

Hatha Yoga Pradipika

El Manual del Yogui: Tratado clásico de Svatmarama

1.1-1.3. Saludo y presentación: Saludo a Shiva, el primer Señor del Yoga que enseñó el hathavidya a Parvati. El yogui Svatmarama ofrece la luz del hathavidya como una escalera que conduce invariablemente hacia la cima del rajayoga.

1.4-1.9. Los Mahasiddhas



1.10-1.11. El Refugio y el Secreto

El hathayoga es un refugio para quienes padecen los tres tipos de dolor.

El yogui que desee el refugio

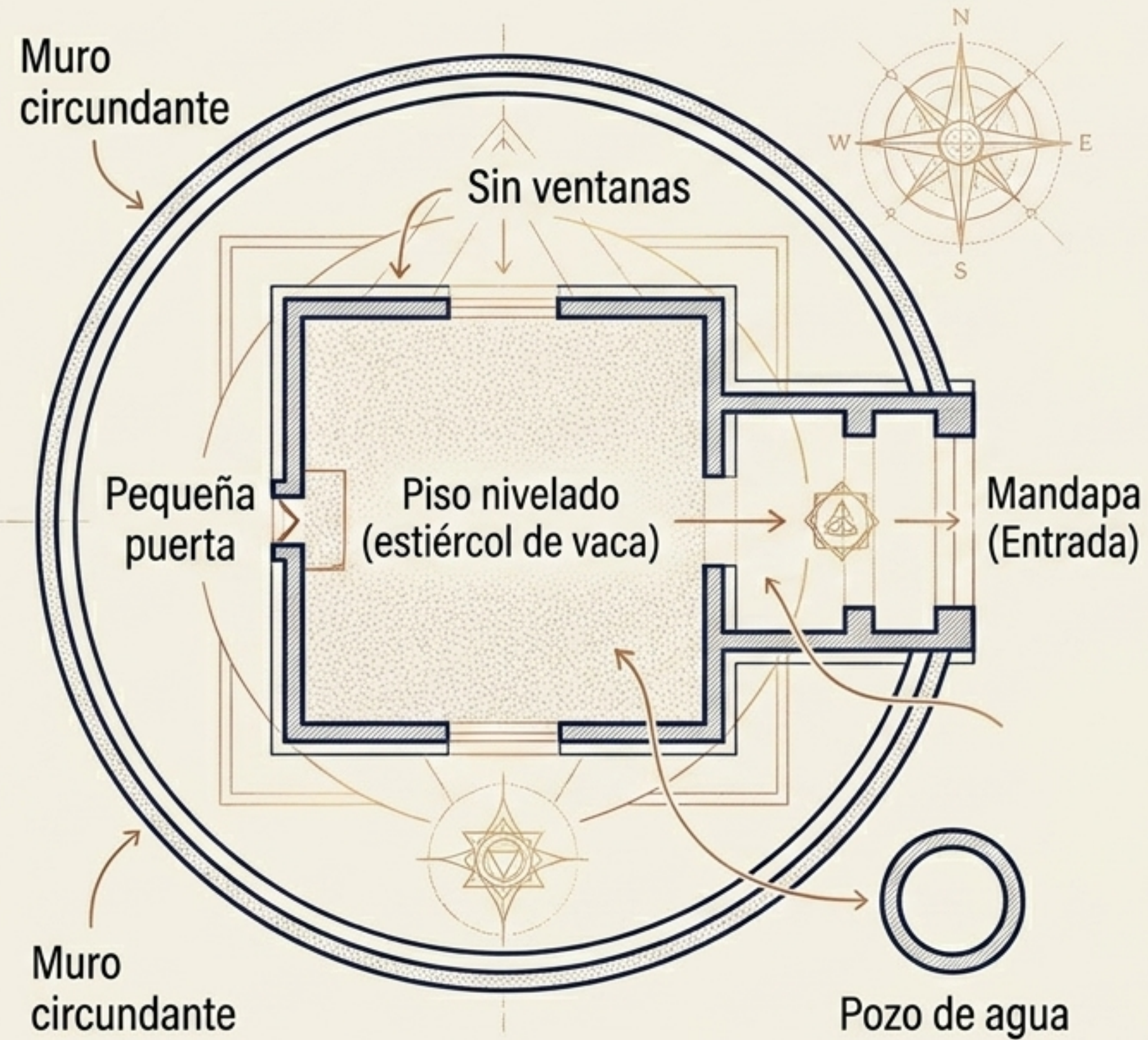


El yogui que desee el éxito debe mantenerlo en riguroso secreto.

Cuando se divulga indiscriminadamente, pierde todo su poder.



