

Profesorado de Yoga



Tercer curso



Centros Carlos Claramunt

Formación de profesores Centros de Yoga Carlos Claramunt



Ganesh Mandir. Riera, 15 local. 08190 Sant Cugat del Vallès. Tel: 93 674 21 03
Sundari. Gran Vía, 577 Pral. 1º. 08014 Barcelona. Tel: 93 451 28 00
www.carlosclaramunt.com

Formación de profesores Manual 3

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright 2011», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.



MATERIAS DE 3r CURSO

distribuidas en 10 intensivos

ORACIONES

10 oraciones, una diferente por seminario

MANTRAS

10 mantras, uno nuevo por intensivo

KIRTANS

20 kirtans, dos distintos por seminario

BHAJANS

1 poema, repartido en diez intensivos

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

10 técnicas, distribuidas en una nueva por seminario

TOMAS DE CONCIENCIA

10 técnicas repartidas en una diferente por intensivo

CUADRO EFECTOS PSICOLÓGICOS

10 grupos uno distinto por seminario

EJERCICIOS BILATERALES

10 uno nuevo por intensivo

LIBROS MENSUALES

recomendación de la lectura de un libro al mes (facultativo), interesante por su selección como pieza clave para la biblioteca personal e importante para la comprensión y ampliación de todos los conceptos yóguicos y filosóficos

DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS POR MESES

1r INTENSIVO	
oración	<i>Shanti Mantra</i>
<i>Mantra</i>	<i>Om, Om dos grupos. Om oleadas</i>
Kirtans a Ganesha	<i>Om Jaya Ganapataye, Ganesh</i>
Bhajan	<i>Srí dípa dayála</i>
técnica de concentración	técnica de la escalera
toma de conciencia	personal acariciando el cuerpo
efectos psicológicos de las <i>asanas</i>	asanas de equilibrio
ejercicio bilateral	el molino
libro mensual	el evangelio de <i>Sri Ramakrishna I</i>

2º INTENSIVO	
oración	<i>Gurupranamah</i>
<i>Mantra</i>	<i>Om shanti Om</i>
<i>Kirtans a Shiva</i>	<i>Om Namah Shivaya 1 y 2</i>
<i>Bhajan</i>	<i>Srí dípa dayála</i>
técnica de concentración	<i>Tratak</i>
toma de conciencia	parejas manos
efectos psicológicos de las <i>asanas</i>	<i>Trikonas</i>
ejercicio bilateral	palmas 1
libro mensual	El evangelio de <i>Sri Ramakrishna II</i>

DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS POR MESES

3r INTENSIVO	
oración	<i>Ganesastavah</i>
<i>Mantra</i>	<i>Om Shiva, Vishnu, Brahma</i>
<i>Kirtans a Durga</i>	<i>Ma Durga, Durgue</i>
<i>Bhajan</i>	<i>Srí mádhavánanda</i>
técnica de concentración	objeto
toma de conciencia	contacto manos en grupo dos círculos
efectos psicológicos de las <i>asanas</i>	<i>asanas de extensión</i>
ejercicio bilateral	palmas 2
libro mensual	el evangelio de <i>Sri Ramakrishna III</i>

4º INTENSIVO	
oración	<i>Rama</i>
<i>Mantra</i>	<i>Hare Krishna, Hare Rama</i>
<i>Kirtans a Kali</i>	<i>Kali Bolo, Kali</i>
<i>Bhajan</i>	<i>Jyota se Jyota jagavo</i>
técnica de concentración	<i>Yantra</i>
toma de conciencia	parejas descubriendo la cara
efectos psicológicos de las <i>asanas</i>	<i>asanas de flexión</i>
ejercicio bilateral	palmas 3
libro mensual	la sagrada enseñanza de <i>Sri Ramakrishna</i>

DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS POR MESES

5° INTENSIVO	
oración	<i>Saraswati</i>
Mantra	<i>Shiva Shiva Maheswara</i>
Kirtans a Krishna	<i>Hare Ram Krishna, Kainchi Hare Krishna</i>
Bhajan	<i>Jyota se Jyota jagavo 2</i>
técnica de concentración	entrecejo
toma de conciencia	parejas descubriendo la espalda
efectos psicológicos de las asanas	asanas de estiramiento
ejercicio bilateral	palmas 4
libro mensual	Enseñanzas espirituales

6° INTENSIVO	
oración	<i>Shri Krishna</i>
Mantra	<i>Sri Ram</i>
Kirtans a Radha	<i>Radhe Shyam, Radhe Govinda</i>
Bhajan	<i>Sri Guru Aratri</i>
técnica de concentración	Chakras
toma de conciencia	visualización animal 1
efectos psicológicos de las asanas	asanas sobre manos
esquema de Chakras	ubicación, Yantra y Bija Mantra
ejercicio bilateral	brazos 1
libro mensual	el sendero del autoconocimiento

DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS POR MESES

7° INTENSIVO	
oración	<i>Shanti Mantra (2)</i>
Mantra	<i>Om Mani Padme Hum</i>
Kirtans a Rama	<i>Hare Rama Sita Ram, Sita Ram</i>
Bhajan	<i>Srí Dípa Dayal Krípal</i>
técnica de concentración	órganos corporales
toma de conciencia	visualización animal 2
efectos psicológicos de las asanas	asanas de torsión
ejercicio bilateral	brazos 2
libro mensual	cazando al yo

8° INTENSIVO	
oración	oración de saludo al Gurú (1)
Mantra	<i>Hari Om</i>
Kirtans a Hanuman	<i>Baba Hanuman, Hanuman Chaleesa</i>
Bhajan	<i>Stuti</i>
técnica de concentración	botella
toma de conciencia	visualización animal 3
efectos psicológicos de las asanas	asanas de inversión
ejercicio bilateral	equilibrio
libro mensual	selecciones de <i>Ramana Maharshi I</i>

DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS POR MESES

9º INTENSIVO	
oración	oración de saludo al Gurú (2)
<i>Mantra</i>	<i>Om Gam Ganapataye Namah</i>
<i>Kirtans a Gayatri</i>	<i>Gayatri 1 y 2</i>
<i>Bhajan</i>	<i>Mana Re Arati</i>
técnica de concentración	<i>mantra</i>
Toma de conciencia	mirada por parejas
ejercicio bilateral	<i>Arati</i>
libro mensual	selecciones de <i>Ramana Maharshi II</i>

10º INTENSIVO	
oración	oraciones del día
<i>Mantra</i>	<i>Lokah Samastah Sukhino Bhavantu</i>
<i>Kirtans</i>	<i>Om Mani Padme Hum 1 y 2</i>
<i>Bhajan</i>	<i>Sata Guru jesa Deva</i>
técnica de concentración	respiración
toma de conciencia	mirada en grupo
ejercicio bilateral	palmas manos (canción vasca)
libro mensual	<i>Sri Ramana Gita</i>

ÍNDICE DE LAS MATERIAS TEÓRICAS DEL CURSO

Intensivo	Oraciones	página
1r intensivo	<i>Shanti Mantra</i>	3
2º intensivo	<i>Gurupranamah</i>	21
3º intensivo	<i>Ganesastavah</i>	31
4º intensivo	<i>Rama</i>	41
5º intensivo	<i>Saraswati</i>	51
6º intensivo	<i>Shri Krishna</i>	61
7º intensivo	<i>Shanti Mantras (2)</i>	78
8º intensivo	oración de saludo al Gurú (1)	90
9º intensivo	oración de saludo al Gurú (2)	108
10º intensivo	oraciones del día	118

Intensivo	<i>Mantras</i>	página
1r intensivo	<i>Om</i>	5
2º intensivo	<i>Om Shanti Om</i>	22
3º intensivo	<i>Om Shiva, Vishnu, Brahma</i>	32
4º intensivo	<i>Hare Krishna, Hare Rama</i>	42
5º intensivo	<i>Shiva Shiva Maheswara</i>	52
6º intensivo	<i>Sri Ram</i>	62
7º intensivo	<i>Om Mani Padme Hum</i>	79
8º intensivo	<i>Hari Om</i>	91
9º intensivo	<i>Om Gam Ganapataye Namah</i>	109
10º intensivo	<i>Lokah Samastah Sukhino Bhavantu</i>	119

Intensivo	Nº	<i>Kirtans</i>	página
1r intensivo	1 + 2	<i>Om Jaya Ganapataye, Ganesh</i>	7
2º intensivo	3 + 4	<i>Om Namah Shivaya 1 y 2</i>	23
3º intensivo	5 + 6	<i>Ma Durga, Durgue</i>	33
4º intensivo	7 + 8	<i>Kali Bolo, Kali</i>	43
5º intensivo	9 + 10	<i>Hare Ram Krishna, Kainchi Hare Krishna</i>	53
6º intensivo	11 + 12	<i>Radhe Shyam, Radhe Govinda</i>	63
7º intensivo	13 + 14	<i>Hare Rama Sita Ram, Sita Ram</i>	80
8º intensivo	15 + 16	<i>Baba Hanuman, Hanuman Chaleesa</i>	92
9º intensivo	17 + 18	<i>Gayatri 1 y 2</i>	110
10º intensivo	19 + 20	<i>Om Mani Padme Hum 1 y 2</i>	119

Intensivo	Técnicas de concentración	página
1r intensivo	escalera	10
2º intensivo	<i>Tratak</i>	25
3º intensivo	objeto	35
4º intensivo	<i>Yantra</i>	45
5º intensivo	entrecejo	55
6º intensivo	<i>Chakras</i>	65
7º intensivo	órganos	82
8º intensivo	botella	101
9º intensivo	<i>Mantra</i>	112
10º intensivo	respiración	120

