

EL MANUAL SAGRADO DE SVATMARAMA

Hatha Yoga Pradipika

Capítulo 1 — Āsana

El camino práctico hacia el Raja Yoga.

Saludo a Adinatha (Shiva), quien enseñó la ciencia del Hatha Yoga. Ella resplandece como una escalera para aquellos que desean ascender a la elevada cumbre del Raja Yoga.

(Verso 1.1)



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Linaje y El Objetivo (Hathavidya)


El Propósito


Para aquellos que vagan en la oscuridad de las doctrinas en conflicto, Svatmarama ofrece la luz.


- El Hatha Yoga es estrictamente un medio para alcanzar el Raja Yoga (la realización espiritual).
- Es un refugio para quienes padecen los tres tipos de dolor.

Los Maestros (Mahasiddhas)

Estos maestros, habiendo conquistado el tiempo por medio del Hatha Yoga, existen aún en el universo.

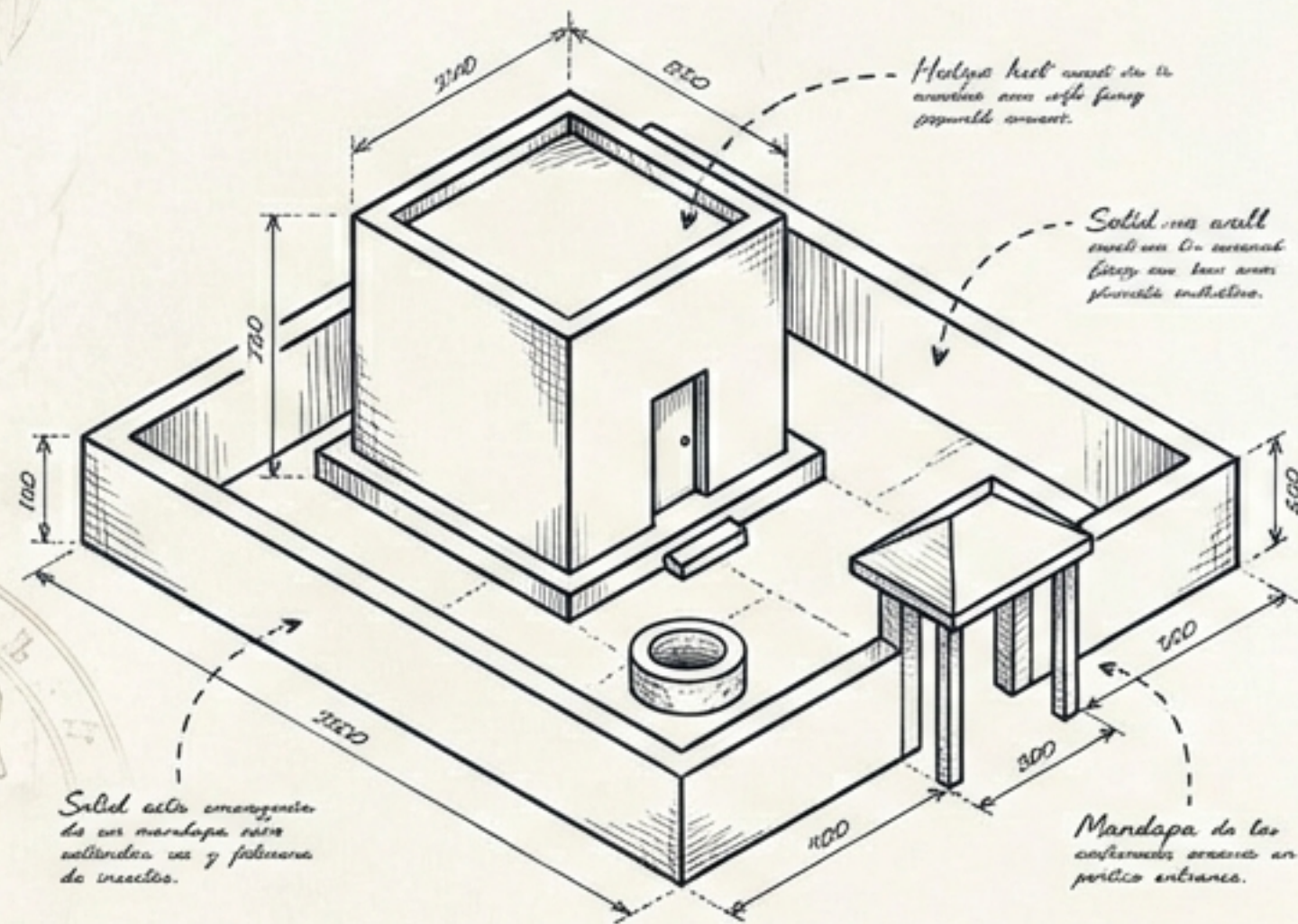
 Adinatha (Shiva)

