

Blanca Herp

Ashtanga Yoga

Una guía práctica y fácil para
purificar el cuerpo y
potenciar la mente



Ashtanga yoga

BLANCA HERP



© 2019, Redbook Ediciones, s. l., Barcelona

Diseño de cubierta: Regina Richling

Diseño de interior: Primo Tempo

ISBN: 978-84-9917-693-2

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.»

Índice

¿Qué es Ashtanga Yoga?

Recuerdo histórico, 8. La respiración, el drishti y los bandhas, 9. Control de la energía y desarrollo personal, 10. Los ocho pasos, 11. Los cinco koshas, 11. Yama (códigos morales) y Niyama (Purificación personal), 11.

Asanas y depuración del organismo, 15. Eliminar toxinas, 16. Tres series de asanas, 18. Paciencia y humildad, 19. En el cuerpo físico. La Primera Serie, 19.

El prana y la magia de la respiración, 20. Prana, la energía vital, 20. ¡Aprender a respirar!, 21. La técnica Ujjayi: el aliento vital, 23.

Drishti, 25.

Bandha, 26. Mula bandha, 26. Uddiyana bandha, 27.

Respiración y relajación, 28. Inspiración y espiración iguales, 29.

Vinyasa, 31. Samskaras, 31. Enseñanzas y aprendizaje, 31. El templo interior, 32. En la práctica, 32. Tristana, 33.

La práctica

Secuencia de asanas, 35. Saludo al Sol A (*Surya Namaskar A*), 36. Saludo al Sol B (*Surya Namaskar B*), 38. Técnica de Transición, A, 40. Técnica de Transición, B, 42. Finalización para principiantes (*Padmasana*), 46.

Las posturas de pie

Secuencia de asanas, 48. Flexión hacia delante de pie A (*Padangusthasana*), 50. Flexión hacia delante de pie B (*Padahasthasana*), 54. Triángulo (*Utthita Trikonasana*), 56. Triángulo con giro (*Parivrtta Trikonasana*), 60. Ángulo lateral extendido, (*Utthita Parsvakonasana*), 64. Ángulo lateral en torsión (*Parivrtta Parsvakonasana*), 66. Estiramiento lateral A (*Prasarita Padottanasana A*), 70. Estiramiento lateral B (*Prasarita Padottanasana B*), 72. Estiramiento lateral C (*Prasarita Padottanasana C*), 74. Estiramiento lateral D (*Prasarita Padottanasana D*), 76. Flexión lateral hacia delante (*Parsvottanasana*), 78. Elevaciones de pierna, (*Utthita Hasta Padangusthasana*), 80. Medio Loto atado con flexión hacia delante (*Ardha Baddha Padmottanhasana*), 84. Postura en cuclillas (*Utkatasana*), 86. Secuencia del Guerrero (*Virabhadrasana*), 88.

Secuencia en posición sedente

Salto a través de los brazos (*Sapta 7*), 92. Salto hacia atrás, 94. Flexiones hacia delante en posición sedente (*Paschimottanasana*), 96. Arco hacia atrás desde posición sedente (*Purvattanasana*), 100. Medio Loto, sentado, flexión adelante (*Ardha Baddha Padma Paschimottanasana*), 104. La pierna flexionada hacia atrás, 108. Cabeza en la rodilla A (*Janu Sirsasana A*), 110. Cabeza

en la rodilla B (*Janu Sirsasana B*), 112. Cabeza en la rodilla C (*Janu Sirsasana C*), 114. Marichy A (*Marichyasana A*), 116. Marichy B (*Marichyasana B*), 118. Marichy C (*Marichyasana C*), 120. Marichy D (*Marichyasana D*), 122. La barca (*Navasana*), 124. Postura de la presión de brazos (*Bhujapidasana*), 126. La Tortuga (*Kurmasana* y *Supta Kurmasana*), 130. Postura del ángulo atado (*Baddha Konasana*), 134. Postura del ángulo sentado (*Upavishta Konasana*), 138. Postura del ángulo durmiente (*Supta Konasana*), 140. Elevaciones de pierna en posición supina (*Supta Padangusthasana*), 142. Los dos dedos gordos (*Ubhaya Padangusthasana*), 146. Flexión hacia delante en equilibrio (*Urdhva Mukha Paschimottanasana*), 148. El Puente (*Setu Bandhasana*), 152. Flexión hacia atrás (*Urdhva Dhanurasana*), 154. Flexión hacia atrás asistida (*Urdhva Dhanurasana*), 158.