Intensivo	Bhajans	página
1r intensivo	<i>Sri Dipa Dayala</i>	8
2º intensivo	<i>Sri Dipa Dayala</i>	24
3º intensivo	<i>Sri Madhavananda</i>	34
4º intensivo	<i>Jyota Se Jyota jagavo</i>	44
5º intensivo	<i>Jyota Se Jyota Jagavo 2</i>	54
6º intensivo	<i>Sri Gurú Arati</i>	64
7º intensivo	<i>Sri dipa Dayal Kripal</i>	81
8º intensivo	<i>Stuti</i>	98
9º intensivo	<i>Mana Re Arati</i>	111
10º intensivo	<i>Sata Guru Jesa Deva</i>	119

Intensivo	Tomas de conciencia	página
1r intensivo	personal acariciando el cuerpo	12
2º intensivo	pareja manos	26
3º intensivo	contacto manos grupo 2 círculos	36
4º intensivo	parejas descubriendo la cara	46
5º intensivo	parejas descubriendo la espalda	56
6º intensivo	visualización animal 1	72
7º intensivo	visualización animal 2	84
8º intensivo	visualización animal 3	102
9º intensivo	miradas en parejas	114
10º intensivo	miradas en grupo	121

Intensivo	Efectos psicológicos de las Asanas	página
1r intensivo	equilibrio	17
2º intensivo	<i>trikonas</i>	27
3º intensivo	extensión	37
4º intensivo	flexión	47
5º intensivo	estiramiento	57
6º intensivo	sobre manos	74
7º intensivo	torsión	86
8º intensivo	inversión	104

Intensivo	Ejercicios bilaterales	página
1r intensivo	el molino	18
2º intensivo	palmas 1	28
3º intensivo	palmas 2	38
4º intensivo	palmas 3	48
5º intensivo	palmas 4	58
6º intensivo	brazos 1	75
7º intensivo	brazos 2	87
8º intensivo	equilibrio	105
9º intensivo	<i>Arati</i>	115
10º intensivo	canción vasca	122

Nº	Chakras	página
1	<i>Muladhara</i>	68
2	<i>Svadisthana</i>	68
3	<i>Manipura</i>	69
4	<i>Anahata</i>	69
5	<i>Vishuddha</i>	70
6	<i>Ajña</i>	70
7	<i>Sahasrara</i>	71

Intensivo	Libros mensuales
1r intensivo	El evangelio de <i>Sri Ramakrishna I</i> . Ed. Kier
2º intensivo	El evangelio de <i>Sri Ramakrishna II</i> . Ed. Kier
3º intensivo	El evangelio de <i>Sri Ramakrishna III</i> . Ed. Kier
4º intensivo	La sagrada enseñanza de <i>Sri Ramakrishna</i> , de <i>Ramakrishna</i> . Ed. Kier
5º intensivo	Enseñanzas espirituales, de <i>Ramana Maharshi</i> . Ed. Kairós
6º intensivo	El sendero del autoconocimiento, de <i>Ramana Maharshi</i> . Ed. Kier
7º intensivo	Cazando al yo, de Lucy Cornelsen. Ed Yug
8º intensivo	Selecciones de <i>Ramana Maharshi</i> , de Arthur Osborne
9º intensivo	Selecciones de <i>Ramana Maharshi</i> , de Arthur Osborne
10º intensivo	<i>Sri Ramana Gita</i> , de <i>Ramana Maharshi</i> . Ed. Sirio

1r INTENSIVO



Oración: introducción
Oración: <i>Shanti Mantra</i>
Mantra: introducción
Mantra: <i>Om, Om dos grupos, Om oleadas</i>
Kirtans: introducción
Kirtans: <i>Om jaya Ganapataye, Ganesh</i>
Bhajans: introducción
Bhajan: <i>Sri Dipa Dayala</i>
Técnicas de concentración: introducción
Técnica de concentración: la escalera
Tomas de conciencia: introducción
Toma de conciencia: personal acariciando al cuerpo
Efectos psicológicos de las <i>Asanas</i> : introducción
Efectos psicológicos de las <i>Asanas</i> de equilibrio
Cuadro de efectos psicológicos de las <i>Asanas</i>
Cuadro genérico de los efectos psicológicos de las <i>Asanas</i>
Ejercicios bilaterales: introducción
Ejercicio bilateral: El Molino
Libro mensual: El evangelio de <i>Sri Ramakrishna I</i>

ORACIÓN

INTRODUCCIÓN

A menudo el *Hatha Yoga* es considerado un mero ejercicio físico, si bien con mayor control de los movimientos y más atención a la posición del cuerpo y a los procesos internos. En realidad, existe un tercer elemento que diferencia el trabajo físico del *yogui* o la *yoguni*: la espiritualidad. Entendiendo ésta como la entrega al Ser, el sentir la Divinidad, lo maravilloso de la existencia, el agradecimiento hacia la vida, respeto a las fuerzas de la naturaleza, reconociendo que existe algo más allá, lo misterioso, una fuerza que permite la existencia y una conciencia que la rige.

Así pues, en *Yoga*, es muy importante la intención, el propósito, aquello que internamente nos mueve. “*Donde está tu mente, donde está enraizado tu mayor interés, allí es donde está también tu corazón*”.

El *yogui*, conocedor de la pequeñez del hombre en relación con las grandes fuerzas que componen su universo interno y externo, siempre dirige su mirada interna a lo alto, entregándose confiadamente a lo que sabe superior a él mismo y no obstante partícipe de su propia naturaleza.