 Matsyendra

 Goraksha



La Ermita (Matha): Condiciones del Espacio



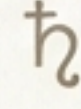
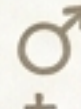
- **Ubicación:**
Un lugar solitario, libre de piedras, agua y fuego. Un reino donde impere la justicia y la prosperidad.
- **Estructura:**
Una puerta pequeña, sin ventanas. Rodeada por un muro defensivo.
- **Suelo:**
Nivelado, sin hoyos. Ni muy alto, ni muy bajo.
- **Limpieza:**
Debe estar embadurnado con estiércol de vaca y libre de insectos.
- **Exterior:**
Un pozo de agua y un mandapa (entrada).

Sadhana: Requisitos para el Éxito



Los 6 Destructores (Obstáculos)

- 1. Exceso de comida
- 2. Agotamiento físico / Esfuerzo excesivo
- 3. Charlatanería
- 4. Ascetismo exagerado (reglas severas)
- 5. Compañía inadecuada
- 6. Inquietud / Inestabilidad



Los 6 Creadores del Éxito

- 1. Entusiasmo / Alegría
- 2. Determinación valiente
- 3. Discernimiento / Conocimiento
- 4. Fe inquebrantable
- 5. Alejamiento de la gente
- 6. Perseverancia

Yamas: Ahimsa, Verdad, No robar, Continencia, Paciencia... | Niyamas: Tapas, Contentamiento, Fe, Caridad...



Los Propósitos de la Āsana

Siendo el primer paso del Hatha Yoga, la Asana se practica para obtener tres frutos específicos:

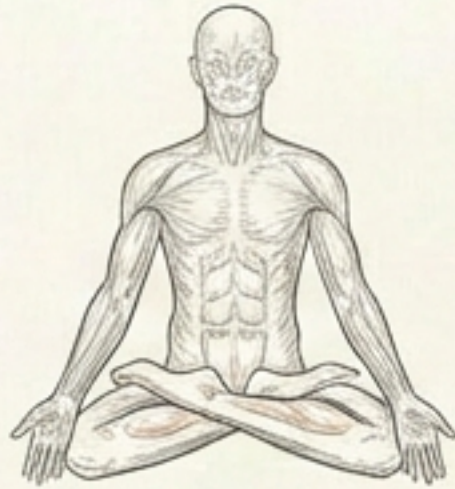
Sthairya
(Estabilidad)

Arogya
(Salud)

Angalahava
(Ligereza)



Posturas de Base y Estabilidad



Svastikâsana

Cuerpo erguido. Colocar la planta de cada pie entre la pantorrilla y el muslo de la pierna contraria.



Gomukhâsana (Cara de Vaca)

Pie derecho junto a la nalga izquierda; pie izquierdo junto a la nalga derecha. Semejante a la boca de una vaca.



Virâsana (Héroe)

Un pie sobre el muslo contrario y el otro pie debajo del otro muslo.



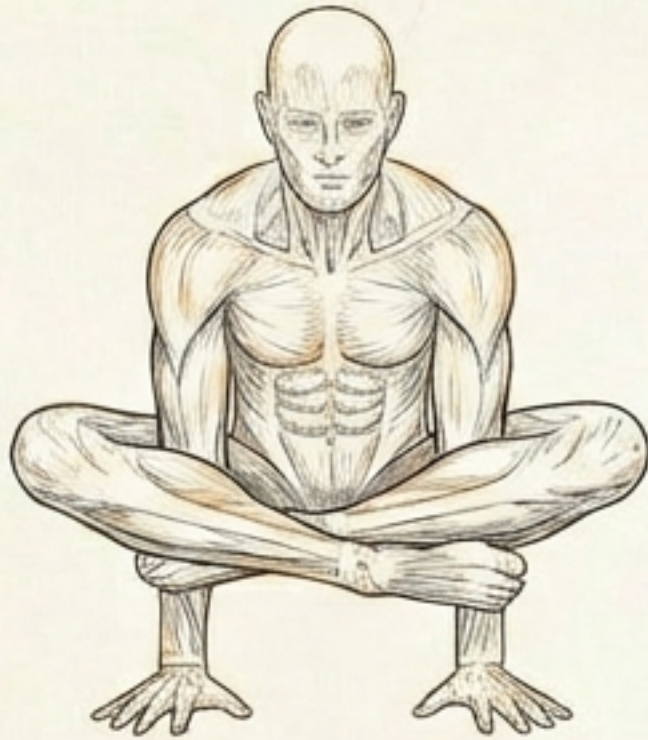
Kurmâsana (Tortuga)

Sentarse equilibrado con los tobillos cruzados debajo del ano, presionando el perineo.



