

Online Educación por Sri Prashant Iyengar – Lección 1

Lanzamiento en esta auspiciosa ocasión de Hanuman Jayanti.

HANUMAN JAYANTI

8 de abril, 2020

Prashant Iyengar

Hola,

Namaskar a todos

Esto es Hanuman Jayanti y con motivo de Hanuman Jayanti tengo la intención de dar una especie de educación online sobre yoga. No es una clase online. El mundo está muy familiarizado con las clases online, particularmente con el advenimiento del problema de Coronavirus en todo el mundo; los profesores están en internet enseñando yoga. Esto, lo que estoy haciendo, ciertamente no es enseñanza. Esto es educación de yoga, un tipo preliminar de educación.

Dejadme hacer una declaración. Esto está abierto a cualquier persona que esté practicando yoga, de cualquier nivel, podría ser un principiante o podría considerarse un estudiante de muchos años. Esto es para todos. Sin embargo, habrá ventaja para los practicantes del clan Iyengar.

Así que, esto es un tipo de educación, por lo tanto, no estaré conduciendo una clase con la que estés familiarizado, donde se te pide que hagas algunas asanas.

Desafortunadamente, hoy yoga es hacer algunas asanas, tal vez, puede ser asana y pranayama, o quizás puede ser asana, pranayama y algo de meditación. Esa es nuestra noción de lo que es yoga. Sin embargo, cuando se trata de educación, dejadme decir aquí, que no estipularé ninguna postura para vosotros.

Puedes colocarte en cualquier postura con la que comiences tu sesión de práctica, quienes estéis acostumbrados a practicar yoga. Podéis acomodaros en cualquier posición / postura, con la que comiences tu sesión y luego mis instrucciones serán compatibles con cualquier postura en la que te encuentres. Algunos sois jóvenes, repletos de energía, con ganas de hacer ejercicio físico, estos podéis trabajar para el ejercicio físico. Algunos de vosotros, tal vez personas de la tercera edad, no estéis buscando ejercitar, podríais estar buscando un poco de buena salud y bienestar. Cualquiera que sea el caso, podéis seguirme. Por lo tanto,

independientemente de cualquier grupo de edad, esta educación debería ser buena. Esto es lo que siento.

Ahora, podéis embarcaros en cualquiera de vuestras asanas, podría ser cualquier posición supina, cualquier postura de pie, con la que generalmente comenzáis. Tratemos de entender que lo que estás haciendo no son posturas. Te has instalado en la llamada postura, piensas que es una postura. Pero déjame decirte que esto no es solo una postura. Veamos cómo el yoga viene allí.

En la etapa preliminar, lo que debes hacer es tomar consciencia de tu cuerpo, mente y respiración.

Porque debido a que en cada posición cambia la fisiología de la respiración, la forma en que respire en diferentes asanas será diferente, así que toma consciencia de tu respiración y toma consciencia de la mente, el cuerpo y la respiración. Ahora, te has establecido en una posición corporal. **Simplemente por estar en la postura, esto no se convierte en yoga.**

Básicamente, lo que debe hacerse es comenzar a usar cualquier parte del cuerpo que puedas usar en una postura. Si estás de pie, puedes usar tus extremidades, puedes dirigirte a tus extremidades, puedes usar los brazos, puedes tratar a los brazos. Si estás en una posición supina, descubre qué partes del cuerpo puedes usar. Así que usa esas partes o puedes dirigirte, tratar, a esas partes del cuerpo. Por ejemplo, aborda tu segmento pélvico, aborda el segmento abdominal, aborda el segmento diafragmático, aborda el segmento del pecho. Dirígete a la parte superior de la espalda, a la parte inferior de la espalda y cualquier parte del cuerpo que puedas abordar. Aborda estas partes de tu cuerpo. Luego, usa las diversas partes del cuerpo; **averigua qué partes del cuerpo pueden usarse en tu postura.** Cuánto puedes usar tus piernas, brazos y tronco, así que **descubre cómo puedes usar las diferentes partes del cuerpo.**

Por tanto, **asanas no es solo HACER.** Estás en una postura, ahora usa cualquier parte del cuerpo, cada parte del cuerpo que sea posible. **Aborda cualquier parte del cuerpo y cada parte del cuerpo que sea posible, así USA, ABORDA, APLICA las diferentes partes del cuerpo.**

Que las extremidades y el tronco se conecten, de manera que puedan revalorizarse.

Entonces, averigua en tu posición si puedes usar y conectar tus extremidades con tu tronco y descubre los usos. Así también, trata de entender que, **en cualquier postura, si vas a hacer ejercicio, vas a realizar una acción biomecánica** exaltada, como cuando quieres ejercitar las diferentes partes del cuerpo, vas a realizar acciones exaltadas, es decir, apretar, enderezar,

alargar, extender, doblar, rotar, tirar, empujar, hacia adentro, hacia fuera, etc. De manera que esta biomecánica será más exaltada, en caso de que vayas a hacer ejercicio.

Por lo tanto, puede ser un ejercicio esqueleto-muscular, así que averigua **hasta qué punto puedes ejercitar el cuerpo esqueleto-muscular**, el marco esqueleto-muscular en la postura en la que te encuentres. Y cuando vayas a hacer eso, usa también tu respiración en esas partes del cuerpo, la espiración consciente y profunda, la inspiración consciente y profunda. Luego un ciclo por encima de lo normal, híper-normal, una respiración más aguda, una respiración más suave, una respiración más espesa, una respiración más delgada. Así que **aplica la respiración en el cuerpo músculo-esquelético y encuentra cómo puedes obtener algunos beneficios** para el cuerpo físico, corpóreo. Así también la mente, **usa la mente intencionadamente** en las condiciones en las que estás, las condiciones que te da hacer lo que estás haciendo y **trae tu mente para enfocarla a entender tu cuerpo**, cómo estás activando tu cuerpo, cómo el cuerpo es activado, cómo el cuerpo está activando, así en tus ejercicios estaréis activando el cuerpo, el cuerpo estará siendo activado, por tanto, **empezad a identificar todo esto con la mente, leed estas cosas con la mente, voluntad, volición**. En ciertas posturas se requiere voluntad y volición, así que tratad de **traer estos aspectos mentales, sensación, percepción, cognición, proceso de pensamiento, deliberación y entonces voluntad, volición, percepción consciente, sensibilidad**. Estas son diferentes funciones de la mente, así que mira también que las funciones de tu mente están también tomando lugar cuando estás en una posición, lo que llamáis una postura.

Ahora, si vais a por el ejercicio físico, cuerpo orgánico, tratemos de **encontrar la oportunidad de ejercitar el cuerpo orgánico**. Los órganos de la pelvis, del abdomen, torácicos. **Es en el tronco donde tenemos situado nuestro cuerpo orgánico**. Así que encuentra cualquier forma para poder ejercitar tu cuerpo orgánico, **contracciones, extensiones, expansiones, endurecimiento, apretar, flexionar, doblar y rotar**. Cualquier cosa que haya en la posición que has tomado, encuentra que todo eso puedes trabajar para ejercitar incluso el cuerpo fisiológico, tu cuerpo orgánico. Entonces, **este es el tratamiento, el abordaje del conjunto del cuerpo. A esto se llama 'body set addressal'**. Así, con tu cuerpo, la conexión entre los miembros y el tronco, con la respiración, espirando e inhalando, respirando de normal a híper-normal y luego, con la percepción consciente de la mente, las funciones mentales de sensación, percepción, cognición, memoria, volición, fuerza de voluntad, resolución, intención, diligencia..., descubre de qué manera puedes atraer tu mente a tu parte corporal también. Por lo tanto, esto es el abordaje del conjunto del cuerpo, 'body set addressal'. Luego, en tu misma asana, en el caso de que esta no sea un asana de larga duración, puedes volver, si necesitas cambiar de lado, cambia de lado o puedes repetir la postura nuevamente. Algunas asanas son asanas de corta duración. Por ejemplo si comparamos Sirsasana y Trikonasana, Sirsasana es

una postura que se puede mantener largo tiempo y Trikonasana es un asana de corta duración. Si estás en una postura de corta duración, puedes repetir, puedes cambiar de lado a tu aire y seguir las instrucciones que te estoy dando. Y, tal vez, puedes repetir el asana muchas veces también.

Ahora en tu posición, ya que lo haces para una intensa actividad corporal, como biomecánica, endereza, estira, alarga, extiende, haz cóncavo, convexo, estrecha, ensancha, engrosa, adelgaza, tira, empuja, rota, dobla... lo que sea que esté en tu posición. **De esta manera es como se aborda el cuerpo. Ejercitamos el cuerpo, activamos el cuerpo. Del mismo modo haremos con la respiración.**

Observa que tratas de usar la espiración profunda en lugar de simplemente la respiración normal. Descubre cómo puede contribuir la inhalación profunda. Cómo puede contribuir la exhalación profunda. Entonces, cambia el volumen de respiración normal a híper, luego cambia la velocidad de la respiración. Desde un patrón de velocidad normal al patrón de velocidad más bajo de lo normal. Eso es desacelerar la respiración haciéndola más delgada, haciéndola más y más y más lenta. Por otro lado, haciéndola a una velocidad mayor, resultará un poco más gruesa, un poco más afilada y un poco más rápida también. Entonces, **descubre cómo puedes abordar la respiración, debes tratar de ejercitar la respiración y la respiración fisiológica también usando el volumen y la velocidad de la respiración.**

En tercer lugar, puedes **usar confinamientos**. La respiración en el **confinamiento pélvico, confinamiento abdominal, confinamiento del diafragma, confinamiento del pecho**. Incluso en la cabeza, el cerebro, el cráneo, la cara, puedes respirar allí también porque ahora no estás en el sistema respiratorio sino en una **respiración holística**. Entonces puedes usar la respiración, puedes ejercitar la respiración, puedes estar condicionando la respiración, puedes estar cultivando la respiración incluso en varios lugares.

Así que aprovecha eso también. Entonces, también puedes ejercitar tu mente en esa posición.

Puedes ejercitar la voluntad en lugar de simplemente invertirla. ¿Por qué no generar voluntad también? En lugar de tener intención en la postura. ¿Por qué no generar intención en lugar de simplemente invertir en diligencia, percepción, cognición, ¿por qué no intentar generarlos? Entonces tienes esos actos también para **generar voluntad, volición, intención, diligencia, percepción, cognición, así la mente también puede ponerse en ejercicio**, mientras tu cuerpo se ejercita en esa postura.

- Esto se llama **“mind set addressal”, abordaje del conjunto de la mente que está activada y conectada.**

Así hay un abordaje del conjunto del cuerpo, **“body set addressal”** donde **el cuerpo, la mente y la respiración trabajan en el cuerpo.**

Hay un abordaje del conjunto de la respiración, **“breath set addressal”** donde **el cuerpo, la mente y la respiración trabajan sobre la respiración.** Entonces la respiración tiene esos aspectos, como la exhalación y la inhalación.

Luego, en el abordaje del conjunto de la mente **“mind set addressal”,** **la mente es abordada por el cuerpo, la mente y la respiración.**

Por lo tanto, siempre es una actividad compuesta. **Es una actividad comunitaria. La comunidad del cuerpo, la mente y la respiración se unen y están llevando a cabo diversas actividades.** Así que esto será una especie de materia prima de yoga clásico que se introducirá en tus posturas.

De lo contrario, solemos hacer simplemente posturas, aprender la postura, practicar y perfeccionar la postura y **perdemos la materia prima yóguica.** Así es como puedes introducir uno de los componentes más básicos de la materia prima yóguica en tus prácticas, así como también estás ejercitando tu cuerpo, mente y respiración en una postura. Si es un asana difícil, sabes que encontrarás dificultad en la respiración, para respirar. En ese caso, es un ejercicio respiratorio. Incluso si intentas respirar con mucha normalidad, en una contorsión difícil, con una intensidad difícil y dura, entonces intentar respirar normalmente en sí mismo supone ya un ejercicio, por lo que hay ejercicios también para los aspectos respiratorios, de la mente y del cuerpo.

En yoga, necesitamos dar un protagonismo a los **procesos de purificación.** La exhalación es un instrumento muy importante para ser purificado. El cuerpo celular, corpóreo, y la mente empírica, temporal y quizás en una etapa posterior, la mente más profunda, así como el cuerpo más profundo y el cuerpo esotérico. De esta manera **en cada postura apunta a espirar más y más, y más y más frecuentemente.**

Esto funcionará en el plano celular en el cual puedes testificarte a ti-mismo exhalando más y más y más en el segmento de la cabeza, desde el segmento del cerebro a el segmento pélvico. Intenta así experimentar cuando exhales, un volumen inusual de exhalación, esto será un tipo de excreción interna, evacuación interna, purificación interna, porque el yoga clásico postula que debe haber un proceso purificador tomando lugar en cualquier aspecto del yoga que se esté practicando.

Entonces, descubre cómo puede darse un proceso de purificación en la postura y posición que estás teniendo.

De aquí en adelante, no debemos atrevernos a llamar esto como una postura, porque están ocurriendo muchas cosas: mente - cuerpo - respiración, abordan, son abordadas, se usan, son aplicadas y aplican. Por lo tanto, no está justificado llamar a esto como posturas.

Ahora, el **aspecto purificador** es uno de los aspectos del yoga clásico.

El otro es el **aspecto del conocimiento**. Si nos fijamos en el Sutra 28, segundo capítulo (II.28) que describe astanga yoga: “*yoganga anusthanat asuddhiksaye jñanadiptih avivekakhyateh*”.

Hay dos aspectos, uno es el proceso de purificación, el proceso de limpieza y el otro es el proceso de conocimiento.

Cuando estás teniendo percepción consciente, cuando estás teniendo un acto mental, intelectual, emocional, psicológico, mental, psíquico, todo es conocimiento... en el ámbito del mundo interno.

Estás haciendo todo con **percepción consciente**, estás haciendo todo con **sensibilidad** y, por lo tanto, **hay percepción, cognición y por ello hay un proceso de conocimiento**. También puedes identificar que hay un proceso purificador y un proceso de conocimiento, como lo prescribe Patanjali en su Sutra del Ashtanga Yoga.

Y, por supuesto, es claro que el yoga es un proceso purificador. Y también un proceso de conocimiento. Veamos, cómo hay un proceso de conocimiento.

Por eso hay educación.

Aprendes sobre tu cuerpo, mente y respiración, aprendes sobre las interacciones del cuerpo, la mente, la respiración...

Entiendes cómo funcionan el uno para el otro. Están trabajando el uno para el otro.

Tu cuerpo no está trabajando para ti, tu mente no está trabajando para ti, la respiración no funciona para ti, están trabajando el uno para el otro, para su interacción.

Por lo tanto, hay mucha cultura interna comunitaria, una condición social interna, interacción social y, por lo tanto, es un acto sociológico interno que tiene lugar entre la materia de tu cuerpo, la mente y la respiración.

Esa es una de las materias del yoga clásico, la cual puedes comenzar a **explorar, identificar y descubrir en cualquier posición o postura** que estés.

Por lo tanto, puedes probar varias posiciones, varias posturas y ver cómo se puede aplicar este precepto y luego puedes ver cómo la educación está teniendo lugar.

Ahora viene la nota concluyente. Después de este tipo de sesión educativa, una breve sesión que te di.

Ahora, hoy estamos todos bajo una tremenda gravedad de este Corona Virus. El mundo entero está tenso, estresado, petrificado y, por lo tanto, permítanme decir algunas palabras sobre esto.

Ahora... en la situación actual, lo que todos anhelan es una buena inmunidad. Porque hasta ahora no tenemos ningún medicamento para este virus Corona..., no hay ningún remedio, no hay medicina descubierta todavía. Por lo tanto, todos vamos a depender de nuestra inmunidad... y queremos que esté bien nuestra inmunidad en la superficie... y en aquellos que queremos.

Entonces, en la perspectiva yóguica, déjenme decirles aquí, **la inmunidad depende de dos factores:**

1º) Es que su sistema orgánico, el sistema fisiológico, más particularmente el vientre, el abdomen, que es un complejo orgánico, **los órganos abdominales deben funcionar bien**, deben funcionar de manera óptima. Si no funcionan de manera óptima, entonces somos más propensos a infectarnos, a contraer cualquier tipo de infección, ya sea bacteriana o incluso viral. Por lo tanto, **los órganos abdominales deben considerarse como un factor primario porque tienen un mecanismo de defensa que es importante en el sistema inmunitario.**

Entonces, en las asanas, en cualquier postura, cualquier posición que ahora quizás has hecho, trata de entender cuánto te diriges al vientre, cuánto puedes abordar el vientre, cuánto podrías abordar los órganos abdominales, progresivamente ¿cuánto puedes mejorar el acceso a tu abdomen? ¿La participación del abdomen en la postura? Involucración de los órganos abdominales en la postura. Implicación de los órganos abdominales en la postura. Por lo tanto, **usar, abordar, involucrar, hacer que el abdomen participe, hacer que tus órganos abdominales sean tus receptores.**

Este es el aspecto importante de la dimensión de las asanas que funcionará en los órganos de tu abdomen y, por lo tanto, ese aspecto de ser vulnerable a enfermedades o infecciones se mantendrá a raya. Así que, los órganos abdominales deben estar en buenas condiciones. Tal como dijimos, debemos comer alimentos frescos, buena comida, etc. Durante estos momentos, y lo estamos haciendo, estamos tratando de mantenernos libres de comida chatarra, comida rápida, comida del exterior, de restaurantes, así que comemos comida casera. Comida, nos estamos cuidando. No es solo que comas **buena comida**. Esto funciona en el vientre y el vientre funciona en el sistema inmunitario. El estado del vientre desarrolla nuestro sistema inmunitario. Así que se trata de la dimensión fisiológica del problema de inmunidad al que nos enfrentamos hoy.

2º) **El segundo es la mente, el cerebro, el órgano mental, el órgano psicológico.** El cerebro, si sufre mucho estrés, tensión, preocupación, ansiedad o malestar, etc., será contraproducente, eso no funcionará para nuestro sistema inmunológico positivamente, va a funcionar negativamente.

Aquellos que tienen turbulencias muy raramente pueden tener un buen sistema de defensa. Si lo tienen, es por defecto, por casualidad, por suerte, que alguien no es saludable en la mente pero es saludable en el cuerpo. Es afortunado, es por suerte, es por defecto. Por lo general, lógicamente, las funciones cerebrales y el metabolismo, **las funciones cerebrales y el proceso de inmunidad van de la mano.**

Entonces debemos tener un proceso cerebral sano, proceso mental y proceso psicológico sanos. Debemos estar a gusto, destensados, en lugar de estar tensos, debemos estar destensados. **Debemos de estar desestresados más que angustiados.** Por lo tanto, tenemos que entender la diferencia entre desestresarse y angustiarse, por lo que debemos avanzar hacia un descenso en la condición estresada. Y durante las asanas, cuando te diriges a la cabeza, al cerebro, la cara, el cráneo, estás tratando a la mente psicológica, la mental, la mente psíquica. Entonces, la mente se mantendrá en un buen estado, un estado estable, sin ningún síntoma de malestar o actividad de malestar. La mente estará tranquila y serena. Por lo tanto, **abordar el cerebro en cada asana es tan importante, como abordar el abdomen,** como dije antes.

