JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ

Manual de YOGA integral para occidentales

Una introducción para urbanitas inquietos

NUEVA EDICIÓN REVISADA



Alianza editorial

Manual de YOGA INTEGRAL para occidentales

JOSÉ MANUEL VÁZQUEZ DÍEZ

Manual de YOGA INTEGRAL para occidentales

Una introducción para urbanitas inquietos

Alianza editorial

Tratamiento de imágenes interiores y cubierta: María Pérez-Aguilera

Primera edición: 2012
Segunda edición, revisada: 2018

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Edición electrónica, 2018
www.alianzaeditorial.es

© José Manuel Vázquez Díez, 2018
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2018
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-9104-995-1
Edición en versión digital 2018

Honro el lugar dentro de ti donde el Universo entero reside…
Honro el lugar dentro de ti, que también existe en mí
y donde somos solo Uno.

Dedicado a mis alumnos

ÍNDICE

UNAS PALABRAS PREVIAS 13

PRIMERA PARTE: TEORÍA

1. EL HINDUISMO 19
El hinduismo 19
Marco geográfico e histórico 20
El sánscrito 23
Los textos de la tradición India 23
Los *Vedas* 23
Los *Upanisads* 25
Estilos de vida, castas y objetivos de la vida en el hinduismo 26
Estilos de vida hindú 27
Las castas 27
El *dharma* y el karma 28
Las seis escuelas ortodoxas de conocimiento 31

2. EL YOGA 33
El yoga 33
Patanjali y el yoga mental 36
Samadhipadah: el objetivo del yoga 36
Sadhanapadah: la disciplina del yoga 38
Vibhutipadah: las habilidades del meditador 39
Kaivalyapadah: la independencia del ser 40
El asthanga yoga o yoga clásico 41
Yoga externo 41
Yoga interno 45
La meditación: de la agitación a la calma 47

3. EL HATHA YOGA 49
El quinto *Veda:* el tantra 49
El hatha yoga y sus textos 50
Recomendaciones previas 51
Los *asanas* 52
Los *pranayamas* 53
Los *mudras* 54
Los mantras 56
Los *yantras* 57
Anatomía energética 59
Los chacras 61
Las cualidades de la energía o *gunas* 64
Las propiedades de los alimentos 64

La energía vital y sus funciones 65
Un mapa de la conciencia 66
El yoga integral 68

SEGUNDA PARTE: LA PRÁCTICA

4. LA PRÁCTICA DEL YOGA PSICOFÍSICO 73
El espacio de trabajo 73
Algunas ideas previas sobre el cuerpo 74
Por qué alinearnos 75
Las estructuras anatómicas fundamentales 76
Activaciones musculares o *bandhas* 77
Ideas técnicas útiles para ponerse a trabajar 79
La importancia de la respiración 80
Cómo construir un *asana* 82
Los objetivos de cada sesión 83
Cómo estructurar una sesión de hatha yoga 85
Tipos de *asanas* 88
Posturas neutras 88
Posturas de flexión 94
Posturas de arqueamiento 97
Posturas de inclinación lateral 105
Posturas de torsión 108
Posturas de estiramiento 112
Posturas de fortalecimiento 116
Posturas de equilibrio 120
Posturas de inversión 125
Posturas de relajación 130
Las series más conocidas del hatha yoga 132
Serie Rishikesh 132
El saludo al sol o *Surya Namaskar* 133
El saludo a la luna o *Chandra Namaskar* 138
Beneficios terapéuticos del hatha yoga 139

5. LA PRÁCTICA DEL YOGA MENTAL 141
La mente 141
Definición de meditación 142
Presencia física 143
Presencia mental 144
Recomendaciones 145
Beneficios de la meditación 146
Estados mentales y ondas cerebrales 146
El sueño consciente o yoga nidra 147
Esquema básico 148
El silencio 149
La experiencia del silencio prolongado 150
El silencio interior o *antar mouna* 150
Fase sensorial: *pratyahara* externo 151
Fase intermedia: *pratyahara* interno 151
Fase final: *antar mouna* 152
La concentración 152
La concentración visual 153
La concentración sonora 153
La meditación integral 154
La dimensión transpersonal 155

La dimensión personal 157
La dimensión material 160

EPÍLOGO 163
El yoga del conocimiento o jñana yoga 163
La autorrealización según el yoga 165
La tradición del yoga 167

UNAS ÚLTIMAS PALABRAS DEL AUTOR 171
BIBLIOGRAFÍA 173
ÍNDICE DE TÉRMINOS BÁSICOS 177

UNAS PALABRAS PREVIAS

Este libro es un pequeño manual para occidentales que quieren orientarse en el marasmo de estilos y filosofías del yoga. Se exponen los orígenes del yoga y su evolución hasta nuestros días. Se explican de manera sencilla las técnicas básicas y para qué sirven.

Este es un libro de consulta, una guía de estudio para quien quiera profundizar en los temas expuestos. Hay tipos de yoga muy diferentes. Dentro de cada escuela cada profesor enfoca la práctica de una manera distinta. Sin embargo, todos tienen en común conceptos básicos de la filosofía hindú que han sido elaborados para el consumo occidental.

Para los urbanitas occidentales, el yoga es una manera de estar en forma, física y mentalmente; una manera de descansar, de recuperar energía y lucidez. Además, a poco que profundicemos, el yoga se convierte en una herramienta de reflexión y toma de conciencia de uso diario, una forma de entender el mundo y de experimentar la dimensión transpersonal del ser humano.

