

GHERAṆḌA SAMĀHITĀ

El Códice de las 32 Āsanas



Autores Originales: Gheraṇḍa y Chanda Kapali

Capítulo Segundo: Análisis Anatómico y Espiritual



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

EL UNIVERSO

8.400.000 Āsanas
Descritas por Śiva. Hay tantas āsanas como especies de criaturas vivas en el universo. (Verso 2:1)

8.400.000 Āsanas
Descritas por Śiva. Hay tantas āsanas como especies de criaturas vivas en el universo. (Verso 2:1)

LA ÉLITE

84 Āsanas Principales
Consideradas las mejores posturas entre toda la inmensidad del conocimiento cósmico. (Verso 2:2)


84 Āsanas Principales
Consideradas las mejores posturas entre toda la inmensidad del conocimiento cósmico. (Verso 2:2)

32 Āsanas
Seleccionadas por ser útiles para la gente corriente y proporcionar perfección en el mundo material. (Verso 2:2)

32 Āsanas
Seleccionadas por ser útiles para la gente corriente y proporcionar perfección en el mundo material. (Verso 2:2)

EL CÓDICE MATERIAL

El Índice Sagrado (Versos 2:3-6)

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|---|
| 1. Siddhāsana postura perfecta |  | 9. Vīrāsana postura heroica |  | 17. Utkaṭāsana postura elevada |  | 25. Vṛkṣāsana postura del árbol |  |
| 2. Padmāsana postura del loto |  | 10. Dhanurāsana postura del arco |  | 18. Sankatāsana postura peligrosa |  | 26. Garuḍāsana postura del águila |  |
| 3. Bhadrāsana postura del bienestar |  | 11. Mṛitāsana postura del muerto |  | 19. Māyūrāsana pavo real |  | 27. Vṛṣāsana postura del toro | |
| 4. Muktāsana postura liberadora |  | 12. Guptāsana postura oculta |  | 20. Kukuṭāsana postura del gallo |  | 28. Salabhāsana postura del saltamontes | |
| 5. Vajrāsana postura del rayo |  | 13. Matsyāsana postura del pez |  | 21. Kūrmāsana postura de la tortuga |  | 29. Makarāsana postura del cocodrilo |  |
| 6. Svastīkāsana postura afortunada |  | 14. Matsyendrāsana postura de Matsyendra |  | 22. Uttānakūrmāsana tortuga en extensión |  | 30. Uṣṭrāsana postura del camello |  |
| 7. Siṃhāsana postura del león |  | 15. Paścimottānāsana extensión posterior |  | 23. Maṇḍukāsana postura de la rana |  | 31. Bhujangāsana postura de la cobra |  |
| 8. Gomukhāsana cabeza de vaca |  | 16. Gorakṣāsana postura de Gorakṣa |  | 24. Uttānamaṇḍukāsana rana en extensión |  | 32. Yogāsana postura de yoga |  |

Posturas de Liberación y Perfección

Siddhāsana

Requisito: Para el practicante que ha dominado sus pasiones.

4. Permanecer inmóvil y erguido.

1. Colocar el talón izquierdo en contacto con el ano.

3. Mantener la barbilla contra el pecho.

2. Colocar el talón derecho sobre los genitales.



Dr̥ṣṭi: Mirada al entrecejo.

Resultado: Conduce a la liberación.

Muktāsana

1. Colocar el talón izquierdo en la base de los genitales.

3. Mantener espalda, cuello y cabeza perfectamente alineados.

2. Colocar el derecho encima de los genitales.

Resultado: Proporciona siddhis.



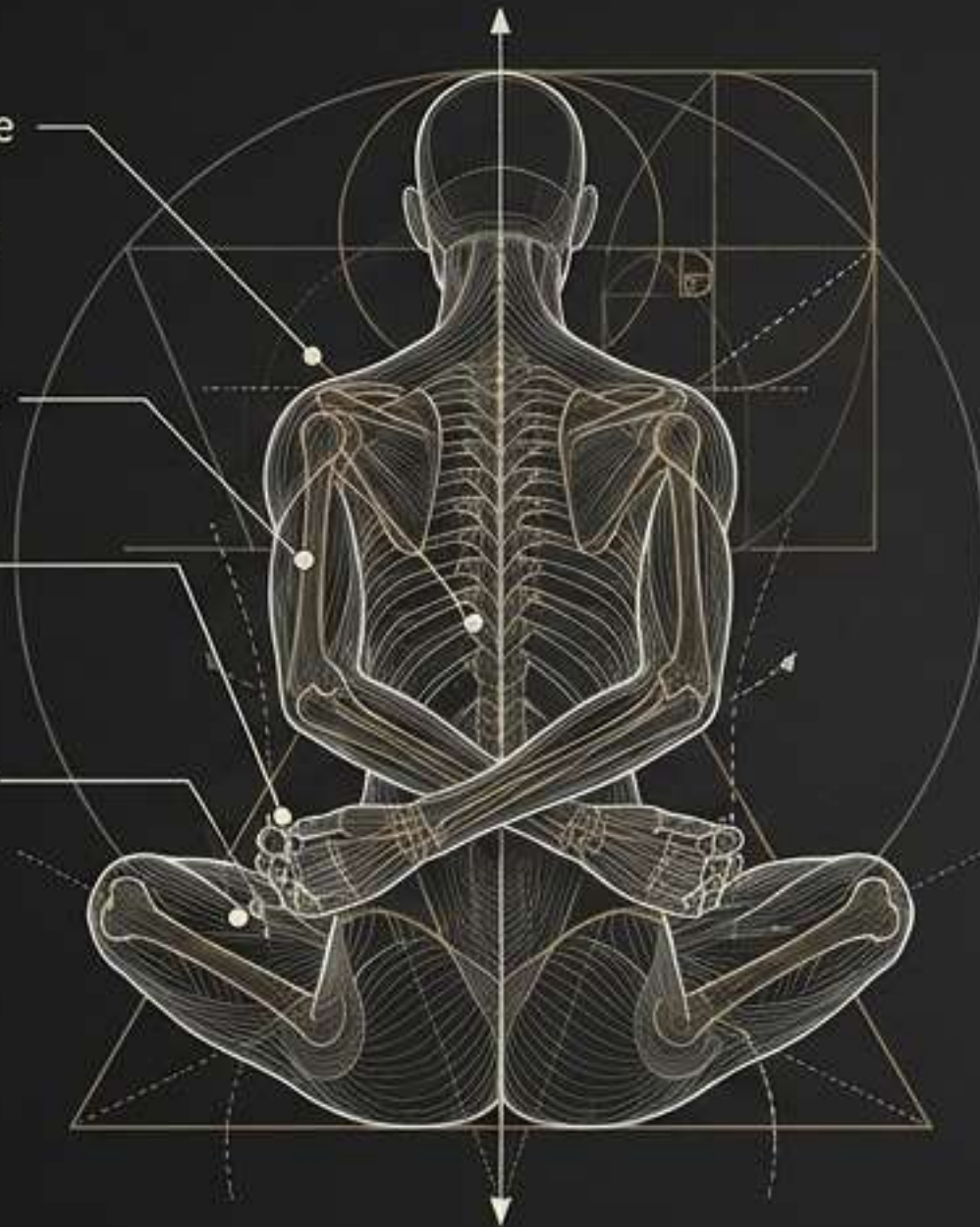
El Loto y el Bienestar (Curas Universales)

1. Pie derecho sobre muslo izquierdo, pie izquierdo sobre muslo derecho.

2. Cruzar los brazos por la espalda.

3. Sujetar con las manos los dedos gordos de los pies.

4. Poner la barbilla contra el pecho.



👁️ → **Dr̥ṣṭi:** Fijar la mirada en la punta de la nariz.

Resultado: Cura todas las enfermedades.

1. Talones cruzados debajo de los órganos sexuales.

2. Cruzar brazos por la espalda y sujetar los dedos gordos de los pies.



🔒 **Bandha:** Adoptar jālandharabandha (cierre de garganta).

👁️ → **Dr̥ṣṭi:** Fijar la mirada en la punta de la nariz.

Resultado: Cura todas las enfermedades.

Asientos de Poder y Fortuna

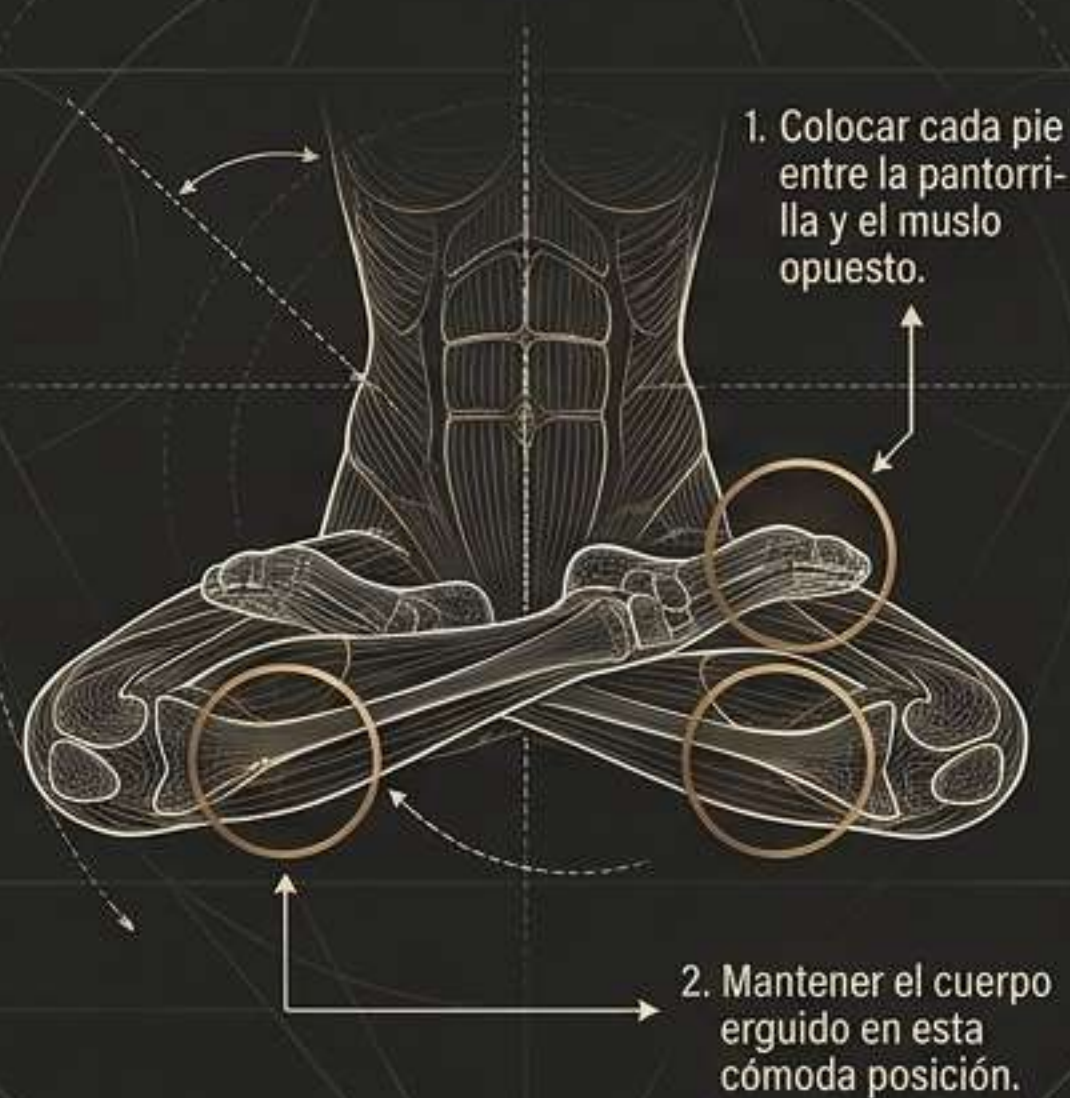
Vajrāsana

(2:12)



