

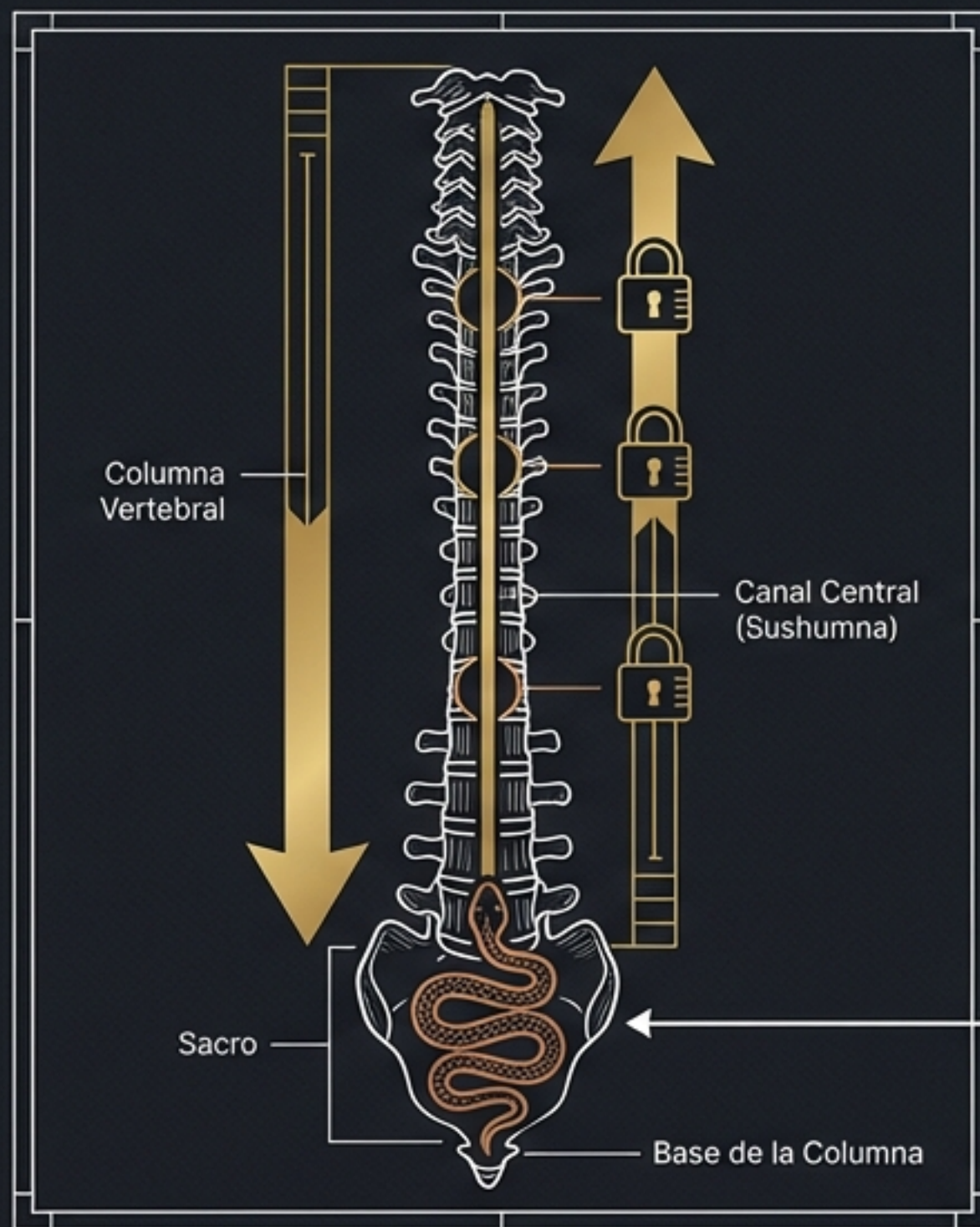
# Hatha Yoga Pradipika: El Tratado Clásico de Svamimarama



Capítulo Tercero: La ciencia biomecánica de los sellos energéticos, la anatomía sutil y el despertar absoluto.



# El Fundamento de la Práctica: Despertando a Kundalini



## La Base del Yoga (3.1):

Igual que Ananta sostiene el universo, Kundalini es el cimiento absoluto de toda práctica.