La secuencia final

Las asanas invertidas, 161. Amrita y longevidad, 161. Postura sobre los hombros (*Salamba Sarvangasana*), 164. Postura sobre la cabeza (*Salamba Sirsasana*), 168. Calmando las aguas (*Padmasana*), 172.

Para saber más, 175.

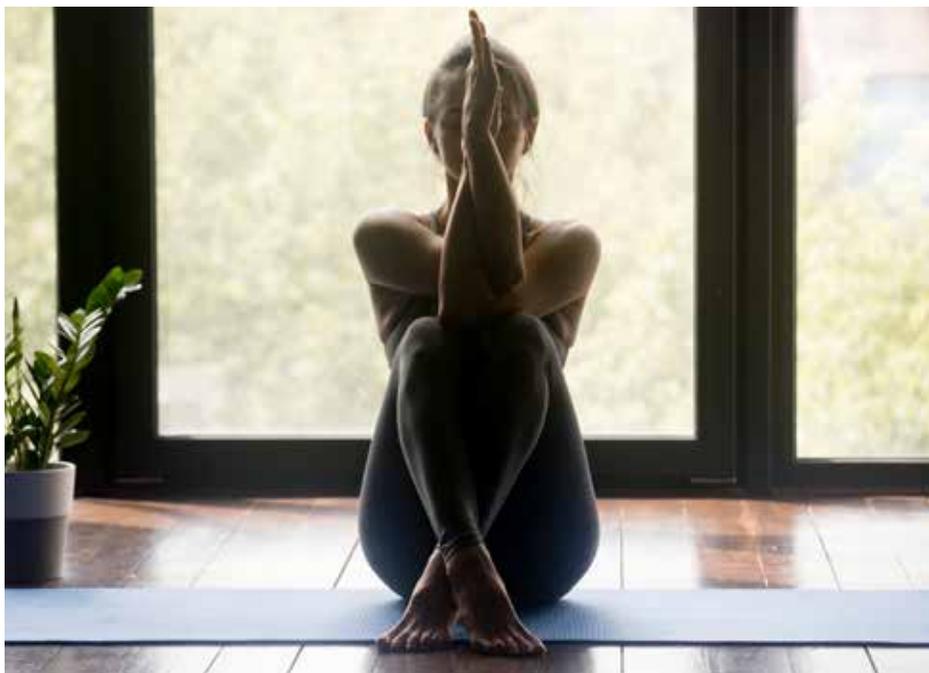
- *Palabras en mayúscula o en minúscula. El uso y abuso de las mayúsculas, tan habitual en idiomas como el inglés y el alemán, se refleja en otras culturas, tanto en Asia como en América Latina. En el libro hemos optado por mantener lo menos posible las mayúsculas, que si aparecen, de todas formas, al nombrar las asanas, con la intención de facilitar la lectura.*
- *Las cursivas. Algo parecido ocurre con las cursivas. Para no fatigar la lectura de los ejercicios hemos evitado las cursivas al máximo, reservándolas para nombrar las asanas en sánscrito y poca cosa más. En cambio hemos evitado las cursivas en vocablos como «bandha», por ejemplo: aparecen a lo largo de todo el libro y enseguida os familiarizaréis con ellos con la práctica.*
- *Para facilitar la lectura y práctica del contenido de este libro, hemos eliminado la acentuación de las voces en sánscrito.*

¿Qué es Ashtanga yoga?

«Ashtanga» (Ashtanga Vinyasa Yoga) es un estilo de yoga vigoroso y energético que produce sudoración y purifica tu cuerpo desde el interior. La práctica se basa en tres elementos: las **posturas** (asanas), las técnicas de **respiración** y un punto específico para fijar la **mirada** en cada uno de los movimientos. Esta forma de yoga dinámico se diferencia también del hatha yoga clásico por la práctica del vinyasa.

«Vinyasa» significa literalmente **sistema de movimientos y respiración sincronizados**. Y estos movimientos son los que encadenan una postura con la otra. Las posturas se organizan en forma de secuencia. Cada una de ellas se basa en la anterior, aumentando el nivel de dificultad.

