

Swami Sadashiva Tirtha

Enciclopedia del ayurveda

Secretos naturales de curación,
prevención y longevidad

एव | Ediciones
Ayurveda

Swami Sadashiva Tirtha

Enciclopedia del ayurveda

Volumen III

एव | Ediciones
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar. La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta a un profesional de la salud. Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Título de la edición original:

The Ayurveda Encyclopedia: Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity

© 1998 through 2012 Swami Sada Shiva Tirtha

© Ediciones Ayurveda, 2019

Mahón 26, bajo – 08022 Barcelona

edicionesayurveda.com

© Edith Zilli, por la traducción

© Imagen de portada de Pexels en Pixabay

Diseño de cubierta y maqueta: Ixs Imatge S.L.

ISBN del volumen: 978-84-120755-2-6

ISBN de la obra completa: 978-84-938929-9-9

*Dedicado a mi bienamado baba, Su Santidad 1008,
Sri Sri Srimat Swami Narayan Tirhaji Maharaj (1915-2001),
sin cuyos divinos silencio y bendiciones este libro nunca hubiera
podido ser escrito ni publicado.*

Índice de contenidos del volumen III

TERCERA PARTE. TERAPÉUTICA AYURVÉDICA (III)

Capítulo 9. Hatha yoga, pranayama, nada, mudra, bandha	11
Cuestiones generales	11
Posturas (<i>asanas</i>)	13
Pranayama y nada	42
Pranayama y kumbhaka	48
Mudras y bandhas	57
Yoga para el embarazo	68
Asanas de posparto	73
Yoga para niños	78
Yoga para la oficina	79
Yoga para ancianos y personas con discapacidad física	83
Yoga para trastornos digestivos	85
Glosario de terminología médica	86
Capítulo 10. Terapia de sonidos: mantras, chakras y música	89
Mantras de gurú	90
Despertar kundalini	91
Mantras sanadores ayurvédicos	91
El aliento vital y los chakras	95
Terapia musical	98
Capítulo 11. Terapias de colores y gemas	101
Terapia de color aplicada	102
El uso de los colores	103
Terapias de color, espiritualidad y astrología	103
Terapias astrológica y de gemas	106
Capítulo 12. Influencias externas: estilos de vida, estaciones, ejercicios	115
Rutinas de mañana y tarde	115
Dieta estacional	118
Ejercicio (<i>vyayama</i>)	122
Hierbas para el ejercicio	124
Capítulo 13. Psicología ayurvédica, ética y asesoramiento espiritual	125
El amor y las emociones	126

Desarrollo de la autoestima	127
El mundo interior y el exterior	128
Ayurveda y asesoramiento	129
Relación entre el profesional y el cliente	129
Las personalidades de los doshas	130
Actitud del cliente	132
Yama y niyama: códigos éticos de conducta	132
Ayurveda espiritual	135
Bibliografía	145
Índice de contenidos de los cinco volúmenes	146

TERCERA PARTE

Terapéutica ayurvédica (III)

Hatha yoga, pranayama, nada, mudra y bandha

*Un plato, una taza y un cuenco están hechos de la misma arcilla.
Así también, todo en la creación está hecho del mismo Brahman eterno.*

AFORISMO UPANISHÁDICO

De la antigua literatura védica, los más respetados son cuatro textos sobre las asanas (posturas) del yoga: *Hatha Yoga Pradipika*, *Goraksha Samhita*, *Gherand Samhita* y *Hataratnavali*. Estas escrituras fueron redactadas entre el siglo VI, cuando hatha yoga y pranayama comenzaron a emerger en India, y el siglo xv d. n. e. El presente capítulo correlaciona la información de estos libros con los beneficios físicos y espirituales del ayurveda.

Existen muchos enfoques de las asanas de yoga. Tres métodos bien conocidos son hatha, kundalini y ashtanga. Este capítulo analiza e integra estos tres métodos del yoga.