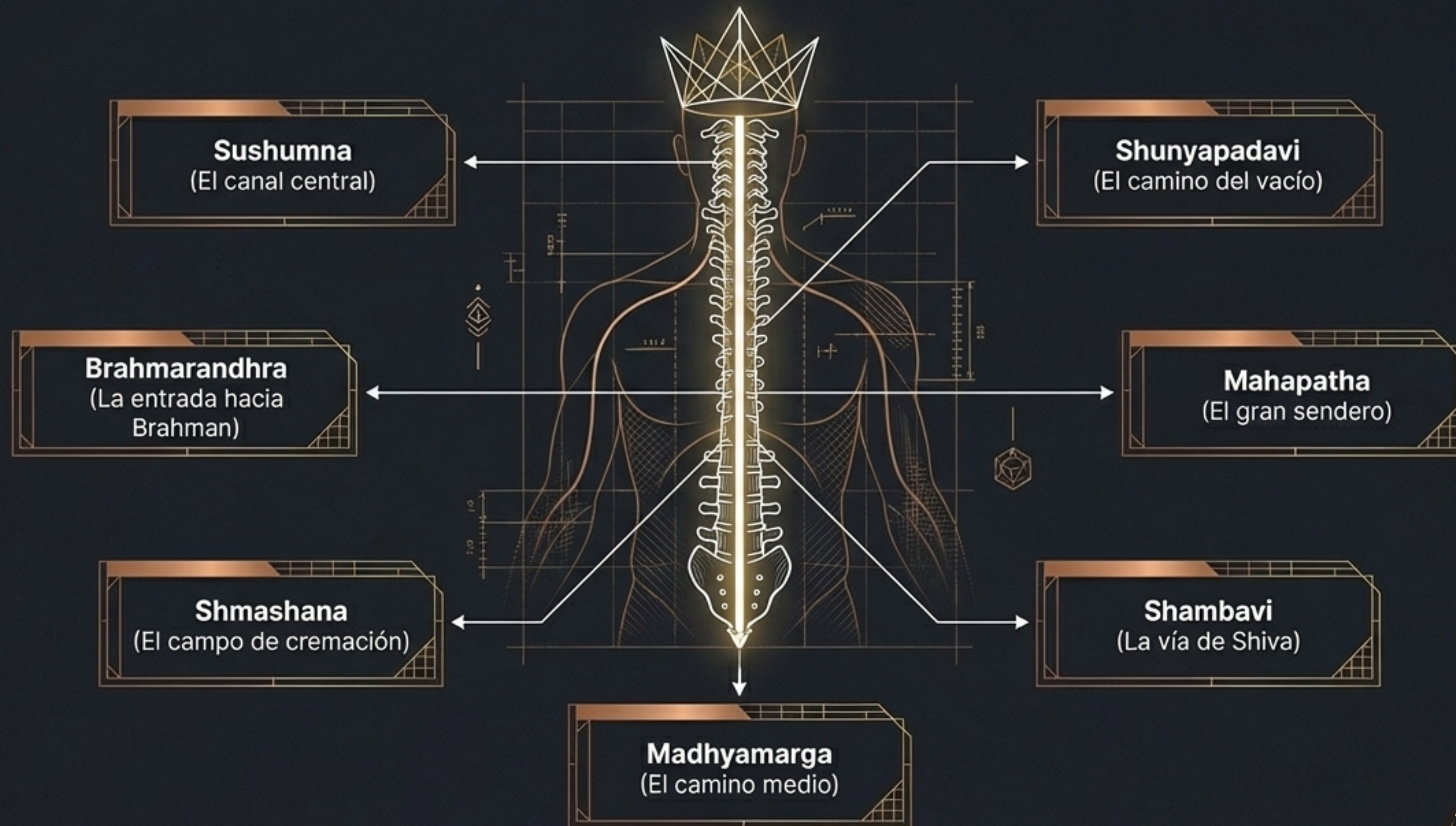
## El Bloqueo (3.5):

La poderosa diosa duerme, cerrando físicamente la entrada a Sushumna (la puerta a lo absoluto).

## La Liberación (3.2-3.3):

Por mediación del Guru, la energía despierta, perforando todos los chakras y granthis. La mente cesa; el yogui vence a la muerte.