POSICIÓN DE PARTIDA

Una postura meditativa: *Padmasana*, *Ardha Padmasana*, *Siddhasana* o *Sukhasana*.

APOYOS INICIALES Y CORRECCIÓN VERTEBRAL

Yergue la columna vertebral, realiza los controles habituales y desentumece las piernas flexibilizándolas. Adopta *Anjali Mudra*, palmas de las manos unidas delante del pecho, presiónalas suavemente entre sí y con los pulgares entre los senos.

TÉCNICA

Cierra los ojos, relaja el cuerpo y percibe su inmovilidad. A continuación regula el ritmo respiratorio, raléntizalo progresivamente y profundiza la respiración. Concéntrate en la sensación de expansión y contracción del abdomen y la caja torácica. Ubica la conciencia en el área cardíaca, ligeramente desplazada a la derecha y hacia atrás, toma conciencia del ser luminoso que mora en lo más hondo del corazón y ofrece la práctica a tu ser interno

Presenta la oración elegida y sus peculiaridades. Comenta brevemente la Divinidad a la que va dirigida, su relación con las demás Divinidades, las fuerzas que personifica, los dones que otorga su invocación, etc.

Da las instrucciones oportunas para orar a la manera tradicional, es decir, el maestro dice primero y los alumnos después, palabra y repetición, cuando se trate del texto en sánscrito; todos juntos, maestro y alumnos, el texto seguido, cuando se ore en castellano.

Para terminar, guarda unos instantes de silencio, atento a las reacciones que van surgiendo interiormente y asimila sus efectos. Dirige la atención a la respiración, observándola primero e incrementándola después. Finaliza deshaciendo la postura con lentitud y desentumeciéndote.

EFFECTOS

Equilibra el cuerpo.
Apacigua la mente.
Expande la conciencia.
Fomenta la devoción.
Acerca a estados más sutiles.

Nota: se separan las palabras por partes cuando el grupo no conoce la oración o no tiene aún la habilidad para recitarla seguida.



ORACIÓN 1

SHANTI MANTRA

Om / asato mà / sadgamaya
Señor, condúcenos de la oscuridad a la luz,

Tamaso mà / jyotirgamaya
de lo irreal a lo real,

mrtymà / amrtam / gamaya
de la mortalidad a la inmortalidad

Om / sàntih / sàntih / sàntih
Señor paz, paz, paz

(pronunciación no)

Om / saha nà / vavatu / saha nau / bhunaktu
Señor, protégenos a los dos, Gurú y discípulo, que obtengamos la fuerza juntos,

(pronunciación vajel)

Saha viryam / karava/ vahai
que disfrutemos de los frutos de nuestras acciones,

Tejasvi / navadhita / mastu mà / vidvisà/ vahai
que nuestro conocimiento se llene de luz,
que jamás haya enemistad entre nosotros,

Om / shanti / shanti / shanti
Señor, paz, paz, paz.



MANTRA



"Todos los Mantras comienzan con OM. El OM es la vida o el alma de todos los Mantras. Canta OM rítmicamente. Entónalo en alta voz. Ruge OM con fuerza. Repítelo mentalmente. Obtén fortaleza de él. Obtén inspiración de él. Obtén energía de él. Obtén dicha de él. Todos tus deseos se desvanecerán y alcanzarás la realización del Ser. Confíate al OM".

Senda Divina II
Swami Sivananda

INTRODUCCIÓN

El Mantra Yoga es una de las vertientes del Raja Yoga en la que se utiliza el poder del sonido de ciertas palabras para purificar y equilibrar el cuerpo y la mente.

La palabra Mantra proviene de Man, mente, y Tra, liberación.

El Mantra es una sílaba, palabra o frase, que forma una estructura de sonido o "Nada" con un gran potencial energético que cuando se emite adecuadamente despierta niveles superiores de conciencia.

POSICIÓN DE PARTIDA

Una postura meditativa: Padmasana, Ardha Padmasana, Siddhasana o Sukhasana.

APOYOS INICIALES Y CORRECCIÓN VERTEBRAL

Yergue la columna vertebral y realiza los controles habituales. Adopta Chin Mudra (palmas de las manos boca arriba sobre los muslos, une los dedos índices y pulgares, y deja los demás dedos extendidos y separados).

TÉCNICA

Cierra los ojos, relaja el cuerpo y percibe su inmovilidad. Regula el ritmo respiratorio, ralentízalo progresivamente y profundiza en la respiración. Concéntrate en la sensación de expansión y contracción del abdomen y la caja torácica. Ubica la conciencia en el área cardíaca, ligeramente desplazada a la derecha y hacia atrás. Si se trata del Mantra OM, la conciencia puede ubicarse en el entrecejo. Presenta el Mantra elegido y sus peculiaridades dando las oportunas instrucciones. Aplica la técnica particular descrita en cada ficha.

