

yoga kala

el arte de vivir

REDUCIR LA ANSIEDAD MEDIANTE EL YOGA IYENGAR Y LA TEORÍA POLIVAGAL

Adolfo E. Rojas-Herrera



MOMENTOS DESTACADOS DE RAYA UMA DATTA EN MÉXICO



AROMATERAPIA DESDE EL AYURVEDA

Angélica Hernández





Muy felices durante el intensivo organizado por AMYI con Raya Uma Datta en Querétaro, Mayo 2024.



Hermosa Presentación de Ivonne Muñoz, difundiendo la historia de Guruji con una obra teatral de títeres.

yoga kala

el arte de vivir

Otoño 2024

Contenido

¿Por qué cantamos el Mantra OM? <i>Varios autores</i>	4
Yoga Iyengar en México: Comunidad Iyengar <i>Teresa Olivo</i>	10
Momentos destacados del taller de Raya <i>Fotos de Yunuen González y Mónica Peón</i>	12
Tres principios para reducir la ansiedad mediante el Yoga Iyengar y la Teoría Polivagal <i>Por Adolfo E. Rojas-Herrera</i>	22
Garudasana <i>Traducción María Isabel López-Vázquez</i>	31
El refinado arte de la corrección y los ajustes manuales en la práctica de Yoga Iyengar <i>Por Mónica Peón</i>	32
Aromaterapia desde el Ayurveda <i>Por Angélica Hernández</i>	38
Carpaccio de Remolacha <i>Por Valeria Lolo</i>	41
Extensiones hacia atrás: Construcción y progreso Sunita Iyengar <i>Por Leticia Córdoba Loza</i>	43

¿Por qué cantamos el mantra OM?

Por Elisa Alcocer, Adolfo E. Rojas, Gloria Euroza, Adriana Muciño, Claudia Ontiveros

Om es el sonido fundamental creador del universo, es la infinita manifestación del cosmos. La sílaba Om se considera la semilla madre de todas las sílabas o mantras que representan la energía del universo; su resonancia en el espacio es la conexión misma con la divinidad.

En la actualidad el mantra Om es usualmente recitado al inicio y al final de la práctica de Yoga, la meditación o la práctica de Pranayama. Pero, ¿por qué cantamos la sílaba Om? La cantidad de información al respecto es impresionante, los textos sagrados como los Yogasutrás de Patanjali o los Upanisads nos guían sobre su conocimiento y son el origen de muchas de las enseñanzas actuales en el método Iyengar.

El origen del mantra Om

Om es también conocido como *pranava*, expresa e invoca a *Isvara* (Dios) o *Brahman* (lo absoluto). Aparece en los Vedas *Sama Veda* y *Yajur Veda* (c. 1000 a.C.) al inicio y final del canto de los himnos, siendo una tradición hindú, es el sonido fundamental del Universo. Se menciona en varios *Upanisads* y más tarde en escritos de Yoga.

En las enseñanzas védicas, como el *Jaiminiya Upanisad* y *Chandogya Upanisad*, se dice que su canto lleva a la trascendencia de la muerte y el ascenso al cielo.

En el *Bhagavadgita* se menciona que el canto de Om, junto con la práctica de Yoga y la devoción a Krisna, conducirán a uno al destino último.

Om y la relación con el Yoga

Según B.K.S. Iyengar, se cree que el mantra Om es el sonido original que se cristalizó para crear el universo. El sonido es sagrado, y es uno de los mantras más usados durante la práctica de Pranayama y meditación en el Yoga. El mantra ayuda a los practicantes a conectarse de manera más profunda con la energía divina, alcanzando un estado de consciencia equilibrado y relajado. La vocalización de Om también permite a los practicantes liberar energías atrapadas, entrar en un estado de calma más profunda, así como tener una mayor conexión consigo mismos.

El sonido de la creación

El sonido es una vibración y la vibración se halla en toda creación y aunque Dios está más allá de la vibración, por ser la forma más sutil de su creación, es la forma en la que podemos



llegar más cerca de Él en este mundo físico, y por eso la importancia de cantar, recitar, meditar con reverencia y sentimiento, comprendiendo su significado completo (Sutra 1.28) ya que eso nos ayuda a alcanzar el estado más elevado del Yoga.