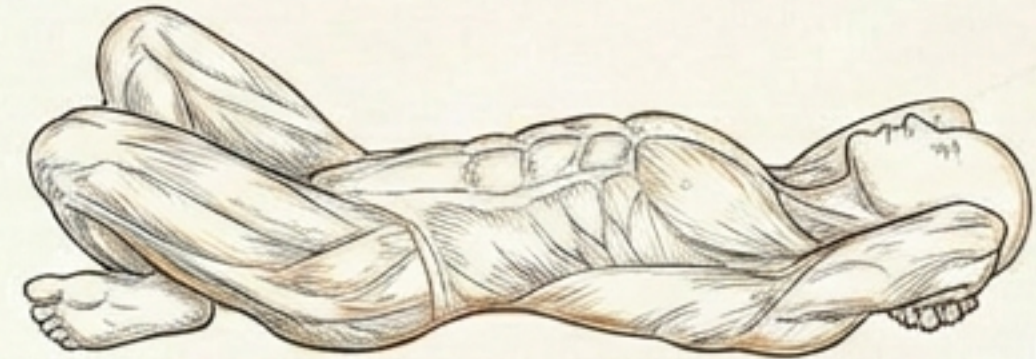
Equilibrio y Elevación

Kukkutâsana (El Gallo)



1. Adopta Padmasana (Loto).
2. Introduce las manos entre los muslos y las pantorrillas.
3. Apoya las palmas firmemente en el suelo y levanta el cuerpo en el aire.

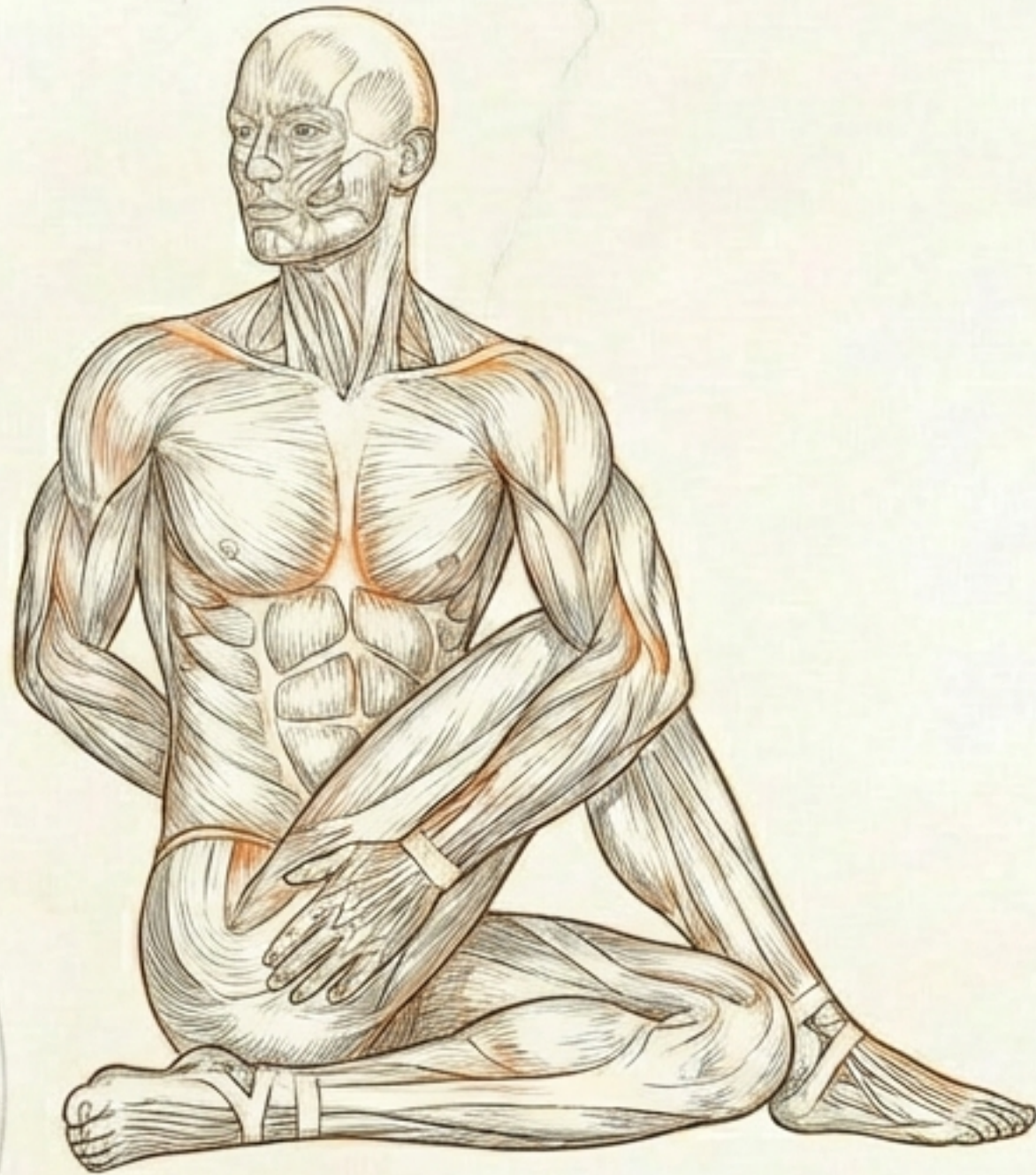
Uttanakurmâsana (Tortuga Supina)