Svastikāsana

(2:13)



Vīrāsana

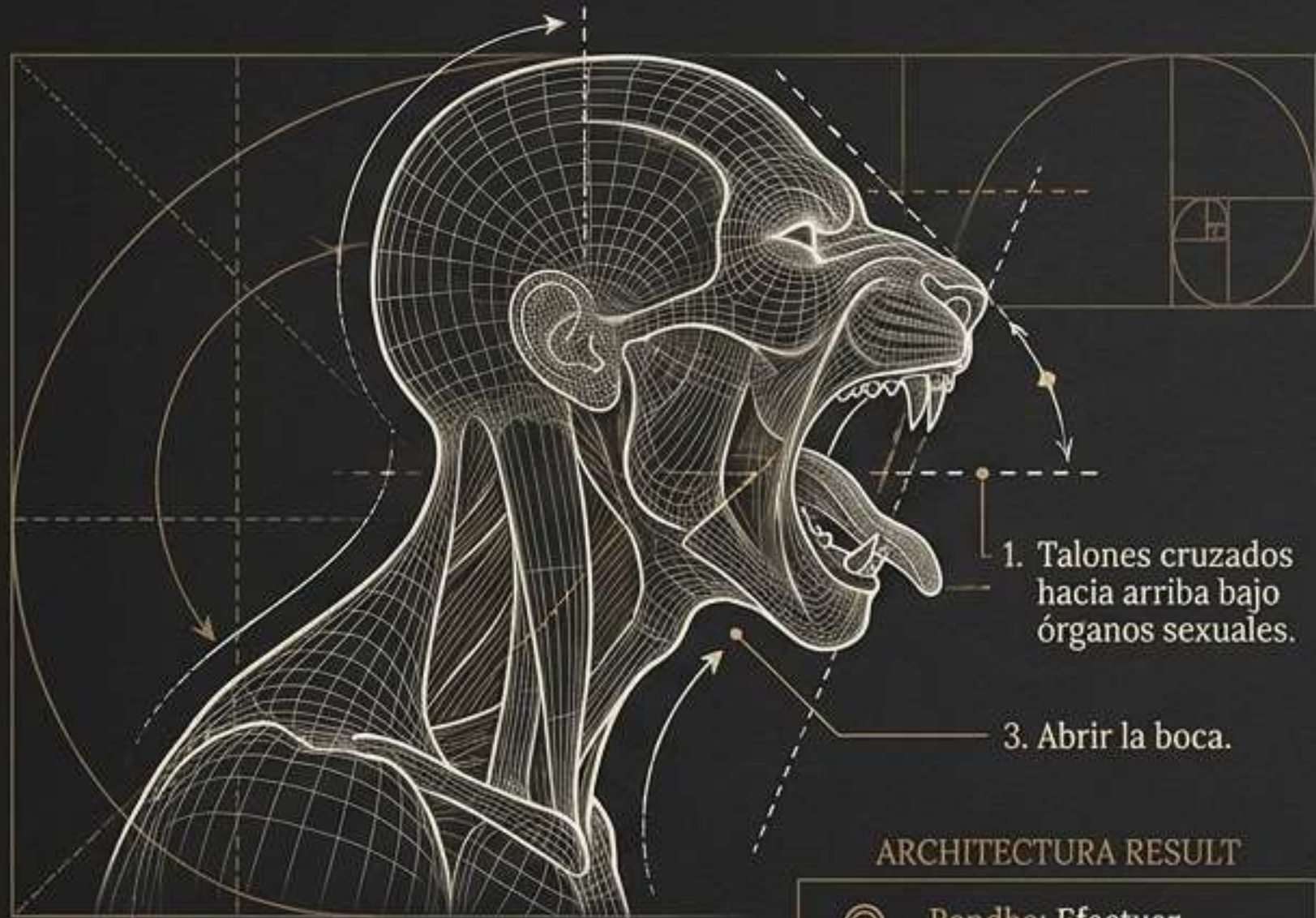
(2:17)



Resultado: Proporciona *siddhis*.

Emulaciones Feroces (Morfología Animal I)

Simhāsana (León, 2:14-15)



1. Talones cruzados hacia arriba bajo órganos sexuales.

3. Abrir la boca.

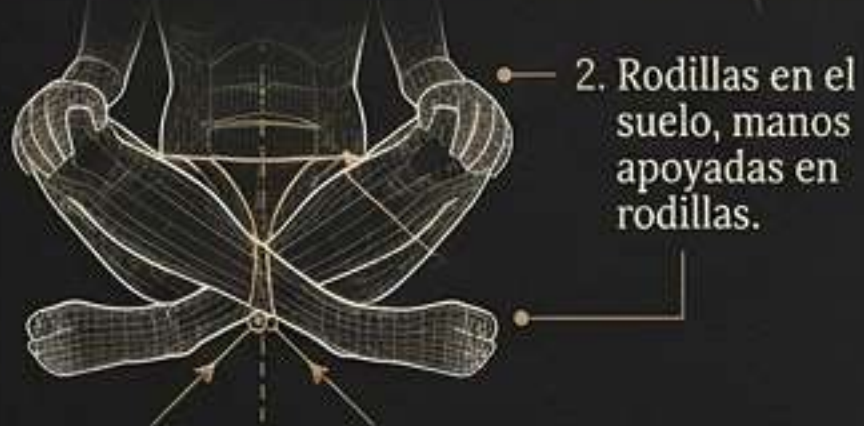
ARCHITECTURA RESULT

 Bandha: Efectuar jālandharabandha.

 Dṛṣṭi: Fijar la mirada en la punta de la nariz.

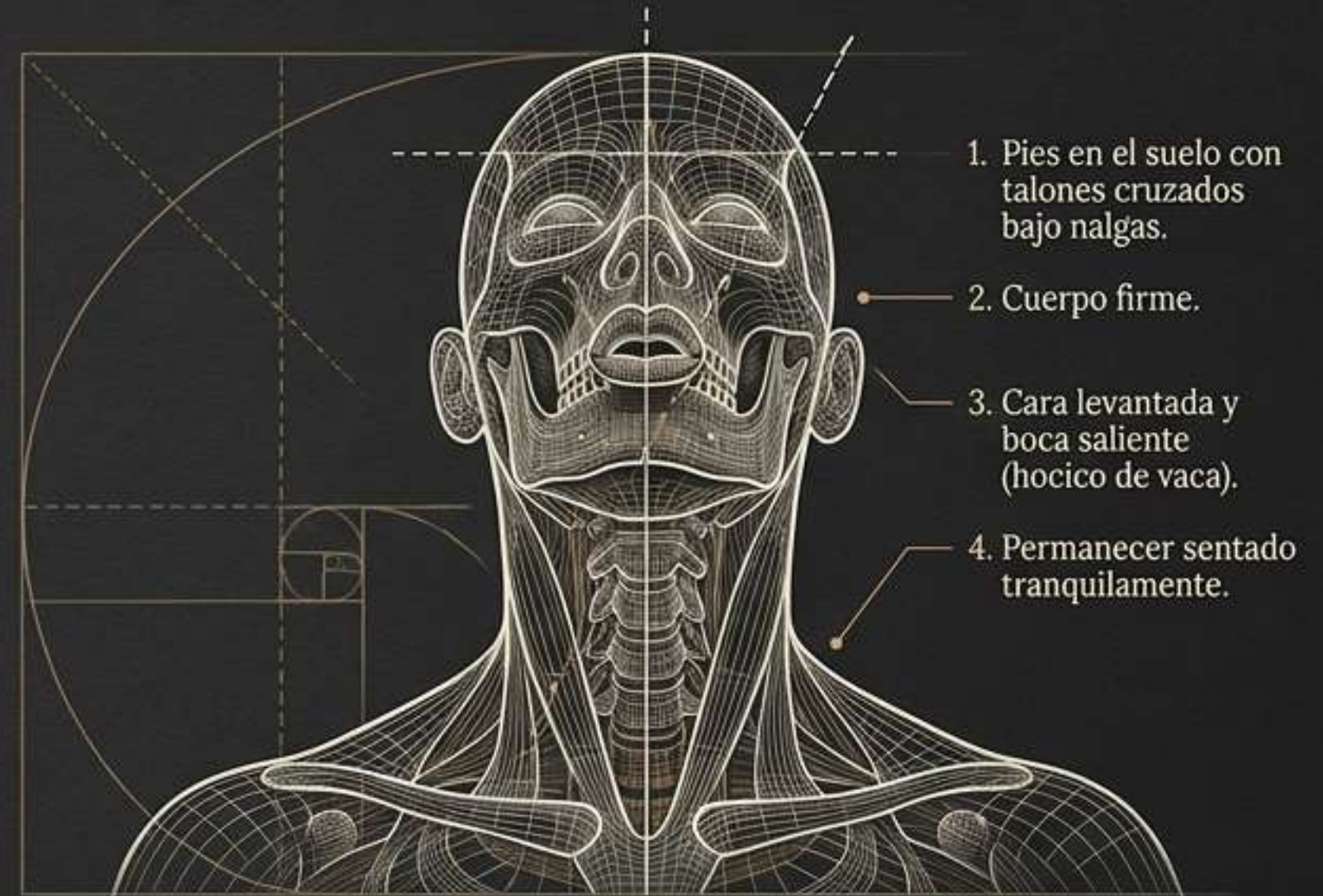
RESULT

Destruye todas las enfermedades.



2. Rodillas en el suelo, manos apoyadas en rodillas.

Gomukhāsana (Vaca, 2:16)