Una vez terminado, guarda unos instantes de silencio escucha la resonancia del Mantra internamente y asimila sus efectos. Dirige la atención a la respiración, obsérvala primero e incrementala después. Finaliza deshaciendo la postura con lentitud y desentumeciéndote.

EFFECTOS:

Equilibra energéticamente el cuerpo.
Apacigua la mente.
Facilita la concentración.
Induce a la meditación.

JAPA

Japa significa rotar. Es la repetición de un Mantra. Se puede realizar en voz alta o Baikhari Japa, en susurro o Upanshu Japa y mentalmente o Manasik Japa. Habitualmente se utiliza un Mala o rosario de 54 ó 108 cuentas que permite contar el número de repeticiones.

Comienza con extremada lentitud, deja que la energía del Mantra acelere el ritmo de la repetición y finaliza con extremada lentitud, como al principio. Se puede recitar a la manera tradicional, primero el maestro y después los alumnos, aunque lo más común es hacerlo todos juntos, unificando la energía.

MANTRA 1: OM

- OM
- OM EN DOS GRUPOS
- OM EN OLEADAS

Explicar el significado del Om: sonido primordial, origen de la creación, Dios, Absoluto, etc.

1º MANTRA: OM.

Para cantar la O separa los labios y crea el sonido en el tórax, dejando que surja del interior y no del cuello o la boca. Para cantar la M cierra los labios y crean una vibración en la bóveda del paladar.

No iguales los tiempos de duración de O y M. Para trabajos en Hatha Yoga la O es larga y para trabajos en Tantra, la M es más prolongada.

2º MANTRA: OM EN DOS GRUPOS

Crea dos grupos: mujeres, hombres; derecha, izquierda; etc.

Repite la técnica anterior del Om, con la particularidad que empieza uno de los grupos y cuando éste termina comienza el otro sin intervalos de silencio. Continuar así hasta que el tono vaya bajando en un susurro y finalice el mantra.

3º MANTRA: OM EN OLEADAS

Explicar la particularidad del canto del Mantra Om subiendo y bajando el tono.

Repite la técnica del Om, con la particularidad que en esta ocasión el *mantra* comienza en un tono normal, a continuación asciende, después baja y así sucesivamente tanto en la O, como en la M.

En los primeros tiempos, es conveniente una media de dos subidas y dos bajadas en cada una de las partes.

DURACIÓN

7 minutos aproximadamente.

EFFECTOS

Calma la mente y facilita la concentración.

EL KIRTAN

El *Kirtan* es el canto de *Mantras* acompañado de una melodía con instrumentos musicales, de modo que añade a la recitación de *Mantras* la musicalidad y la melodía.

Ambos pueden incluirse dentro del *Bhakti Yoga*, en cuanto que nombran a la Divinidad en cualquiera de sus formas. Aún así, hay algunas diferencias.

Los *Mantras* tienen unas características de sonido específicas que repercuten vibracionalmente a quien las repite y a quien las recibe. Por ello es importante la entonación y el ritmo.

El *Kirtan* pone su énfasis en el aspecto devocional, de tal manera que pretende acercarse a la energía que nombra el *Mantra* a través de la conexión desde el corazón.

La postura meditativa que se adopta en la recitación de *Mantras*, en el *Kirtan* no tiene sentido porque es ante todo una forma de expresión, una apertura, símbolo de la relación entre uno y la Divinidad o, incluso, un sentimiento profundo de conexión con el Ser Universal.



KIRTAN 1: GANESHA

OM JAYA GANAPATAYE

(Wah! Hidden in the name)

*Om jaya Ganapataye Om jaya (2)
Ganapataye Namah*

Ganesha Sharanam Sharanam Ganesha

Gloria a Ganapati, me entrego a Ganesha

Ganesha, protégenos

GANESHA

(Jai Uttal: Kirtan)

*Ganesha Sharanam
Sharanam Ganesha (2)*

*Gam gam Ganapati
Sharanam Ganesha (2)*

Jay Ganesha jaya jaya Ganamata (2)

*Ganesha protégenos
Señor de los Ganas, protégenos*

Gloria a Ganesha



BHAJAN

El *Bhajan* es el canto de poemas devocionales y, por tanto, son un conjunto de versos que se cantan a la Divinidad. A diferencia del *Mantra* y del *Kirtan*, el *Bhajan* tiene una larga extensión.

Srí dípa dayála

Srí dípa dayála araja suna líjo
kar kirpá moye satasanga díjo
kusanga se prabhu moye bacáo
dusta ór durijana dúr rahijo
brama abhyása vérága akhanda rahe
yah sadhanaa merá dúr kara díjo
surguna brama parama sukhrásí
mere nánana mé natha rahijo
sváso.svása ápká hí sumarana
mal viksepa ávrana hara líjo
dhyána atala rae subha caranó mé
nita-nita prem merá adhika barhijo
tere dásana ke dás hama hové
hoye prasanna merí sevá líjo
bár-bára varadan yah hí mángú
sanamukha darasana haradama díjo
pala pala prabhují toy pukárú
dása durbala kí pukára sunijo
srí dípa dayála dayá karo dátá
dása kí ása nirása mat kíjo
srí madhavananda mánge caranó kí bhagati
janama-janama hari dása rákhijo

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

INTRODUCCIÓN

Dharana o concentración es el sexto miembro del *Ashtanga Yoga*, conjunto de ocho etapas o grados que hay que desarrollar para obtener el Conocimiento Supremo, la Liberación, el estado de *Yoga*. Junto a *Dhyana* y *Samadhi* constituye *Samyama* o proceso del *Yoga* interno.