Desde la posición de Gallo, agarra la nuca con los dedos entrelazados y túmbate sobre la espalda como una tortuga boca arriba.

Matsyendrâsana

La Torsión Espinal



Instrucciones:

1. Colocar el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo.
2. Colocar el pie izquierdo junto a la parte exterior de la rodilla derecha.
3. Girar el cuerpo: Agarrar el pie izquierdo con la mano derecha y el pie derecho con la mano izquierda (brazos por detrás de la espalda).
4. Girar el torso completamente hacia la izquierda.

Beneficios:

Incrementa el fuego gástrico (pitta), destruye enfermedades mortales y detiene el néctar que se derrama de la luna. Despierta Kundalini.



Paschimottanâsana

La Extensión Posterior



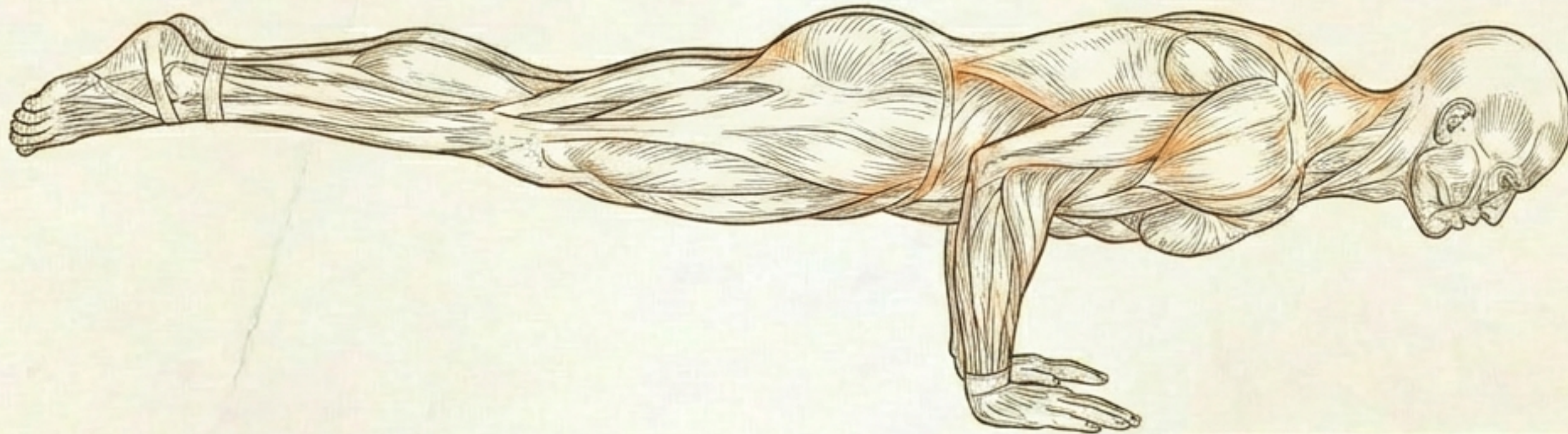
Extiende ambas piernas en el suelo como palos.

Sujeta los dedos de los pies con las manos y apoya la frente sobre las rodillas.

Promesa
Hace que el Prana fluya por el canal central (Sushumna). Aviva el fuego gástrico. Adelgaza el cuerpo.



Mayurâsana (El Pavo Real)



Instrucciones:

1. Apoya las palmas firmemente en el suelo.
2. Apoya el vientre sobre los codos.
3. Eleva el cuerpo en el aire, manteniéndolo recto como un palo.