# La Vía Real del Prâna: El Canal Central



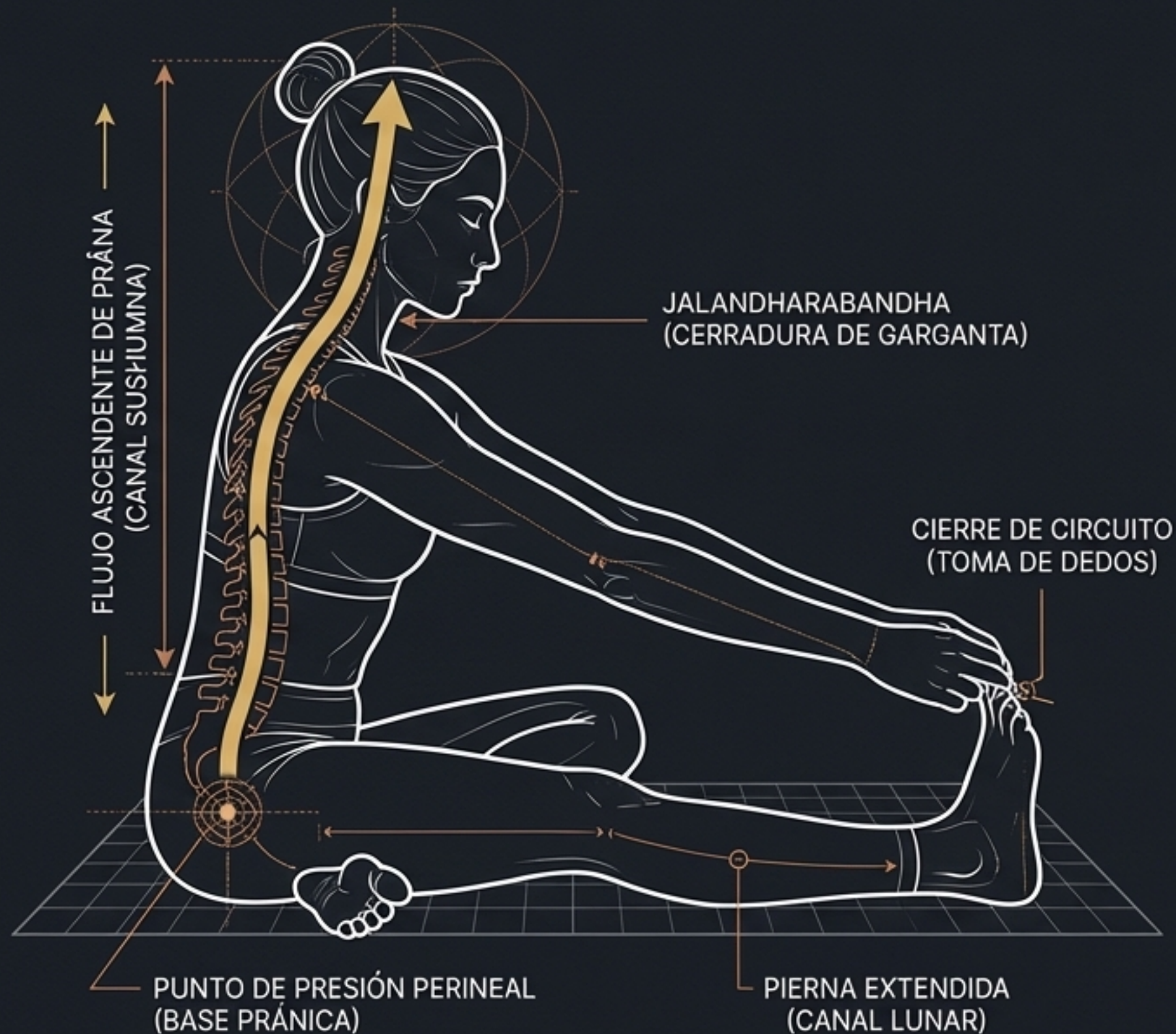
# La Ciencia de los Sellos: Los 10 Mudras

1. Mahamudra	2. Mahabandha	3. Mahavedha	4. Khechari	5. Uddiyanabandha
6. Mûlabandha	7. Jalandharabandha	8. Viparitakarani	9. Vajrolimudra	10. Shakticalana

Propósito (3.7-3.8): Enseñados por Shiva para destruir la vejez, eliminar la muerte y otorgar los ocho siddhi. Difíciles de dominar incluso para los dioses.

El Secreto (3.9): Se han de mantener cuidadosamente en secreto, como una caja llena de joyas; y no han de mencionarse a nadie, igual que la relación adúltera con una mujer de buena familia.

# Mahamudra: La Técnica Biomecánica



## Paso 1: La Base (3.10)

Presionar firmemente el perineo con el talón izquierdo. Mantener estirada la pierna derecha y agarrar los dedos del pie con ambas manos.



## Paso 2: La Extensión (3.11)

Aplicar Jalandharabandha (contraer la garganta). Llevar el prana hacia arriba por sushumna. En esta postura, Kundalini se estira violentamente, igual que una serpiente enroscada cuando se golpea con un palo.



## Paso 3: La Espiración y Alternancia (3.13, 3.15)

Espirar muy lentamente, nunca de prisa. Repetir la postura alternando piernas (talón derecho al perineo), ejecutando igual número de veces por cada lado.