Es interesante el hecho de que hatha yoga también se encuentre en la cultura precolombina: en San Agustín, Colombia, existen antiguas estatuas de piedra en posturas yóguicas.

Cuestiones generales

Las ideas subyacentes en la práctica del yoga son las siguientes:

- Sea suave; no fuerce ninguna postura; forzar va contra la naturaleza.

- Siéntase completo en cualquier estadio de la posición que pueda lograr.
- El objetivo es la integridad o unión, no la perfección física de una postura cualquiera.

Las asanas yóguicas tienen tres finalidades. En primer lugar, se pueden utilizar como medio para preparar al estudiante (junto con la respiración pranayama) para prácticas espirituales avanzadas como mantra sadhana (meditación). Esto es válido especialmente en el caso de hatha yoga.

En segundo lugar, cuando se practica la meditación libre de esfuerzo, las asanas pueden producirse automáticamente, depurando e integrando mente, cuerpo y espíritu. Finalmente, los profesionales ayurvédicos pueden recomendar estas posturas para curar enfermedades específicas.

Hatha yoga ha curado enfermedades (algunas consideradas incurables) desde las eras antiguas hasta los tiempos modernos. Su definición explica sus métodos sanadores. Espiritualmente, «yoga» significa la unión de la fuerza espiritual roja, en la base de la columna vertebral, con la fuerza espiritual blanca, en la coronilla de la cabeza; la unión del espíritu solar, en el ombligo, con el espíritu lunar, en la cabeza, y la unión del ser pequeño con el Ser divino y eterno.

Físicamente, yoga significa la unión de prana (aire que se mueve hacia dentro) con apana (aire que se mueve hacia abajo o hacia afuera); la unión en la cual todas las corrientes energéticas del cuerpo fluyen subiendo por sushumna, principal canal interior de la columna vertebral. A cada lado del sushumna hay dos canales secundarios. «Ha» es el canal derecho o solar (*pingala*), con predominio de pitta. «Tha» es el canal (*nadi*) izquierdo o lunar, llamado ida, con predominio vata/kapha. Así pues, hatha yoga significa la unión de todas las corrientes de energía física en estos dos canales, que posteriormente fluyen hacia el sushumna.

Cada escuela de yoga hace hincapié en aspectos diferentes. Patanjali sugiere que la manera de limpiar la mente, el cuerpo y el espíritu es la ética (*yama* y *niyama*); acentúa un enfoque más psicológico de la curación y la autorrealización. El libro *Hatha Yoga Pradipika* dice que los órganos y sistemas del cuerpo deben ser depurados en primer término, mediante asanas y pranayam. Los profesionales ayurvédicos permiten que cada cliente escoja el sendero curativo más adecuado para él o ella.

Las asanas de yoga y el pranayama, junto con la meditación, se popularizaron en Occidente durante la década de 1960. Sin embargo, junto con su introducción también se han occidentalizado. Las posturas empezaron a enseñarse como fines en sí mismas, meramente para curar una enfermedad, reducir

el estrés o tener un mejor aspecto; la idea de que estas posturas son una base para la autorrealización fue generalmente ignorada. El *Hatha Yoga Pradipika* dedica el primer capítulo a recordar al estudiante que hatha yoga se utiliza, específicamente, como primer paso en la autorrealización. Este objetivo no se debe olvidar.