Beneficios

Destruye tumores abdominales. Equilibra Vata, Pitta y Kapha. Quema la comida pesada e incluso es capaz de digerir el veneno Kalakuta.



Savâsana (El Cadáver)

Ejecución: Permanecer tendido en el suelo boca arriba, inmóvil como un muerto.

Función: Elimina el cansancio ocasionado por las otras asanas y proporciona descanso a la mente.



Las 4 Asanas Vitales

Shiva enseñó 84 asanas, pero de todas ellas, cuatro son las soberanas.

**1. Siddhâsana
(La Perfecta)**

**2. Padmâsana
(El Loto)**

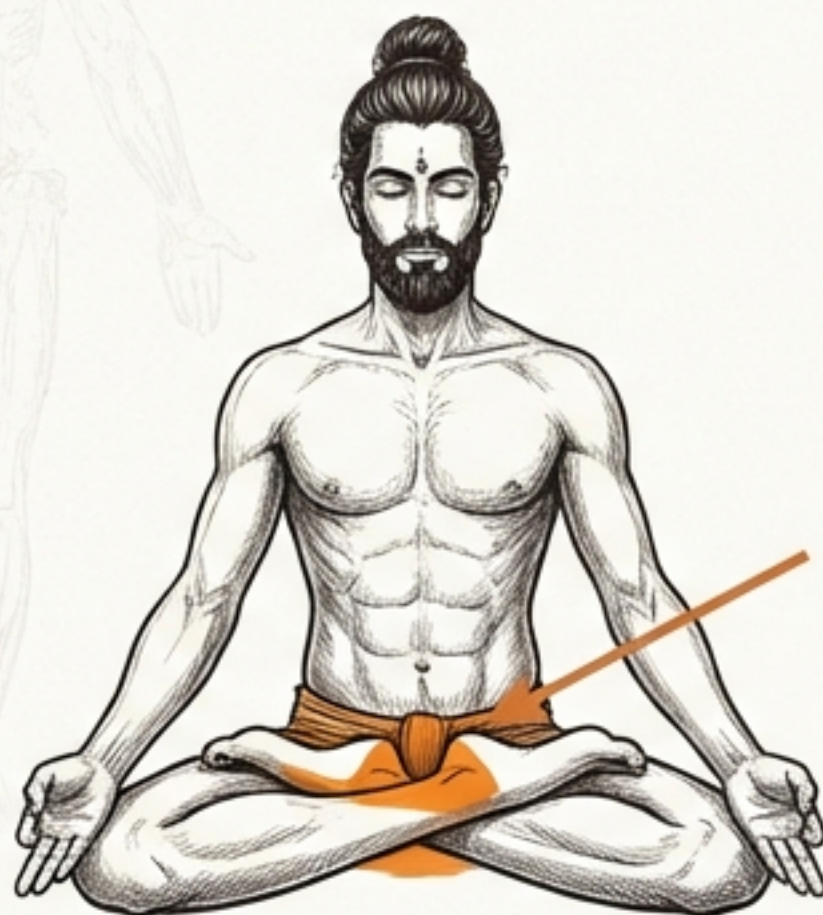
**3. Simhâsana
(El León)**

**4. Bhadrâsana
(La Auspiciosa)**



Siddhâsana: La Llave de la Perfección

“El yogui que practica esto durante 12 años obtiene el éxito (*Siddhi*).”



1. Presiona el talón izquierdo firmemente contra el perineo.
2. Coloca el talón derecho justo encima del órgano sexual (pubis).
3. Mantén el cuerpo erguido y la barbilla en el pecho (Jalandhara Bandha).
4. Fija la mirada en el entrecejo.

Purifica los 72.000 nadis (canales energéticos)



Mitahara: La Dieta Yóguica

Llena dos partes del estómago con comida, una con agua y deja la cuarta vacía para el movimiento del aire.

Evitar (Apathya)

- Amargo, agrio, salado, picante.
- Alcohol, pescado, carne, ajo.
- Sésamo, mostaza.
- Comida recalentada.

Recomendado (Pathya)

- Trigo, arroz.
- Leche, ghee (mantequilla clarificada).
- Azúcar moreno, miel.
- Jengibre, las 5 legumbres.
- Agua pura.

La comida debe ser dulce, untuosa y ofrecida a Shiva.



El Secreto del Siddhi

“El éxito no se logra vistiendo ropas de yogui ni hablando sobre Yoga. El éxito reside únicamente en la práctica incansable (*Abhyasa*).”

Cualquier persona puede convertirse en un Siddha, ya sea joven, anciano, o incluso enfermo y débil, si practica con diligencia.

Fin del Capítulo 1



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE