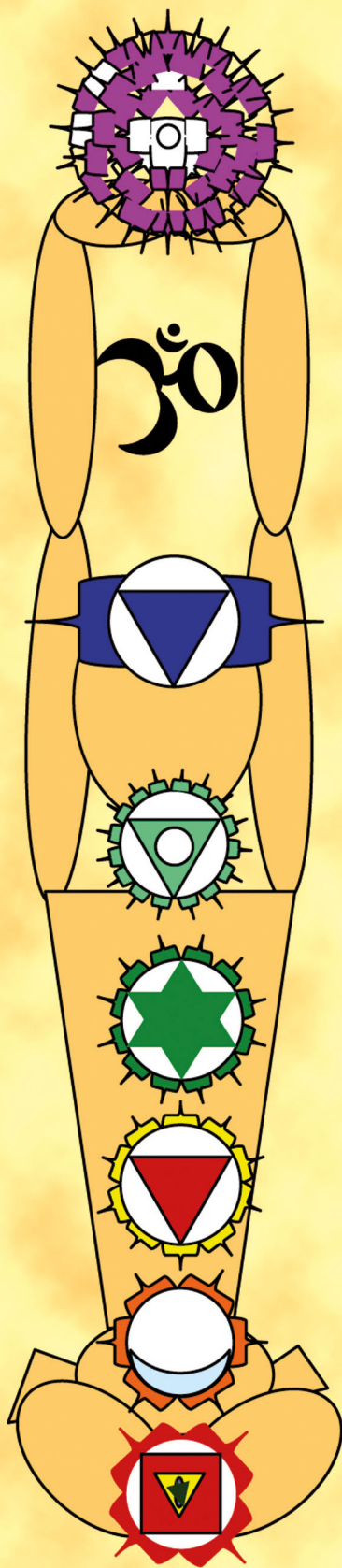
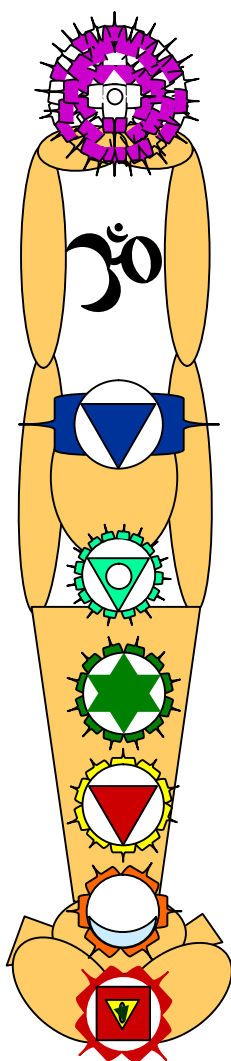




Fichas de HATHA-YOGA

*Sistema de Información
para Profesores y Practicantes*

Katia Cócera



FICHAS DE HATHA-YOGA

*Sistema de Información
para Profesores y Practicantes*

Katia Cócera

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© Obra: Fichas de Hatha-Yoga

© Autora: Katia Cócera

© Editado por Vision Libros

Primera edición: Junio, 2011

Gestión, promoción y distribución: Grupo Editor Vision Net S.L.

C/ San Ildefonso, 17, local, 28012 Madrid. España

Web: www.visionlibros.com Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978-84-9983-837-3

Disponible en librerías físicas y online.

www.visionnet-libros.com

Pedidos a:

pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:

sac@visionnet.es

*A Titina, mi madrina en funciones, ejemplo de coraje y de alegría
A mi profesora, Amable Díaz,
y a todos mis alumnos y alumnas,
en gran medida co-autores de este libro
A mi padre espiritual, José Vicente Rodríguez, O.C.D.*

FICHAS DE HATHA-YOGA

ÍNDICE	Página
INTRODUCCIÓN	
Objetivo y reseña histórica	9
Contenido y ordenación	9
Nomenclatura y transliteración	12
I. ASANA	
POSTURAS MAYORES (con variantes y afines)	
TABLA GENERAL (orden de sesión)	14
TADASANA	16
VRKSHASANA	17
VIRABHADRASANA	18
PRASARANASANA	19
TRIKONASANA	20
BHUJANGASANA	21
DHANURASANA	22
SHIRSHASANA	23
MATSYENDRASANA	24
PASCHIMOTTANASANA	25
JANU SHIRSHASANA	26
HALASANA	27
SARVANGASANA	28
MATSYASANA	29
UPAVISHTA KONASANA	30
KURMASANA	31
PADMASANA	32
SHAVASANA	33
OTRAS CANDIDATAS (con variantes y afines)	
TABLA GENERAL (orden alfabético)	34
ADHO MUKHA SHVANASANA	35
ANANTASANA	36
CHAKRASANA	37
GARUDASANA	38
GOMUKHASANA	39
JATHARA PARIVRTTANASANA	40
MARJARASANA I y II	41
PARIGHASANA	42
PARVATASANA	43
RAJA GARBHASANA	44
VASISHTHASANA	45
VRSHCHIKASANA	46
OTRAS POSTURAS (con variantes y afines)	
TABLA GENERAL (orden alfabético)	47
ARDHA CHANDRASANA	48
BHUJASANA	49
BHUM PADA MASTAKASANA	50
CHATUSH PADASANA	51
GARBHASANA	52
KAMDHARASANA	53
KAPALASANA	54
KATASANA	55
KONASANA	56
NATA BALIN ASANA	57
NAUKASANA	58
NAVASANA	59
PADANGUSHTHASANA	60
RAJASANA	61
SATYESHIKANA	62
SHALABHASANA	63

INDICE	
KARANA (yogin)	
SURYA NAMASKARA	66
CHANDRA NAMASKARA	67
BHUMI SURYA NAMASKARA	68
BHUMI CHANDRA NAMASKARA	69
MARJARA-SIMHA-VIAGHRA-SHARDULA KARANA	70
SHIVA-SHAKTI MUDRA	71
TABLAS SISTEMÁTICAS	
CLASIFICACIÓN DE ASANA	74
NOMENCLATURA DE ASANA	80
II. PRANAYAMA	
RESPIRACIÓN COMPLETA	91
UJJAGR	94
BHRAMARI	95
KUMBHAKA-MURCHHA	96
PLAVINI	97
SAMAVRTTI	98
VILOMA	99
SHITALI	100
SHITAKARI	101
RESPIRACIONES ALTERNAS	
NADI SHODHANA	102
ANULOMA	103
PRATILOMA	104
ANULOMA VILOMA	105
CHANDRA BHEDA	106
SURYA BHEDA	107
RESPIRACIONES DE FUEGO	
RESPIRACIÓN RÁPIDA	108
BHASTRIKA	109
KAPALABHATI	110
BANDHA	
MULADHARA	111
JALANDHARA	112
UDDIYANA	113
TRAYA	114
III. PLANO ENERGÉTICO	
CHAKRA	
MULADHARA	117
SVADHISTHANA	118
MANIPURA-SURYA	119
KANDASTHANA	120
ANAHATA	121
VISHUDDHA	122
AJÑA	123
SAHASRARA	124
NADI	
LOS CATORCE MAYORES	125
SUSHUMNA	125
IDA/PINGALA	125
IV. NOMENCLATURA	
VOCABLOS GENÉRICOS DE HATHA-YOGA	127
VOCABULARIO SÁNSCRITO DE HATHA-YOGA	132
CATÁLOGO DE ASANA (paginado)	
BIBLIOGRAFÍA	

FICHAS DE HATHA-YOGA

INTRODUCCIÓN

Hatha-Yoga, una práctica de gran alcance

El objetivo de esta recopilación de datos es ofrecer al profesorado y otras personas interesadas en la metodología del Hatha-Yoga una formulación sistemática de sus principales elementos, de forma concisa y expresiva, a fin de facilitar su estudio y memorización. Inspiradas en la experiencia docente, su utilidad abarcaría desde la preparación para las pruebas oficiales hasta servir de base orientativa para la tan necesaria investigación científica en este campo, muy especialmente en lo relativo a la salud o Yoga terapéutico.

La expresión Hatha-Yoga, "Yoga por fuerza", alude al poder de esta técnica para alcanzar el estado de Unión o estado de Yoga. Su mención escrita más antigua parece ser algún Yoga-Upanishad imposible de datar, como Varaha o Yoga-tattva, pero será un texto del siglo X u XI, el Goraksha Shataka, el primero en tratar de las prácticas, seguido del Hatha (Yoga) Pradipika de Svati-marama, hacia el s. XV. Más adelante se sumarán la recopilación de Gheranda (Gheranda Samhita, siglo XVII) y la anónima denominada Shiva Samhita (siglos XVII-XVIII), aunque hay quien la fecha con anterioridad a las otras obras.

Al tratarse principalmente de prácticas corporales, Hatha es considerado en Occidente como el Yoga físico, conocido sobre todo por las famosas posturas o *asana*. En realidad *asana* es sólo el tercer nivel de los ocho clásicos que el Yoga engloba, relativo a las prácticas de colocación del cuerpo, seguido de las de control del soplo vital o *pranayama*, que constituyen el cuarto nivel. El primero y el segundo consisten en actitudes hacia el exterior y hacia el interior que implican una maduración psicológica previa. A partir del quinto nivel las prácticas son fundamentalmente de tipo psíquico, incluida la llamada meditación (contemplación es la traducción correcta). Estos ocho grados habían sido ya descritos por Patanjali en sus Yoga-Sutra entre los siglos III a. C y V d. C., pero como son mencionados en relación al Hatha-yoga en los Yoga-Upanishads, que pueden ser anteriores, no hay forma de saber cuál es el texto base.

El Hatha-Yoga se encuadra, por tanto, en una secuencia de desarrollo espiritual que se apoya en la práctica física. *Asana* y *pranayama* purifican y refuerzan al practicante, sin embargo, de principio a fin, sirviendo de puente entre el principiante y la auténtica retirada de las motivaciones mundanas o *pratyahara*, ya en el quinto nivel.

La Bibliografía final incluye ordenadamente, entre otros, los libros publicados en España desde 1965 sobre Hatha-Yoga, *pranayama*, plano energético y Yoga-Tantra.

Contenido y ordenación de las fichas

Circunscritas a las prácticas físicas del Hatha-Yoga, las fichas recogen los conceptos de *asana*, *pranayama* y cuerpo energético (*pranamaya kosha*). No se han incluido, salvo referencias puntuales, los *mudra* (sellos o cierres energéticos), cuya riqueza merece un tratamiento específico ulterior.

La información se expresa mediante tablas en que se combinan imágenes y textos breves ordenados por categorías. La parte ilustrada se efectúa mediante un personaje, *yogin*, que se adapta esquemáticamente a la posición articular. La primera fila recoge la nomenclatura en sánscrito, seguida de su traducción literal, de los nombres vulgares y de las sinonimias más generalizadas. Los siguientes apartados se organizan según los tres "cuerpos", con sus cinco planos, propios del ser humano (y del universo) en la visión del Yoga, a saber:

SHARIRA ("cuerpo")	KOSHA ("contenedor")	PLANOS	DIMENSIONES
STHULA ("denso", estructural)	ANNAMAYA "ámbito del alimento"	Plano masivo o estructural	DIMENSIÓN FÍSICA
SUKSHMA ("sutil", etéreo)	PRANAMAYA "ámbito del soplo vital"	Plano energético o funcional	
	MANOMAYA "ámbito de la mente"	Plano mental activo impresionable	DIMENSIÓN MENTAL
	VIJÑANAMAYA "ámbito del conocimiento diferenciado"	Plano de la inteligencia superior	
KARANA ("causal", originario)	ANANDAMAYA "ámbito de la felicidad"	Plano de la espiritualidad	DIMENSIÓN ESPIRITUAL

La palabra "físico" en este tratado reúne los planos masivo (denso) y energético. Los antiguos sabios hindúes entendieron el carácter abstracto del concepto de energía, por eso lo situaron en la dimensión sutil.

Se describe, en su caso, el tipo de respiración que se instala: nivel, amplitud, intensidad,...y otras posibles cualidades. Se anotan debajo los efectos de la práctica en los planos sutiles y en el espiritual.

Se dedica luego un apartado a los beneficios, indicaciones y contraindicaciones de cada práctica, tanto físicos, según las distintas funciones del organismo, como psicológicos.

Por último, se señalan tres puntos clave para la pedagogía, además del momento de la sesión en que es aconsejable introducir la práctica y del nivel requerido por el alumnado (alto, medio, bajo,...), junto con alguna otra observación.

Sin embargo estas fichas no pueden ser utilizadas sin un aprendizaje previo a través de la práctica, no sustituyen a los manuales y menos al profesorado, por el contrario deberían servir de apoyo a los practicantes consolidados o en vías de consolidación.

Asana

La serie comienza con doce posturas mayores en orden de sesión, junto con otras seis afines o alternativas, reunidas en una tabla conjunta. La sesión se establece en función de los movimientos de la columna, preparándola gradualmente para las sucesivas exigencias, de las posturas de pie a las del suelo, progresando desde el trabajo físico hacia una mayor interiorización. Respetando esta última premisa, así como los condicionantes físicos, otras posibilidades son también válidas, así que esta sesión debe considerarse tan sólo orientativa. Todos estos *asana*, se analizan en la tabla correspondiente, en la que se indican posibles variantes, pero el análisis se refiere siempre a la postura matriz.

Se describen luego, según las posiciones de la columna, otras posturas que podrían, igualmente, incluirse entre las mayores, y que por tanto son susceptibles de sustituir a sus afines en la sesión precedente. Se acompañan con otras variantes, si bien sólo es analizada, así mismo, la postura matriz.

A continuación se incluyen otros *asana* clásicos del Hatha-Yoga, con sus variantes, ordenados también según los movimientos de la columna a fin de poder integrarlos en el orden de sesión. De entre las variantes de todo tipo de posturas se concede especial importancia a las versiones fáciles o graduales, tan útiles en la terapia y en la enseñanza del Yoga.

Se describen también en sendas tablas cinco *karana* o ejercicios dinámicos, empezando por SURYA NAMASKARA, el Saludo al Sol, y terminando por el SHIVA-SHAKTI MUDRA, procedente del Tantrismo. Las secuencias escogidas son típicas y pueden servir de base para múltiples variantes.

En las fichas, lo primero que se especifica es la posición articular determinante y la principal musculatura implicada en el trabajo activo o de contracción. A veces se hace alguna referencia a la implicada en el estiramiento, pero como esta situación es propia de los músculos situados en la cara opuesta a la anterior, se da por supuesta.

Para la columna vertebral, cuya colocación es definitoria en la clasificación de *asana*, se diferencian seis posiciones, que nombraremos así:

- Alineamiento (corregido o simple, es decir, acompañado o no de la contracción de ambos glúteos mayores que instala una retroversión pélvica).
- Arqueamiento (extensión o flexión hacia atrás).
- Flexión (hacia delante).
- Lateralización (flexión lateral).
- Giro (rotación o torsión).
- Desplazamiento lateral de las vértebras.

Este esquema sirve de eje para la clasificación propuesta de *asana*, en que cada una de las seis posiciones de la columna se subdivide según la función de las posturas: estiramiento, equilibrio, fuerza, inversión, contemplación y relajación. Como las posturas suelen presentar múltiples caracteres, a la hora de clasificarlas se opta por el que predomina. Casi todos los *asana* incluyen elementos de estiramiento y de fuerza, pero si además hay una solicitud de equilibrio o una inversión, esos aspectos se consideran más significativos. Cuando se combinan equilibrio e inversión, la postura se adjudica a la segunda categoría, y cuando se combinan equilibrio y fuerza, la postura se adjudica a la primera. Cuando se combinan fuerza, equilibrio e inversión, la postura se adjudica a esta última categoría. Las posiciones de la columna se ordenan, a su vez, en función del plano en que se realiza el *asana*: superior, medio, sentado/de rodillas y tumbado (prono o supino). Así es fácil localizar tipos agrupados de posturas en la TABLA DE CLASIFICACIÓN DE ASANA, de utilidad en trabajos específicos.