Precauciones para principiantes

1. Para practicar las asanas se utiliza una esterilla, manta o alfombra suave y cómoda.
2. Las personas que tienen rígida o dañada la espalda, columna o cuello deben practicar con mucha suavidad.
3. A las embarazadas, se les aconseja evitar todas las posturas vigorosas e invertidas y no tenderse sobre el vientre.
4. Las posturas invertidas (postura sobre los hombros, postura sobre la cabeza) amenazan la vida de quienes sufren problemas cardíacos y no deben ser practicados por hipertensos (ejemplos: oído, nariz, cabeza, corazón).
5. La estancia donde se practica yoga debe ser agradable y estar limpia, ventilada y libre de corrientes de aire.
6. Siempre es mejor aprender las posturas de un maestro cualificado.
7. El yoga se aprende primero en la primavera o el otoño; iniciar un curso de yoga en invierno o verano puede provocar desequilibrios en la salud.
8. Una dieta saludable y moderada ayuda a evitar desequilibrios en la salud. No se recomiendan comidas difíciles de digerir, rancias, muy calientes o frías.
9. El yoga no se debe practicar con el estómago completamente vacío ni con el estómago lleno. Se aconseja a los principiantes tomar un poquito de leche hervida y ghee antes de practicar pranayama.

Posturas (asanas)

Existen ochenta y cuatro millones de asanas de asiento, según describió el señor Shiva. De ellas, 84 son las mejores y de estas, 32 son útiles para la humanidad.

GHERAND SAMHITA: CAPÍTULO 2, VERSÍCULO 1

HATHA YOGA PRADIPIKA: CAPÍTULO 1, VERSÍCULO 33

De estas treinta y dos, cuatro fueron escogidas como las mejores: siddhasana (perfecta), padmasana (loto), simhasana (león) y bhadrasana (postura graciosa).

HATHA YOGA PRADIPIKA: CAPÍTULO 1, VERSÍCULO 34

Siddhasana es la más importante de las asanas. Se debería practicar siempre, pues purifica los 72.000 nadis.

HATHA YOGA PRADIPIKA: CAPÍTULO 1, VERSÍCULOS 38-9

Si la perfección se puede alcanzar mediante sidhasana, ¿de qué sirve practicar muchas otras asanas?

HATHA YOGA PRADIPIKA: CAPÍTULO 1, VERSÍCULO 41

Esta última pregunta se refiere a las asanas como preparación para una práctica meditativa más profunda. Desde el punto de vista de la salud ayurvédica, las diversas posturas ayudan a curar problemas de salud específicos. Con este fin, este capítulo describe algunas de las asanas más efectivas para curar diversas enfermedades.

Siddhasana (postura de la perfección)

Esta es la postura más importante. La practican los hombres, mientras que las mujeres siguen su variante, siddha yoni asana (véase la siguiente postura).

MÉTODO

1. Siéntese cómodamente.
2. Ponga el talón izquierdo en el perineo (o abertura anal).
3. Ponga el talón derecho directamente sobre el izquierdo, presionando contra la raíz del órgano reproductor. (Tradicionalmente, la parte alta del talón debe presionar la raíz del órgano reproductor, en la base del pubis).
4. Meta los dedos de los pies y el borde del pie derecho entre el muslo izquierdo y los músculos de la pantorrilla.
5. Siéntese cómodamente, firme y con la columna erguida.
6. Baje la barbilla hacia la clavícula, relajando la cabeza (en la actualidad algunos lo practican con la cabeza erguida y los ojos cerrados).
7. Contemple el interior de ajna chakra (tercer ojo). (Cuando los ojos se cansen, ciérrelos y contemple el espacio frente a los ojos).
8. Coloque las manos en jnyan mudra (las puntas del pulgar y el índice se tocan formando un círculo. Los tres dedos restantes permanecen extendidos o sin curvar, con las palmas hacia fuera). Se dice que esta posición



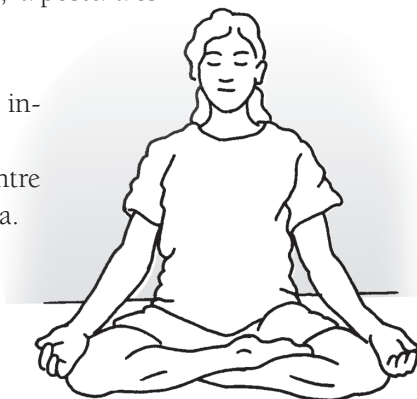
de la mano impide que la energía escape del cuerpo a través de los dedos. Alternativamente se puede practicar chin mudra (ponga la punta del índice en la base del pulgar y apoye las palmas en las rodillas).