Cuando escuchamos atentamente el mantra de nuestra propia voz percibimos nuestra verdadera naturaleza, no hay pensamiento ni separación, nuestra atención se centra en *ekagrata*, el comienzo de la conexión interior y por tanto el comienzo de la práctica de Yoga.

Significados del mantra

En el capítulo I sutra I.23 se habla de Isvara, el Señor, Dios y Alma Universal. *Pranidhanat*, meditación profunda y religiosa, contempla-

ción, oración, renuncia al fruto de las acciones y en el mismo capítulo, sutra I.27, se menciona que Él (Isvara) está representado por la sílaba sagrada “Áum”.

Según B.K.S. Iyengar, se cree que el mantra Om es el sonido original que se cristalizó para crear el universo. El sonido es sagrado, y es uno de los mantras más usados durante la práctica de Pranayama y meditación en el Yoga.

Símbolo del mantra OM y sus partes



Tabla 1. Resumen de simbolismos asociados

Fuente: Elaboración propia con información de la literatura consultada.

Om es considerado un símbolo de la divinidad, el cual si repetimos constantemente como un mantra sagrado, con devoción y entendimiento significa la alabanza a lo divino y consumación de la divinidad.

B.K.S. Iyengar describió el significado del Om como la unión entre el cuerpo y la mente. Al practicar el Om, el éxtasis que lo atraviesa los une.

Om refleja el universo y a través de él, la realidad del cosmos, por lo tanto representa la unión entre lo físico y lo espiritual y ofrece acceso al conocimiento intuitivo el mayor tiempo posible.

La sílaba Om tiene muchos significados: es el símbolo de la Trinidad en Uno, los tres mundos en el Espíritu, los tres tiempos; pasado, presente, futuro, en la Eternidad; los

	“a”	“u”	“m”	4o. estado
Estado de conciencia	Estado despierto o consciente jagar-ta-avastha	Estado del sueño	Estado del dormir sin soñar svapna-avastha	Samadhi
Cuerpo	El habla	La mente	Energía vital, prana	Espíritu vivo, que es una porción del espíritu divino
Espacio	Longitud	Amplitud	Profundidad	La Divinidad que está más allá de las limitaciones de la forma
Liberación	Ausencia de deseo	Ausencia de miedo	Ausencia de enojo	El Ser perfecto cuya sabiduría se establece en lo divino
Género	Masculino	Femenino	Neutro	Toda la creación junto con el Creador
Gunas	Sattva	Rajas	Tamas	Gunatita, el que ha trascendido y llegado más allá de los gunas
Tiempo	Pasado	Presente	Futuro	Creador que trasciende las limitaciones del tiempo
Disciplina yóguica	Asana	Pranayama	Pratyahara	Samadhi, meta de las etapas de la disciplina yóguica
Enseñanzas	Madre	Padre	Guru Maestro	Brahma Vidya, conocimiento del Ser, la enseñanza imperecedera
La triada de la Divinidad	Brahma, el creador	Visnu, el preservador	Siva, el destructor	Brahman de quién el universo emana, crece y da fruto y se une al final
Mantra	Tat	Twam	Asi	Realización del Ser, libera el espíritu de los confines del cuerpo, mente intelecto y ego

Grafica 1. Símbolo Om en Sánscrito y el significado de cada uno de sus elementos.

tres divinos poderes, creación, conservación, transformación, en el Ser; las tres esencias, inmortalidad, omnisciencia, gozo, en el espíritu. Tal la palabra, el símbolo del Maestro y Señor, el perfecto Ser Espiritual. En la tabla 1 se reco-

pilan los simbolismos asociados a la sílaba Om.

¿Cómo se pronuncia el mantra Om?

Om se pronuncia “a-ou-m”. El sonido debe profundizarse con el tiempo mientras se



pronuncia y al mismo tiempo concentrarse en cada nota por separado. Debe comenzar con el sonido “a” y extenderlo en el tiempo mientras la mente se hunde en él, y luego, profundizar y rematar el sonido con el sonido “m”.