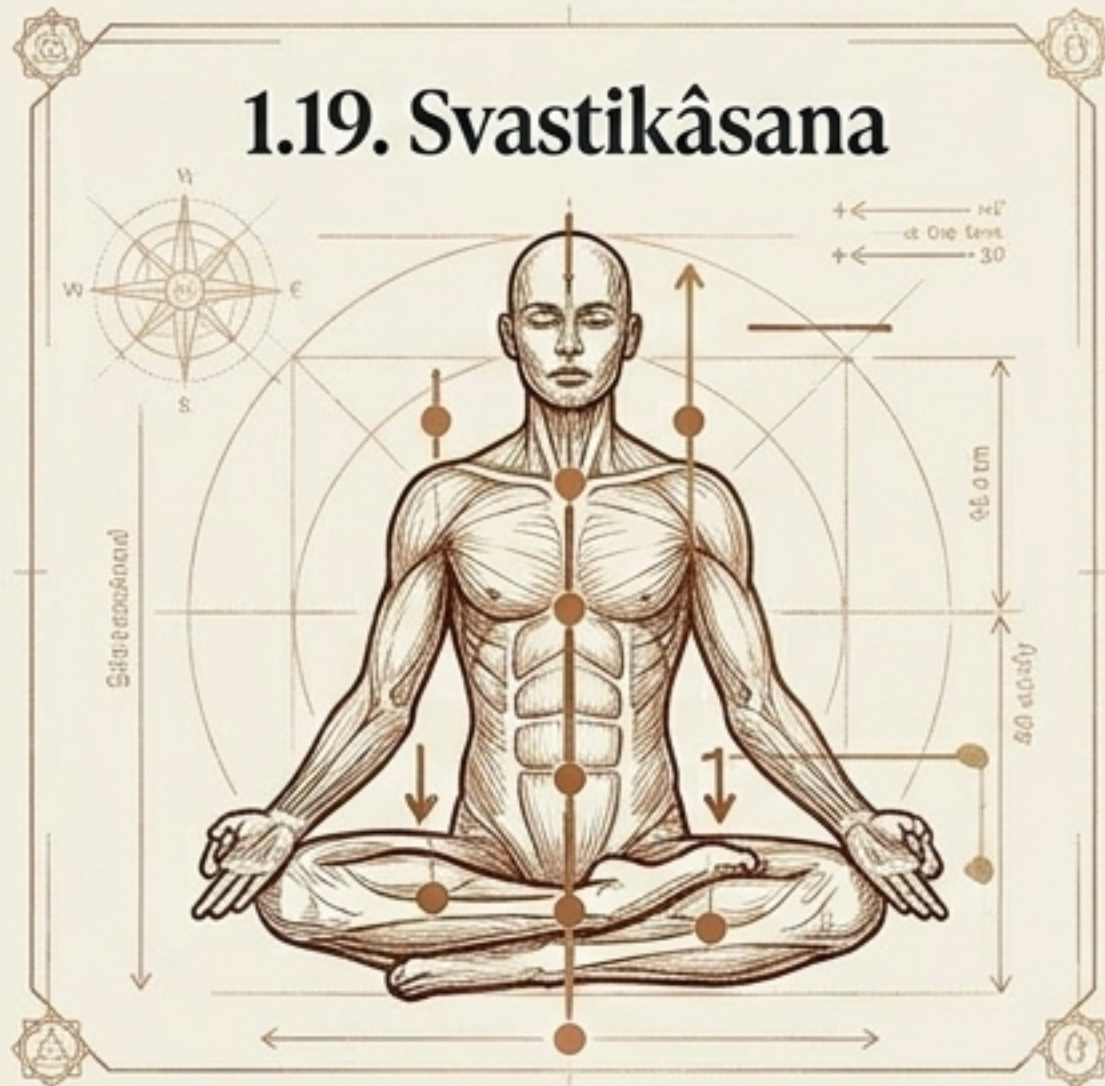
Preparativos y Fundamentos



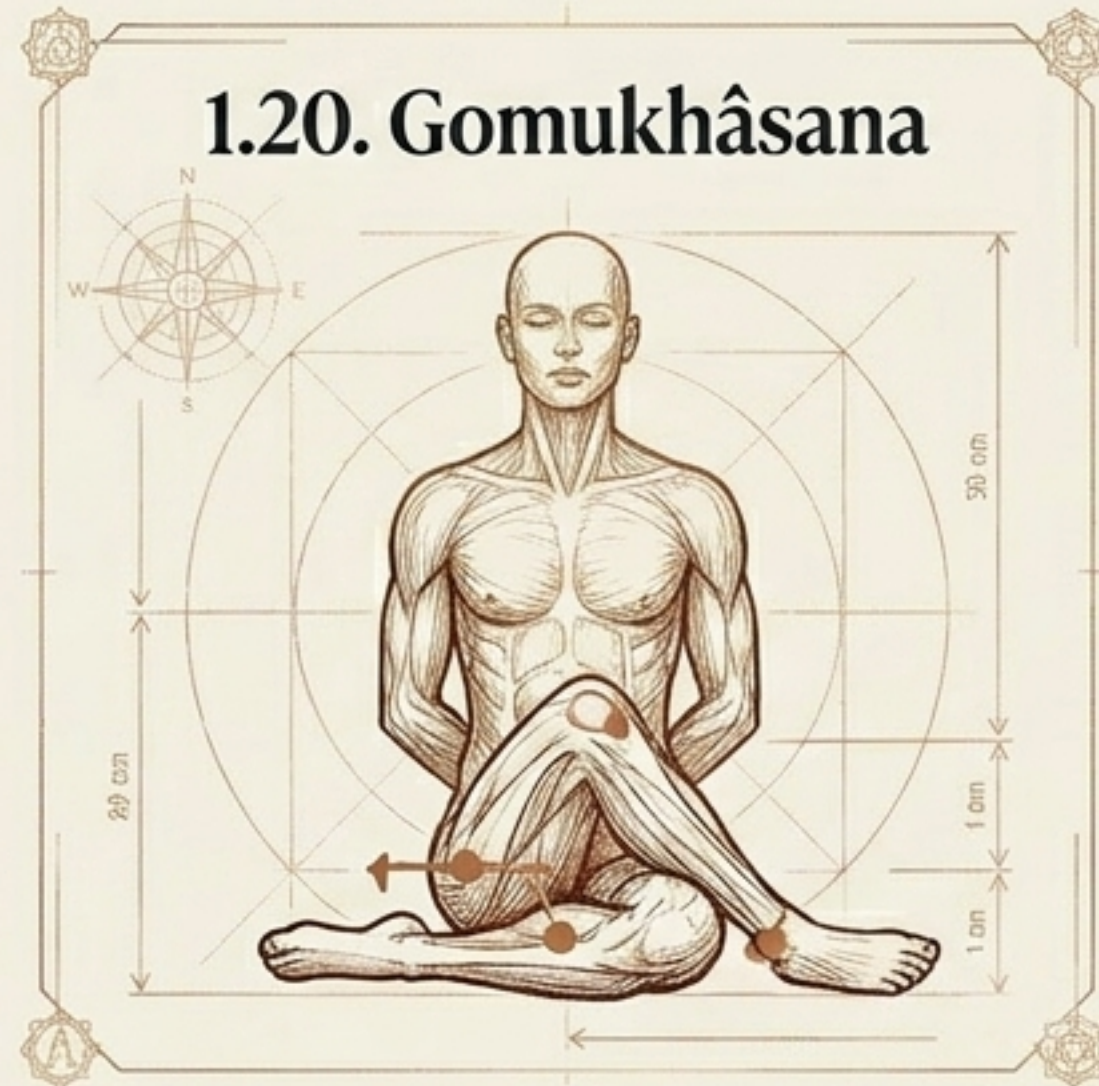
Requisitos (1.15-1.16)	
Fracaso	Éxito
Exceso de comida, agotamiento, charlatanería, ascetismo exagerado, compañía inadecuada	Esfuerzo, determinación, audacia, conocimiento discriminativo, perseverancia, fe, aislamiento
Actitudes previas	
Yamas	Niyamas
Ahimsâ, Satya, Asteya, Brahmacharya, Paciencia, Fortaleza, Compasión, Honestidad, Moderación, Shauca	Tapas, Shantosha, Espíritu religioso, Caridad, Îshvarapranidhana, Svadhyaya, Sencillez, Inteligencia, Japa, Yatna

Fundamentos Físicos: Posturas Generales I

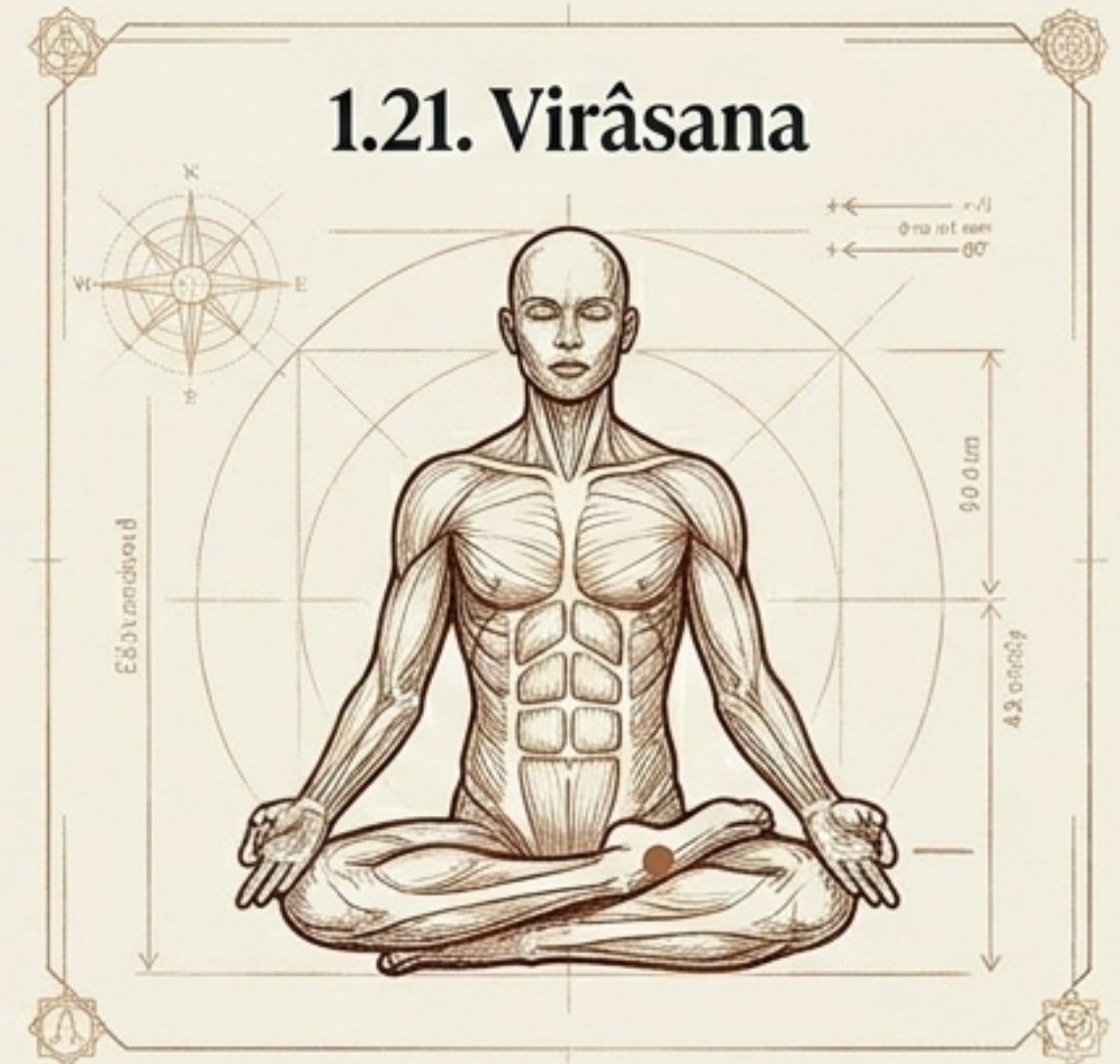
1.17-1.18. El primer paso del hathayoga. Para lograr postura estable, salud y flexibilidad.