Ashtanga Yoga forma parte de los *Yoga Sutra*, texto atribuido a *Patanjali*, que consta de ciento noventa y seis aforismos o *sutras* distribuidos en cuatro capítulos y en donde se establecen las características del proceso del *Raja Yoga* o ciencia de la mente.

Dharana, de la raíz *dhr* "mantener apretado", significa concentración mental. En los *Yoga Sutra* de *Patanjali* se define la concentración como la fijación de la mente en un solo punto, excluyendo todos los demás.

DURACIÓN

Un mínimo de 7 minutos.

CONTRAINDICACIONES

Las técnicas que se realizan generalmente con los ojos abiertos, están contraindicadas en caso de glaucoma.

EFFECTOS
Unifica la energía mental y estructura la mente
Evita la tendencia de la mente a la dispersión y a la agitación
Mejora la atención y la autoconsciencia
Refuerza la memoria
Fortalece la voluntad
Algunas de las técnicas como <i>Tratak</i> son ideales para combatir el insomnio
Capacita para unificar los esfuerzos, dirigirlos hacia objetivos concretos y de esta manera conseguir una vida cotidiana más plena
Prepara el camino hacia la meditación

TÉCNICA DE CONCENTRACIÓN 1

LA ESCALERA

INTRODUCCIÓN

Se puede realizar enfatizando la cuenta atrás, la visualización del descenso o bien experimentando las sensaciones del descenso producidas por cada exhalación.

SOPORTE

La imagen mental de una escalera.

POSICIÓN DE PARTIDA

En los primeros tiempos, adopta *Savasana* y, en etapas más avanzadas, una postura meditativa: *Padmasana*, *Ardha Padmasana*, *Siddhasana* o *Sukhasana*.

APOYOS INICIALES Y CORRECCIÓN VERTEBRAL

En *Savasana*, realiza las llaves lumbar y cervical correspondientes.

En la postura meditativa, yergue la columna vertebral, realiza los controles habituales y desentumece las piernas, flexibilizándolas.

TÉCNICA

Cierra los ojos, relaja el cuerpo y percibe su inmovilidad. Regula el ritmo respiratorio ralentizándolo progresivamente y profundiza la respiración. Concéntrate en la sensación de expansión y contracción del abdomen y la caja torácica. A continuación, focaliza la atención en el entrecejo y visualízate en lo alto de una escalera de diez peldaños, dispuesto a descender lentamente por la misma. Finalmente, relaciona la inspiración con la visualización del descenso de una de las piernas y la espiración con el descenso de la otra.

Desciende los peldaños uno a uno, siempre y cuando los pensamientos no irrumpen en la mente dispersándola, en cuyo caso volverías a empezar. De lo contrario, al llegar al peldaño final, visualiza el despliegue de una segunda escalera del doble de peldaños, veinte, cuarenta, ochenta, ciento sesenta ...repite la técnica mencionada, doblando cada vez el número de peldaños hasta que el tiempo requerido se agote o alguna interrupción nos devuelva a la primera escalera.

Para terminar, aparta la atención de la escalera dirigiéndola a la respiración, observa primero e incrementa después, dedica unos instantes de quietud a asimilar los efectos de la técnica realizada y con lentitud deshaz la postura desentumeciéndote.

TOMA DE CONCIENCIA

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es la deficiente comunicación entre las personas debido principalmente a la falta de contacto natural entre la gente. Los miedos, complejos y represiones obstaculizan la relación espontánea. Para mejorarla es conveniente estimular el contacto entre los alumnos de forma adecuada. Este contacto podrá realizarse de tres formas:

Personal.
En pareja.
En grupo.

Excepto en los ejercicios donde forma parte de la técnica, siempre que el tiempo lo permita, es recomendable aunque no indispensable, disponer de un intercambio de opiniones en voz alta, una vez finalizada la toma de conciencia elegida.

DURACIÓN

Aproximada: 7 minutos (según la técnica).

EFFECTOS
Mejora la comunicación con el mundo exterior
Incrementa la espontaneidad y la confianza personal
Mejora la atención y la autoconsciencia
Equilibra la relación cuerpo-mente
Estimula la simpatía y la amistosidad
Mejora las relaciones sociales



TOMA DE CONCIENCIA 1

PERSONAL ACARICIANDO EL CUERPO

INTRODUCCIÓN

En este ejercicio la toma de conciencia es personal, realizándola individualmente. Nos pasamos la mayor parte de nuestra vida operando desde la cabeza y es de la mayor importancia que aprendamos a descender hacia el cuerpo, eliminando las barreras que impiden una buena comunicación cuerpo-mente y un equilibrio personal adecuado.