Es recomendable pronunciarlo con el estómago vacío, ya que ésto ayuda a sentir la vibración energética que surge de la profunda conexión con el sonido.

Práctica del mantra

Para lograr la concentración en lo divino se recomienda el estudio del elemento que lo permea todo, Om, que ayudará al practicante a lograr el estado de ekagrata.

En el texto yoguico *Vasisthasamhita* se habla del Om y el control de la respiración. La unión de prana y apana es el control del aliento, el cual es triple: exhalación, inhalación y retención y la esencia son las tres letras a, u, m.

Pranava es la luz suprema de una sílaba y se debe practicar correctamente usando las tres partes. Tomando aire del exterior se debe llenar con suavidad el abdomen mientras visualizan cada una de la sílabas y se exhala suavemente durante el mayor tiempo posible.

En el texto *Vivekamārtanda* también se menciona cómo debe practicarse el mantra: “Sentado en la postura del liberado (*muktāsa-*

Es recomendable pronunciarlo con el estómago vacío, ya que esto ayuda a sentir la vibración energética que surge de la profunda conexión con el sonido.

na), manteniendo el cuerpo y la cabeza rectos, la mirada en la punta de la nariz, solo, [el yogui] debe repetir el impercedero Om.

Aquello en lo que se encuentran las tres letras - a, u y m, que se llama bindu -, esa es la gran luz, Om. Hay que repetirlo vocalmente, como una luz hay que ejercitarla usando el cuerpo y pensar constantemente en ella con la mente”.

¿Por qué recitamos el mantra Om?

El mantra Om nos ayuda como practicantes de Yoga a conectar nuestro ser interior con la divinidad universal, profundizando nuestra practica nos acerca a una línea directa de conocimiento para integrarlo y manifestarlo en nuestras acciones, además nos permite reverenciar y agradecer este conocimiento y enseñanza, al ser parte del todo y ser uno mismo con la energía divina.

Tomarnos el tiempo necesario para recitarlo correctamente y con devoción nos ayudará a mejorar nuestra atención. En términos mentales nos ayuda tener un enfoque constante de cada una de nuestras acciones, así como a mantener la mente relajada y con claridad. En el aspecto espiritual nos conecta con la energía divina, sabemos parte del universo y desde esta conexión evolucionar con constancia y esfuerzo.

Fuentes:

- B.K.S. Iyengar: “Yoga: The Path to Holistic Health”, 2014, Ed. Dorling Kindersley.
- “Light on the Yoga Sutras of Patanjali”, 2003, Ed. Kairós.
- “Light on Yoga”, 2005, Ed. Kairós.
- “Light on Pranayama”, 1997, Ed. Kairós.
- Translated and edited James Mallinson , Mark Singleton, “Roots of Yoga”, 2017, Ed. Penguin Classics.
- Anónimo, traducción y edición José Manuel Abeleira, Juan Mascaró, “Upanisads”, 2016, Ed. Penguin Classics.

Yoga Institute, es un centro de yoga en Texcoco, Estado de México, donde desde hace dieciséis años se dan clases de Yoga Iyengar.

La directora y fundadora es Krista Kamborian Baldini, Maestra certificada Nivel 3 (Senior I) con 28 años practicando Yoga Iyengar. Además de ella, hay otros maestros certificados. Dentro de las clases que ofrece Yoga Institute, una se llama, “Charlas de Filosofía” donde se hace lectura y discusión de los libros de la filosofía de Yoga y de BKS Iyengar para profundizar la practica. Por ejemplo, *la Bagavaad Gita; El Árbol de Yoga, BKS Iyengar; los sutras de Patañjali*.

Al estar leyendo lo que dicen los Yoga Sutras de Patanjali sobre la sílaba sagrada Om, tuvimos la curiosidad, de explorar los varios significados del Pranava Mantra.

Los participantes, maestros certificados y alumnos investigaron para enriquecer su comprensión del OM. Compartimos en el grupo el resultado y juntamos la información en este compendio.