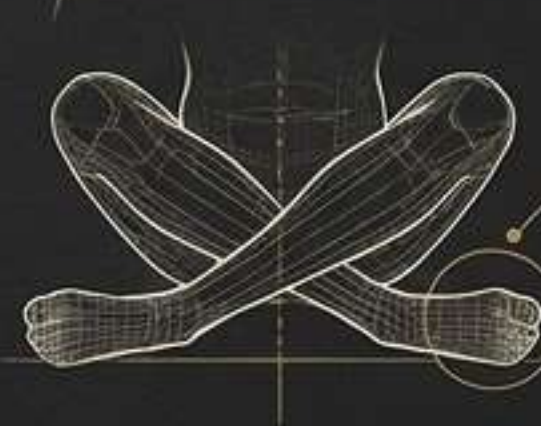


1. Pies en el suelo con talones cruzados bajo nalgas.

2. Cuerpo firme.

3. Cara levantada y boca saliente (hocico de vaca).

4. Permanecer sentado tranquilamente.



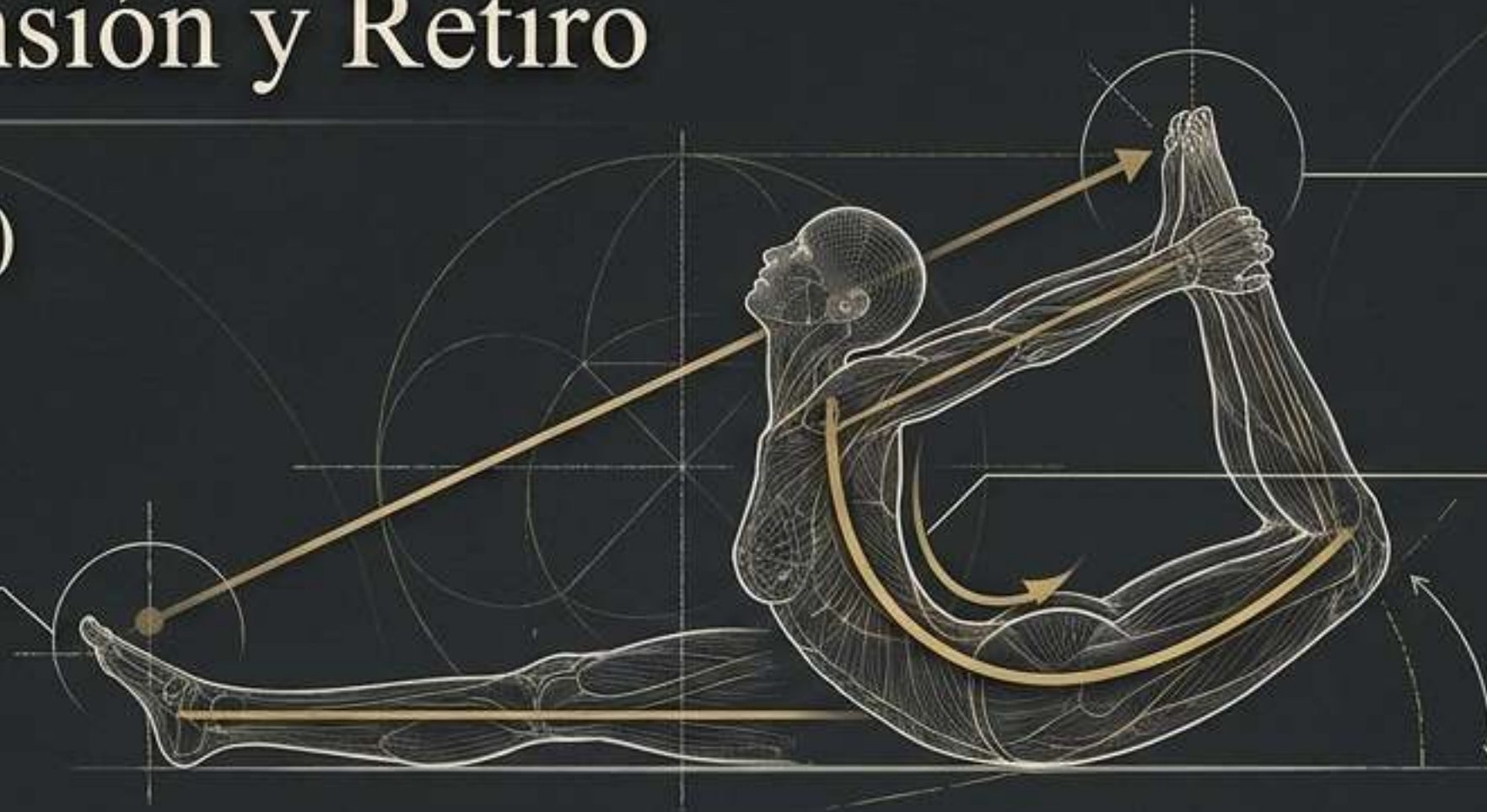
1. Pies en el suelo con talones cruzados bajo nalgas.



Vectores de Tensión y Retiro

Dhanurāsana (El Arco)

1. Extender las piernas en el suelo, rectas como un palo.

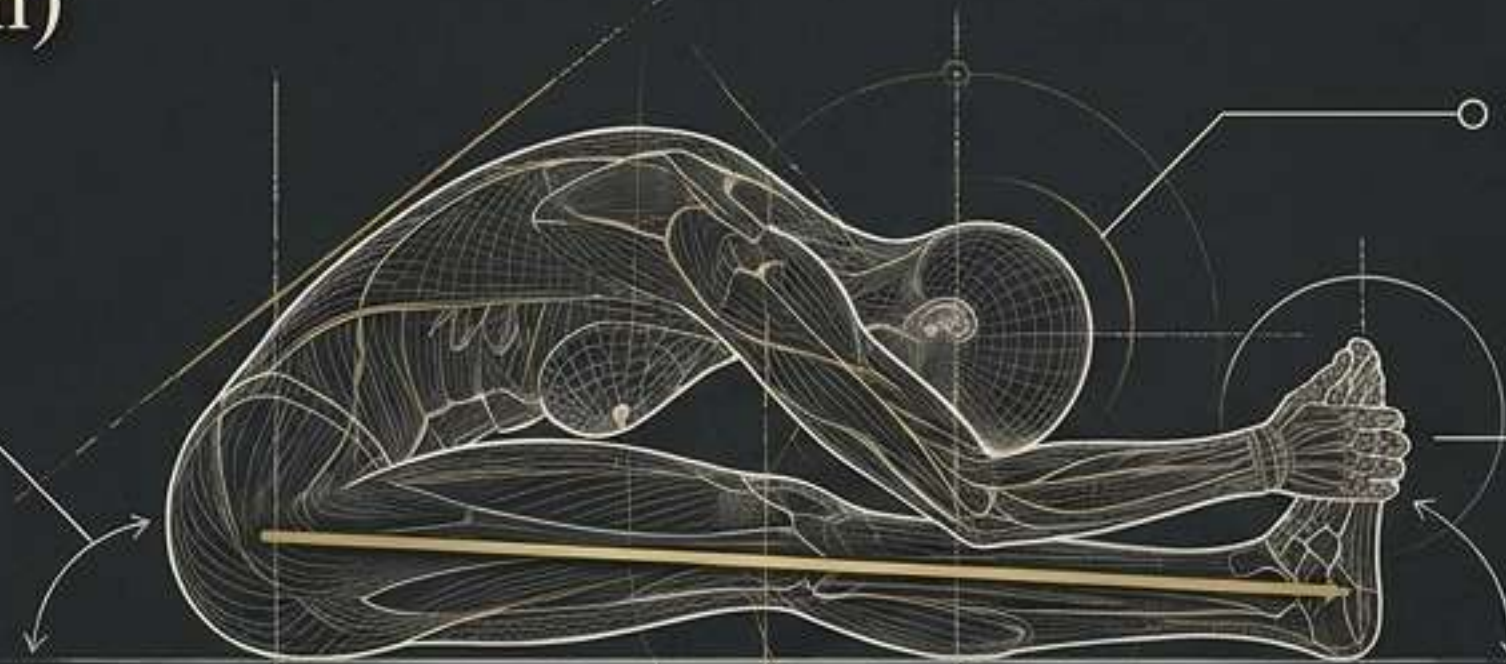


2. Sujetar los dos pies con las manos.

Geometría: Doblar el cuerpo hacia atrás emulando un arco tensado.

Paścimottānāsana (Extensión)

1. Extender piernas sobre el suelo, rectas como un palo, sin que se toquen los talones.



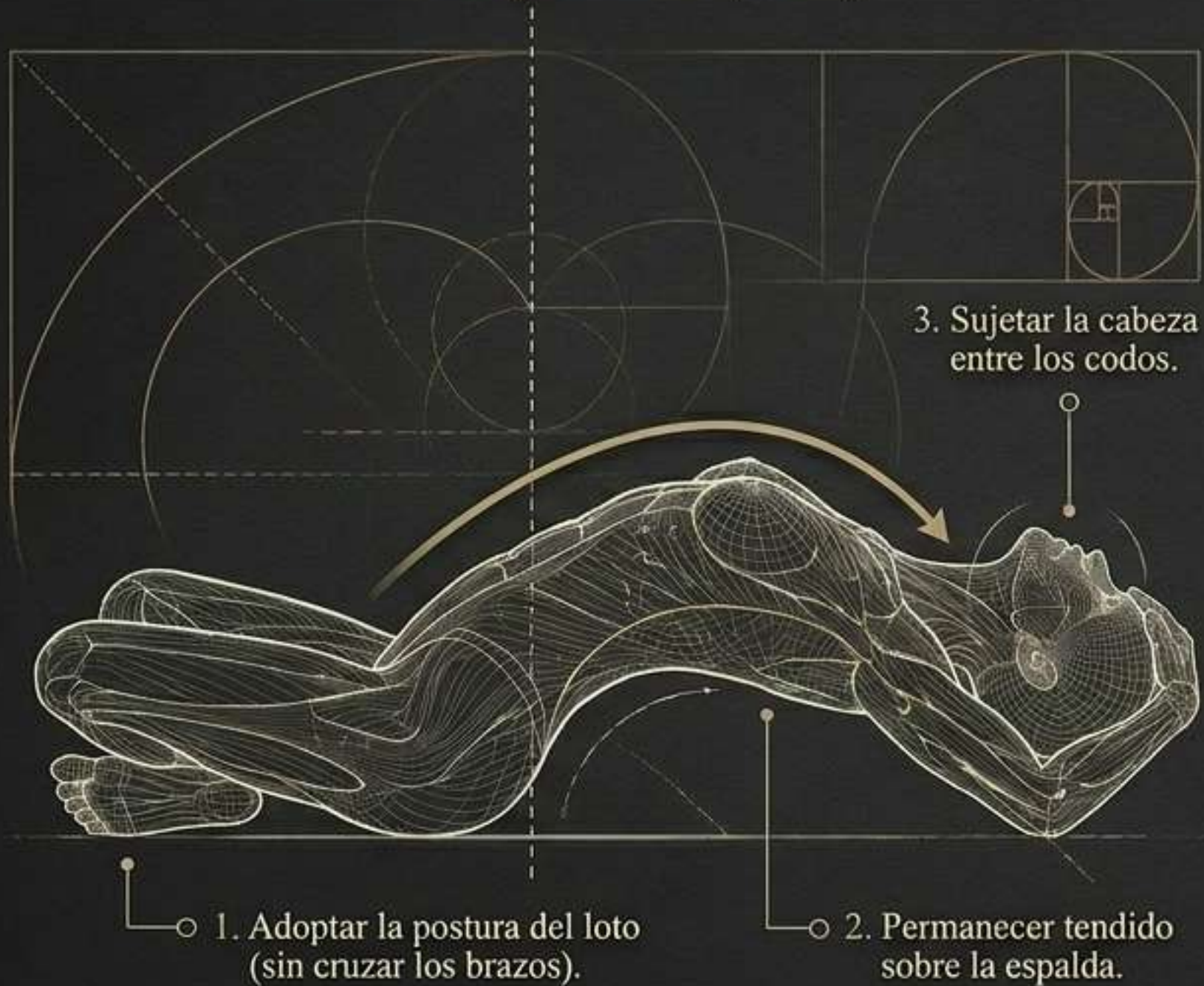
2. Colocar la frente sobre las rodillas.