Siddha yoni asana

Este método es practicado por las mujeres; la postura es casi idéntica a siddhasana.

MÉTODO

1. Los talones presionan contra las zonas inferior y superior del órgano reproductor.
2. Los dedos de ambos pies se insertan entre los muslos y los músculos de la pantorrilla.
- 3-8. Véase «siddhasana».



Beneficios de ambas posturas

Beneficios espirituales:

- Estimulan ajna chakra (desarrollan la consciencia pura).
- Controlan las energías nerviosa y pránica de los chakras muladhara y swaddishtan.
- Equilibran el nivel de energía igualando las fuerzas mental y pránica.
- Presionar los talones contra el perineo impide que kundalini shakti (fuerza vital) escape del chakra muladhara.
- Presionar los talones contra el perineo estimula a muladhara, donde se originan los tres nadis principales (*ida*, *pingala*, *sushumna*).
- Estas posturas purifican sushumna.
- Los impulsos eléctricos fluyen hacia el cerebro, purificando nadis y eliminando bloqueos internos.
- Se producen automáticamente las tres bandhas (*mula bandha*, contracción del perineo; *uddiyana bandha*, contracción del abdomen inferior; *jalandhara bandha*, contracción del cuello (llave de mentón). Estas bandhas acumulan una mayor provisión de energía pránica en el cuerpo. Más adelante, se analizarán más detalladamente.
- La postura conduce a la autorrealización.

Órganos beneficiados: estómago, vesícula biliar, hígado, bazo, riñones (es decir, los órganos purificadores).

Beneficios físicos y mentales: cura la depresión nerviosa, equilibra la tensión arterial, el funcionamiento cardiaco y, en los hombres, las hormonas

masculinas (testosterona). Estas posturas conservan la temperatura interior del cuerpo y redirigen la energía pránica hacia arriba, activando sushumna al equilibrar ida y pingala.

Beneficios de bandha:

- Mula: elimina la senilidad, crea equilibrio de pran y apan (líquido vital y líquido inferior).
- Uddiyana: purifica el aliento y sus canales (esto se puede practicar a solas, vaciando completamente el estómago y contrayendo el ombligo hacia la columna).
- Jalandhara: el flujo del néctar de sahasrara (chakra de la coronilla) es consumido por el sol (fuego) en el chakra del ombligo. Jalandhara regula el flujo para que el fuego no pueda consumir el néctar. Esto resulta en sadhana mesmerizado.

Beneficio de los doshas: todos, especialmente P- (se reduce).

Variantes

Con ligeras variaciones de pies y piernas, siddhasana se denomina también vajrasana, muktasana y guptasana. Se las presenta aquí para su estudio.

VAJRASANA (RAYO): arrodílese y coloque las nalgas entre los talones, con el dedo gordo del pie derecho sobrepuesto al izquierdo.

MUKTASANA (LIBERACIÓN): coloque el talón izquierdo bajo el ano y el derecho sobre el izquierdo.

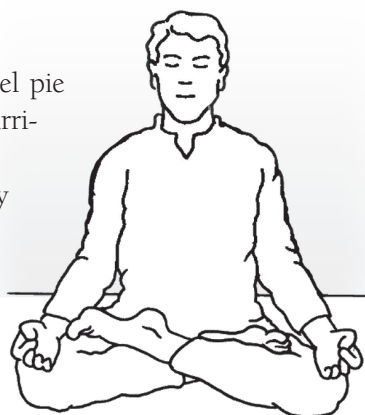
GUPTASANA (SECRETO): coloque los pies entre los músculos del muslo y la pantorrilla, a fin de que los talones presionen contra el ano.

Padmasana (postura del loto)

Esta es una postura más difícil. Por suerte, no se considera tan importante como siddhasana.