Con gratitud.

Hari Om

Yoga Institute, Texcoco.

FB: <https://www.facebook.com/YogaInstituteTexcoco/>

IG: https://www.instagram.com/yoga_institute_textcoco/

El Yoga Iyengar en México: Comunidad Iyengar

Por Teresa Olivo

Estimado lector, agradezco el tiempo que dedicas a leer este texto, escrito para ti con cariño y respeto.

“El Yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble”.
— B.K.S. Iyengar

Otra definición del yoga es ofrecida por Patanjali, un sabio de la India que compiló enseñanzas sobre Yoga, gramática y medicina. En su sutra 1.2 lo define así: *“El Yoga es el cese de movimientos de la consciencia”.*

Orígenes de la AMYI

En 1975 se inauguró el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute en Pune, India. Sin embargo, fue hasta septiembre de 2008 que se fundó la Asociación Mexicana de Yoga Iyengar (AMYI).

“El Yoga es uno y vale la pena vivir la vida a través del Yoga, esto para alcanzar la entidad espiritual de cada persona”, fueron las palabras que Gurují (B.K.S. Iyengar) dirigió a los mexicanos durante la creación de una sede de Yoga Iyengar en México.

En 2009 se celebró la primera convención de Yoga Iyengar en México, reuniendo a personas

interesadas en aprender este sistema, reforzar la comunidad y continuar el legado de Gurují.

Certificación de maestros

El proceso de certificación de un maestro Iyengar es riguroso y demanda varios años de práctica y estudio. Recientemente, este proceso se ha actualizado para ser menos estructurado y rígido, permitiendo conocer mejor al postulante a través de su práctica y devoción en la enseñanza. Además, se fomenta la conexión entre sinodales y alumnos durante la certificación. Este nuevo sistema fue desarrollado por Abhijata Iyengar, la actual líder del Yoga Iyengar.

Como practicante, maestra certificada y estudiante continua, me planteé las siguientes preguntas sobre el Yoga Iyengar:

- **¿Es dinámico?**
- **¿Busca permanecer en las posturas?**
- **¿Se basa en el uso de aditamentos que apoyan y soportan el cuerpo (props)?**
- **¿Se basa en la correcta alineación del cuerpo?**
- **¿Son importantes las “inversiones”, es decir, posturas con la cabeza abajo?**

- **¿El Pranayama es una práctica normalizada en esta disciplina?**
- **¿La práctica te da herramientas para actuar en la vida diaria?**
- **¿Si practicas podrías llegar a conocerte a ti mismo?**
- **¿Es un sistema que te confronta con tus emociones?**

A todas estas preguntas respondí con “sí y no”.

El yoga es un método vivo y su práctica varía según muchas circunstancias: el alumno, su situación física y emocional, el clima, la hora del día, la salud del practicante, el enfoque del maestro y el nivel del alumno (principiante, intermedio o avanzado). El Yoga Iyengar es un método tan extenso que ofrece tantas ramificaciones como practicantes tiene.

Lo que siempre me quedó claro es que el Yoga Iyengar es para todos. No discrimina por edad, condición física o género. Aunque muchos comienzan practicando yoga para mejorar su salud física, fuerza y flexibilidad, eventualmente, puede evolucionar hacia algo más interno y personal. Algunos practicantes reportan sentirse más tranquilos, con mayor conciencia corporal, concentración y claridad mental. Para algunos, incluso puede ser un camino espiritual y trascendental.

Guruji creó un sistema accesible para todos, basado en los ocho pétalos del Yoga establecidos por Patanjali en sus Yoga Sutras, compilando el Yoga clásico.

Maestros y enseñanzas recientes

En los últimos años, hemos recibido la visita de grandes maestros de India, como Abhijata Iyengar, Gulnaaz Dashti, Sunita Iyengar, Jawahar Bangera y Rajlaxmi. Ellos me han permitido comprender que el Yoga Iyengar es generoso, compasivo, cauteloso, pero siempre incluyente.

