

DeROSE

CHAKRAS, KUNDALINÍ Y PODERES PARANORMALES

REVELACIONES INÉDITAS SOBRE LOS CENTROS DE FUERZA DEL CUERPO Y SOBRE EL DESPERTAR DEL PODER INTERNO.



UNIVERSIDAD DE YÔGA

registrada en los términos de los artículos 45 y 46 del Código Civil Brasileño, nº 37959, 6º Oficio

Al. Jaú 2000 – Tel.(00 55 11) 3081-9821 – São Paulo

Direcciones en las demás ciudades, en el *website*:

www.uni-yoga.org

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN

Ninguna parte de esta obra podrá ser reproducida, copiada, transcripta o transmitida por medios electrónicos o grabaciones, sin permiso, por escrito, del editor.

PERMISO DEL AUTOR PARA LA TRANSCRIPCIÓN Y CITA

Resguardados los derechos del Editor, el autor concede autorización de uso y transcripción de fragmentos de esta obra, siempre que se solicite autorización por escrito y se cite la fuente.

DeROSE

Doctor Honoris Causa, Comendador y Notorio Saber por diversas entidades culturales y académicas, Consejero de la Orden de los Parlamentarios de Brasil, DeRose es el fundador de la Universidad de Yôga. Con casi 50 años de magisterio, más de 20 libros escritos y 24 años de viajes a la India, recibió el reconocimiento del título de Maestro en Yôga (no académico) y Notorio Saber por La FATEA – Facultades Integradas Teresa d'Ávila (SP), por la Universidad de Porto (Portugal), por la Universidad Lusófona, de Lisboa (Portugal), por la Universidad Estácio de Sá (MG), por la UniCruz (RS) y por las Facultades Integradas Corazón de Jesús (SP). Comendador y Notorio Saber en Yôga por la Sociedad Brasileña de Educación e Integración. Comendador por la Academia Brasileña de Arte, Cultura e Historia. Fundador del Sindicato Nacional de los Profesionales de Yôga y de la primera Confederación Nacional de Yôga del Brasil. Introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en las Universidades Federales de Río de Janeiro, Río Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahía, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Río Grande do Norte, etc.; Universidades Estaduales do Río de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontificias Universidades Católicas do Río Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo y otras. En Portugal, fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Lusófona, de Lisboa, y en la Universidad de Porto. En Argentina fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Tecnológica Nacional. Es aclamado como el padre de la Reglamentación de los Profesionales de Yôga cuyo primer proyecto de ley elaboró en 1978. Por ley estatal la fecha de cumpleaños del Maestro DeRose, 18 de febrero, fue instituida como el *Día del Yôga* en nueve estados del Brasil: São Paulo, Río de Janeiro, Paraná, Santa Catarina, Minas Gerais, Bahía, Mato Grosso, Pará y Goiás.

CHAKRAS, KUNDALINÍ Y PODERES PARANORMALES



UNIVERSIDAD DE YÔGA

registrada en los términos de los artículos 45 y 46 del Código Civil Brasileño, nº 37959, 6º Oficio
Al. Jaú 2000 – Tel.(00 55 11) 3081-9821 – São Paulo
Direcciones en las demás ciudades, en el *website*:
www.uni-yoga.org

© 2003 DeRose

Proyecto editorial, digitación, diagramación, ilustración y paginación en Word: DeRose

Tapa: Takeshita

Revisión: Diana Raschelli de Ferraris, Melina Flores

Revisión de esta edición: Fernanda Neis

Producción gráfica: Editora Uni-Yôga*

1ª edición en papel: 2006

**DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN (CIP)
ELABORADO POR EL AUTOR**

De Rose, L.S.LA., 1944 -

Chakras, kundalíní y poderes paranormales / De Rose. - São Paulo :

Nobel

1. Yôga 2. DeRose 3. Yôga en la literatura 4. Maestros de Yôga. I. Título

CDD- 181.45

Señor Librero:

Este libro no es sobre autoayuda, ni terapia, ni mucho menos sobre esoterismo. No tiene nada que ver con Educación Física ni con deportes. El tema Yôga merece, por sí solo, una clasificación aparte.

Así, le agradezco que la obra sea catalogada como Yôga y se exponga en un estante de Yôga. Estoy seguro de que los lectores lo agradecerán también.

El Autor

*** LA EDITORA UNI-YÔGA**

es un órgano de divulgación cultural de la

PRIMERA **UNIVERSIDAD DE YÔGA** DEL BRASIL

registrada en los términos de los artículos 45 y 46 del Código Civil Brasileño, n° 37959, 6°

Oficio

organismo de la

UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA

www.uni-yoga.org

Al. Jaú 2.000 – São Paulo – Brasil – Tel: (11) 3064-3949 y 3082-4514

Impreso en Argentina/*Printed in Argentina*

SUMARIO

Sumario del lector (temas que más interesaron)
Cómo leer este libro
Introducción
La propuesta de los libros de la Universidad de Yôga
Chakras y kundaliní
Qué son los chakras
Existen chakras principales y secundarios
Prána
Los puntos de la Acupuntura
Cuáles son los chakras principales
Dirección en que deben girar los chakras
 El sentido sinistrógiro (antihorario)
 El sentido dextrógiro (horario)
Cómo saber cuál es el sentido horario
Varios medios para desenvolver los chakras
 Los medios externos
 El medio interno
Nádís, los meridianos de energía
Granthis, las válvulas de seguridad
El nudo gordiano
El mantra puede matar
Siddhis, los poderes paranormales
Qué es la kundaliní
El miedo injustificado a la kundaliní
Distintos métodos para despertar la kundaliní
Kundaliní es femenina
Los peligros de la kundaliní
Resumen del argumento en favor del despertar
Evolución del símbolo de la kundaliní
Una experiencia personal
Conclusión
Recomendaciones finales

DEFINICIONES

Yôga¹ es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.

Samádhi es el estado de hiperconsciencia y autoconocimiento que sólo el Yôga proporciona.

SwáSthya Yôga es el nombre de la sistematización del Yôga Antiguo, Preclásico, el Yôga más completo del mundo.

Las características principales del SwáSthya Yôga (ashtánga guna) son:

- 1. Su práctica sumamente completa, integrada por ocho modalidades de técnicas.*
- 2. La codificación de las reglas generales.*
- 3. El rescate del concepto arcaico de secuencias encadenadas sin repetición.*
- 4. El hecho de estar orientado a personas especiales, que nacieron para el SwáSthya Yôga.*
- 5. La valorización del sentimiento gregario.*
- 6. Seriedad superlativa.*
- 7. Alegría sincera.*
- 8. Lealtad inquebrantable.*

1 El acento sólo indica dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Por ejemplo: Pátanjali se pronuncia "Patánjalí"; y kundaliní se pronuncia "kúndaliní". El efecto fonético se aproxima más a "kún-daliní" (jamás pronuncie "kundalíní"). Para indicar eso a nuestros lectores, vamos a subrayar la sílaba tónica de cada palabra. Si el lector desea esclarecimientos sobre los términos sánscritos, le recomendamos que consulte el *Glosario*, al final de este libro. En cuanto a la pronunciación, escuche el CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del **Curso Básico de Yôga**.

DEMOSTRACIÓN

DE QUE LA PALABRA YÔGA TIENE ACENTO EN SU ORIGINAL EN ALFABETO DÊVANÂGARÍ:

Extraído del libro *Yôga Avanzado*, del Maestro DeRose.

य	= YA (corta)
या	= YAA ∴ YÁ (larga)
यो	= YOO* ∴ YÔ (larga)
योग	= YÔGA

*Aunque hayamos escrito didácticamente **YOO**, este artificio es utilizado sólo para una mejor comprensión del lector lego en sánscrito. Debemos aclarar que el fonema **ô** es resultante de la fusión de la **a** con la **u** y, por eso, es siempre largo, pues contiene dos letras. En esta convención, el acento agudo se aplica sobre las letras largas cuando hay fusión de letras iguales (**á**, **í**, **ú**). El acento circunflejo se utiliza cuando hay fusión de letras diferentes (**a + i = ê**; **a + u = ô**), por ejemplo en *sa + ishvara = sêshvara* y *AUM*, que se pronuncia ÔM.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL IDIOMA CASTELLANO:

Léxico de Filosofía Hindú, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL IDIOMA INGLÉS:

Pátañjali Aphorisms of Yôga, de Srí Purôhit Swámi, Faber and Faber, Londres.

Encyclopædia Britannica, en la nota *Sanskrit language and literature*, volumen XIX, edición de 1954.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL IDIOMA PORTUGUÉS:

Poema do Senhor, de Vyasa, Editorial Relógio d'Água, Lisboa.

Si alguien, supuestamente entendido en sánscrito, declara que la palabra Yôga no tiene acento, pídale que le muestre cómo se escribe el ô-ki-mātra. Después pídale que le indique dónde aparece el ô-ki-mātra en la palabra Yôga (aparece inmediatamente después de la letra y). Luego pregúntele lo que significa cada una de las tres partes del término ô-ki-mātra. Deberá responderle que ô es la letra *σ*, ki significa *de*, y mātra se traduce como *acento*. Luego, ô-ki-mātra se traduce como "*acento de la σ*". Así, una vez más, queda probado que la palabra Yôga tiene acento.

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Jamás emprenda la lectura de un libro didáctico sin papel y birome para hacer anotaciones. De lo contrario, pensará que aprendió pero olvidará todo más tarde.

Subraye y haga anotaciones también en el propio libro. Organice un índice de los temas que más le interesaron, con las respectivas páginas, y anote eso en la página de apertura del libro estudiado para tener esos datos siempre a mano.

Al final de cada capítulo, deténgase y reléalo observando las anotaciones realizadas.

Relea los buenos libros antiguos, ya anotados.



INTRODUCCIÓN

Este libro pertenece a la colección *Curso Básico de Yôga* de la **Uni-Yôga**.

Algunos libros del Maestro DeRose son obras de envergadura, de 400 a 700 páginas. Por ese motivo, en atención al lector interesado en un tema específico, decidimos lanzar una colección de libros menores, cada uno sobre un tema específico, pertinente al Curso de Formación de Instructores que el Maestro dicta desde la década del 70 en las Universidades Federales, Estatales y Católicas en varios estados del Brasil, así como en Universidades de Europa. Esto nos permitirá editar libros más accesibles, que posibilitarán al público trabar contacto con el Yôga Antiguo más fácilmente.

Este opúsculo tratará de un tema que despierta mucho interés y que generalmente se interpreta de una forma un tanto limitada, dejando que las creencias o la cultura regional interfieran en la visión más clara del asunto. Como siempre, el Maestro DeRose abordará el tema bajo un prisma diferente, nuevo y más abarcador.

Comisión Editorial



LA PROPUESTA DE LOS LIBROS DE LA UNIVERSIDAD DE YÔGA

La propuesta de esta colección es proporcionar a los estudiosos el resultado de una búsqueda desarrollada durante más de cuarenta años, que incluyen veinticuatro años de viajes a la India. Es el rescate de la imagen de un Yôga Ancestral que, fuera de nuestro linaje, ya no se encuentra en ninguna parte.

Mucho se escribió y se escribe sobre el Yôga Moderno, pero casi nada sobre el Yôga Antiguo, que es mucho más fascinante. El Yôga Preclásico es una pieza viva de arqueología cultural, que se considera extinguida en la propia India, su país de origen hace más de cinco mil años. Lo que es raro es más valioso, pero, independientemente de ese valor como rareza, el Yôga Preclásico es sumadamente completo y diferente de todo lo que pueda estereotiparse con el arquetipo “Yôga”. Además, al estudiar esa modalidad, tenemos incluso la satisfacción desbordante de estar dedicándonos al Yôga original, por lo tanto, el más auténtico de todos. Pero ¿cómo estudiar el Yôga más antiguo si no hay casi ninguna bibliografía disponible?

Al comienzo no existía la escritura y el conocimiento era transmitido en forma oral. Después, en la fase del Yôga Clásico, alrededor del siglo III a.C., no existía la imprenta, los libros debían ser escritos a mano y reproducidos uno a uno por los copistas, lo que tornaba el producto literario muy caro y las ediciones sumamente restringidas. Por esa época había una cantidad irrisoria de obras y un tiraje de éxito tendría alrededor de cien ejemplares. De esa forma, fue relativamente fácil que se perdieran obras enteras, por incendios, terremotos, inundaciones, guerras o, simplemente, por persecuciones ideológicas. No nos restó casi nada.

Por otro lado, del Yôga Moderno prácticamente todo fue preservado. Primero, debido al menor período que transcurrió entre la época de la publicación y el momento presente. Después, con el abaratamiento de los libros gracias al advenimiento de la tipografía, se escribieron muchas más obras y sus tiradas alcanzaron a miles de copias. Así, siempre habría unos cuantos ejemplares en otro lugar cuando se produjeran incendios, terremotos, inundaciones, guerras o persecuciones.

El resultado de esto es que hoy casi todos los libros, escuelas e instructores de Yôga son de línea Medieval² o están fuertemente influidos por ella. El Yôga Contemporáneo aún no tuvo tiempo suficiente para una producción editorial relevante. Peor: la mayor parte está contaminada por los paradigmas de la fase anterior y se confunde con el Medieval, hasta por la propia jerga utilizada y por la distorsión de significado en los términos técnicos aplicados.

Siendo así, sin disponer de caminos ya recorridos de acceso al Yôga más antiguo, para llegar adonde llegué fue necesario ir revolviendo, pulgada por pulgada, los escombros de los siglos. Primero analicé el Yôga Contemporáneo. Después, volviendo al pasado más próximo, escudriñé en la vertiente del período anterior, el Yôga Medieval. Pasados unos buenos quince años de estudios, habiendo agotado la literatura disponible, era hora de viajar a la India para investigar *in loco*. En Bombay me enfrasqué en el Yôga Clásico y en los Himalayas en tradiciones tal vez más antiguas. Un buen día descubrí una modalidad que había quedado perdida durante siglos, el Yôga Preclásico. Pasaron veinte años más durante los cuales, yendo y viniendo de la India, traté de profundizar mi búsqueda en los Shástras, en la meditación y en los debates con swámis y saddhus de varias Escuelas. El resultado fue impactante y puede cambiar la Historia del Yôga. Ese resultado es el que voy a exponer en los textos de esta colección de más de veinte libros publicados bajo el sello de la Universidad de Yôga.

COLECCIÓN UNI-YÔGA

2 En una historia de cinco mil años, lo Medieval es considerado Moderno. Estudie el cuadro de la Cronología Histórica, que se explica en detalle en el libro *Orígenes del Yôga Antiguo*.

1. DeRose, *Yôga Avanzado*, Longseller (Argentina). Título original: *Faça Yôga antes que você precise*, Nobel (Brasil), Afrontamento (Portugal).
2. DeRose, *Yôga, Mitos e Verdades*, Nobel (Brasil) y Afrontamento (Portugal).
3. DeRose, *Todo lo que nunca quiso saber sobre Yôga*, Longseller (Argentina) y L&PM.
4. DeRose, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga.
5. DeRose, *Boas Maneiras no Yôga*, Nobel.
6. DeRose, *Yo recuerdo...*, Longseller (Argentina). Título original: *Eu me lembro...*, Nobel (Brasil).
7. DeRose, *Encuentro con el Maestro*, Kier. Título original: *Encontro com o Mestre*, Matrix (Brasil).
8. DeRose, *Sûtras – máximas de lucidez e êxtase*, Nobel.
9. DeRose, *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*, Nobel.
10. DeRose, *Orígenes del Yôga Antigo*, Kier (Argentina). Título original: *Origens do Yôga Antigo*, Nobel.
11. DeRose, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Nobel (Brasil) e Afrontamento (Portugal).
12. DeRose, *Tantra, la sexualidad sacralizada*, Longseller (Argentina) y Uni-Yôga (Brasil).
13. DeRose, *Yôga Sûtra de Patañjali*, Uni-Yôga.
14. DeRose, *Mensagens do Yôga*, Uni-Yôga.
15. DeRose, *Karma e dharma – transforme a su vida*, Nobel.
16. DeRose, *Chakras e kundaliní*, Nobel.
17. DeRose, *Meditação*, Uni-Yôga.
18. DeRose, *Corpos do Homem e Planos do Universo*, Uni-Yôga.
19. DeRose, *Guia do Instrutor de Yôga*, Uni-Yôga (agotado).
20. DeRose, *Prontuário de Yôga Antigo* (edición histórica sólo para coleccionistas).
21. DeRose, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Uni-Yôga.
22. De Bona, Rodrigo, *A parábola do croissant*, Uni-Yôga.
23. Santos, Sérgio, *Yôga, Sâmkhya e Tantra*, Uni-Yôga.
24. Santos, Sérgio, *Escala Evolutiva*, Uni-Yôga.
25. Flores, Anahí, *Coreografías*, Uni-Yôga.
26. Flores, Melina, *108 Familias de ásanas*, edición de la autora.
27. Marengo, Joris, *50 aulas prácticas de SwáSthya Yôga*, Nobel.
28. Castro, Rosângela, *O gourmet vegetariano*, Nobel.
29. Caramella, Edgardo, *La dieta del Yôga*, Kier, Buenos Aires.
30. Barcesat, Yael, *Complementación pedagógica*, Uni-Yôga, Buenos Aires.

DeROSE

**DOCUMENTACIÓN DE LOS TÍTULOS DE MAESTRO,
NOTORIO SABER, COMENDADOR
Y DOCTOR *HONORIS CAUSA*.**



CHAKRAS Y KUNDALINÍ

El occidental tiene un interés muy grande por el tema chakras y kundaliní. Sin embargo, la información equivocada por falta de fuentes serias de estudio y las versiones fantásticas por cuestiones de mero devaneo, son las más popularizadas. Entonces, olvide todo lo que haya leído al respecto. Vamos a comenzar de nuevo.

QUÉ SON LOS CHAKRAS

Chakra significa rueda o círculo. Los chakras son centros de captación, almacenamiento y distribución del prána, la energía vital. Se llaman ruedas o círculos por ser vórtices de energía –y, como tal, circulares– localizados en las confluencias y bifurcaciones de las nádís o meridianos. Los chakras son remolinos, como los que se forman en los ríos. Tal vez no sea una coincidencia que nádí signifique río, corriente o torrente. Los chakras también pueden ser llamados poéticamente padmas, o lotos. Generalmente esta segunda denominación se utiliza también para evitar la excesiva repetición de la palabra chakra.

EXISTEN CHAKRAS PRINCIPALES Y SECUNDARIOS

Los chakras principales se representan de manera esquemática por medio de dibujos de lotos vistos desde arriba, con un número variable de pétalos abiertos. Esos pétalos son representaciones simbólicas del número de nádís primarias que parten de cada respectivo chakra para distribuir su energía por otros chakras y por todo el cuerpo³.

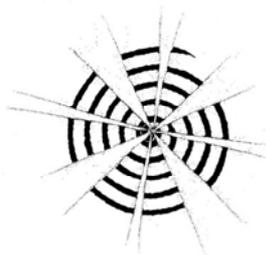


Ilustración de un chakra en representación simbólica hindú y en versión esquemática.



Observando un *compact disc* con sus refracciones luminosas, tendremos una imagen mucho más próxima de la apariencia que tendría el chakra si pudiera ser registrado por la retina humana.

³ Las representaciones medievales de los chakras están cargadas de una cantidad de símbolos, que incluyen animales sagrados, representaciones iconográficas de divinidades hindúes y otros elementos totalmente innecesarios para el practicante de Yôga. Optamos por utilizar en este libro las ilustraciones de chakras mejor hechas, más correctas y más bonitas que encontramos en la literatura mundial sobre el tema. Los dibujos de esos chakras fueron impresos en forma de cuadros y son ofrecidos a los interesados por la Asociación de Profesionales de Yôga de Higienópolis, São Paulo, que tuvo la gentileza de autorizarnos a utilizarlos en este libro.

Los chakras básicos dan origen a todos los demás chakras, denominados secundarios, a través de la red de vascularización pránica, que son las nádís o canales. De cada chakra principal parten algunas corrientes (nádís) para distribuir el prána por los chakras secundarios. Hay un número indeterminado de chakras secundarios en el cuerpo humano. Sólo en las palmas de las manos tenemos cerca de treinta y cinco en cada una. Así, cuando procedemos a la vocalización de mantras, marcando el ritmo con palmas, estamos estimulando nada menos que setenta pequeños chakras a través del contacto. El choque entre las palmas genera energía térmica y electricidad estática, manifestaciones de prána.



PRÁNA, LA ENERGÍA VITAL

Prána es el nombre genérico que se da a cualquier forma de energía manifestada biológicamente. Luego, el calor y la electricidad son formas de prána, siempre que sean manifestadas por un ser vivo. Después de los mantras acompañados de palmas, se produce una intensa irradiación de prána por las palmas de las manos. Podemos aplicarlas sobre un chakra que queramos desarrollar, sobre una articulación que deseemos mejorar o sobre un órgano que precise de algún refuerzo de vitalidad o regeneración.

Prána, en el sentido genérico, es una síntesis de energía de origen solar, que se encuentra en todas partes: en el aire, en el agua, en los alimentos, en los organismos vivos. Así, nuestras fuentes de reabastecimiento pránico son el Sol, el

aire que respiramos, el aire libre que toca nuestro cuerpo, el agua que bebemos, los alimentos que ingerimos. Podemos aumentar o reducir la cantidad de prána de los alimentos. La cocción, por ejemplo, reduce el prána⁴. Cambiar el agua varias veces de un vaso a otro puede enriquecerla con energía vital.

El prána puede ser visto y fotografiado. Para verlo en forma directa, basta dirigir la mirada hacia el cielo azul en un día de sol. Observe el infinito azul del cielo. Poco a poco, comenzará a percibir miríadas de puntos luminosos, sumamente dinámicos, que realizan trayectorias curvas y sinuosas, con gran velocidad y brillo. No confunda eso con fenómenos ópticos, que también existen, pero no guardan semejanza alguna con la percepción del prána. En cuanto a fotografiarlo, la kirliangrafía ya viene siendo estudiada hace casi medio siglo y cuenta con un acervo bastante elocuente.

El prána (genérico) se divide en cinco pránas específicos:

<u>prána</u>	localizado en el pecho
<u>apána</u>	localizado en el ano
<u>samána</u>	localizado en la región gástrica
<u>udána</u>	localizado en la garganta
<u>vyána</u>	localizado en todo el cuerpo

Los más importantes son prána y apána, por el hecho de tener polaridades opuestas. Prána es positivo y apána es negativo. De esa forma, cuando logramos hacer que se encuen-

4 Consulte el libro *Alimentación Vegetariana: chega de abobrinha!*, de este autor.

tren (por ejemplo, elevando apána por medio del mūla bandha) los dos polos opuestos, se genera una chispa que es el inicio del despertar de la kundaliní⁵.

Además de los pránas, hay también subpránas que ejercen funciones muy particulares, tales como el parpadear de los ojos, el bostezo y otros. Esos subpránas se denominan kriká ra, kúrma, etc.



Ilustración de las bifurcaciones de las nódís y la formación de remolinos, pequeños chakras secundarios que regulan la energía que se distribuirá a los órganos, plexos y glándulas. Esos chakras secundarios reciben el nombre de "puntos" en la acupuntura, el shiatsu y el do-in.

Podemos influir sobre la cantidad de prána que fluye por los respectivos canales, actuando sobre los chakras principales y sobre los secundarios. Los principales, en realidad, contro-

5 Sobre la importancia de respetar el género femenino del término kundaliní, daremos más elementos en el capítulo *La kundaliní es femenina*, al final de este libro.

lan toda la trama de chakras secundarios, regulándolos. No obstante, es posible proceder a una sintonía fina, estimulando o sedando los chakras secundarios, que están más ligados a las funciones de los órganos físicos. En eso, la acupuntura, el shiatsu, la mosha y el do-in son muy eficientes.



LOS PUNTOS DE LA ACUPUNTURA

Los puntos de la acupuntura, del shiatsu, de la mosha y del do-in, son chakras secundarios que tienen relación directa con el funcionamiento de los órganos. Esas técnicas son muy eficaces para influir sobre los estados de salud. Aunque sean muy buenas, recomendamos a los practicantes de Yôga que sólo recurran a ellas cuando eso sea realmente necesario y no por mero folclore, como suele ocurrir bastante a menudo.

En el ambiente de Yôga las personas cambian mucha información entre sí y les gusta experimentar cosas nuevas, lo que, en ese caso, no puede ser considerado de manera alguna como una cualidad. Innumerables personas van al acupunturista o a otro terapeuta sólo por diversión, “apenas para conocer”. Ahora, uno no se haría una cirugía sólo para conocer. Es cierto que la acupuntura parece menos invasiva, pero es eficiente y puede alterar bastante el funcionamiento de nuestros sistemas y aparatos. Luego, no se trata de una práctica inocua. Bien aplicada, es útil. Tratada con livianidad, puede generar problemas. Eso es una norma general, para todas las personas, ya sea que practiquen Yôga o no.

Para los practicantes de Yôga existe un cuidado más. En el Yôga, el instructor trabaja sus chakras principales para producir los efectos que desea en pro de su adelanto, en relación con las propuestas de esa filosofía. Pero si el alumno se hace aplicaciones de acupuntura, shiastu, mosha o do-in, estará alterando el funcionamiento de los chakras menores o “puntos”. Conocemos *mezclantes* que hacen una práctica de Yôga e, inmediatamente antes o después, ¿se aplican una sesión de do-in! Así están desajustando el sistema y comprometiendo los efectos del Yôga. ¿Queremos decirle con esto que no utilice do-in, acupuntura, shiatsu o mosha? De ninguna manera. Son recursos muy buenos. Sólo que debe evitarlos durante el período en que esté siguiendo un programa regular de Yôga. Si se enferma y necesita realmente atención terapéutica con una de esas disciplinas, le sugerimos que interrumpa temporariamente las prácticas de Yôga a fin de no mezclar los efectos de uno con los del otro y acabar creando, así, una “interacción *medicamentosa*” de consecuencias imprevisibles.



CUÁLES SON LOS CHAKRAS PRINCIPALES

El Yôga trabaja todos los chakras, pero confiere más atención a los principales, que se encuentran a lo largo del eje vertebral. Estos no sólo tienen que ver con la salud –pues distribuyen la energía a los demás centros– sino que son responsables por el fenómeno de eclosión de la kundaliní y

su constelación de poderes. Hay un chakra para cada segmento, a saber:

REGIÓN	CHAKRA
sacra	múládhára
coxígea	swádhisthána
lumbar	manipúra
dorsal	anáhata
cervical	vishuddha
craneana/frontal	ájña
craneana/coronaria	sahásrara

Incluso a lo largo de la columna vertebral, hay otros chakras además de estos más importantes. Son chakras secundarios, aunque están sobre el mismo eje.

El occidental siempre quiere saber el porqué de las cosas, el número exacto de chakras y de pétalos de cada uno, el color de cada chakra, los poderes paranormales que están relacionados con cada uno de ellos, cuántas nádís tenemos en el cuerpo, etc. Eso es una pérdida de tiempo, una mera curiosidad que no lleva a nada, hasta porque muchos de esos datos varían de una persona para otra y varían aun en un mismo individuo según la época. Lo que hace falta es practicar. Solamente la práctica va a producir un efecto concreto de desenvolvimiento de los chakras⁶. No obstante, algún conocimiento es siempre necesario, como cultura general. Lo que

6 Para quien desea comenzar una práctica bien orientada, completa y balanceada, recomendamos el CD **Práctica Básica**, que enseña pormenorizadamente una cantidad de técnicas de SwáSthya Yôga, que pueden ser realizadas incluso por un iniciante.

debemos evitar es fascinarnos con la teoría y menospreciar la práctica.