3. Sujetar los dedos de los pies con las manos.

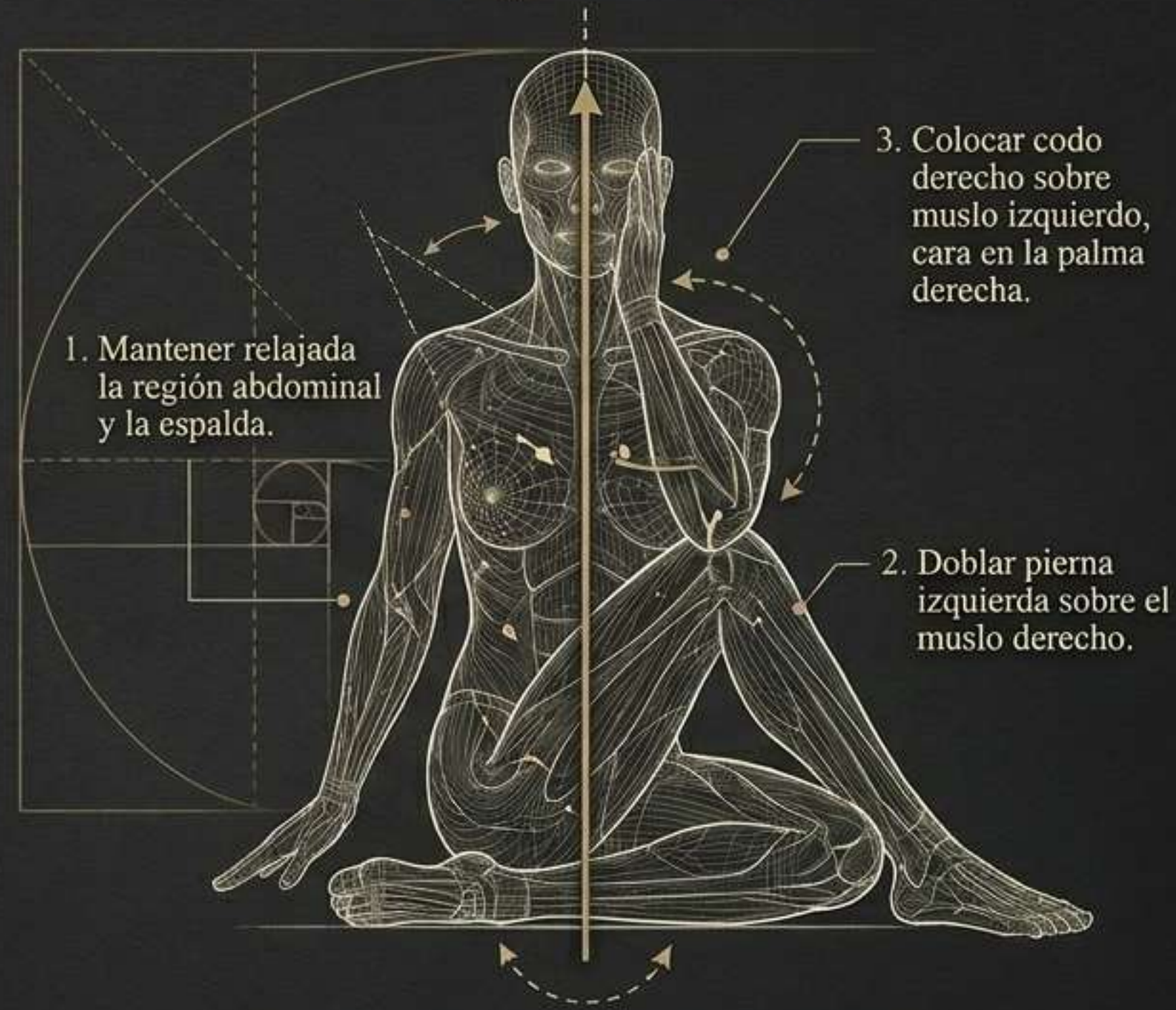


Torsión y Posturas Acuáticas

Matsyāsana (Pez)



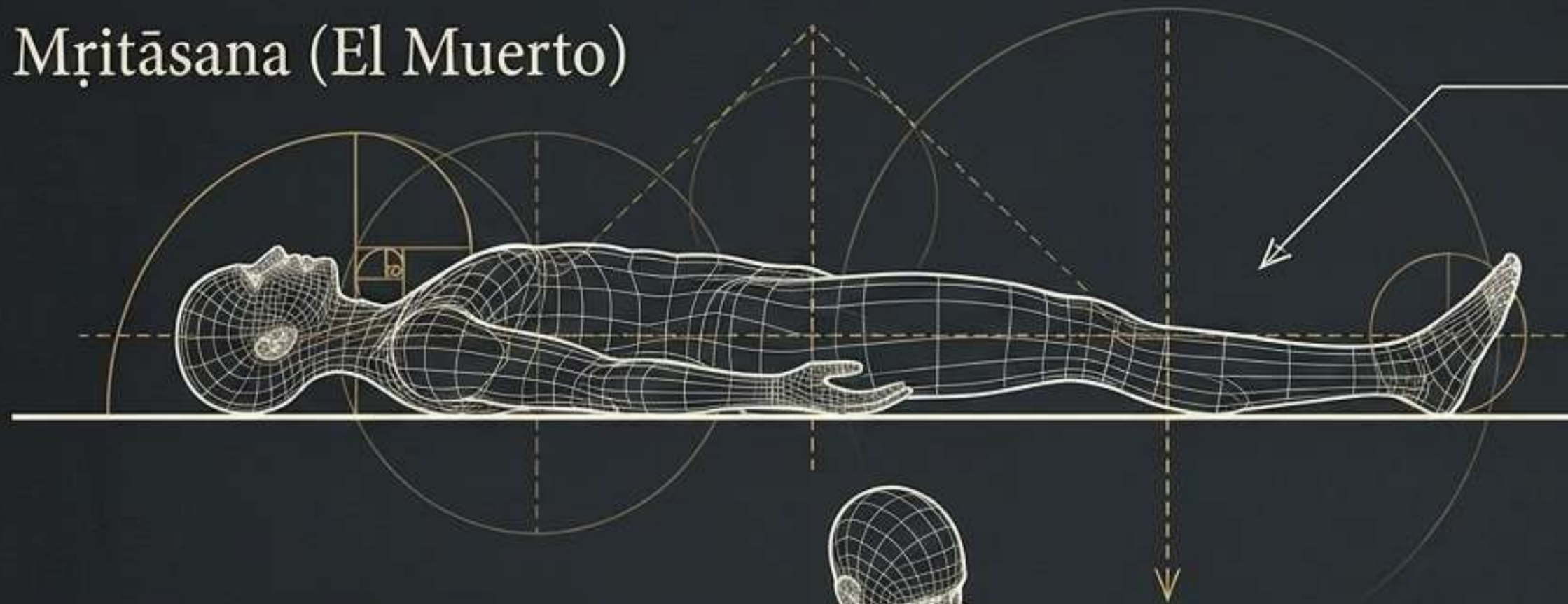
Matsyendrāsana



Dr̥ṣṭi: Fijar la vista en el entrecejo.

Ocultamiento y Reposo Total

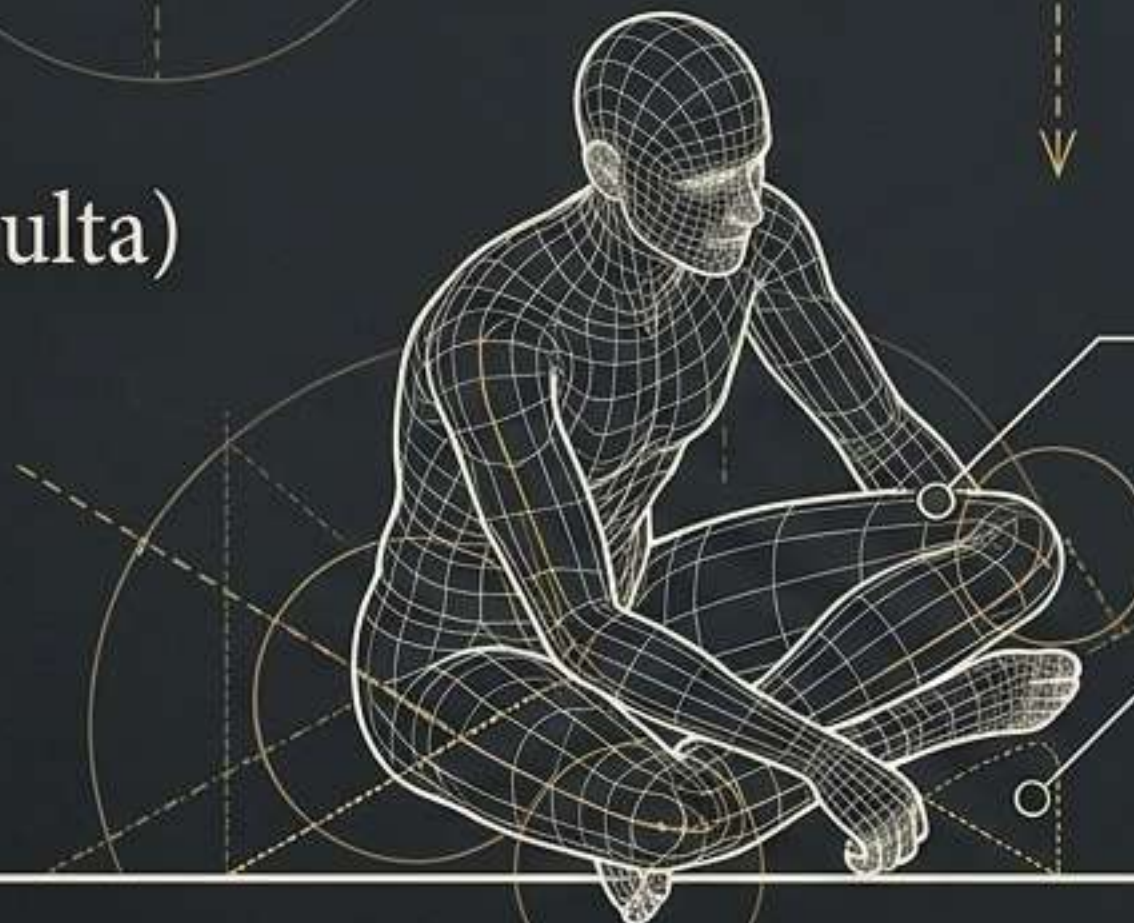
Mṛitāsana (El Muerto)



- **Acción:** Permanecer echado de espaldas en el suelo, completamente extendido (postura del cadáver).

Beneficios: Elimina la fatiga física y calma la agitación mental.

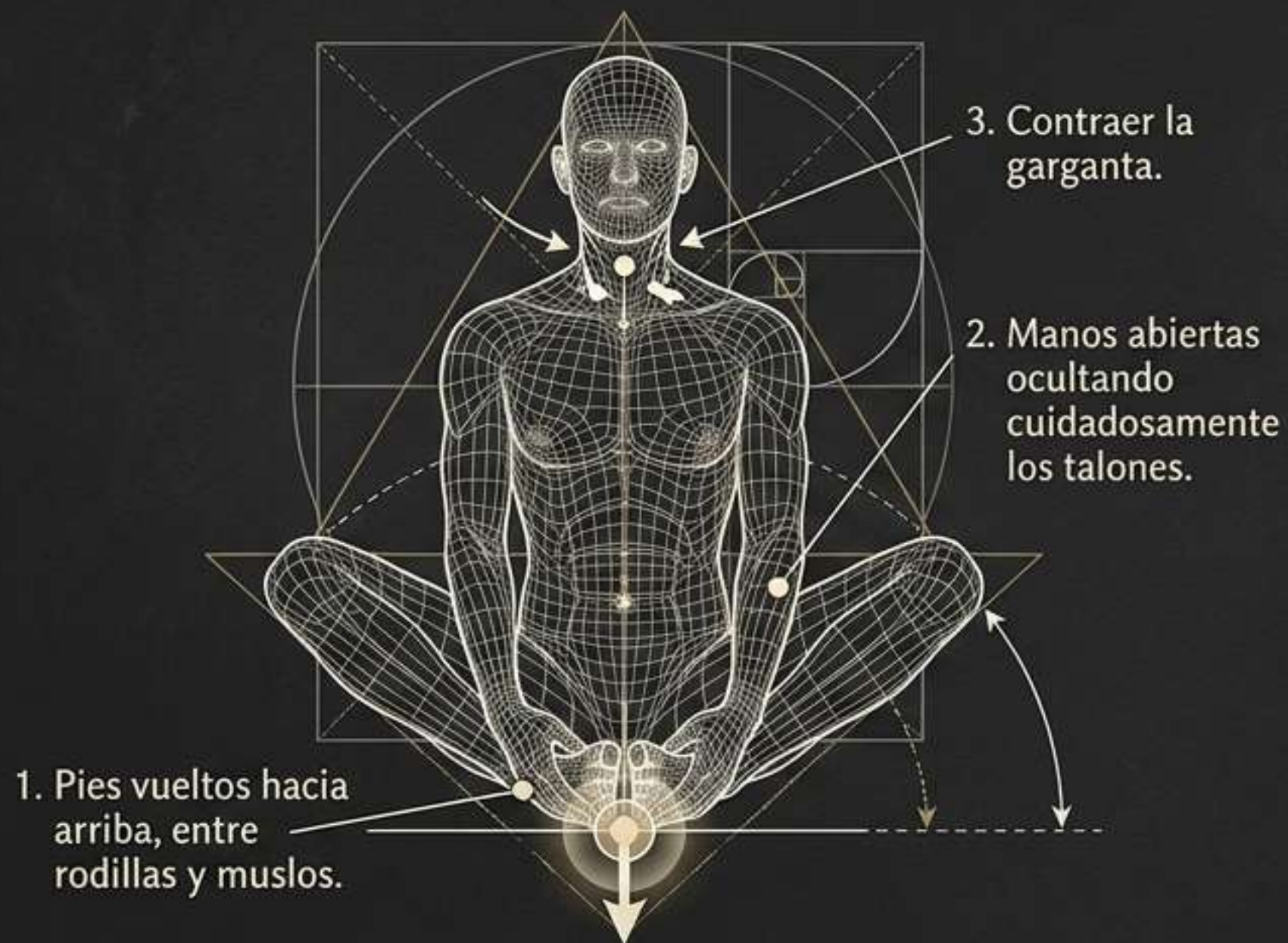
Guptāsana (Oculta)



- **1.** Ocultar los pies bajo los muslos y las rodillas.
- **2.** Colocar las nalgas sobre los pies.