En su reciente visita, Raya Uma Datta nos dejó una tarea importante: ser estudiosos del Yoga Iyengar y no solo seguidores. Nos explicó que, aunque hay un sistema de enseñanza, no hay reglas fijas. Conocer el Yoga Iyengar a fondo requiere un trabajo arduo y de muchos años.

Querido lector, si después de leer este texto tienes preguntas y deseas saber más, no dudes en esperar la próxima entrega. Me dará gusto volver a encontrarnos y compartir más sobre Yoga Iyengar.

Te invito a visitar la página web de la AMYI y participar en clases gratuitas con maestros certificados. Habrá eventos con maestros directamente de India, cada uno de los cuales es una experiencia única donde se trabaja simultáneamente el cuerpo y la mente. ॐ



Raya Uma Datta

Momentos destacados

Mayo 2024, Querétaro

Fotos: Yunuen González y Mónica Peón





1- Cuidense al practicar. 2- Si tienes problemas, modifica como sabes. 3. Sal si no aguantas.



Los props son maestros neutrales.



Conexiones cruzadas entre piernas y brazos.



La experiencia define el uso de los props.



Debe de haber un balance entre asanas activas y pasivas, ya que en cada una se aprende algo importante para la respiración.



Una cátedra sobre "Luz sobre el yoga": La forma de secuenciar es simple: posturas residenciales y posturas preparatorias.



Supta Virasans para rígidos o para personas con problemas de rodillas.



Las primeras variantes de Sirsasana son de brazos.



En Prasrita Padottanasana se aprende la extensión del cuello para Sirsasana y sus variantes de brazos.



Halasana con soporte, con las ingles bien sostenidas para extender la columna.



La importancia de los brazos en asanas de pie como preparación a asanas de balances de brazos.



Visualizando el movimiento de las articulaciones como engranajes para ahorrar energía.



Garudasana prepara a Mayurasana para aprender a juntar antebrazos, primero extendidos y luego doblados.



Se puede usar apoyo en manos para cuidar muñecas. La espalda y hombros deben aprender a redondearse..



El yoga nos enseña a no buscar la ruta de escape.



Variantes de Adho Mukha Vrksasana



Según la intención, es la secuencia.



Altura en los codos para equilibrar el peso en los antebrazos y abrir codos internos.



Comparando el Parsva Sirsasana de "el arte del yoga" y el de "luz sobre el yoga". De los dos se aprende algo.



Una cátedra sobre Trikonasana. 25 formas de practicarla. Las asanas nos enseñan a encontrar el equilibrio en la vida.



Las asanas pueden ser activas-activas, activas-pasivas, pasivas-activas y pasivas-pasivas.



Preparación para dropbacks.



Hay que estudiar y practicar las posturas intermedias de LSJ.



Los pies deben apuntar a la cabeza.

Tres principios para reducir la ansiedad mediante el Yoga Iyengar y la Teoría Polivagal

Por Adolfo E. Rojas-Herrera

Colaboración para el taller:

Diana Jacaman, Krista Baldini, Lorena Beltrán y

Centro de Yoga Granito de Arena – Costa Rica, Susana Villalobos

Resumen

El desarrollo de este trabajo está dirigido a personas que deseen reducir el impacto que la ansiedad tiene en sus vidas mediante la práctica regular del Yoga Iyengar, a profesores de Yoga que quieran contribuir más en la enseñanza del Yoga desde un enfoque más terapéutico, practicantes de Yoga que deseen profundizar en su práctica, profesionales de la salud que deseen explorar como la práctica del Yoga y técnicas de respiración pueden tener una alta efectividad en la reducción del impacto de la ansiedad como terapia en la dirección cuerpo-mente.

