

HATHA YOGA PRADIPIKA

Tratado Clásico de Svatmarama: Capítulo Tercero – Mudra y Bandha



El manual paso a paso para despertar a Kundalini, unir Prâna y Apana, y alcanzar la liberación a través de la preservación de la energía vital (Bindu).



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Uddiyanabandha: El León que Vence al Elefante de la Muerte



Llamado así porque con su práctica el gran pájaro prâna vuela incesantemente a través del canal central (sushumna). Es considerada la mejor de todas las bandhas; dominarla produce la liberación de forma espontánea.



Instrucciones Paso a Paso:



1 Exhalar completamente el aire.



2 Retraer y contraer el abdomen con fuerza hacia adentro y hacia atrás, por encima del ombligo.



3 Mantener la contracción sostenida.



4 Practicar con frecuencia según las enseñanzas del guru hasta que se produzca de forma natural.



Resultados:

En el plazo de seis meses de práctica constante, se vence a la muerte y el practicante rejuvenece, por viejo que sea.



CAVIDAD ABDOMINAL HUECA

CONTRACCIÓN VISCERAL

PRÂNA ASCENDENTE (CANAL CENTRAL)

DIAFRAGMA ELEVADO

CONTRACCIÓN VISCERAL




Jalandharabandha: Sellando el Néctar de la Luna

Llamada jalandhara porque contrae los nâdi y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde soma (la luna celestial en el paladar).

Instrucciones Paso a Paso:

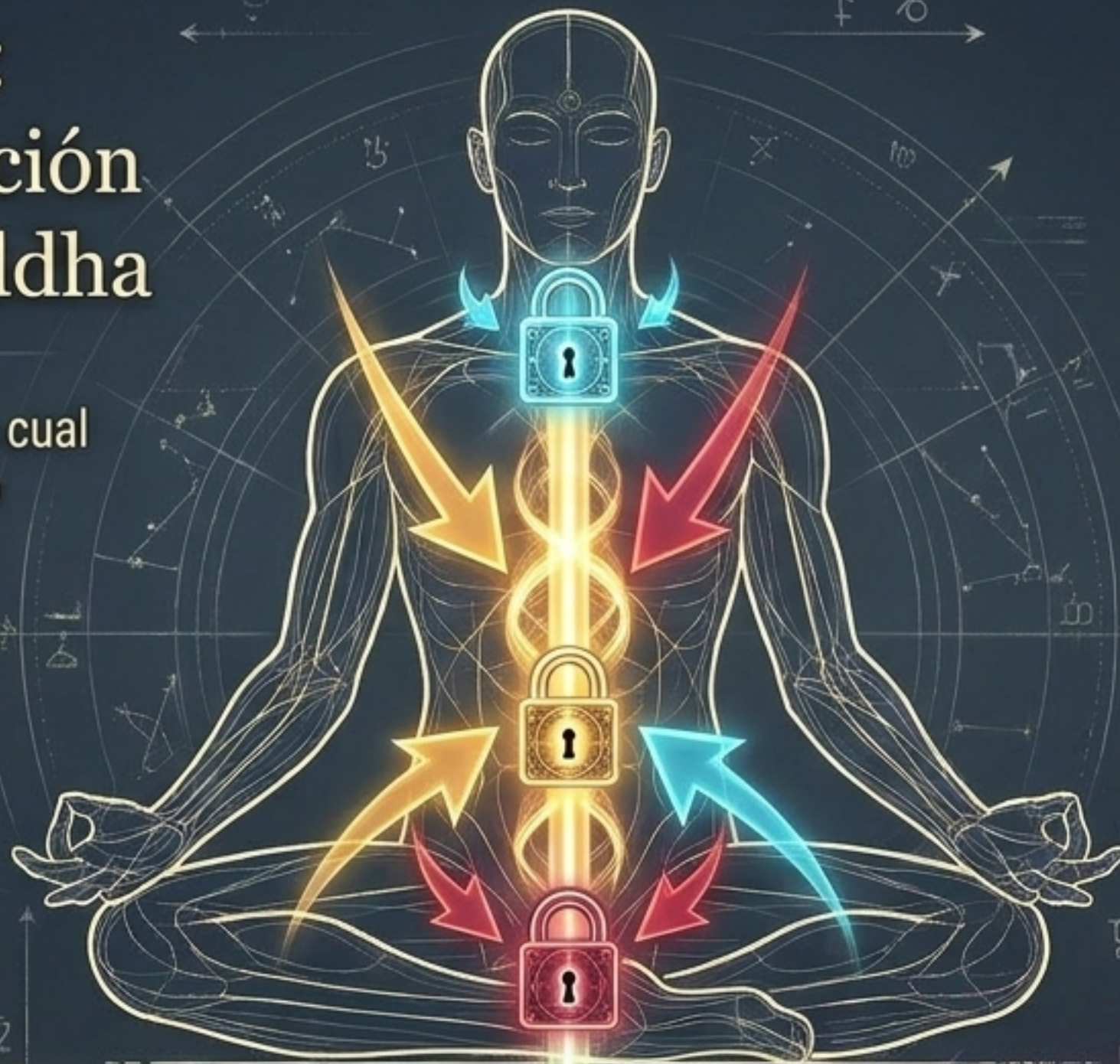
1. Contraer firmemente la garganta.
2. Mantener la barbilla fuertemente apretada contra el pecho (en el hueco del esternón).