Pranayama

Se incluyen once fichas sobre prácticas respiratorias y cuatro más sobre las contracciones o *bandha* empleadas en ellas. Estas tablas presentan una estructuración similar a las de los *asana*, salvo que se omite, lógicamente, el tipo de respiración que se instala, pero se añade una breve descripción de cada una.

Cuerpo Energético

Corresponde a *pranayama kosha*, "la envoltura del soplo vital", que viene a coincidir con el concepto occidental de campo energético, si bien el *prana* del Yoga es un concepto más amplio que el de la mera energía física, puesto que alcanza a su origen espiritual a través de los planos mentales. Aunque la idea general es asumida por la tradición hindú en su conjunto, el detalle sobre su organización y funcionamiento se debe mayormente al Tantrismo. El Hatha-Yoga trabaja continuamente con el cuerpo energético a través de sus aperturas y cierres corporales, de la respiración, y de los ejercicios de visualización, concentración o sensibilización.

Tras una breve referencia de los catorce canales principales, estas fichas recogen la nomenclatura, las ubicaciones y los atributos de los siete *chakra* y de los tres *nadi* más importantes, apuntando sus resonancias y proyecciones en las diferentes dimensiones y planos. Se apuntan al final las principales posturas, respiraciones, *bandha* y *mudra* que inciden en ellos.

Nomenclatura y transliteración

La colección de fichas se acompaña con un vocabulario completo de los términos sánscritos que aparecen en ellas, de acuerdo con el sistema de nomenclatura empleado. Este sistema se basa en los nombres tradicionales de las principales posturas, prácticas y elementos energéticos, asociándolos a ciertas palabras genéricas que caracterizan sus variantes. Por ejemplo: el vocablo *ARDHA* indica que una postura es unilateral, *LAGHU*, que se trata de una variante ligera o fácil, *VAKRA* que es un giro, *SUPTA* que se realiza tumbados en el suelo, etc...Estos términos genéricos figuran en negrilla en el vocabulario y se reúnen en una tabla explicativa al final. Se ha procurado optar por la expresión más sencilla y fina posible a la hora de caracterizar cada práctica.

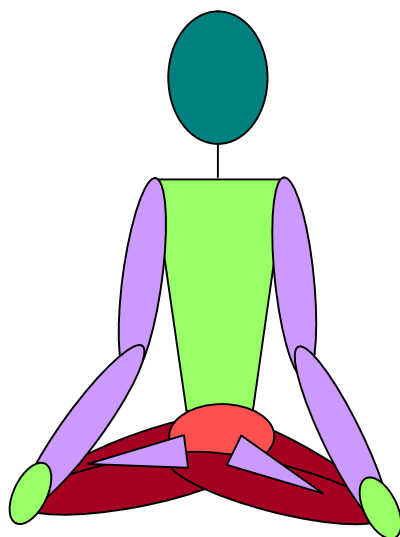
En el CATÁLOGO paginado, los *asana* van ilustrados con un *yogin*. A fin de facilitar las búsquedas, se incluye una TABLA DE NOMENCLATURA que establece las correspondencias entre los nombres más frecuentes en castellano y en sánscrito, así como con las sinonimias y homonimias más generalizadas, estas últimas diferenciadas en cursiva. Las posturas principales que sirven de base para otras variantes, que cuentan con una ficha específica, se consignan en negrilla.