Elevación y Equilibrio Primario

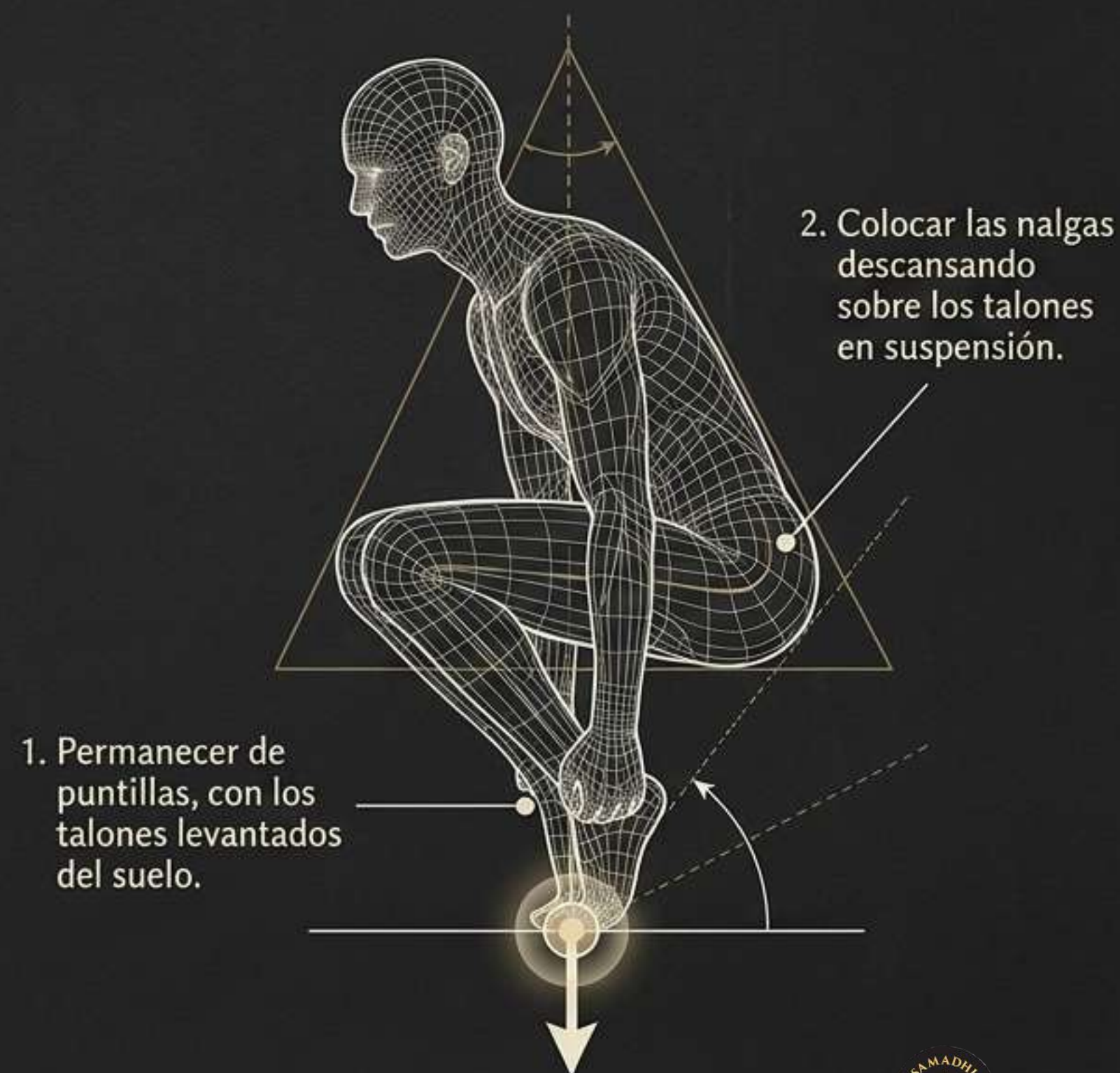
Gorakṣāsana (2:25-26)



👁️ → **Drṣṭi:** Fijar la mirada en la punta de la nariz.

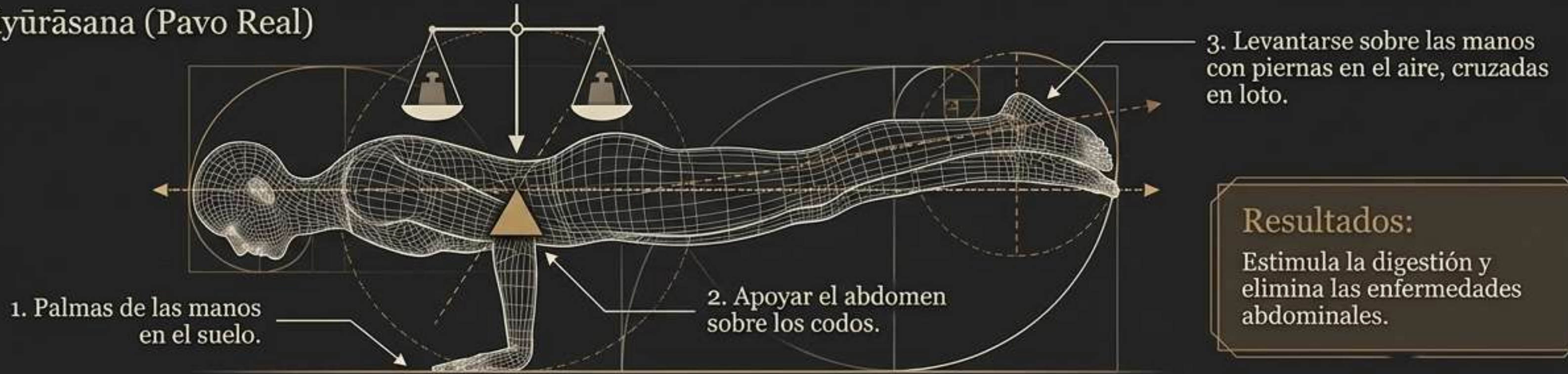
Resultado: Proporciona el triunfo a los yoguis.

Utkaṭāsana (2:27)



Fuerza y Vuelo Estático (El Fulcro)

Māyūrāsana (Pavo Real)

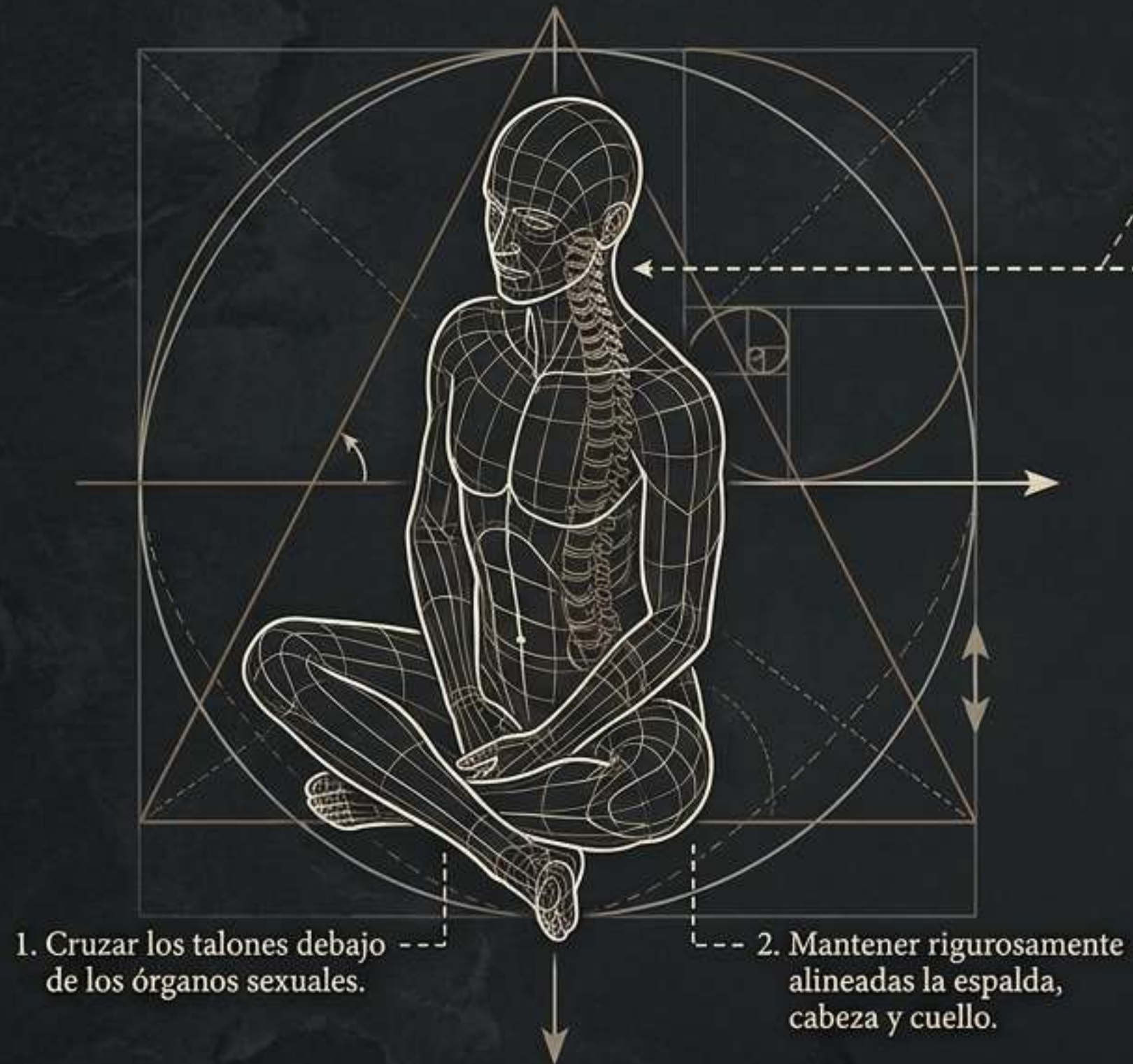


Kukuṭāsana (Gallo)