Mecanismo de Acción:

1		Preservación: El néctar no cae al fuego de la vida (manipurachakra).
2		Estabilidad: Prâna no se agita ni sigue un camino equivocado. Destruye la vejez y la muerte.
3		Cierre de Canales: Los canales ida y pingala quedan "como muertos". La energía se estabiliza en el chakra de la garganta (vishuddha), donde se unen los nâdis que conectan los 16 puntos vitales.

Bandhatraya: La Triple Contracción de los Grandes Siddha

El medio fundamental a través del cual se consigue el éxito definitivo en hathayoga.



La Práctica Simultánea:

1. Aplicar **Jalandharabandha** (Bloqueo superior de la garganta).
2. Aplicar **Uddiyanabandha** (Retracción central del abdomen).
3. Aplicar **Mûlabandha** (Bloqueo inferior del perineo).

El Resultado Final: La presión combinada obliga a prâna a subir por sushumna. Al quedar inmóvil en sushumna, se detiene la fluctuación de la fuerza vital, y el yogui vence definitivamente a la vejez, la enfermedad y la muerte.



Viparitakaranimudra: Burlando al Sol para Evitar el Envejecimiento

Normalmente, el sol (plexo solar) devora el néctar (somasasa) de la luna celestial (paladar). Esta práctica invierte la gravedad energética para situar al sol por encima de la luna.

Instrucciones Paso a Paso:

1. Elevar los pies en alto, apoyándose sobre la cabeza y los hombros.
2. El primer día, mantener la postura (sólo) por poco tiempo.
3. Aumentar la duración gradualmente, día a día.
4. Mantener una alimentación muy abundante; la práctica incrementa drásticamente el fuego gástrico (si se reduce la comida, el fuego consumirá el cuerpo).

Al cabo de 6 meses desaparecen canas y arrugas.
Practicando 3 horas diarias, se vence a la muerte.

Los 16 Puntos Vitales conectados en Vishuddha

Pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, pene o clítoris, ombligo, ombligo, corazón, nuca, garganta, lengua, nariz, entrecejo, entrecejo, frente, cabeza y brahmarandhra.



Vajrolimudra (Preparación): El Dominio del Canal Central

Vajroli permite el triunfo incluso a quienes llevan una vida desordenada.
La clave es el absoluto control de los fluidos vitales.



14 dedos de largo

2 dedos doblados hacia arriba

Fase Preparatoria (Entrenamiento del tubo):

1. Conseguir un tubo de plomo (catéter) muy fino, de 14 dedos de longitud.
2. Insertarlo en la uretra gradualmente, profundizando el ancho de un dedo cada día.
3. Introducir hasta 12 dedos de longitud, dejando 2 dedos fuera doblados hacia arriba.
4. Insertar un tubo aún más fino en el anterior y soplar suavemente para limpiar impurezas.
5. Absorber agua a través del tubo, progresando a líquidos cada vez más densos.
6. Finalmente, practicar la absorción de semen (primero con sonda, luego sin ella).

Requisitos Excluyentes:

Dominio absoluto de la respiración controlada, dominio de khecharimudra, y el embotamiento del reflejo eyaculatorio desensibilizando las terminaciones nerviosas sin disminuir la voluptuosidad.

Vajrolimudra (La Práctica): La Preservación Inmortal del Bindu

La vida depende del bindu (semen/esencia vital), el cual está bajo el control de la mente. Mente y bindu deben protegerse por todos los medios.

Instrucciones durante la Relación Sexual:

1. Evitar la eyaculación mediante la técnica vajroli desarrollada en la preparación.
2. Si el bindu está a punto de ser eyaculado en la vagina, debe ser aspirado hacia adentro.
3. Si la eyaculación ya ha tenido lugar, el yogui debe reaspirar su propio bindu por el pene, junto con los fluidos vaginales, para preservarlo completamente.