Así que ahora solo podemos intentar reforzar nuestro sistema de inmunidad abordando nuestro abdomen con alimentos adecuados; abordando el abdomen por nuestras posturas, asanas, y también el cerebro. Aborda el cerebro. Mira, cuando interactúas contigo mismo, cuando interactúas contigo mismo en el yoga, tienes una condición que no te gustas o te amas a ti mismo. Te amas o te odias a ti mismo. **En el yoga estamos teniendo interacción donde no hay amor u odio. No hay condición de apego o aversión cuando interactuamos con nosotros mismos.** Este es un campo de trabajo muy importante. Entonces, dentro de nosotros podemos **entrar en un campo de trabajo donde no hay apego, ni aversión, ni gusto, ni aversión, ni amor, ni cariño.** Entonces, dentro de nosotros mismos, cuando trabajamos, mantenemos a raya todas estas dualidades. Amar y odiar, gustar y disgustar, y esa es una sensación única para el cerebro, para la mente, no funciona bajo ninguna gravedad, esto también es importante para fortalecer el sistema inmunológico.

Entonces, si la mente está oscilando en todas las polaridades, apego, aversión, gusto, disgusto, amor, odio, entonces no reforzarás el sistema inmunitario. En las asanas estas pueden tratar el cerebro, puedes usar el cerebro internamente, donde no hay sentimiento de

gravedad de apego, aversión, no hay sensación de gravedad, de disgustos y gustos, no sientes la gravedad del amor y el odio.

¿No es esa una mentalidad santa? Entonces las asanas nos dan la sensación de tener esa mentalidad. Por lo tanto, el aspecto de inmunidad será atendido por estas prácticas.

Finalmente, déjame decirte que **la inmunidad no es una píldora que puedes tragarte y la obtienes. Es un proceso metabólico**, es un proceso de química corporal, por lo que no existe una medida instantánea para tener inmunidad. Puedes tomar algunos suplementos, vitaminas, proteínas, calcio y minerales, etc. No puedes tener ningún suplemento para esto.

El metabolismo resulta que es un proceso, un proceso fisiológico, un proceso metabólico celular y un proceso bioquímico. No esperes algo así como una píldora de inmunidad. Ningún asana es una píldora de inmunidad. Cualquier tipo de asanas que estés haciendo, pueden funcionar para la inmunidad. **La inmunidad es algo que se hace a largo plazo, no es algo que se pueda tener a corto plazo. Estás ayudando a la química de nuestro cuerpo a generar algo que construirá nuestro sistema inmunológico.**

Déjame decirte que no te dejes llevar, ¡hay tantas cosas en los medios de comunicación!, haz esta asana que es buena para la inmunidad, haz este pranayama que es bueno para la inmunidad. Eso es realmente una tontería, porque tiene que funcionar en nuestro sistema, pero lleva más tiempo. Al igual que un niño tarda nueve meses en nacer, de manera similar la inmunidad es algo así y, por lo tanto, con la práctica mejorará nuestra bioquímica y mejorará nuestro metabolismo celular.

No hay una medida a corto plazo, no hay una píldora, **ningún pranayama es una píldora para la inmunidad, ningún asana es una píldora para la inmunidad, ningún kriya de yoga es una píldora**, entiendan esto.

Continúa este tipo de práctica con esta perspectiva, esta materia prima clásica que he introducido... ciertamente también funcionará en este frente.

Gracias. Namaskar