# Mahamudra: Efectos Alquímicos y Curación Total



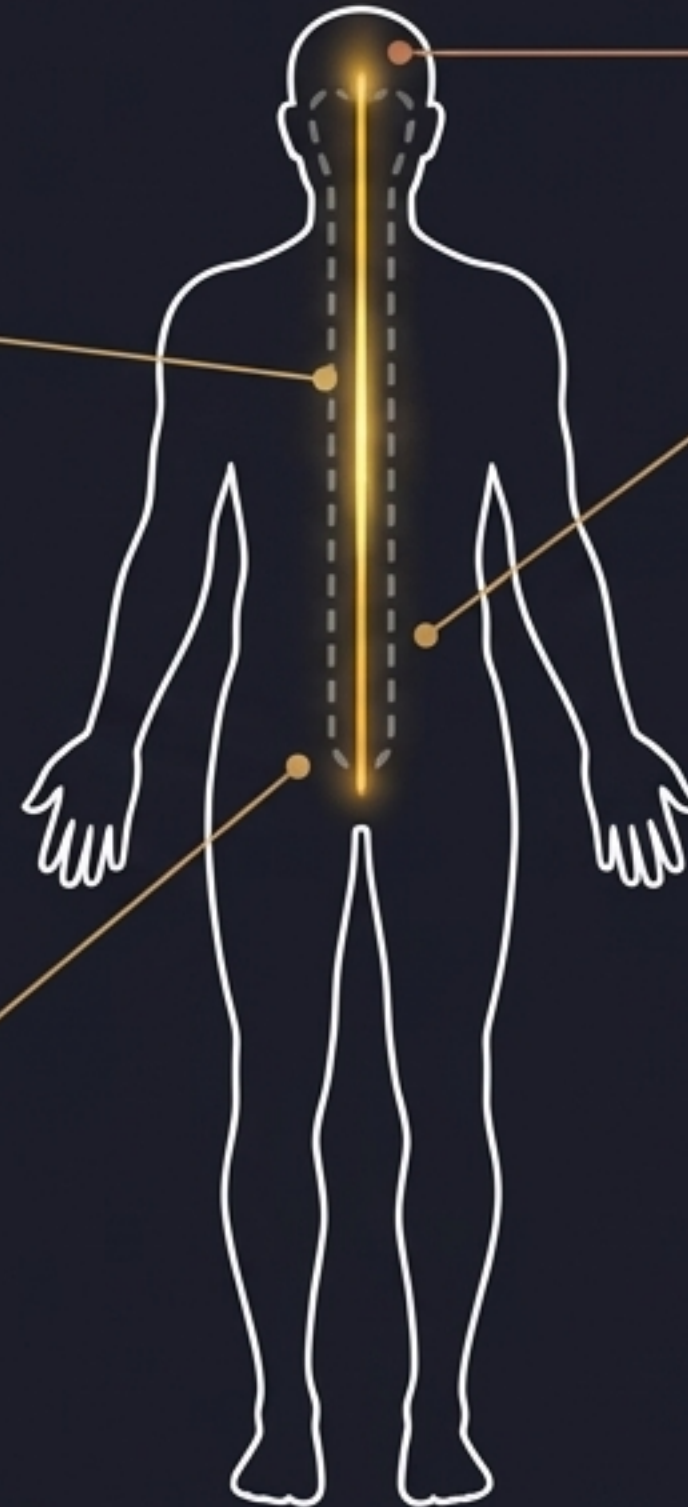
## Colapso Lateral (3.12)

Los canales Ida y Pingala se quedan sin vida, forzando todo el prâna al centro.



## Erradicación de Enfermedades (3.17, 3.14)

Supera el enflaquecimiento, lepra, hemorroides, gulma y molestias digestivas. Destruye los klesha y vence la muerte.



## Digestión Absoluta (3.16)

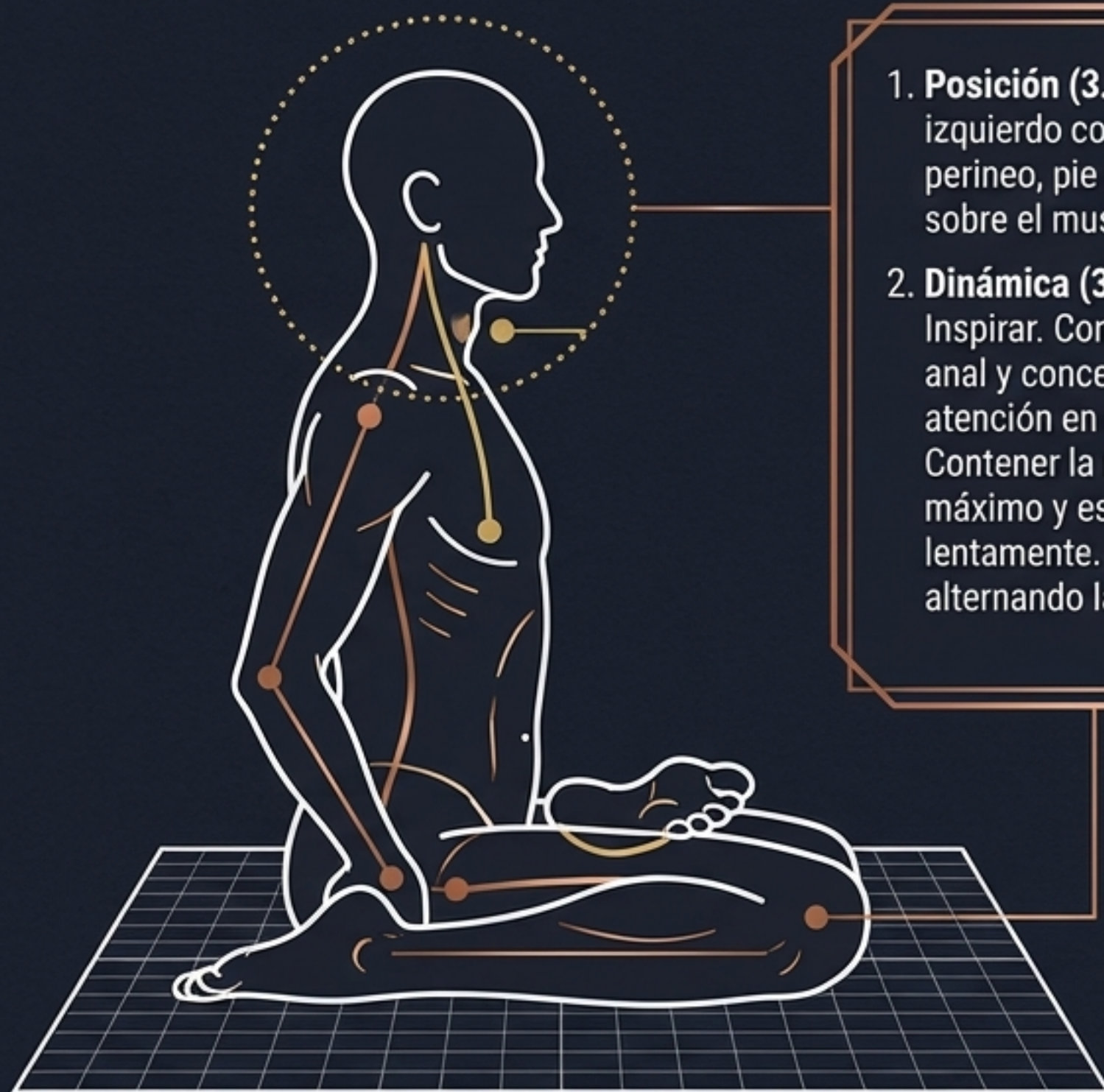
Ningún alimento es saludable o dañino. Todo lo ingerido, incluso el veneno más letal, se digiere y se transmuta en néctar.



