

ASHTANGA YOGA



Ashtanga Yoga

Traducido como el Yoga de las Ocho Ramas.

Su autoría se le atribuye al sabio Patanjali en los Yoga Sutras.



Las Ochos Ramas son:

- Yamas •
- Niyamas •
- Asana •
- Pranayama •
- Pratyahara •
- Dharana •
- Dyana •
- Samadhi •



Ashtanga Yoga

(1º) *Yamas*

- Normas éticas -

Ahimsa •

Satya •

Asteya •

Brahmacharya •

Aparigraha •





- No Violencia -

Comenzando por la no violencia a sí mismo y con el entorno, en pensamiento, palabra y acción.





- Veracidad -

Ser sincero, veraz y honesto.
En conjunto con ahimsa (no
violencia) nos lleva a decir la
verdad sin lastimar a los demás.





- No robar -

No robar ni malversar de
ningún tipo: confianza, tiempo,
energía, posesiones o riqueza.



Brahmacharya

- Castidad -

Vivir más allá del placer de los sentidos y usar nuestra energía siempre de manera intencional.





- No Posesividad -

Poseer únicamente lo que
necesitamos sin ser codiciosos.



Ashtanga Yoga

(2º) Niyamas

- Disciplinas personales -

Saucha •

Santosha •

Tapas •

Swadhyaya •

Isvarapranidhana •



Saucha

- Pureza -

Limpieza del cuerpo y la mente.



Santosha

- Alegría -

Consciencia gozosa de
alegría y gratitud.





- Austeridad -

Autodisciplina que conlleva
sencillez y moderación.



Swadhyaya

- Autoestudio -

Conocerse y profundizar tanto en
uno mismo como en la filosofía.





- Entrega -

Entrega y rendición a la
voluntad divina.



Ashtanga Yoga

(3°) Asana

- Práctica de posturas físicas -



Asana

Asana literalmente significa postura y se refiere a la práctica física del yoga.

La actividad física es esencial para desarrollar bienestar de vida y mantener a nuestro cuerpo y mente saludables, por lo que es necesario en el camino espiritual para progresar.

El yoga sutra II.46 menciona: “*asana* es perfecta firmeza del cuerpo, estabilidad de inteligencia y benevolencia del espíritu.”

Cada postura redirecciona el flujo de energía interno, generando innumerables beneficios a nivel físico, energético, mental y espiritual; es por esto que es importante sostener cada postura pacientemente para que el cuerpo reciba estos beneficios.



Asana

En Ashtanga Yoga se comienza practicando la “Serie Primaria” o, por su nombre en sánscrito: *chikitsa*. Cuyo nombre se traduce a “Yoga Terapia”, inicia con el mantra de invocación (a Patanjali), después se realizan una serie de posturas predeterminadas en un orden específico y se finaliza con el mantra de cierre.

Entre sus efectos: purifica al cuerpo, desintoxica órganos internos y fortalece la primer capa (el cuerpo físico). Al dominar la primera serie se pasa a la segunda, después a la tercera... Y así sucesivamente hasta llegar a la sexta.

Las posturas preparan al Ser, comenzando por la capa más superficial, el cuerpo físico, para las siguientes ramas del Ashtanga Yoga.



Asana

Cualquier *asana* que se realice, debe ser hecha con un sentimiento de firmeza, estabilidad y resistencia del cuerpo, buena voluntad intelectual, y consciencia y deleite del corazón.

El cuerpo se mantiene tonificado y la mente sintonizada para que el practicante pueda mantenerse más tiempo con un cuerpo firme y una mente serena.

Deben realizarse sin ser agresivos contra nuestros músculos o células. Se debe crear espacio entre el músculo y la piel para que la piel reciba la acción de los músculos, articulaciones y ligamentos.

La piel le envía señales al cerebro, mente e inteligencia donde se juzga la oportunidad de estas acciones. De esta manera los principios de *yamas* y *niyamas* se ven involucrados y se armonizan las acciones y reacciones.



