



सत्यमेव जयते

Gobierno de India

21 de junio

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

Protocolo General del Yoga



Yoga para la Armonía y la Paz

**Ministerio de Ayurveda, Yoga y Naturopatía,
Unani, Siddha y Homeopatía (AYUSH)**



सत्यमेव जयते

Gobierno de India

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

21 de junio

Protocolo General del Yoga



Yoga para la Armonía y la Paz

**Ministerio de Ayurveda, Yoga y Naturopatia,
Unani, Siddha y Homeopatía (AYUSH)**

Este folleto ha sido preparado gracias a la colaboración de expertos líderes en yoga y directores de las Instituciones de Yoga más importantes de la India y editado por el Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director del Instituto Nacional de Yoga Morarji Desai (MDNIY), Ministerio de AYUSH, Gobierno de la India.

2da Edición Corregida, Marzo 2016

Publicado por:

Ministerio de AYUSH

Gobierno de la India

AYUSH Bhawan, B-Block, Complejo GPO

INA, Nueva Delhi – 110 023

La información contenida en este protocolo de yoga esta pensada para crear conciencia en la gente de la práctica de yoga para conseguir la armonía y la paz. La información en este protocolo no pretende sustituir a la consulta médica tradicional. En el caso que un diagnostico o atención medica sea requerida, consulte a su medico antes de practicar esta disciplina. El editor no se hace responsable por daños o pérdidas que pudieran resultar a causa de la práctica irresponsable de Yoga.

Contenido

Mensaje de Honorable Primer Ministro de la India	v
Palabras de bienvenida a cargo del Honorable Ministro de Estado (IC) para AYUSH	vii
Comité de Expertos en Yoga	viii
Introducción	1
¿Qué es el Yoga?	3
Breve historia y desarrollo del Yoga	3
Los Fundamentos del Yoga	4
Escuelas Tradicionales de Yoga	5
Practicar Yóguicas para la Salud y Bienestar	5
Líneas Generales para la Práctica del Yoga	7
Algo para Pensar	8
Como Puede Ayudar el Yoga	8
1. Oración	9
2. Sadilaja / Kriyas Calana / Prácticas Relajantes	9
I. Flexión de Cuello	9
II. Movimiento de Hombros	11
III. Movimiento de tronco	11
IV. Movimiento de rodilla	12
3. Yogasanas	13
A. Posturas de Pie	
Tadasana	13
Vrikṣasana	13
Pada-Hastasana	14
Ardha Çakrasana	15
Trikonasana	16

B.	Posturas Sentada	17
	Bhadrasana	17
	Vajrasana/ Veerasana	17
	Arda Ustrasana (Para principiantes)	19
	Ustrasana	21
	Sasankasana	21
	Utthana Mandukasana	22
	Marichyasana/Vakrasana	23
C.	Posturas en Posición de Cúbito	24
	Makarasana	24
	Bhujangasana	25
	Salabhasana	26
D.	Posturas Supinas	27
	Setubandhasana	27
	Uttanapadasana	28
	Ardhahalasana	29
	Pavanamuktasana	30
	Savasana	31
4.	Kapalabhati	31
5.	Pranayama	33
	Nadisodhana / Pranayama Anuloma Viloma	33
	Sitali Pranayama	34
	Pranayama Bhramari	35
6.	Dhyana	36
7.	Sankalpa	38
8.	Santhi Patha	38
	Bibliografía	39

Mensaje

“El Yoga es una enseñanza invaluable que nos deja la antigua tradición India, donde se unifica la mente con el cuerpo, el pensamiento y la acción, el control y las limitaciones, la armonía entre el hombre y la naturaleza y se realiza un acercamiento holístico a la salud y el bienestar. Yoga no significa solamente ejercicios, es también el descubrimiento de uno mismo y de la relación con uno mismo, el mundo y la Naturaleza. Un cambio en nuestro estilo de vida y la creación de conciencia puede ayudarnos a manejar el cambio climático.”



Discurso del Honorable Primer Ministro de la India Shri Narendra Modi en la 69° sesión de la Asamblea General de las Naciones Unidas el 27 de Septiembre de 2014.





श्रीपाद नाईक
SHRIPAD NAIK



राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा,
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय
राज्य मंत्री, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
भारत सरकार

MINISTRO DE ESTADO (CARGO INDEPENDIENTE) POR
AYURVEDA, YOGA Y NATUROPATÍA
UNANI, SIDDHA Y HOMEOPATÍA (AYUSH) Y MINISTRO DE
ESTADO PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR FAMILIAR
GOBIERNO DE INDIA

Oficina: 101, AYUSH Vahaban, Bloque B, Complejo GPO
INA, Nueva Deli 110023

Tel: 011-24651955 011-24651935 Fax: 011-24651936

E-mail: minister-ayush@nic.in

Prefacio

Es un placer para mí poder presentar este folleto “Guía Práctica del Yoga” en la celebración del Día Internacional del Yoga, preparado por el comité de expertos en Yoga y directores de importantes Instituciones del Yoga en la India bajo la Dirección del Dr. H. R. Nagendra, la Chancillería, Universidad S-VYASA en Bangalore y editado por el Director MDNIY. Este folleto subraya las prácticas útiles para una vida saludable. Estas prácticas beneficiaran a todos los practicantes sin importar su sexo, localización geográfica, religión, estatus económico o cultural. La práctica del Yoga beneficia a la coordinación de cuerpo y mente, a la serenidad emocional y a la claridad intelectual.

El Ministerio de AYUSH organizó exitosamente el 1er Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio de 2015 en Rajpath, Nueva Deli. Se hicieron saber dos records mundiales Guinness. La clase más grande de yoga que involucró 35.985 participantes de todo el mundo (84 nacionalidades) participaron en esta sesión de Yoga.

Esta es una de las nobles iniciativas del Gobierno de India bajo el dinámico liderazgo del Honorable Primer Ministro Shri Narendra Modi Ji.

Esta presente edición de la Guía Práctica del Yoga es una versión mejorada de la Guía del año anterior. Quiero agradecer y felicitar a los expertos en Yoga y a las calificadas instituciones de Yoga de la India quienes han contribuido en la preparación de este folleto. Esperamos que sea de gran utilidad para el practicante.

Deseo el mayor de los éxitos al Día Internacional del Yoga.



(Shripad Yesso Naik)



Comité De Expertos En Yoga

1. **Dr. H. R. Nagendra**, Canciller, SVYASA, Bangalore, **Presidente**
2. **Sh. Anil Kumar Ganeriwala**, Secretario Adjunto, Ministerio de AYUSH
3. **Sh. O.P. Tiwari**, Secretario S.M.Y.M Samiti, Kaivalyadhama, Lonavla
4. **Dr. Jaideep Arya**, Patanjala Yoga Peeth, Haridwar
5. **Sh. Gaurav Verma**, Fundacion Arte de Vivir, Nueva Deli
6. **Swami Ullasa**, Fundación Isha Yoga , Coimbatore
7. **Swami Shant Atmanand**, Presidente, Misión Ramakrishna , Nueva Deli
8. **Smt. Hamsaji Jayadeva Yogendra**, Director, Institut The Yoga , Santacruz, Mumbai
9. **Dr. Rajvi Mehta**, Instituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga , Iyengar Yogashraya, Mumbai
10. **Sri Sridharan**, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai
11. **Dr. Prashant Shetti**, SDM College, Shantivan Trust, Ujire
12. **Dr. Chandrasinh Jhala**, Vice- Canciller, Lakulish Yoga University, Ahmedabad, Gujarat
13. **Swami Dharmananda Ji**, Adhyatma Sadhana Kendra, Nueva Deli
14. **Shri Kalicharan**, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar
15. **Sh. Pradeep Kumar**, Escuela de Yoga Bihar, Saket, Nueva Deli
16. **Swami Bharat Bhushan**, Presidente, Mokshayatan Yogashram, Saharanpur, U.P.
17. **Hermana Asha**, Brahma Kumari University, Nueva Deli
18. **Ananda Balayogi**, Director, ICYER, Puduchery
19. **Ramanand Meena**, Secretaria, Ministerio de AYUSH
20. **Dr. I.N. Acharya**, Director, CCRYN, Nueva Deli
21. **Dr. Ishwar V. Basavaraddi**, Director, MDNIY, Nueva Deli, **Miembro Secretario**



PROTOCOLO GENERAL DEL YOGA

INTRODUCCIÓN

En su charla en la 69° sesión de la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) del 27 de septiembre de 2014, el Honorable Primer Ministro de India Shri Narendra Modi recalcó a la comunidad mundial la necesidad de adoptar el Día Internacional del Yoga.

“El Yoga es una enseñanza invaluable que nos hace la antigua tradición India, donde se unifica la mente con el cuerpo, el pensamiento y la acción, el control y las limitaciones, la armonía entre el hombre y la naturaleza y se realiza un acercamiento holístico a la salud y el bienestar. Yoga no significa solamente ejercicios, es también el descubrimiento de uno mismo y de la relación con el resto, el mundo y la Naturaleza. Un cambio en nuestro estilo de vida y la creación de consciencia, puede ayudarnos a manejar el cambio climático. Trabajemos en pro del Día Internacional del Yoga”, dijo Shri Modi.