El estrés crónico y la ansiedad son condiciones que están presente hoy en día en al menos un 4% de la población mundial (según datos de la OMS). La revista científica Lancet indica que Costa Rica presentó un aumento del 35.6% en trastornos de ansiedad en el año 2020 y menciona que las poblaciones más afectadas fueron las mujeres y los grupos juveniles. Este trabajo pretende brindar un enfoque que integra el uso de la conexión con el cuerpo para reducir la



ansiedad mediante prácticas que sustituyan los patrones de ansiedad a los que podríamos estar habituados. La propuesta presenta que el estilo de enseñanza del método de Yoga Iyengar (MYI) y su práctica regular contribuye a un entrenamiento del sistema nervioso autónomo (SNA), en la observación y percepción del cuerpo, haciéndolo más resiliente frente a los eventos diarios que estimulan el patrón de ansiedad.

La secuencia de asanas es una herramienta de “sistema abierto” que utiliza los efectos de las asanas para movernos por las tres cualidades de la naturaleza (*tamas, rajas, sattva*), o desde el enfoque de la TPV, por lo tres bloques o plataformas neuronales de nuestro SNA (dorsal, simpático, ventral). Así podemos familiarizar y entrenar en como se puede ajustar de una forma progresiva el SNA para cambiar los patrones ansiosos a los que podemos estar habituados. Durante el taller se identificó que el 67% de las personas que asistieron asocio la ansiedad con la mente y un 28% al cuerpo. Por lo tanto, la mayor parte de las personas que asistió al taller perciben la ansiedad como un estado principalmente en la mente y también en el cuerpo pero en menor medida. También, se puede decir que una practica consciente ayuda a ver lo que antes no se veía, a sentir lo que antes no se sentía y eso nos abre el camino para darnos cuenta de dónde estamos y como estamos. La ansiedad como un estado desregulado de nuestro SNA se puede reducir o ajustar mediante la practica regular de la observación del estado del cuerpo para darnos cuenta donde estamos y finalmente explorar su regulación mediante la practica de asanas.

Introducción

El desarrollo de este trabajo está dirigido a personas que deseen reducir el impacto que la



Este trabajo pretende brindar un enfoque que integra el uso de la conexión con el cuerpo para reducir la ansiedad mediante prácticas que sustituyan los patrones de ansiedad a los que podríamos estar habituados.

ansiedad tiene en sus vidas mediante la práctica regular del Yoga Iyengar, a profesores de Yoga que quieran contribuir más en la enseñanza del Yoga desde un enfoque más terapéutico, practicantes de Yoga que deseen profundizar en su práctica, profesionales de la salud que deseen explorar como la práctica del Yoga y técnicas de respiración pueden tener una alta efectividad en la reducción del impacto de la ansiedad como terapia en la dirección cuerpo-mente. El estrés crónico y la ansiedad son condiciones que están presente hoy en día en al menos un 4% de la población mundial (según datos de la OMS). La revista científica Lancet indica que Costa Rica presentó un aumento del 35.6% en trastornos de ansiedad en el año 2020 y menciona que las

poblaciones más afectadas fueron las mujeres y los grupos juveniles. Por lo tanto, y en el marco de un trabajo de investigación del programa de formación continua de mi maestra mentora de Yoga Iyengar Chantal Juaffred de México, a la vez en mi proceso terapéutico con Lic. Sofía Péres en el Centro Gayatree en Costa Rica y las charlas de filosofía de Yoga Institute de México con la Maestra Krista Baldini, surge la curiosidad de integrar el método de Yoga Iyengar (MYI) y la teoría polivagal (TPV) como herramienta para la auto-regulación.

El método de Yoga Iyengar es un tipo de Yoga Patañjalístico que tienen sus raíces en la India. Fue desarrollado por B.K.S. Iyengar, maestro y filósofo indio que es considerado como uno de los principales difusores del Yoga hacia occidente y el mundo. El MYI se caracteriza principalmente por los principios de: alineación, precisión y percepción, además de una estrategia de enseñanza de posturas estructurada y sistematizada de forma progresiva. También, esta caracterizado por secuencias de posturas de “sistema abierto” que siguen principios terapéuticos y somáticos, que permiten a quienes lo enseñan, desarrollar un énfasis o enfoque de interés según las condiciones de cada practicante.

Por otro lado, la capacidad o espacio para responder a las dificultades de la vida diaria y recuperarse de ellas es un marcador del bienestar y depende del sistema nervioso autónomo (SNA) [1]. El SNA se ocupa de las funciones básicas de nuestro cuerpo (es decir, la respiración, el ritmo cardíaco, la digestión) sin que nosotros debamos prestarles atención. La teoría polivagal (TPV) propone una reconceptualización del sistema nervioso autónomo, es que no solo funciona de forma automática, sino que también se puede



ajustar [2]. La TPV fue desarrollada en la década de 1990 por Stephen Porges. Explica la ciencia de la conexión e incluye un mapa del sistema nervioso para guiar nuestra exploración, además de técnicas que podemos practicar para reforzar nuestra capacidad de anclarnos a nosotros mismos y a los demás en la seguridad y la regulación, en medio de tantos desafíos para nuestra sensación de equilibrio[2]. Gran parte del aporte de la teoría polivagal se deriva de su capacidad de explicar los mecanismos implicados en el estrés y la resiliencia [3].

El nervio vago es el principal nervio del sistema nervioso parasimpático (SNP) y constituye la mayor red de comunicación bidireccional entre el cerebro y el cuerpo. El 80% de la información procedente de nuestras vías vagales fluye del cuerpo al cerebro, mientras que el 20% va del cerebro al cuerpo [2].

Entonces, la pregunta que llevó al desarrollo de este trabajo fue:

¿Como se puede ajustar algo que funciona de forma automática y que además es más rápido que nuestro propio cerebro?

Una posible respuesta la fui elaborando en la exploración de mi cuerpo al avanzar en mi práctica de Yoga Iyengar.

Empecé a observar como al final de cada sesión percibía una sensación de estado regulación. Sin embargo, hasta que observé la convergencia entre la propuesta del diagrama de la tabla 8 (La evolución de *citta*), del sutra II.18 que hace B.K.S. Iyengar en su libro Luz sobre los Yoga Sutrás de Patañjali [4] y también al notar como se ancla nuestro sistema nervioso en la regulación y reacciona frente a los retos de la vida diaria, que llegué a visualizar la congruencia entre la teoría triguna (cualidades de la naturaleza: *tamas, rajas, sattva*) con el principio de jerarquía autónoma de TPV. Es decir, me dí cuenta del parecido entre como nuestro sistema nervioso se desplaza, durante una práctica de Yoga, por lo tres diferentes componentes de protección y regulación (vagal dorsal, simpático, vagal ventral) y el camino evolutivo de *citta* propuesto por



El nervio vago es el principal nervio del sistema nervioso parasimpático (SNP) y constituye la mayor red de comunicación bidireccional entre el cerebro y el cuerpo.

Patañjali e interpretado por B.K.S. Iyengar. Esto lo confirmé en la publicación de [5] que sustenta una convergencia entre la filosofía triguna y la jerarquía autónoma de los bloques neuronales del sistema nervioso autónomo.

Finalmente, la propuesta que hago es mostrar que el estilo de enseñanza del MYI y su práctica regular contribuye a un entrenamiento del SNA, en la observación y percepción del cuerpo, haciéndolo más resiliente frente a los eventos diarios que estimulan el patrón de ansiedad. La secuencia de asanas es una herramienta de “sistema abierto” que utiliza los efectos de las asanas para movernos por las tres cualidades de la naturaleza (*tamas, rajas, sattva*), o desde el enfoque de la TPV, por lo tres bloques o plataformas neuronales de nuestro SNA (dorsal, simpático, ventral). Así podemos familiarizar y entrenar en como se puede ajustar de una forma progresiva el SNA para cambiar los patrones ansiosos a los que podemos estar habituados.

Las posturas son puentes entre el cuerpo y la mente, menciona B.K.S. Iyengar [4], y como menciona Castellanos, el cuerpo es como una bisagra que nos permite migrar de un estado a otro, ya que así como el cerebro interpreta una postura para inferir sobre nuestro estado, un cambio de postura puede contribuir a una situa-

ción [6]. Entonces, al ser la ansiedad un estado desregulado, podemos utilizar la práctica de asanas de Yoga y Pranayama como terapia cuerpo-cerebro para reducir la ansiedad y alcanzar un estado cada vez más regulado.