Para la transliteración del sánscrito se emplea el código IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration) prescindiendo de las marcas diacríticas, por presentar excesivas dificultades tanto para el lector medio como para la escritura por ordenador. Dado que los fonemas de la eñe y de la antigua "che" propios del sánscrito aparecen bien representados en castellano, se ha optado por aprovecharlos. El resto de las letras obedecen a la pronunciación inglesa, en buena parte común a la castellana, salvo la H, que es aspirada, la J, como en "jazz", y la G, siempre como en "guiso". Las eses palatal y lingual del sánscrito se anotan ambas como SH al estilo inglés ("show"). La semivocal sánscrita V se pronuncia casi siempre como la W inglesa, pero como en castellano suena igual que la uve, se ha optado por respetar la escritura IAST. Con estas indicaciones es fácil localizar las palabras exactas en cualquier diccionario sánscrito.

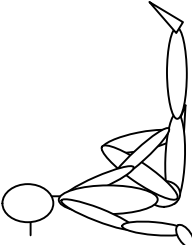
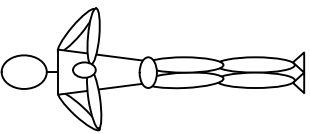
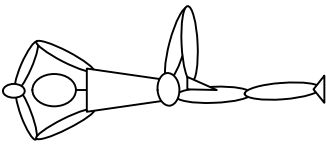
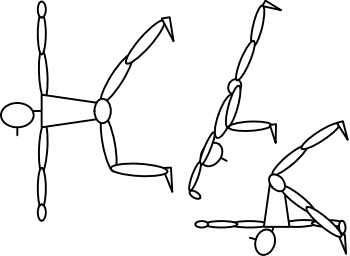
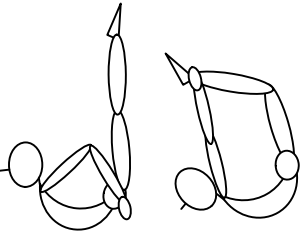
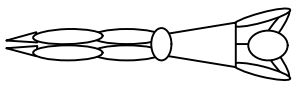
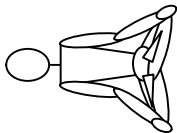
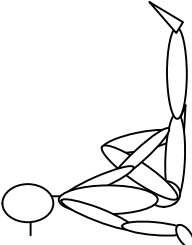
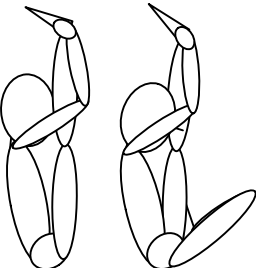
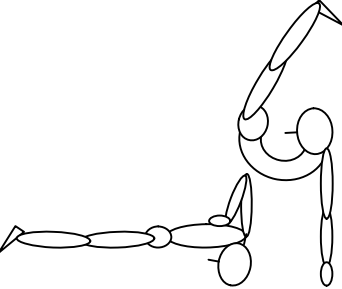
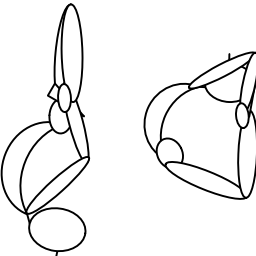
“Hay tantos asana como especies de criaturas, el Gran Creador conoce todas las variedades.”

GORAKSHA SHATAKA, 5

I. ASANA



POSTURAS MAYORES - En orden de sesión

SURYA NAMASKARA	 MATSYENDRASANA	 TADASANA	 VRKSHASANA	 VIRABHADRASANA PRASARITASHANA TRIKONASANA	 BHUJANGASANA DHANURASANA	 SHIRSHASANA	 PADMASANA  SHAVASANA
	 MATSYENDRASANA	 PASCHIMOTTANASANA JANU SHIRSHASANA	 SARVANGASANA HALASANA	 MATSYASANA KAPOTASANA	 UPAVISHTA KONASANA  KURMASANA		