- ✓ Cuerpo erguido.
- ✓ Piernas dobladas.
- ✓ Planta de cada pie entre la pantorrilla y el muslo contrario.



- ✓ Pie derecho junto a nalga izquierda.
- ✓ Pie izquierdo junto a nalga derecha.
- ✓ Postura similar a la boca de una vaca.

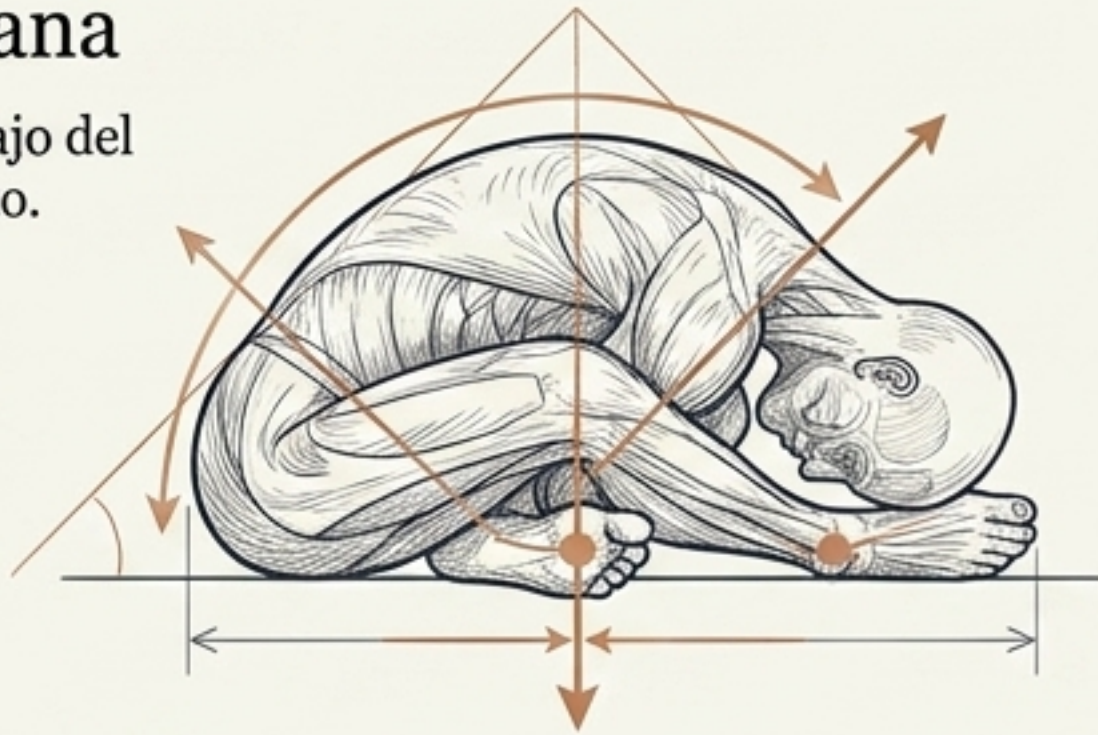


- ✓ Un pie encima del muslo contrario.
- ✓ El otro pie debajo.

Posturas Generales II

1.22. Kurmâsana

Tobillos cruzados debajo del ano. Equilibrio perfecto.



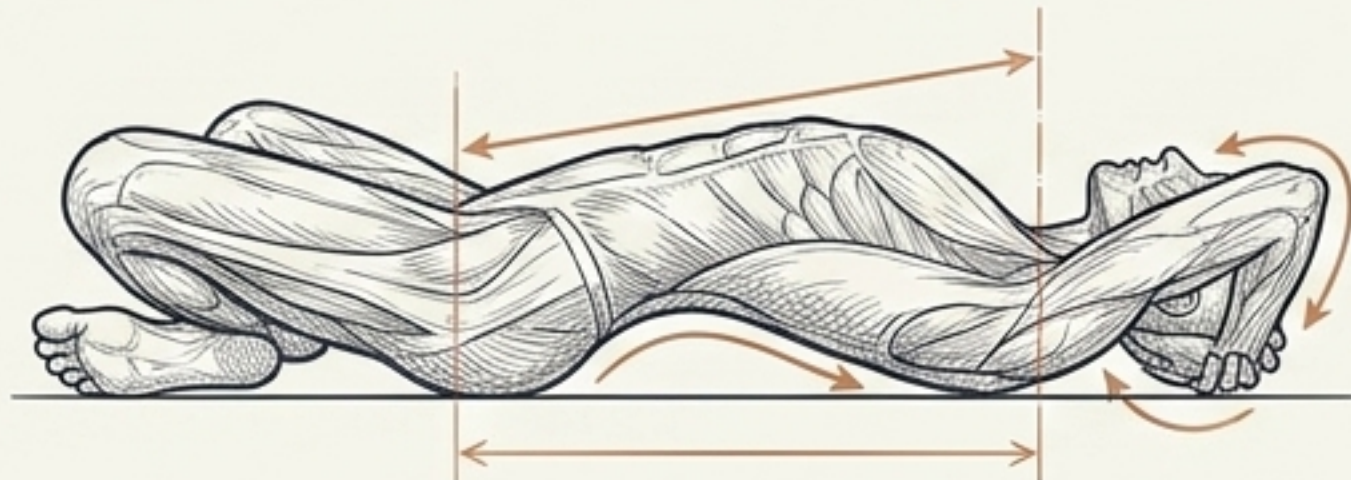
1.23. Kukkutâsana

Desde padmâsana. Manos entre muslos y pantorrillas. Apoyar firmemente y levantar el cuerpo.



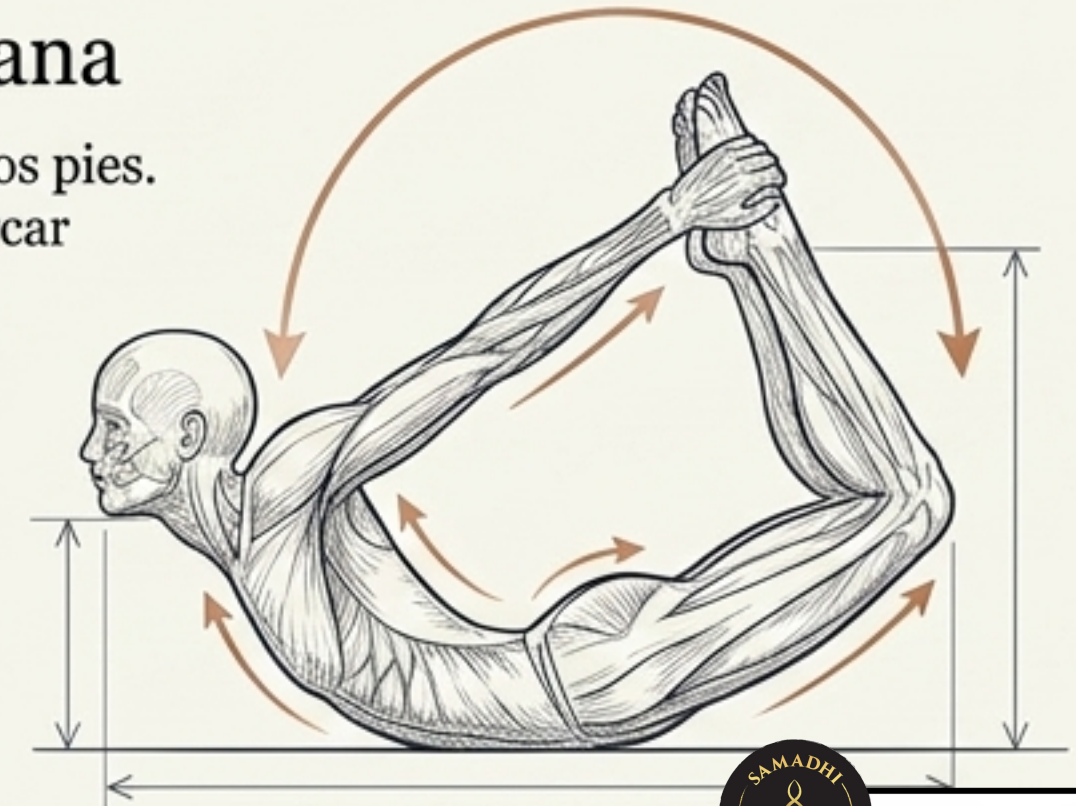
1.24. Uttanakurmâsana

Desde kukkutâsana. Agarrar nuca con dedos entrelazados. Espalda en el suelo (tortuga boca arriba).



1.25. Dhanurâsana

Sujetar dedos gordos de los pies. Una pierna estirada. Acercar la otra a la oreja como un arco.



Posturas Generales III: Manipulación Sutil

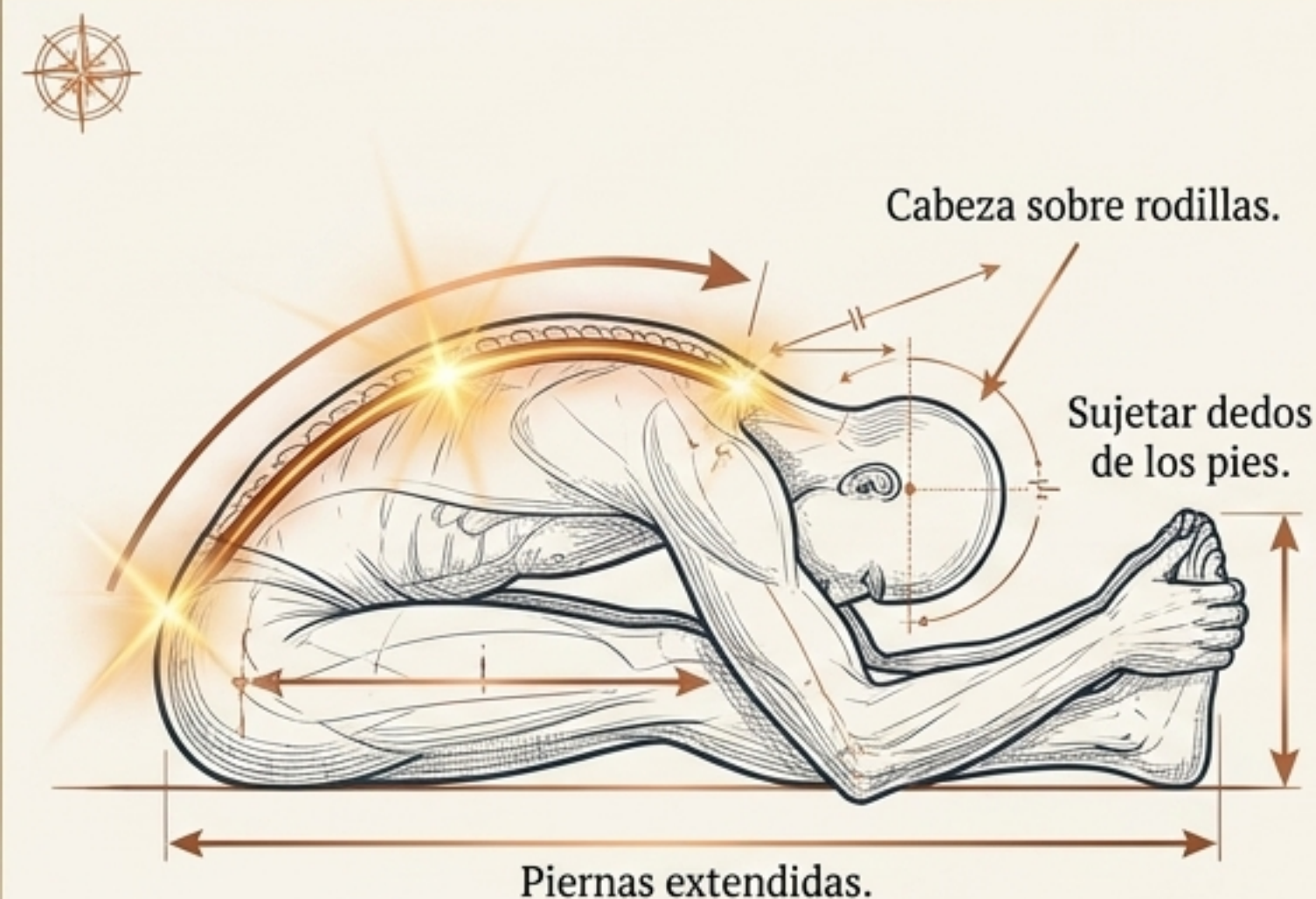
1.26-1.27. Matsyendrâsana



Efectos:

- Estimula el fuego gástrico (Pitta).
- Despierta kundalini.
- Detiene el néctar de la luna.

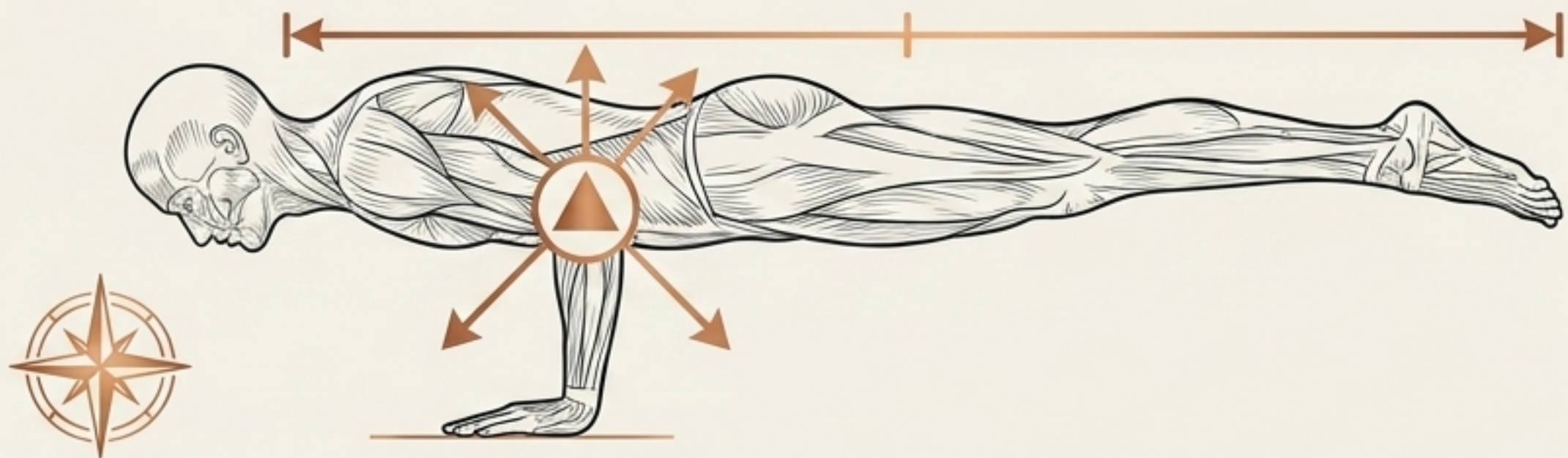
1.28-1.29. Paschimottanâsana



Efectos:

- Hace fluir prâna por sushumna.
- Flexibiliza la espalda.
- Elimina dolencias.

1.30-1.31. Mayurâsana



Manos en el suelo. Elevar cuerpo recto como un palo. Vientre sobre codos.

Cura dolencias abdominales. Equilibra vata, pitta, kapha. Digiere veneno (kalakuta).

1.32. Savâsana



Tendido boca arriba como un muerto.

Elimina cansancio. Proporciona descanso mental.

1.56. Conclusión

Después de las âsana y las bandha, la secuencia continúa con kumbhaka, mudras y concentración en el sonido interior (nada).

Las Posturas de Meditación: Siddhâsana

1.33. Las 4 principales: Siddhâsana, Padmâsana, Simhâsana, Bhadrâsana.

1.34-1.43. La Purificadora

✓ La âsana más importante. Purifica los 72.000 nâdi. Conocida como vajrâsana, muktâsana o guptâsana.