El 11 de diciembre de 2014, los 193 miembros de la ONU y con el consenso de 177 países co-patrocinadores, aprobaron la propuesta de establecer el 21 de junio como “Día Internacional del Yoga”. En su resolución, la ONU reconoció las bondades del Yoga en su acercamiento holístico a la salud y al bienestar y a la amplia difusión de información acerca de los beneficios de la práctica de esta disciplina como medio para mejorar la salud de la población mundial. El Yoga brinda también armonía en todas las etapas de la vida y por eso, es una reconocida herramienta en la prevención de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable y permitiendo de esta manera el control de muchos desordenes relacionados a la vida cotidiana.

1er DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

El Ministerios de AYUSH organizo exitosamente el 1er Día Internacional del Yoga (IDY) el 21 de junio de 2015 en Rajpath, Nueva Deli. Se hicieron saber dos records mundiales Guinness. La clase mas grande de yoga que involucro 35.985 participantes de todo el mundo (84 nacionalidades) participaron en esta sesión de Yoga. El 21 y 22 de junio de 2015, se realizaron en Vigyan Vahaban, Nueva Deli, dos días de Conferencias Internacionales sobre “Yoga para una Vida Holística” donde participaron alrededor de 13.000 delegados de India y de países extranjeros.

Millones de personas en India y alrededor de todo el mundo, participaron de este evento.



Protocolo General del Yoga

Se prepararon Guías Prácticas del Yoga y DVDs de Yoga para ser diseminados en toda la población mundial. Fuera de India, este Día fue celebrado por las misiones,



el Ministerio de Relaciones Exteriores junto con el Ministerio de AYUSH y varias Instituciones y Organizaciones del Yoga, en todos los países miembros del UNGA con la excepción de Yemen por su estado de guerra .



Este folleto intenta brindar una breve visión sobre el Yoga y las Prácticas Yóguicas y orientar al individuo y a toda la comunidad en la comprensión de la salud. Esta presente edición es una versión mejorada de la versión anterior. Algunas prácticas yóguicas, por ejemplo Yogic Sukshma Vyavama, Yogasanas y Pranayama fueron agregadas en esta segunda edición. Además de 45 minutos de Práctica común de Yoga, se ha pedido a las instituciones de Yoga incorporar 15 minutos de práctica de yoga, por ejemplo Pranayama, Yoga Nidra, Dhyana, Satsang, etc antes de Sankalpa como pre-calentamiento. Esto hace una duración total de una hora de práctica de Yoga en el Día Internacional del Yoga (DIY).



¿Qué es el Yoga?

Yoga es esencialmente una disciplina espiritual basada en una ciencia extremadamente sutil que apunta hacia la armonía de mente y cuerpo.

Es un arte y una ciencia para una vida saludable. La palabra “Yoga” tiene sus raíces en el idioma Sánscrito, yuj que significa “unir”.

De acuerdo con las escrituras yóguicas, la practica del Yoga lleva a la unión de la conciencia individual con la conciencia universal. De acuerdo con los modernos estudios científicos, todo en el universo es solo la manifestación de un mismo firmamento cuántico. Quien experimente la existencia individual se dice estar en “Yoga” y es denominado como un yogi quien ha alcanzado un estado de libertad, conocido como *mukti, nirvana, kaivalya o moksha*.

“Yoga” también se refiere a la ciencia interna que comprende una variedad de métodos útiles al ser humano para poder alcanzar la unión de mente y cuerpo para lograr una realización personal. El objetivo de la práctica del Yoga (*sādhana*) es superar cualquier tipo de sufrimiento en el camino de este sentido de libertad en cualquier etapa de nuestra vida con salud plena, felicidad y armonía.

Breve Historia y Desarrollo del Yoga

La ciencia del Yoga es una ciencia milenaria, aparece mucho antes de la creación de la primera religión o creencia. Los sabios y videntes llevaron su poderosa ciencia yóguica hacia diferentes partes del mundo incluido Asia, Medio Oriente, norte de África y Sudamérica. Curiosamente, actuales eruditos han notado y se han maravillado ante los cercanos paralelos encontrados entre antiguas culturas alrededor del mundo. Sin embargo, fue en India donde el sistema yóguico encontró su total expresión. Agastya, el saptarishi que viajó a través de la India, creó esta cultura alrededor de un núcleo Yóguico como forma de vida.

El Yoga es vastamente considerado como el “resultado inmortal de la cultura” de la civilización del Valle Indus Sarawati – 2700 AC- y ha probado que esto mismo ofrece al ser humano un sustento material como también espiritual. Un numero de sellos y remanentes fósiles de la civilización del Valle Indus Saraswati con motivos yóguicos y figuras practicando *Yoga sādhana*, sugieren la presencia del Yoga en la antigua India. Los sellos y los ídolos de las Diosas madres sugieren el *Tantra* Yoga. La existencia del Yoga se encuentra también en las tradiciones folclóricas, la herencia Védica Upanishadica, tradiciones Budistas y



Protocolo General del Yoga

Jain, *Darshanas*, épicas de Mahabharata incluyendo Bhagawadgita y Ramayana, tradiciones teístas de Shaivas, Vaishnavas y tradiciones Tántricas. Aunque el Yoga ya se practicaba en el periodo pre Védico, el gran sabio Maharishi Patanjali sistematizó y codificó las ya existentes prácticas Yóguicas, su significado y enseñanza a través del *Yoga Sutras* de Patanjali.

Después de Patanjali, varios sabios y maestro de Yoga colaboraron ampliamente por la preservación y desarrollo de esta causa por medio de prácticas muy bien documentadas y literatura. El Yoga se ha difundido a todas partes del planeta, gracias a las enseñanzas de grandes maestros desde tiempos ancestrales hasta nuestros días. Hoy, todo el mundo está convencido de la práctica del Yoga para la prevención de enfermedades y para mantener y mejorar la salud. Millones y millones de personas alrededor del mundo se han visto beneficiadas por esta práctica y de esta manera esta disciplina está creciendo día a día en todas partes del mundo y cada vez más vibrante.

Los Fundamentos del Yoga

El Yoga trabaja a nivel cuerpo, mente, emociones y energía. Esto ha llevado a hacer cuatro clasificaciones: *Karma Yoga* donde utilizamos el cuerpo, *Jnana Yoga* donde utilizamos la mente, *Bhakti Yoga* donde utilizamos la emoción y *Kriya Yoga* donde utilizamos la energía. Cada forma de Yoga que practicamos, se encuentra dentro de una o más de estas categorías.



Protocolo General del Yoga

Cada individuo es una combinación única de estos cuatro factores. Sólo un *guru* (maestro) puede alegar una apropiada combinación de los cuatro factores fundamentales como es necesario para un buscador de la verdad. “Todos los antiguos comentarios de practicas yóguicas, coinciden en que es esencial trabajar bajo la dirección de un *guru*”.

Escuelas Tradicionales de Yoga

Las diferentes filosofías, tradiciones, linajes guru-shishya paramparas del Yoga lleva a la formación de diferentes escuelas tradicionales. Estas incluyen *Jñāna Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Pātanjala Yoga, Kuṇḍalini Yoga, Haṭha Yoga, Dhyāna Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga, Rāja Yoga, Jain Yoga, Bouddha Yoga*, etc. Cada escuela tiene su propio acercamiento y prácticas que llevan a un solo último objetivo y propósito del Yoga.

Prácticas Yóguicas para la Salud y el Bienestar

Las sadhanas de Yoga mas difundidas son: *Yama, Niyama, Āsana, Prānāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇa, Dhyāna, Samādhi, Bandhās y Mudras, Shatkarmas, Yuktāhāra, Mantra-japa, Yukta-karma*, etc.

Las *Yamas* son limitaciones y *Niyamas* son las observaciones. Estos son considerados como pre-requisitos para futuras practicas Yóguicas. *Āsanas*, capaces de traer estabilidad del cuerpo y mente, “*kuryat-tad-asanam-sthairyam*”, involucra adoptar varios patrones corporales psico-físicos y la habilidad de mantener la postura corporal (conciencia de la estabilidad y la estructura existencial de cada uno) por un lapso de tiempo considerable.

Prānāyāma consiste en desarrollar la conciencia en la respiración de cada uno mediante la regulación voluntaria de la respiración como función básica o vital para la existencia. Esto ayuda a desarrollar la conciencia en la mente de cada uno y favorece a restablecer el control de la mente. En los estados iniciales, esto se realiza desarrollando la conciencia en inhalar y exhalar de forma fluida (*svāsa-prasvāsa*) a través de las fosas nasales, boca y otros orificios corporales, sus caminos internos y externos y su destino.