## El Gran Sello (3.14, 3.18)

Otorga grandes siddhi. Por su inmenso poder, los sabios la llaman El Gran Mudra. Mantener en absoluto secreto.

# Mahabandha: El Gran Cierre



- 1. Posición (3.19):** Talón izquierdo contra el perineo, pie derecho sobre el muslo.
- 2. Dinámica (3.20, 3.21):** Inspirar. Contraer esfínter anal y concentrar la atención en sushumna. Contener la respiración al máximo y espirar lentamente. (Repetir alternando lados).

## A/B Variant Matrix El Cierre Superior (3.20 vs 3.22)



**Opción A:**  
Jalandharabandha.  
Apretar firmemente la barbilla contra el pecho.



**Opción B:** Jihvabandha.  
Apretar la lengua firmemente contra la raíz de los dientes superiores. (Esta versión ayuda a conseguir grandes siddhi).

# Mahabandha: Impacto Energético y Sinergia



## La Sinergia Necesaria (3.25)

Igual que la belleza y el encanto no le sirven de nada a una mujer si no está junto a un hombre, Mahamudra y Mahabandha carecen de utilidad sin Mahavedha.



# Mahavedha: La Técnica de la Perforación



## Fase 1: Preparación (3.26)

Sentarse en Mahabandha. Inspirar, concentrar la mente, y detener el flujo de prāna (arriba y abajo) mediante jalandharabandha.

## Fase 2: El Impacto (Tadan Kriya) (3.27)

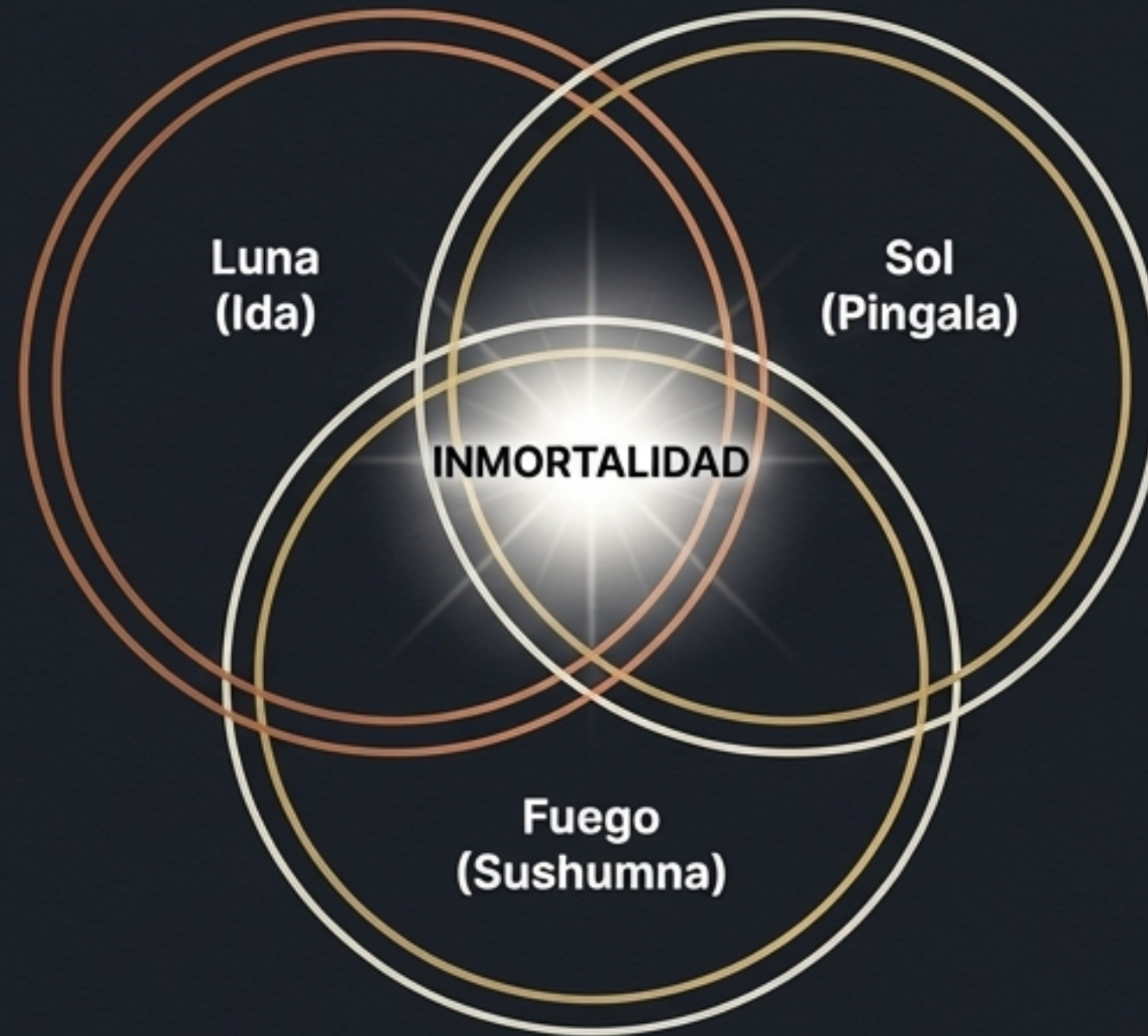
Apojar las palmas en el suelo. Elevar el cuerpo en el aire y dejarse caer suavemente sobre las nalgas varias veces.