Ashtanga Yoga

(4°) Pranayama

- Control de la respiración -



Pranayama

Se suele definir *pranayama* como el “control de la respiración” sin embargo, en realidad es mucho más que solo regular el aire que entra y sale del cuerpo.

Si estudiamos su etimología, *pranayama* se compone de dos palabras: *prana* y *ayama*. *Prana* es una palabra muy conocida, la cual significa “energía vital”, otras filosofías hablan de ella como “chi” o “ki”; por otro lado *ayama* significa “expansión”.

Nótese entonces como entonces *pranayama* es la expansión de la energía vital en nuestro cuerpo.

El control de la respiración nos permite manipular el flujo energético en el interior de nuestro cuerpo, el cual se da a través de los *nadis* o canales energéticos.



Pranayama

El *prana* o energía vital fluye por los canales energéticos o *nadis*, los cuales son entre 72 000 y 350 000.

Las *bandhas* o candados energéticos, también juegan un rol importante en la práctica del la expansión de la energía vital.

Progresivamente se va creando mayor consciencia de estos canales, pues la práctica los despeja y fortalece.



Pranayama

Los principales músculos involucrados con la respiración son: el diafragma y los músculos intercostales (serratos, escalenos, pectorales, subclavios y espinales).

La respiración es una de las maneras en que nuestro cuerpo balancea el pH, mediante el intercambio dióxido de carbono (al exhalar) por oxígeno (al inhalar).



Pranayama

Pautas para practicar:

- Asegúrese de tener el estómago vacío, se recomienda un mínimo de 4 horas de anticipación sin ingerir alimentos.
- Respete siempre a su propio cuerpo y observe los efectos que la práctica genera en usted.
- No acelere el avance, practique siempre de manera que pueda permanecer relajado durante las respiraciones.
- *Pranayama* debe ser practicado con total cautela y únicamente bajo la guía de un maestro calificado.
- La práctica inadecuada de pranayama resulta muy dañina y desbeneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente; si en algún momento observa algún desbalance, absténgase de practicar y consulte a un maestro calificado.

- Acompañe la práctica de *pranayama* con una dieta saludable y actividad física para mantener su cuerpo vigoroso y así facilitar el flujo energético que el *pranayama* ocasiona.



Pranayama

La consciencia o *citta*, está sumamente correlacionada con la energía vital o *prana*. Si la respiración está tranquila, entonces el *prana* también lo está y por ende, la consciencia permanece tranquila. Todo tipo de fluctuaciones se apaciguan cuando el *prana* y *citta* están firmes y silenciosas.

Por esto la herramienta más poderosa para traer la mente al presente es la respiración y siempre es el enfoque básico de toda meditación, cuando sentimos y contemplamos la respiración traemos nuestra atención al aquí y al ahora.

Por esto mismo, el yoga sutra II.53 menciona “La mente se vuelve apta para la concentración”, por ello es la rama que abre la puerta a las próximas ramas que son más meditativas e introspectivas.



Ashtanga Yoga

(5°) Pratyahara

- Control de los sentidos -



Pratyahara

A partir de la quinta rama comenzamos con prácticas de meditación, pues el fin supremo del yoga va más allá que tener principios éticos, prácticas disciplinarias y el control del cuerpo y de la energía.

El objetivo principal es el de trascender la mente y dejar de vivir gobernados por ella, por lo que el control de los sentidos se vuelve una herramienta necesaria y poderosa para este fin.

El yoga sutra 11.54 menciona “Al abstraernos de los sentidos, mente y consciencia del contacto con objetos externos; y luego direccionarlos internamente hacia el observador (*drashtu*), es *pratyahara*”.

El camino al estado de meditación inicia con el control de los sentidos.



Pratyahara

El camino del yoga nos va guiando a través de diferentes etapas hacia la realización, pues este es el fin de la práctica.