Resultados Físicos y Espirituales:

- Quien preserva el bindu vive una larga vida y vence a la muerte (malgastarlo atrae la muerte).
- El cuerpo del yogui emana un olor agradable.
- Afirma los testículos, tonifica las gónadas, aumenta el vigor, la virilidad y rejuvenece el organismo por el incremento de hormonas.



Sahajolimudra: La Consagración de la Experiencia Sensual

Sahajoli (y amaroli) son variaciones de vajroli. Es dominada solo por personas virtuosas, valientes, libres de envidia y conocedoras de la verdad.

Instrucciones Paso a Paso (Post-Vajroli):

- 1. Preparar una mezcla de cenizas de estiércol quemado con agua. (Otras tradiciones usan cenizas de vaca, o la mezcla del bindu con rajás).
- 2. Finalizada la relación sexual y la práctica de vajroli, el hombre y la mujer deben sentarse cómodamente.
- 3. Frotar firmemente esta mezcla sobre las partes más notables (nobles) del cuerpo:



El Propósito Esotérico: Estimado por los yoguis como un proceso benéfico que proporciona la liberación a través de la misma experiencia sensual.



Amarolimudra: La Doctrina Secreta de los Kapalika

Una práctica avanzada basada en el reciclaje alchemical de la energía interna a través del propio cuerpo, ligada íntimamente a la retención diaria de vajroli.



- Protocolo de Recolección y Consumo:
1. Recolectar la propia orina (amari).
Recolectar la propia orina (amari).
 2. Desechar la primera orina de la mañana (contiene un exceso de bilis).
 3. Desechar la última orina del día (por ser carente de sustancia / muy ligera).
 4. Conservar la porción intermedia y dejarla enfriar completamente.
 5. Beber y oler la orina enfriada de manera regular.

El Sello del Practicante: Quien bebe amari, lo huele, y además practica vajroli de forma ininterrumpida todos los días, recibe el título sagrado de 'practicante de amaroli'.

Vajroli para la Yoguini: El Despertar de la Energía Femenina

Las prácticas de conservación energética y transmutación se aplican con igual potencia en la anatomía sutil femenina.



Instrucciones y Desarrollo Práctico:

1. La mujer debe absorber el bindu de un hombre (eyaculado en su interior) y retenerlo dentro mediante la técnica vajroli. (Otras escuelas especifican: abrir y cerrar el yoni a voluntad, como la mano de una gopi que ordeña una vaca, contrayéndolo hacia arriba).
2. Preservar sus propios fluidos vaginales (rajas) mediante una contracción ascendente.
3. Tras la práctica, mezclar cenizas con el bindu retenido y frotar las partes nobles del cuerpo.

El Poder Alcanzado (*Siddhis*):

- Si retiene el semen sin que se pierda ni la mínima cantidad, y nada se transforma en bindu en su cuerpo, es una verdadera yoguini.
- La unión interna de bindu y rajas proporciona todo tipo de siddhi.
- Obtiene "Visión Divina", conoce el pasado y el futuro, y alcanza la perfección en khechari.

Kundalini: La Gran Diosa Dormida

La gran diosa duerme cerrando con su boca el pasaje para ascender al brahmarandhra (lugar sin dolor ni sufrimiento). El que conoce a kundalini conoce el yoga.

Los 7 Sinónimos Sagrados:

1. Kutilangi
2. Kundalini
3. Bhujangi
4. Shakti
5. Ishvari
6. Kundali
7. Arundhati



La Metáfora Alquímica del Río:

Entre el sagrado río Ganga (ida) y el Yamuna (pingala) está sentada una joven viuda practicando tapas (kundalini). Hay que poseerla por la fuerza para ser conducido a la sede suprema de Vishnu (en sahasrara). A los necios les proporciona esclavitud; a los yoguis, liberación absoluta.



Shaktichalanamudra: Agarrando la Cola de la Serpiente

La técnica (shaktichalanakriyâ) para despertar a la serpiente y hacerla abandonar su sueño.

El Kanda (El Centro Vital):

Una forma de huevo blanco envuelto en membranas, ancho de 12 dedos, situado a 4 dedos por encima del ano y 2 debajo de la raíz del pene (los animales lo tienen en el centro del abdomen).

Instrucciones Paso a Paso:

1. Sentarse en Vajrâsana. Coger los pies cerca de los tobillos.
2. Presionar con los talones fuertemente sobre el Kanda.
3. Inspirar por pingala (fosa nasal derecha).
4. Ejecutar la técnica paridhana (mover músculos abdominales de izquierda a derecha y en espiral, similar a nauli).
5. Mover a **kundalini** ("agarrándole la cola") sin temor, durante hora y media, al amanecer y al atardecer.
6. Contraer el "sol" (abdomen mediante uddiyanabandha) para forzarla a ascender.