✓ Cuerpo erguido, sentidos controlados

✓ Talón derecho sobre el pubis

✓ Talón izquierdo contra perineo (Mûlabandha)



✓ Mirada fija entre las cejas

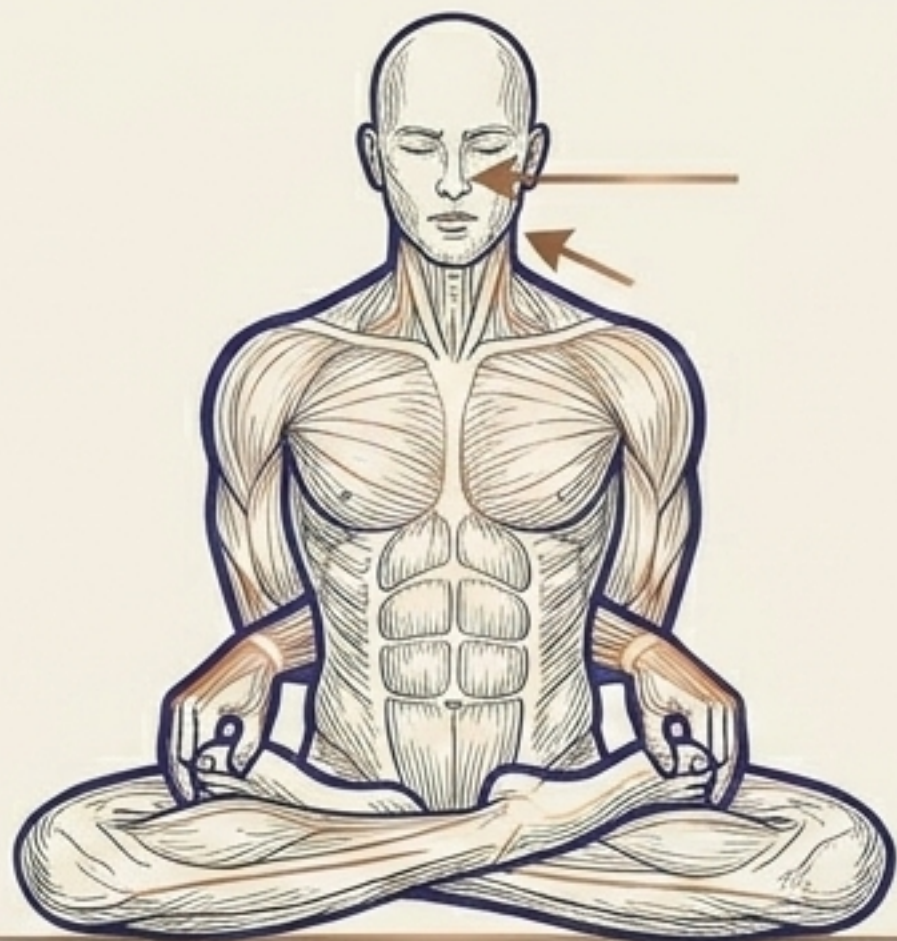
✓ Barbilla contra el pecho (Jalandharabandha)

Efectos:

Logra el éxtasis (unmani-âvasthâ). Los tres bandhas aparecen sin esfuerzo.

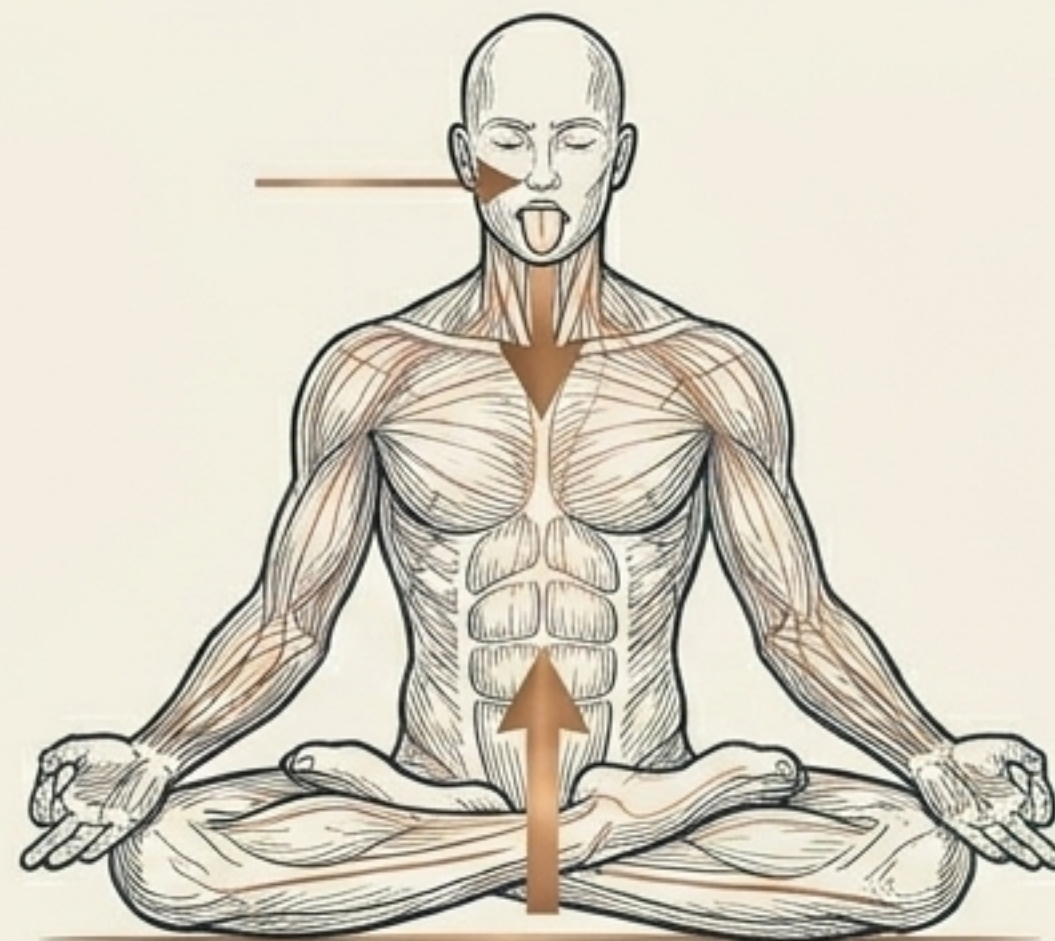
Las Posturas de Meditación: Padmâsana

1.44. Padmâsana (Variación 1)



Pie derecho sobre muslo izquierdo y viceversa. Brazos cruzados por la espalda agarrando dedos gordos. Barbilla al pecho. Mirada en la punta de la nariz.

1.45-1.49. Padmâsana (Variación 2)



Pies sobre muslos contrarios. Manos en regazo, palmas arriba. Mirada en la nariz, lengua en la raíz de incisivos superiores. Contracción del ano y garganta para cruzar prâna y apana.

Efectos Supremos
Despierta kundalini, destruye enfermedades, alcanza la liberación.

Las Posturas de Meditación: Simhâsana y Bhadrâsana

1.50-1.52. Simhâsana

Talones cruzados bajo el sexo (derecho al lado izquierdo del perineo, izquierdo al derecho). Palmas en rodillas, dedos extendidos. Boca abierta, mirada en punta de la nariz.



Efectos:

Facilita los tres bandhas (mûlabandha, jalandharabandha, uddiyanabandha).

1.53-1.55. Bhadrâsana (Gorakshâsana)

Tobillos bajo el sexo a ambos lados del perineo con plantas unidas. Sujetar pies firmemente con las manos. Inmóvil.



Efectos:

Cura todas las enfermedades.
Elimina el cansancio.

La Alimentación del Yogui

1.57-1.63. Diagnóstico Ayurvédico y Hábitos

Dieta Moderada (1.57-1.58)

Comida agradable y dulce. Dejar libre 1/4 del estómago.

Dedicado a Shiva.



Dieta Recomendada (1.62-1.63)

Trigo, arroz, leche, ghê, azúcar moreno, miel, jengibre, agua pura. Aumentan los dhatu.



Dieta a Evitar (1.59-1.60)

Amargos, agrios, picantes, salados, calientes. Alcohol, carne, pescado, ajo. Comida recalentada.



Hábitos a Evitar (1.61)

Fuego, relaciones sexuales, viajes largos, baños fríos tempranos, ayuno, esfuerzo exagerado.