Para aprender lo ideal es que un profesor de yoga te enseñe una postura cada vez. Pero si decides practicar por tu cuenta, es importante que



te tomes todo el tiempo necesario para aprender lentamente la secuencia completa, en vez de pasar a posturas que puedan parecer más divertidas, o intentar practicarlas todas en una sola sesión.

Cada postura está meticulosamente diseñada con un número determinado de movimientos y respiración, de manera que un alumno avanzado enlazará las posturas siguiendo fielmente el ritmo de respiraciones y movimientos.

La secuencia de posturas siempre será la misma y el alumno irá añadiendo posturas a medida que su práctica progresa.

Obtendrás los mejores resultados si sigues el orden de esta práctica sanadora desde el principio hasta el final, avanzando progresivamente para adaptarte a cada nuevo movimiento y concentrarte en respirar profundamente, en vez de dar prioridad a la perfección de la forma física.

Además de la práctica de vinyasa, existen como decimos tres elementos determinantes: la respiración, las propias posturas o asanas en sí, y la mirada. Las asanas de yoga aparecen a lo largo del libro, así que en esta introducción vamos a ver brevemente el conjunto de prácticas del yoga Ashtanga, como la **respiración pranayama Ujjayi**, el **drishti** (la mirada) y también los **bandhas** (cierres energéticos). Todo ello ayuda al practicante a concentrar y aumentar la energía a lo largo de la práctica.

Recuerdo histórico

Patanjali, el gran yogui y sabio que vivió entre 500 y 200 años antes de Cristo, recopiló el conocimiento del yoga que estaba descrito en unos sutras milenarios. En este texto Patanjali define el yoga como el camino hacia la autorrealización del ser. El yoga lleva a la unión de cuerpo, mente y espíritu.

Al repasar la historia del Ashtanga Vinyasa Yoga, encontraremos que Sri Tirumalai Krishnamacharya es el primero en el linaje Ashtanga. Durante la década de 1930, él y su discípulo Sri K. Pattabhi Joys descubrieron unos

El yoga y la mente

«Yoga» significa unión con el Universo y lo divino, pero también de la mente, el cuerpo y el alma apuntando a la realización personal. Para lograrlo, conviene ante todo controlar la mente, eliminando la confusión y los estímulos innecesarios que impiden alcanzar la claridad.



manuscritos de un rishi llamado Vamana en el Palacio de Bangalore. Allí se explicaba claramente los fundamentos del vinyasa y la práctica de asanas. Se cree que estos manuscritos tienen entre 600 y 700 años de antigüedad.

Este puede considerarse el origen del método, del que Sri T. Krishnamacharya sería su desarrollador. A partir de este hallazgo, él tomó el concepto y generó el sistema que hoy conocemos.

Sri. T. Krishnamacharya murió en 1988 a los 102 años, y su discípulo Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) fue el continuador de esta enseñanza en Mysore, India. Podéis encontrar más información en www.sharathyogacentre.com.

La respiración, el drishti y los bandhas

- La **respiración Ujjayi** se obtiene al contraer suavemente la glotis (un pequeño músculo que tenemos a la altura de la tráquea) lo cual provoca una respiración sonora, lenta y regular. Es un elemento esencial durante toda la práctica. Al escuchar el sonido de nuestra respiración nuestra mente se va calmando y relajando.
- El **drishti** («mirada» en sánscrito) consiste en focalizar totalmente la mirada durante toda la duración de la postura. Cada postura tiene su drishti y esta concentración total de la mirada nos conduce a la meditación. También aumenta nuestra capacidad de concentración y tonifica nuestros músculos oculares siendo muy beneficioso para algunos problemas de vista.
- Y los **bandhas** son contracciones musculares que provocan un control de la energía. *Mula Bandha*, a la altura del coxis, consiste en contraer los esfínteres anales. *Uddyana Bandha* es una contracción abdominal. Al realizar los bandhas estamos aumentando nuestra concentración y controlando la energía. Y *Jalandhara banda*, que se activa con el drishti (mirada al ombligo) y al apretar la barbilla contra el pecho.