POSICIÓN DE PARTIDA

Sukhasana.

APOYOS INICIALES Y CORRECCIÓN VERTEBRAL

Yergue la columna vertebral y realiza los controles habituales. Conecta unos instantes con la respiración y obsérvala sin alterarla. Coloca las manos sobre los pies, cierra los ojos y entra en contacto con la zona de nuestro cuerpo más alejada de la cabeza.

TÉCNICA

Lentamente asciende por el cuerpo sensibilizándote con las diferentes zonas y deteniéndote donde sea necesario un mayor contacto. Observa el contacto con todas las áreas, especialmente las más alejadas y casi inaccesibles como la espalda. Una vez alcanzada la cabeza emprende el trayecto de vuelta hasta llegar de nuevo a los pies.

Las manos podrán comenzar el camino por separado, a partir de que cada una contacte con su pie homónimo, o las dos juntas, recorriendo primero una extremidad y luego la otra.

Para terminar, recupera la postura meditativa, dirige la atención a la respiración, observa primero e incrementa después y dedica unos instantes de quietud a asimilar los efectos de la técnica realizada. Con lentitud, deshaz la postura, desentumeciéndote.

DURACIÓN

Siete minutos.

EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LAS ASANAS

TIPO DE ASANA	SIGNO ASTROLÓGICO REGENTE		ZONA CORPORAL	PALABRAS CLAVE
EQUILIBRIO	♋	Piscis	pies	aceptación
	♏	Sagitario	piernas	conducción
TRIÁNGULOS	♋	Piscis	pies	aceptación
	♏	Sagitario	piernas	conducción
	♊	Géminis	brazos	transmisión
	♉	Tauro	cuello	virilidad
	♌	Leo	columna	autocerteza
EXTENSIÓN	♌	Leo	columna	autocerteza
	♋	Cáncer	estómago	expansión
	♎	Libra	riñones	equilibrio
FLEXIÓN	♏	Sagitario	piernas	conducción
	♌	Leo	columna	autocerteza
	♍	Virgo	abdomen	asimilación
	♏	Escorpio	genitales	creatividad
	♏	Sagitario	piernas	conducción
ESTIRAMIENTO	♎	Acuario	pantorrillas	lealtad
	♏	Sagitario	piernas	conducción
	♑	Capricornio	huesos	discriminación
SOBRE MANOS	♎	Acuario	pantorrillas	lealtad
	♊	Géminis	brazos	vivificación
	♌	Leo	columna	autocerteza
TORSIÓN	♌	Leo	columna	autocerteza
	♍	Virgo	abdomen	asimilación
	♏	Escorpio	genitales	creatividad
	♏	Sagitario	piernas	conducción
INVERSIÓN	♑	Capricornio	huesos	discriminación
	♈	Aries	cabeza	aspiración
	♉	Tauro	cuello	virilidad

ZONA CORPORAL	SIGNO ASTROLÓGICO REGENTE		PALABRAS CLAVE
Cabeza	♈	Aries	. Aspiración . Liderazgo . Persistencia . Confianza
Cuello	♉	Tauro	. Virilidad . Firmeza . Fijación . Nobleza
Brazos	♊	Géminis	. Vivificación . Locuacidad . Expresividad . Transmisión
Estómago	♋	Cáncer	. Expansión . Maestría . Intuición . Protección
Columna	♌	Leo	. Auto-certeza . Seguridad . Modelo a seguir . Perfeccionismo
Abdomen	♍	Virgo	. Asimilación . Sencillez . Servicio . Organización
Riñones	♎	Libra	. Equivalencia . Arte . Diplomacia . Justicia
Genitales	♏	Escorpión	. Creatividad . Personalidad . Intensidad . Transformación
Piernas	♐	Sagitario	. Administración . Conocimiento . Guía . Optimismo
Huesos	♑	Capricornio	. Discriminación . Discernimiento . Sensibilidad . Estructura
Pantorrillas	♒	Acuario	. Lealtad . Amistosidad . Idealismo . Humanismo
Pies	♓	Piscis	. Aceptación . Simpatía . Adaptación . Profundidad

CABEZA

Aspiración, admiración, liderazgo, pionero, heroicidad, desafíos, lucha, persistencia, energía, aventura, disciplina, coraje, valor, éxito, riesgo, acción, ambición, directo, ejecución, vanguardia, confianza, crecimiento, orden, gozo, autosuficiencia, resurrección, juicio, racional, individualista, auto-suficiencia, confianza.

CUELLO

Virilidad, firmeza, fijación, nobleza, fidelidad, fuerza interior, tenacidad, dominio, obstinación, intransigencia, valentía, idealismo, altruismo, realización, progreso, realismo, práctico, concretar, servicio, desenmascararse, adaptación, humildad, calma, paciencia y lentitud.

BRAZOS

Vivificación, locuacidad, ingenio, expresividad, inteligencia, comunicación, transmisión, creatividad, chispa, diversión, renovación, sociable, animador, participación, popularidad, persuasión, convicción, manipulación, don de gentes, intuición, colaboración y versatilidad.