1.64-1.67. Conclusiones del Capítulo 1.

El éxito requiere práctica incansable, no lectura ni vestimenta.
Joven, viejo o débil puede ser un siddha.

El Despertar: Capítulo Cuarto (*Samâdhi*)

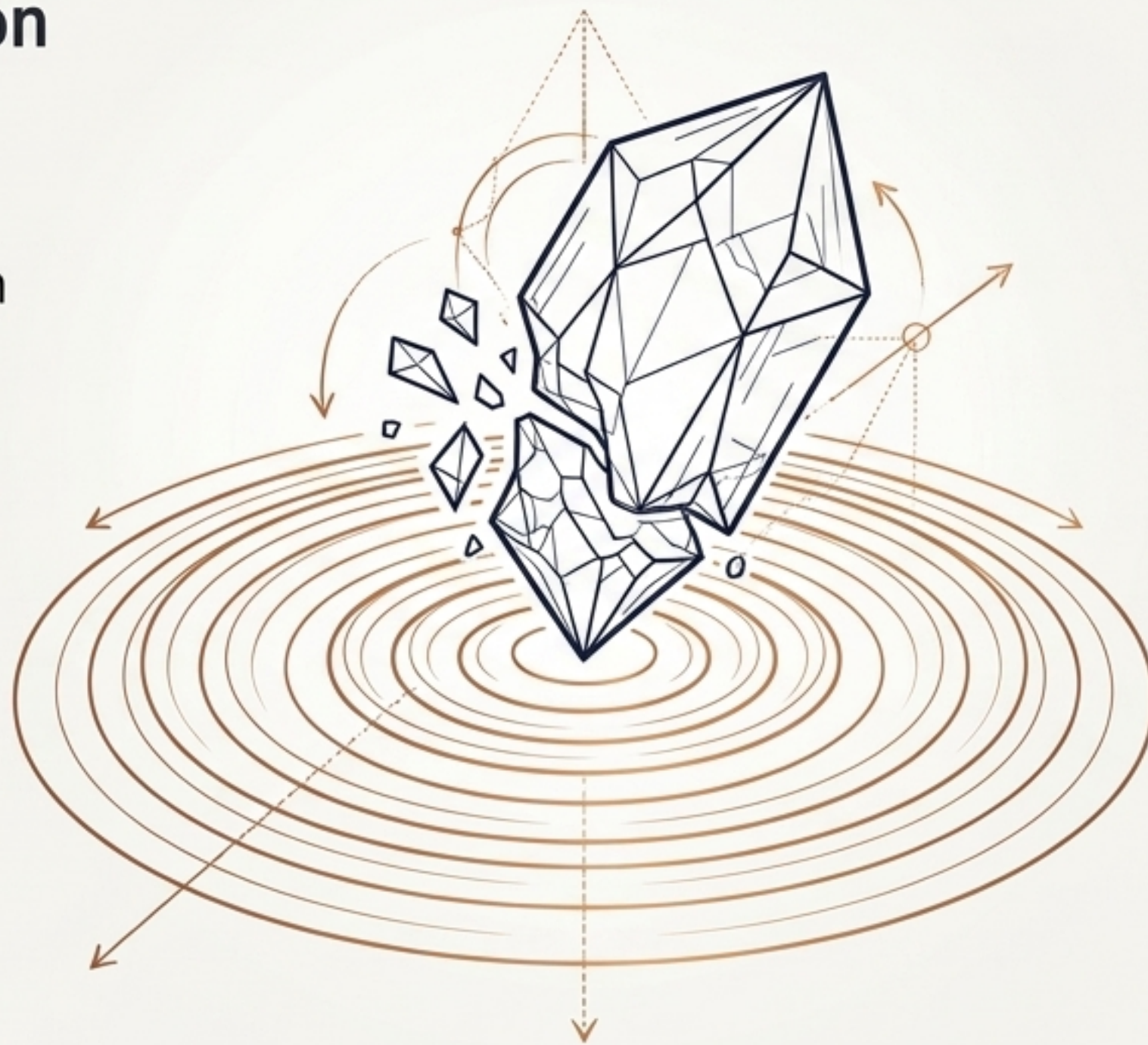


4.1-4.7. La Disolución de la Mente

Como un grano de sal se disuelve en el agua... unión similar entre mente y *âtman*. Cese de los procesos mentales y movimiento de *prâna*.

Sinónimos (4.3-4.4)

Rajayoga, unmani, laya, amanaska, jivanmukti, turiya, advaita, niralamba.



4.8-4.12. Efectos y Elementos

Alcanzar *jñâna, mukti, sthiti, siddhi.*



Nada: Sonido místico (semicírculo de Om).



Bindu: El punto en Om.



Kâla: Particularidad de nada.



La Anatomía Sutil: *Prâna*, *Sushumna* y *Mente*



4.17-4.20. Sushumna

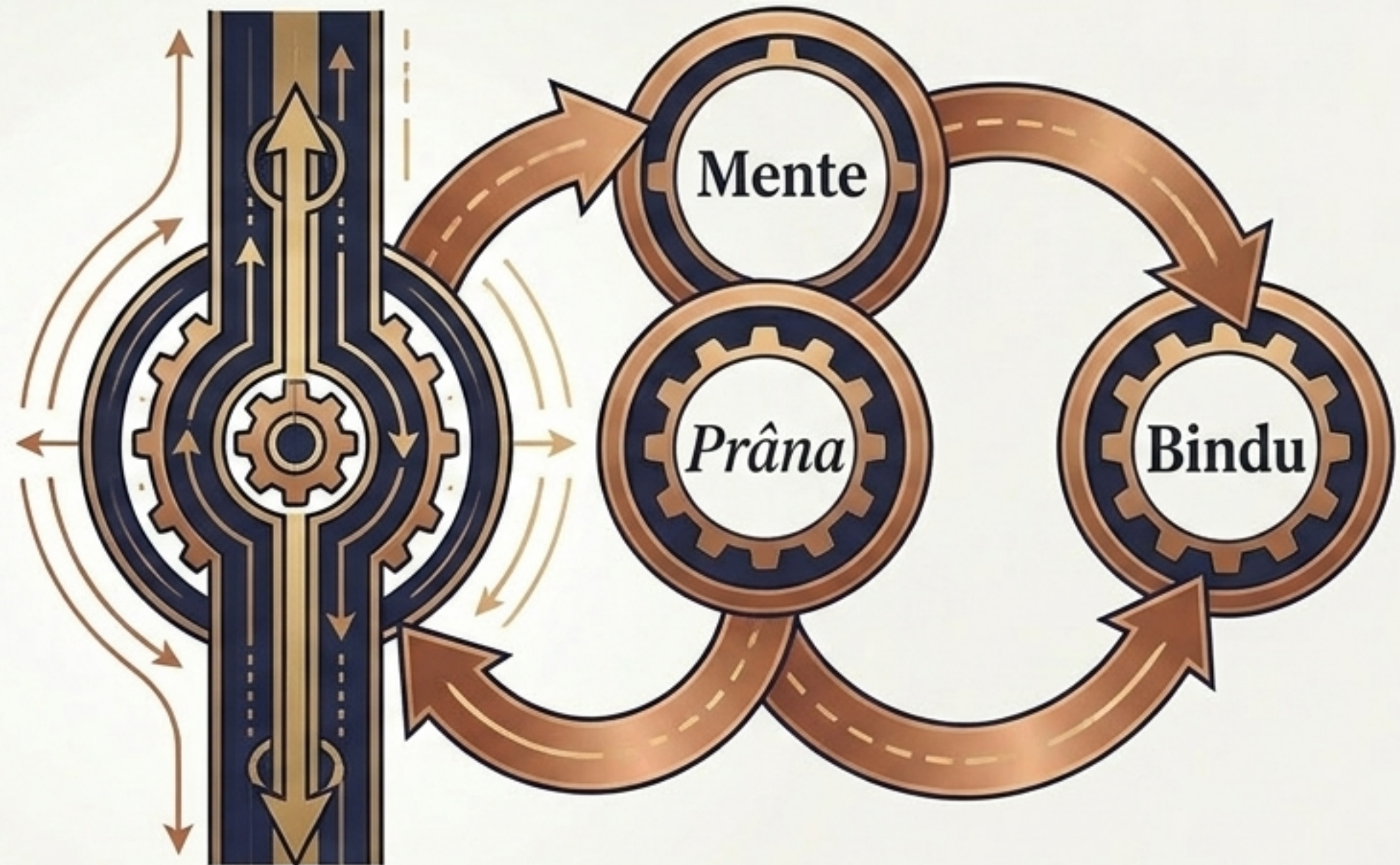
Sol y luna (Ida/Pingala) dividen el tiempo; Sushumna devora el tiempo.