DIRECCIÓN EN QUE DEBEN GIRAR LOS CHAKRAS

Los chakras pueden girar para la derecha (movimiento dextrógiro u horario, denominado dakshinavártêna); o para la izquierda (movimiento sinistrógiro o antihorario, denominado vamavártêna).

SENTIDO			FUERZA	EFEECTO
horario	dextrógiro	dakshinav <u>á</u> rtêna	centrífuga	irradiación
antihorario	sinistrógiro	vamav <u>á</u> rtêna	centrípeta	captación

Sea para la derecha o para la izquierda, todos los chakras deben girar en un mismo sentido; de lo contrario el sistema entra en desequilibrio neurológico, endócrino y psíquico, abriendo las puertas a enfermedades difícilmente diagnósticables por la medicina. Hay personas mal informadas que divulgan que cada chakra debe girar en un sentido. No les haga caso; son legos. Un buen ejemplo son las ruedas de un automóvil. Si cada rueda gira en una dirección, uno no irá a ninguna parte, pero seguramente, va a dañar el vehículo, en este caso, su vehículo corporal. Sin embargo, hay bastante gente con ese síndrome, causado por la mezcla de diferentes filosofías, religiones, sistemas, líneas, Maestros, etc. Por ese

motivo surgió una nueva profesión: ¡el *alineador* de chakras!

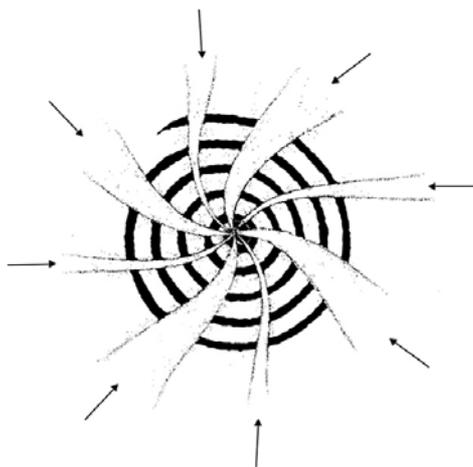
Cuando el movimiento de los chakras se intensifica, produce fenómenos, ya que hay más energía involucrada. Da lo mismo si el sentido es dakshinavártêna o vamavártêna.

El movimiento natural es el dextrógiro, con el cual nacemos todos, excepto algunos individuos que, por cuestiones genéticas, pueden tener de nacimiento los chakras girando para la izquierda.

Las personas que nacen con el movimiento de los chakras hacia la derecha, a lo largo de la vida pueden invertir el sentido de los lotos, haciéndolos girar para la izquierda al dedicarse a determinadas prácticas espirituales, tales como las de *mediumnidad*; o, también, pueden corregir el sentido, haciéndolo volver al dextrógiro con la práctica de un Yôga legítimo.

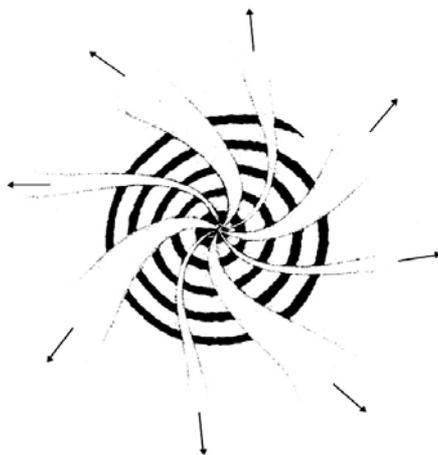
CUÁL DE LOS DE LOS SENTIDOS ES EL MEJOR

Depende de lo que uno desee. En principio, ninguno de los dos es mejor que el otro. Si uno practica Yôga, el mejor —es más, el único posible— es el sentido horario. En cambio, si busca desarrollarse como médium, necesita el sentido anti-horario.



Sentido sinistrógiro (vamavártêna)

El sentido sinistrógiro de los chakras genera fuerza centrípeta, por lo tanto de captación. Así, favorece la *mediumnidad*, la psicografía, la incorporación, etc. La razón es simple. Al médium le conviene ser una antena captadora de señales. No vamos a discutir aquí si esas señales son espíritus, estímulos del inconsciente u ondas “hertzianas” emitidas por otra persona. Sea lo que fuere, eso no tiene nada que ver con el Yôga.



Sentido dextrógiro (dakshinavártēna)

El sentido dextrógiro de los chakras genera fuerza centrífuga, por lo tanto de irradiación. De esa forma, favorece los fenómenos de paranormalidad que tienen más afinidad con el Yôga. A través del Yôga nos tornamos un polo irradiador de energía, refractario a fenómenos de mediumnidad. Practicando Yôga, jamás resultaremos vulnerables ni seremos penetrados por ningún medio. Eso nos mantiene blindados contra cualquier tipo de longitud de onda adversa, ya sea emitida por la naturaleza (fuerzas radiestésicas) o por otras personas (envidia, mentalizaciones, maldiciones, magia, vudú, macumba, etc.).

Es muy importante que eso se comprenda para que el practicante de Yôga no crea estar disminuido exactamente por la cualidad que le proporciona protección. Los espiritualistas son muy sensibles, a veces en exceso, y comentan que están sintiendo, viendo o escuchando esto y aquello. Ahora bien, el yôgin no sufre de ese tipo de sensibilidad hiperestésica. La sensibilidad del adepto al Yôga se manifiesta de forma

diferente. Pero si él no lo sabe, es capaz de pensar que el otro está más desarrollado, lo que no es verdad. Puede resultar más desequilibrado por estar captando, inadvertidamente y en cualquier circunstancia, vibraciones que no le serán útiles, hasta muy por el contrario. Vamos a dar ejemplos.

Imagine que tiene un amigo espiritualista, cuyos chakras giran en dirección antihoraria. Van juntos a una casa nocturna, un bar o un local bailable, para buscar a alguien. Al salir, su amigo declara: “No puedo ir a lugares con ese tipo de vibración... Me hace mal. ¿No lo sentiste?”

Usted, que practica Yôga, no sintió nada, pues sus chakras giran para la derecha y por lo tanto está protegido. No capta cosas malas. Entonces, puede creer que el otro es el más evolucionado, pero lo que ocurre es justamente lo contrario.

Veamos otro ejemplo. Usted y su amigo van a visitar a alguien en cuya residencia hay una señora de edad y enferma. Cuando salen, él comenta: “No me gusta ir a lugares donde hay personas enfermas. Soy muy sensible y percibo la vibración de sufrimiento del lugar. Tengo que ir a casa a tomar un baño de descarga, con ruda y sal gruesa. ¿No sentís nada?” Si ya leyó este libro o hizo el curso en video⁷, no se dejará influir por la sugerencia entre líneas de ser menos evolucionado que su amigo.

7 *Chakras y kundaliní* forma parte de una colección de cuarenta cursos grabados en video/DVD que pueden ser adquiridos en la Universidad de Yôga. Recomendamos que los estudiantes reúnan a sus amigos para dividir costos y compartir las clases. Llamamos a esa modalidad Grupo de Estudios. Para conocer el contenido de los videos, consulte el libro **Programa do Curso Básico**. En ese libro hay también instrucciones sobre cómo conducir un Grupo de Estudios. Se quiere acceder gratuitamente en internet a un resumen de esas clases, basta entrar en el site www.uni-yoga.org.

Usted le dirá, con la mayor naturalidad: “Nada. Yo practico SwáSthya⁸ Yôga, tengo mucha energía, salud para dar y vender. Estuve allá conversando con la viejita y ella me contó cosas maravillosas de su juventud. Me divertí mucho con ella y ella conmigo.”

Pero además, cuando ustedes se retiran, los parientes de la señora enferma comentan: “¿Se dieron cuenta de que cuando viene aquí ese joven que hace SwáSthya Yôga, la abuela incluso se siente mejor?” Usted no lo nota, pero, por donde pasa, va irradiando fuerza, poder y energía; va esparciendo salud, vitalidad, bienestar y felicidad a todos aquellos con quienes traba contacto. Ese es el efecto de que los chakras giren en sentido dakshinavártêna.



CÓMO SABER CUÁL ES EL SENTIDO HORARIO

Parece simple. Sentido horario (dakshinavártêna) es el sentido en que giran las agujas del reloj. Hasta aquí, todo el mundo entendió. El problema es que algunas personas interpretan que ese movimiento debe ser mentalizado tomando como punto de observación el lado de adentro del cuerpo, pero no es así. El movimiento de los chakras es observado por quien nos mira, así como observamos el reloj por el frente y no por atrás.

⁸ Swá significa *su propio*. También incluye el sentido de *bien* o *bueno*. Sthya transmite la idea de estabilidad (“sthira sukham ásanam”). Por eso uno de los significados de SwáSthya es auto-suficiencia (self-dependence), o sea, *dependencia de sí mismo, estabilidad en sí mismo*; y otro significado es bienestar (sound state).

En sala de clase, cuando pido a los alumnos que me muestren, con un movimiento giratorio del pulgar sobre el ájña chakra, para qué lado deben estimular el movimiento de ese padma, ¡invariablemente una parte del grupo hace el movimiento inverso! Ese engaño es tan común que, en este punto, conviene que usted interrumpa la lectura, busque un reloj analógico que tenga segundero, lo coloque delante del entrecejo y se mire en el espejo. El sentido en que esté girando la manecilla del reloj es la dirección para la cual deberá estimular los centros de fuerza, mediante los métodos 4 y 7 que se mencionarán en el subtítulo siguiente.

VARIOS MEDIOS PARA DESENVOLVER LOS CHAKRAS

Los chakras pueden ser estimulados por varios recursos externos o por un medio interno. Los occidentales prefieren los artificios externos. La tradición milenaria hindú aprecia la forma interna.

Las formas externas o artificiales son:

1. percusión
2. fricción
3. masaje
4. pase magnético⁹
5. calor
6. mantra
7. concentración

⁹ Esto no tiene ninguna relación con los pases del espiritismo. En el caso citado en este capítulo, el pase magnético consiste en apuntar el pulgar hacia el chakra y girarlo en el sentido deseado, estimulando de esa forma el vórtice del chakra.

8. mentalización

Observe que incluso la mentalización es considerada como un recurso externo o artificial.

El medio interno es sólo uno: despertar la energía ígnea de la kundaliní. Esta actúa de la misma forma que si se encendiera un motor que pone en movimiento las ruedas del vehículo.

En el SwáSthya Yôga admitimos la utilización de las formas externas, siempre que también se esté realizando un trabajo en profundidad que es el despertar progresivo de la energía interna llamada kundaliní.

Aparte de los recursos voluntarios antes mencionados, la estimulación de chakras también puede producirse por accidente o por programación genética en una determinada época de la vida. Así, quien tiene paranormalidades no es forzosamente más espiritualizado que los demás. Puede incluso ser menos evolucionado interiormente, pero haber desarrollado los fenómenos por medio de entrenamiento de técnicas, por haber sufrido un accidente o por programación de DNA.



LA ÓPTICA HINDÚ Y LA INTERPRETACIÓN OCCIDENTAL

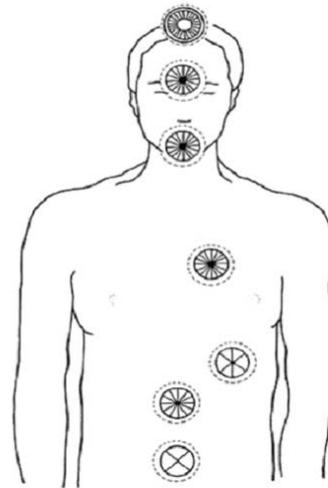
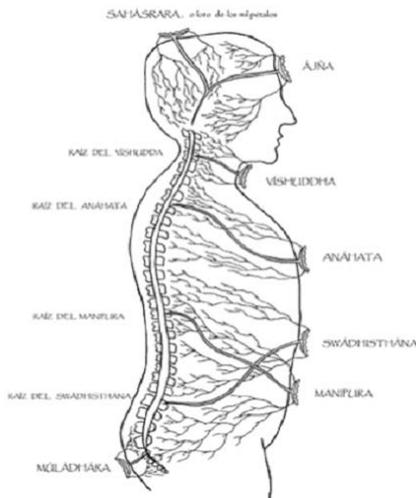
La estructura de los chakras consta de tres partes:

- a) **la raíz** o punto de inserción en el eje central (nádí suhmná);
- b) **el tallo**, que lleva la energía de la kundaliní hasta el respectivo chakra;
- c) **y las flores** (loto), que están situadas sobre la superficie de la piel.

Estas últimas son las únicas que los libros más populares divulgan como “los chakras”.

Las raíces, los tallos y las flores.

Las flores de los chakras, desplazadas.



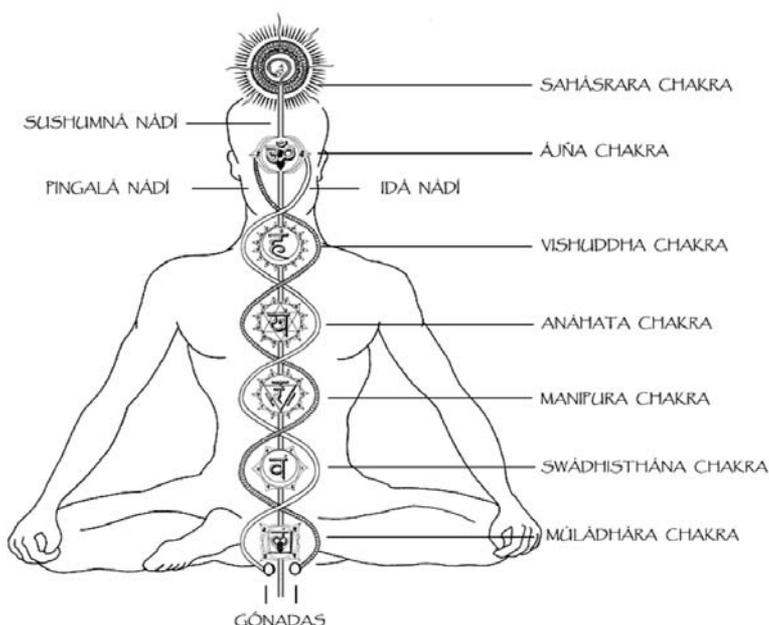
Por el hecho de que les gusta desenvolver los chakras, pero no desean actuar sobre la kundaliní, los occidentales¹⁰ suelen representar ilustrativamente los chakras desplazados,

¹⁰ Por *occidentales* me refiero aquí a la cultura judeo-cristiana, pues aunque se haya originado en el Oriente Medio, floreció en Europa y América.

más para la derecha o para la izquierda, más para arriba o para abajo, conforme la localización de las “flores”, la porción exterior. Sólo constituyen representaciones de los vórtices de los chakras, cuyo desenvolvimiento puede originar fenómenos paranormales, pero no produce evolución interior.

Sería el equivalente a comprar un auto, colocarlo sobre cabalotes y hacer girar las ruedas, una por una, con las manos. Las ruedas estarían girando, pero eso no serviría de nada, pues no podemos utilizar ese vehículo sin encender el motor. Una estimulación de chakras sin la ignición de la kundaliní, aplicando sólo recursos externos o artificiales, sería comparable al malabarismo de circo que consiste en colocar siete platos que giran en la extremidad de otras tantas varillas, y correr todo el tiempo de un lado para el otro a fin de mantenerlos en movimiento. Eso se debe a que los occidentales tienen miedo de la kundaliní, y prefieren actuar sobre los chakras en lugar de trabajar con el poder interno.

Las representaciones gráficas utilizadas por los hindúes para estudiar la estructura de la kundaliní y sus siete chakras principales, generalmente consisten en disponerlos en línea recta sobre la nádí sushumná, porque a los Maestros de la India les interesa más el trabajo de activación de los chakras en profundidad, mediante el despertar de la serpiente ígnea para la evolución interior, o sea, encendiendo el motor, a partir de lo cual van a girar todas las ruedas.



Las representaciones gráficas utilizadas por los hindúes para estudiar la estructura de la kundaliní y sus siete chakras principales, generalmente consisten en disponerlos en línea recta sobre la nádi sushumná

NÁDÍS, LOS MERIDIANOS DE ENERGÍA

Las nádís son los meridianos o canales de energía vital que vascularizan todo nuestro cuerpo. Nádí es el femenino de náda, que significa sonido. Nádí significa río, corriente o torrente. Realmente, su asociación con la palabra náda es muy ilustrativa, pues las nádís —a causa del pasaje de la energía vital— producen una vibración que es captada como sonido por el aparato auditivo bien entrenado.

La tradición menciona 72.000 nádís, pero es obvio que ese número es simbólico. Cada persona posee un número diferente de venas, arterias, arteriolas y capilares. De la misma forma, cada cual tiene una cantidad diferente de nádís, ya

que ese número se ve alterado de acuerdo con las circunstancias, de la misma forma como ocurre en el sistema circulatorio.

Las principales nádís son idá, píngalá y sushumná, siendo esta última la más importante de todas, pues por ella deberá ascender la energía de la kundaliní.

Sushumná es una nádí del plano físico energético¹¹. Tiene una contraparte astral denominada *vajriní* y otra mental llamada *chittríní*.

Cada nádí tiene un calibre diferente y, como tal, produce una vibración distinta, así como un diapasón de soplo bajo el constante paso del aire. Eso es captado por el oído interno e interpretado como sonido, un sonido diferente para cada nádí o pétalo de los chakras. Ese sonido se representa con una letra del alfabeto dêvanágari¹². Se lo denomina bíja mantra del pétalo. La fusión de todos esos bíja mantras de los pétalos de cada chakra resulta en el sonido del chakra o su bíja mantra, esto es, el sonido simiente del respectivo chakra. Por medio de la emisión de ese sonido por las cuerdas vocales, podemos estimular los chakras por resonancia. Y ellos responden muy bien.

Algunos practicantes parecen no creer que estemos hablando de temas técnicos, cuyos efectos son bien concretos, y tienden a no observar esta o aquella recomendación. Incluso el mantra puede tener consecuencias destructivas si se practica sin responsabilidad.

11 Para una mejor comprensión de los planos do universo y de los vehículos de manifestación de esas dimensiones en el ser humano, consulte el libro *Corpos do Homem e Planos do Universo*, de este autor.

12 Dêvanágari es la escritura utilizada para el idioma sánscrito, lengua muerta de la India.



EL MANTRA PUEDE MATAR

El mantra no es inocuo, es una vibración que produce efectos muy reales. Por lo tanto, esté atento a los bija mantras de los chakras y no los altere¹³.

BÍJA	CHAKRA
LAM	múládhá <u>r</u> a
VAM	swádhisthá <u>n</u> a
RAM	manip <u>r</u> a
YAM	aná <u>h</u> ata
HAM	vish <u>u</u> ddha
ÔM	áj <u>ñ</u> a
	sahá <u>s</u> rara

Incluso no alterándolos, es fundamental aprenderlos de un Maestro verdadero, pues aquellos que los aprendieron a través de lecturas, así como los que los recibieron de quien no tiene Iniciación, inevitablemente los pronuncian mal. Vocalizar mal un mantra es lo peor que puede hacer el estudiante.

13 Las instrucciones sobre la pronunciación no pueden transmitirse por escrito. Según la ciudad o el país de origen del lector, él pronunciará de forma diferente. Por ejemplo, **ram** será pronunciado por un carioca con *r* francesa y por un paulista o gaúcho con *r* italiana. Un hablante de inglés pronunciará *wran*. Un portugués pronunciará el bija **ham** como *am*. El bija **yam** será pronunciado por un brasileño como *i-am* y por un argentino como *sham*. ¿Cuál será la manera correcta? Para conocer la pronunciación exacta, recomendamos el estudio a través de los CDs de mantra del Maestro Carlos Cardoso, que están a disposición de los interesados en la Universidad de Yóga.

Vamos a ejemplificar con un caso verídico y relativamente reciente, que involucra a una persona bastante conocida en los círculos de yoga del Brasil. Hace tiempo, en Río de Janeiro, había un instructor de yoga, apodado Vayuánanda¹⁴ (su nombre verdadero¹⁵ era Carlos Ovidio Trotta). Él vocalizaba el bīja mantra del anáhata chakra equivocadamente, pronunciando *pam*. El error es comprensible, ya que en alfabeto dêvanágari las letras *ya* y *pa* son muy semejantes para la mirada inexperta de un lego. Si hubiera contado con un Maestro Iniciado, le bastaría aprender de él la forma correcta y sabría que el mantra del chakra cardíaco es *yam*, conforme enseñan Shivánanda en su libro *Kundaliní Yôga*, Sir John Woodroffe en *The Serpent Power*, y muchas otras au-

14 **Nota de la Comisión Editorial.** Carlos Trotta fue uno de los fundadores de la Asociación Brasileña de Profesores de Yoga, de Río de Janeiro. Aquí cabe mencionar una curiosidad: la asociación se llamaba *brasileña*, pero fue fundada por un argentino (Carlos Trotta), un francés (Jean-Pierre Bastiou) y un griego (Georg Kritikós), seguidos por algunos brasileños que los reverenciaban por ser extranjeros. Esa es una triste idiosincrasia de nuestra tierra. Cierta vez, un instructor, discípulo de DeRose, expuso las enseñanzas de su Maestro en un debate con adeptos de otra línea de yoga. Uno de ellos puso cara de menosprecio, se dispuso a expresar su desacuerdo y preguntó en tono agresivo: "¿Ese DeRose es brasileño?" El instructor que estaba siendo cuestionado, apelando a los orígenes del Maestro respondió: "Es francés." Inmediatamente el otro cambió de fisonomía y tono de voz, dijo: "¡Ah! ¡Bueno!" y no prosiguió con el cuestionamiento. Es vergonzoso ese comportamiento de que el propio brasileño considere los valores nacionales inferiores a los de los demás países. Es preciso que el lector no se calle, que no deje de manifestarse ante una situación así. El Maestro DeRose, de origen francés, es brasileño; y en el Brasil se encuentra hoy el mejor Yôga técnico del mundo. Eso es reconocido internacionalmente, tanto que estudiosos del mundo entero viajan al Brasil a fin de hacer su formación como instructor de Yôga. O contratan al Maestro DeRose para darles la formación en Europa.

15 Mucha gente adopta de buena fe un nombre místico, pero ese procedimiento debe ser evitado, pues da margen a actitudes deshonestas. Ocurre que si se quiere hacer una investigación sobre el carácter o el pasado de un profesional, en caso de que él utilice un nombre supuesto, sus fraudes no van a aparecer en ningún registro de antecedentes civiles ni criminales. Ese control no será posible si él ha adoptado un pseudónimo (pseudo: falso). Otro problema es que la gente no sabe lo que significan esos nombres. Cierta vez, un instructor adoptó el nombre de Maitrêya. Ahora bien, ese nombre designa al Avatar, la Encarnación Divina de la Era de Acuario, equivalente a Buddha o Cristo. ¿Sabrán sus discípulos y la prensa que lo están llamando Cristo? Por lo tanto, si se encuentra con algún profesional del área que use un nombre supuesto, pídale que le informe cuál es su nombre verdadero.

toridades. Pero basándose en un libro, es común que el lego confunda la letra *ya* con la letra *pa*.

En aquella época, este autor advirtió varias veces al mencionado *enseñante* de yoga de que, vocalizando mal el mantra del corazón, podría llegar a tener un problema cardíaco, pero fue siempre inútil, pues el primero tenía veinte y pico de años de edad y el segundo, más de cincuenta. No podía admitir que el joven tuviese razón. Continuó haciendo el mantra en forma errada y... fue fulminado por un ataque cardíaco.

Eso no significa que utilizar mantras sea peligroso, de ninguna manera. Trabajar chakras y kundaliní no es más peligroso que cruzar la calle. Todos atravesamos varias calles todos los días, pero lo hacemos dentro de las reglas. Sólo un loco cruzaría la calle sin obedecer las normas, o sea, sin mirar para ambos lados y encima leyendo el diario. Si usted observa las instrucciones transmitidas por su Maestro, no correrá riesgo alguno al trabajar con mantras, kundaliní, chakras y siddhis.



SIDDHIS, LOS PODERES PARANORMALES

Siddhi, literalmente, *perfección*, significa poder paranormal. Los chakras, cuando se desenvuelven más allá de un determinado punto, exceden la simple distribución de energía para el funcionamiento del organismo y comienzan a producir efectos que trascienden la franja de la normalidad. El supe-

rávit energético se torna tan grande que todo el sistema biológico (que incluye el psiquismo) empieza a funcionar de una manera no común, manifestando capacidades, aptitudes y facultades que las demás personas no poseen.

Existen paranormalidades físicas y paranormalidades extra-sensoriales. Todo lo que trascienda la faja de la normalidad es considerado paranormal. El ser humano valoriza mucho a quien tenga cualquier tipo de aptitud o facultad que sobrepase un poco lo común. Sin embargo, suele temer y tratar de destruir a los que poseen poderes mucho más allá de lo normal.

Quien posee *siddhis* no es superior a nadie, puesto que la Naturaleza da y toma en proporciones semejantes. Así, los ciegos tienen más audición. Oyen mejor, pero no ven. Algunos autistas se revelan excelentes cerebros matemáticos, pero les faltan otras aptitudes que les permitan vivir normalmente. De la misma forma, quien ha sido dotado naturalmente con una paranormalidad, sufre de alguna deficiencia en otra área.

Existen los poderes más espectaculares: la clarividencia, la clariaudiencia, la premonición, la proyección, la bilocación, la levitación, la telepatía, la hiperestesia, la telequinesis, etc.; y poderes que suelen pasar inadvertidos y generalmente no asustan a nadie, tales como el *siddhi* de la mirada, el *siddhi* de la voz, la intuición, etc. Hasta una capacidad digestiva fuera de lo normal puede, en rigor, ser considerada una paranormalidad¹⁶.

16 Además, ¿existe un poder más espectacular que ver la luz, los colores y las formas? ¿Un *siddhi* más digno de admiración que el poder alquímico de transmutar arroz con frijoles en músculos, secreciones hormonales y sinapsis neurológicas? Sin embargo, nadie da la menor

Algunas personas ya nacen con ciertos dones. Otras, pueden desarrollarlos mediante entrenamiento y esfuerzo propio. El Yôga es, sin sombra de duda, la reserva del mayor acervo de técnicas y *know-how* sobre cómo desarrollar y educar los *śiddhis*. Para quien nace con alguna aptitud, esta no le parece nada extraordinario y sólo nota que hay algo diferente cuando los otros reaccionan en forma extraña, admirándose, envidiándolo o recriminándolo por el uso de esa facultad.

En el SwáSthya Yôga, los *śiddhis* se desarrollan por el despertar de la energía *kundaliní*, que está latente en todos los seres humanos y se localiza en la base de la columna vertebral. Esa fuerza descomunal es activada por las técnicas del SwáSthya y su ascenso por la médula estimula y vitaliza los *chakras*, centros de poder ubicados a lo largo de la columna. Por lo tanto, manifestar un *śiddhi* no significa que se haya despertado la *kundaliní*. Significa que uno o más *chakras* han sido sobreestimulados. Conforme ya vimos, estos pueden ser estimulados sin el despertar de la fuerza ígnea *kundaliní*, mediante diversos recursos externos.

En uno de mis muchos viajes a los Himalayas, conocí a un viejo *saddhu* que había renunciado a todo: familia, casta, nombre, propiedades, ropa, absolutamente todo. Su única posesión era una vasija que utilizaba para comer y beber agua. ¡Imagine una persona que sólo posee una vasija y no le hace falta nada más!

Como hablaba inglés, pudimos comunicarnos. Parecía ser un hombre muy culto. Un verdadero sabio. En un momento

importancia a esos poderes porque son normales, todo el mundo los tiene. Los paranormales son los que llaman la atención, por más inútiles que sean. Cuando se logra despertar los poderes, es más prudente aplicar la técnica del mimetismo, evitando hacerse notar.

dado noté que, en el calor de la conversación, él se adelantaba a la velocidad con que yo lograba expresar las ideas en palabras, y comenzaba a responder mis preguntas antes que las formulase. Estaba simplemente leyendo mis pensamientos.

Aproveché para consultarlo sobre los *siddhis*, pues en el Brasil los *enseñantes* de “la yoga” tenían tanto miedo de eso que el asunto se volvió tabú y no se podía siquiera mencionarlo sin generar violentas reacciones de protesta. Unos lo veían peligroso. Otros declaraban que desarrollar los *siddhis* era censurable por motivos éticos.

—Eso es meramente una cuestión de opinión. Hay Maestros que están a favor de los siddhis porque facilitan la vida del practicante y además le dan la convicción de que está obteniendo progresos con su práctica de Yôga. Otros Maestros están en contra y opinan que esos progresos observables se producen sólo en el área del psiquismo y que las verdaderas conquistas están mucho más allá de esos planos medianos.

Algunos Maestros— continuó —están a favor porque ni se han detenido a analizar la cuestión, y encarán los siddhis con mucha naturalidad. ¿Puede haber, finalmente, un milagro mayor que el fenómeno de la reproducción, de la vida en sí? Ante tales milagros de la naturaleza, ¿qué notoriedad puede tener un simple viaje astral? Otros están en contra, ya que los siddhis dispersan el interés y la concentración de los discípulos hacia meras diversiones, tales como levitar o materializar objetos. Esos poderes son tan fútiles comparados con el samádhi, que muchos yôgis no les dan importancia alguna, aunque el lego se sienta fascinado ante la idea. Otros despiertan el siddhi de la palabra, el de la mirada, el

de la creatividad, el del carisma, que son más importantes y productivos que levitar.

Y concluyó:

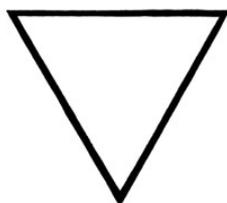
–Si quiere usar sus siddhis, úselos. Pero jamás hable de ellos. Si alguien duda de que los tenga y lo desafía a mostrarlos, dígame que piense lo que quiera, que usted no pierde tiempo con esas bobadas. Es lo que son: bobadas, útiles y fútiles al mismo tiempo.



GRANTHIS, LAS VÁLVULAS DE SEGURIDAD

Granthi significa *nudo* y designa una especie de válvula de retención. Algunos chakras poseen esa válvula de seguridad cuya función es la de impedir que la kundaliní ascienda antes de tiempo y, más aún, impedir que retroceda. Esos chakras son el múládhára, el anáhata y el ájña. El diagrama que simboliza el granthi es el de un triángulo invertido, la yôní, penetrado por un lînga. Esa imagen se encuentra en la representación esquemática de los tres chakras citados.

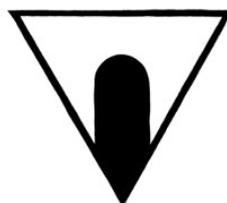
Es interesante la diferencia entre los paradigmas de las diferentes culturas: yôní es el nombre del órgano sexual femenino; lînga es el nombre del órgano sexual masculino. En la civilización occidental, representaciones iconográficas de esas partes anatómicas serían, por lo menos, consideradas de mal gusto. Sin embargo, el Hinduismo reverencia símbolos de fertilidad, de bendición, de felicidad y de protección. En el caso de los granthis, constituyen signos de protección.



yôní



linga

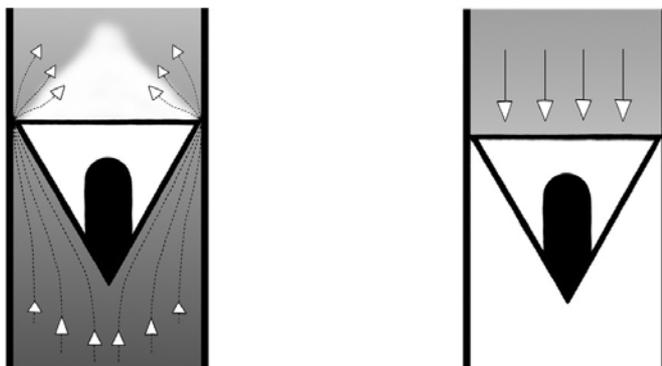


yôní-linga

El triángulo invertido simboliza el sexo femenino al representar el formato del vello púbico en la mujer. El dibujo de la yôní penetrada por un linga fue escogido como símbolo de los granthis, válvulas de protección.

Si presta atención, verá que el propio formato de la representación gráfica del granthi, ya sugiere que su localización dentro del canal de circulación de energía lo hará actuar principalmente como válvula de retención, evitando el retroceso de la kundaliní.

El objetivo de impedir que la kundaliní suba antes del momento justo es proteger al practicante, pues se hace necesario que todo su sistema biológico esté muy bien preparado para soportar el empuje evolutivo. Sus nádís tienen que estar purificadas de forma de no haber detritos que bloqueen el flujo formidable de energía de la kundaliní. Ese flujo requiere conductos perfectamente desobstruidos, a fin de evitar accidentes. Nuestro método consiste mucho más en desclerosar los canales pránicos que en estimular la kundaliní, pues simplemente desobstruyendo el camino, la energía subirá naturalmente. Al fin y al cabo, la kundaliní tiene una constitución ígnea y es propio de la naturaleza del fuego subir.



La nádi sushumná representada con un granthi que actúa como válvula de retención: una vez abierta, la válvula permite el ascenso de la energía de la kundaliní, pero bloquea su retroceso.

Por otro lado, evitar que la energía retroceda es fundamental para preservar el progreso conquistado a lo largo de años de práctica. Si la kundaliní ya ascendió a un chakra que tiene el granthi o a algún punto por encima de él, esa válvula no permitirá que el nivel evolutivo se pierda, aunque se interrumpa la práctica.

Algunas líneas de Yôga adoptan técnicas que consisten en destruir el granthi del múládhára chakra con la finalidad de liberar la kundaliní, que está latente en el interior de ese centro de fuerza. Eso es una irresponsabilidad que comentaremos más adelante.



DÓNDE ESTÁN LOS GRANTHIS

Consultando cualquier buena obra que presente los dibujos tradicionales de los chakras¹⁷, podremos fácilmente localizar a los que tienen esas válvulas de retención, pues dentro del círculo, entre otras alegorías, encontramos el símbolo del yôní-linga. Son el múládhára, el anáhata y el ájña chakra.



múládhára



anáhata



ájña

En el múládhára se encuentra el Brahma granthi. En el anáhata, el Vishnu granthi. Y en el ájña chakra, el Shiva granthi o Rudra granthi¹⁸. Brahma, Vishnu y Shiva son los tres aspectos del Absoluto representados como la Trimurti hindú, equivalente a la Trinidad Divina del cristianismo.



17 Por ejemplo: *Kundaliní Yôga*, de Sivánanda y *The Serpent Power*, de Sir John Woodroffe.

18 Rudra es otro nombre de Shiva en la mitología hindú.

EL NUDO GORDIANO

En torno del año 300 a.C., Alejandro Magno conquistó a los frigios. Una leyenda decía que su antiguo rey, Gordio, había atado un intrincado nudo que nadie había logrado desatar hasta entonces, y que quien lo consiguiese sería el próximo soberano. Proverbial estratega, Alejandro se propuso realizar la hazaña, sabiendo que si la lograba, conseguiría el apoyo de la población, lo que facilitaría sobremanera el sometimiento de los frigios. Pero cuando intentó desatarlo constató que era realmente imposible. Siendo un gran conquistador y guerrero que no admitía ser detenido por ningún obstáculo, sacó la espada y destruyó el nudo gordiano.

Ese hecho real representa para nosotros una importante alegoría. Podemos desatar pacientemente, disciplinadamente, los nudos (*granthis*) uno a uno, y permitir que la *kundaliní* ascienda por la *sushumná* con toda la seguridad; o podemos hacer como Alejandro Magno, y destruir los *granthis*. El primer procedimiento, desatar los nudos disciplinadamente, ofrece seguridad y es el del *SwáSthya Yôga*¹⁹. El segundo, romper los nudos, no es recomendable y es el que adoptan diversos otros sistemas, así como ciertas ramas de *Yôga*.



QUÉ ES LA KUNDALINÍ

19 Para saber más, estudie el libro *Yôga Avanzado*, de este autor.

Kundaliní es una energía física, de naturaleza neurológica y manifestación sexual. El término es femenino, debe acentuarse en la *u* y pronunciarse con la *í* final larga. Los legos usan el término en masculino y pronuncian “*el kundalíni*”, pero eso no es correcto. Repetimos: el término es **femenino**, debe pronunciarse con la tónica en la primera sílaba y la lar- ga en la última.

Pronuncie en voz alta para fijar la forma correcta: KUNDALINÍ²⁰. Significa *serpentina*, aquella que tiene la forma de una serpiente. De hecho, su apariencia es la de una energía ígnea, enroscada tres veces y media dentro del mú-ládhára chakra, el centro de fuerza situado próximo a la base de la columna y a los órganos genitales. Mientras está adormecida, es como si fuese una llama congelada. Es tan poderosa que el hinduismo la considera una diosa, la Madre Divina, la Shaktí Universal. Todo el sistema del Yôga, de cualquier rama, se apoya en el concepto de la kundaliní.

De hecho todo depende de ella conforme su grado de actividad: la tendencia del hombre a la verticalidad, la salud del cuerpo, los poderes paranormales, la iluminación interior que lo arrebatara de su condición de mamífero humano y lo catapultara en una sola vida a la meta de la evolución sin esperar por el fatalismo de otras eventuales existencias.

Si usted ya ha leído explicaciones místicas o confusas sobre la kundaliní, vamos a simplificar eso. El concepto de Freud de *libido* y el de Reich de *orgonio* llegaron bien cerca del principio y anatomía de la kundaliní en el Yôga Antiguo.

20 Para pronunciar correctamente los términos sánscritos, recomendamos escuchar el CD **Sânscrito – Treinamento de Pronúncia**, grabado en la India con la participación de Maestros hindúes, autoridades en sánscrito y en mantra.

Quien quiera un término lego, más comprensible, puede traducir kundaliní simplemente como *sexualidad*. Freud y Reich intentaron domarla con fines terapéuticos. Como ninguno de los dos poseía la Iniciación de un Maestro en esos misterios, ambos fracasaron y dejaron a la posteridad una herencia meramente académica de teorías sobre el asunto, sin grandes resultados prácticos.

La energía de la kundaliní responde muy fácilmente a los estímulos. Despertarla es fácil. Un ejercicio respiratorio que aumente la tasa de comburente es suficiente para inflamar su poder. Un bija mantra correctamente vocalizado, es capaz de ponerla en movimiento. Un ásana que trabaje la base de la columna la posiciona para la subida por la médula. Una práctica de maithuna puede deflagrarla. Basta combinar los ejercicios adecuados y practicarlos con regularidad.

Ya que despertar la kundaliní no es difícil, no se meta con ella mientras no tenga un Maestro. Y cuando lo encuentre, no la atice sin su autorización. Difícil es conducirla con disciplina, ética y madurez.

SwáSthya, el Yôga Antiguo²¹, va hasta el fondo en ese trabajo, elevando la kundaliní de la base de la columna hasta lo alto de la cabeza, a través de los chakras, activándolos poderosamente, despertando los siddhis y provocando la eclosión del samádhi.



21 Si desea conocer el método y las técnicas de SwáSthya Yôga, lea el libro *Yôga Avanzado*, de este autor.

EL MIEDO INJUSTIFICADO A LA KUNDALINÍ

El despertar de la kundaliní es una cuestión de evolución. Las Humanidades futuras tendrán la kundaliní plenamente despierta y, en consecuencia, con los chakras bien desarrollados, podrán ejercer en forma común los poderes que hoy son considerados paranormales. El Yôga consiste en acelerar el proceso evolutivo, proporcionando la evolución de un millón de años en una década.

Los occidentales suelen tener miedo de la kundaliní, primero por ser teóricos en el asunto. Después, tienen miedo de lo desconocido. Finalmente, la kundaliní tiene la apariencia de una serpiente ígnea enroscada en la región del perineo. En nuestra cultura cristiana, la serpiente está asociada a la desobediencia que nos hizo ser expulsados del Edén. Serpiente *de fuego*; el fuego recuerda al infierno. Está situada en la región del perineo, que tiene que ver con el sexo, uno de los tabúes más arraigados. Juntando todo, podemos comprender el motivo por el cual los occidentales —en especial los latinos— sienten temor ante el concepto de la kundaliní. Pero es preciso superar nuestras limitaciones culturales. Es preciso leer y viajar para romper las anteojeras que reprimen la inteligencia.

Pátañjali, el codificador del Yôga Clásico, que vivió en el siglo III a.C., afirma en su libro *Yôga Sútra* que la meta del Yôga es el samádhi. Samádhi es el estado de hiperconsciencia y megalucidez que proporciona autoconocimiento. Según Shīvānanda, el más significativo Maestro hindú del siglo XX, médico oftalmólogo y autor de más de 300 libros

sobre Yôga, "ningún samádhi es posible sin kundaliní²²". Por eso los instructores de yoga y de Yôga que están contra el despertar de la kundaliní, no saben de qué están hablando, no tienen noción de lo que es el Yôga. Ni ellos ni sus discípulos van a alcanzar la meta del Yôga.

La función del Yôga es despertar esa energía, pero, dependiendo de la modalidad de Yôga, el método puede ser más rápido o más lento, más seguro o más peligroso, puede ser agradable o, por el contrario, causar sufrimiento. De ahí la importancia de saber muy bien dónde uno se está metiendo, antes de entregar su salud física y mental en las manos de cualquiera que declare estar habilitado para enseñar Yôga.

El SwáSthya Yôga es un método rápido, pero no excesivamente. Es sumamente seguro. Y por ser de naturaleza tántrica, el proceso del despertar suele ser muy agradable.



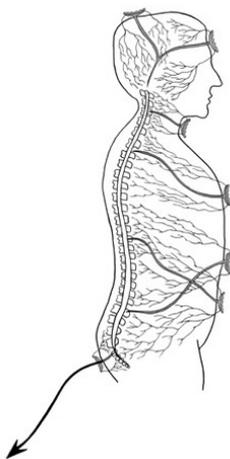
DISTINTOS MÉTODOS PARA DESPERTAR LA KUNDALINÍ

Vamos dar una idea de las diferencias entre los métodos. Uno de ellos, por ejemplo, consiste en exacerbar la fuerza de la kundaliní dentro de su envoltorio en el múládhára chakra, hasta que la presión sea tanta que rompa su sello y explote por la columna hacia arriba. El inconveniente de ese método

22 Recuerde: libro *Kundaliní Yôga*, páginas 70 y 126 de la primera edición, Editorial Kier, Buenos Aires.

es que puede explotar hacia cualquier dirección, principalmente si el practicante no tomó el cuidado previo de purificar su cuerpo, desobstruyendo las nádís, canales por los que deberá fluir esa energía. Eso suele ocurrir con adeptos de otros tipos de Yôga que no observan las normas de no fumar, no tomar alcohol, no consumir drogas, no comer carnes, ni blancas. En ese caso, el practicante podrá sufrir un derrame de energía, muy semejante a lo que ocurre con el sistema circulatorio. Podrá morir o quedar con secuelas graves para el resto de la vida.

Otro método para despertar la kundaliní es romper intencionalmente la válvula de seguridad denominada granthi, que tenemos en la base de la columna, mediante varios ejercicios. Uno de ellos es el mahá vêdha, una práctica del Hatha Yôga que debe ser evitada si utiliza nuestro método o si no está supervisado por un Maestro que lo oriente. El mahá vêdha consiste en golpear con el perineo sobre el talón sucesivas veces, lo que es bastante doloroso, y repetir el proceso todos los días durante semanas o meses, hasta que se rompa la protección y la energía de la kundaliní sea liberada. Esto es una irresponsabilidad. Puede causar los mismos inconvenientes del método anterior y además producir una dolencia llamada fuga de energía que, asociada al movimiento sinistrógiro de los chakras es conocida como vampirismo. Es que, si las nádís están obstruidas por los detritos de una alimentación inadecuada, tabaco, alcohol o drogas, y las excreciones de emociones y pensamientos pesados, la energía liberada no tiene hacia dónde subir.



No estando más la válvula de protección, esa energía comienza a huir por la base de la columna, dejando tras de sí un rastro que a los clarividentes les recuerda mucho a la cola de Satanás.

La cola energética es una elocuente alusión al retroceso evolutivo. Llevamos millones de años de evolución para perder la cola y, por una práctica inadecuada, algunos irresponsables e indisciplinados vuelven a desarrollarla, transformándose en La Bestia.

Según Tara Michaël, en su libro *El Yôga*, “*Hatha significa fuerza, violencia. Es una vía rápida para forzar a kundaliní a despertar. Una vía demasiado corta, que necesita de un esfuerzo extraordinario para alcanzar la meta (el despertar de la kundaliní), a través de un ruptura (de los granthis)*”. Las aclaraciones entre paréntesis son nuestras.

Sin embargo, esto no debe apartar a nadie de la experiencia de la kundaliní. Debe, sí, estimular su disciplina y su sentido de responsabilidad para escoger un buen método de Yôga, así como un instructor formado, supervisado y revalidado

anualmente. En el año 2000 cumplí cuarenta años de magisterio de SwáSthya Yôga y jamás nuestro método causó el menor inconveniente. En el momento en que escribo, la red de escuelas de Yôga que adoptan nuestro sistema cuenta con 50.000 alumnos distribuidos por más de 200 Unidades en Brasil y decenas de representaciones en el resto de América Latina y en Europa. Nunca tuvimos accidentes, gracias a la excelencia del método y a la disciplina que se exige al aspirante antes de aceptarlo. Quien exagera los peligros de la kundaliní puede estar interesado sólo en manipular al público a través de la explotación de sus miedos²³.

Nuestro método para despertar la kundaliní es suave, responsable y eficiente. Consiste en purificar primero el organismo con una alimentación biológica, inteligente, sin carnes (ni blancas²⁴), sin humo (ni natural), sin alcohol (ni el vinito de las ocasiones especiales) y sin drogas (ni las que están legalizadas). Luego procedemos a una reeducación emocional y mental, para no corromper nuestro cuerpo con secreciones tóxicas provenientes de emociones viscosas y de pensamientos pesados. A continuación, aumentamos la flexibilidad de la columna, ya que es por allí que la energía va a pasar. Si la espina dorsal está encogida por la vida sedentaria, tiene que ser rejuvenecida antes de que liberemos la bhujanginí²⁵. A partir de entonces, vamos a bombear

23 El uso frecuente de la intimidación "esto es muy peligroso, aquello es muy peligroso" denota una personalidad psicótica. Tenga cuidado con ese tipo de gente, pues suele utilizar ese expediente para manipular a los demás a través del miedo.

24 Está instalada en el ambiente de "la yoga" una cínica hipocresía, que consiste en declararse vegetariano, pero comer pescado y aves ¡como si fueran vegetales! O afirmar que uno no toma alcohol, pero beber, sí, su vino en Navidad, en el cumpleaños o con las refecciones. Por eso relatan tantos accidentes con la kundaliní y por eso manifiestan tanto miedo de ella. Porque son inculcos o hipócritas y desobedecen abiertamente las normas milenarias de seguridad.

25 Pronuncie "*bhujanguini*". Es sinónimo de kundaliní.

comburente para inflamar la serpiente de fuego, aplicaremos bandhas para empujarla hacia arriba, chaitánya para generar el arquetipo mental del resultado deseado, y otras técnicas. Y mucha, **mucha** disciplina, obediencia y fidelidad.



LA KUNDALINÍ ES FEMENINA

El término kundaliní es femenino. Su género es indicado por la *í* final acentuada, por lo tanto, de pronunciación larga. Quien le asigna el género masculino o pronuncia la tónica en la sílaba anterior (“kundalíni”), generalmente es un lego occidental. Los no iniciados dirán que eso es una filigrana sin mayor importancia y que no plantea diferencia que el vocablo sea masculino o femenino. Ocurre que esa información es crucial cuando dejamos de ser meros teóricos y nos tornamos yôgins (practicantes de Yôga). El género femenino indica polaridad negativa. El género masculino indica polaridad positiva. Si fuese “el kundalíni”, en masculino, tendría polaridad positiva, lo que exigiría procedimientos opuestos para despertar esa energía.

Si el *enseñante* de “yoga” no tiene iniciación ni experiencia práctica, va a llamar a la energía “el kundalíni”, conceptualmente invertirá la polaridad y, a la hora de aplicar las técnicas, en lugar de hacer que el poder serpentino suba, ¡lo hará descender! Por eso, ese enseñante lego inculcará miedo en los estudiantes, porque él mismo no tiene mucha noción de lo que enseña.

Innumerables autores escriben libros sin experiencia práctica de aquello sobre lo cual disertan. Son esos, generalmente, los que asustan a sus lectores con misterios y peligros, pues es así como se imaginan la kundaliní. En la práctica las cosas son mucho más simples.

Kundaliní es una energía física, de naturaleza neurológica y manifestación sexual. En esta definición están las llaves para comprender y manejar la kundaliní. Los estudiosos de línea espiritualista sostienen que esa energía es espiritual y, siendo algo subjetivo, impalpable, no tienen cómo instrumentarla. De ahí la opinión de que los Grandes Maestros de la India Antigua estaban equivocados y de que no se debe despertar la kundaliní.

Nosotros los practicantes de SwáSthya Yôga, por ser de linaje Tantra-Sámkhya²⁶, sabemos que la kundaliní es una energía física y no espiritual como declaran los profesores de línea espiritualista. Siendo energía física, está sujeta a las leyes de la Física. En la Física, los polos iguales se repelen. Luego, para hacerla ascender debemos, entre otras técnicas, presionarla con una parte del cuerpo que tenga polaridad igual. Uno de los ásanas que satisfacen ese requisito es el siddhásana²⁷ (siddha, aquel que posee los siddhis, paranor-

26 Para adquirir más conocimientos sobre Tantra y Sámkhya, recomendamos la lectura del libro *Yôga, Sámkhya e Tantra*, del Maestro Sérgio Santos, considerado como el más completo texto sobre esos temas en lengua portuguesa.

27 Siddhásana consiste en presionar el perineo con el talón de polaridad negativa (no confunda este procedimiento con el mahá vêdha, ya desaconsejado). Siendo la kundaliní también de polaridad negativa, ambos se repelen y, como el talón permanece en el perineo, la kundaliní tiende a ascender por la médula. Si el practicante se refiriese a esa energía como "el kundaliní", en masculino, supondría erróneamente que su polaridad es positiva. En ese caso, aun sabiendo que esa energía es física y no espiritual (luego, sujeta a las leyes de la Física), aplicaría el talón de polaridad positiva y eso sólo atraería la kundaliní hacia abajo, impidiendo la evolución o hasta causando una involución del practicante. [La repetición de esta aclaración fue intencional, dada la gravedad y la constancia de la incidencia del mencionado error.]

malidades). Si el enseñante lego la llama “el kundalíní”, en masculino, aunque conozca el mecanismo de accionamiento, aunque sepa que se trata de una energía sujeta a las leyes de la Física, aun así se equivocará, pues colocará el polo equivocado en contacto con el perineo y, en lugar de generar fuerza de repulsión, creará atracción, llevando la kundalíní hacia abajo.



LOS PELIGROS DE LA KUNDALINÍ

¿Hay algún peligro? El único peligro es la existencia de indisciplinados, que no concuerdan por razones de ego, no cumplen las instrucciones por cuestiones de conveniencia, hacen todo mal por indisciplina y después todavía quieren que las cosas funcionen. Si el practicante obedece rigurosamente las recomendaciones de un Maestro calificado y con experiencia propia, no hay riesgos. ¿Quiere un ejemplo de algo más mortal que un salto mortal? Sin embargo, nadie muere dando saltos mortales en las prácticas de gimnasia olímpica, porque existe un método de aprendizaje. Basta seguir el método. El nuestro viene con garantía de fábrica de cinco mil años.



RESUMEN DEL ARGUMENTO EN FAVOR DEL DESPERTAR

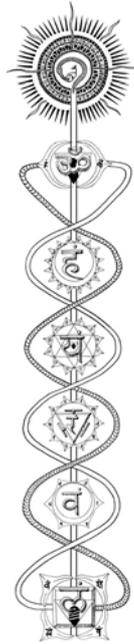
Defendiendo la instrucción ancestral de que es preciso despertar la kundaliní, repetimos aquí la justificación en forma resumida:

El médico hindú y gran iluminado de los Himalayas, Śivānanda (se pronuncia Shīvánanda), declaró textualmente en su libro *Kundaliní Yôga* (páginas 70 y 126 de la primera edición, Editorial Kier): "Ningún samādhi es posible sin kundaliní." Ahora, si la meta del Yôga, según Pátañjali, el codificador del Yôga Clásico, es el samādhi, practicar Yôga sin despertar la kundaliní es tan eficaz como jugar al ping-pong.



EVOLUCIÓN DEL SÍMBOLO DE LA KUNDALINÍ

El símbolo de la kundaliní fue pasando de cultura en cultura, de tradición en tradición, preservando, no obstante, sus elementos esenciales.



HINDÚES - KUNDALINÍ

Aparentemente, el más antiguo de los símbolos de la kundaliní provino de la India y fue absorbido por los griegos, ju-

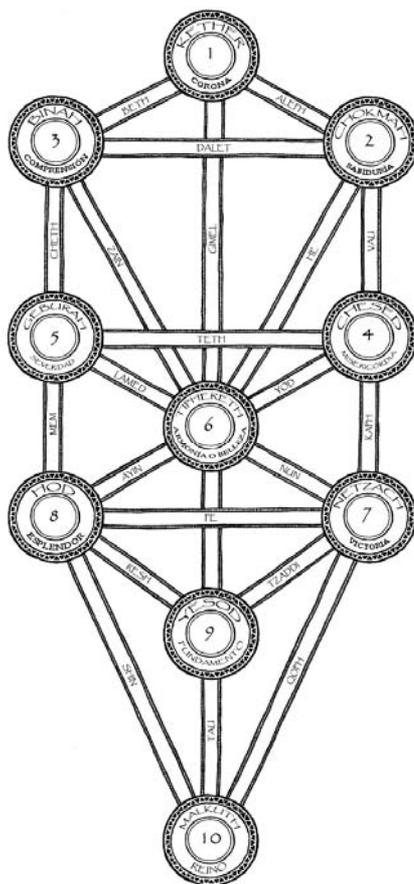
díos y cristianos. El símbolo hindú representa la kundaliní como una columna central (la nádí sushumná, que corresponde a la columna vertebral) y dos líneas sinuosas laterales (las nádís idá y pingalá, correspondientes al sistema nervioso simpático y parasimpático) que suben serpenteando hasta la altura de la cabeza. En la columna central se insertan los siete principales entre los chakras primarios, representados por siete círculos; ya sabemos que chakra significa rueda o círculo.



GRIEGOS – CADUCEO DE HERMES

Los griegos importaron de la India el concepto de filosofía teórica, a través de Maestros de Sámkhya, que estaba en su momento de mayor aceptación²⁸. Por lo tanto, no es de admirar que el símbolo del caduceo aparezca en Grecia en las manos de Hermes (Mercurio, para los romanos). La esencia del símbolo es exactamente la misma: un bastón central en el cual se enroscan dos serpientes en espirales ascendentes.

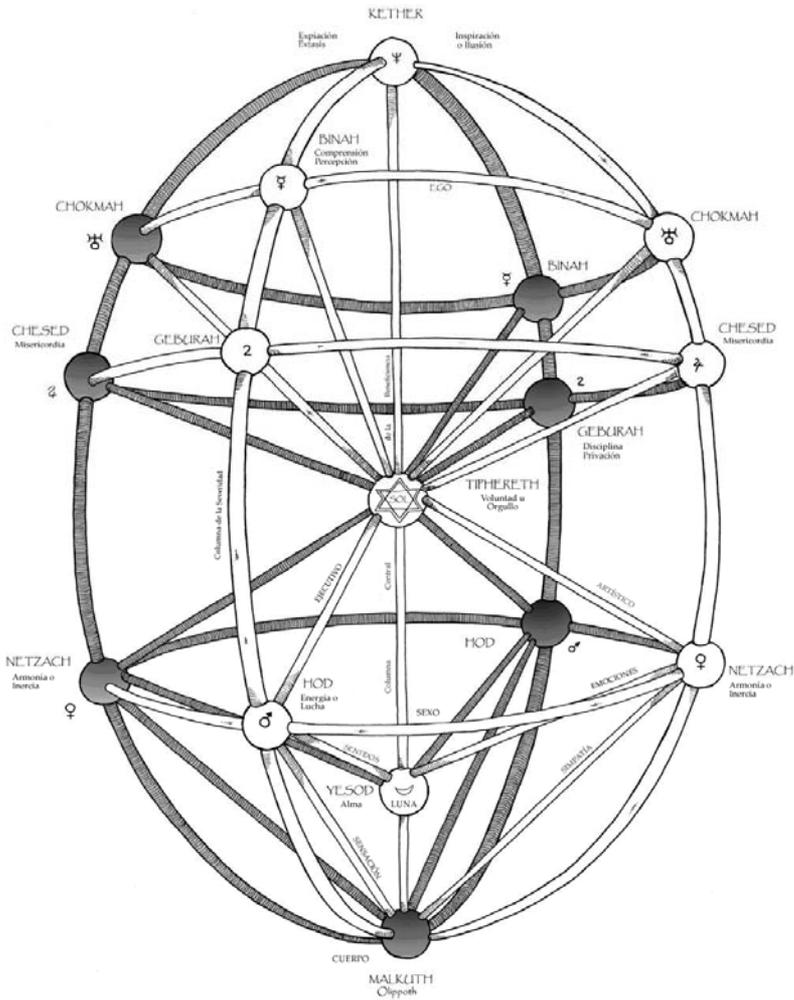
28 Más detalles históricos en el libro *Orígenes del Yôga Antiguo*, de este autor, publicado por la Editorial Kier.



HEBREO – ÁRBOL DE LA VIDA

Ya entre los hebreos, el mismo símbolo surge en formas rectilíneas, pero la esencia se mantiene: una columna central con varios círculos (círculo, en sánscrito: *chakra*), comenzando con un *chakra* en la extremidad inferior y otro en la superior, ahora denominados en hebreo *sephiroth*. Algunos círculos están en el eje central, mientras que otros están desplazados lateralmente, como ocurre con las flores de los *chakras* en las representaciones occidentales. En este caso,

el lector notará que el número de círculos sube a diez o más, según la representación sea en dos o en tres dimensiones. Sin embargo, algunos círculos son sombra de otros, como podemos observar en el dibujo del Árbol Sephirotal proyectado en el espacio, que recuerda mucho al orbe usado por los antiguos navegantes.



Las coincidencias entre el símbolo de la kundaliní y el del Árbol de la Vida van más allá de los distintos círculos ligados entre sí por los meridianos. Primeramente, sabemos que la kundaliní corresponde a la libido, el poder genésico; y el Árbol de la Vida, aquel que da la vida, nos remite a la capacidad reproductora. Después, es curioso notar que el primer chakra se llama múládhára, que significa “el soporte de la raíz” y su símbolo es el cuadrado, que en el hinduismo corresponde al elemento tierra; mientras que en el Árbol Sephirotal el primer círculo se denomina *malkuth*, que se traduce del hebreo justamente como *tierra*, el elemento en que se inserta la raíz. Por otro lado, el loto más elevado, en lo alto de la cabeza, se llama chakra coronario (chakra de la corona) y en el Árbol Sephirotal el círculo más elevado se denomina *kether*, que en hebreo significa igualmente corona.

El Árbol de la Vida, símbolo inequívoco de la kundaliní con sus chakras, se menciona en la Biblia, en el libro Génesis, capítulo II, versículos 9 y 16.

En el versículo 9 leemos:

“Del suelo hizo el Señor Dios brotar toda suerte de árboles agradables a la vista y buenos para alimento; y también el Árbol de la Vida en el medio del jardín...” Ahora, la localización de la columna vertebral, sede de la kundaliní, está exactamente en el medio, en el centro del cuerpo.

En el versículo 16 tenemos otra aclaración:

“Y el Señor Dios le dio esta orden: De todo árbol del jardín comerás libremente, pero del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal no comerás.” La orden está bien clara. El hombre estaba autorizado a vivir en un paraíso sin maldad y tenía el consentimiento para usufructuar del Árbol de la Vi-

da, esto es, de la kundaliní, siempre que no cayese en el reino de Mayá, la ilusión. La dualidad es característica de esa ilusión. Si el hombre tuviese conocimiento del bien y del mal, se instalaría en su corazón la maldad.

Cuando la gente está inmersa en los conceptos de bien y mal, pasa a hacer el mal aun cuando use el bien como pretexto. Es propio de la naturaleza humana²⁹. Veamos, si no, las atroces torturas infringidas por la Santa Inquisición en nombre del bien, y las persecuciones políticas, religiosas y morales cometidas por todas las religiones, en todos los países, en todas las épocas. ¿Y qué decir de las personas puritanas que persiguen y maltratan a todos los que ellos sospechan estar en desacuerdo con sus intolerantes reglas morales? Tales personas no son dignas de comer los frutos de la Árbol de la Vida, ni de vivir en el paraíso. En realidad, sus vidas son un infierno.

Peor que eso: con poder, esas personas serían más peligrosas³⁰. Imagine a alguien que haya despertado el formidable poder de la kundaliní y, al mismo tiempo, tenga la noción del bien y del mal. Cuando su vecino o su rival actúen “mal”, la indignación de quien tiene tamaño poder fulminará con un cáncer o con un accidente a quien haya obrado, hablado o pensado algo contra un buen ideal o contra una persona de bien. ¡Imagine lo que sería, por ejemplo, de los que atacan el Yôga Preclásico o de los que persiguen a sus Maestros³¹!

29 Sobre ese tema, lea más adelante el subtítulo *La fábula sobre el Síndrome de Caín*.

30 “*El poder corrompe.*” “*Y el poder absoluto, corrompe absolutamente.*”

31 “Como el elefante de combate soporta la flecha disparada del arco, así soportaré pacientemente las palabras ásperas de los malévolos que componen el mundo.” (Palabras atribuidas a Buddha, escritas en el *Dhammapada*, versículo 320.)

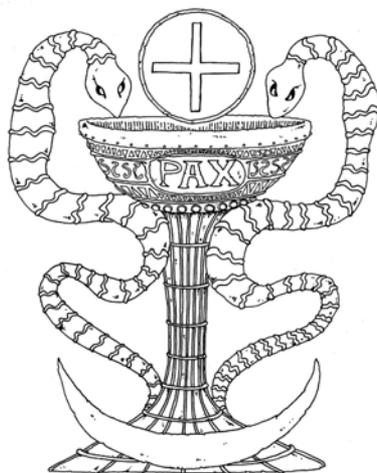
El bien y el mal se mencionan en el libro *Dhammapada*, escritura sagrada del budismo, que dice en el versículo 412:

“Al que se ha liberado de los dos obstáculos, el del bien y el del mal ... lo llamo yo brâmane.”

Y en el versículo 417 leemos:

“A aquel que, dejado el yugo terrenal, rechazó el yugo celeste y se libró de todos los yugos, lo llamo yo brâmane.”

No hay duda de que se trata de una clara referencia a la superación de la dualidad y, en consecuencia, de Mayá, la ilusión.



CRISTIANOS – SANTO GRIAL³²

En el cristianismo el símbolo de la kundaliní cambia una vez más, pero sigue preservando los elementos fundamentales: un eje central que sube desde el polo negativo hasta el positivo, con dos serpientes, una de cada lado, usadas aquí como asas. En la extremidad inferior, una media luna, símbolo del polo negativo, y arriba un círculo con la señal del polo positivo.

Observe una curiosidad. La región en que aparece la media luna es exactamente la que corresponde a aquella en que la kundaliní es representada en estado pasivo, adormecida en el perineo, “enroscada tres veces y media”, según las escrituras hindúes.

³² El Santo Grial, para los ocultistas, fue el recipiente en que José de Arimatea recogió la sangre de Jesús que se derramaba durante la crucifixión.

Otra analogía: kundaliní es considerada la Madre Divina en el hinduismo. Shivánanda abre uno de sus libros con una súplica a la Madre Divina Kundaliní (aquí con mayúscula). En el cristianismo la Madre Divina es Nuestra Señora. Una analogía más: Nuestra Señora de la Concepción tiene una media luna a los sus pies y, en la misma región, una serpiente enroscada. ¿Coincidencia?



UN ENIGMA PARA MEDITAR

Ahora que dispone de todos los elementos, quiero proponerle un enigma. El concepto de la kundaliní pasó de madres a hijos durante siglos. Siendo patrimonio cultural del Tantra, que es una filosofía matriarcal, ese conocimiento siempre fue coherentemente transmitido por las madres. Los hijos de ambos sexos recibieron esa iniciación velada, pero sólo las chicas, cuando fueron madres, la retransmitieron, y no los chicos. Nadie prohibió a los hombres transmitir ese conocimiento, pero normalmente sólo las mujeres lo hicieron. Y, como gupta vidyá –ciencia secreta– que es, ni aquellas que lo transmiten, ni aquellos que lo reciben, toman conocimiento del significado sin tener las llaves iniciáticas.

¿Cómo se procesó entre los occidentales la perpetuación y transmisión del concepto de kundaliní por las mujeres a sus hijos? ¿Habrá sido a través del amamantamiento? ¿Habrá sido por las palmadas en la región sacra, que estimularían la kundaliní por la percusión? ¿O habrá alguna otra solución para el enigma?

Para facilitar (o para dificultar), le voy a ofrecer algunos elementos que son parte de la solución:

- a) Mujer (¿se acuerda de que la kundaliní es femenina?).
- b) Fruto prohibido (¿se acuerda de que había un árbol con el fruto prohibido y que, si era probado, la kunda-

liní no podría despertar? ¿Ese fruto prohibido sería la manzana, según la tradición cristiana?).

- c) Kundaliní adormecida (¿se acuerda de que la energía ígnea está dormitando en la base de la columna?).
- d) Siete chakras.
- e) Polo opuesto.
- f) Acto sexual.

ANTES DE LEER LA SOLUCIÓN DEL ENIGMA

No lea todavía. Vuelva atrás y trate de resolver la cuestión sin leer la respuesta que está en el párrafo siguiente. Resista a la tentación.

SOLUCIÓN DEL ENIGMA

Bien, la solución del enigma es un cuento que fue transmitido de boca a oído durante siglos en Europa y después en América. Las madres contaban la historia a los hijos, niños y niñas, pero tradicionalmente sólo las niñas perpetuaban el cuento, pasándolo a sus hijos. Los varones, al llegar a la adultez y tener hijos, por lo general no retransmitían el conocimiento, a no ser excepcionalmente.

Se trata de la historia de Blancanieves, que era una mujer, comió la manzana (fruto prohibido) envenenada y cayó en un profundo sueño, un profundo letargo, pues una porción de la manzana había quedado en su garganta, obstruyendo la respiración. Fue velada por siete enanitos, los siete chakras. Finalmente, la despertó el beso de un Príncipe, el polo opuesto. ¿Y el acto sexual? Bueno, todo el mundo admite que el beso es un acto sexual concedido por la sociedad occidental, siempre que sea practicado de forma discreta (aun

así, el beso genera estímulo sexual en las personas normales). Más aún, un beso que fuese capaz de desobstruir las vías respiratorias y resucitar a la dama, no era ningún ósculo.

Lo más interesante es el conflicto entre consciente e inconsciente. Concientemente, las madres de los siglos pasados, saturados de moralismo, aconsejaban con vehemencia a sus hijas no besar. Se hablaría mal de ellas, podrían quedar embarazadas y hasta ir al infierno. Sin embargo, inconscientemente, las madres contaban esa historia, induciendo a las niñas todavía jovencitas a considerar el beso como un acto redentor. Ellas lo desearían, pero se contendrían para no practicarlo. Era un método seguro de estimular la libido en una sociedad plena de conceptos de pecado y culpa (conceptos de bien y de mal).



FÁBULA SOBRE EL SÍNDROME DE CAÍN

Cuando surgió la especie *homo*, de donde iba a desarrollarse la especie *homo sapiens*, había dos subespecies: *homo amābilis* y *homo malīgnus*. Esas subespecies eran tan semejantes que hasta podían cruzarse y eventualmente lo hacían, generando una descendencia híbrida. Pero había una diferencia entre ellas. El *homo amābilis* era un animal dulce y querible, de sentimientos francos y comportamiento dócil. Jamás agredía, ni para defenderse. Repartía la comida (frutos, raíces, hojas, miel), compartía la caverna, compartía las herramientas. Nunca esperaba una agresión o traición por parte del *homo malīgnus*. Este, a su vez, era lo opuesto.

Siempre tramando ardides para robar la comida, las herramientas, la morada y todo lo que tuviera el *homo amābilis*. Hay quien dice que el relato bíblico de Abel y Caín, los primeros hombres sobre la Tierra, se refería a aquellas dos subespecies.

Había en esa época unos pocos miles de ejemplares de la especie *homo* en el planeta, y no se esperaba que prosperase, pues estaba menos preparada para sobrevivir que los otros animales. No disponía de presas, garras, cuernos, veneno, velocidad, nada. Pero una de las subespecies parecía haber desarrollado, como arma secreta, una astucia maligna. Con ella engendraba trampas para los animales, incluso los de la misma especie, a fin de obtener ventaja, destruirlo y sacarle todo lo que tenía.

Con el tiempo el *homo amābilis* entró en extinción por razones aún no muy claras, mientras que el *homo malīgnus* predominó y sobrevivió. De él, evolucionó el *homo sapiens*. Por eso tenemos tantas envidias, tanto odio, tanto placer en destruir, en hablar mal. Por eso existen crímenes y guerras. Por eso el ser humano destruye el medio ambiente, deforesta los bosques, contamina las aguas. Por eso tortura y mata sin sensibilidad tanto a otros humanos como a los animales, y devora su carne.

El *homo malīgnus* sólo no destruyó totalmente la vida en el planeta porque algunos especímenes traen los genes recesivos del *homo amābilis*, adquiridos en ocasión de cruzamientos accidentales entre las dos subespecies en la aurora de ese “*pithecos*” que se dice *homo*. Un buen número de los que tienen los genes del *homo amābilis* son hoy practicantes de

SwáSthya y vegetarianos convencidos. Y es por eso que aún hay esperanza para la humanidad y para el planeta.



UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Cierto día, después de un largo ayuno, me puse a practicar horas de japa con bija mantras, pránáyámas ritmados y largos kúmbhakas, reforzados con bandhas, kriyás, ásanas y pújás. Después de tres horas de ese sádhana, practiqué mait-huna con mi Shaktí por tres horas más. Después, otras dos horas de viparíta ashtánga sádhana, con padma sírshásana de una hora³³. Entonces, sentí uno de aquellos ápices de arrebatamiento energético, síndrome de exceso.

Al cabo de tantas horas de prácticas tan fuertes, ocurrió lo inevitable. Sentí que algo estaba aconteciendo en el perineo, como si un motor hubiese comenzado a funcionar allá adentro. Una vibración muy fuerte se apoderó de la región coxígea, con un ruido sordo que se irradiaba por los nervios hasta el oído interno, donde producía interesantes efectos sonoros, cuya procedencia yo podía fácilmente atribuir a este o aquel plexo.

Luego, un calor intenso comenzó a moverse en ondulaciones ascendentes. Según los mudrás, bandhas, mantras y pránáyámas, yo podía manejar la temperatura y el ritmo de las

³³ Mencionamos las técnicas por sus términos técnicos, sin explicarlos en el libro, como medida de seguridad. Desaconsejamos categóricamente este tipo de experiencia sin la autorización y supervisión directa de un Maestro calificado. Esta es una práctica para la cual poca gente está preparada y, siempre, quien piensa que es apto ¡no lo es! Si un discípulo nuestro comete la imprudencia y la indisciplina de lanzarse atrevidamente a ejercicios arriesgados antes de tener reconocidas condiciones de madurez para ello, lo apartamos inmediatamente y no le enseñamos nada más. La seguridad y la seriedad son componentes técnicos importantes e indispensables en nuestro sistema. Después de todo, lo que mantiene la buena reputación del método es el hecho de que ninguno de nuestros discípulos haya corrido riesgo alguno.

ondulaciones, haciendo incluso que el fenómeno se detuviera más tiempo en un *chakra* o pasase enseguida al siguiente. En cada *padma*, el sonido interno cambiaba, haciéndose más complejo a medida que subía en la línea de la columna vertebral.

De repente perdí el control del fenómeno, como si fuese un orgasmo que se consigue controlar hasta determinado punto, pero después explota. Y fue realmente una explosión de luz, felicidad y sabiduría. Todo a mi alrededor era luz. No estaba envuelto en luz: simplemente era luz. Una luz de indescripible brillo y belleza, intensísima, pero que no ofuscaba. La sensación de felicidad superaba cualquier parámetro. Era una satisfacción absoluta, insondable. Un chorro de amor incondicionado brotó del fondo de mi ser, como si fuese un volcán. Y la sabiduría que me invadió durante tal experiencia era cósmica, ilimitada. En una décima de segundo comprendí todo, instantáneamente. Comprendí la razón de ser de todas las cosas, el origen y el fin.

No quiero dejar de destacar que fueron vivencias como ésa las que aniquilaron en mí el misticismo asimilado en la juventud, perpetrado por lecturas equivocadas. Aquéllos que declaran haberse hecho místicos por causa, justamente, de experiencias semejantes, en realidad sólo tuvieron vislumbres tan superficiales que acabaron generando misterios en lugar de disolverlos. Es como la parábola del hombre que encontró la verdad³⁴.

34 Un día, un filósofo estaba conversando con el Diablo cuando pasó un sabio con una bolsa llena de verdades. Distráido, como lo son los sabios en general, no advirtió que se le había caído una verdad. Un hombre común que venía pasando, viendo aquella verdad allí caída, se aproximó cautelosamente, la examinó como quien teme ser mordido por ella y, después de convencerse de que no había peligro, la tomó en sus manos, la contempló largamente, extasiado, y salió corriendo y gritando: "¡Encontré la verdad! ¡Encontré la verdad!" Al oír eso, el filósofo

En mi caso, de allí resultaron los conceptos que me permitieron concluir la sistematización del método. En aquel momento, todo quedó claro. Todo el sistema se ajustó solo, bastando para eso que fuese observado desde lo alto y visto todo de una sola vez, como a través de una lente gran angular. ¡Todo era tan simple y tan lógico! Bastaba subir a una dimensión diferente de aquella en la cual nuestras pobres mentes yacen engrilladas aquí abajo.

Deseo de salir de aquella experiencia, no tuve ninguno. Sin embargo, después de un enorme período –que me pareció de muchas horas– de regocijo y aprendizaje, sentí que se había agotado el tiempo y era preciso retornar al estado de conciencia de relación, en el cual podría convivir con los demás, trabajar, alimentar mi cuerpo, etc. Bastó pensar en volver e inmediatamente cambié de estado de conciencia. Fue algo muy interesante sentir que perdía la dimensión de infinito y caía, con la velocidad de la luz, de todas las direcciones a las cuales me había expandido, pasando a contraer la conciencia a un pequeño centro, infinitesimal, blindado por una mente y por un cuerpo, en una localización determinada dentro de aquel Universo que era todo mío y que era todo yo, apenas un instante atrás. Era el Púrusha cósmico, contrayéndose para volverse Púrusha individual.

Volver a la dimensión hominal no fue desagradable. La sensación de plenitud y felicidad extática permanecía. Lo curioso fue que no habían pasado tantas horas como yo suponía,

sofo giró hacia el Diablo y le dijo: "Ahora estás perdido. Aquel hombre ha encontrado la verdad y todos van a saber que tú no existes..." Pero, seguro de sí, el Diablo retrucó: "Muy por el contrario. Él ha encontrado un pedazo de la verdad. Con ella va a fundar una religión más, ¡y yo voy a ser más fuerte!"

¡ni tiempo alguno! El reloj de la pared marcaba la misma hora. Por lo tanto, para un observador externo, todo había ocurrido en un lapso equivalente a un parpadeo y no habría llamado la atención de nadie. A partir de aquel día, fue como si hubiese descubierto el camino de la mina: no necesitaba más los mapas. Podía entrar y salir de aquel estado siempre que quisiera, con facilidad. Hoy, conversando con alguien o durante una clase, entro, vivencio “horas” ese tipo de percepción y retorno sin que mi interlocutor lo perciba.

– **Fin** –



RECOMENDACIONES FINALES

Como despedida, le dejo estas recomendaciones:

Comience ahora mismo la relectura de este libro, dando especial atención a los fragmentos que ya señaló en la primera lectura. Relea con más calma, saboreando cada párrafo y deteniéndose para meditar y asimilar su contenido.

Conozca mis otros libros:

1. *Orígenes del Yôga Antigo* (Título original: *Origens do Yôga Antigo*)
2. *Yo recuerdo...* (Título original: *Eu me lembro...*)
3. *Alternativas de relacionamento afetivo*
4. *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*
5. *Boas Maneiras no Yôga*
6. *Mensagens do Yôga*
7. *Sútras – máximas de lucidez e êxtase*
8. *Yôga Sútra de Pátañjali*
9. *Encuentro con el Maestro* (Título original: *Encontro com o Mestre*)
10. *Programa do Curso Básico de Yôga*
11. *A regulamentação dos profissionais de Yôga*
12. *Karma e dharma, transforme a sua vida*
13. *Tantra, la sexualidad sacralizada* (Título original: *Tantra, a sexualidade sacralizada*)
14. *ÔM, o mais poderoso dos mantras*
15. *Meditação*
16. *Corpos do Homem e Planos do Universo*

17. ...E Shiva chorou (Yôga de consumo versus Yôga de verdade)

18. Todo sobre Yôga (Título original: Tudo sobre Yôga)

19. Yôga, mitos e verdades

20. Yôga Avanzado (Título original: Faça Yôga antes que você precise)

Lea y estudie especialmente los dos últimos, que son los más importantes y tienen el poder de cambiar la vida de una persona.

Considere la posibilidad de ser un instrumento para mejorar, no sólo su karma, sino el destino de miles de seres humanos, formándose como instructor de SwáSthya Yôga.

SI QUIERE SABER MÁS

Si quiere saber más sobre éste y otros asuntos, le recomendamos que participe del curso de formación de instructores de la Universidad de Yôga. En caso de que no pueda participar personalmente, tiene la alternativa de hacer el curso a través de nuestros libros, videos, CDs y DVDs, cuya lista se divulga en el Anexo que consta al final de este volumen. Visite nuestro *website*, **www.uni-yoga.org**, donde ya va a poder aprender mucho. Vea en las últimas páginas de este libro el contenido del *site*.

GLOSARIO DE TÉRMINOS SÁNSCRITOS

El acento indica sólo dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Para señalar eso a nuestros lectores, subrayamos la sílaba tónica de cada palabra.

ádi, ády	Fundamental. Ádyásana, posición fundamental (de pie); plano ádi, el más elevado, del cual se originan los demás; ády ashtánga sádhana, el primer ashtánga sádhana, el fundamental.
ájña	Comando. Nombre del chakra o centro de fuerza situado en el entrecejo.
anáhata	Nombre del chakra o centro de fuerza situado en la región del corazón.
anga	Parte, miembro, etapa. En la práctica regular de SwáSthya Yôga, es como se denominan las ocho partes u ocho haces de técnicas que constituyen el ashtánga sádhana (mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama).
apána	Uno de los cinco pránas, ubicado en la región del ano.
ásana	Posición física o técnica corporal del Yôga, complementada por una actitud interior, mentalización, respiración específica y ritmo. No puede ser confundida con ningún tipo de gimnasia, ni pertenece al dominio de la Educación Física.

ashta	Ocho.
ashtánga	Que tiene ocho partes.
bandha	Cierre, contracción o compresión de plexos y glándulas.
bhakti	Devoción. Nombre de una de las ramas del Yôga.
bhujangásana	Nombre de una técnica corporal del Yôga, formado por la unión de bhujanga, <i>cobra</i> y ásana, <i>posición</i> .
bhujanginí	Sinónimo de <i>kundaliní</i> .
bhuta	Elemento.
bíja	Simiente.
Brahma	Primer Aspecto de la Trinidad Divina Hindú; el Creador; el Padre.
Brahmachárya	Servidor de Brahma. Continencia, celibato. Uno de los cinco yamas del Yôga Clásico, que proscribía la disipación de la sexualidad. Sistema comportamental patriarcal, antisensorial y represor, opuesto al Tantra.
chakra	Rueda, círculo. Centros de fuerza situados en todo el cuerpo humano y especialmente a lo largo de la columna vertebral, donde se encuentran los siete principales.
chaitanya	Conciencia, inteligencia, alma, espíritu.
chitta	El cuerpo conciente, el psiquismo, la conciencia.
chitriní	Contraparte mental de sushumná nádí.
dakshinavártêna	Movimiento dextrógiro.
dêvanágari	Literalmente, <i>escritura de los dioses</i> ; el alfabeto del sánscrito.

dháraná	Concentración mental. Es la plataforma de lanzamiento para alcanzar el estadio siguiente: la meditación, o dhyána. Dháraná está comprendido en samyama, octavo anga del ády ashtánga sádhana del SwáSthya Yôga.
dharma	Literalmente, <i>ley</i> . Se refiere a cualquier ley humana, jurídica o religiosa, del lugar y tiempo en que el individuo está viviendo.
dhyána	La traducción universalmente aceptada es <i>meditación</i> . Una traducción más exacta sería <i>intuición lineal</i> o <i>supraconciencia</i> . Dhyána está comprendido en samyama, octavo anga del ády ashtánga sádhana del SwáSthya Yôga.
granthi	Literalmente, <i>nudo</i> . Designa una especie de válvula de retención existente en algunos chakras cuya función es impedir que la kundaliní ascienda antes de tiempo o retroceda.
guna	Cualidad.
gupta	Protegido, preservado, secreto.
ham	Bíja mantra del vishuddha chakra.
hatha	Violencia, fuerza, rapiña. Si se pronuncia “hata”, sin TH, significa: una mujer violada; destruido, atormentado, castigado, acabado, miserable, asesinado, zurrado, golpeado, herido, afligido, sin esperanza, arruinado, desheredado, etc.
idá	Una de las principales nádís del cuerpo energético, de polaridad negativa.
ishwara	Señor. Según Mircea Eliade, es el arquetipo

		del yôgi.
īshwara na	pranidha	Quinto precepto (niyama) del Yôga, la entrega a īshwara, el modelo ejemplar.
japa		Significa <i>repetición</i> . Es el mantra que tiene una sola nota musical, una sola palabra, una sola sílaba y, preferentemente, no tiene traducción. Es un mantra introversor, de actuación más fisiológica que psicológica.
jñāna		Conocimiento. Nombre de un mudrá. Nombre de una rama del Yôga.
karma		Acción. Ley Universal de Causa y Efecto, algo como un destino maleable; nombre de una rama del Yôga.
kīrtan		Literalmente, <i>cántico</i> . Es el mantra que posee varias notas musicales, varias palabras, y traducción. Es un mantra extroversor, de actuación más psicológica que fisiológica.
krikāra		Nombre de uno de los subprānas.
kriyā		Actividad, purificación. Nombre de cierta clase de ejercicios de limpieza de los órganos internos. Nombre de una rama del Yôga.
kūmbhaka		Retención del aliento con aire en los pulmones. Nombre genérico de los respiratorios ritmados.
kundaliní		Serpentina, enroscada. Es un término femenino por ser el Poder Ígneo de naturaleza femenina, esto es, de polaridad negativa. Kundaliní es una energía física, de naturaleza neurológica y manifestación sexual. Debe escribirse con acento en la última <i>í</i> y pronunciarse siempre con la última sílaba

	larga.
kúrma	Nombre de uno de los subpránas.
laya	Disolución. Una forma de Yôga muy semejante a Kundaliní Yôga.
liṅga	Falo, pene. Es símbolo del poder creador de Shiva. Su dibujo se encuentra en los tres principales chakras, en los cuales se sitúan los granthis o nudos: múládhára chakra, anáhata chakra y ájña chakra. Se trata de uno de los más antiguos y reverenciados símbolos del hinduismo shaiva.
mahá	Grande.
mahá vêdha	Práctica del Hatha Yôga que consiste en golpear con el perineo sobre el talón sucesivas veces, durante semanas o meses, hasta que se rompa la protección y la energía de la kundaliní sea liberada.
maithuna	Técnicas de canalización de la energía sexual, propias de la tradición tántrica.
manasika	Mental, relativo a la mente.
manipura	Brillante como una joya. Nombre del chakra o centro de fuerza situado próximo al plexo solar.
mantra	Vocalización de una letra, sílaba, palabra, frase o texto, con o sin notas musicales, cuyo potencial vibratorio produce determinados efectos en uno o más planos del Universo, dentro y fuera del ser humano.
matra	Medida, cantidad, duración. Acento.
mudrá	Gesto o seña. Son gestos simbólicos, reflexológicos y magnéticos hechos con las manos y dedos. En algunos tipos de Yôga

	se admite que puedan hacerse mudrás con el cuerpo. En SwáSthya Yôga, las técnicas hechas con el cuerpo se denominan siempre ásana, y con las manos, mudrá.
múla	Raíz. Región de la base de la columna vertebral, próxima a los órganos excretores.
múla bandha	Contracción de los esfínteres del ano y de la uretra.
múládhára	El soporte de la raíz. Nombre del chakra situado en la base de la columna vertebral.
náda	Sonido, sonoridad, vibración sutil.
nádí	Río, torrente o corriente. Canales del cuerpo energético (análogos a los meridianos de la acupuntura), por los cuales circula el prána.
namaskára	Una forma popular de salutación, equivalente a <i>buen día</i> , <i>buenas tardes</i> o <i>buenas noches</i> .
nirguna	Literalmente, <i>sin atributo</i> . A esta categoría pertenecen los mantras que son abstractos y no se refieren a ninguna persona u objeto visualizable.
Niríshwara	Literalmente, <i>sin señor</i> .
nirôdhah	Impedimento, obstrucción; cese, suspensión, supresión, interrupción, interceptación, control.
niyama	Cada una de las cinco prescripciones de conducta del Yôga Clásico.
ÔM	El Absoluto. Es el más poderoso de todos los mantras. Es también el símbolo universal del Yôga y del hinduismo, para todo el mundo, todas las épocas y todas las escue-

	las. Se escribe con tres letras: A, U, M. No se deben pronunciar esas letras en forma separada, pues eso sería equivalente a pronunciar el término francés <i>chateau</i> leyéndolo como se escribe.
pa<u>d</u>ma	Loto. Otra palabra para designar los chakras.
paschimôttán<u>a</u>sana	Nombre de una técnica corporal del Yôga, formado por la unión de paschimôttána, <i>distensión posterior</i> y ásana, <i>posición</i> .
pi<u>n</u>galá	Una de las principales nádís del cuerpo energético, de polaridad positiva.
pr<u>a</u>na	Bioenergía.
pránáy<u>a</u>ma	Expansión de la bioenergía. Designa los ejercicios respiratorios. Constituye el cuarto paso del Yôga de Pátañjali, y también el cuarto anga o parte del ády ashtánga sádhana (primera práctica de iniciantes) en el SwáSthya Yôga.
pu<u>j</u>á	Ofrenda, honra, retribución de energía o de fuerza interior. Nombre del segundo anga o parte del ády ashtánga sádhana.
P<u>u</u>rusha	Mónada, hombre, el nombre de la chispa divina en la filosofía Sámkhya, que equivale al término <i>átman</i> en la filosofía Vêdánta.
ra<u>j</u>a	Rey, real.
ra<u>m</u>	Bija mantra del chakra manipura.
R<u>u</u>dra	Uno de los nombres de Shiva en la mitología hindú.
s<u>a</u>dhaka	Practicante.
s<u>a</u>dhana	Práctica, ritual.

saḅija	Literalmente, <i>con simiente</i> . El saḅija samádhi es un estado de conciencia que puede ser traducido como pre-iluminación y está al alcance de cualquier practicante saludable y disciplinado
saguna	Literalmente, <i>con atributo</i> . Designa los mantras que tienen traducción y aluden a algo que pueda ser visualizado.
sahásrara	El séptimo y más elevado de los siete chakras principales. En algunos textos no se lo considera un chakra, por ser tan distinto de los demás. Llamado chakra de los mil pétalos, está situado en lo alto de la cabeza. Una vez despierto, produce el samádhi.
samádhi	Hiperconciencia, estado de gracia, identificación con el Absoluto. Es el octavo y último paso del Yôga de Pátañjali. Está comprendido en samyama, octavo anga del ády ashtánga sádhana del SwáSthya Yôga.
samána	Uno de los cinco pránas, situado en la región gástrica.
Sámkhya	Literalmente, <i>discernimiento, número</i> . Nombre de un darshana, sistema filosófico especulativo hindú.
samyama	Técnica triple: concentración, meditación e hiperconciencia, objetivo del Yôga.
Sêshwara	Literalmente, <i>con señor</i> .
Shaktí	Energía, fuerza. Por extensión, esposa o compañera en el sádhana tántrico. Es también un nombre o cualidad de la Madre Divina y, en consecuencia, designa también a Kundaliní.

shástra	Escritura, tratado. Pueden ser textos de medicina, legislación, poesía, gramática, filosofía, música, religión, etc. Se los considera la más legítima expresión de la autenticidad cultural hindú
shavásana	Nombre de una técnica corporal del Yôga que se utiliza para la descontracción.
Shiṽa	Nombre del creador del Yôga. Significa: el auspicioso, el propicio, el benigno, el benevolente, etc. Representa el tercer aspecto de la Trimurti hindú. Su atributo es la renovación. Algunos le atribuyen la destrucción, ya que para renovar es preciso destruir lo que está caduco.
siddha	El perfecto, aquel que posee los poderes.
siddhásana	Nombre de una técnica corporal del Yôga, utilizada para practicar meditación.
siddhi	El poder paranormal.
sírshásana	Nombre de una técnica corporal del Yôga, formado por la unión de sírsha, <i>cabeza</i> y ásana, <i>posición</i> .
shavásana	Nombre de una técnica corporal del Yôga, que se utiliza para la descontracción.
shruti	Literalmente, <i>aquello que es escuchado</i> . Puede referirse a la tradición oral, en que las enseñanzas se transmitían de boca a oído, de Maestro a discípulo, o bien al hecho de que fueran recibidas por vía directa a través de una revelación.
shúddhi	Purificación.
smṛiti	Significa <i>memoria</i> y se refiere al registro de los recuerdos posteriores de aquello que el

	Shruti había enseñado en el pasado remoto.
suddha	Puro.
súrya	Sol.
sushumná	Una de las tres principales nádís. Corresponde especialmente a la médula espinal.
swa	Sí mismo.
swádhisthána	Fundamento de sí mismo. Nombre del segundo chakra principal, contando de abajo hacia arriba.
swádhya	Estudio de sí mismo. Es una de las prescripciones éticas del Yôga Clásico. Constituye una de las partes del verdadero Kriyá Yôga, el de Pátañjali.
swára	Aliento, hálito; en cierto sentido puede significar ritmo personal para la ejecución de un respiratorio; su propio aire.
swásthya	Autosuficiencia, salud del cuerpo y de la mente, bienestar, confort, satisfacción, etc. En hindi, significa simplemente salud.
tantra	Puede traducirse como tejido o red. Según el <i>Sanskrit-English Dictionary</i> de Sir Monier Williams, página 442, Tantra significa, entre otras cosas, <u>regulado por una regla general</u> , lo que tiene mucho que ver con la segunda característica del SwáSthya Yôga; según <i>The Concise Sanskrit-English Dictionary</i> , Vasudeo Govind Apte, página 162, es <u>la manera correcta de hacer cualquier cosa</u> , autoridad, prosperidad, riqueza; encordado (de un instrumento musical). Los Tantras son libros de la India antigua, probablemente de origen pre-ario. El tantrismo se carac-

	teriza principalmente por ser matriarcal, sensorial y desrepresor. Aplicado al Yôga, resulta el Tantra Yôga; aplicado al Budismo, resulta el Budismo Tântrico; al arte, Arte Tântrico, etc.
tapas	Calor, ascesis, autosuperación, esfuerzo sobre sí mismo. Uno de los cinco niyamas del Yôga Clásico.
trikônásana	Nombre de una técnica corporal del Yôga, formado por la unión de trikôna, <i>triángulo</i> y ásana, <i>posición</i> .
udána	Uno de los cinco pránas, situado en la garganta. Su función es la deglución.
Upanishad	<i>Sentarse a los pies del Maestro</i> . Colección de textos del hinduismo, algunos de los cuales hablan sobre Yôga.
vamavártêna	Movimiento sinistrógiro.
vaikharí	Pronunciado, con sonido.
vajriní	Contraparte astral de sushumná nádí.
Vêdánta	Literalmente, <i>el fin del Vêda</i> . Escuela de filosofía de carácter teísta y espiritualista.
viparíta	Invertido, opuesto, diferente.
Vîshnu	Segundo Aspecto de la Trinidad hindú. Su atributo es la Conservación.
vishuddha	Purificación. Es el nombre del chakra o centro de fuerza situado en la garganta.
vrittí	Inestabilidad, movimiento, torbellino, idea, modificación, turbulencia, vórtice.
vyána	Uno de los cinco pránas, localizado en todo el cuerpo.

yam	Bija mantra del anáhata chakra.
yama	Literalmente, <i>control, abstención</i> . Cada una de las cinco proscipciones de conducta del Yôga Clásico.
Yôga	Unión, en el sentido de integración. Ésa es la traducción universalmente aceptada para la filosofía del Yôga. Puede significar también: equipo, vehículo, transmisión, equipamiento de un soldado, uso, aplicación, remedio, medio, expediente, manera, método, medios paranormales, emprendimiento, adquisición, ganancia, provecho, riqueza, propiedad, ocasión, oportunidad, etc. Ésta es su definición formal: Yôga es cualquier metodología estrictamente práctica que conduzca al samádhi.
yôganidrá	Literalmente, <i>sueño del Yôga</i> . Técnica que consiste en lograr un estado pleno de relajación. Nombre del séptimo anga o parte del ády ashtánga sádhana.
yôgi	Referente al Yôga. Aplicable también al yôgin que ya está identificado y compenetrado en la filosofía del Yôga mediante la práctica y dedicación exclusiva por un significativo número de años. El que alcanzó el samádhi.
yôgin	El practicante de Yôga.
yôginí	La practicante de Yôga.
yôní	Órgano sexual femenino.

NOTAS DE LOS CAPÍTULOS

*Regla áurea del magisterio:
decir lo obvio y aun repetirlo tres veces.*
DeRose

Estas notas mostraron ser necesarias cuando realizamos las primeras ediciones de libros anteriores sobre temas específicos, y algunos lectores solicitaban sistemáticamente información general sobre los siguientes temas.

QUÉ ES EL SWÁSTHYA YÔGA

SwáSthya, en sánscrito, lengua muerta de la India, significa **autosuficiencia** (swa = su propio). También abarca los significados de *salud, bienestar, confort, satisfacción*. Se pronuncia “**suás-tia**”. En hindi, la lengua más hablada en la India, significa simplemente *salud*. En ese caso, con la pronunciación hindi, se dice “**suásti**”. No permita que la gente poco informada confunda **SwáSthya**, sánscrito, un método antiguo, con *SwáSthya* (“**suásti**”), hindi, lo que daría una interpretación equivocada, de connotación terapéutica. Consulte al respecto el *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, el más respetado diccionario de sánscrito.

DEFINICIÓN FORMAL DE NUESTRO YÔGA

SwáSthya Yôga es el nombre de la sistematización del Yôga Antiguo, Preclásico, el Yôga más completo del mundo.

ESTRUCTURA DEL SWÁSTHYA YÔGA

ETAPA	FASE	ESTADIO	EN QUÉ CONSISTE
INICIAL	1	bio-ex (pre-Yôga)	preparatorio para tener acceso al Yôga
	2	ashtánga sádhana	refuerzo de la estructura biológica
MEDIA	3	bhúta shuddhi	purificación corporal intensiva
	4	maithuna	canalización de la energía sexual
FINAL	5	kundaliní	despertar de la energía creadora
	6	samádhi	estado de hiperconciencia

EL MÉTODO CONSISTE EN TRES ETAPAS:

1. La etapa inicial tiene por objetivo preparar al practicante para soportar el empuje evolutivo que se producirá en la etapa final. El resultado de esa preparación es el refuerzo de la estructura biológica con un aumento sensible e inmediato de la vitalidad.
2. La etapa media tiene por objetivo la purificación más intensiva y la energización de la sexualidad.
3. La etapa final tiene por objetivo despertar la energía kundaliní, con el consecuente desarrollo de los chakras, sus poderes paranormales y, finalmente, la eclosión de la hiperconciencia llamada samádhi.

En otras palabras, la etapa inicial se propone proporcionar salud y fuerza suficientes para que el practicante resista las prodigiosas alteraciones biológicas resultantes de una evolución personal acelerada que se producirá en la etapa final.

Por eso, la etapa inicial tiende a proporcionar todos aquellos proverbiales efectos del Yôga. Es que la fase final va a trabajar para transformar al practicante en una persona fuera de la franja de la normalidad, por encima de ella. Si alguien está por debajo de esa franja, la fase inicial va a elevarlo hasta la normalidad plena, confiriéndole un nivel óptimo de salud y vitalidad. A partir de ahí, podremos hacer un buen trabajo de desenvolvimiento interior equilibrado y seguro, con el cual el practicante va a conquistar la evolución de un millón de años en una década. Para eso, hay que adquirir estructura.

Por ese motivo, hay una legión de personas que adoptan el Yôga sólo esperando conquistar los beneficios proporcionados por la práctica introductoria, y con eso se quedan, satisfechas con los óptimos resultados obtenidos.

I. CARACTERÍSTICAS DEL SWÁSTHYA YÔGA

1) ASHTÁNGA SÁDHANA

La característica principal del SwáSthya Yôga es su práctica ortodoxa denominada ashtánga sádhana (ashta = ocho; anga = parte; sádhana = práctica). Se trata de una práctica integrada por ocho partes, a saber: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrâ, samyama. Estos elementos se explicarán en detalle más adelante.

2) REGLAS GENERALES DE EJECUCIÓN

Una de las más notables contribuciones históricas de nuestra sistematización fue la incorporación de las reglas generales, que no se encuentran en ningún otro tipo de Yôga... a menos que se introduzcan a partir de ahora, por influencia del SwáSthya Yôga. Ya hemos encontrado ejemplos de esa tendencia en clases y textos de varios tipos de Yôga en diferentes países, después del contacto con el SwáSthya.

Es fácil constatar que las reglas y demás características de nuestro método no eran conocidas ni utilizadas anteriormente: basta consultar los libros de las diversas modalidades de Yôga publicados antes de la codificación del SwáSthya. En ninguno de ellos se va a encontrar referencia alguna a las reglas generales de ejecución.

Por otro lado, podemos demostrar que las reglas generales constituyen sólo un descubrimiento y no una adaptación, pues siempre estuvieron presentes en forma subyacente. Tome como ejemplo algunos ejercicios cualesquiera, tales como una anteflexión (paschimóttánásana), una retroflexión (bhujangásana) y una lateroflexión (trikônásana), y ejecútelos de acuerdo con las reglas del SwáSthya Yôga. Después consulte un libro de Hatha Yôga y haga las mismas posiciones siguiendo sus extensas descripciones para cada ejercicio. Se va a sorprender: la realización será equivalente en más del 90% de los casos. Por lo tanto, existe un padrón de comportamiento. Ese padrón fue identificado por nosotros y sintetizado en forma de reglas generales.

Ese hecho pasó inadvertido a muchas generaciones de Maestros del mundo entero durante miles de años y fue descubierto recién en vísperas del tercer milenio de la Era Cristiana, de la misma forma en que la ley de gravedad no fue registrada por los grandes sabios y físicos de Grecia, India, China, Egipto y del mundo entero, hasta que Newton la descubrió bastante recientemente. Así como Newton no inventó la gravedad, tampoco nosotros inventamos las reglas generales de ejecución. Siempre estuvieron, pero nadie las había notado.

En el SwáSthya Yôga las reglas ayudan bastante, simplificando el aprendizaje y acelerando la evolución del practicante. Al instructor, además, le ahorran un tiempo precioso, gastado habitualmente en descripciones e instrucciones innecesarias.

3) SECUENCIAS COREOGRÁFICAS

Otra importante característica del SwáSthya Yôga es el rescate del concepto primitivo de entrenamiento, que consiste en ejecuciones más naturales, anteriores a la costumbre de repetir los ejercicios. La institución del sistema repetitivo es mucho más reciente de lo que se imagina. Las técnicas antiguas, libres de las limitaciones impuestas por la repetición, se ligaban entre sí por encadenamientos espontáneos. En el SwáSthya Yôga, esos encadenamientos constituyen *movimientos de ligazón* entre los ásanas no repetitivos ni aislados, lo que predispone a la elaboración de ejecuciones coreográficas.

Así, [A] la no repetición, [B] los pasajes (movimientos de ligazón) y [C] las coreografías (con ásanas, mudrás, bandhas, kriyás, etc.), son consecuencia unos de otros, recíprocamente, y son parte de esta tercera característica del SwáSthya Yôga.

Las coreografías tampoco son una creación contemporánea. Ese concepto se remonta al Yôga primitivo, al tiempo en que el Hombre no tenía religiones institucionalizadas y adoraba al Sol. El último rudimento de esa manera primitiva de ejecución coreográfica es la más ancestral práctica del Yôga: ¡el súrya namaskára!

Ocurre que el súrya namaskára es la única reminiscencia de coreografía registrada en la memoria del Yôga moderno. No constituye, por lo tanto, una característica suya. Conviene recordar que el Hatha Yôga es un Yôga moderno, uno de los últimos en surgir, ya en el siglo XI después de Cristo, cerca de cuatro mil años después del origen del Yôga.

Importante: el instructor que declara enseñar SwáSthya Yôga, pero no arma la clase entera con formato de coreografía, no está transmitiendo un SwáSthya 100% legítimo. Quien no consigue infundir en sus alumnos el entusiasmo por la práctica en forma de coreografía, necesita hacer más cursos y estrechar el contacto con nuestra egrégora, pues aún no ha comprendido la enseñanza del codificador del SwáSthya Yôga.

3) PÚBLICO ADECUADO

Es fundamental entender esto: para que sea realmente SwáSthya Yôga, no basta la fidelidad al método. Es preciso que las personas que lo practican sean el público adecuado. En caso contrario, estarán técnicamente ejerciendo el método que preconizan, pero, al fin y al cabo, no estarán profesando el Yôga Antiguo. Sería lo mismo que disponer de la tecnología apropiada para producir un pan de excelente calidad, y querer hacerlo con una harina inadecuada.

4) SENTIMIENTO GREGARIO

El sentimiento gregario es la fuerza de cohesión que nos hace crecer y volvernos tan fuertes. Sentimiento gregario es la energía que nos moviliza para participar de todos los cursos, eventos, reuniones y fiestas de SwáSthya Yôga, pues eso nos da placer. Es el sentimiento de gratitud que hace eclosión en nuestro pecho por el privilegio de estar juntos y participando de todo junto a personas tan especiales. Es el poder invisible que nos confiere éxito en todo lo que hagamos, gracias al apoyo que los colegas nos ofrecen con la mayor buena voluntad. Sentimiento gregario es la satisfacción incontenible con la cual compartimos nuestros descubrimientos y consejos para el perfeccionamiento técnico, pedagógico, filosófico, ético, etc. Sentimiento gregario es lo que induce a cada uno de nosotros a percibir, en lo más profundo de nuestra alma, que hacer todo eso, participar de todo eso, no es una obligación, sino una satisfacción.

5) SERIEDAD SUPERLATIVA

Al trabar contacto con el SwáSthya Yôga, una de las primeras impresiones observadas por los estudiosos es la superlativa seriedad que se percibe en nuestros textos, lenguaje y procedimientos. Esa seriedad se manifiesta en todos los niveles, desde la honestidad de propósitos –una honestidad fundamentalista– hasta el cuidado extremo de no hacer ningún tipo de adoc-trinamiento ni de proselitismo ni de promesas de terapia. Definitivamente, no se encuentra ese cuidado en la mayor parte de las demás modalidades de Yôga.

Consideramos fundamental que nuestros instructores y alumnos sean rigurosamente éticos en todas sus actitudes, tanto en el Yôga como en el trabajo, en las relaciones afectivas, en la familia y en todas las circunstancias de la vida. Debemos recordar que, aun siendo alumnos, somos representantes del Yôga Antiguo, y la opinión pública juzgará el Yôga a partir de nuestro comportamiento e imagen.

Tratándose de dinero, recuerde que es preferible perder el noble metal antes que perder un amigo, o perder el buen nombre, o perder la clase.

Debemos mostrarnos profundamente responsables, maduros y honestos al realizar negocios, al hacer declaraciones, al evitar conflictos, al perseguir el perfeccionamiento de las buenas maneras, al cultivar la elegancia y la hidalguía. El mundo espera de nosotros un modelo de equilibrio, especialmente cuando tenemos la obligación moral de defender valientemente nuestros derechos y aquello que creemos, o a las personas en quienes creemos. Evadir la lucha sería la más despreciable cobardía. Luchar con gallardía en defensa de la justicia y de la verdad es un atributo de los valientes. Pero luchar con elegancia y dignidad es algo que pocos pueden conquistar.

7) ALEGRÍA SINCERA

Seriedad y alegría no son mutuamente excluyentes. Uno puede ser una persona que contagie alegría y, al mismo tiempo, muy seria en cuanto a los preceptos comportamentales que rigen la vida en sociedad.

La alegría es saludable y nos predispone a una vida larga y feliz. Esculpe nuestra fisonomía para que denote más simpatía y juventud. Cautiva y abre puertas que, sin ella, nos costaría más esfuerzo abrir. La alegría puede conquistar amigos sinceros y preservar las amistades antiguas. Hasta puede salvar casamientos.

Un practicante de Yôga sin alegría es inconcebible. Si el Yôga trae felicidad, la sonrisa y el comportamiento descontraído son sus consecuencias inevitables.

Sin embargo, administre su alegría para que no pase de los límites y no agreda a los demás. Algunas personas, cuando están alegres, son ruidosas, poco delicadas e invasivas. Ese, obviamente, no es el caso del swásthya yôgin.

8) LEALTAD INQUEBRANTABLE

Lealtad a los ideales, lealtad a los amigos, lealtad a su tipo de Yôga, lealtad al Maestro, constituyen también una característica definida del Yôga Antiguo. En el SwáSthya valorizamos hasta la lealtad a los clientes y a los proveedores. Simbólicamente, somos leales aun a nuestros objetos y a nuestra casa, procurando preservarlos y cultivar la estabilidad, al evitar la sustitución y la mudanza por el simple impulso de variar (Yôga chitta vritti nirôdhah). Hay circunstancias en que cambiar es parte de la evolución y puede constituir la solución de un problema de estancamiento. En ese caso, es claro, no se trata de inestabilidad emocional. El propio Shiva, creador del Yôga, tiene como uno de sus atributos la renovación.

No hay nada más hermoso que ser leal. Leal cuando todos los demás ya dejaron de serlo. Leal cuando todas las evidencias apuntan contra su ser querido, persona amada, colega o compañero, pero usted no teme comprometerse y mantenerse leal hasta el fin.

Realmente, no hay nada más noble que la lealtad, especialmente en una época en que tan pocos preservan esa virtud.

II. PRÁCTICA ORTODOXA

SwáSthya Yôga es el propio tronco del Yôga Antiguo, Preclásico, después de la sistematización. El SwáSthya Yôga más auténtico es el ortodoxo, en el cual cada práctica está constituida por las ocho partes siguientes:

1. **mudrá** gesto reflexológico hecho con las manos
2. **pújá**³⁵ retribución ética de energía; sintonización con el arquetipo

³⁵ El acento indica sólo dónde está la sílaba larga, pero ocurre que, muchas veces, la tónica está en otro lugar. Por ejemplo: pújá se pronuncia "pújdja" (dando a la jota el sonido que tiene en inglés; ejemplo: *jump*); y yôganidrá se pronuncia "yoganídra".

3. mantra	vocalización de sonidos y ultrasonidos
4. pránáyáma	expansión de la bioenergía a través de respiratorios
5. kriyá	actividad de purificación de las mucosas
6. ásana	técnica corporal (no tiene nada que ver con Educación Física)
7. yôganidrâ	técnica de desconstrucción
8. samyama	concentración, meditación y samâdhi

Existen varios tipos de ashtânga sâdhana. La estructura de arriba es la primera que aprende el practicante. Se denomina âdi (seguida de palabra iniciada por vocal, la *i* se transforma en *y*: âdy). El segundo tipo es el viparîta ashtânga sâdhana, para alumnos avanzados. Después vendrán mahâ, swa, manasika y gupta ashtânga sâdhana, sólo accesibles a instructores de Yôga.

Ahora bien: si usted no se identifica con esta forma más completa, en ocho partes, existe la opción denominada Práctica Heterodoxa.

III. PRÁCTICA HETERODOXA

Esta variedad es totalmente flexible. La estructura de cada práctica es determinada por el instructor que la administra. Por lo tanto, la sesión puede estar constituida por un solo anga, por dos, o tantos como el instructor quiera utilizar, y en el orden que le parezca mejor. Puede, por ejemplo, administrar un sâdhana exclusivamente de âsana, o de mantra, o de pránáyâma, o de samyama, o de yôganidrâ, etc. O puede combinar algunos de ellos a voluntad. Aun así puede ser SwâSthya Yôga, **siempre que respete las demás características mencionadas en el subtítulo I** y siempre que haya una orientación generalizada de acuerdo con la filosofía que preconizamos.

Sin embargo, en la aplicación de esta alternativa, el instructor deberá, preferentemente, utilizar todos los angas, aunque pueda hacerlo en ocasiones diferentes y con intensidades variables. De esa manera, en las diversas clases que dicte durante el mes, habrá proporcionado a los alumnos la vivencia y los beneficios de los ocho angas.

Lo ideal es que el instructor no adopte sólo la versión heterodoxa, sino que la combine con la ortodoxa, enseñando, por ejemplo, dos veces por semana, una con la primera y otra con la segunda modalidad de práctica.

Para los exámenes de habilitación de instructores ante la Universidad Internacional de Yôga y por las Federaciones, sólo se acepta la versión ortodoxa.

ANÁLISIS DE LOS OCHO ANGAS QUE CONSTITUYEN LA PRÁCTICA ORTODOXA

1) **mudrâ**

Es el gesto o seña que, reflexológicamente, ayuda al practicante a conseguir un estado de receptividad superlativa. Aun los que no son sensitivos pueden entrar en estados alfa y theta ya en esta introducción. Utilizamos más de cien mudrâs.

2) **pújâ** (manâsika pújâ)

Es la técnica que establece una perfecta sintonía del sâdhaka con el arquetipo de este linaje. Así, selecciona una longitud de onda adecuada a esta modalidad de Yôga, conecta su *plug* en el compartimiento exacto del inconsciente colectivo y deja pasar la corriente, estableciendo un perfecto intercambio de energías entre el discípulo y el Maestro.

3) mantra (vaikharí mantra: kirtan y japa)

La vibración de los ultrasonidos que acompañan el vacío de las vocalizaciones, en el caso del ády ashtánga sádhana, tiene la finalidad de desesclerosar los canales para que el prána pueda circular. Prána es el nombre genérico de la bioenergía. Solamente después de esa limpieza se puede hacer pránáyama. En el SwáSthya Yôga utilizamos más de cien mantras: kirtan y japa; vaikharí y manasika; saguna y nirguna mantras.

4) pránáyama (swara pránáyama)

Son respiratorios que bombean el prána para que circule por las nádís y vitalice todo el organismo. Y también a fin de distribuirlo entre los miles de chakras que tenemos esparcidos por todo el cuerpo. Bombear esa energía por conductos obstruidos a causa de los detritos provenientes de malos hábitos alimentarios, secreciones internas mal eliminadas y emociones intoxicantes, puede resultar inocuo o incluso perjudicial. Por eso, antes del pránáyama, procedemos a la limpieza de los canales, en el área energética. Utilizamos 58 ejercicios respiratorios diferentes.

5) kriyá

Son actividades de purificación de las mucosas, que tienen la finalidad de contribuir a la limpieza del organismo, ahora en el nivel físico. Tratándose de Yôga, sólo se deben realizar los ejercicios físicos después del cuidado de limpiar el cuerpo por medio de los kriyás. Utilizamos seis kriyás clásicos.

6) ásana

Ésta es la parte más conocida y característica del Yôga, para el público lego. No es gimnasia ni tiene nada que ver con Educación Física. Son los ejercicios psicofísicos que producen efectos extraordinarios para el cuerpo en términos de buena forma, flexibilidad, musculatura, equilibrio de peso y salud en general. Para aprovechar al máximo su potencial, los ásanas deben ser precedidos por los kriyás, pránáyamas, etc. Utilizamos miles de ásanas, de los cuales cerca de dos mil constan en el libro *Yôga Avanzado (SwáSthya Yôga Shástra)*. Los efectos de los ásanas comienzan a manifestarse a partir del yôganidrâ.

7) yôganidrâ

Es la descontracción que ayuda al yôgin en la asimilación y manifestación de los efectos producidos por todos los angas. A ellos les suma los propios efectos de una buena recuperación muscular y nerviosa. Pero, atención: yôganidrâ no tiene nada que ver con el shavásana del Hatha Yôga. Shavásana, como su nombre lo dice, es sólo un ásana, una posición para relajarse, pero no es la ciencia de la relajación en sí. Esa ciencia se llama yôganidrâ y no figura en el currículum del Hatha Yôga. Por eso muchos instructores de Hatha Yôga censuran el uso de música o de inducción verbal del instructor durante la relajación. El yôganidrâ utiliza no sólo la mejor posición para relajarse, sino también la mejor inclinación respecto de la gravedad, el mejor tipo de sonido, de iluminación, de color, de respiración, de perfume, de inducción verbal, etc.

8) samyama

Esa técnica comprende concentración, meditación y samádhi "al mismo tiempo", es decir, practicados juntos, en secuencia, *en una sola sentada* (etimológicamente, samyama puede significar *ir junto*). Si el practicante va a hacer sólo concentración, llegar a la meditación o alcanzar el samádhi, eso dependerá exclusivamente de su progreso personal. Así, también es correcto denominar dhyána, que significa meditación, al octavo anga. Es una forma menos pretenciosa.

Por lo tanto, incluso una práctica de SwáSthya Yôga para iniciantes, como lo es este conjunto de ocho haces de técnicas que acabamos de analizar y que constituye la fase inicial de nuestro

método, será muy avanzada en comparación con cualquier otro tipo de Yôga, previéndose ya la posibilidad de alcanzar un sabija samâdhi.



ALGUNOS DE LOS 108 TIPOS DE YÔGA EXISTENTES

Existen cuatro grandes linajes Yôga, que son: Tantra-Sâmkhya (Yôga Preclásico, de hace más de cinco mil años), Brahmâchârya-Sâmkhya (Yôga Clásico, siglo III a.C.), Brahmâchârya-Vêdânta (Yôga Medieval, siglo VIII d.C.) y Tantra-Vêdânta (Yôga Contemporáneo, siglos XIX y XX). Cada linaje tiene una fundamentación filosófica (Sâmkhya o Vêdânta) y una fundamentación comportamental (Tantra o Brahmâchârya). Sâmkhya y Vêdânta son filosóficamente opuestos entre sí, pues el Sâmkhya es **naturalista**, mientras que el Vêdânta es **espiritualista**. Tantra y Brahmâchârya también son opuestos entre sí, pues el Tantra es **matriarcal, sensorial y des-represor**, en tanto que el Brahmâchârya es **patriarcal, anti-sensorial y represor**. Por eso no se deben mezclar tipos de Yôga unos con los otros. En cuanto a las ramas, en número de 108, son como fórmulas o recetas, que determinan cuáles son las técnicas empleadas por cada modalidad, y en qué proporción.

ÂSANA YÔGA

Âsana significa técnica corporal o psico-orgánica. Se trata de una rama dedicada exclusivamente a la relación entre el psiquismo y el funcionamiento de los órganos internos. Sólo utiliza un anga, âsana, pero sin embargo no tiene ninguna semejanza con la gimnasia, ni relación alguna con Educación Física. Es una de las divisiones más ancestrales.

RÂJA YÔGA, EL YÔGA MENTAL

Râja significa real (de los reyes). Consiste en cuatro partes o angas: pratyâhâra (abstracción de los sentidos), dhâranâ (concentración mental), dhyâna (meditación) y samâdhi (hiperconciencia). Posteriormente, alrededor del siglo III a.C., a estas cuatro técnicas se les agregó una introducción formada por otras cuatro (yama, niyama, âsana, prânâyâma), con lo cual se codificó el Ashtânga Yôga, o Yôga Clásico. Vea, más adelante, la explicación sobre el Yôga Clásico.

BHAKTI YÔGA, EL YÔGA DEVOCIONAL

Bhakti significa *devoción*. El Yôga devocional no es forzosamente espiritualista. En sus orígenes preclásicos, su fundamentación era naturalista; en la región donde floreció no se encontraron evidencias de la existencia de religiones institucionalizadas. El Bhakti Yôga preclásico consiste en rendir culto a las fuerzas de la Naturaleza: el Sol, la Luna, los Árboles, los Ríos, etc.

KARMA YÔGA, EL YÔGA DE LA ACCIÓN DESINTERESADA

Karma significa *acción*. Es un Yôga que induce a la acción. Su vertiente medieval adoptó connotaciones de la filosofía Vêdânta, lo que le confirió un aire de "acción desinteresada", cuando en realidad la propuesta es impulsar a la acción, al trabajo, a la realización. Por cierto, esa dinámica en principio no aspira a beneficios personales, recompensas o reconocimiento.

JÑÂNA YÔGA, EL YÔGA DEL AUTOCONOCIMIENTO

Jñâna significa *conocimiento*. El método de esa modalidad consiste en meditar en la respuesta que elabora el psiquismo para la pregunta "¿quién soy yo?", hasta que no haya ningún elemento que pueda ser separado del Self y analizado. En ese punto, el practicante habrá encontrado la Mónada, o el Ser.

LAYA YÔGA, EL YÔGA DE LAS PARANORMALIDADES

Laya significa *disolución*. La intención en este tipo de Yôga es disolver la personalidad, o sea eliminar la barrera que existe entre el ego y el Self. Como el Self o Mónada es el propio Absoluto que habita en cada ser viviente, al ser disuelta la barrera de la *personam*, todo su poder y sabiduría fluyen directamente hacia la conciencia del practicante.

MANTRA YÔGA, EL YÔGA DEL DOMINIO DEL SONIDO Y DEL ULTRASONIDO

Mantra significa *vocalización*. Se trata de una rama del Yôga que pretende alcanzar la meta a través de la resonancia transmitida a los centros de energía del propio cuerpo, conduciéndolos a un pleno despertar. Como consecuencia, la conciencia aumenta y el practicante alcanza el samâdhi.

TANTRA YÔGA, EL YÔGA DE LA SENSORIALIDAD

Tantra significa, entre otras cosas, *la manera correcta de hacer cualquier cosa, autoridad, prosperidad, riqueza; encordado* (de un instrumento musical), etc. Es la vía de perfeccionamiento y evolución interior a través del placer. Enseña cómo relacionarse consigo mismo, con los otros seres humanos –familia, superiores o inferiores jerárquicos–, los animales, las plantas, el medio ambiente, en fin, todo. También trata de todo lo que se refiera a la sensorialidad y a la sexualidad. Pretende alcanzar la meta mediante el refuerzo y la canalización de la libido. El Tantra Yôga enfatiza el trabajo sobre la kundaliní, pero existe otra modalidad especializada en el despertar de esa fuerza colosal: el Kundaliní Yôga, que describiremos más adelante.

SWÂSTHYA YÔGA, EL YÔGA DE RAÍCES PRECLÁSICAS, QUE COMPRENDE TODOS LOS ANTERIORES

Swâsthya significa *autosuficiencia, salud, bienestar, confort, satisfacción*. Se basa en raíces muy antiguas y por eso es tan completo, pues posee el germen de lo que, siglos más tarde, daría origen a las ocho ramas más antiguas (Âsana Yôga, Karma Yôga, Jñâna Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga y Tantra Yôga). Su práctica consiste en ocho haces de técnicas, a saber: mudrâ (lenguaje gestual), pûjâ (sintonización con el arquetipo), mantra (vocalización de sonidos y ultrasonidos), prânâyâma (respiratorios), kriyâ (purificación de las mucosas), âsana (técnica corporal), yôganidrâ (técnica de desconstrucción) y samyama (concentración, meditación y otras técnicas más profundas). Se trata de la sistematización del Dakshinacharâtrâtrika-Nirjshwarasâmkhya Yôga, un proto-Yôga integrado, de orígenes dravídicos, de más de cinco mil años.

SUDDHA RÂJA YÔGA, UNA VARIEDAD DE RÂJA YÔGA MEDIEVAL, PESADAMENTE MÍSTICO

Suddha significa *puro*. Da a entender que pretende ser la versión más pura del Râja Yôga, lo cual no es verdad, ya que el Râja Yôga era de fundamentación Sâmkhya y el Suddha Râja Yôga se fundamenta en el punto de vista opuesto, el Vêdânta. Consiste en mantras y meditación. En el Brasil, sufrió la influencia del Cristianismo y pasó a ser ejercido como un híbrido de la religión cristiana. Actualmente es difícil encontrarlo.

KUNDALINÍ YÔGA, EL YÔGA DEL PODER

Kundaliní significa *aquella que tiene la apariencia de una serpiente*. Es un tipo de Yôga que busca despertar la energía que lleva su nombre (kundaliní). Esa energía está situada en el perineo y tiene relación directa con la sexualidad. Su despertar y su ascenso por la médula espinal hasta el cerebro producen una constelación de paranormalidades, culminando en un estado expandido de conciencia denominado samâdhi, que es la meta del Yôga. En realidad, no sólo esta modalidad sino todos los tipos auténticos de Yôga trabajan el despertar de la kundaliní, según nos dice el Dr. Shivânanda en su libro *Kundaliní Yôga*, pág. 70. En los Estados Unidos

floreó una vertiente apócrifa de *Kundaliní Yôga*, transmitida por adeptos de la religión sikh³⁶, muy diferente, por lo tanto, del verdadero, que es de tradición estrictamente hindú.

SIDDHA YÔGA, EL YÔGA DEL CULTO A LA PERSONALIDAD DEL GURÚ

Siddha significa *el perfecto, o aquél que posee los siddhis* (poderes paranormales). Por el nombre, da a entender que tiene parentesco con el *Kundaliní Yôga*, pero en realidad tiene poca semejanza con él. Se practica mucho *mantra*, *pújá* y meditación, pero la base es realmente la reverencia a la personalidad del gurú. En Brasil hubo un pequeño grupo de *Siddha Yôga* en Río de Janeiro, pero actualmente no se sabe si sigue en actividad.

KRIYÁ YÔGA, EL YÔGA QUE CONSISTE EN AUTOSUPERACIÓN, AUTOESTUDIO Y AUTOENTREGA

Kriyá significa *actividad*. Se trata de un *Yôga* muy difundido en los Estados Unidos en la década de 1950 y que hoy mantiene ricas instalaciones. Consiste en tres *niyamas* (normas éticas): *tapas* (autosuperación), *swádhýáya* (autoestudio) e *ishwara pranidhāna* (autoentrega). Es citado en el *Yôga Sūtra*, libro del siglo III a.C. Hay pocas entidades que lo representan en el Brasil, siendo Bahía y Río de Janeiro sus principales reductos. La mayoría lo estudia por libros. El mejor libro es *Tantra Yôga, Náda Yôga y Kriyá Yôga*, de Shivánanda, Editorial Kier, Buenos Aires. Ésta es la única obra que enseña abiertamente el *Kriyá Yôga*, sin misterios.

YÔGA INTEGRAL, EL YÔGA DE INTEGRACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE TODOS LOS DÍAS

Se lo llama *Yôga Integral* no por ser más integral que los otros, como el nombre puede sugerir por asociación de ideas con los alimentos integrales. Se denomina así porque su propuesta es integrarse en la vida profesional, cultural y artística del practicante. Fue creado por Sri Aurobindo, que escribió manifestando el deseo de que “el *Yôga* deje de parecer una cosa mística y anormal que no tiene relación con los procesos comunes de la energía terrena.”

YÔGA CLÁSICO, UN YÔGA ÁRIDO Y DURO, CON RESTRICCIONES SEXUALES Y OTRAS

El *Yôga Clásico* —o *Ashtānga Yôga*— no es el *Yôga* más antiguo ni el más completo, como se divulga. El más antiguo y completo es el Preclásico. El *Yôga Clásico* tiene un nombre fuerte, pero su práctica es inviable para el hombre moderno debido a la lentitud con que avanzan sus pasos. La práctica es tan restrictiva y tediosa que nadie pagaría para recibir ese tipo de aprendizaje. Por eso, lo que se ve en Occidente son escuelas que explotan el célebre nombre de esa modalidad, pero en la práctica enseñan *Hatha Yôga*. El *Yôga Clásico* está constituido por ocho partes o *angas* que son: *yama*, *niyama*, *ásana*, *pránáyāma*, *pratyáhāra*, *dhāraná*, *dhyāna*, *samādhi*.

HATHA YÔGA, EL YÔGA FÍSICO

Hatha significa *fuerte, violencia*, y no el poético “Sol-Luna”, como declaran algunos libros. Se trata de una vertiente medieval, fundada en el siglo XI de la Era Cristiana; por lo tanto se lo considera un *Yôga* moderno, surgido más de cuatro mil años después del origen del *Yôga* primitivo. Está constituido por los cuatro *angas* iniciales del *Yôga* de Pátanjali (*yama*, *niyama*, *ásana*, *pránáyāma*), pero en los establecimientos de *Yôga* los dos primeros *angas* no se enseñan y la práctica queda reducida apenas a *ásana* (técnicas corporales) y *pránáyāma* (respiratorios). Pueden agregarse otras técnicas, tales como *bandhas*, *mudrás* y *kriyás*, pero no forzosa-

36 Los sikhs son esos indios típicos que usan turbante y barba. Constituyen sólo cerca del 6% de la población de la India, y sin embargo, cuando pensamos en un indio característico, lo que viene a nuestra mente es un sikh, de barba y turbante. ¡Y los sikhs no son hindúes! Cuando llegué a la India en mi primer viaje, tuve una injustificada decepción al darme cuenta de que prácticamente todos los indios se vestían con pantalón y camisa, no llevaban turbante ni usaban barba, y hablaban inglés, una lengua europea.

mente. La meditación no forma parte y no debe ser incluida en una práctica de Hatha. Ha sido el Yôga más popular en Occidente. En el Brasil, hoy está sobradamente suplantado por el SwâSthya Yôga. El mejor libro publicado en portugués sobre el tema fue *Hatha Yôga, ciencia de la salud perfecta*, de Caio Miranda.



QUÉ ES UNA CODIFICACIÓN

Imagine que usted heredó un armario muy antiguo (¡en nuestro caso, de cinco mil años!). De tanto admirarlo, limpiarlo, revolver en él, acabó por encontrar un compartimiento que parecía esconder algo en su interior. Después de mucho tiempo, trabajo y esfuerzo para no dañar esa preciosidad, finalmente consigue abrirlo. Era una gaveta olvidada y, por eso mismo, lacrada por el tiempo. Allí adentro usted contempla extasiado un tesoro arqueológico: ¡herramientas, pergaminos, sellos, esculturas! ¡Una inestimable contribución cultural!

Las herramientas todavía funcionan, pues los utensilios antiguos eran muy fuertes, contruidos con arte y hechos para durar. Los pergaminos son legibles y contienen enseñanzas importantes sobre el origen y la utilización de las herramientas y de los sellos, así como sobre el significado histórico de las esculturas. Todo está intacto, sí, pero tremendamente desordenado, mezclado y con el polvo de los siglos. Entonces, usted sólo limpia cuidadosamente y ordena la gaveta. Pergaminos aquí, herramientas más allá, sellos a la izquierda, esculturas a la derecha. Después, cierra de nuevo la gaveta, siempre disponible y ordenada.

¿Qué fue lo que sacó de la gaveta? ¿Qué agregó? Nada. Sólo organizó, sistematizó, codificó.

Pues fue sólo eso lo que hicimos. El armario es el Yôga antiguo, cuya herencia nos fue dejada por los Maestros ancestrales. La gaveta es una longitud de onda peculiar en el inconsciente colectivo. Las herramientas son las técnicas del Yôga. Los pergaminos son las enseñanzas de los Maestros del pasado, que nosotros jamás tendríamos la petulancia de querer alterar. Esto fue la sistematización del SwâSthya Yôga.

Por haber sido honesta y cuidadosa en no modificar, no adaptar, ni occidentalizar nada, nuestra codificación fue muy bien aceptada por la mayoría de los estudiosos. Hoy, ese método codificado en Brasil existe en todos los continentes. Si alguien no lo conoce por el nombre de SwâSthya Yôga, lo conocerá seguramente por el nombre de Yôga Antiguo, o por la denominación erudita: Dakshinacharātāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga.

Su nombre ya denota sus orígenes ancestrales, puesto que el Yôga más antiguo (preclásico, pre-ario) era de fundamentación Tantra y Sāmkhya. Compare esta información con el cuadro de la *Cronología Histórica*, que reproducimos a continuación. (Este cuadro sinóptico se explica minuciosamente en el libro *Orígenes del Yôga Antiguo*, de este autor, Editorial Kier.)

CRONOLOGÍA HISTÓRICA DEL YÔGA					
División	YÔGA ANTIGUO		YÔGA MODERNO		
Tendencia	Sāmkhya		Vēdānta		
Período	Yôga Preclásico	Yôga Clásico	Yôga Medieval		Yôga Contemporáneo
Época	más de 5.000 años	± siglo III a.C.	siglo VIII d.C.	siglo XI d.C.	Siglo XX
Maestro	Shiva	Pātañjali	Shankara	Gōrakshanatha	Rāmakrishna y Aurobindu
Literatura	Upanishad	Yôga Sūtra	Vivēka Chudamani	Hatha Yôga	Varios libros
Fase	Protohistórica		Histórica		

Fuente	Shruti	Smriti
Pueblo	Drávida	Árya
Línea	Tantra	Brahmachárya

En el cuadro anterior, el Yôga Preclásico está sombreado por encontrarse en el limbo de la Historia oficial, aunque continúen surgiendo más y más evidencias de la existencia de un Yôga anterior al Clásico.

EVIDENCIAS DE LA EXISTENCIA DEL YÔGA PRIMITIVO

NADA NACE YA CLÁSICO

En este punto, detectamos un error gravísimo cometido por la mayor parte de los autores de libros y por los profesores de Yôga. Declaran ellos con frecuencia que el Yôga más antiguo es el Yôga Clásico, del cual se habrían originado todos los demás. Es muy fácil probar que están sufriendo de ceguera paradigmática. Primeramente, nada nace ya clásico. La música no surgió como música clásica. Primero surgió la música primitiva, que tuvo que evolucionar miles de años hasta conquistar el *status* de música clásica (ya sea música clásica europea o música clásica hindú). La danza es otro ejemplo elocuente. Primero surgió la danza primitiva, que tuvo que evolucionar miles de años hasta llegar a ser considerada danza clásica (sea Ballet Clásico o Bhárata Natya). **Nada nace ya clásico.** Y así fue con el Yôga. Primero, nació el Yôga Primitivo, Preclásico, pre-ario, pre-védico, proto-histórico. Se fue transformando durante miles de años para llegar a ser considerado Yôga Clásico. Está probado que el Yôga Clásico no es el más antiguo, y en consecuencia, no nacieron de él todos los demás; el Preclásico, por ejemplo, no nació de él.

Además de esa demostración, en las excavaciones en diversos sitios arqueológicos se encontraron evidencias de posiciones de Yôga muy anteriores al período clásico; y textos que precedieron esa época ya citaban el Yôga.

Es interesante porque, al mismo tiempo que todos los autores afirman que el Yôga tiene más de cinco mil años de existencia, la mayoría declara que el Yôga más antiguo es el Clásico, que surgió recién en el siglo tercero antes de la Era Cristiana, creando una laguna de tres mil años, lo que es una incoherencia, ¡por lo menos en términos de matemática!

Pero ¿cómo es que doctos escritores y Maestros honestos pudieron cometer un error tan elemental?

Ocurre que la India fue ocupada por los áryas (o arios), cuyas últimas oleadas de ocupación se produjeron alrededor de 1500 a.C. Ese fue el golpe de misericordia para la Civilización Harappiana, de etnia dravídica. Conforme registraron muchos historiadores, los arios eran en esa época un pueblo nómada guerrero sub-bárbaro. Tuvo que evolucionar mil quinientos años para ascender a la categoría de bárbaro durante el Imperio Romano. La India fue el único país que, después de haber conquistado el arte de la arquitectura, tras la ocupación aria pasó siglos sin arquitectura alguna, pues sus dominadores sabían destruir, pero no sabían construir, ya que eran nómades y vivían en tiendas hechas con pieles de animales.

Como siempre, “ay de los vencidos”. Los arios se aclamaron raza superior (¿esto nos recuerda algún evento más reciente que involucró a los mismos arios?), promovieron una “limpieza étnica” y destruyeron todas las evidencias de la civilización anterior. Esa eliminación de evidencias fue tan eficiente que nadie en la India y en el mundo entero sabía de la existencia de la Civilización Harappiana, hasta el final del siglo XIX, cuando el arqueólogo inglés Alexander Cunningham comenzó a investigar unas ruinas en 1873. Por eso, las Escrituras hindúes ignoran el Yôga Primitivo y comienzan la Historia en el medio del camino, cuando el Yôga ya había sido arianizado.

Todo lo que fuese dravídico era considerado inferior, así como lo hicieron nuestros antepasados europeos al diezmar a los aborígenes de América y usurpar sus tierras. Lo que era de la cultura indígena pasó a ser considerado salvaje, inferior, primitivo, indigno y aun pecaminoso y sacrílego. Hace poco menos de quinientos años que la cultura europea destruyó las Civilizaciones Precolombinas y ya casi no hay vestigio de las lenguas (la mayoría fue extinguida), así como de su medicina, de sus creencias y de su ingeniería que construyó Machu Picchu, las pirámides, los templos y las fortalezas, cortando la roca con tanta perfección sin el conocimiento del hierro y moviéndolas sin el conocimiento de la rueda.

De la misma forma, en la India, después de más de mil años de dominación aria, no quedaba vestigio alguno de la extinta Civilización Dravídica. ¿El Yôga más antiguo? "¡Sólo podía ser ario!" Descubierto el error histórico hace más de cien años, ya era hora de que los autores de libros sobre el asunto dejaran de repetir simplemente lo que otros habían escrito antes de ese descubrimiento y admitieran que había existido, sí, un Yôga arcaico, Preclásico, pre-védico, pre-ario, que era mucho más completo, más fuerte y más auténtico, justamente por ser el original.

ANEXO

*Ésta es una sección suplementaria, que no forma parte del libro,
destinada a la divulgación del SwáSthya Yôga.*



CÓMO CONTRIBUIR CON NUESTRO TRABAJO

Vea cuáles de las opciones siguientes se encuadran dentro de sus posibilidades.

1) Organice muestras de video, charlas y cursos en su ciudad, en universidades, asociaciones, bibliotecas, colegios, clubes, librerías, entidades filosóficas. Eso no le costará nada y además podrá proporcionarle mucha satisfacción.

2) Fórmese como instructor de Yôga y ayude a difundir el autoconocimiento, la calidad de vida, la alegría y la salud. Puede iniciar su formación allí mismo en su ciudad a través de nuestros libros, CDs, videos y clases por Internet.

3) Afíliese a la Unión Internacional de Yôga en alguna de las diversas categorías. Infórmese para saber cuál de ellas le ofrece la mejor relación costo/ beneficio para sus expectativas.

4) Otra forma de contribuir es adquiriendo el material didáctico detallado en las páginas que siguen.

Cualquiera sea su elección, sepa que tendrá una legión de personas beneficiadas con su gesto.



EL AUTOR Y SUS OBRAS
Más de un millón de libros vendidos.



MATERIAL DIDÁCTICO

DESCUENTOS

Puede obtener de 10% a 50% de descuento en los siguientes productos. Infórmese por teléfono sobre los descuentos existentes y cómo tener acceso a ellos.

LIBROS DEL MAESTRO DeROSE

YÔGA AVANZADO (SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA): Un clásico. Está considerada una obra canónica, la más completa obra del mundo en toda la Historia del Yôga. Contiene 32 mantras en sánscrito, 108 mudrás del hinduismo (gestos reflexológicos) con sus ilustraciones, 27 kriyás clásicos (actividades de purificación de las mucosas), 54 ejercicios de concentración y meditación, 58 pránáyámas tradicionales (ejercicios respiratorios) y 2.000 ásanas (técnicas corporales). Incluye capítulos sobre karma, kundaliní (las paranormalidades) y samádhi (el auto-conocimiento). Y además, un capítulo sobre alimentación y otro de orientación para la rutina diaria del practicante de Yôga (cómo despertar, la meditación matinal, el baño, el desayuno, el trabajo diario, etc.). Es el único libro que incluye una nota al final de los principales capítulos con instrucciones y consejos especialmente dirigidos a los profesores de Yôga. Indica una bibliografía confiable, muestra cómo identificar los buenos libros y enseña a estudiarlos.

YÔGA, MITOS E VERDADES: La más importante obra del Maestro DeRose. Contiene una cantidad inimaginable de informaciones útiles sobre historia, mensajes, poesía, misterio, Tantra, vivencias, percepciones, viajes a la India, revelaciones inéditas, experiencia de vida, crónicas y episodios divertidos. Incluye testimonios sobre la historia del Yôga en el Brasil, registrados por uno de los últimos profesores aún vivos que presenciaron los hechos para no dejarlos caer en el olvido. Diferente de todos los libros ya escritos sobre Yôga, es lectura indispensable para el practicante o instructor. Es la obra más importante del SwáSthya Yôga. Nadie debe dejar de leerlo.

TODO LO QUE USTED NUNCA QUISO SABER SOBRE YÔGA: El título provocativo y divertido sugiere la facilidad de lectura. El texto fue estructurado en preguntas y respuestas para aclarar aquellas cuestiones que todo el mundo quiere saber, pero nunca ni imaginó formular por no tener alguien confiable a quien preguntar. "¿Será que estoy practicando un Yôga auténtico o estaré comprando gato por liebre? ¿Mi instructor será una persona seria o estoy siendo engañado por un charlatán? ¿Qué es el Yôga, para qué sirve, cuál es su origen, cuál es la propuesta original, cuándo surgió, dónde surgió, a quién está destinado? ¿Hay alguna restricción alimentaria o sexual? ¿Será una especie de gimnasia, terapia, religión?" *Todo sobre Yôga* indica una vasta literatura de apoyo, enseña cómo escoger un buen libro y cómo aprovechar mejor la lectura, e incluye documentación bibliográfica discriminada, para que las opiniones defendidas puedan ser confirmadas en otras obras. Orienta incluso para la formación de instructores de Yôga y es libro de texto de la Universidad Internacional de Yôga.

YÔGA SÚTRA DE PÁTANJALI: Nueva edición de la obra clásica más traducida y comentada en el mundo entero. Recomendable para estudiosos que quieran ampliar su cultura en 360 grados. Después de más de 20 años de viajes a la India, el Maestro DeRose revisó y aumentó su libro publicado inicialmente en 1980. Por ser una obra erudita, todo estudioso de Yôga debe poseerlo. Es indispensable para comprender el Yôga Clásico y todas las demás modalidades.

MENSAGENS DO YÔGA: Éste es un libro que reúne los mensajes más profundos que fueron escritos por el Maestro DeRose en momentos de inspiración durante su trayectoria como preceptor y mentor de esta filosofía iniciática. Aquí los recopilamos todos para que los admiradores de esa modalidad de enseñanza puedan deleitarse con la fuerza de la palabra. Es interesante cómo el corazón realmente habla más alto. El Maestro DeRose tiene veinte libros publicados, enseña Yôga desde 1960 y dicta el Curso de Formación de Instructores de Yôga en prácticamente todas las Universidades Federales, Estatales y Católicas del Brasil hace más de 30 años. Sin embargo, mucha gente sólo comprendió la enseñanza del Maestro DeRose cuando leyó sus mensajes. Tienen el poder de catalizar la fuerza interior de quien los lee y desencadenar un proceso de modificación del karma potenciando la **voluntad** y el **amor**.

PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA: Contiene todo el programa del *Seminario de Preparación al Curso de Formación de Instructores de Yôga*. Ese curso puede ser hecho por cualquier persona que quiera conocer el Yôga más profundamente, y está especialmente recomendado a los que ya enseñan o pretenden enseñar. También disponible en video.

BOAS MANEIRAS NO YÔGA: Los buenos modales son fundamentales para todos. Nosotros, que no comemos carne, no tomamos vino y no fumamos, ¿cómo deberemos comportarnos en una comida, en una recepción, en una visita o cuando seamos huéspedes? ¿Usted ya está lo bastante educado para representar bien el Yôga? ¿Y es lo suficientemente refinado como para ser instructor de Yôga o Director de una Entidad? ¿Cuál es la relación entre Maestro y Discípulo? Algunas curiosidades de la etiqueta hindú. Nuestro Código de Ética.

TANTRA, LA SEXUALIDAD SACRALIZADA: Se trata de un libro sobre Tantra, la única vía de perfeccionamiento físico y espiritual a través del placer, tradición secreta de la India antigua que comienza a ser develada por el Occidente. Aborda la cuestión de la sexualidad de forma natural, comprensible, a un mismo tiempo técnica y poética. Enseña

ejercicios y conceptos que optimizan la *performance* y el placer de los practicantes, independientemente de la edad, canalizando la energía sexual para una mejor calidad de vida, salud, creatividad, productividad profesional, sensibilidad artística, rendimiento en los deportes, autoconocimiento y evolución interior. **Tantra, la sexualidad sacralizada** enseña cómo conseguir una relación erótica de tres horas o más de duración; cómo transformar una vida conyugal acomodada y ya sin atractivos, en una experiencia plena de renovada motivación y alegría de vivir; cómo vivenciar el hiper-orgasmo, un estado embriagante de hiperestesia sensorial que ninguna droga externa sería capaz de proporcionar, pero obtenible por las drogas endógenas, segregadas por el propio cuerpo, con sus endorfinas. ¡E incluso introduce la propuesta de alcanzar elevados niveles de perfeccionamiento interior a partir del placer!

YO RECUERDO...: Poesía, romance, filosofía. Como el autor muy bien afirma en el Prefacio, el libro no tiene la pretensión de relatar hechos reales o percepciones de otras existencias. Él prefirió rotular la obra como ficción, a fin de no chocar con el sentido común, ya que hay cosas que no se pueden explicar. Sin embargo, es posible que el Maestro DeRose lo haya hecho así por su proverbial cuidado de no estimular el misticismo en sus lectores, pero que se trate de recuerdos de eventos verídicos del período dravídico, guardados en lo más profundo del inconsciente colectivo.

ALTERNATIVAS DE RELACIONAMIENTO AFETIVO: Todos traicionan, todos saben, todos niegan, todos fingen que creen. Y así camina la Humanidad, a los tropiezos, en dirección a un nivel mayor de lucidez y de honestidad que debe estar en algún lugar, allá al final del túnel. La intención de este ensayo, obviamente, no es adoctrinar, sino esclarecer y romper paradigmas. Ofrecer datos e informaciones para que cada cual decida lo que es mejor para sí y mostrar que la forma convencional no es, necesariamente, la mejor manera de realizar algo. La gran contribución que el libro ofrece es la de hacer que las personas sean más felices a partir del descubrimiento de que no debe haber una única forma de relación afectiva, sino que cada ser humano debe ser libre para vivir como quiera, siempre que eso no perjudique a nadie.

A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA: Este libro reúne la historia de la lucha por la reglamentación de nuestra categoría, desde 1978, cuando el Maestro DeRose presentó la primera propuesta. Contiene documentos útiles para la protección de los profesionales del área, el texto y las enmiendas del nuevo proyecto de Ley (4680 de 2001), informes de las reuniones con las opiniones y el registro histórico de las reacciones de las personas a favor o en contra de la reglamentación, la declaración de las consecuencias si el Yôga fuera absorbido por la Educación Física, la hoguera de las vanidades de los “profesores” de “yoga”, y relatos dramáticos o hilarantes de esa campaña.

ENCUENTRO CON EL MAESTRO: Esta ficción relata la surrealista experiencia del encuentro entre el joven DeRose, de 18 años de edad, y el Maestro DeRose de 58 años. El joven se postula para practicar Swásthya Yôga y es rechazado por el viejo Maestro. Lo que resulta de eso es un diálogo con debates filosóficos, éticos e iniciáticos, que toca temas como el vil metal, la reencarnación, el espiritualismo, el radicalismo, la meditación, el sexo, la multiplicidad de maestros y escuelas por los cuales el chico había pasado, etc. El final presenta una sorpresa que la mayoría no va a notar, pero que descubrirán los que hayan estudiado los demás libros... ¡si prestan mucha atención!

SÚTRAS – MÁXIMAS DE LUCIDEZ E ÊXTASE: Este libro fue escrito por el Maestro DeRose a los 18 años de edad y estaba inédito hasta ahora. En 1962 se llamaba *Las Setenta y Siete Llaves*, por presentar 77 máximas. Algunas son serias, otras son gra-

ciosas; unas son cáusticas, otras dulces; unas son leves y otras filosóficamente muy profundas; algunas de ellas podrán ser comprendidas en su sentido hermético si las leen personas con iniciación masónica o similar. En aquella época el único ejemplar que existía era usado por el propio autor como consejero cotidiano. Él se concentraba sobre una cuestión que desease consultar, y abría el libro en una página al azar. Leía y meditaba sobre el pensamiento y su relación con la cuestión. Muchas veces el resultado era sorprendente.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!: La mayor parte de los libros sobre vegetarianismo peca por preocuparse en demostrar que la alimentación vegetariana es nutritiva y hasta curativa, pero relega el sabor a un séptimo sub-plano del bajo astral. Este libro no quiere probar que uno puede sobrevivir siendo vegetariano, pues las evidencias están ahí: un billón de hindúes, todos los cristianos adventistas del mundo y todos los practicantes de SwáSthya Yôga (hoy, ya más de un millón sólo en el Brasil). El libro presenta únicamente recetas de-li-cio-sas, para poder adoptar el vegetarianismo sin que la familia siquiera perciba que los platos no tienen carne e, incluso, incrementando mucho el paladar, el refinamiento y la sofisticación culinaria.

ORÍGENES DEL YÔGA ANTIGUO: Una luz sobre los eventos históricos que influyeron en las metamorfosis del Yôga, abordando: Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga, Kundaliní Yôga, Ashtánga Yôga y otros.

COLECCIÓN CURSO BÁSICO DE YÔGA
CADA UNO DE LOS LIBROS SIGUIENTES TAMBIÉN EXISTE
EN FORMA DE CURSO GRABADO EN VIDEO Y DVD

KARMA E DHARMA – TRANSFORME A SUA VIDA: Enseñanzas revolucionarias sobre cómo comandar su destino, salud, felicidad y finanzas.

CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS: Revelaciones inéditas sobre los centros de fuerza del cuerpo y sobre el despertar del poder interno.

MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO: La verdad sin velos con respecto a esa técnica adoptada por millones de personas en Occidente y Oriente.

CORPOS DO HOMEM E PLANOS DO UNIVERSO: La estructura de los vehículos sutiles que utiliza el ser humano para manifestarse en las diversas dimensiones de la Naturaleza.

ÔM – O MAIS PODEROSO DOS MANTRAS: Distintas formas de pronunciar el mantra que dio origen a todos los demás mantras, y cómo evitar errores perniciosos.

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA: Lea la sinopsis de este libro en la primera lista, arriba.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!: Lea la sinopsis de este libro en la primera lista, arriba.

PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA: Contiene todo el programa del *Seminario de Preparación al Curso de Formación de Instructores de Yôga*. Ese curso puede

hacerlo cualquier persona que quiera conocer el Yôga más profundamente y está especialmente recomendado para los que ya enseñan o pretenden hacerlo.

LIBROS DE LOS DISCÍPULOS DEL MAESTRO DeROSE

LIBROS DE LOS DISCÍPULOS DEL MAESTRO DeROSE

YÔGA, SÂMKHYA E TANTRA (del Maestro Sergio Santos): ilustrado con varios cuadros sinópticos, con prefacio del Maestro DeRose, que lo recomienda como un libro extremadamente serio, profundo y honesto, que desmenuza y explica con lenguaje simple cuestiones hasta entonces muy complejas o controvertidas. La obra es la tesis de Maestro del autor y, por eso mismo, está seriamente fundamentada sobre citas de las escrituras hindúes (los Vêdas, los Tantras, las Upanishads, el Gítá, el Yôga Sûtra, el Mahá Bhárata), así como de libros célebres de las mayores autoridades de la India y de Europa en los últimos siglos (Sivánanda, John Woodroffe, Mircea Eliade, Tara Michaël) sobre Yôga, Sâmkhya, Tantra, Historia, Arqueología, Antropología, etc.

PÚJÁ – LA FUERZA DE LA GRATIDÃO (del Maestro Sérgio Santos): Se trata del primer libro escrito en portugués sobre el tema *pújá*. El autor enseña y esclarece sobre ese procedimiento tradicional del hinduismo que es tan importante para la práctica de un Yôga auténtico y, al mismo tiempo, tan poco conocido en el Occidente.

O GOURMET VEGETARIANO (de la Prof. Rosângela de Castro): trata de alimentación refinada. Además de las recetas, ofrece datos importantes sobre nutrición, asimilación y excreción. Como todos nuestros libros, este tampoco es sectario y no busca convencer a nadie de que la alimentación vegetariana es la mejor. Simplemente, ofrece datos y recetas a los que aspiran a una nutrición ultra-biológica, sana y deliciosa. Contiene una guía sobre vitaminas y sales minerales. Los practicantes de Yôga, deportistas y profesionales que necesitan una alimentación que proporcione lo máximo al cuerpo y a la mente, no pueden dejar de adquirir este libro.

COREOGRAFÍAS DEL SWÁSTHYA YÔGA (de la Prof. Anahí Flores): Este libro enseña a preparar la práctica diaria en formato de coreografía, esto es, montando las técnicas encadenadas, haciéndolas brotar unas de las otras, como se hacía en el Yôga primitivo, antes del surgimiento del concepto de repetición, que es bien moderno. La obra viene a llenar una importante laguna al proporcionar consejos e instrucciones prácticas al respecto de cómo cumplir esa que es una de las más importantes características del SwáSthya Yôga. Es extremadamente útil para quien pretenda ser demostrador, así como a los instructores para enriquecer sus clases.

INSPIRE, Y AL EXHALAR ¡ESCRIBA! (de la Prof. Anahí Flores): Está destinado a ayudar a todos aquellos que quisieran escribir su primer libro y no saben por dónde comenzar. Con los consejos, instrucciones y ejercicios contenidos en esta obra, todos los estudiantes y profesionales serán capaces de elaborar y publicar sus tesis con calidad, corrección y estilo.

LA DIETA DEL YÔGA (del Prof. Edgardo Caramella): Es un libro delicioso, lleno de recetas sabrosas para utilizar como argumento a favor del verdadero vegetarianismo, aquél que nos hace agua la boca. El autor explica con claridad y fundamentos la importancia de este sistema nutricional y nos enseña, basándose en su propia experiencia, cómo obte-

ner una alimentación nutritiva y agradable que combina colores, aromas y múltiples sabores.

YÔGA. 108 FAMILIAS DE ÁSANAS (de la Instr. **Melina Flores**): Un libro pensado con el objetivo de facilitar el estudio de las técnicas corporales del Yôga, tanto para el iniciante que simplemente quiere aprender más, como para aquel que pretende prepararse para el examen de instructor de Yôga, en la Federación de su Estado. Se trata de una minuciosa compilación fotográfica y de nomenclatura, realizada con mucho cuidado, como nunca se vio en el ámbito del Yôga en todo el mundo.

SWÁSTHYA YÔGA NAS EMPRESAS (del Prof. **Joris Marengo**): Aborda de forma bien didáctica la aplicación de las técnicas del SwáSthya en un ambiente diferente del de una escuela especializada. Cómo dirigirse al practicante, qué técnicas aplicar, qué locución utilizar, qué cuidados tomar (ya que no existe la misma selección adoptada en los establecimientos de enseñanza), todo eso y mucho más enseña al lector este libro de Yôga laboral.

A PARÁBOLA DO CROISSANT (del instructor **Rodrigo De Bona**): El autor logra analizar la cuarta característica del SwáSthya Yôga –la selección del público– con transparencia y simpatía. Demuestra que somos la escuela más selectiva de esta área de enseñanza, pero, por otro lado, no cometemos ni aprobamos ningún tipo de preconcepción o discriminación.

COMPLEMENTACIÓN PEDAGÓGICA (de la Prof. **Yael Barcesat**): Este libro está destinado a orientar a los alumnos de SwáSthya Yôga en la formación profesional como instructores de esta filosofía. Con certeza facilitará la tarea de los docentes y alumnos, ya que sus páginas condensan importantes contenidos. Se basa en la experiencia de varios directores e instructores de Unidades Acreditadas, así como en la conducción de muchas camadas de futuros instructores en la Sede Decana de la Unión Internacional de Yôga en Argentina.

VIDEOS Y DVDS CON DEMOSTRACIONES Y CURSO TEÓRICO

COREOGRAFÍAS: Este DVD presenta un hermoso show de la Compañía SwáSthya de Teatro. Perfecto para mostrar, a los parientes y amigos, qué bello, altamente técnico y profundamente artístico es el trabajo corporal del SwáSthya Yôga. Muy bueno para entretener a los invitados en una cena, fiesta o *rave*. El practicante puede pasarlo en cámara lenta, cuadro por cuadro, e intentar ir practicando al mismo tiempo, respetando, evidentemente, sus límites y la gradación progresiva.

ENTREVISTA: Una buena entrevista al Maestro DeRose en televisión, que trasmite un volumen muy grande de conocimientos. Ideal para información de quien tenga cualquier tipo de duda, curiosidad o desinformación con respecto al SwáSthya Yôga. Óptima para esclarecer a los parientes y amigos después del DVD de Coreografías.

CURSO BÁSICO DE YÔGA: Colección de 30 videos / DVDs, con clases del Maestro DeRose sobre temas específicos como chakras, karma, kundaliní, mantra, Tantra, alimentación biológica, hinduismo, la historia del Yôga, etc. Pueden adquirirse por separado o todos juntos. El programa del curso se encuentra en el libro **PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA**, disponible en todas nuestras Unidades.

CURSOS ESPECIALES: Además de los 30 videos / DVDs del Curso Básico, disponemos de otros varios cursos, como el super-divertido de Culinaria Vegetariana, el de Entrenamiento de Ásanas (técnicas corporales), el de Conversación Franca con los Padres y otros. Infórmese en la Administración Central de la Uni-Yôga.

CD-ROM CON FOTOS BELLÍSIMAS, artículos, preguntas y respuestas tomadas de entrevistas concedidas en los últimos tiempos a diarios y revistas.

POSTERS

POSTER CON LAS FOTOS DE LA PRÁCTICA BÁSICA: Didáctico y decorativo, presenta decenas de fotografías del Maestro DeRose ejecutando las técnicas descriptas pormenorizadamente en el CD *Práctica Básica*.

POSTER DEL SÚRYA NAMASKÁRA: Muestra la más antigua coreografía, la única que aún resta en el acervo del Yôga Moderno, el Saludo al Sol, en doce ásanas ejecutados por el Maestro DeRose.

CDS DEL MAESTRO DeROSE

YÔGA. PRÁCTICA BÁSICA: Contiene 84 ejercicios entre técnicas corporales, respiratorios, relajación, mantras, meditación, mudrás, kriyás y pújás, con la descripción pormenorizada para permitir una perfecta comprensión al iniciante. Las ilustraciones referentes a las técnicas, así como las instrucciones detalladas, se encuentran en el libro *Yôga Avanzado*.

RELAX. REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL: Relajación profunda con órdenes mentales para beneficiar la salud, el desenvolvimiento interior, el perfeccionamiento del carácter y de las costumbres, obtener mayor productividad en el trabajo, en los estudios, en los deportes, mejor integración social y familiar. Para ser utilizado después de la práctica de Yôga o antes de dormir. O, incluso, mientras trabaja, lee, etc., para que vaya directamente a su subconsciente. No debe, sin embargo, utilizarlo mientras conduzca ningún tipo de vehículo, dado que descontrae mucho y, eventualmente, reduce los reflejos.

DESENVUELVA SU MENTE: Enseña ejercicios prácticos para el aumento del control mental, estimula el despertar de facultades latentes y perfecciona la sensibilidad, buscando conducir a los estados alfa, theta y otros más profundos. Induce a la meditación, enseña a transmitir fuerza y salud por el pensamiento, testea el índice de paranormalidad, entrena la proyección astral y ofrece muchos otros ejercicios.

SÁDHANA: Música hindú utilizada como fondo musical de los CDs *Práctica Básica*, *Reprogramación Emocional* y *Desenvuelva su mente*.

MENSAGENS DO YÔGA: presenta una excelente selección de Mensajes del Maestro DeRose, grabados en la voz del propio autor. Unos son bien profundos e iniciáticos. Otros son sensibles y capaces de despertar sentimientos elevados. Para el practicante de Yôga puede constituir una reeducación comportamental. Sirve, además, como un presente delicado para dar a sus mejores amigos.

SÂNSCRITO. TREINAMENTO DE PRONÚNCIA: ¡No cometa más errores! Algunos términos mal pronunciados pueden tener significados embarazosos... Grabado en la India por el Dr. Muralitha, Maestro de sânscrito para hindúes, este CD contiene entrevistas a

swámis indios sobre la importancia mántrica de pronunciar correctamente los términos técnicos del Yôga, explicaciones teóricas y ejercicios de dicción. El apoyo bibliográfico de esta grabación son los libros *Yôga Avanzado* y *Todo lo que usted nunca quiso saber sobre Yôga*.

SAT CHAKRA. CÍRCULO DE ENERGIA: Grabado originalmente en los Himalayas por el Maestro DeRose, contiene respiratorios, mantras, mentalizaciones y técnicas de proyección y canalización de energía para fortalecimiento personal, así como para modelar el futuro de cada participante. Es utilizado por practicantes e profesores de todo el mundo para establecer una fuerte sintonía recíproca. Todos los miércoles a la misma hora, los profesores accionan esta grabación en sus Unidades de Yôga. Los demás interesados pueden adquirir el CD de sat chakra para reunir a sus familiares o amigos y practicar este poderoso ejercicio gregario.

VIBRATIONS: Más de 60 minutos de una armoniosa vibración de un instrumento de cuerdas indio denominado tamera. Puede ser utilizado como fondo para su práctica de Yôga, para meditación, relajación, soporte de mantra, etc.

CDS DE LOS DISCÍPULOS DEL MAESTRO DeROSE

MANTRA, PRINCÍPIO, PALAVRA E PODER (del Maestro Carlos Cardoso): Experimente la maravillosa sensación de escuchar mantras de varias líneas de Yôga, vocalizados en sánscrito por un coro de cuatro voces; constituye un manantial inédito de musicalidad ancestral. Para utilizarlo en las prácticas diarias o simplemente energizar el ambiente con estos sonidos poderosos.

ÔM, O SOM ETERNO (del Maestro Carlos Cardoso): “En todas las escrituras de la India antigua el ÔM es considerado como el más poderoso de todos los mantras. Los otros son considerados aspectos del ÔM y el ÔM es la matriz de todos los demás mantras. Es denominado mátriká mantra, o sonido matricial.” Sienta la fuerza de más de cien voces entonando este sonido primordial. Sienta el incontable número de sonidos armónicos naturales generados para hacer propicia la concentración y la meditación.

MANTRA, KIRTANS ANTIGOS DA ÍNDIA (del Maestro Carlos Cardoso): Estos mantras fabulosos de la India tienen una aceptación y respeto de orden mundial. En sus letras, de cuño folklórico, épico o mitológico, se exalta y reverencia a los personajes más importantes de la historia india —como Shiva, Ganêsha, Parvatí, Ráma, Krishna—, que se remonta a más de 5.000 años atrás.

BÍJA, O SOM DOS CHAKRAS (del Maestro Carlos Cardoso): En el despertar de la kundaliní, los chakras desempeñan un importante papel como elementos catalizadores y distribuidores del prána (bioenergía). Los bíjas, sonidos-simiente de los chakras, inducen, desenvuelven, organizan los chakras para un funcionamiento más adecuado a lo que se desee obtener. Elaborados con un efecto sonoro relajante. Este CD enseña la vocalización correcta de esos sonidos primordiales.

MANTRA, SONIDOS DE PODER (del Profesor Edgardo Caramella): Este CD es recomendado para escuchar en casa, en el auto, ¡y hasta para animar fiestas! Es excelente, acompañado por una primorosa percusión ejecutada por los propios instructores de Swásthya que vocalizan los mantras. Fue producido por una de las representaciones de la Universidad de Yôga en Argentina.

COREOGRAPHIA (del shakta **ZéPaulo**): Músicas orquestadas, sin voces, cronometradas en el tiempo correcto, para utilizar en la demostración de coreografías. También pueden ser utilizadas como música ambiental. Constituye un trabajo impecable. Fue producido por una de las representaciones de la Universidad de Yôga en Portugal.

MEDITE (de la **Instructora Rosana Ortega**): Presenta diversas inducciones para meditación; ideal para iniciantes.

TANTRA MUSIC (del **Prof. Roberto Locatelli**): Contiene músicas compuestas y ejecutadas en la computadora por el propio Prof. Locatelli. Son músicas que tienen un sentimiento vibrante de fuerza, poder y energía, dinámicas como el SwáSthya Yôga.

DVD SHOW DE SWÁSTHYA (de **Rosana Ortega**): bajo la dirección competente de la instructora de SwáSthya y coreógrafa Laura Ferro, la Cia. SwáSthya de Artes Escénicas nos brinda un hermoso espectáculo de ásanas en un escenario teatral. Es una experiencia que cambia la concepción de Yôga de la opinión pública.

INCIENSO KÁLÍ-DANDA

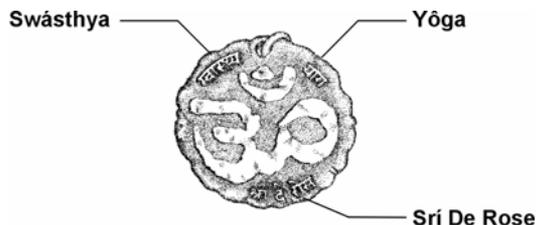
Uno de los mejores del mundo y de los raros que realmente se elaboran con la materia prima llamada incienso. Durante la quema se liberan sustancias provenientes de la amalgama alquímica, con la propiedad de disolver larvas y miasmas astrales. Limpia y purifica ambientes y las auras de las personas. Favorece la concentración y la meditación.

PERFUME TÁNTRICO KÁMALA DE ALTA FIJACIÓN

Esencia pura de la fórmula original creada por el Maestro DeRose, el Kámala es extremadamente energético y estimulante. Lea la **Leyenda del Perfume Kámala** en el libro **Yôga, Mitos e Verdades**.