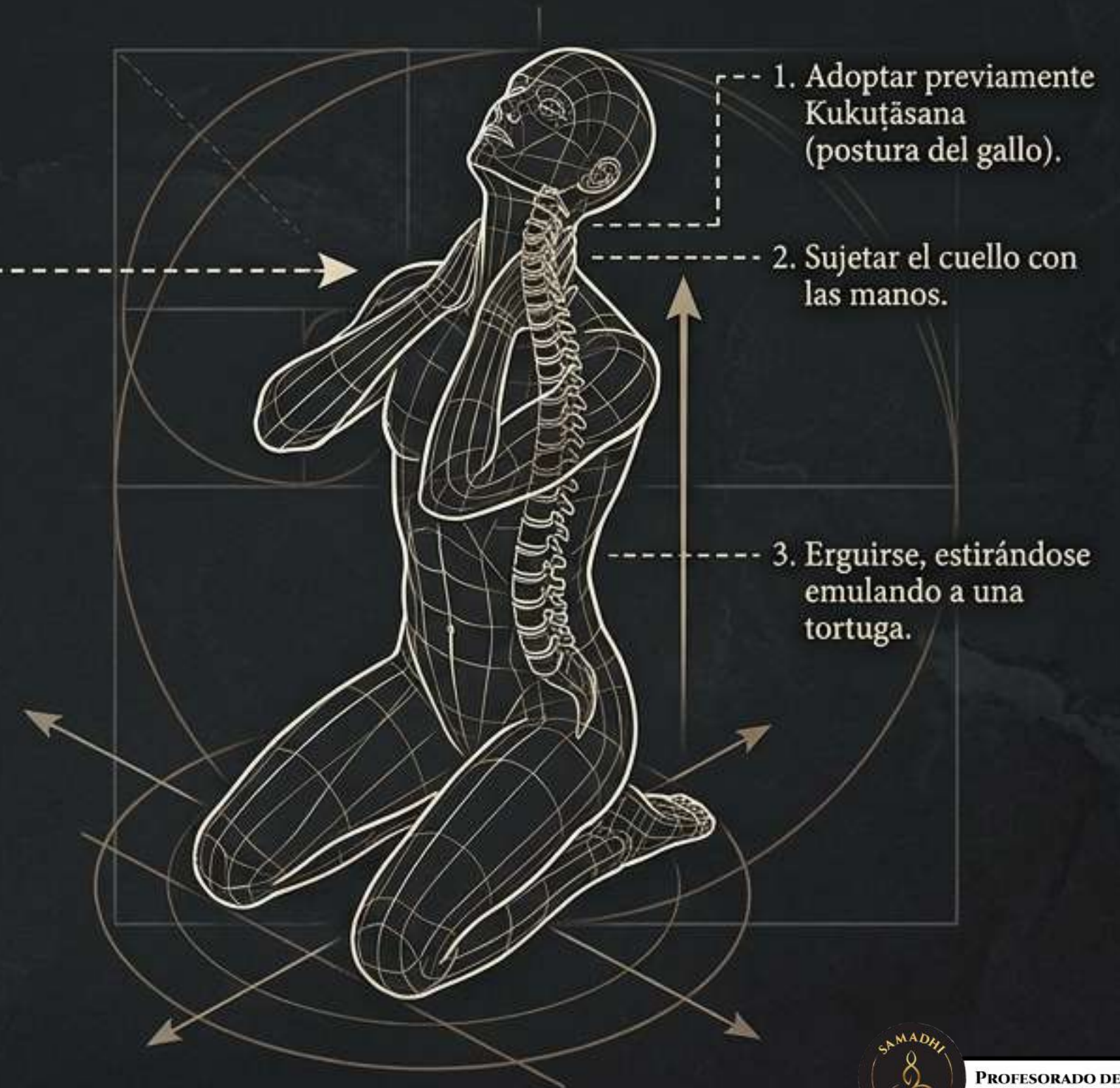


Morfología Comparada: La Tortuga

Kūrmāsana (Base)



Uttānakūrmāsana (Extensión)



Morfología Comparada: La Rana

Maṇḍukāsana (Base)

(2:34)



1. Poner los pies hacia atrás.
2. Dedos de los pies tocándose en el centro.
3. Rodillas proyectadas hacia delante y bien separadas.

Uttānamaṇḍukāsana (Extensión)

(2:35)



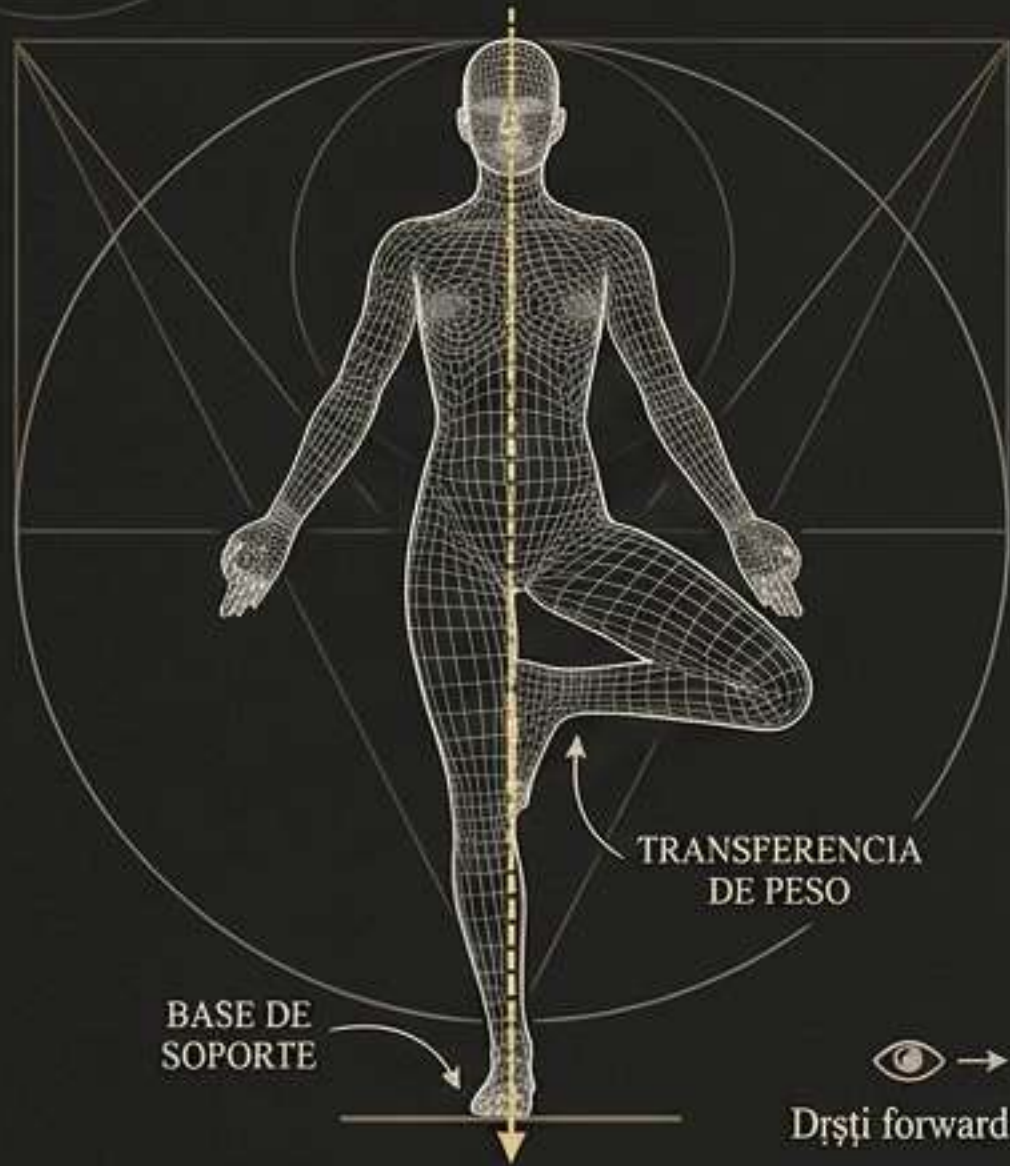
1. Colocarse en la postura base (Maṇḍukāsana).
2. Sostener la cabeza utilizando los codos como soporte.
3. Estirar el torso hacia arriba como una rana.



Raíces y Ramas: Equilibrios Unilaterales

Vṛkṣāsana (Árbol)

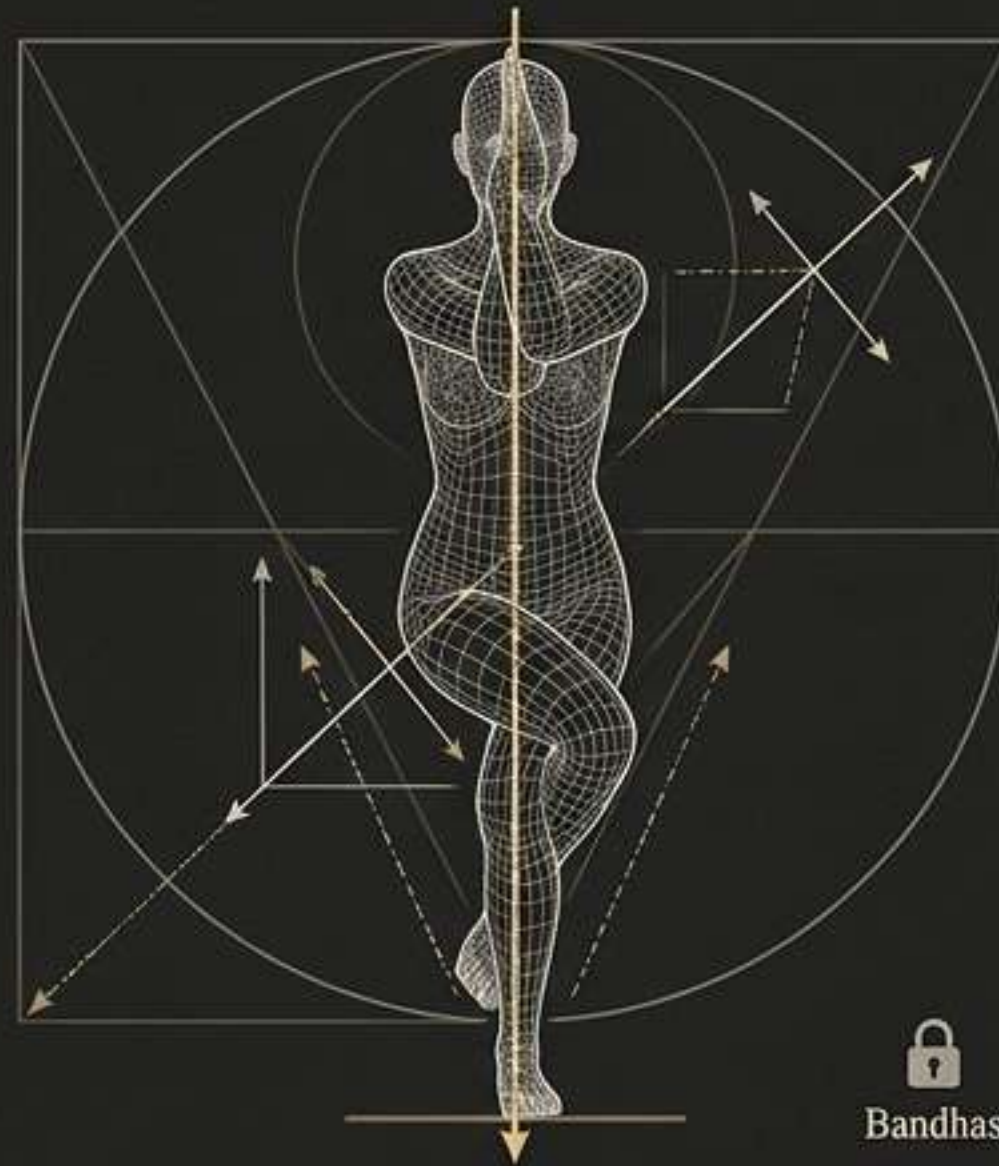
(2:36)



1. Mantenerse de pie sobre la pierna izquierda.
2. Pie derecho sobre el muslo izquierdo.
3. Permanecer derecho como un árbol plantado en el suelo.