## Fase 3: La Expulsión (3.27)

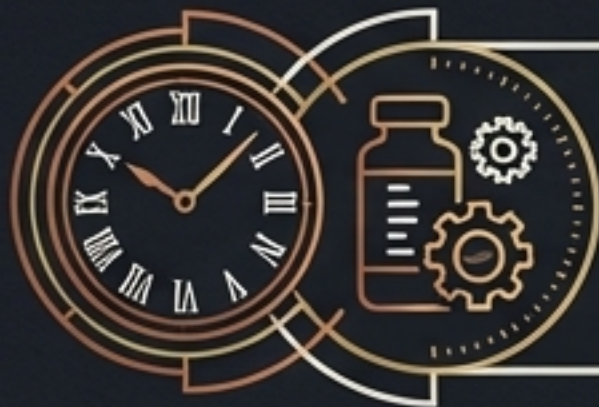
Este impacto mecánico expulsa físicamente el prāna de Ida y Pingala, introduciéndolo a la fuerza en sushumna.

# La Tríada Consumada: Fusión y Protocolo

**Fusión Cósmica (3.28, 3.29):** Une la luna, el sol y el fuego. Cuando el cuerpo adopte un aspecto cadavérico tras la práctica, espirar lentamente. Desaparecen arrugas, canas y temblores propios de la vejez.



**Siddhi (3.30):** Aumenta el fuego gástrico y proporciona anima (el poder de volverse minúsculo) y otros poderes sobrenaturales.

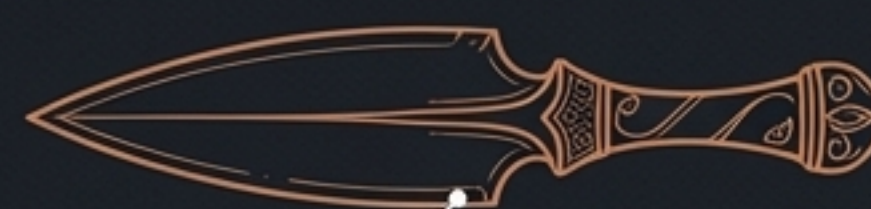


## El Protocolo Estricto (3.31):

**Dosis:** Practicar las tres técnicas 8 veces al día, cada 3 horas.

**Regla:** Elimina efectos dañinos del karma. Debe practicarse gradualmente bajo la instrucción adecuada de un guru.

# Khechari (Preparación): La Cirugía Alquímica



Hoja de Cactus



Sal y Cúrcuma

## El Corte Base (3.34):

Con un cuchillo limpio y afilado (hoja de cactus), realizar un corte en el frenillo del espesor de un cabello.

## Ciclo de 7 Días (3.35):

Frotar la zona dos veces al día con sal de roca y mirobalán amarillo (polvo de cúrcuma). Repetir el corte cada siete días.