MÉTODO

1. Coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho (con las plantas hacia arriba).
2. Si es posible, cruce las manos detrás de la espalda y sujete firmemente los dedos de los pies.
3. Presione el mentón contra el pecho y mantenga la espalda recta.
4. Si no puede sostener los dedos de los pies tras la espalda, ponga las manos en jnyan, chin, bhairava o yoni mudra.



Bhairavi (mujeres): apoye los dedos de la mano izquierda sobre los dedos de la derecha, con las palmas hacia arriba, y las manos en el regazo.

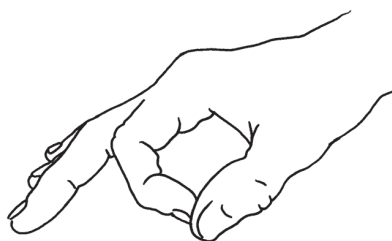
Bhairava (hombres): La colocación de los dedos es exactamente opuesta a la de bhairavi.

Yoni mudra: Los dedos corazón, anular y meñique se entrelazan, mientras que el índice y el pulgar se unen por los extremos. Los pulgares apuntan hacia arriba y los índices, hacia delante (formando un espacio triangular entre el índice y el pulgar (véase la ilustración.))

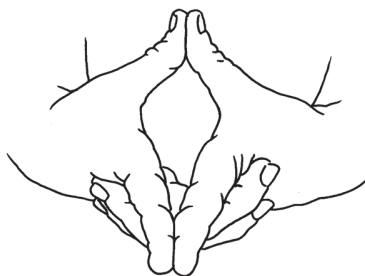
5. Enfoque los ojos hacia la punta de la nariz (nasakagra drishti). Como alternativa, uno puede inclinarse hacia delante y, a su debido tiempo, apoyar la frente en el suelo.

6. La lengua presiona contra la raíz de los dientes superiores.

7. Eleve lentamente el prana.



Jnyan mudra



Yoni mudra

Beneficios: padmasana es la destructora de todas las enfermedades; equilibra prana y las fuerzas mentales. También tonifica los nervios sacro y coccígeo, mediante el aumento del flujo sanguíneo. La sangre se desplaza hacia la región abdominal y sirve de ayuda contra trastornos mentales, emocionales y nerviosos. Inclinar hacia delante alivia el estreñimiento, la depresión, los dolores de cabeza y los trastornos menstruales, y elimina arrugas.

Órganos beneficiados: esta postura estimula los meridianos de acupuntura del estómago, la vejiga biliar, el bazo, los riñones y el hígado; cambia la estructura metabólica y los patrones cerebrales, equilibrando todo el organismo.

Precauciones: no se debe practicar cuando se sufre de ciática o infección sacra.

Beneficio de los doshas: todos.

El yogui que, sentado en padmasana, inspira por la entrada de los nadis y los llena de prana, obtiene liberación; no hay duda.

HATHA YOGA PRADIPIKA

Simhasana (postura del león)

MÉTODO

(Los pies y los tobillos deben ser muy flexibles para realizar esta postura).

1. Siéntese sobre los tobillos cruzados.
2. Presione el talón izquierdo contra el lado derecho del perineo, los hombres; las mujeres, a la derecha del órgano reproductor.
3. Presione el talón derecho contra el lado opuesto del perineo u órgano.
4. Apoye las palmas en las rodillas, con los dedos separados.
5. Incline la cabeza hacia delante hasta que el mentón llegue casi a tocar la clavícula.
6. Enfoque los ojos hacia la punta de la nariz.
7. Abra la boca como si bostezara, alargando la lengua tan afuera como pueda.