4.21-4.25. Prâna y Mente

Relacionados como la leche y el agua. Si uno actúa, el otro también. Su control conduce a *moksha*.

4.26-4.27. Mente y Mercurio

Ambos en continuo movimiento. Inmovilizarlos vence enfermedades, proporciona vida y permite la levitación.



4.28-4.29. Síntesis (Prâna, mente y semen)

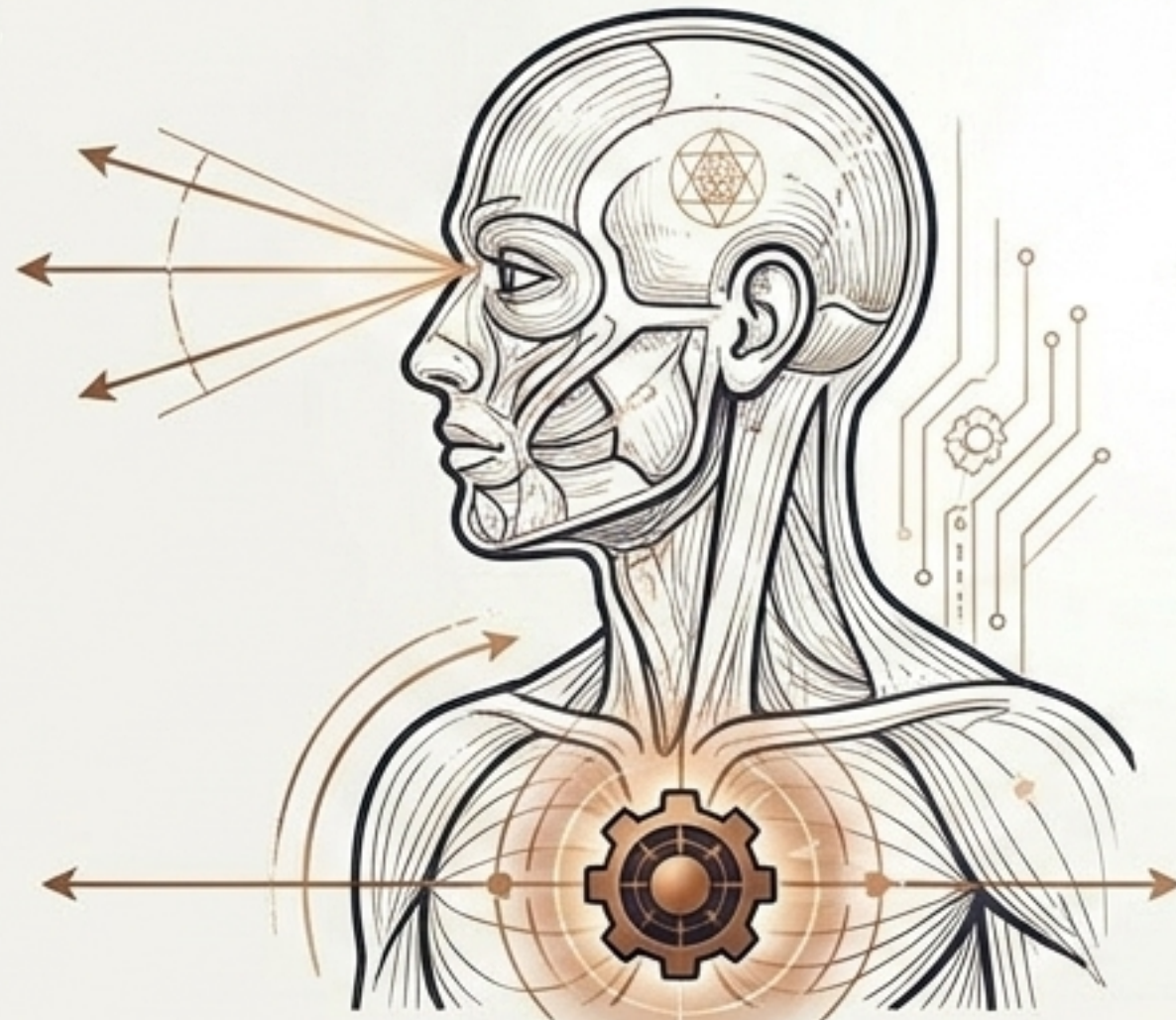
Mente quieta = Prâna detenido = Bindu inmóvil = Cuerpo fuerte.

Los Sellos Supremos: *Mudras*



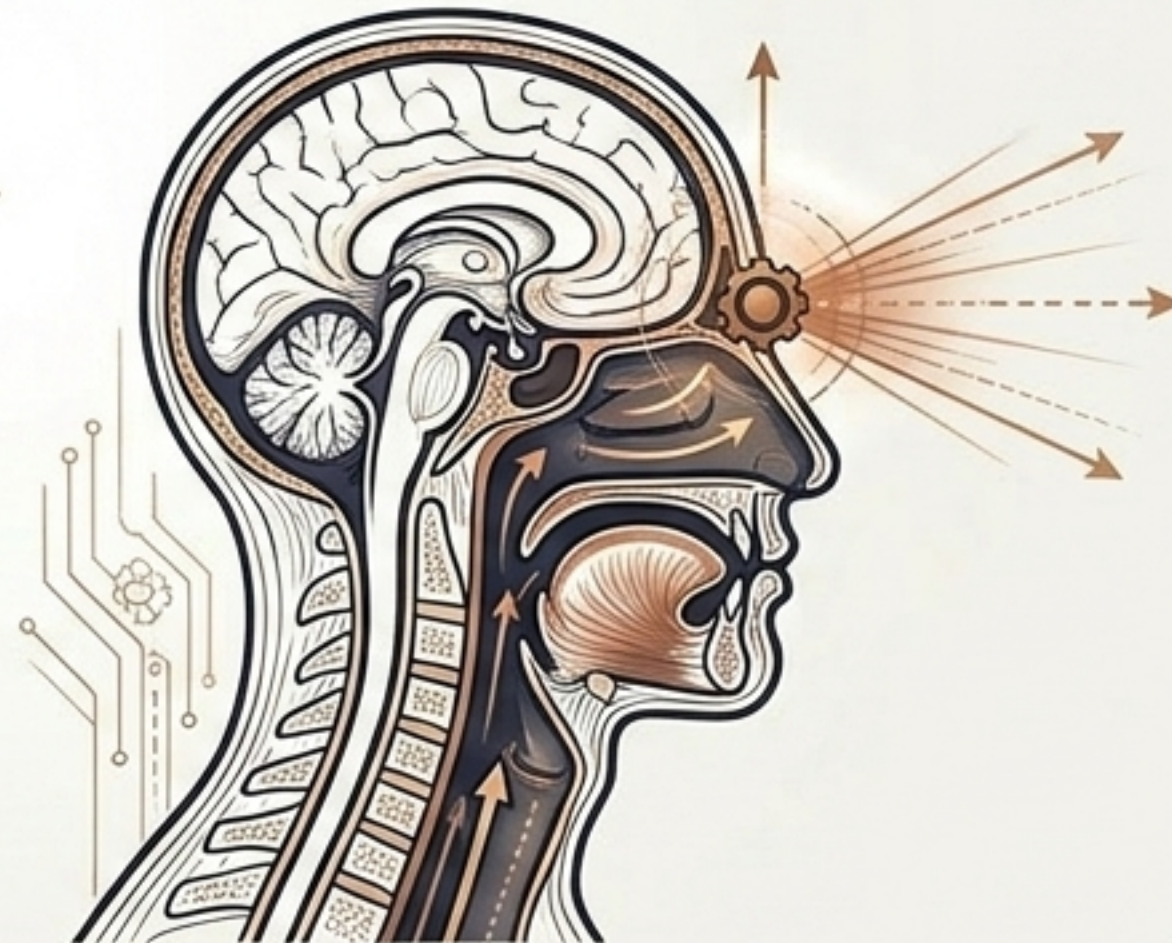
4.35-4.41. Shambhavamudra

Guardada como mujer honesta. Mirada fija exterior sin parpadear. Mente concentrada en el interior (Anahatachakra). El objeto de contemplación es *brahman*.