Garuḍāsana (Águila)

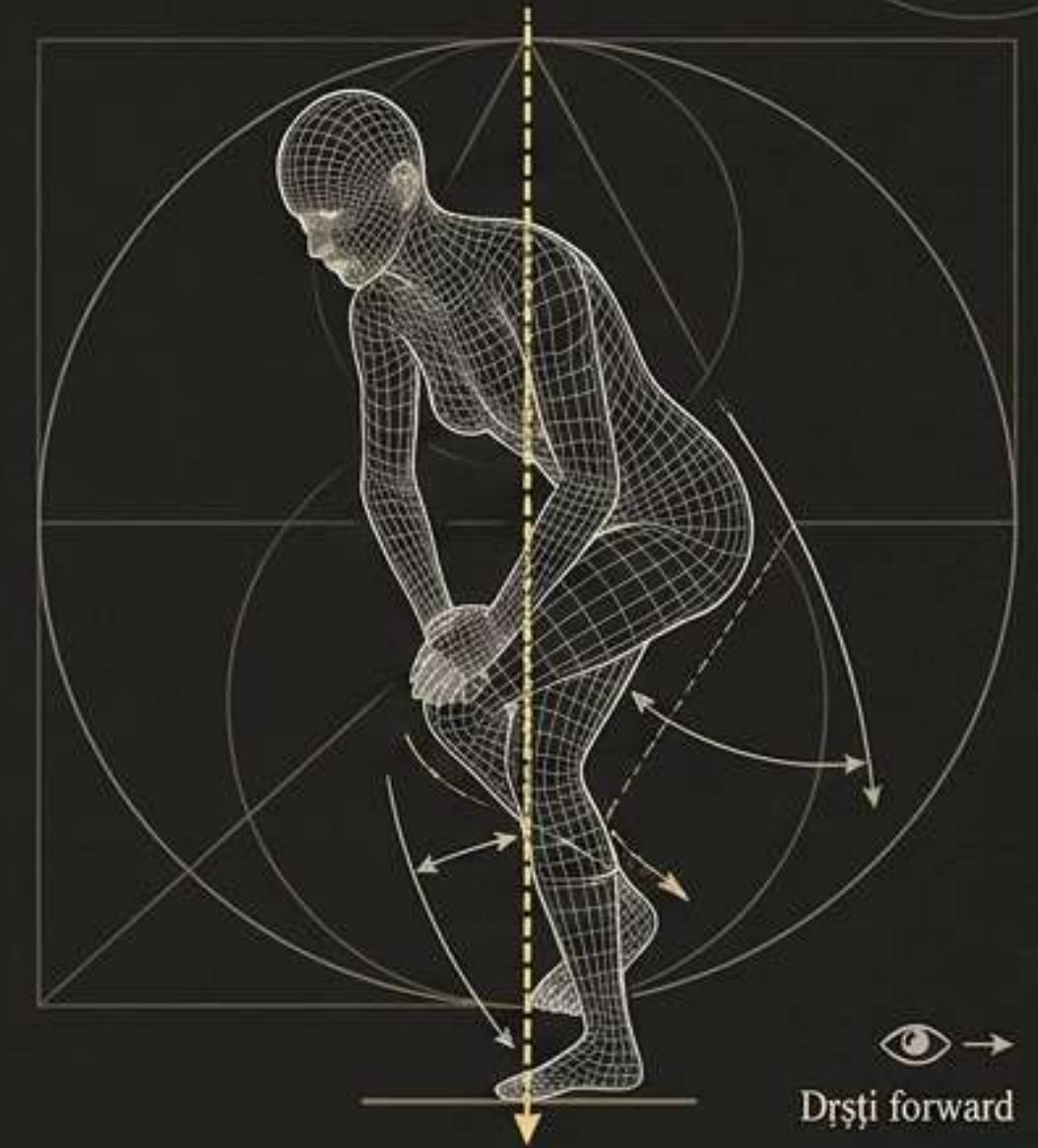
(2:37)



1. Presionar los muslos contra el suelo.
2. Mantener el cuerpo firme con las manos apoyadas sobre las rodillas.

Sankatāsana (Peligrosa)

(2:28)

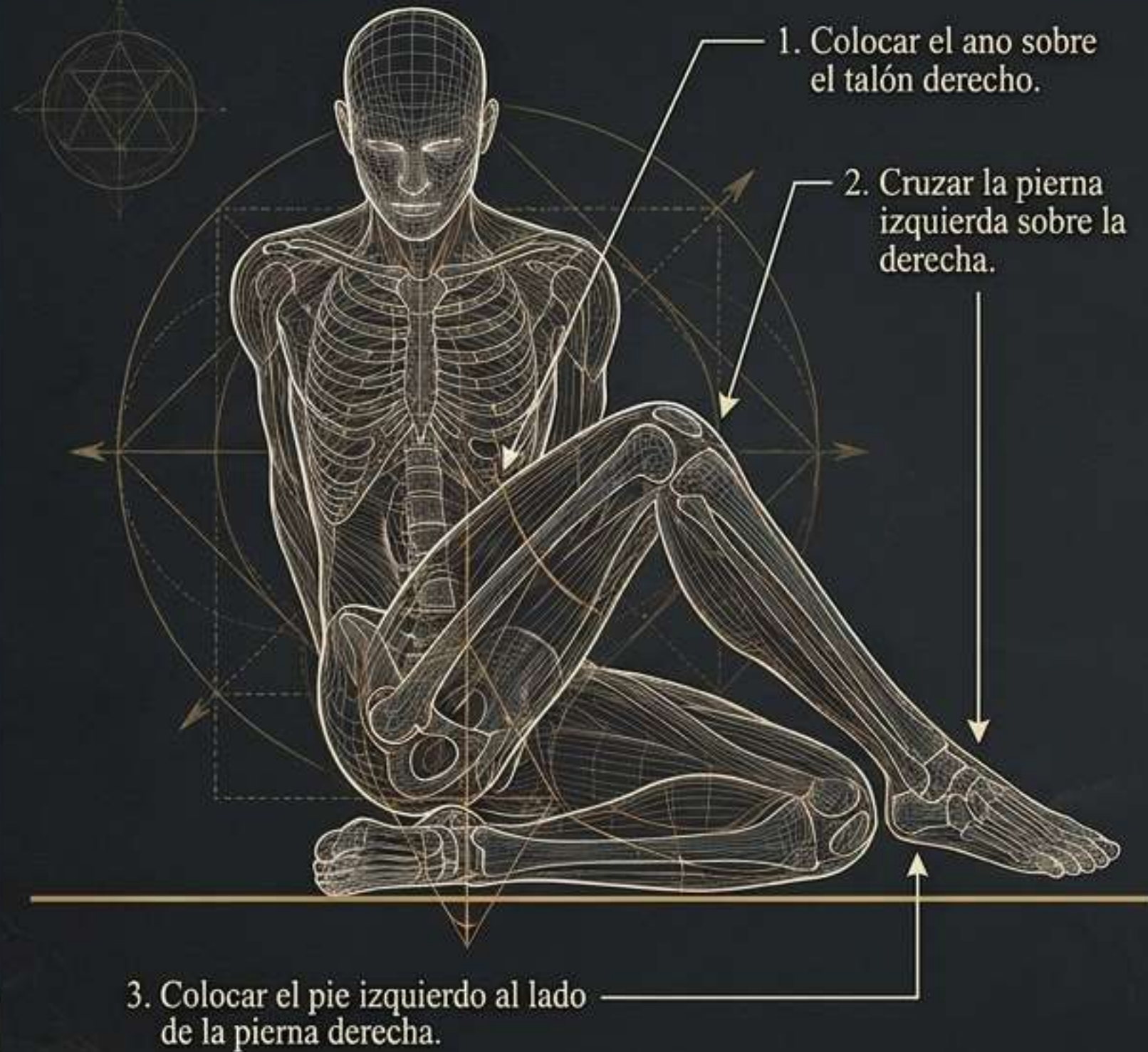


1. Apoyar pie y pierna izquierdos sobre el suelo.
2. Rodear la pierna izquierda entrelazando la derecha.
3. Colocar las manos sobre las rodillas.

El Reino Animal Inferior (Tensión Prona)

Vṛṣāsana (Toro)

(2:38)



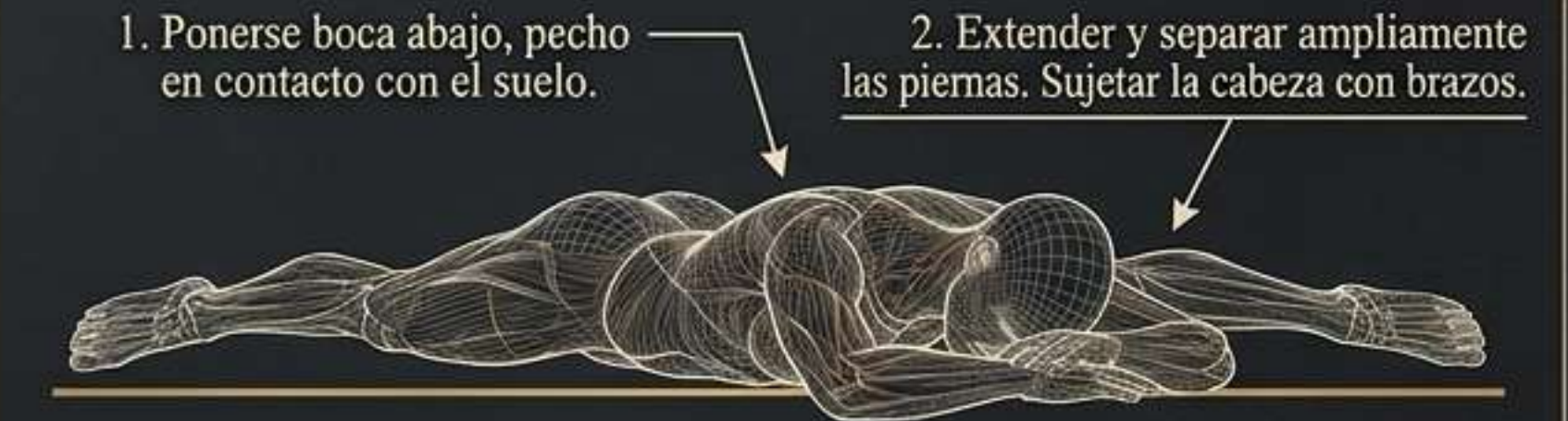
Salabhāsana (Saltamontes)

(2:39)



Makarāsana (Cocodrilo)

(2:40)