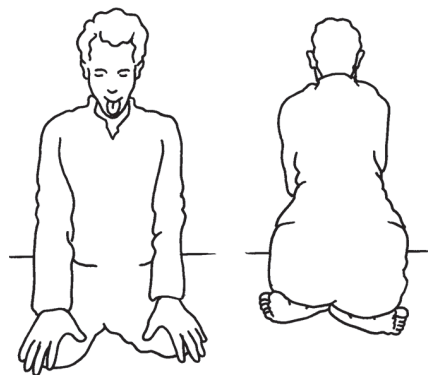
La posición de los pies induce una práctica natural de mula banda, debido a la presión sobre el perineo u órgano reproductor. La cabeza inclinada estimula la llave de cuello (*jalandhara*). La inclinación hacia delante induce uddiyana bandha. Es mejor ejecutar esta postura en el exterior, de cara al amanecer.

Beneficios: esta postura es buena para los cantantes

y locutores, los dolores de garganta y las cefaleas sinoidales kapha.

Órganos beneficiados: para trastornos de oídos, nariz, garganta y boca.

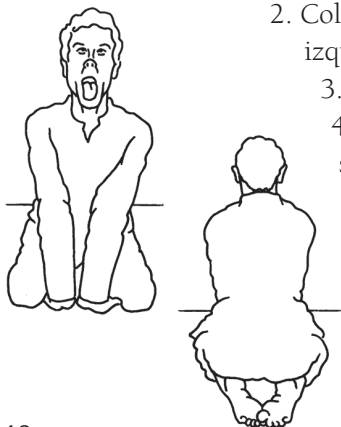
Beneficios de los doshas: todos, en especial kapha.



Simhasana sentado (variante)

MÉTODO

1. Separe las rodillas y recuéstese en ellas.
2. Coloque el pie derecho bajo la nalga derecha y el pie izquierdo bajo la nalga izquierda.
3. Asiente las nalgas entre los talones.
4. Las manos pueden reposar en las rodillas o en el suelo, entre los talones, con las palmas hacia abajo y los dedos apuntados hacia el cuerpo. Aplique presión sobre la parte carnosa de las palmas.
5. Eleve el mentón cinco o siete centímetros y contemple el tercer ojo (*ajma chakra*); esto se conoce como shambhavi mudra.



6. Extienda la lengua hacia fuera tanto como pueda sin sentir incomodidad.
7. Inspire profundamente por la nariz. Espire con un sonido rugiente, como el de un león («Aaahhh»).
8. Mueva la lengua de lado a lado para estimular la garganta aun más.

Swastikasana (postura auspiciosa)

MÉTODO

1. Siéntese con las piernas cruzadas y coloque los pies hacia arriba, entre los músculos del muslo y la pantorrilla. (Los pies deben poner cojines bajo los pies para mantenerlos levantados en su sitio).

2. Coloque las manos en jnyan o chin mudra.

3. Manténgase erguido y cómodo.

Beneficios: estimula nadis (meridianos de la acupuntura) en la cara posterior de las piernas. Masajea suavemente el nervio ciático. La región lumbar y los músculos abdominales resultan tonificados y se equilibra la temperatura interior del cuerpo. En la cultura védica, la esvástica es un símbolo de fertilidad, creatividad y auspicio; por tanto, practicar esta postura desarrolla estos atributos, disipa las penas y estabiliza mente y cuerpo. Esta postura controla rápidamente la respiración.

Doshas: todos, en especial vata y pitta.



Paschimottanasana (ugrasana) (Postura de estiramiento de espalda)

MÉTODO

1. Estire las piernas rectas delante del cuerpo.

2. Inspire y levante las manos por encima de la cabeza, manteniendo la espalda erguida.

3. Espire e inclínese hacia delante desde las caderas, alargando las manos hacia las puntas de los pies. Si puede tocarlas o cogerlas con comodidad, hágalo; de lo contrario, permítase la sensación de logro, sin que importe hasta dónde pueda estirarse (por ejemplo, si se coge las rodillas, las pantorrillas, etc.) Debe sentir la espina dorsal estirada. La espalda debe permanecer recta, ni curvada ni gibosa. Al principio, se puede pasar una toalla o una cuerda por la punta de los pies para sentarse debidamente.