ESTÓMAGO

Expansión, crecimiento, cambio, maestría, conocimiento, comprensión, saber ser, saber estar, camaleón, intuición, aventura, universal, intuición, practicidad, inmediatez, armonía, sensibilidad, familiar, protección, ternura, tenacidad, humanidad y compasión.

COLUMNA

Auto-certeza, confianza, seguridad, rectitud, modelo a seguir, perfeccionismo, crecimiento, autoconocimiento, admiración, valores, actor, dramatismo, centro de atención, mando, lealtad, idealismo, generosidad, brillantez, diversión, creativo, individualista, auto-suficiencia, voluntad.

ABDOMEN

Asimilación, adaptación, inteligencia, humildad, sencillez, servicio, organización, integración, sociabilidad, realismo, practicidad, utilitarismo, observación, análisis, detallismo, perfeccionismo, limpieza, pulcritud, auto-crítica, espíritu crítico, justicia, igualdad,

RIÑONES

Equivalencia, arte, diplomacia, justicia, equilibrio, acción, intelecto, participación, riesgo, individualismo, espejo, autoconocimiento, oportunismo, anticipación, prevención, armonía, euforia, exaltación, justicia, sibarita, holístico, glamour, encanto, seducción.

GENITALES

Creatividad, personalidad, intensidad, pasión, transformación, regeneración, emocional, universal, mental, ambición, filosofía de vida, razonamiento propio e incondicionado, estrategia, profundidad, alquimia, integridad, sinceridad, concentración, investigación, persistencia.

PIERNAS

Administración, conocimiento, comprensión, trascendencia, guía (líder), optimismo, cooperación, motivación, alegría, carácter, sociabilidad, individualista, autosuficiencia, confianza, tradición, expresión corporal, don de mando, espontaneidad, expansión, alma.

HUESOS

Discriminación, discernimiento, sensibilidad, estructura, acción, ambición, concreto, materialismo, realismo, practicidad, recursividad, calculador, determinación, voluntad inquebrantable, frialdad, trepación, eficacia, observación, indispensabilidad, legalidad, conservación, tradición, trabajador, competición, intensidad, profesional, reconocimiento, fama, gloria.

PANTORRILLAS

Lealtad, amistosidad, idealismo, elevación, esperanza, humanismo, intelecto, participación, mental, abstracción, utopía, visión, modernismo, tradición, saltos, inocencia, frescura, creatividad, diversión, belleza, austeridad, sacrificios, soñador.

PIES

Aceptación, simpatía, camaleón, adaptación, integración, profundidad, aguante, paciencia, humanismo, espiritualidad, equilibrio psico-físico, firmeza, sociabilidad, emocional, universal, expansión, comunión, auto-entrega, sacrificio, religiosidad, misticismo, poesía, tolerancia, cariño, amor, compasión.



ASANAS DE EQUILIBRIO

Mirar palabras clave de pies y piernas.

La elevación del ser humano sobre sus miembros inferiores determina un cambio y una evolución dirigida, en el mejor de los casos, hacia fines espirituales y humanitarios. El equilibrio psico-físico se manifiesta corporalmente y viceversa.

Dichas posiciones se pueden realizar sobre uno o ambos pies. Cuando trabajan sobre tan sólo uno de ellos están influyendo directamente sobre cada una de las mitades sutiles, es decir, derecha o solar e izquierda o lunar. La diestra estimulará la firmeza y la determinación en nuestro carácter. La siniestra favorecerá nuestra adaptabilidad e ingenio. Ambas, bien equilibradas, reunirán los requisitos necesarios para encontrar el punto medio en todo tipo de situaciones difíciles y de tal modo calmar las tensiones aparentes, conduciéndonos por el camino del medio.

El equilibrio sobre ambos pies suele ser de puntillas y desarrolla un esperanzador impulso de nuestras propias capacidades hacia metas y logros superiores.

ZONA CORPORAL
Pies
Piernas



EJERCICIOS BILATERALES

EL MOLINO

INTRODUCCIÓN

Explicar que tenemos dos hemisferios cerebrales que gobiernan las mitades opuestas del organismo. El hemisferio izquierdo controla el proceso del razonamiento y organización lógica de nuestra vida. El derecho gobierna el aspecto más creativo e intuitivo. Nuestro equilibrio interno depende de una buena comunicación entre ambos.

TÉCNICA

Colócate en *Padmasana*, *Ardha Padmasana* o similar, o sentados sobre los talones.

Realiza los controles vertebrales habituales.

Cierra los puños y coloca uno arriba y otro abajo, frente al tronco.

Con el brazo derecho, realiza movimientos circulares hacia adelante durante diez segundos.

Detén el brazo derecho, haz lo mismo con el izquierdo.

A continuación, repite la operación en sentido inverso.

Seguidamente, realiza los mismos procesos pero con los dos brazos a la vez.

Finalmente, el brazo derecho hace movimientos circulares hacia adelante y, simultáneamente, el izquierdo los realiza hacia atrás durante dos minutos y viceversa.

DURACIÓN

Cinco minutos aproximadamente.