Luego, este fenómeno es modificado por medio de una inhalación regulada, controlada y monitoreada (*svāsa*) conduciendo a la toma de conciencia en como el espacio del cuerpo se llena (*puraka*), el espacio permanece en un estado de plenitud (*kumbhaka*) y se vuelve a vaciar (*rechaka*) durante una exhalación regulada, controlada y monitoreada (*prasvāsa*).



Protocolo General del Yoga

Pratyāhāra indica la disociación de la consciencia (retirada) de los órganos sensores que conectan con objetos externos. *Dhāraṇa* indica un amplio campo de atención (dentro de cuerpo y mente) que es usualmente entendido como concentración. *Dhyāna* (meditación) es contemplación (atención enfocada hacia adentro del cuerpo y la mente) y *Samādhi* (integración).

Bandhas y *Mudras* son prácticas asociadas a *Prāṇāyāma*. Ellas son vistas como las más altas prácticas yóguicas que adoptan principalmente ciertos gestos físicos conjuntamente con el control de la respiración. Esto facilita el control sobre la mente y abre caminos para prácticas más complejas. Sin embargo, la práctica de *dhyāna*, que motiva a la persona a la realización personal y a la trascendencia, es considerada la esencia del *Yoga Sādhana*.

Śatkarmas son procesos de desintoxicación, basadas en prácticas naturales y ayuda a remover las toxinas acumuladas en el cuerpo. *Yuktāhāra* promueve una comida apropiada y hábitos alimenticios para una vida saludable.

Mantra Japa: Japa es la repetición meditativa de un mantra o conciencia divina. Mantra Japa produce un estado positivo de la mente, nos ayuda a superar gradualmente el stress.

Yunta-karma: evoca a los karmas correctos o acciones, para una vida saludable.

Guía General para la Práctica de Yoga

Sugerimos seguir los siguientes principios para las practicas yóguicas:

PREVIO A LA PRÁCTICA

- *Śauca* significa limpieza – un importante pre-requisito para las prácticas yóguicas. Esto incluye la limpieza a nuestro alrededor, limpieza del cuerpo y de la mente.
- La práctica del Yoga debe hacerse en una atmósfera de calma y silencio, con el cuerpo y la mente relajada.
- La practica del Yoga debe hacerse con el estomago vacío o muy liviano. Consumir una pequeña cantidad de miel en agua tibia en caso de sentir debilidad.
- La vejiga y los intestinos deben estar vacíos antes de comenzar la practica.
- Se debe contar con una colchoneta, yoga mat, *durrie* o una frazada doblada para la práctica del Yoga.
- Usar preferentemente ropa cómoda de algodón para facilitar el movimiento del cuerpo.
- No se debe practicar Yoga en estado de cansancio, enfermedad, cuando uno esta apurado o en condiciones de stress agudo.
- En caso de enfermedades crónicas, dolor, problemas cardíacos, consulte a su medico o a un especialista en Yoga.
- En caso de embarazo o periodo de menstruación consulte a los expertos antes de comenzar la práctica.

DURANTE LA PRÁCTICA

- La sesión de practica debe comenzar con una oración o invocación, de esta manera se crea un ambiente conductivo para la relajación de la mente.
- Las practicas Yóguicas deben realizarse tranquilamente, de manera relajada y conscientes del cuerpo y la respiración.
- No mantener la respiración a menos que la practica lo requiera.
- La respiración debe hacerse siempre por las fosas nasales a menos que el instructor indique lo contrario.



Protocolo General del Yoga

- No mantener el cuerpo en tensión o moverse bruscamente en ningún momento.
- Realice las prácticas de acuerdo a su capacidad.. La persistencia y la práctica regular son esenciales para conseguir buenos resultados.
- Existen contraindicaciones y limitaciones para cada práctica yóguica, téngalas siempre en cuenta.
- La sesión de Yoga debe finalizar con una meditación en profundo silencio Sankalpa *Śhānti patha*.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA

- Tomar un baño recién después de los 20-30 minutos de terminada la practica.
- De consumir algún alimento, hacerlo después de 20-30 minutos después de la práctica.

PARA PENSAR

Una buena dieta asegura que el cuerpo y la mente se mantengan flexibles y bien preparados para la práctica. Se recomienda una dieta vegetariana y para personas mayores de 30 años, dos comidas al día son suficientes, excepto en casos de enfermedad o de excesiva actividad física o laboral.

CÓMO PUEDE AYUDAR EL YOGA

El Yoga es el camino esencial para librarse de cualquier tipo de ataduras. Sin embargo, recientes investigaciones medicas han descubierto una gran variedad de beneficios físicos y mentales que ofrece el Yoga, de acuerdo a las experiencias de millones de practicantes. Un pequeño grupo que fue estudiado muestra que:

- El Yoga es muy beneficioso para el bienestar físico, el funcionamiento esqueleto-muscular y para la salud cardio-vascular.
- Es beneficioso en casos de diabetes, desordenes respiratorios, hipertensión, hipotensión y en varios otros desordenes relacionados a estilos de vida.
- Ayuda a combatir la depresión, la fatiga, desordenes por ansiedad y stress.
- El Yoga regula los síntomas menopáusicos.

En esencia , el Yoga es el proceso para crear un cuerpo y mente capaz de sortear obstáculos y conseguir una vida plena.

1. ORACIÓN

La práctica de Yoga debe comenzar con una oración o en estado de oración para potenciar los beneficios de la practica.

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनासीजानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सज्जानाना उपासते ||

ॐ Samgacchadhvam samvadadhvam
sam vo manāmsi jānatām
devā bhāgam yathā pūrve
sanjānānā upāsate ||



Que te muevas con armonía, que hables al unísono, permite a tu mente ser ecuánime como en el principio; permite que la divinidad se manifieste en tus esfuerzos sagrados.

2. SADILAJA/KRIYA CALANA / PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN

Los Kriyas Calana/ prácticas de relajación/ Suksma Vyāyāmas Yóguicas ayudan a mejorar la micro circulación. Estas prácticas se pueden realizar tanto de pie como sentado.

1. FLEXIÓN DE CUELLO

Sthiti: Samashiti (Postura de Alerta)

Técnica

Paso - i: (Flexión hacia delante y hacia atrás)

- ◇ Pararse con los pies cómodamente separados.
- ◇ Mantener los brazos a los costados del cuerpo.
- ◇ Esto es **Samashiti**. También llamado **Tādāsana**.
- ◇ Poner las manos en la cintura.
- ◇ Llevar la cabeza hacia delante en un movimiento lento mientras se exhala y tratar de tocar el pecho con el mentón.
- ◇ Inhalando, llevar la cabeza hacia atrás hasta que se sienta cómoda.
- ◇ Repetir esta serie dos veces.





Protocolo General del Yoga

Paso – ii: (Flexión hacia la derecha y hacia la izquierda)

- ◇ Exhalando, flexionar la cabeza lentamente hacia la derecha; tratando de acercar la oreja lo más cerca del hombro posible y sin levantar el hombro.
- ◇ Inhalando, llevar la cabeza a la posición normal.
- ◇ Repetir el ejercicio llevando la cabeza hacia el lado izquierdo.
- ◇ Inhalar y llevar la cabeza a la posición normal.
- ◇ Repetir esta serie dos veces.



Paso – iii: (Giro hacia la derecha e izquierda)

- ◇ Mantener la cabeza derecha.
- ◇ Exhalando, girar la cabeza lentamente hacia la derecha de manera tal que el mentón quede alineado con la línea del hombro.
- ◇ Inhalando, llevar la cabeza a la posición normal.
- ◇ Repetir el ejercicio girando la cabeza hacia la izquierda.
- ◇ Inhalar y llevar la cabeza a su posición normal.
- ◇ Repetir esta serie dos veces.



Paso – iv: Rotación de cuello

- ◇ Exhalando, llevar la cabeza hacia delante tratando de tocar el pecho con el mentón.
- ◇ Inhalar, rotar la cabeza suavemente en el sentido de las agujas del reloj, exhalar mientras se va bajando.
- ◇ Hacer una rotación completa.
- ◇ Luego rotar la cabeza hacia el otro lado.
- ◇ Inhalar, llevar la cabeza hacia atrás, exhalar y bajar la cabeza hacia delante.
- ◇ Repetir esta serie dos veces.



Nota:

- ♦ Mover la cabeza llegando lo mas lejos posible, pero sin tensionar.
- ♦ Mantener los hombros relajados y derechos.
- ♦ Sentir como se estira el cuello, las articulaciones se separan y los músculos del cuello se relajan.
- ♦ Este ejercicio se puede practicar sentado en una silla.
- ♦ Las personas que sufren de dolor en el cuello puede practicar este ejercicio lentamente, especialmente cuando se lleva la cabeza hacia atrás.
- ♦ Este ejercicio no es recomendable para personas mayores con espondilitis cervical o personas con presión alta.