Al sentarnos en meditación es donde comenzamos a observar y conocer a la mente y a sus procesos, el intentar mantener el cuerpo inmóvil comenzará a salir a flote la resistencia de nuestra mente a la quietud. Parte de estos descubrimientos será comenzar a sentir el cuerpo pesado y por esto es sumamente importante ya haber integrado la memoria corporal (mediante el *asana*) de una buena postura, ya que si no el cuerpo tenderá a colapsar y la columna a jorobarse; también habrán inquietudes de todo tipo como querer cambiar de posición, necesidad repentina de rascarse alguna zona en específico, bostezos, entre otros.

Aquí es donde la práctica de *pratyahara* comienza a tomar poder para controlar estos impulsos y no ceder ante ellos.



Pratyahara

Así como un pájaro no puede volar sin sus 2 alas, las alas del camino del yoga son: práctica (durante las primeras 4 ramas) y renunciación (durante las últimas 4 ramas); para volar entonces ambos principios son necesarios. Así entonces el practicante habita su alma, percibiendo todo directamente sin la intervención de *citta*, la facultad consciente.

Destaquemos el término “renunciación”, pues al interiorizar en la meditación, estamos renunciando y desapegándonos del exterior; decidimos dejar de vernos influenciados por los fenómenos externos (aquellos que percibimos a través de los 5 sentidos), para conectar con el núcleo de nuestra esencia: el *atman*, o el alma.

La práctica se convierte entonces en un vaivén entre percibir el entorno con nuestros sentidos y reposar en la quietud interior.



Pratyahara

De manera similar a como el *asana* crea consciencia corporal y *pranayama* del manejo de energía; cultivar *pratyahara* guía al desarrollo de una mayor consciencia sobre los sentidos.

El Yoga Sutra II.55 dice: “*Pratyahara* resulta en el absoluto control de los órganos de los sentidos”.

Así como se ve reflejada la vivencia e integración de dichos fenómenos en distintos aspectos internos de nuestro Ser, de igual manera se verá reflejada en aspectos externos a nuestro Ser. Al conectar más con nuestros sentidos no solo comenzamos a percibir nuestro mundo interno con mayor profundidad y entendimiento, si no que también al mundo externo.



Ashtanga Yoga

(6°) *Pharava*

- Concentración -



Dharana

En comparación a las primeras 5 ramas del yoga, las últimas 3 son más sutiles, íntimas y subjetivas. Se pueden considerar las primeras 5 ramas como una búsqueda externa.

Los *yamas* purifican nuestra forma de actuar, los *niyamas* nuestra forma de discernir, el *asana* limpia nuestro cuerpo físico, *pranayama* crea consciencia sobre la manipulación de la energía y *pratyahara* aligera nuestra mente. Todo esto nos permite armonizar y comprender de manera profunda nuestras capas más externas.

A partir de acá comienza entonces la búsqueda interior, donde armonizamos y comprendemos las capas más internas. Pues las últimas 3 ramas están directamente relacionadas con la mente, la inteligencia y la consciencia.



Dharana

Dharana significa concentración y se refiere al acto de mantener nuestra atención enfocada en un punto, ya sea adentro o afuera del cuerpo; de forma que el frenesí de nuestra mente se vea controlado y retraído a un único punto focal.

Recordemos que el fin del yoga es el de cultivar nuestra mente: los *yamas* y *niyamas* desarrollan estabilidad emocional, el *asana* nos revitaliza manteniendo saludable a la morada del alma, con *pranayama* aprendemos a no derrochar nuestra energía y regular el flujo de la misma y con *pratyahara* adquirimos claridad interna al desapegarnos de los estímulos externos. Esto fertiliza el terreno de nuestra consciencia para cultivar nuestra mente.

Abriendo el camino a la búsqueda interna que nos llevará a la más íntima realización.



Dharana

Esta capacidad de concentración llega naturalmente con la integración de las demás ramas a nuestra vida. Podemos incluso observarlo como una consecuencia inmediata de la vivencia del yoga.