Todo el mundo puede hacer yoga. Hay una manera de hacerlo que se adapta a la persona y eso es realmente genial. El papel del profesor de yoga es fundamental. En muchos casos no importa tanto el tipo de yoga que se practique como la relación que se establece entre alumno y profesor. El aspecto terapéutico del yoga es fácilmente constatable y hay maravillosos profesores de yoga que comparten su experiencia para aumentar la calidad de vida de sus alumnos. Es importante que el profesor sepa entender, más allá de las palabras, las necesidades de cada persona.

Hay muchas escuelas tradicionales que, intentando conservar la esencia del yoga, se han quedado un poco desconectadas de las circunstancias actuales de la sociedad. También es cierto que algunas escuelas modernas elaboran un tipo de yoga muy aeróbico que proporciona los beneficios de una actividad física pero que no inciden en la conciencia corporal ni en la autoobservación que requiere la disciplina del yoga. Lo ideal es encontrar una escuela que combine de forma equilibrada tradición y contemporaneidad.

En las sesiones colectivas de hatha yoga se empieza por enseñar al alumno a respirar de forma consciente. Luego se le introduce en la práctica combinada de estiramientos y respiración. Hay ejercicios de fortalecimiento y equilibrio que se pueden adaptar a sus posibilidades. Al alumno se le entrena para darse cuenta de cuándo está relajado y cuándo no, y los efectos que esto tiene sobre el organismo.

En las sesiones individuales la práctica es más personalizada. Cualquier tema es susceptible de ser tratado individualmente en una sesión de yoga. Todos necesitamos en algún momento que alguien nos escuche con objetividad y que atienda nuestras necesidades.

Llevo más de dieciocho años en esta profesión. He aprendido a comprender las leyes que rigen el cuerpo y la mente, a ser flexible, paciente y perseverar. El yoga se ha incorporado a todo lo que hago. Me ayuda a entender lo que sucede ahí fuera y lo que sucede aquí dentro. El yoga también me ha ayudado a valorar el lugar que ocupo en la sociedad. Creo en un yoga orgánico, integral, anatómico, terapéutico, dinámico, honesto, creativo y respetuoso. Esto es lo que yo enseño.

Espero que este manual le ayude a encontrar lo que busca en el yoga. Úselo como crea conveniente. No olvide que la práctica es fundamental y la teoría es secundaria.

Frente a la duda, tenga la certeza de que, haga lo que haga, está bien, pues le conducirá a un lugar de aprendizaje personal único e irrepetible. Esté atento y persevere. Todo llega. El viaje comenzó hace mucho tiempo, tan solo siga caminando.

José Manuel Vázquez
Agosto de 2011, Zinal
Enero de 2012, Madrid

SOBRE ESTA NUEVA EDICIÓN

Ya han pasado cinco largos años desde la primera edición de *Manual de yoga integral para occidentales*. En este tiempo he podido constatar que para acercar el yoga a los occidentales no es necesario hacer una divulgación superficial de esta disciplina. El interés por el yoga no ha dejado de crecer a la par que la preparación y la exigencia de sus practicantes. Para bien o para mal, las formas de

acercarse al yoga se han multiplicado y la especialización del sector ha hecho que esta disciplina llegue a públicos muy diferentes. En este contexto los contenidos del libro no solo siguen vigentes sino que han cobrado pleno sentido.

Considero que es de gran utilidad descifrar el lenguaje del yoga en términos prácticos y fácilmente reconocibles en nuestro día a día. Parte de mi actividad docente consiste en deconstruir los *asanas* del yoga para recuperar los pequeños detalles que los hacen asequibles a sensibilidades muy diferentes. Las técnicas de meditación integral que hemos ido desarrollando en la escuela han evolucionado hasta encontrar su equilibrio entre la investigación psicoterapéutica y los contenidos transpersonales de la psique. Hemos constatado que la influencia de los textos clásicos en el pensamiento occidental moderno ha sido mayor de lo que esperábamos en un primer momento. El yoga sigue más vivo que nunca en nuestra sociedad. Se ha transformado en una vía transversal de conocimientos que puede ser comprendida y utilizada en muchos niveles diferentes, todos ellos de gran interés.

La nueva identidad del yoga tiene rasgos universalmente reconocibles: compromiso, dedicación, entendimiento… La constelación de significados del yoga va madurando y me siento feliz de poder participar de este proceso. Los desarrollos del crecimiento son de ida y vuelta; es un privilegio devolver al yoga parte del resultado de lo que el propio yoga me ha dado. Siento el yoga como una celebración silenciosa de lo que nos une y conecta en medio de la diversidad y la diferencia.

Es mi deseo que esta nueva edición revisada y corregida aclare las dudas del lector y lo anime a seguir creciendo por la senda del yoga sin dejar de ser él mismo.

José Manuel Vázquez
Septiembre de 2017, Madrid

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer la paciencia de Francisco Cortina, la sensatez y la buena guía de Valeria Ciompi, la dedicación y cuidado de Carlos Javier González Serrano y, cómo no, la insustituible presencia de Isabel Alfaya. También quiero agradecer a Máximo Hurtado su incondicionalidad durante el proceso de elaboración de este libro y a María Pérez-Aguilera y a Diego Fernández su generosidad y acompañamiento. Todos ellos son parte de este libro.

Primera parte
TEORÍA