II. Movimiento de Hombros

Sthiti: *Shamasthiti* (Postura de Alerta)

Paso i: Estiramiento de Hombros

Técnica:

- ♦ Pies juntos, cuerpo estirados, brazos a los lados del cuerpo.
- ♦ Levantar ambos brazos a ambos lados de la cabeza con las palmas hacia fuera. Bajarlos de la misma manera.
- ♦ Los brazos no deben tocar la cabeza cuando van hacia arriba ni las caderas cuando van hacia abajo.
- ♦ Las palmas deben estar abiertas y con los dedos juntos.



Paso ii: Skanda Cakra (Rotación de hombros)

- ♦ Pararse erguido.
- ♦ Poner los dedos de la mano izquierda sobre el hombro izquierdo y los dedos de la mano derecha sobre el hombro derecho.
- ♦ Realizar una rotación completa de ambos codos de manera circular.





Protocolo General del Yoga

- ♦ Tratar de que los codos se toquen frente al pecho y hacia delante y tocar las orejas cuando se los lleva hacia arriba
- ♦ Rotar en el sentido de las agujas del reloj y repetir 5 veces.
- ♦ Hacer los mismo en sentido contrario a las agujas del reloj.



Beneficios

- ♦ La práctica de este kriya favorece la salud de huesos, músculos y nervios de la zona del hombro.
- ♦ Estas prácticas son beneficiosas en casos de espondilitis cervical y hombro rígido.

II. ROTACIÓN DE TRONCO

Rotación de Tronco (Katishakti Vikasak)

Sthiti: Samashiti (Postura de Alerta)

Técnica

- ♦ Separar las piernas a una distancia de 50/ 60 cm aproximadamente
- ♦ Levantar los brazos hacia el pecho con las palmas enfrentadas y mantenerlos paralelos.
- ♦ Exhalando, rotar el cuerpo hacia la izquierda, la palma derecha debe tocar el hombro izquierdo, volver inhalando.
- ♦ Repetir este movimiento, pero ahora hacia la derecha, la palma izquierda toca el hombro derecho, volver inhalando.
- ♦ Repetir esta seria dos veces más.
- ♦ Relajar en *Samasthiti*.



Nota:

- ♦ Realizar este ejercicio lentamente y respirando normalmente
- ♦ Los pacientes cardíacos deben realizar este ejercicio con cuidado
- ♦ Evitar este ejercicio en caso de dolor de espalda severo, problemas vertebrales o discales, después de una cirugía abdominal y durante el periodo menstrual.

III. MOVIMIENTO DE RODILLA

Sthiti: Sama Sthiti (Postura de alerta)

Técnica:

- ♦ Inhalar, levantar los brazos hasta la altura de la línea del hombro, palmas hacia abajo.
- ♦ Exhalar, doblar las rodillas y llevar el cuerpo hacia abajo a posición en cuclillas.
- ♦ Al final de la postura, brazos y muslos deben estar paralelos al piso.
- ♦ Inhalar y estirar el cuerpo.
- ♦ Exhalar mientras se baja las manos.
- ♦ Repetir dos veces.



Nota:

- ♦ Este ejercicio fortalece las articulaciones de rodilla y cadera.
- ♦ Evitar esta asana en caso de artritis aguda.

3. YOGĀSANAS

A. POSTURAS EN POSICIÓN DE PIE

TĀDĀSANA (Postura de Palmera)

Tāda significa palmera o montaña. Esta asana nos enseña a alcanzar la estabilidad y firmeza y es la forma base para todas las posturas en posición de pie.

Técnica

- ♦ Pararse con los pies separados a alrededor de 5 cm. Entrecruzar los dedos de las manos y rotar las muñecas hacia fuera. Inhalar, levantar los brazos





Protocolo General del Yoga

- ◇ y colocarlos alineados con los hombros.
- ◇ Despegar los talones del piso y balancearse sobre los dedos de los pies. Permanecer en esta posición por 10-15 segundos.
- ◇ Exhalar y apoyar los talones en el piso.
- ◇ Libere los dedos cruzados de la mano y llevar los brazos al costado del cuerpo y volver a la postura de pie.

Beneficios

- ◇ Esta *asana* brinda estabilidad en el cuerpo, ayuda a liberar la congestión de los nervios espinales, corrige malas posturas.
- ◇ En cierta edad, ayuda al crecimiento.

Precaución

- ◇ Evitar levantar los talones en caso de problemas cardíacos agudos, venas varicosas y vértigo.

VRKŚĀSANA (Postura del Árbol)

Vrkśa significa árbol. La postura final de esta *āsana* simula a un árbol, de allí su nombre.

Técnica

- ◇ Parase con los pies separados a alrededor de 5 cm.
- ◇ Concentrarse en un punto al frente.
- ◇ Exhalar, doblar la pierna derecha y apoyar el pie en el muslo izquierdo. El talón debe estar tocando la zona del perineo.
- ◇ Inhalar y extender los brazos hacia arriba y unir las palmas de las manos.
- ◇ Permanecer en esta posición de 10 a 30 segundos y respirar normalmente.
- ◇ Exhalar y bajar el pie y los brazos.
- ◇ Relajar y repetir la *asana* con la otra pierna.



Beneficios

- ◇ Mejora la coordinación neuro-muscular, el balance, la resistencia y el sentido de alerta.

Protocolo General del Yoga

- ♦ Tonifica los músculos de las piernas y rejuvenece los ligamentos.

Precaución

- ♦ Evitar esta práctica en caso de artritis, vértigo u obesidad.

PĀDA-HASTĀSANA (Postura de manos a pies)

Pada significa pies, *Hasta* significa manos. Por lo tanto, *Pāda Hastāsana* significa llevar las palmas hacia los pies. Esto también está referido a *Uttānāsana*..

Técnica

- ♦ Pararse derecho con los pies separados a alrededor de 5 cm.
- ♦ Inhalar suavemente y levantar los brazos.
- ♦ Estirar el cuerpo desde la cintura.
- ♦ Exhalar y doblar el cuerpo hacia delante hasta que el tronco este paralelo al piso.
- ♦ Exhalar y doblar mas el cuerpo hasta que las palmas de las manos este completamente apoyadas en el piso.
- ♦ Mantener esta postura final por 10-30 segundos.
- ♦ *Las personas que sufren de rigidez de espalda, deben inclinarse de acuerdo a lo que su cuerpo le permita.*
- ♦ Inhalar, y volver lentamente a la posición vertical y estirar los brazos por arriba de la cabeza.
- ♦ Exhalar y volver lentamente a la posición inicial en el orden contrario.
- ♦ Relajar en *Tādāsana*..



Beneficios

- ♦ Flexibiliza la columna vertebral, mejora la digestión, previene la constipación y problemas menstruales.



Protocolo General del Yoga

Precaución

- ◇ Evitar esta practica en pacientes cardíacos o con problemas de espalda, inflamación abdominal, hernia o úlceras, miopía severa, vértigo y durante el embarazo.
- ◇ Las personas con desordenes vertebrales o discales deben evitar este ejercicio.

ARDHA CAKRĀSANA (Postura de media rueda)

Ardha significa mitad. *Cakra* significa rueda. Esta postura, como el cuerpo toma la forma de una rueda, es llamada *Ardha Cakrāsana*.

Técnica

- ◇ Sustener la base de la espalda con todos los dedos juntos apuntados hacia arriba o hacia abajo.
- ◇ Inclinar la cabeza hacia atrás estirando los músculos del cuello.
- ◇ Mientras se inhala, doblarse hacia atrás desde la zona lumbar, exhalar y relajar.
- ◇ Permanecer en esa postura de 10 a 30 segundos con una respiración normal.
- ◇ Inhalar y lentamente volver hacia arriba.



Beneficios

- ◇ *Ardha Cakrāsana* flexibiliza la columna vertebral y fortalece los nervios espinales.
- ◇ Fortalece los músculos del cuello y mejora la capacidad respiratoria.
- ◇ Ayuda en la espondilitis cervical.

Precaución

- ◇ Evitar esta postura en caso de vértigo o mareos.
- ◇ Pacientes hipertensos deben inclinarse lentamente y con cuidado.

TRIKONASANA (Postura del Triangulo)

Trikona significa triangulo. *Tri* significa tres y *kona* es un ángulo. Como la asana simula un triangulo de tres brazos formado por el tronco y las extremidades, ha sido llamada *Trikonāsana*.

Técnica

- ◇ Pararse en una posición con los pies cómodamente separados.
- ◇ Lentamente elevar los brazos hacia los costados hasta que estén en forma horizontal.
- ◇ Exhalar, lentamente inclinarse hacia el lado derecho y coloque la mano derecha detrás del pie derecho.
- ◇ El brazo izquierdo se encuentra hacia arriba y alineado con el brazo derecho.
- ◇ Orientar la palma derecha hacia arriba.
- ◇ Girar la cabeza y mirar la punta del dedo medio de la mano izquierda.
- ◇ Mantener la postura de 10-30 segundos con respiración normal.
- ◇ Mientras se inhala, erguirse lentamente.
- ◇ Repetir hacia el lado izquierdo.



Beneficios

- ◇ Previene el pie plano.
- ◇ Fortalece pantorrillas, muslos y los músculos de la cintura.
- ◇ Flexibiliza la columna vertebral y mejora la capacidad pulmonar.

Precaución

- ◇ Evitar esta postura en caso de deslizamiento discal, ciática, y después de una cirugía abdominal.
- ◇ No sobrepasar los límites y no sobre-exigirse en el estiramiento lateral.
- ◇ Si no se puede tocar los pies, se puede llegar solo a las rodillas.

B. POSTURAS EN POSICIÓN SENTADA

BHADRĀSANA (La Firmeza/Postura Auspiciosa)

Bhadra significa firme o auspicioso.

Sthiti: larga postura sentada (*Visrāmāsana*)



Protocolo General del Yoga

Técnica

- ◇ Sentarse erecto con las piernas extendidas hacia delante.
- ◇ Mantener las manos a los lados de la cadera. Esto es ***Dandāsana***.
- ◇ Poner las plantas de los pies juntos.
- ◇ Exhalar y agarrar los dedos del pie con las manos. Empujar los pies lo más cerca posible de la zona del perineo.
- ◇ Si sus muslos no están tocando el suelo o no están cercanos al suelo, colocar un almohadón debajo de las rodillas para sostenerlas.
- ◇ Esta es la posición final.
- ◇ Permanecer así por un tiempo.



Beneficios

- ◇ Mantiene el cuerpo firme y estabiliza la mente.
- ◇ Mantiene las rodillas y las articulaciones saludables.
- ◇ Ayuda a liberar el dolor en las rodillas.
- ◇ Actúa sobre el abdomen y libera cualquier tensión en el mismo.
- ◇ Beneficia a las mujeres liberando dolores abdominales especialmente en el periodo menstrual.

Precaución

- ◇ Evite esta práctica en caso de artritis severa o ciática.

VAJRĀSANA (Postura del rayo)

Esta puede ser considerada una postura de meditación. Cuando se la practica con fines meditativo, se deben cerrar los ojos en el paso final

Técnica

- ◇ Sentarse con las piernas juntas y extendidas, las manos a los lados del cuerpo, palma apoyada en el piso, dedos apuntados hacia delante.
- ◇ Flexionar la pierna derecha sobre la rodilla y ubicar el pie debajo del glúteo derecho.
- ◇ Hacer lo mismo con la pierna izquierda, ubicar el pie izquierdo debajo del glúteo izquierdo.
- ◇ Ubicar las rodillas de manera tal que permitan a los dedos del pie permanecer encimados.
- ◇ Ubicar los glúteos en el espacio entre los talones.
- ◇ Apoyar las manos sobre las respectivas rodillas
- ◇ Mantener la columna derecha y fijar la vista hacia el frente o cerrar los ojos
- ◇ Cuando se vuelve a la posición inicial, inclinarse levemente hacia el lado derecho, sacar la pierna izquierda y estirla.
- ◇ Extender la pierna derecha y volver a la posición inicial.



Beneficios

- ◇ Esta *āsana* fortalece los músculos de los muslos y pantorrillas.
- ◇ Esta *āsana* favorece a la digestión.
- ◇ Aporta una base firme a la columna y la mantiene erguida.

Precaución

- ◇ Las personas que padecen de hemorroides no deben realizar esta *āsana*
- ◇ Las personas que sufren de dolores de rodillas y tobillos no deben realizar esta práctica

ARDHA USTRĀSANA (Postura de medio camello)

Sthiti: larga postura sentada (Visramasana)

Ustra significa camello. La versión final de esta *āsana* simula la joroba de un camello. En esta versión, es practicada solo la mitad de la *āsana*.



Técnica

- ◇ Sentarse en Visrāmāsana.
- ◇ Colocarse en Dandāsana.
- ◇ Doblar las piernas y sentarse sobre las rodillas.
- ◇ Mantener los muslos juntos y los dedos gordos del pie en contacto.
- ◇ Colocar las manos sobre las rodillas.
- ◇ La cabeza y la espalda deben estar derechas.
- ◇ Esto es *Vajrāsana*.
- ◇ Sentarse sobre las rodillas.
- ◇ Ubicar las manos en la cintura con los dedos apuntando hacia abajo.
- ◇ Mantener los codos y los hombros paralelos.
- ◇ Llevar la cabeza hacia atrás y estirar los músculos del cuello; inhalar y llevar el tronco del cuerpo hacia atrás, lo más atrás posible. Mientras que exhala y relaja.
- ◇ Mantener los muslos perpendiculares al piso.
- ◇ Mantener esta postura por 10-30 segundos respirando normalmente.
- ◇ Volver inhalando; sentarse en *Vajrāsana*.
- ◇ Relajar en *Visrāmāsana*.



Beneficios

- ◇ Ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y cuello
- ◇ Alivia la constipación y el dolor de espalda.
- ◇ Mejora la circulación sanguínea hacia la cabeza y a la región cardíaca.
- ◇ Esta practica es muy beneficiosa para pacientes cardíacos, pero necesita ser practicada con mucha precaución

Precaución

- ◇ Evitar este ejercicio en caso de hernia, heridas abdominales, artritis, vértigo y embarazo.

USTRĀSANA (Postura de Camello)

Ustra significa camello. El cuerpo en esta postura se asemeja a la de un camello, por eso su nombre.

Técnica

- ◇ Arrodillarse en el piso, mantener los glúteos y los tobillos juntos, los dedos del pie hacia atrás descansando en el piso.
- ◇ Despegar glúteos y talones y permanecer con rodillas apoyadas en el piso.
- ◇ Inhalando, llevar el cuerpo hacia atrás
- ◇ Cuidar la zona del cuello mientras se lleva el cuerpo hacia atrás.
- ◇ Con una exhalación llevar la palma de la mano derecha hacia el tobillo derecho y la palma izquierda hacia el tobillo izquierdo.
- ◇ Finalmente, los glúteos estarán verticalmente ubicados al piso y la cabeza tirada hacia atrás.
- ◇ El peso del cuerpo debe estar contenido por brazos y piernas.
- ◇ Esta *āsana* debe ser practicada después de Sarvangasana para potenciar los beneficios del Sarvangasana.



Beneficios

- ◇ Ustrasana es beneficiosa para agudizar la vista.
- ◇ Ayuda a aliviar el dolor de espalda y cuello.
- ◇ Ayuda a reducir la grasa abdominal y caderas.
- ◇ Ayuda a aliviar problemas digestivos.

Precaución

- ◇ Deben evitar esta práctica las personas hipertensas y que sufren de enfermedades cardíacas y hernias.

ŚĀŚANKĀSANA (Postura de liebre)

Śāśanka significa liebre.

Sthiti: *Vajrasana*



Protocolo General del Yoga

Técnica

- ◇ Sentarse en *Vajrāsana*.
- ◇ Separar las rodillas y mantener los pies en contacto.
- ◇ Mantener las palmas de las manos entre las rodillas.
- ◇ Exhalar y estirarse completa y lentamente.
- ◇ Inclinarsse hacia delante y apoyar el mentón en le suelo.
- ◇ Mantener los brazos paralelos.
- ◇ Mirar hacia al frente y mantener la postura.
- ◇ Inhalar y volver.
- ◇ Exhalar y volver a la postura *Vajrāsan*.
- ◇ Estirar las piernas en *Visrāmāsan*.



Beneficios

- ◇ Ayuda a reducir el stress y la ansiedad
- ◇ Tonifica los órganos reproductivos, libera de la constipación, mejora la digestión y libera de dolores de espalda.

Precaución

- ◇ Evitar esta postura en caso de dolores agudos de espalda.
- ◇ Pacientes con osteoartritis en las rodillas deberán ejercitar con cuidado o evitarla.
- ◇ Pacientes de presión alta no deberían realizar esta postura.

UTTĀNA MANDŪKĀSANA (Postura de rana erguida)

Uttāna significa erguida y *Mandūka* significa rana. En la postura final el cuerpo forma la figura de una rana erguida. En esta postura la cabeza es sostenida por los codos.

Técnica

- ◇ Sentarse en *Vajrāsana*.
- ◇ Flexionar las rodillas y mantener los pies juntos.

- ◊ Flexionar hacia la espalda y por sobre el hombro, el brazo derecho, ubicar la palma de la mano debajo del hombro izquierdo.
- ◊ De la misma manera flexionar el brazo izquierdo y ubicar la palma de la mano debajo del hombro derecho.
- ◊ Mantener la postura por un momento, desarmar la postura comenzando por el brazo izquierdo y traer las rodillas a la posición inicial.



Beneficios

- ◊ Esta asana es beneficiosa en caso de dolores de espalda y zona cervical.
- ◊ Ayuda a la expansión del diafragma y mejora la capacidad pulmonar.

Precaución

- ◊ No deben practicar esta asana las persona con problemas severos de rodilla.

VAKRĀSANA (Postura de torsión de la columna vertebral)

Vakra significa torsión. En esta *āsana*, se gira la columna movimiento que tiene un efecto rejuvenecedor.

Sthiti: *Dandāsana*

Técnica

- ◊ Flexionar la pierna derecha, ubicar el pie derecho al lado de la rodilla izquierda.
- ◊ Mientras se exhala, torcer el cuerpo hacia la derecha.
- ◊ Poner el brazo izquierdo sobre la rodilla derecha, tomar el dedo gordo del pie derecho o colocar la palma de la mano al lado del pie derecho.
- ◊ Llevar el brazo derecho hacia atrás y mantener la palma de la mano en el suelo sosteniendo la espalda erguida.
- ◊ Permanecer en esta postura de 10-30 segundos respirando normalmente.





Protocolo General del Yoga

- ♦ Sacar las manos exhalando y relajar.
- ♦ Repetir lo mismo hacia el otro lado.

Beneficios

- ♦ Mejora la flexibilidad de la columna.
- ♦ Ayuda a solucionar problemas de constipación y dispepsia
- ♦ Estimula al páncreas y ayuda con los problemas de diabetes.

Precaución

- ♦ Evitar esta postura en caso de dolor severo de espalda, desordenes vertebrales y discales, después de cirugías abdominales y durante el periodo menstrual.

C. POSTURA PRONAS

MAKARĀSANA (Postura de Cocodrilo)

En Sánscrito, *Makara* significa cocodrilo. En esta āsana, la forma del cuerpo simula a un cocodrilo.

Sthiti: postura boca abajo relajada

Técnica

- ♦ Acostarse boca abajo con los pies bien separados y hacia abajo.
- ♦ Flexionar los brazos y poner la mano derecha sobre la mano izquierda.
- ♦ Apoyar la frente sobre las manos.
- ♦ Cerrar los ojos. Esto es Makarāsana.
- ♦ Esta es una asana de relajación para todas las posturas pronas.



Beneficios

- ♦ Relaja la zona baja de la espalda.
- ♦ Ayuda en la recuperación de dolores de espalda.
- ♦ Indicadas en dolencias ortopédicas.
- ♦ Indicada para aliviar el stress y la ansiedad.

Precaución

- ♦ Evitar esta práctica en caso de padecer baja presión sanguínea, problemas cardíacos severos y embarazo.

BHUJANGĀSANA (Postura de cobra)

Bhujanga significa serpiente o cobra. En esta *āsana*, el cuerpo se levanta en forma de serpiente.

Stithi: postura de pronación o *Makarāsana*

Técnica

- ♦ Acostarse sobre el estómago, apoyar la cabeza sobre las manos y relajar el cuerpo.
- ♦ Luego juntar las piernas y estirar los brazos
- ♦ Mantener la frente sobre el piso
- ♦ Luego poner las manos al costado del cuerpo; mantener las palmas y los codos apoyados en el piso
- ♦ Inhalando lentamente, levantar el mentón y el pecho hasta dejar apoyado el ombligo.
- ♦ Permanecer así cómodamente
- ♦ Esto es llamado Sarala Bhujangasana
- ♦ Volver y apoyar la frente nuevamente en el suelo
- ♦ Mantener las palmas a los costados del pecho donde estuvieron ubicados anteriormente los codos y levantar los codos.
- ♦ Inhalar, lentamente levantar el mentón y el pecho hasta la región umbilical, **esto es Bhujangāsana.**
- ♦ Exhalar, apoyar la frente y las manos en el suelo, estirar las piernas y relajarse.



**Sarala
Bhujangāsana**



Bhujangāsana



Protocolo General del Yoga

Nota

- ♦ Mantener las piernas firmes para no cargar la zona lumbar.

Beneficios

- ♦ Esta es la mejor *āsana* para el manejo del estrés
- ♦ Reduce la grasa abdominal y alivia la constipación
- ♦ También ayuda a remover problemas de dolores de espalda y bronquiales.

Precaución


- ♦ Evitar esta *āsana* por 2-3 meses en aquellas personas que han pasado por una cirugía abdominal
- ♦ No practicar esta asana en casos de pacientes con ulcera o hernia.

ŚALABHĀSANA (Postura de langosta)

Śalaba significa langosta

Sthiti: postura boca abajo; *Makarāsana*

Técnica

- ♦ Acostarse sobre el estomago en *Makarāsana*
 - ♦ Apoyar el mentón en el suelo; mantener ambas manos a los costados del cuerpo; con las palmas hacia arriba.
- 
- ♦ Inhalar, despegar las piernas del piso lo mas que se pueda y sin doblar las rodillas,
 - ♦ Extender los brazos y piernas para facilitar el movimiento
 - ♦ Permanecer en esta posición por 10-20 segundos, respirar normalmente.
 - ♦ Exhalar, bajar las piernas.
 - ♦ Descansar unos segundos en *Makarāsana*.

Nota

- ♦ Elevar las rotulas de la rodilla y comprimir los glúteos para mejorar la postura. Esta *āsana* es más efectiva cuando se la realiza después de *Bhujangāsana*.

Beneficios

- ◇ Ayuda en los dolores de ciática y de la parte baja de la espalda.
- ◇ Tonifica los músculos de la cadera y de la región de los riñones.
- ◇ Reduce la grasa de muslos y glúteos; buena en el control de peso.
- ◇ Ayuda a los órganos abdominales en la digestión.

Precaución

- ◇ Los pacientes cardíacos deben evitar esta postura. Proceder de manera muy cuidadosa en caso de dolor severo de espalda baja.
- ◇ Evitar también en pacientes de presión arterial alta, úlceras pépticas y hernia.

D. POSTURAS SUPINAS

SETUBANDHĀSANA (Postura de Puente)

Setubandha significa la formación del puente. En esta postura, se encuentra en forma de puente. Es también llamada **Catuspādāsana**.

Sthiti: Acostado boca arriba; *Śavāsana*..

Técnica

- ◇ Flexionar ambas piernas y rodillas y llevar los talones cerca de los glúteos.
- ◇ Mantener los tobillos firmes; mantener las rodillas y los pies en la misma línea.
- ◇ Inhalar; elevar lentamente los glúteos y el tronco lo mas que se pueda para formar el puente.
- ◇ Mantener esta postura por 10-30 segundos, respirar normalmente.
- ◇ Exhalar, volver lentamente a la posición inicial y descansar en *Śavāsana*.



Nota

- ◇ En la posición final, los hombros y la cabeza permanecen apoyados en el suelo.



Protocolo General del Yoga

- ♦ Si es necesario, para la posición final se puede ayudar a bajar el cuerpo apoyando las manos a la altura de la cintura.

Beneficios

- ♦ Alivia la depresión y la ansiedad. Fortalece los músculos de la espalda baja.
- ♦ Estira los órganos abdominales, mejora la digestión y ayuda en la constipación.

Precaución

- ♦ No deben practicar esta asana los pacientes que sufren de úlceras y hernias ni mujeres en avanzado periodo de gestación

UTTĀNA PĀDĀSANA (Postura con pies elevados)

Uttāna significa elevar, en este contexto y *Pāda* significa piernas. En esta asana las piernas se elevan en posición supina

Técnica

- ♦ Acostarse en el piso con las piernas estiradas. Mantener los hombros y manos al costado del cuerpo.
- ♦ Inhalando, elevar ambas piernas sin doblar las rodillas y mantenerlas en un ángulo de 30°.
- ♦ Mantener la postura respirando normalmente.
- ♦ Exhalar y bajar ambas piernas lentamente.
- ♦ Repetir una vez.



Beneficios

- ♦ Brinda el equilibrio en la parte central del cuerpo a nivel del ombligo (*Nabhimaniapuracakra*)
- ♦ Beneficia a la liberación de gases, dolor abdominal, indigestión y diarrea.
- ♦ Fortalece los músculos abdominales.
- ♦ Efectivo al momento de superar situaciones de nerviosismo y ansiedad.
- ♦ Mejora la respiración y agranda la capacidad pulmonar.

Precaución

- ♦ Personas hipertensas deben practicar esta postura elevando las piernas en forma alternada y sin mantener la respiración.

ARDHA HALĀSANA (Postura de medio arado)

Ardha significa mitad y *Hala* significa arado. Esta postura es conocida como Ardha Halasana por su figura final cuando el cuerpo forma la imagen del arado hindú.

Técnica

- ♦ Acostado boca arriba, manos a los costados de los glúteos y palmas descansando en el piso.
- ♦ Elevar ambas piernas lentamente sin doblar las rodillas hasta formar un ángulo de 30°.
- ♦ Después de unos segundos, continuar elevando las piernas hasta formar un ángulo de 60°. Mantener esta posición.
- ♦ Continuar elevando las piernas lentamente hasta formar un ángulo de 90°. Esta es la postura final llamada Ardha Halāsana.
- ♦ El cuerpo debe permanecer derecho desde la cadera a los hombros.
- ♦ Mantener esta postura la mayor cantidad de tiempo que se pueda.
- ♦ Bajar las piernas lentamente hasta llegar al piso, sin levantar la cabeza



Beneficios

- ♦ Esta āsana es beneficiosa para la dispepsia y constipación.
- ♦ Beneficiosa en casos de diabetes, hemorroides y problemas de garganta
- ♦ Beneficiosa en pacientes hipertensos, pero deben realizar esta asana con cuidado.

Precaución

- ♦ Personas con problemas en la zona sacro-lumbar no deben realizar esta postura elevando las dos piernas a la vez.
- ♦ Evitar esta postura en caso de heridas abdominales, hernias, etc.



Protocolo General del Yoga

PAVANAMUKTĀSANA (Postura liberadora de viento)

Pavan significa viento y *mukta* significa liberar. Como su nombre lo indica, esta *āsana* es beneficiosa para la liberación de flatulencias en el estómago o intestinos.

Sthiti: Śavāsana

Técnica

- ◇ Acostarse sobre la espalda.
- ◇ Doblar las rodillas y traer las piernas hacia el pecho.
- ◇ Entrelazar los dedos y poner el mentón debajo de las rodillas.
- ◇ Exhalar; levantar la cabeza hasta que el mentón toque las rodillas y relajar.
- ◇ Esto es *Pavanamuktāsana*.
- ◇ Apoyar la cabeza en el suelo
- ◇ Exhalando, llevar las piernas al piso
- ◇ Descansar en *Śavāsana*



Nota

- ◇ Sincronizar la respiración con el movimiento de las piernas.
- ◇ En el contacto de las rodillas con la nariz/frente, se debe sentir el estiramiento de la región lumbar; mantener los ojos cerrados y concentrarse en la región lumbar.

Beneficios

- ◇ Ayuda en los problemas de constipación, libera flatulencias, ayuda en la digestión y alivia molestias de hinchazón de abdomen.
- ◇ Ofrece una presión interna profunda, masaje y estiramiento muscular, ligamento y tendones en la zona de la pelvis y la cintura.
- ◇ Tonifica los músculos de la espalda y los nervios espinales.

Precaución

- ◇ Evitar esta práctica en casos de dolencia abdominal, hernia, ciática o dolor de espalda severo durante el embarazo.

ŚAVĀSANA (Postura de cuerpo muerto)

Sava significa cuerpo muerto. El final de esta postura simula la figura de un cadáver.

Sthiti: Postura supina relajada

Técnica

- ◇ Acostarse boca arriba con brazos y piernas cómodamente separados
- ◇ Palmas de las manos hacia arriba y ojos cerrados.
- ◇ Relajar conscientemente todo el cuerpo.
- ◇ Tomar conciencia de la respiración. Respirar constante y lentamente.
- ◇ Permanecer en esta postura hasta sentirse fresco y relajado.



Beneficios

- ◇ Ayuda a liberar todo tipo de tensiones y a descansar el cuerpo y la mente.
- ◇ Relaja todo el sistema psico-físico.
- ◇ La mente, que recibe constantemente información externa, hace un giro hacia el interior, de esta manera es absorbida gradualmente, el practicante permanece imperturbable por el entorno exterior.
- ◇ Esta práctica es muy beneficiosa para el manejo del stress y sus consecuencias.

4. KAPĀLABHĀTI

Sthiti: cualquier postura meditativa, por ejemplo *Sukāsana*/*Padmāsana*/*Vajrāsana*

Técnica

- ◇ Sentarse en postura de meditación.
- ◇ Cerrar los ojos y relajar todo el cuerpo.
- ◇ Inhalar profundamente por ambas fosas nasales, expandir el pecho.



Protocolo General del Yoga

- ◇ Exhalar con fuerza contrayendo los músculos de la zona abdominal y relajar.
- ◇ No tensionarse.
- ◇ Continuar con exhalaciones fuertes y activas e inhalaciones pasivas.
- ◇ Completar 40 respiraciones, luego respirar profundo y exhalar lentamente.
- ◇ Esta es una serie de *Kapālabhāti*.
- ◇ Cada serie debe ir seguida de una respiración profunda.
- ◇ Repetir dos series mas



Respiración: exhalación fuerte contrayendo los músculos abdominales, sin mover el pecho y los hombros. La inhalación debe ser pasiva a lo largo de toda la práctica.

Numero de repeticiones: los principiantes pueden repetir hasta 3 series de 10 respiraciones cada una. Las repeticiones y las series irán aumentando gradualmente con el tiempo.

Beneficios

- ◇ Kapālabhāti purifica los senos de aire frontales; ayuda a superar la tos
- ◇ Es beneficioso en el tratamiento de gripes, rinitis, sinusitis, asma e infecciones bronquiales.
- ◇ Rejuvenece todo el cuerpo y fortalece el sistema nervioso, tonifica el sistema digestivo.
- ◇ Equilibra y fortalece el sistema nervioso y regula el sistema digestivo.

Precaución

- ◇ Evitar esta practica en caso de padecer enfermedades cardíacas, mareos, presión arterial alta, vértigo, hemorragias nasales crónicas, epilepsia, migraña, ahogos, hernia y úlceras gástricas.

5. PRĀNĀYĀMA

NADISŌDHANA O ANULOMA VILOMA PRĀNĀYĀMA (Respiración fosas nasales alternadas)

La mayor característica de este *prānāyāma* es la alternancia de las fosas nasales, izquierda y derecha, reteniendo o no la respiración (*kumbhaka*)

Sthiti: cualquier postura de meditación.

Técnica

- ◊ Sentarse en cualquier postura de meditación.
- ◊ Mantener la columna y la cabeza erguida con los ojos cerrados.
- ◊ Relajar el cuerpo por medio de respiraciones profundas.
- ◊ Mantener la palma de la mano izquierda en la rodilla izquierda marcando el mudra Jnana. La mano derecha deberá estar marcando el mudra Nāsāgra.
- ◊ Ubicar el dedo anular y pequeño sobre la fosa nasal izquierda; flexionar los dedos medio e índice. Ubicar el dedo pulgar sobre la fosa nasal derecha.
- ◊ Inspirar por la fosa nasal izquierda; cerrar la fosa izquierda con el dedo anular y pequeño y liberar el dedo pulgar de la fosa nasal derecha; exhalar a través de la fosa nasal derecha.
- ◊ Luego inhale a través de la fosa nasal derecha.
- ◊ Al terminar la inhalación, cerrar la fosa nasal derecha, abrir la izquierda y exhalar a través de ella.
- ◊ Este proceso completo es una serie de Nadisodhana o Anuloma Viloma *Prānāyāma*.
- ◊ Repetir 5 veces.



Tiempo y proporción

- ◊ En principiantes, la duración de la inhalación y exhalación debe ser la misma
- ◊ Gradualmente realizar 1: 2; inhalación, exhalación.



Protocolo General del Yoga

Respiración

- ◊ La respiración debe ser lenta, constante y controlada. No debe ser forzada ni restringida en ningún momento.

Beneficios

- ◊ El propósito de este prānāyāma es limpiar los canales conductores de energía llamados naid's; y de esta manera nutrir a todo el cuerpo.
- ◊ Induce a la tranquilidad y ayuda a mejorar la concentración.
- ◊ Mejora la vitalidad y reduce los niveles de stress y ansiedad.
- ◊ Es beneficioso en caso de tos.

ŚĪTALĪ PRĀNĀYĀMA

Śītalī significa enfriamiento, también significa calmo y desapasionado. Como su nombre lo indica, este pranayama refrigera el sistema mente-cuerpo. Esta especialmente pensado para reducir la temperatura corporal. La práctica de este pranayama no solo baja la temperatura corporal, sino que también calma la mente.

Técnica

- ◊ Sentarse en postura Padmasana o cualquier otra postura cómoda
- ◊ Poner las manos sobre las rodillas en postura de mudra jnama o anjali.
- ◊ Formar un tubo con la lengua, enrollándola de los costados
- ◊ Inhalar a través de este tubo, llenar de aire los pulmones completamente y cerrar la boca
- ◊ Mantener jalandhara banth
- ◊ Retener el aire lo mas que se pueda en jalandharbandh.
- ◊ Liberar jalandharabandh y luego exhalar lentamente por las fosas nasales.



Beneficios

- ◇ Sitali pranayama purifica la sangre
- ◇ Tiene un efecto refrescante en el cuerpo
- ◇ Favorece a personas hipertensas
- ◇ Satisface la sed y aplaca el hambre.
- ◇ Libera la indigestión y libera de malestares provocados por flema (tos) o bilis (pita)
- ◇ Destruye los desórdenes por dispepsia y problemas relacionados con el vaso (H.P 2/58)
- ◇ Favorece a la piel y a la vista

Precaución

- ◇ Las personas que se encuentran sufriendo de gripe, tos o anginas no deben hacer este Pranayama.

PRĀNĀYĀMA BHRĀMARĪ (BHRĀMARĪ RECAKA)

Bhrāmarī deriva de *bhramara* y significa abeja negra. Durante la práctica de este *prānāyāma*, se produce un zumbido semejante al realizado por la abeja negra.