Esto pues, al mantenernos presentes para vivir bajo ciertas normas éticas, encarnar ciertas prácticas personales, respirar y mover el cuerpo y la energía a cierto ritmo y en un alineamiento específico, mientras al mismo tiempo nos dejamos de identificar con los estímulos externos; nos será natural e intuitivo mantener nuestro enfoque en un único punto que así decidamos.

Enfoques externos deben ser auspiciosos y asociados con la pureza; internamente la mente penetrará el alma y con ello, el objeto será la pura existencia.



Ashtanga Yoga

(7°) Dhyana

- Meditación -



Dhyana

Avanzando en el camino de la búsqueda interior, una vez se ha adiestrado lo suficiente a la mente para controlar los sentidos y mantener la concentración en un único punto; entonces se logra entrar en un *estado de meditación*.

El yoga sutra III.2 nos menciona: “Un firme y continuo flujo de atención dirigido hacia el mismo punto o región es meditación (*dhyana*).”

Es decir, la meditación es la unión de las dos ramas anteriores: *pratyahara* y *dharana*. Por lo que naturalmente se llegará a dicho estado tras la integración de la práctica y la renuncia que se vive en el camino del yoga.



Phyana

Destaquemos el término *estado de meditación*, es decir, así como el dormir o la vigilia, la meditación también es un estado.

La concentración nos ayuda a disciplinar nuestra mente para mantenernos enfocados en un punto, por lo que se convierte en un vaivén entre el punto de enfoque elegido y estar distraído.

Una vez logramos mantenernos enfocados en este punto sin esfuerzo alguno, entramos en un *estado de meditación*. La meditación llega a nosotros, nosotros no llegamos a ella.

Así como al sembrar una planta preparamos el terreno y la regamos adecuadamente, después de esto no estamos encima de ella esperando a que crezca. Sucede similar con la meditación, preparamos el terreno mediante rituales y prácticas para aquietar nuestra psique, para después de esto esperamos sin esfuerzo ni expectativas a que florezca en nosotros.



Pranayama

Recordando la correlación entre el estado físico y mental como puente hacia una realización espiritual. Las prácticas físicas (y energéticas) nos permiten, con el tiempo, trasladar estas habilidades adquiridas a nuestros procesos y funcionamientos mentales.

Dicho esto es importante hacer énfasis en el concepto “effortless meditation” o lo que se traduciría como “meditación sin esfuerzo”. Pues de igual manera como a nivel físico a la hora de meditar tomamos una postura cómoda donde nuestro cuerpo se mantenga erguido, pero a la vez no haya ningún esfuerzo por lograr esto, donde nuestra columna se mantenga recta pero no haya ninguna tensión. Lo mismo buscamos lograr con nuestra mente, desde *pratyahara* y *dharana*, buscamos abstraernos y mantenernos enfocados sin embargo, que no haya ningún esfuerzo implicado en realizar esto.

Y es por esto que la meditación debe realizarse sin esfuerzo.



Ashtanga Yoga

(8º) *Samadhi*

- Realización -



Samadhi

El objetivo de la práctica del yoga. *Samadhi* es realización, lo que coloquialmente se ha denominado “iluminación.”

El practicante se verá dirigido hacia este fin, sin importar sus intenciones iniciales poco a poco se verá absorbido por la reconexión con su naturaleza. El alma ya está realizada, ya estamos “iluminados” sin embargo, en esta ilusión de individualidad en la que vivimos (dualidad) tenemos un velo que nos impide verlo.

Por ende, no es algo que obtenemos, es algo de lo que nos percatamos. El camino del yoga poco a poco nos guía al reconocimiento de la realidad de nuestra esencia mediante la práctica y renuncia que se realiza en cada una de sus ramas; a quitarnos el velo.



