devananda. Abrió el primer Centro de Yoga Sivananda Vedanta en 1959. El propósito de esta forma de yoga es ayudar al cuerpo a conservar y mantener su salud.

La práctica consiste en 12 posturas diferentes y se centra en 5 principios. Los puntos consisten en:

- Pranayama - ejercicios de respiración
- Asanas - posturas de yoga
- Savasana - técnicas de relajación
- Dieta - vegetariana
- Vedanta y dyhana - meditación

SVAROOPA YOGA

El Svaroopo Yoga es el producto de Rama Berch (Swami Nirmalananda). El nombre significa "la felicidad de tu propio ser". Es una forma de Hatha Yoga. El Svaroopo Yoga está diseñado para ayudar a todos los niveles de practicantes, pero es especialmente adecuado para los principiantes. Su intención es ayudar a promover la curación del cuerpo mediante la liberación de la tensión de la columna vertebral. Los movimientos trabajan para empezar a liberar la tensión a través del hueso de la cola y luego suben lentamente por la columna vertebral.

La intención de Svaroopo Yoga es que el practicante escuche lo que el cuerpo realmente necesita. Ayuda al estudiante a centrarse en la realidad física y a través de ella alcanzar la realidad interior.

En el Svaroopa Yoga se utilizan a menudo accesorios. Entre ellos se encuentran las sillas. El practicante también puede utilizar bloques y mantas para facilitar las posturas. Este

es ayudar al practicante a alcanzar el svaroopa por medios compasivos.

YOGA TRADICIONAL TAILANDÉS

El yoga tradicional tailandés constituye una parte de la medicina tailandesa. Otros componentes son el masaje tailandés y la medicina herbal tailandesa. Tiene sus raíces en las prácticas de Jivaka Kumarabhacca, un amigo de Buda. Otro término para el Yoga Tradicional Tailandés es Ruesri Dat Ton - Autocura del Ermitaño.

La base del yoga tradicional tailandés es el sistema energético sen. Estos 10 canales de energía son responsables del flujo de sen (energía o fuerza vital). El uso de las posturas de yoga es para asegurar que la energía fluya libremente y en equilibrio. El yoga tailandés consiste en establecer, restaurar y/o mantener el equilibrio del flujo de energía en el sen.

Se trata de un enfoque preventivo y terapéutico. Cada postura se combina con técnicas específicas de respiración. Esto evoca y canaliza la energía. Ésta permanece en el sistema para garantizar el buen funcionamiento y el equilibrio de la fuerza vital.

VINIYOGA

El viniyoga es una forma terapéutica de yoga. Debe su existencia a los estudios de T.K.V. Desikachar y T. Krishnamacharya. Su enfoque es suave. Su intención es tratar los problemas de salud de quienes se han lesionado o han sido operados. Es un tipo de yoga muy individualizado. Se adapta a las necesidades de cada practicante. Se adapta a sus problemas de salud y a su condición física, modificándose a medida que mejora y avanza en el camino hacia el bienestar.

Además de las personas con lesiones físicas reales, hay otras que prefieren esta forma de yoga. El Viniyoga es uno de los favoritos de las personas mayores, de los principiantes y de las personas que sufren dolores crónicos. En algunas prácticas, el Viniyoga se refiere al uso de técnicas de yoga para atender las necesidades, intereses y condición individuales de cualquier practicante.

VINYASA YOGA

Vinyasa es un término que se refiere a la secuencia fluida de poses o posturas. Es un "movimiento sincronizado con la respiración". El Vinyasa Yoga se centra en este aspecto del yoga. Sus raíces se encuentran en las enseñanzas de Krishnamacharya. Él transmitió esta forma a Pattabhi Jois. Como tal, el Vinyasa Yoga es una variación del Astanga/Ashtanga Yoga. Actualmente, el término se refiere a diferentes tipos de métodos de yoga. Sin embargo, el enfoque general sigue siendo la relación entre la

respiración y el movimiento.