Sthiti: cualquier postura de meditación.

Técnicas: Tipo – I

- ◇ Sentarse en cualquier postura de meditación con los ojos cerrados.
- ◇ Inhalar profundamente por la nariz.
- ◇ Exhalar lentamente y de forma controlada mientras se realiza un profundo y constante zumbido como el de la abeja. Esto es una serie de *Bhrāmarī*.
- ◇ Repetir 2 veces.





Protocolo General del Yoga

Tipo - II

- ♦ Sentarse en cualquier postura de meditación con los ojos cerrados.
- ♦ Inhalar profundamente por la nariz.
- ♦ Cerrar los ojos utilizando los dedos índices, la boca con el meñique y el anular y los oídos con los pulgares como lo indica la figura. Estos es también llamado mudra Sanmukhi.
- ♦ Exhalar lentamente y de manera controlada mientras se realiza un profundo y constante zumbido similar al que hace la abeja negra. Esta es una serie de Bhramari.
- ♦ Repetir 2 veces.



Beneficios

- ♦ Esta práctica de *Bhrāmarī* libera el stress y ayuda a aliviar la ansiedad, la ira y la hiperactividad.
- ♦ El efecto del sonido vibratorio crea un efecto calmante en la mente y el sistema nervioso.
- ♦ Es un gran tranquilizador; muy beneficioso en el manejo de desordenes por stress.
- ♦ Es un prānāyāma muy beneficioso para la preparación para la concentración y meditación.

Precaución

- ♦ Evitar esta practica en caso de infecciones nasales y de oídos.

6. DHYĀNA

Dhyāna o meditación es el acto de la contemplación continua.

Shtiti: cualquier postura de meditación.

Técnica

- ♦ Sentarse en cualquier postura de meditación
- ♦ Mantener la espalda erguida y cómoda.
- ♦ Formar el *mudra Jnāna* de la siguiente manera:



Protocolo General del Yoga

- ◇ Formar un círculo tocando la punta del dedo pulgar con la punta del dedo índice.
- ◇ Los otros tres dedos están estirados y relajados.
- ◇ Los otros tres dedos esta uno al lado de otro y en contacto.
- ◇ Mantener las palmas de las manos hacia arriba sobre los muslos.
- ◇ Brazos y hombros deben estar relajados.
- ◇ Cerrar los ojos y sentarse con la cabeza apenas hacia arriba.
- ◇ No se necesita concentración. Solo mantener la atención en el entrecejo y concentrarse en la respiración.
- ◇ Minimizar los pensamientos hasta lograr pensamientos puros y simples.
- ◇ Meditar.



Nota

- ◇ Para principiantes, se puede utilizar música suave de fondo durante el estado meditativo.
- ◇ Permanecer el mayor tiempo posible.

Beneficios

- ◇ La meditación es el componente más importante en la práctica de Yoga.
- ◇ Ayuda al practicante a eliminar emociones negativas como el miedo, la ira, la depresión, la ansiedad y a desarrollar emociones positivas.
- ◇ Mantiene la mente en calma y tranquila.
- ◇ Aumenta la concentración, la memoria, la claridad de pensamiento y el poder de voluntad.
- ◇ Rejuvenece todo el cuerpo y la mente dándoles a estos el descanso correcto.
- ◇ La meditación nos lleva a la auto- realización.



7. SANKALPA

Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.
Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand
aur swasthya ke prachar ke liye baddh hun

SANKALPA (Finalización de la sesión de Yoga con Sankalpa)

Yo me comprometo a estar siempre en un estado equilibrado de la mente. Es en este estado en que mi auto-desarrollo alcanza sus mayores posibilidades. Me comprometo a cumplir con mi deber conmigo mismo, la familia, el trabajo, la sociedad y el mundo entero promocionando la paz, la salud y la armonía.

8. Santih Patha

Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve Santu Niramayah
Sarve Bhadrani Pasyantu,
Maa Kascit Duhkha Bhagbhavet
Shantih Shantih Shantih

Que todo se vuelva felicidad, Que todos estemos libres de enfermedades.

Que todos veamos lo que es auspicioso, Que nadie sufra.

Om Paz, Paz, Paz

Nota: PRÁCTICAS INSTITUCIONALES DE YOGA (PIY) 15 minutos

(Preferiblemente Pranayama, Dhyana, Yoga Nidra y Satsang, etc)
Se introducirá después de la práctica Pranayama, Dhyana /
Sesión de meditación pero antes de Sankalpa

BIBLIOGRAFÍA

1. **Oración:** Rigveda-10.191.2
2. **Sadilaja/Chalanakriyas/Yogic SukshmaVyayama:** También referido como Caaranaa en H a t h a t a t v a k a u m u d i - 9 . 1 3 - 1 6 , Y o g i c S u k s h m a V y a y a m a o f S w a m i D h e e r e n d r a B h r a m h a c h a r i
3. **Tādāsana:** También llamado Taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, KiranaTika, un comentario sobre Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, SachitraCaurasi Asana-34, Asanas del Yoga por Swami Shivananda.
4. **Vṛksāsana:** GherandaSamhita-ii.36, BrihadyogaSopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-hastāasana/Uttānāsana:** Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya ode Nathamuni
6. **ArdhaÇakrāsana:** Cakrasana Tradicional tiene un numero de variedades bastante diferentes de esta, que es practicada por años
7. **Trikonāsana:** Yogarahasya-ii.20 de Nathamuni
8. **Bhadrāsana:** Hathapradipika-i.53-54.
9. **Vajrāsana:** Gheranda Samhitā II-12,Hathayoga- SamhitāĀsana-20, Brhada Yoga Sopāna III-14, Sacitra Vyavahārika 16,Nārada Purāna-33-112
10. **ArdhaUṣṭrāsana:** Shri Yoga Kaustibha, NagojiBhattaVritti on Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii. 41 describe Ustrasana que es realizado en postura de cúbito
11. **Śasankāsana:** Gheranda Samhita-ii.12 llamada como Vajrasana, HathayogaSamhita, BrhadyogaSopana, SachitraVyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-112, BrihannaradiyaPurana, YogamargaPradipa, Yoga Bija-90, Yogasikhopanishad-I.111-112, Hatharatnāvali-iii.9
12. **Uttāna Mandūkāsana:** Hathayoga- Samhitā -Āsana-42, Çré Yoga Kaustubha-58, Gheranda Samhitā II-35, Brhada Yoga Sopāna III-41, Sacitra Cauryayasin Asane 81
13. **Vakrāsana:** Versión simplificada de Matsyendrasana (mencionado en Hathapradeepika) osequiada por Swami Kuvalayananda en su libro Asana
14. **Makarāsana:** Jaipur Central Meusum, con algunas variaciones en la posición de las manos.



Protocolo General del Yoga

15. **Bhujangāsana:** Gheranda Samhita.ii.42, con algunas variaciones, Kirana Tika-ii. 46 en Yogasutra, Hathayoga Samhita-49, Shri Yoga Kaustubha-62, Yogamarga Pradipa-19, Yoga Rahasya de Nathamuni-ii.14, Jaypur Central Museum-7174.
16. **Śalabāsana:** Gheranda Samhita-ii.39, Brihadyoga Sopana-iii46, Hathayoga Samhita- 46, Yoga Marga Pradipa-33.
17. **Setubandhasana/Çatuspādāsana :**Yogarahasya of Nathamuni.
18. **Uttāna Pādāsana:** Śrī Yoga Kaustubha-94
19. **Ardha Halāsana:** Yoga-rahasya II- 17
20. **Pavanamuktāsana:** Shri Yoga Kaustubha. Es realizado en posición de sentado como en Yoga Asanas-3, Sachitracaurasi Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 en Yoga Sutra,
21. **Savasana:** Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76, KapalaKurantakaHathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii.46, Shritatva Nidhi-70, KiranaTika en Yogasutra-ii.46, Brihadyoga Sopana-iii.24, Hathapradipika, Shri Yoga Kaustubha-17.
22. **Kapālabhāti:** Una variación de BhastrikaKumbhaka odeGheranda Samhita-v.70-72, Kumbhaka Paddhati-164-165, Hathapradipika, Hatharatnavali-22-24, Hathatatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
23. **Nadishodhana/AnulomaViloma Prānāyāma:** Hathapradipika, Contiene visualización y retención interna de la respiración. Además, Gheranda Samhita-v.38-45 tiene unidades de tiempo para la inhalación, retención y exhalación.
24. **Bhramari Prānāyāma:** Hathapradipika, Hatharatnavali-ii.26, Kumbhaka Paddhati- 169.
25. **Śitalī Prānāyāma:** Śiva Samhitā III-81-82, Gheranda , Samhitā V-69, Hathapradipikā-II-57-58
26. **Dhyāna :** Yoga Sutra of Patanjali III.2

21 de junio Día Internacional del Yoga

Protocolo Común de Yoga



Gobierno de India

Ministerio de AYUSH

AYUSH Bhawan, Bloque B, Complejo GPO
INA, Nueva Deli - 110023