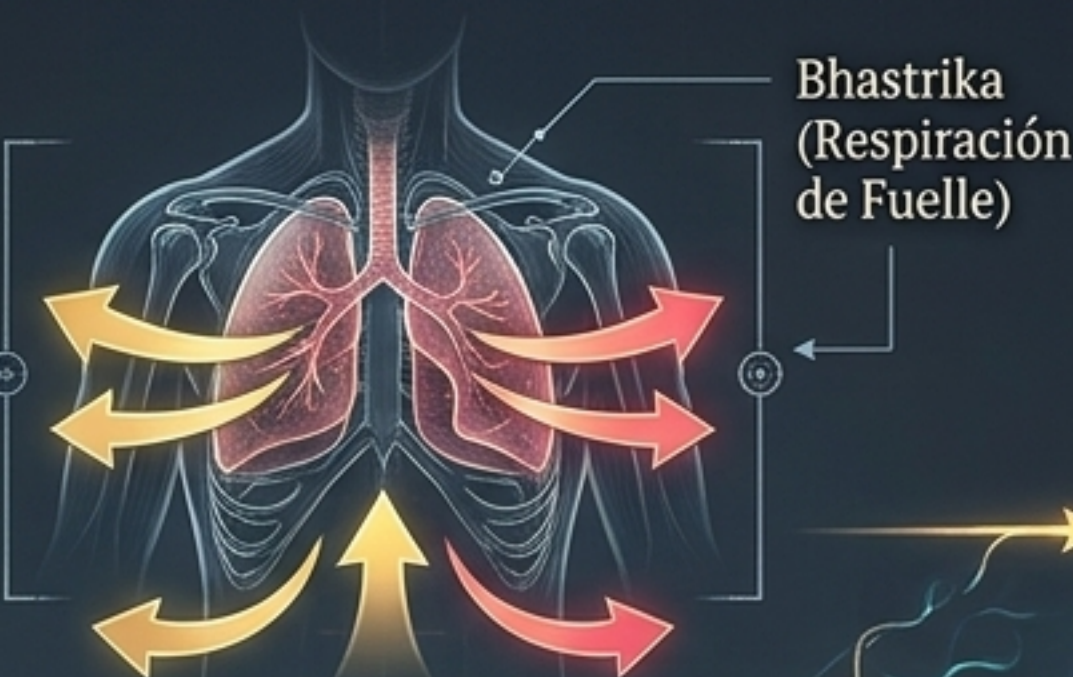


Efectos y Otras Técnicas: Rompiendo las Puertas de Sushumna

Movilizando a kundalini diariamente, ésta entra y **sube** un poco por sushumna, dejando libre la entrada para ser arrastrada hacia arriba por la corriente de prâna.



Día 1



Bhastrika
(Respiración
de Fuelle)



Día 40

El Protocolo de Ascenso:

El Catalizador Necesario:

Una vez en movimiento, el yogui debe practicar bhastrikakumbhaka (respiración de fuelle) para despertarla rápidamente.

Purificación de los 72.000 Nâdis:

Sushumna se endereza. Las impurezas se remueven con âsana, prânâyâma (realizado con la mente totalmente concentrada) y mudras.

Requisitos para el Éxito:

Llevar una vida de brahmacarya (continencia/castidad) y mantener una dieta moderada y saludable.

La Promesa de los 40 Días: Cumpliendo estrictamente esto, aunque sienta llegar a las puertas de la muerte (no debe temer), el yogui se ve libre de enfermedades, vence al tiempo y alcanza los siddhi en un plazo exacto de 40 días.

Conclusiones: Las Enseñanzas de Shiva y los Ocho Siddhis

El primer Señor, Shiva, describió estos diez mudras fundamentales. Otorgan perfección del cuerpo (belleza, gracia y fuerza) y conducen a la liberación, pero sin rajayoga (meditación profunda/samadhi) son inútiles; deben practicarse libres de pereza.



El Papel del Maestro:

Quien imparte estas enseñanzas tal como se transmiten tradicionalmente de guru a guru, es verdaderamente Dios (ishvara) en forma humana.

Los 8 Siddhis Clásicos (Poderes Sobrenaturales Alcanzados):

Animan:
Hacerse minúsculo.



Laguiman:
Hacerse ligero como una pluma.



Prâpti:
Alcanzar cualquier lugar.



Prâkâmyam:
Realización de todos los deseos.



Mahiman:
Hacerse infinitamente grande.



Iishitritva:
Supremacía absoluta sobre la naturaleza.



Vâshitvam:
Control y subyugación sobre otros.



Kâmâvasâyitvam:
Supresión total de pasiones y control de la realidad.