El Vinyasa Yoga es muy físico y vigoroso. En la práctica, cada postura tiene una respiración específica. El profesor puede barajar las series de vinyasa. No son constantes en una serie fija como en el Astangai Yoga. Sin embargo, el profesor suele comenzar con los saludos al sol. Las más comunes son:

- Tablero
- Chatunanga
- Perro mirando hacia arriba

ZEN YOGA

Existen varias formas de Yoga Zen. En 2002, Aaron Hoopes ideó su enfoque de lo que es una práctica holística. El yoga zen combina la medicina tradicional china con las artes marciales y ciertas prácticas de yoga. Las asanas y las técnicas de respiración son importantes para ayudar al practicante a aliviar el estrés, mantener un carácter físico y mental saludable y ayudar al individuo a avanzar hacia un concepto zen de la vida.

Los diferentes tipos de Yoga Zen pueden incluir

- Yoga taoísta
- Hatha Yoga
- Qigong
- Shanti Yoga
- Tai Chi
- Meditación Zen
- Estiramiento

CONCLUSIÓN

El yoga ofrece a los individuos una amplia variedad de opciones. La selección atiende a quienes desean tonificar su cuerpo, afinar su mente o alcanzar una síntesis de unificación mente-cuerpo. Existen diferentes formas de yoga para alcanzar y estirar a todo el mundo. La forma más común y adoptada ha sido el Hatha Yoga. A ella recurren muchos tipos de yoga modernos para obtener los fundamentos. El próximo capítulo considerará otro tipo de básico - lo esencial requerido para participar en el yoga y en las clases de yoga.

5

LO ESENCIAL: ROPA DE YOGA Y OTRAS NECESIDADES

El yoga es como muchos deportes, sistemas de ejercicio y la vida misma. Requiere cierto tipo de ropa para poder disfrutar de un entrenamiento o sesión eficaz. Al igual que ocurre con otras formas de ocio y estilo de vida, ha surgido una industria en torno a él. Hoy en día es posible obtener ropa de yoga profesional. También existen ayudas específicas para el yoga o accesorios. A continuación encontrará un breve resumen de los diferentes tipos de accesorios y ropa disponibles y adecuados para el practicante de yoga.

APARATO

La ropa se divide en diferentes categorías. Hay ropa de yoga formal disponible en el mercado y ropa normal. En esencia, la división de la ropa se divide en 2: tops y pantalones. La ropa puede diferir en peso y volumen según el tipo de yoga y su entorno.

TOPS

Las camisetas deben ser lo suficientemente holgadas como para permitir el movimiento. Deben ser cómodas. Sin embargo, la camiseta no debe ser demasiado suelta ni holgada. Si es ajustada, el instructor puede ver mejor la alineación. Opta por una camiseta sin mangas. Esto es particularmente prudente si va a hacer cualquier forma de "Hot Yoga".

El material más común y preferido es el algodón. Los materiales respetuosos con el medio ambiente encabezan la lista de la mayoría de los instructores de yoga. Las fibras naturales, como el algodón, el lino o el cáñamo, están disponibles comercialmente en muchas tiendas deportivas, de departamentos y especializadas.

PANTALONES

Los pantalones deben ser holgados y nunca demasiado ajustados. Evita los que tengan demasiado volumen en la rodilla o el tobillo. Si no hay

más remedio, utiliza puños elásticos para contener el exceso de

material. Los pantalones hasta la rodilla, por ejemplo los capris, son ideales en algunos aspectos. No son demasiado largos.

Evita los cordones si te preocupa que se deshagan o estorben. No utilices sudaderas de vellón, pantalones o shorts. Los pantalones cortos pueden ser una buena opción, pero no si se suben por las nalgas e interfieren con el movimiento o la concentración.

PROPS

Hay muchos tipos diferentes de accesorios de yoga. No todos los tipos de práctica de yoga requieren que sus practicantes los utilicen, pero varios sí. Entre los más comunes están las esterillas, las correas y las pelotas. Un practicante también puede querer utilizar una manta, un cojín o un bloque. En algunos casos, el uso de una silla es útil.

MATS

Las esterillas son el tipo de accesorio de yoga más común y reconocible. Vienen en varios tamaños y están contruidos de diferentes materiales. Los tipos más comunes son

- **Espuma**
Son sencillas, finas y baratas. Las alfombras de espuma son duraderas, están disponibles en una gran variedad de colores y se adhieren fácilmente a los suelos de madera. Son polivalentes y muy fáciles de limpiar.
- **Fibra natural**
Se trata de alfombras de distintos grosores. Son de algodón o lino. Son respetuosas con el medio ambiente y suelen ser ecológicas. Este tipo de alfombras absorben fácilmente el sudor. Tienen poco o ningún olor.
Por desgracia, algunos son resbaladizos en los suelos de madera. Esto es un problema si practicas Bikram o Hot Yoga. Rectifica el problema utilizando una esterilla antideslizante debajo. Otro problema es la tendencia a mancharse fácilmente.
- **Goma**
Están disponibles en diferentes grosores. Se limpian fácilmente. Están disponibles en diferentes colores y son muy duraderas. Aunque son más caras que otros tipos de alfombras, las de goma se agarran bien al suelo y proporcionan una superficie estable para la práctica.

MANTAS Y ALMOHADILLAS

Además de las esterillas, el practicante puede necesitar mantas. A

menudo se doblan para colocarlas bajo las rodillas o se utilizan para apoyar la cabeza. Un cojín también puede servir de apoyo. Tanto las mantas como los cojines se utilizan para proporcionar

apoyo adicional. Ayudan al practicante a facilitar las distintas posturas o a aumentar el nivel de comodidad de los principiantes y de quienes tienen lesiones.

CINTAS

Una correa de yoga es una banda larga de algodón. Se utiliza cuando la persona no puede alcanzar una parte concreta del cuerpo, por ejemplo, los pies. Una correa o cinturón de yoga tiene una longitud de 6' y una anchura de aproximadamente 1,5". Puede tener o no una hebilla. Si no tienes o simplemente quieres probar a usar una correa de yoga, sustitúyela por una tira de tela suave o un cinturón normal.

Hay otras 2 herramientas posibles para algunas prácticas de yoga: la pelota y la silla

SILLAS

Una silla de yoga debe ser robusta. Debe tener un asiento plano y un respaldo fuerte. No tiene ni debe tener reposabrazos. Las sillas son para el yoga que requiere posturas sentadas. También se utiliza en casos de personas que se están recuperando de lesiones o cirugías específicas y con movilidad o flexibilidad limitadas.

BOLAS

La pelota de yoga se utiliza en un tipo específico de yoga. Una pelota de yoga proporciona estabilidad y ayuda a mejorar varias posturas cuando se practica el yoga. Las pelotas de yoga también son pelotas de equilibrio o pelotas de ejercicio. Están disponibles en varios tamaños.

CONCLUSIÓN

La ropa y los accesorios de yoga vienen en muchos tamaños y precios. Pueden ser extraídos del armario y de la casa de un individuo. También pueden provenir de una tienda por departamentos, una tienda grande o una tienda especializada. Dependiendo del tipo de yoga y del instructor, una persona puede necesitar o no accesorios. Sin embargo, casi todos los practicantes necesitarán una esterilla de yoga.

Las alfombrillas, al igual que la ropa, vienen en diferentes materiales y colores. Son caras o baratas. Algunas son respetuosas con el medio ambiente, otras no. La elección de la ropa, las esterillas y los accesorios dependerá de varios factores. Entre ellos, su situación financiera, su nivel de devoción, su forma de yoga y su instructor. También dependerá de tu

gusto personal. Con la cantidad de opciones disponibles en el mercado, deberías poder encontrar fácilmente ropa y accesorios que se adapten a tus necesidades y gustos.

6

INHALAR, EXHALAR FUNDAMENTOS DEL YOGA

Como hemos visto anteriormente, hay muchos tipos diferentes de yoga. Cada uno de ellos hace hincapié en determinados aspectos de la práctica. Pueden ser las asanas, la técnica de respiración o el flujo de conexión entre ellas. Sin embargo, a pesar de las diferencias, hay ciertos puntos en común entre las muchas y variadas formas de yoga. A continuación encontrarás algunos aspectos básicos del yoga: lo que debes saber y comprender antes de practicarlo.

ASANAS

El término asana significa literalmente asiento. En el yoga, las asanas son poses o posturas. Son posturas en las que el practicante coloca su cuerpo para alcanzar el objetivo de la práctica. Las asanas constituyen la ^{tercera} rama del Astanga. Muchos pueden argumentar que el yoga empieza y termina con las asanas.

Son elementos esenciales de muchos tipos de yoga, incluido el Hatha Yoga y sus derivados.

En el yoga se practican varias asanas. Algunas de ellas son la Bharadvajasana (una torsión asimétrica), la Gomukhasana (postura de la cara de vaca) y la Utthita Parsvakonasana (un tonificador de los músculos del abdomen). También existe la Parivrtta Parsvakonasana o postura del ángulo lateral girado. Algunas asanas básicas son la Dhanurasana o Arco, la Parvatasana (Montaña), la Jatarata Parivartanasana o Cocodrilo para reducir la grasa y la Supta Virasana para estirar la pelvis.

En muchos tipos de yoga, las asanas se combinan con el pranayama (respiración). Un ejemplo común de esto es el Saludo al Sol. Este, como su nombre indica es el saludo al sol. Consiste en una serie de movimientos interconectados en una serie y vinculados a través de las técnicas de respiración.

BHAKTI

Bhakti es amor o devoción. Es la raíz de algunas formas de yoga, incluido el Bhakti Yoga. Los que optan por centrarse en el Bhakti están eligiendo seguir un camino religioso. Es una ruta con el objetivo de lograr la unión

con el Absoluto.

DYHANA

Es el término que designa la meditación. Comprende la ^{séptima} rama del Astanga. Dyhana es una forma de control mental. Es un medio para detener y realizar a través del estado meditativo toda la existencia. Es un paso en el camino hacia la Perfección

MANTRA

Un Mantra es un sonido o palabra sagrada. Se repite en el yoga verbalmente o internamente para alcanzar un estado meditativo. Un Mantra es una herramienta que ayuda al practicante a obtener una transformación espiritual. La palabra, la sílaba o el sonido suelen ser simples y cortos. El Mantra más conocido es el OM. El OM o Aum es también el más sagrado de los Mantras. Sea cual sea la elección del Mantra, siempre debe haber intención. Un practicante canta con voluntad.

MUDRA

Un Mudra es un símbolo. En el yoga, se trata de un gesto específico y simbólico de la mano (hasta mudras). Hay muchos tipos diferentes de gestos con las manos.

Tradicionalmente, existen 24 mudras. El yoga puede tener un número infinito.

Los Mudras de manos se basan en los conceptos hindúes del flujo de energía y los 5 elementos. Estos son el fuego, el aire, el éter, la tierra y el agua. Cada dígito de la mano representa una fuerza elemental con el poder de ayudar a conducir y dirigir el flujo de energía. El pulgar es el fuego, el índice el aire, el dedo corazón el éter, el anular la tierra y el meñique el agua.

NIYAMA

Niyama es la actitud personal del practicante. Es la ^{segunda} rama del Astanga. Tradicionalmente, hay 10 Niyamas. Otros afirman que hay 5.

Son códigos personales para vivir tu vida. Implican

- Saucha o pureza de la mente y el cuerpo
- Samtosa o contentamiento con su suerte o realidad en la vida
- Tapas o equilibrio y fuerza del ser
- Svadhyana o autoexamen
- Isvarapranidhana o la celebración de lo espiritual o lo divino

PRANAYAMA

Prana significa fuerza vital o energía. Anayama significa estirar, expandir o regular. Pranayama combina estos dos términos para indicar el control de la respiración. Pranayama es la ^{cuarta} rama del Astanga. Es el control de la respiración. Suele trabajar en estrecha relación con la práctica de Asana. Las técnicas o métodos de Pranayama varían según el asana así como el tipo de yoga que un practicante elija seguir. Existen 5 técnicas tradicionales de respiración:

- Respiración alta
- Respiración baja
- Respiración media
- Respiración completa o total

También hay diferentes tipos de aliento. Estos incluyen

- Ujayyi o respiración victoriosa - respiración a pulmón completo
- Kapalabhti o aliento de fuego - un aliento limpiador
- Nadi shodbana o respiración nasal alterna
- Sitali Pranayam o respiración refrescante

Todas las formas de respiración y técnicas son para ayudar al estudiante a lograr el objetivo dentro de la forma específica de yoga. La respiración yóguica es una ayuda tanto para entender cómo respiramos como para ayudarnos a aprovechar la fuerza vital de la respiración. Como ocurre con gran parte del yoga, la respiración es y debe ser consciente

VINYASA

Vinyasa es el término utilizado para describir los movimientos fluidos de una asana a la siguiente. Es la secuencia de asanas. Vinyasa es un movimiento sincronizado con la respiración. El término puede significar colocarse de una manera determinada. También es el movimiento consciente en la mayoría de las formas de yoga. Vinyasa también puede referirse a varios movimientos que componen una secuencia de Saludo al Sol. Vinyasa forma parte del Hatha Yoga. En el Vinyasa Yoga, se hace hincapié en este aspecto particular.

CONCLUSIÓN

Hay muchas cosas que aprender para poder entender el yoga. La terminología básica puede ser confusa. La implementación de los términos y su aplicación también pueden variar dentro de las diferentes formas de yoga. Sin embargo, hay elementos comunes que unen los diversos tipos de yoga. Proporcionan un elemento común que es más fuerte que las diferencias.

Entender esto ayudará a un principiante a comprender claramente los

fundamentos antes de avanzar en el camino.

7

UN ÚLTIMO GIRO: LA CONCLUSIÓN

El yoga es un sistema popular en la Norteamérica moderna. Es extremadamente común en los Estados Unidos. En las últimas décadas han surgido escuelas, profesores y clases de yoga por todo el país. Esto se debe a varias razones.

La naturaleza del Yoga es holística o individualista. Llega y se plasma en muchas formas diferentes. El yoga es un método o un vehículo utilizado para explorar cualquiera de las muchas cosas. Éstas van desde el cuerpo perfecto hasta la paz interior, el auto empoderamiento o la unión con el entorno o la Divinidad. Si quieres dedicarte a la búsqueda de la Divinidad Sublime, hay un yoga para ti. Si quieres ejercitarte para obtener la calma interior, hay un yoga para ti. De hecho, posiblemente haya un tipo de yoga diseñado para satisfacer las necesidades de casi todo el mundo.

El yoga puede ser tradicional o clásico, como el Hatha Yoga. Puede estar orientado al ejercicio, como el Power Yoga. El yoga también puede implicar a sus seguidores y practicantes en la búsqueda del sentido de la vida, la unidad con lo divino o el activismo. Mientras que el Hatha Yoga proporciona la esencia básica de muchas prácticas de yoga norteamericanas, hay inspiraciones de otros países asiáticos. El yoga tailandés y el zen no son más que dos de un enfoque cada vez más amplio de un proceso singular.

Sin embargo, a pesar de los variados grupos que instan a los individuos a practicar el yoga de acuerdo con sus conceptos y métodos, el yoga permanece constante en su afinidad con sus orígenes. En él, la importancia de la respiración de la vida es primordial. Sólo a través de la respiración se manifiesta la energía de nuestra vida y la realidad de nuestra vida.

El yoga utiliza la respiración y todo lo que conlleva y simboliza. Incluso cuando se reduce a ejercicios físicos, la respiración sigue siendo importante y significativa. Cuando un practicante combina las técnicas de respiración del pranayama con las asanas (movimientos, posturas o incluso movimientos) y la meditación, el resultado es completo. Es tan individualista o grupal como el yoga, el practicante y el profesor lo permitan.

No es de extrañar que el yoga siga siendo popular y continúe construyendo una base sólida. Muta y se adapta con los tiempos mientras mantiene su verdad central en el núcleo. No es una sorpresa. Al recurrir

al yoga, algunos encuentran el medio de tonificar su cuerpo y fortalecer su núcleo interno; otros encuentran la manera de alcanzar una paz interior y descubrir el verdadero significado de lo espiritual.