Control de la energía y desarrollo personal

A través de estos tres elementos (la respiración ujjayi, las bandas o control de los centros energéticos y el drishti, o concentración a través de la mirada), vamos a aumentar nuestra capacidad de concentrarnos durante toda la práctica y aprenderemos a controlar nuestra energía. Nos damos cuenta, a través de la práctica, que hemos de estar bien concentrados, porque de lo contrario, llevar a cabo las posturas será mucho más difícil.

Como ciencia y práctica, el Ashtanga yoga apunta al desarrollo del ser humano en todas sus expresiones: moral, físico, mental, emocional y espiritual.

Se puede traducir la palabra «ashtanga» como «ocho pasos», y es precisamente un sistema de ocho etapas el que recopiló el sabio Patanjali, hace más de dos mil años, a partir de unos remotos sutras, anteriores incluso al Bhagavad Gita. En aquellos textos proporcionó una serie de pasos, gracias a los cuales quienes practican correctamente esta disciplina pueden lograr los beneficios más importantes del yoga. Idealmente, «un estado yóguico».

Los ocho pasos

Dentro de este sistema de ocho pasos, el tercero se conoce como Asana. Se trata de la práctica dinámica de las posturas o asanas del hatha yoga clásico y es el método que une la mente con el cuerpo a través del «hilo de la respiración». En este sistema, el movimiento respiratorio es clave para la concentración.

Iniciarse en el camino del Ashtanga yoga significa que vamos a practicar estos ocho pasos:

1. **Yama:** códigos morales.
2. **Niyama:** purificación personal.
3. **Asana:** posturas o práctica física.
4. **Pranayama:** control del prana a través de la respiración.
5. **Pratyahara:** control de los sentidos (para el inicio de la interiorización).
6. **Dharana:** concentración mental.
7. **Dhyana:** meditación.
8. **Samadhi:** contemplación o unión total del ser con lo divino; realización personal - estado de felicidad).

Los cinco koshas

De acuerdo con la filosofía del yoga, el cuerpo humano consiste en cinco capas esenciales, que van desde la forma física exterior hasta el cuerpo de la felicidad, que está en lo más profundo del cuerpo y es la morada del ser puro o *atman*:

- Cuerpo físico o del alimento = *annamaya kosha*
- Cuerpo mental = *manomaya kosha*
- Cuerpo de la sabiduría = *vijnanamaya kosha*
- Cuerpo de la felicidad = *anandamaya kosha*
- Ser = *atman*

Yama (Códigos morales) y Niyama (Purificación personal)

Los Yamas y Niyamas son considerados como los pilares o la base de esta realización personal, pero muchas veces son imposibles de realizar para un occidental si no ha seguido desde pequeño una educación religiosa o filosófica.

Por ello, Sri. K. Pattabhi Jois recomendaba empezar por el tercer paso, es decir, por la práctica de asanas y de las técnicas de respiración para puri-



ficar el cuerpo y la mente y adquirir claridad mental. Gracias a una exigente disciplina y práctica, los alumnos comienzan a comprender la importancia de la regulación de la respiración.

«Yama» indica el modo en que las personas deberían responder a sus semejantes y relacionarse con ellos y con todos los seres vivos y su entorno para conseguir un mundo pacífico y armonioso. Los Yamas son:

- **Ahimsa** (no violencia)
- **Satya** (decir la verdad)
- **Asteya** (no robar)
- **Brahmacharya** (continencia sexual, preservación de la fuerza vital)
- **Aparigraha** (desapego; no posesividad)

Asanas. Al practicar, los alumnos aprenden en primer lugar que deben ser capaces de seguir todos los códigos morales en su relación consigo mismos, para luego relacionarse de la misma manera con el mundo exterior. Han de respetar los límites y la capacidad de sus propios cuerpos; en ningún momento deben forzar un movimiento ni imponerse un estiramiento que les pueda lesionar.

Ahimsa. Cuando comiencen con la práctica de Asana (las asanas), los alumnos se sentirán seguramente frustrados ante la dificultad de realizar alguna postura en particular como por ejemplo la clásica postura de meditación –«El Loco»– y requiere paciencia y tolerancia para aprenderla. Esta frustración puede conducirles a forzar la postura sin preocuparse por sus rodillas, y esto puede derivar en una lesión. Recordad que se trata de posturas o posiciones más bien difíciles, que ayudan a relacionarnos con respeto y amor con el propio cuerpo, aunque puedan ser peligrosas o costarnos un esfuerzo para llevarlas a cabo.

Satya. En la práctica de Asana, necesitas ser sincero contigo mismo y con los demás, sin albergar expectativas egoístas. Conviene aceptar el nivel en el que te encuentras, sin pretender siempre conseguir más y más. La práctica requiere devoción, disciplina y entusiasmo, pero dentro de ciertos límites.

Asteya. Además de no robar, ni sentir celos o envidia, en Asana se nos recuerda que es una actividad no competitiva, y los alumnos tienen que inspirarse en sus compañeros, en lugar de emitir juicios o plantear comparaciones negativas.

Brahmacharya. En Occidente es poco probable que pueda aceptarse sin más esta disciplina, concebida para evitar que quienes la practican se entreguen a la pasión sexual, especialmente en momentos inadecuados del mes. Aunque suene como una arbitrariedad, existen momentos que tradicionalmente se consideran apropiados para que tanto hombres como mujeres disfruten de los cuerpos de sus parejas. La práctica de Asana (el yoga físico o hatha yoga) sostiene la consideración de que derrochar los fluidos sexuales disipa la energía del practicante y debilita su cuerpo y la atención de su mente.

Aparigraha. Se refiere a la no posesividad. En relación con Asana, es mejor practicar sólo durante un tiempo limitado, el que necesites para mantener tu salud física, en lugar de exigirte demasiado, movido por el deseo de ser mejor de lo que eres. Este progreso se dará de forma espontánea al despojarte del «apego a progresar».

Los Niyamas se refieren más a una purificación personal:

- Saucha (purificación del cuerpo)
- Santosha (contento)
- Tapas (disciplina)
- Swadhyaya (estudio de textos filosóficos)
- Ishwarapranidhana (devoción)



Asanas y depuración del organismo

Todo el mundo puede comprender los beneficios que la práctica física del yoga produce para la salud. Los profesores nos recuerdan que, al igual que cada día nos cepillamos los dientes, conviene tener en cuenta que otros sedimentos se acumulan también a diario en los espacios interiores del organismo y, si no te ocupas de limpiar este cúmulo de toxinas e impurezas, el cuerpo comienza a deteriorarse.

Las posturas de yoga limpian desde el interior, llegando hasta los rincones más oscuros a través de las torsiones, las flexiones y la respiración para quemar literalmente todo el material estancado.

Sin la limpieza constante de las asanas, las funciones de los órganos internos y del sistema neuromuscular se vuelven perezosas. Por el contrario, con una práctica asidua de yoga se conserva un nivel saludable de flexibilidad durante toda la vida. En especial, el Ashtanga yoga no deja ni una sola célula sin tocar, además de fortalecer y flexibilizar sistemáticamente todo el cuerpo.

A nivel emocional y psicológico, las posturas de yoga potencian la conciencia de todas las partes del organismo. Además de los beneficios puramente físicos asociados a esta conciencia ampliada, existen también muchos otros a nivel mental y emocional.

Del mismo modo que la placa se deposita en los dientes y en el interior de las arterias, las emociones antiguas se acumulan en el cuerpo sutil. El cuerpo físico está estrechamente relacionado con la mente subconsciente. Cuando escarbas profundamente en las zonas dormidas, descubres que es un depósito de recuerdos, emociones y hábitos. Los samskaras, o hábitos negativos del cuerpo y de la mente, se arraigan en el organismo y se manifiestan a través de patrones como la rigidez, la opresión y el dolor.

Cuando las posturas de yoga te obligan a ir directamente al origen de viejos patrones de hábitos para afrontar el miedo, la tristeza, la ira u otras



emociones traumáticas, te ofrecen la terapia más profunda que existe. A través de la práctica del yoga puedes liberar y limpiar los bloqueos mentales y psicológicos que han echado raíces en lo más profundo de tu cuerpo sutil. Sin necesidad de saber por qué esos patrones emocionales están allí, o de dónde proceden, el yoga te libera del pasado y abre tu mente a un futuro más ligero y brillante.

Eliminar toxinas

Las asanas trabajan primero en un nivel físico para eliminar las toxinas acumuladas en los cuerpos físico, emocional y energético, y modifican también las conexiones básicas de la mente. Por regla general, cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, nuestra primera reacción es escapar; si nos tomamos con un recuerdo desagradable o que nos produce temor, a menudo intentamos sepultarlo.