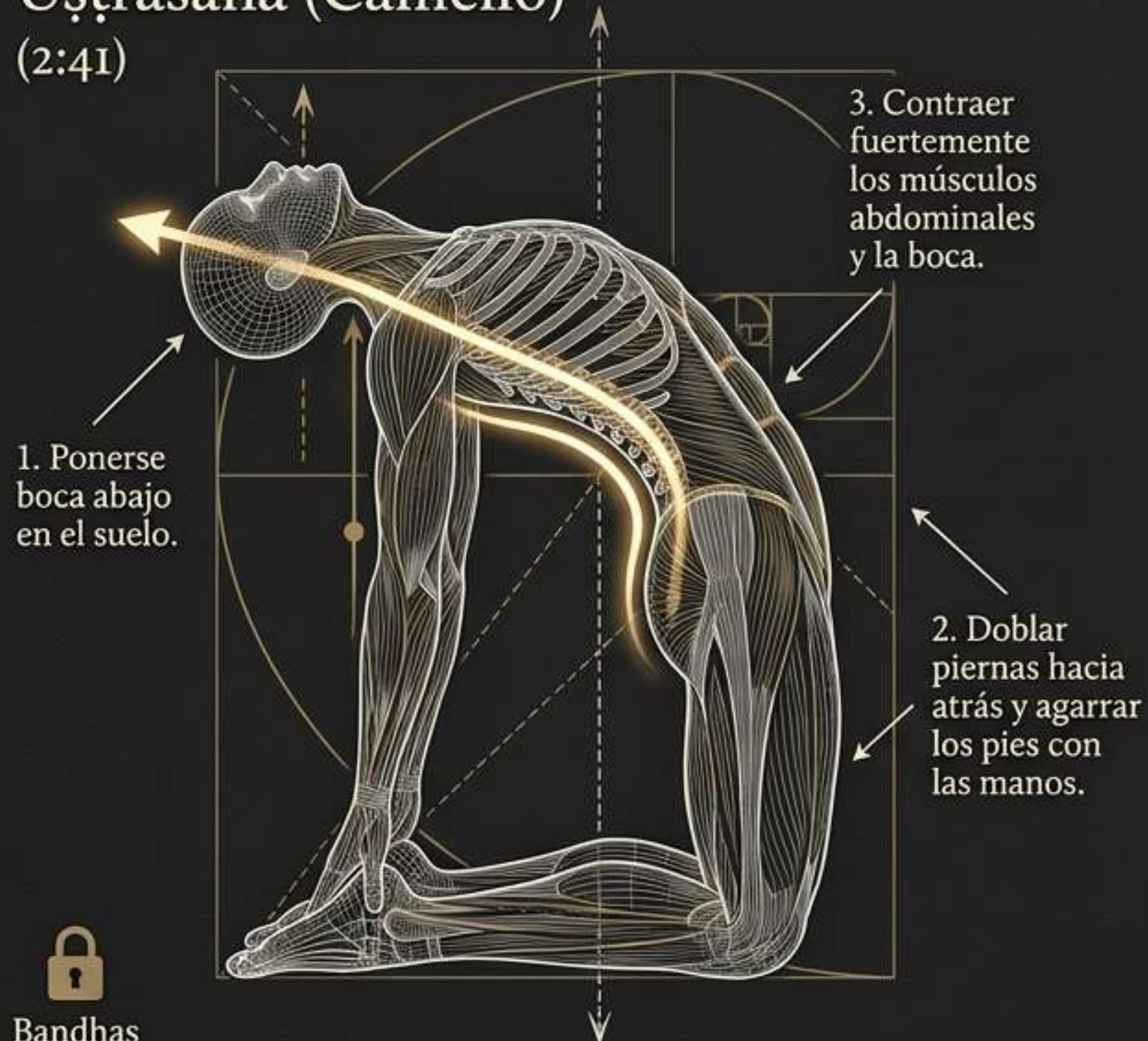


Resultado: Aumenta el calor corporal.

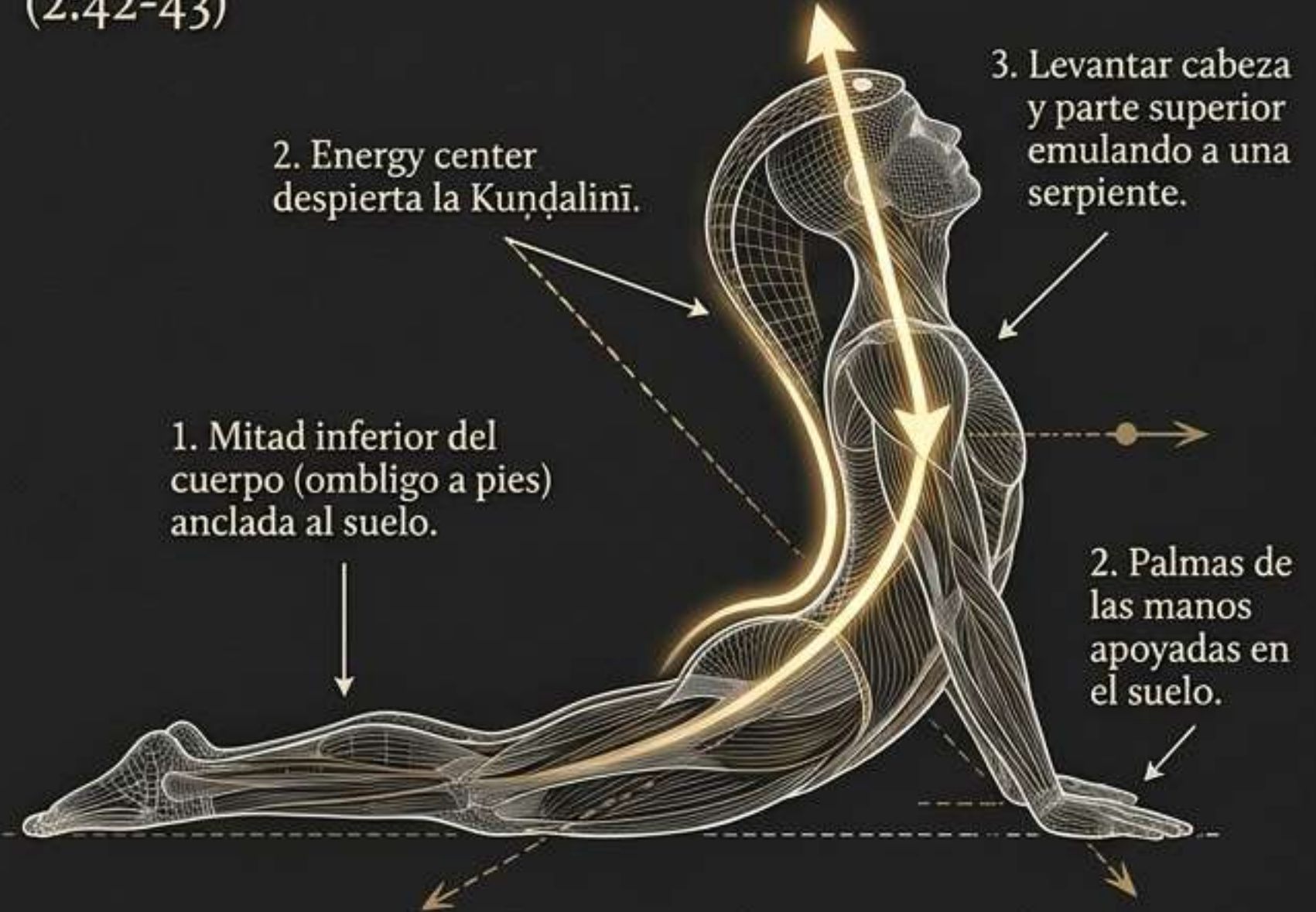


Arcos de Ascensión: El Despertar de Kuṇḍalinī

Uṣṭrāsana (Camello) (2:41)



Bhujangāsana (Cobra) (2:42-43)



Resultados Cósmicos: Aumenta el calor corporal, elimina todas las enfermedades, despierta la Kuṇḍalinī.



Bandhas

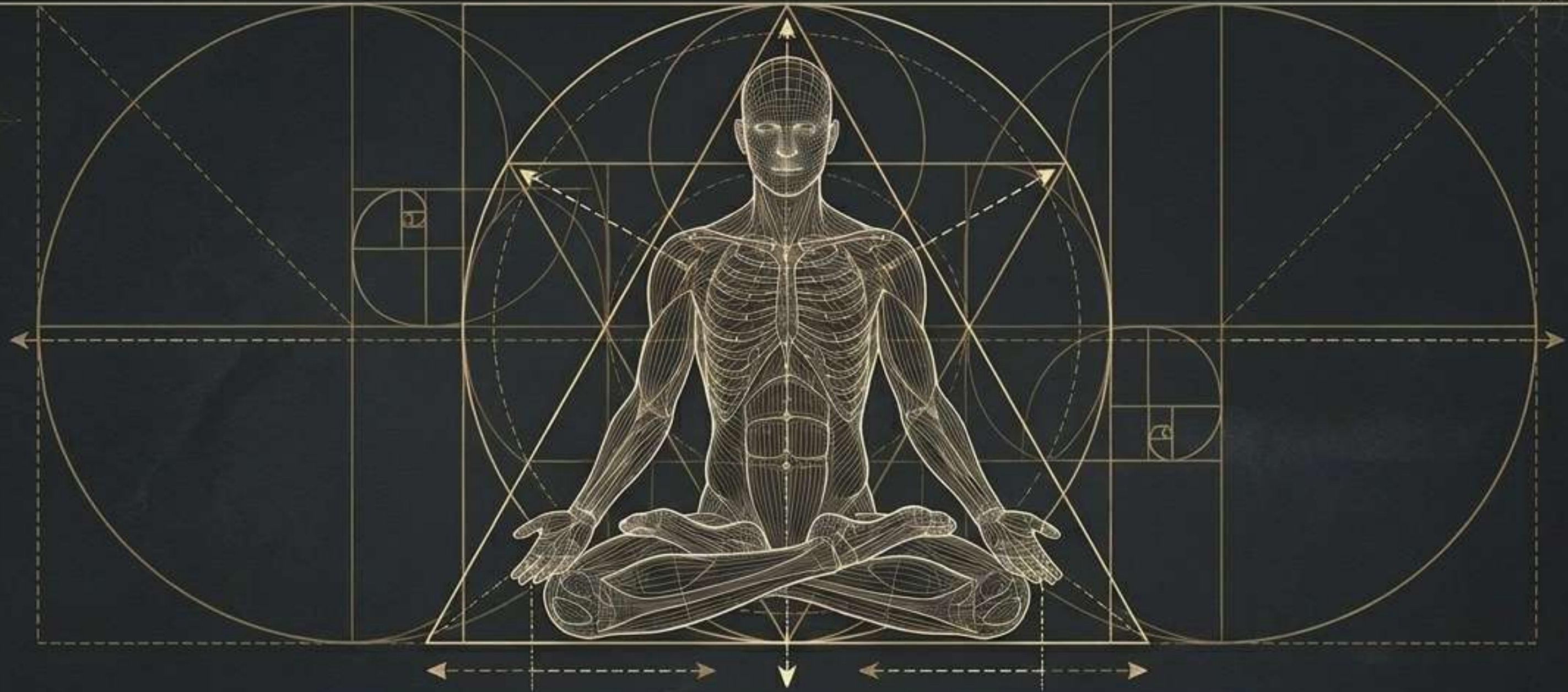


Drsti



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Culminación: Yogāsana



Dr̥ṣṭi: Fijar firmemente la mirada en la punta de la nariz.

Desglose Técnico de Yogāsana (2:44-45)

- Paso 1:** Girar los pies hacia arriba y colocarlos cruzados sobre las rodillas.
- Paso 2:** Poner las manos sobre el suelo, con las palmas orientadas hacia arriba.

Significado Visual: La postura que lleva el nombre de la disciplina, el sellado de la práctica de las 32 asanas corporales.



Matriz de Síntesis: *Dr̥ṣṭi* y *Bandhas*



Dr̥ṣṭi al Entrecejo

- Siddhāsana (Liberación)
- Matsyendrāsana (Torsión asimétrica)



Dr̥ṣṭi a la Punta de la Nariz

- Padmāsana y Bhadrāsana (El loto y el bienestar)
- Siṃhāsana (El león)
- Gorakṣāsana (Postura de Gorakṣa)
- Yogāsana (La postura culminante)



Presencia de Bandhas (Bloqueos)

- Jālandharabandha: Bhadrāsana y Siṃhāsana.
- Contracción de Garganta: Gorakṣāsana.

Anatomía de los Beneficios: Un Mapa Relacional