4.43-4.49. Khecharimudra

Lengua invertida bloqueando la entrada de sushumna (velo del paladar). Recoge el néctar de la luna. Concentración en Ajñachakra (sede de Shiva entre cejas). Conduce a *yoganidra* y *turiya*.



El Camino a la Disolución: *Liberación y Laya*



4.31-4.34. Laya

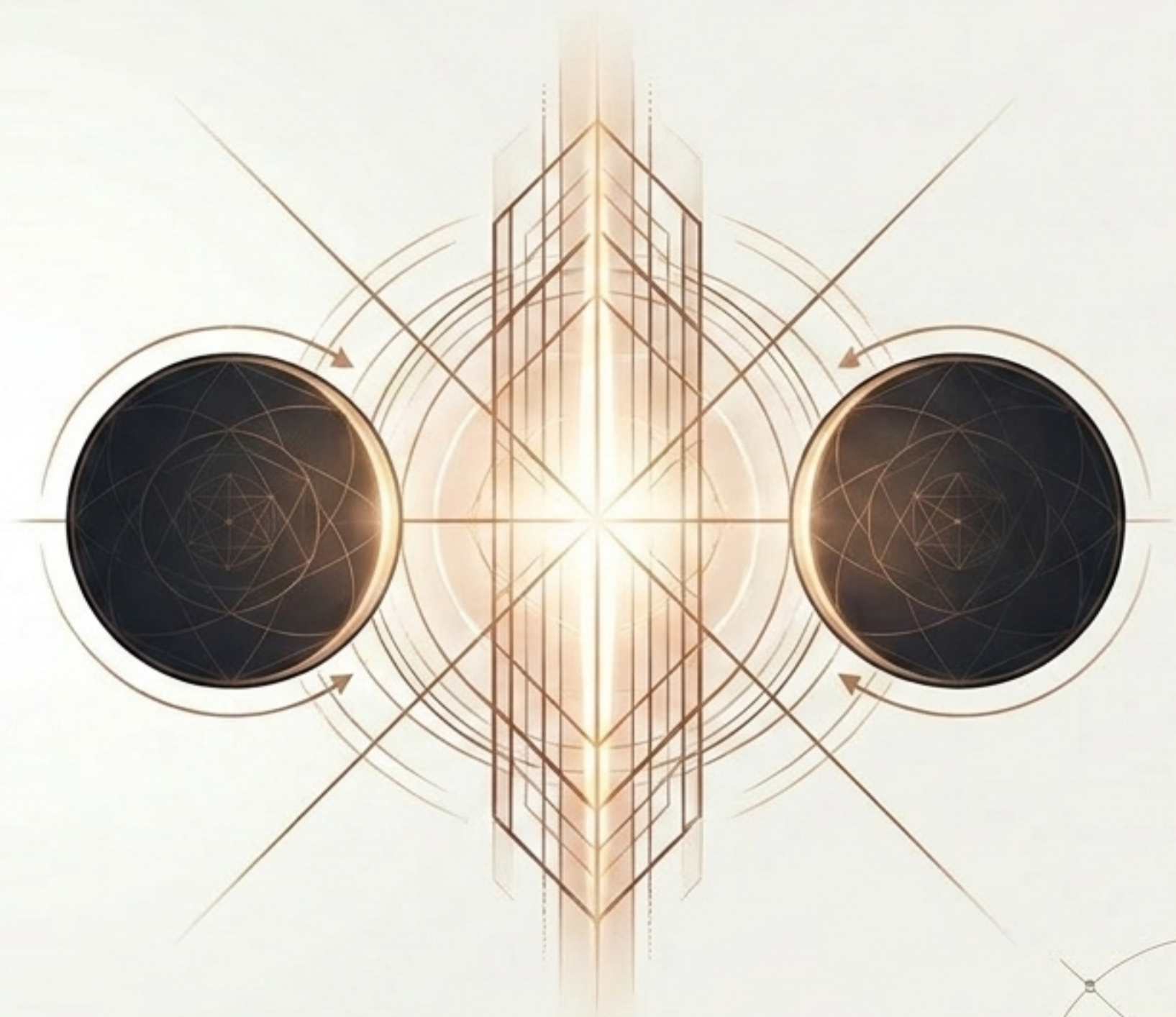
El estado de olvido de los objetos de los sentidos, debido a que los *samskâra* dejan de actualizarse.

4.42. Lingam

No se debe adorar el lingam ni de día (*prâna* en pingala) ni de noche (*prâna* en ida)... solo cuando han dejado de existir el día y la noche. Lingam hace referencia al *âtman*.

4.30. Liberación

La quietud mental en sí misma se llama *moksha*. Sobreviene una indefinible alegría.



La Disolución Final y *Conclusiones*

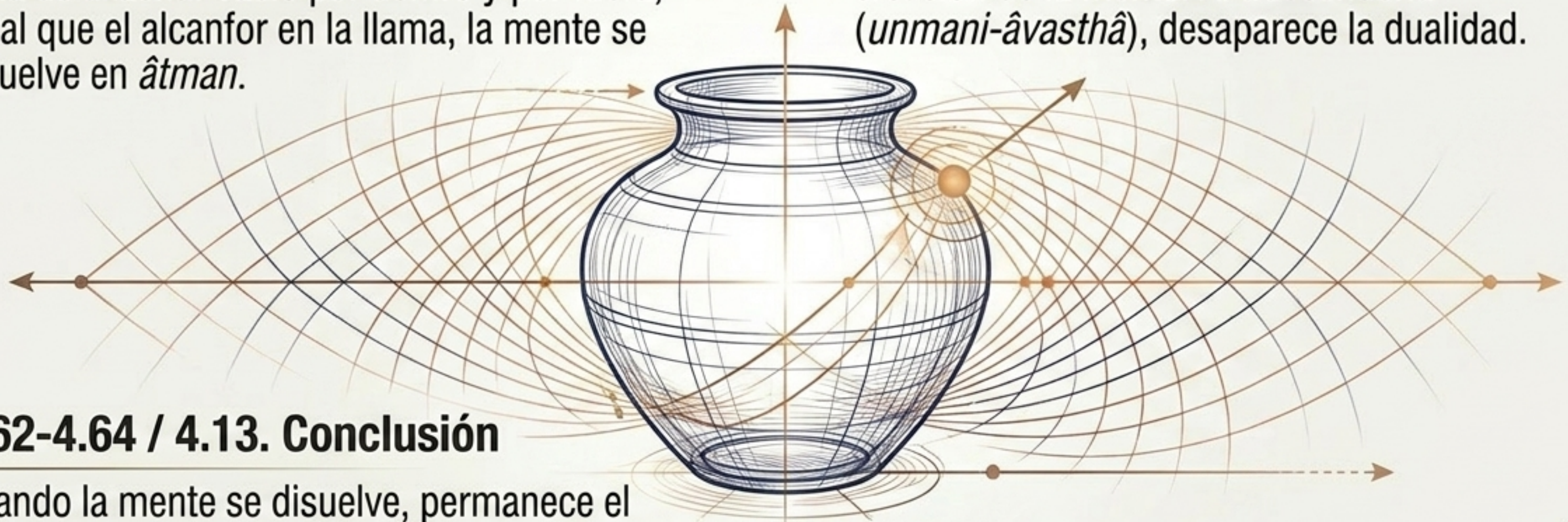


4.50-4.59. Disolución

La mente se parece a una vasija vacía rodeada y llena de *akâsha*. Vacío por dentro y por fuera, igual que el alcanfor en la llama, la mente se disuelve en *âtman*.

4.60-4.61. Maya

Toda actividad mental y el mundo mismo es una creación de la mente. Al trascenderla (*unmani-âvasthâ*), desaparece la dualidad.



4.62-4.64 / 4.13. Conclusión

Cuando la mente se disuelve, permanece el estado *kaivalya*. Llor a *sushumna*, a *kundalini*, al néctar de la luna, y al gran *shakti* en forma de conciencia pura.