MEDALLA CON EL ÔM (SÍMBOLO UNIVERSAL DEL YÔGA)

Acuñada en forma antigua, representa de un lado el ÔM en relieve, rodeado por otras inscripciones sánscritas. En el reverso, el ashtánga yantra, poderoso símbolo del SwáSthya Yôga. El ÔM es el más importante mantra del Yôga y actúa directamente en el ájña chakra, la tercera visión, entre las cejas. Para mayor información sobre el ÔM, la medalla, el ashtánga yantra y los chakras, consulte el libro **Yôga Avanzado**.



HAGA SU PEDIDO A:

BRASIL: (00 55 11) 3088-9491
(00 55 11) 3081-9821

ARGENTINA: (00 54 11) 4864-7090

PORTUGAL: (00 351 21) 84 63 974

Instructores Guilherme Reis y André Alkaim,
de la Compañía SwáSthya de Artes Escénicas. Coreógrafa: Laura Ferro
Fotografía de Rodolpho Pajuaba

Esta es una de los cientos de fotos que se encuentran en el site de la Universidad de
Yôga.

www.uni-yoga.org



¿SABE QUÉ ES LA UNIÓN NACIONAL DE YÔGA?

DISCULPE, PERO NO LO SABE.

La Unión Nacional de Yôga fue creada y existe para ayudarlo a mejorar sus conocimientos de Yôga, la calidad de sus clases, su éxito en la profesión, así como para aumentar el número de sus alumnos y, en consecuencia, beneficiarlo económicamente.

LO MÁS INTERESANTE ES QUE LA AFILIACIÓN ES GRATUITA.

¿Lo sabía? Claro que no, pues, si lo supiera, ya estaría afiliado y contabilizando esas ventajas en la cuenta de su Unidad, Núcleo o Academia.

Los profesores que entendieron la propuesta de la Unión la usan para duplicar su patrimonio cada mes que permanecen afiliados y, de esa forma, crecer no sólo en la calidad y autenticidad del Yôga que enseñan, sino también mejorando las instalaciones para proporcionar más confort y bienestar a sí mismos y a sus alumnos... y, a mediano plazo, comprar su propia sede para apartar las preocupaciones materiales. Al fin y al cabo, éstas no deben interferir en su misión de difundir el Yôga más legítimo.

Si responde: “sí, pero ahora no se puede”, sepa que tiene un problema serio de paradigma. En ese caso, no podemos hacer nada por usted. Los otros instructores van a continuar creciendo y usted va a permanecer estancado. Sólo usted puede decidir mejorar el karma de su vida y profesión.

Si desea más información sobre la Unión Internacional de Yôga, le recomiendo vehementemente la lectura del primer estudio científico sobre la estructura y la razón del éxito de la Uni-Yôga. Se trata del *Trabajo de Conclusión de Curso* de la Facultad de Administración de Empresas de la ESPM, elaborado por Thiago Massi. Ese estudio puede solicitarse gratuitamente a cualquier representante de la Uni-Yôga.

Lo queremos en nuestra familia, queremos su amistad, queremos ayudarnos mutuamente.

Asoc. **Sus Amigos de la Uni-Yôga**

PARA QUÉ SER AFILIADO A LA UNI-YÔGA

La mayor motivación de las personas es el cariño y la voluntad de formar parte de esta gran familia creada por el Maestro DeRose. Con todo, una afiliación trae ciertas ventajas. Algunas de ellas son (por orden de importancia):

1. Tener el privilegio de poder **declararse afiliado** a la Unión Internacional de Yôga.
2. Contar con el **respaldo del nombre y de la experiencia** del Maestro DeRose.
3. Intercambiar conocimientos y disfrutar de un amplio **círculo de amistades** con otros instructores de Yôga.
4. **Ser invitado** a dar cursos u ofrecer algún producto suyo en otras ciudades.
5. Si es Acreditado, tener la posibilidad de **ocupar el cargo de Presidente de la Asociación de Profesores de Yôga** de su ciudad (dejando de ser Acreditado, deberá devolverlo).
6. Contar con **descuentos** en cursos y eventos para el Director, los Instructores y los practicantes de su Unidad.
7. Contar con **descuentos en la compra** de libros, CDs, videos y otros productos de la Uni-Yôga.
8. Si es Acreditado, tener **gratuidad** al participar de cursos, congresos y festivales que sean clasificados como prioridad A.
9. **Ser indicado** por la Unión Internacional de Yôga como un instructor serio y competente.
10. Sus alumnos podrán **frecuentar gratuitamente las demás unidades de la red** cuando estén de viaje por todo el Brasil y el exterior.
11. Tener la posibilidad de prestigiarse con los demás afiliados mediante la publicación de **divulgación en vehículos nobles**.
12. Todos los demás beneficios de formar parte de una gran red de Unidades de SwáSthya Yôga, incluso el de **estar siempre actualizado**, recibiendo noticias y las últimas novedades para saber lo que está aconteciendo en el área de Yôga, el **intercambio** cultural, la documentación, el perfeccionamiento continuo y el **apoyo** de sus compañeros, no sólo para el trabajo sino también para la vida social. **Al fin y al cabo, nadie puede quedar solo**. Todo instructor de Yôga debe estar afiliado a alguna entidad. La cuestión es hacer una elección acertada.

QUÉ ES LA UNIVERSIDAD DE YÔGA

Universidad de Yôga es el nombre de la entidad legalmente registrada ante escribano en el Registro Civil de las Personas Jurídicas. Esa es la **razón social**. Tenemos dos registros: uno como **PRIMERA UNIVERSIDAD DE YÔGA DEL BRASIL**, registrada en los términos de los arts. 18 y 19 del Código Civil Brasileño bajo el n° 37959 en el 6° Oficio, y otro como **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada bajo el n° 232.558/94 en el 3° RTD, con jurisdicción más amplia, para promover actividades culturales en América Latina y Europa.

DEFINICIÓN JURÍDICA

PRIMERA UNIVERSIDAD DE YÔGA DEL BRASIL es el nombre del convenio entre la Unión Nacional de Yôga, las Federaciones de Yôga de los Estados y las Universidades Federales, Estatales o Católicas que lo firmen, con el objetivo de formar instructores de Yôga en cursos de extensión universitaria. Ese convenio sólo formaliza y de la continuidad al programa de profesionalización que se viene realizando bajo nuestra tutela en aquellas Universidades, desde la década del 70, en prácticamente todo el Brasil.

PROPUESTA Y JUSTIFICACIÓN

Queremos compartir con usted una de las mayores conquistas de nuestra clase profesional. Con los moldes de las grandes Universidades Libres que existen en Europa y Estados Unidos desde hace mucho tiempo, fue fundada la **Primera Universidad de Yôga del Brasil**.

Inicialmente esta entidad no pretende ser un establecimiento de enseñanza superior sino atenerse al concepto arcaico del término *universitas*: totalidad, conjunto. En la Edad Media, *universitas* fue usado para designar "corporación". En Bolonia el término fue aplicado a la *corporación de estudiantes*. En París, en cambio, fue aplicado al conjunto de profesores y alumnos (*universitas magistrorum et scholarium*). En Portugal, *universidad* se halla documentado con el sentido de "totalidad, conjunto (de personas)", en las Ordenaciones Alfonsinas (*Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*). El *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, de la Academia de Ciencias de Lisboa, ofrece como primer significado de la palabra universidad: "conjunto de elementos o de cosas consideradas en su totalidad. Generalidad, totalidad, universalidad". En el Brasil, el *Dicionário Michaelis* define como primer significado de la palabra universidad: "totalidad, universalidad". Y el *Dicionário Houaiss*, define como primer significado: "cualidad o condición de universal". Por

lo tanto, el concepto de Universidad como un conjunto de facultades es sólo un estereotipo contemporáneo.

Tampoco somos los primeros en idear este tipo de institución. La Universidad Livre de Música Tom Jobim (mantenida por el Estado de São Paulo), la Universidad Corporativa Visa (de São Paulo), la Universidad SEBRAE de Negocios (de Porto Alegre), la Universidad Holística de Brasilia, la Universidad Libre del Medio Ambiente, de Curitiba, y la Universidad de Franchising, de São Paulo, son algunos de los muchos ejemplos que podemos citar como precedentes.

Lo que importa es que la simiente está lanzada y queremos compartirla con todos nuestros colegas. Contamos con su apoyo para hacer una **UNIVERSIDAD DE YÔGA** digna de ese nombre.

DeRose

Doctor Honoris Causa por la Orden de los Parlamentarios del Brasil
Reconocimiento del título de Maestro en Yôga (no académico) y Notorio Saber por las Facultades Integradas Teresa d'Ávila(SP),
por la Universidad Estácio de Sá (MG), UniCruz (RS), Facultades Integradas Corazón de Jesús (SP),
Universidad de Porto (Portugal) y Universidad Lusófona de Lisboa (Portugal).
Comendador y Notorio Saber en Yôga por la Sociedad Brasileña de Educación e Integración.
Comendador por la Academia Brasileña de Arte, Cultura e Historia.
Medalla de agradecimiento de la UNICEF de la Unión Europea.
Fundador del Consejo Federal de Yôga y del Sindicato Nacional de los Profesionales de Yôga.
Fundador de la primera Confederación Nacional de Yôga del Brasil
Introducción del Yôga en las Universidades Federales, Estatales y Católicas del Brasil y en Universidades de Europa.
Creador de la Primera Universidad de Yôga del Brasil y la Universidad Internacional de Yôga, en Portugal.
Creador del primer proyecto de ley en 1978 por la Reglamentación de los Profesionales de Yôga.

DeROSE

Paris – London – New York – Barcelona – Roma – Buenos Aires – Lisboa – Porto – Rio – São Paulo

Horario

FICHA DEL PRACTICANTE

Sólo se permite
ingresar a la
primera clase
con la foto en la
ficha

Agenda

USE LETRA BIEN LEGIBLE

Nombre: _____ N° de control: _____

E-mail: _____

Dirección residencial: _____

Barrio: _____ Teléfonos: (_____) _____

C.P.: _____ Ciudad: _____ Provincia: _____

Profesión: _____ Cargo: _____

Empresa: _____

Dirección profesional: _____

Barrio: _____ Teléfonos: (_____) _____

C.P.: _____ Ciudad: _____ Provincia: _____

Fecha de nacimiento: ___/___/___ Estado civil: _____

¿Desea practicar Yôga o Bio-Ex? _____ Motivo por el cual decidió practicar: _____

¿Ya practicó antes? _____ ¿Ya leyó algo al respecto? _____ Libros que leyó: _____

¿Ya se dedicó a alguna modalidad similar? _____ ¿Cuál (o cuáles)? _____

Recomendado por: _____

INDIQUE CON UNA X LOS CURSOS QUE LE GUSTARÍA HACER EN EL FUTURO:

Alimentación biológica

Ásanas (técnicas corporales)

Mantra

Karma-transforme su vida

Formación Profesional

Tantra

Chakras y kundaliní

Curso Superior de Yôga

Meditación

EXAMEN MÉDICO OBLIGATORIO - NO ACEPTAMOS CERTIFICADO

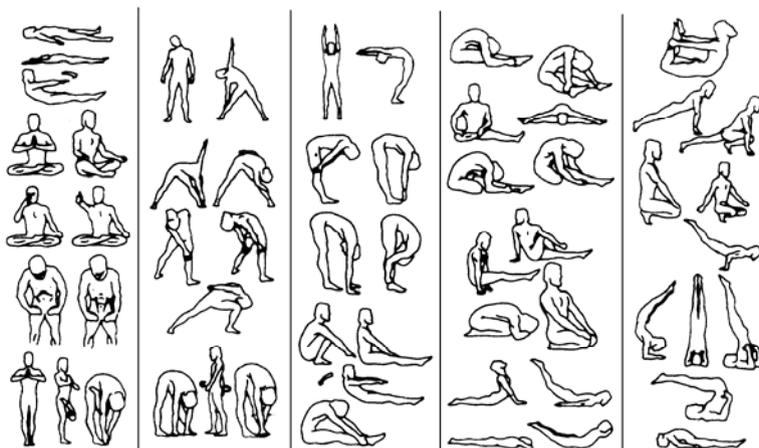
El certificado médico sólo declara que el interesado puede hacer Yôga. Eso es una redundancia, ya que todas las personas pueden practicarlo, con cualquier estado de salud. Alguien que tuviese, al mismo tiempo, presión alta, problemas cardíacos, problemas graves de columna, asma y úlcera, todo junto, aun así podría practicar hasta el 90% de las técnicas de Yôga, a saber: todos los mudrás (gestos reflexológicos hechos con las manos); casi todos los kriyás (purificaciones orgánicas); un buen número de ásanas (técnicas corporales) de los cuales se suprimirían los contraindicados por el médico; todos los yôganidrás (relajaciones); y todos los samyamas (ejercicios de concentración, meditación y otros de esa naturaleza).

Por esa razón, presentamos las siguientes ilustraciones, para que el competente juicio del médico autorice o contraindique los ejercicios, conforme el caso. ¡Y no el Yôga, como un todo!

Los médicos de convenios, clubes y empresas podrán no aceptar esta ficha por motivos administrativos. En ese caso, procure a su médico particular o solicite indicación en su Unidad de la Red DeRose.

PARA USO DEL MÉDICO

Los ejercicios señalados están contraindicados para este practicante



Declaro que examiné al paciente en cuestión y que no padece dolencias infectocontagiosas, ni afecciones graves y, por lo tanto, está autorizado a practicar Yôga y/ o Bio-Ex, excepto las contraindicaciones que eventualmente haya señalado en los dibujos anteriores.

Nombre del médico: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Lugar y fecha: _____ N° de matrícula: _____

Firma: _____

COMPROMISO DE RESPONSABILIDAD DEL PRACTICANTE

Soy consciente de las contraindicaciones señaladas por el médico y me comprometo a observarlas, asumiendo total responsabilidad al respecto y, por lo tanto, librando a mi instructor, a la Unidad donde practico y a la Unión Internacional de Yôga de toda responsabilidad.

Lugar y fecha: _____

Firma del alumno o responsable: _____

CARTA ABIERTA A LOS MÉDICOS

Estimado Doctor:

En estos más de cuarenta años de trabajo con Yôga Técnico, hemos recibido muchos clientes enviados por clínicos y especialistas de diversas áreas. Queremos agradecer la confianza depositada en nuestro trabajo y, al mismo tiempo, brindar un esclarecimiento a la clase médica.

Para ser honestos, es nuestro deber informar que el SwáSthya Yôga puede ser un excelente sistema para mantener la salud, pero no es una terapia. No es para enfermos, ni para ancianos, ni para personas con problemas. El instructor de Yôga no tiene formación de terapeuta y, por una cuestión de seriedad, no puede llevar su actuación más allá de los límites legales y morales de la profesión. Tanto la ética como la legislación lo determinan.

Uno de los motivos de este posicionamiento es el hecho de que no conseguiríamos enseñar verdaderamente Yôga a aquel público por las razones expuestas en este libro. Hace algún tiempo surgieron, especialmente en Occidente, interpretaciones consumistas diferentes de la que acabamos de exponer. Tal distorsión fue generada por el hecho de que el Yôga, prácticamente, no tiene contraindicaciones. Eso creó la ilusión de que sería una panacea para quien no contase con edad o salud para dedicarse a los deportes. No es así.

El Yôga Antiguo (SwáSthya Yôga) nada tiene que ver con la imagen ingenua que le fue atribuida por instructores sin habilitación. Es fuerte, pero posee la característica de respetar el ritmo de cada uno.

El Yôga es un conjunto de técnicas para personas jóvenes y saludables, que desean preservar la salud, aumentar la energía, reducir el *stress* y maximizar su rendimiento en el trabajo, en el arte, en los estudios y en los deportes.

Dicho esto, queremos invitar al estimado lector Médico a conocer el método para confirmar su sofisticado nivel técnico. Y colocamos nuestras instalaciones a disposición de sus pacientes jóvenes que sean saludables* y necesiten sólo hacer ejercicios inteligentes.

Cordialmente,



*Quienes padezcan problemas psicológicos, psiquiátricos o neurológicos no deben ser encaminados a la práctica de Yôga. Un Yôga verdadero y fuerte podría agravar sus males.

ADVERTENCIA

El SwáSthya Yôga creció mucho en las últimas décadas y se difundió por todos lados. Cientos de establecimientos serios y miles de profesionales honestos están realizando un óptimo trabajo en los núcleos de Yôga, así como en las empresas, clubes y academias de todo el Brasil. En las librerías, los libros de SwáSthya no juntan polvo en las estanterías. Apenas llegan, se agotan.

Sin embargo, es necesario reconocer el otro lado de la medalla: bastante gente dice que enseña SwáSthya Yôga, pero muchos ni siquiera dieron examen en la Federación, otros fueron reprobados, otros ni curso de formación hicieron, y todos esos intentan vender una grosera falsificación a sus crédulos alumnos.

Para defenderse, así como para proteger su salud y ahorrar su dinero, tome las siguientes precauciones:

1. Pida cordialmente ver el certificado del profesional. Algo como: "Oí decir que el certificado de Instructor de Yôga del Maestro DeRose es muy lindo. Dicen que el documento es expedido por Universidades Federales, Estatales y Católicas. Me gustaría verlo. ¿Me puede mostrar el suyo?"
2. Si quien enseña no lo muestra, desconfíe. ¿Por qué alguien no tendría todo el interés y satisfacción en exhibir su certificado de instructor de Yôga? ¿Se molestó? Es porque no es formado. Huya mientras tiene tiempo.
3. Si el profesional le muestra algún papel, lea con atención para constatar si el documento declara expresamente que es un **Certificado de Instructor de Yôga**, o si es sólo un certificado de pequeños cursos, que cualquier alumno puede conseguir en un *workshop* de dos horas, lo cual, obviamente, no autoriza a enseñar. Verifique también si no es una mera falsificación hecha en casa, en la computadora. Si fuera así, denúncielo. El lugar de un farsante es la cárcel.
4. Confirme a través de los teléfonos de la Unión Internacional de Yôga (00 55 11) 3081-9821 y 3088-9491, para Brasil, o (00 54 11) 4864-7090, para Argentina, si esa persona está realmente formada, si su certificado es verdadero y si sigue siendo válido. Los casos de falta de cumplimiento de la ética, de deshonestidad o de indisciplina grave pueden resultar en la cesación de la validez del certificado. A usted no le gustaría ser alumno de una persona con ese tipo de carácter, ¿o sí?
5. Independientemente de que el profesional sea realmente formado o su certificado sea válido, en caso de que enseñe algo que esté en desacuerdo con los libros del codificador del SwáSthya Yôga, el Maestro DeRose, ésa es una demostración cabal de que no está habiendo fidelidad. No acepte un instructor que adúltere el método. La garantía de seguridad y autenticidad sólo existe si el método es respetado íntegramente. Por lo tanto, es importante que usted, alumno, lea los libros de SwáSthya Yôga recomendados en la bibliografía, asista a los videos de clases y utilice los CDs de práctica. Si tiene dificultad en encontrarlos, llame a la Unión Internacional de Yôga a los teléfonos anteriores.

Con estos cuidados, tenemos la certeza de que usted estará respaldado por una estructura de seriedad, honestidad y competencia que lo dejará plenamente satisfecho.

LO QUE LE OFRECEN LAS UNIDADES ACREDITADAS DE LA RED MAESTRO DeROSE

Desarrollamos un trabajo extremadamente serio y nos gusta que sea así. A nuestro público también. Por eso, si su Unidad no tiene:

- **proceso selectivo para admisión a Yôga,**
- **tests mensuales para evaluación del aprovechamiento,**
- **estructura con doce actividades culturales,**

entonces, sentimos informarle que si no ofrece los tres ítems anteriores, no es una Unidad Acreditada de la RED DeROSE, aunque sus datos todavía consten en la lista de direcciones de las páginas siguientes. En cuanto al tercer ítem, revise a continuación en qué consiste.

ESTRUCTURA CON DOCE ACTIVIDADES CULTURALES

Ofrecemos un programa diversificado con doce actividades culturales que tiene como objetivo, esencialmente, la formación profesional, y que permite a los más dedicados asistir de lunes a sábado y, cada día, practicar o estudiar cosas diferentes.

ACTIVIDAD OBLIGATORIA:

1. **curso básico (frecuencia obligatoria):** martes a las 21 horas por Internet; repetición, en video, en otros días y horas. El estudiante podrá reponer esa clase asistiendo al video en su casa.

ACTIVIDADES OPTATIVAS (INCLUIDAS EN LA MENSUALIDAD):

2. **mantra (sat sanga)**
3. **meditación**
4. **mentalización (sat chakra)**
5. **entrenamiento de coreografía**
6. **círculo de lectura**
7. **práctica regular con orientación de instructores formados**
8. **horarios para práctica libre, sin instructor**
9. **biblioteca con libros, videos y CDs**
10. **proyección de videos, con documentales y filmes pertinentes**

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (NO INCLUIDAS EN LA MENSUALIDAD):

11. **cursos y workshops:** con autoridades nacionales e internacionales, en fines de semana

12. además de las actividades mencionadas, que todas las Unidades mantienen, cada una promueve algunas otras actividades recreativas, tales como juegos, cenas, fiestas, paseos, recreación culinaria, etc.

SI SU UNIDAD NO FUNCIONA DE ESTA MANERA, BUSQUE OTRA.

INSTRUCTORES ACREDITADOS POR EL MAESTRO DEROSE EN TODO EL BRASIL Y EN EL EXTERIOR

Pida siempre referencias del Instructor llamando a nuestros teléfonos.

Hay más de 5.000 instructores que fueron formados por el Maestro DeRose, en todo el Brasil y el exterior, en los últimos 40 años. No acepte la simple declaración de un instructor o establecimiento, de que sea nuestro representante, afiliado o acreditado. Mucha gente lo declara sin serlo. El hecho de haber sido formado por el Maestro DeRose no significa que estén afiliados a la Uni-Yôga o supervisados por él. Sólo la supervisión constante, los exámenes anuales de revalidación y el control de calidad de la afiliación pueden garantizar el padrón de exigencia y sobriedad que nos caracterizan.

LA MAYOR DEL MUNDO

La **RED MAESTRO DeROSE** es la mayor red de Yôga técnico del mundo, con más de 200 Unidades en Brasil y decenas en otros países de América Latina y Europa. A pesar de eso, continuamos con el mismo celo y atención por el alumno, lo que constituyó el secreto de nuestro éxito: grupos pequeños, orientación personalizada e instructores de Yôga formados en la Universidades Federales, Estatales y Católicas, seleccionados entre los que fueron aprobados con excelencia técnica.

SIN EMBARGO, EL MAESTRO DeROSE SÓLO TIENE UNA UNIDAD

Llamamos **RED MAESTRO DeROSE** al conjunto de entidades autónomas (escuelas, centros, núcleos, centros culturales, asociaciones y federaciones) que, en varios países, reconocen la importancia de la obra de ese educador y que acatan la metodología por él propuesta. Es como la red mundial de escuelas Montessori. Son miles. No por eso alguien cree que pertenezcan a la profesora María Montessori. Apenas una Unidad pertenece al Maestro DeRose. Las demás, cada cual tiene su propietario, director o presidente. Todas decidieron unirse por una cuestión de intercambio cultural y otras facilidades operacionales.

LA LISTA DE DIRECCIONES

La lista de nuestras Unidades es frecuentemente alterada por estar en constante crecimiento. Todos los meses algunas sedes son cambiadas por instalaciones mejores. Siendo así, no debemos imprimir aquí las direcciones donde se puede encontrar nuestro método. Al fin y al cabo, el libro permanece, pero las direcciones se van alterando. Ciertamente tenemos una Unidad Acreditada cerca de usted. Si desea la dirección de la Unidad más próxima, visite nuestro [site www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org) o entre en contacto con la Central de Informaciones de la **Unión Nacional de Yôga**, tel. (55 11) 3081-9821, o de la **Universidad de Yôga**, tel. (55 11) 3088-9491, o de la **Unión Internacional de Yôga, filial argentina**, Sede Central: (54 11) 4864-7090.

Por disposición estatutaria, sólo pueden divulgarse las direcciones de las Unidades Acreditadas, por lo tanto, las que están al día con sus compromisos de cualquier naturaleza para con la Unión Nacional de Yôga. Si usted solicita una dirección y la Central le informa que esa Unidad está con la "acreditación bajo interdicción", eso

significa que dejó de satisfacer algún requisito de nuestro exigente control de calidad.

Si tiene interés en formarse como instructor de SwáSthya Yôga y/ o representarlo en su ciudad, tome el teléfono y entre en contacto con nosotros ahora mismo. Es importante hacernos saber que desea trabajar con nosotros y expandir el Yôga por nuestro país y por el mundo. Cuente con nosotros. Queremos ayudarlo.

INSTRUCTORES ACREDITADOS EFECTIVOS

Sería imposible consignar todas las direcciones de nuestra Red. Seleccionamos, entonces, algunos de los mejores y más fieles cumplidores de nuestras normas. Los citamos en nuestro site como reconocimiento por su calidad, disciplina y regularidad en la observancia de nuestras recomendaciones.

Si usted está inscripto en cualquiera de las Unidades Acreditadas, tendrá derecho a frecuentar todas las demás cuando esté de viaje, siempre que demuestre estar al día con su pago en la Unidad de origen y presente los documentos solicitados (este ofrecimiento está sujeto a la disponibilidad de vacantes).



**SÃO PAULO – AL. JAÚ 2000 – TEL. (11) 3081-9821 Y 3088-9491.
Las demás direcciones actualizadas están en nuestro *website*:**

Entre a nuestro *site* y asista gratuitamente a las clases del Maestro DeRose los martes a las 21 (hora de Brasil).

Haga *download* gratuito de quince libros del Maestro DeRose, además de CDs con clases prácticas de SwáSthya Yôga, relajación, meditación, mantras, mensajes etc., además de acceder a las direcciones de más de mil instructores de diversas líneas de Yôga y yoga.

Y, si le gusta, ¡recomiende nuestro *site* a sus amigos!

www.uni-yoga.org

El *website* de la Universidad de Yôga no vende nada. Pero contiene una enorme cantidad de información y de instrucciones –teóricas y prácticas– sobre Yôga Antiguo.

El *site* permite *downloads* gratuitos de quince libros en português, varios en español, MP3 de varios CDs con clases prácticas de SwáSthya Yôga en portugués y español, reprogramación emocional, meditación, mantras, música, mensajes, etc.

Transmitimos clases en tiempo real, todos los martes a las 21 (horario de Brasil), posibilitando la interacción con estudiantes de todo el Brasil y de todo el mundo, por teléfono, MSN o *chat*. Todo sin cargo. Es el único *site* de Yôga con esas características.

Divulgamos gratuitamente las direcciones de más de mil instructores de todos los tipos de Yôga, Yôga, Yoga y ioga disponibles en el Brasil.

Pensamos que este es el mayor *site* de Yôga del mundo, considerando el contenido de los libros, fotos, clases y CDs que pueden bajarse sin costo para el usuario. Además, hay material disponible (cerca de cincuenta páginas) muy bien clasificado, especial para facilitar el trabajo de periodistas que tengan alguna pauta relacionada con el tema.

No abrimos concesión a las modas estereotipadas, ni a las imposturas comerciales, ni al comportamiento cuestionable de vender beneficios, terapias o misticismos. El trabajo de la Uni-Yôga es serio y nuestro foco es el Yôga Ancestral, su filosofía de autoconocimiento y la formación profesional de buenos instructores que tengan esa misma visión.

Nuestra jurisdicción comprende actualmente Brasil, Argentina, Portugal, España y Francia. En proceso de instalación: Inglaterra, Alemania, Italia y Estados Unidos. Brevemente: Holanda, Escocia y Nueva Zelandia.