Aunque se trata de un patrón de conducta completamente natural, no nos reporta una vida realmente sana y feliz. El yoga entrena la mente para que afronte las dificultades, en vez de huir y organizar medidas de protección. En yoga no hay espacio para los mecanismos de defensa. De hecho, las posturas han sido diseñadas para despojarte de cualquier capa protectora que puedas haber generado, y poner así al descubierto la pureza interior del corazón de tu ser.



Pequeños consejos para la práctica de asanas

- Lo ideal es practicar yoga por la mañana con el estómago vacío. Si tienes que hacerlo más tarde, intenta no ingerir ningún alimento al menos dos horas antes.
- Usa ropa con la que puedas sudar, y haz los ejercicios sobre una superficie plana y uniforme.
- Necesitarás al menos una toallita de manos para secarte el sudor de la cara. Si sudas profusamente, vas a necesitar también una toalla más grande para colocar sobre la esterilla de yoga.
- Utiliza una esterilla de yoga que te resulte cómoda. Es importante que uses tu propia esterilla, es más higiénico que alquilar una en el centro de yoga y, por otra parte, acumulará tu energía espiritual. Elige una que haya sido elaborada con materiales ecológicamente sostenibles, y que no se deteriore muy rápidamente.
- Usa ropa cómoda, que sea adecuada para hacer ejercicio (ni muy ajustada ni muy holgada) y moverte con facilidad, confeccionada con un material agradable como el algodón, o bien una mezcla de algodón y lycra.
- Conseguirás mejores resultados si consideras esta práctica como un ritual sanador diario (puedes encender una vela o incienso). Si es posible, dedica un espacio de tu casa solo para practicar yoga.
- Comienza la sesión entregándote conscientemente al yoga y a tu viaje interior. Si no puedes resistir la tentación de realizar posturas que no corresponden a tu nivel actual de experiencia, es mejor que no te limites a mirar las fotos para intentar copiar los movimientos; primero conviene que leas la primera parte completa antes de pasar a los capítulos sobre la práctica. Recuerda que tanto si tu intención es la de hacer la tabla completa como la de practicar el saludo al sol y poca cosa más, de cualquier modo generarás ese sudor desintoxicante tan característico del ashtanga yoga.
- Después de realizar las asanas durante algún tiempo en casa, puede que te interese encontrar la guía de un instructor que pueda personalizar tu práctica, adaptándola a tus capacidades y necesidades.





Cuando surge un samskara particularmente profundo durante la práctica, puedes experimentar una intensa liberación emocional. Sin previo aviso, puedes sentirte vulnerable, comenzar a llorar, temblar de miedo, estremecerte de cólera o experimentar muchas otras emociones intensas. La diferencia principal entre el yoga y la psicoterapia es que con el primero nunca necesitas preguntarte ni saber por qué suceden las cosas, solo tienes

que experimentarlas directa y plenamente.

Así puedes limpiar tu conciencia de las cicatrices y heridas del pasado; el mejor regalo que te ofrece el yoga es que podrás perfeccionar tus hábitos mentales para que te ayuden a afrontar las dificultades con la valentía de tu corazón... y podrás eliminar fármacos en una inmensa mayoría de trastornos comunes. Vas a ser tú el protagonista de tu propia salud.

Tres series de asanas

En el yoga Ashtanga las asanas se llevan a cabo en tres series.

- La serie primera (**Yoga Chikitsa**), desintoxica el cuerpo físico, alinea la columna vertebral y purifica el cuerpo.
- La serie intermedia (**Nadi Shodhana**) purifica el sistema nervioso desbloqueando los canales de energía (nadis) y haciendo que la energía fluya libremente por el *shushumna nadi* (espina dorsal)
- La serie avanzada (**Sthira Bhaga**, subdividida en A-B-C-D) trabaja la fuerza y la resistencia.

De todos modos, desde el primer día de práctica podemos sentir como la práctica de asanas influye en nuestro sistema nervioso, en nuestra fuerza mental (concentración) y en nuestro estado de consciencia.

Nuestra respiración se alarga y profundiza, nuestra concentración aumenta y poco a poco vamos adquiriendo un estado de paz interior no experimentado anteriormente. Los otros cinco pasos de Ashtanga yoga van apareciendo poco a poco con el tiempo.