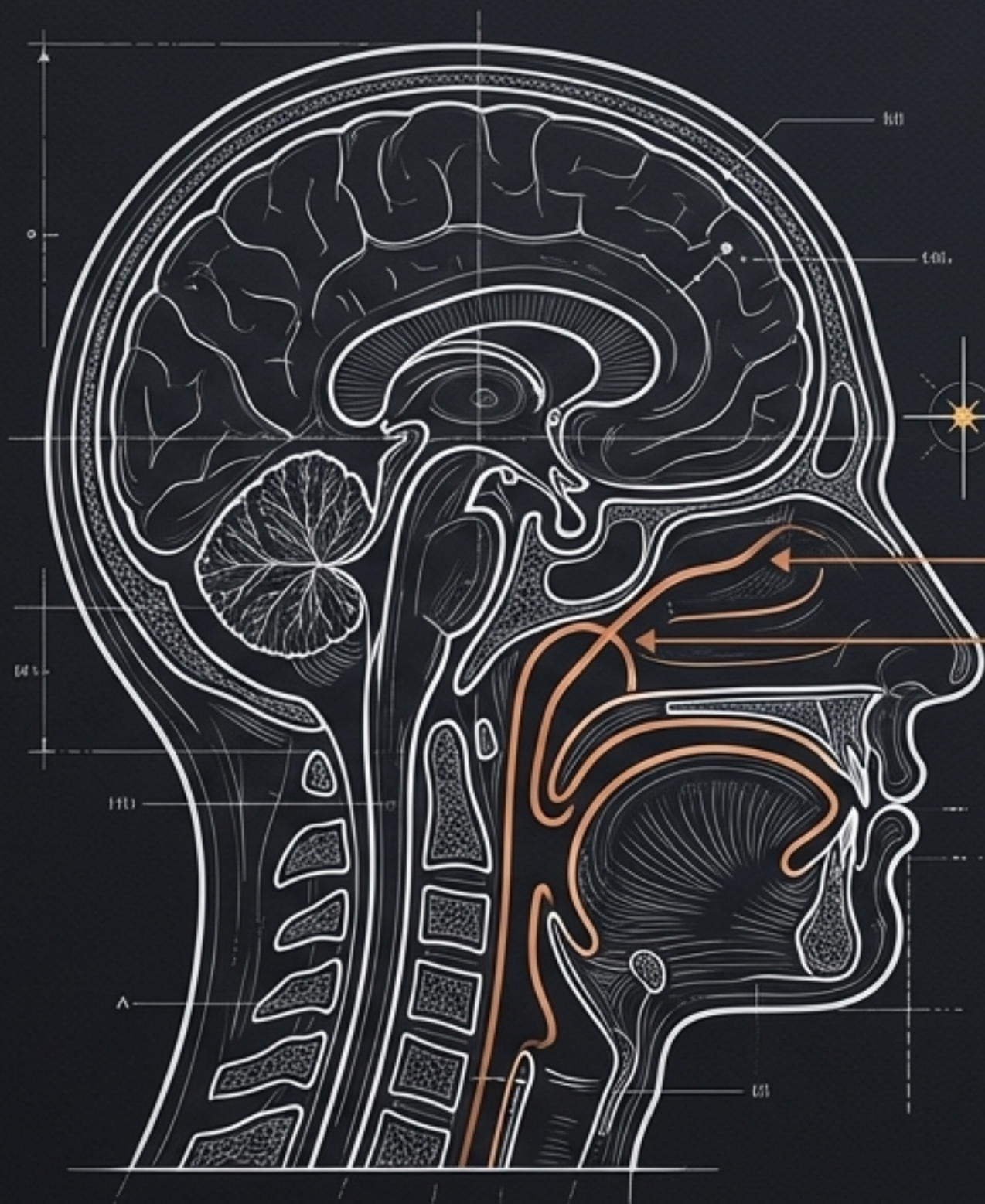
## Proceso de 6 Meses (3.36):

Continuar el proceso de forma gradual durante seis meses hasta seccionar el frenillo completamente.

## Elongación Mecánica (3.33)

Cortar, agitar (mover con los dedos de derecha a izquierda) y estirar (ordeñar la lengua como las ubres de una vaca) hasta que la punta pueda tocar el entrecejo.

# Khechari (El Sello): La Anatomía del Vyomachakra



**El Vórtice Supremo (3.37):** Al doblar la lengua hacia arriba y cerrarla contra la cavidad, se sella el punto exacto donde se cruzan los tres nâdi, denominado vyomachakra. Esto constituye el verdadero khecharimudra.

**El Taponamiento (3.32):** Con la lengua doblada hacia atrás, taponar el orificio de conexión del paladar con las fosas nasales.