Samadhi

Por esto es que se prefiere el término de “realización” o “despertar” sobre el término de “iluminación”. Debido a que iluminación proviene de iluminar, es decir, hay algo externo que está iluminando; cuando por el contrario como se ha mencionado, nuestra capa más interna el *atman* o alma ya está iluminada, el despertar es una cualidad de nuestra naturaleza y solo es darnos cuenta de esta realidad intrínseca.

En esta ilusión dual vivimos, sin percatarnos, bajo un velo que nos enseguece de esta realidad. Al referirnos a ilusión dual o dualidad, hablamos de la separación entre observador y objeto (por esto dual, de dos), haciendo énfasis a que esta separación no es más que una ilusión y en realidad todo el cosmos está interconectado.



Samadhi

Recordando el vaivén de concentración que se experimenta *en el estado de meditación o dhyana*, donde oscilamos entre mantenernos absortos por el magnífico espacio silencioso en medio de pensamientos y, la corriente de pensamientos misma. Resulta crucial la renuncia a todo apego, expectativa y anhelo (*pratyahara*) junto a la práctica de mantenernos concentrados (*dharana*) para así, poco a poco, estemos cada vez más inmersos y reconocidos en el campo unificado de la consciencia que habita en el espacio en medio de pensamientos.

En este espacio de no mente, donde reposamos en la no dualidad es decir, unificados con toda la existencia; se tiene acceso a toda la información y conocimiento que, en realidad, ya habita en nosotros. Por esto mismo *samadhi* puede llegar repentinamente en cualquier momento, pues solo es de hacer el cambio de perspectiva necesario para quitarse el velo.



¡Muchísimas gracias por leer!

Les dejo mi información de contacto:



Mayi

Instructor de Yoga
Terapeuta Holístico
Orientador en Estilos de Vida

■ AYURVEDA
■ ACUPRESIÓN

■ AROMATERAPIA
■ YOGA

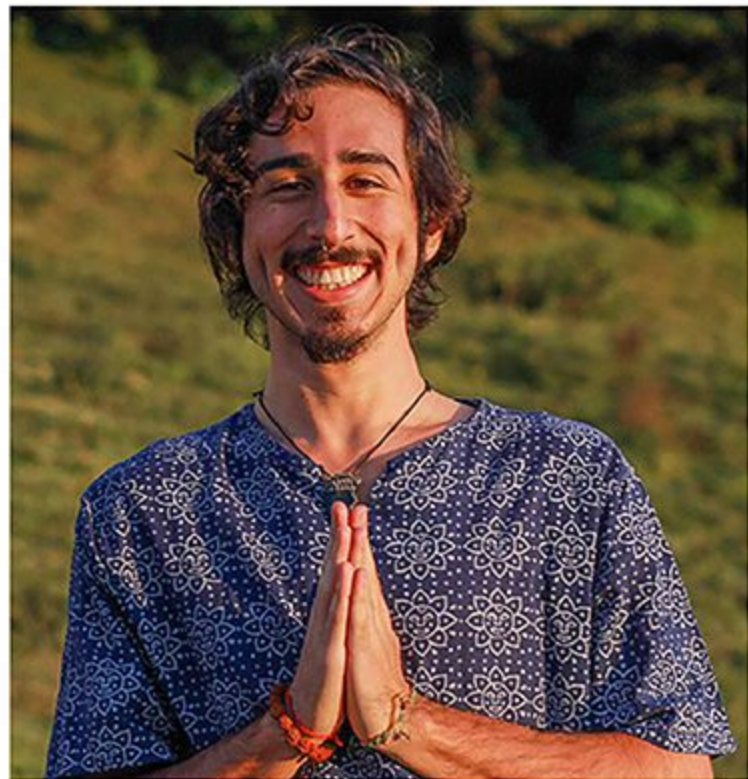
■ MEDITACIÓN
■ FILOSOFÍA

☎ + 506 8860 3638

📷 @mayiluuz

📘 <https://www.facebook.com/MayiLuuz>

✉ mayiluuz@gmail.com



Créditos:

Contenido: MayiLuz
Filosofía: Los Yoga
Sutras de Pantajali