TADASANA

TADASANA		PURNA TADASANA		HASTA TADASANA		UTTHITA HASTA TADAS.	
NOMENCLATURA: "Postura de la corrección", La Montaña, La Atención. Sinonimia: SAMASTHITI "Estabilidad de conjunto". Posición anatómica trascendida.							
STHULA SHARIRA (Cuerpo Denso)							
POSICIÓN ARTICULAR	Columna lumbar-dorsal	Columna cervical	Cadera	Piernas	Brazos	Hombros	
	Alineam. corregido.	Alineamiento	Retroversión activa.	Extensión	Neutrales.		Neutrales.
MUSCULATURA	Vertebrales y paravertebrales (dorsal largo+iliocostal), trapecio, glúteo mayor.						
RESPIRACIÓN	Diafragmática.						
SUKSHMA SHARIRA (Cuerpo Sutil)							
Plano energético	Equilibrante. SUSHUMNA, MULADHARA, ANAHATA y AJÑA (los tres granthi). Esbozo de TRAYA BANDHA.						
Plano mental	Atención relajada, centramiento.						
KARANA SHARIRA (Cuerpo Espiritual)							
Rectitud, resistencia y estabilidad. Dispone la columna para el ascenso espiritual.							
INDICACIONES							
FÍSICAS							
Tronco	Respiración-Circulación	Digestivo	Sistema Nervioso	Sistema Hormonal	Otras		
Corrección. Tonificación	Estimulación.	Regulación.	Tonificación.	Regula: (para)tiroides		Vigoriza. Mejora olfato?	
Corrección postural. Afecciones de la columna vertebral. Tonifica la musculatura de tronco (abdominal) y piernas. Mejora la capacidad respiratoria. Asma.							
MENTALES							
Estados de dispersión o abandono.							
CONTRAINDICACIONES							
"Si puedes estar en pie, puedes hacer TADASANA".							
Momento de la sesión: Primera parte.							
Puntos clave (3)	1. Contracción glútea.		2. Situar en el eje.		3. Mantener la atención en el eje.		

VRKSHASANA

VRKSHASANA		ARDHA PADMA VRKSHASANA			VENUVADASANA			
NOMENCLATURA: "Postura del árbol", El Árbol.								
STHULA SHARIRA (Cuerpo Denso)								
POSICIÓN ARTICULAR		Columna lumbar-dorsal	Columna cervical	Cadera	Piernas	Brazos	Hombros	
		Alineamiento.	Alineamiento.	Ligera anteversión.	Extensión-Flexión	Antepulsión-Flexión.	Rotación externa.	
MUSCULATURA		Paravertebral (dorsal lardo+ilocostal), trapecio, cuádriceps/sartorio.						
RESPIRACIÓN		Alta o torácica, lenta.						
SUKSHMA SHARIRA (Cuerpo Sutil)								
Plano energético		Equilibrante, IDA-PINGALA-SUSHUMNA, SAHASRARA. Cierres inteligentes.						
Plano mental		Atención, concentración, lucidez, descondicionamiento, estabilidad.						
		KARANA SHARIRA (Cuerpo Espiritual)						
		Pone en contacto con la dimensión superior del ser humano. Muy completa y efectiva, de gran ayuda en el proceso espiritual.						
INDICACIONES								
FÍSICAS								
Tronco		Respiración-Circulación	Digestivo	Sistema Nervioso	Sistema Hormonal	Otras		
Corrección.		Regulación.	Descongestión.	Tonificación-equilibrio.	Regulación.	Equilibrios fisiológicos.		
		Fortalece las piernas y las articulaciones. Favorece el funcionamiento del cerebro. Mejora el sentido del equilibrio. Amplia la respiración.						
MENTALES								
		Dispersión, bipolaridad, inseguridad, tensiones, ansiedad.						
CONTRAINDICACIONES								
		Lesiones graves de rodilla, tendinitis severas de hombro.						
PEDAGOGÍA								
Momento de la sesión: Al principio.		Nivel del alumnado: Medio (según variantes).						
Puntos clave (3)		1. Entrar directamente.			2. Atención sostenida al eje.		3. Tonicidad justa.	