**Foco Mental (3.32):** Fijar la mirada de manera inquebrantable entre las cejas.

# Khechari (Efectos): Inmunidad Temporal y Alquimia Sexual

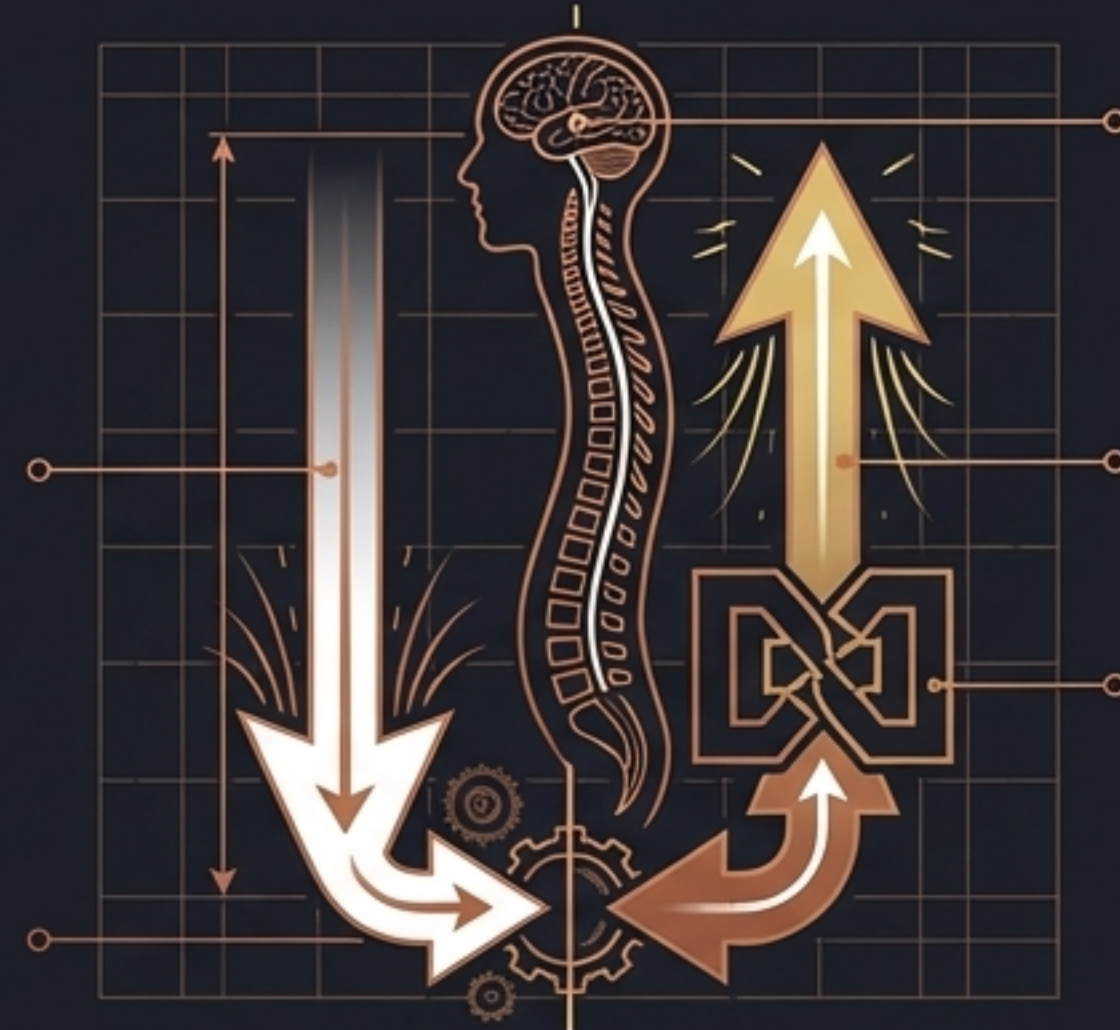
## Dominio del Tiempo y la Materia (3.38-3.40)



### Dominio del Tiempo y la Materia (3.38-3.40):

Sostener el sello por medio kshana (24 minutos) libera instantáneamente de envenenamientos, enfermedad, decadencia mental, sueño, hambre, sed y muerte. Quien lo domina queda operando fuera de las leyes del karma y del tiempo cronológico.

## Retención Absoluta (3.42-3.43)



### Retención Absoluta (3.42-3.43):

**Control del Bindu:** Taponar este orificio superior permite al yogui controlar la eyaculación incluso en el abrazo sexual más pasional.  
**Reversión Energética:** Si llegara a sobrevenir la eyaculación, la esencia (bindu) es forzada violentamente hacia arriba mediante yonimudra, impidiendo su pérdida.

# El Secreto del Somarasa: Descodificando el Néctar



## El Lenguaje Oculto (Literal):

Quien coma carne de vaca (**gomansabhaksna**) y beba vino (**amaravarunni**) diariamente destruye todos sus pecados.



## La Verdad Anatómica (Descodificada):

La palabra **go** significa lengua. Comerla equivale a tragar la propia lengua hacia la cavidad del paladar. Al penetrar la garganta, el cuerpo genera un calor inmenso que hace fluir el **somarasa** (el néctar sagrado de la luna). A este flujo se le llama **amaravarunni**.

## Poder Curativo (3.44, 3.45)

Beber este fluido vital con la mente concentrada vence a la muerte en 15 días y hace al yogui inmune incluso a la mordedura de la mítica serpiente takshaka.



# Anatomía del Monte Meru: El Flujo de la Inmortalidad

## Los Sabores del Néctar (3.50)

La presión en el paladar extrae un fluido que evoluciona en sabor: primero salado, ácido y picante, luego transformándose en leche, miel y ghee.



## La Confluencia de los 5 Ríos (3.52, 3.53)

La cavidad superior de sushumna (dentro del monte Meru) es donde confluyen los 5 nâdi. Libre de ignorancia (avidyâ), la luna segrega la esencia que previene la destrucción física. Khechari detiene la pérdida de esta esencia. Como la lámpara que luce mientras hay aceite (3.46).

## El Loto de 16 Pétalos (3.51)

Meditando en parashakti con la mirada arriba, la clara corriente de somarasa baña el cuerpo desde la cabeza hasta el vishuddhachakra (garganta), esculpiendo un cuerpo hermoso y delicado como un tallo de loto.

# Conclusión: La Síntesis Definitiva del Capítulo Tercero