Marco Teórico

Los siguientes tres principios brindan una base sobre el que se apoya el desarrollo de una estrategia para reducir la ansiedad mediante la práctica de posturas de Yoga con el método Iyengar y la teoría polivagal.

1. Observar:

La observación es el espacio que hay entre el estímulo y la reacción. Al practicar la observación se aumenta ese espacio entre el estímulo y la reacción, así entrenamos la capacidad mental y cerebral para asimilar una cantidad mayor de tensión sin reaccionar. Entonces, nuestra capacidad de acción consciente va aumentando y disminuye la reacción con el viejo patrón de ansiedad. El MYI desde sus tres principios de alineación, precisión y percepción nos muestra una estrategia estructurada y sistematizada por B.K.S. Iyengar, para lograr de forma progresiva una observación consciente, entre muchas otras cosas.

2. Ajustar el sistema nervioso autónomo (SNA)

El origen de nuestra experiencia diaria y de cómo navegamos por el mundo se sitúa en nuestro cuerpo, en nuestro SNA, aunque pensemos que nuestro cerebro esté al mando. Antes de que nuestro cerebro pueda tener una acción cognitiva nuestro SNA ya ha evaluado toda la situación y ha dado una respuesta. Con la observación hacemos consciente esta respuesta.

Entonces surge la pregunta:



¿Como se puede ajustar algo que funciona de forma automática y que además es más rápido que nuestro propio cerebro?

• Explorando nuestro SNA

El SNA se ocupa de las funciones básicas de nuestro cuerpo (es decir, la respiración, el ritmo cardíaco, la digestión). El SNA está compuesto por los sistemas parasimpático y simpático. El parasimpático tiene dos ramas dorsal y ventral que son las vías principales del nervio vago (que no es un único nervio sino un cúmulo). Desde la TPV el SNA se pueda ajustar y para eso se requiere comprender tres principios generales (componentes de la experiencia) [2]:

- 1. Jerarquía Autónoma:** El SNA está organizado en tres bloques (dorsal/ventral/simpático) que funcionan en un orden de jerarquía. Este orden secuencial o jerarquía autónoma es clave para comprender como el SNA se ancla en la regulación y como se adapta frente a los retos de la vida diaria.
- 2. Neurocepción:** Sistema de vigilancia que explora las señales de seguridad y advertencias de peligro.

3. Corregulación: Tener momentos de conexión segura con los demás es un ingrediente necesario para el bienestar.

4. • **Teoría Triguna (tamas/rajas/sattva)**

El Triguna es un modelo de la tradición del Yoga de las diferentes estrategias conductuales y emocionales de adaptación. Según los Yoga Sutras de Patanjali, los elementos que componen una experiencia son las tres cualidades de la naturaleza (tamas/rajas/sattva) (ver sutras II.18 y II.19). Según B.K.S. Iyengar estos sutras analizan las **capas progresivas** de las manifestaciones de los gunas. Desde el estado tamásico hacia el estado sattvico y finalmente al estado de integración con el todo.

De acuerdo Sullivan et. al. (2018) [5] hay una convergencia entre la filosofía Triguna y a la jerarquía autónoma de los bloques del SNA.

La secuencia de asanas es la herramienta desde el MYI que nos permite utilizar los efectos de las posturas para movernos por las tres cualidades de la naturaleza o por los tres bloques o plataformas neuronales de nuestro SNA.

3. Respirar:

La respiración es un ancla para la observación y esta ligada al ritmo cardíaco. Hay una vía en el sistema nervioso parasimpático que regula el ritmo cardíaco. Es como el marcapasos del corazón. Esta vía, desde el punto de vista de la TPV, se le conoce como freno vagal y se encarga de regular el ritmo cardíaco. Con cada inspiración el freno vagal se suelta un poco y el ritmo cardíaco se acelera ligeramente, y en la espiración el freno vagal se vuelve a activar, y el corazón vuelve a un ritmo más lento. Desde la práctica sistemática del Pranayama según el MYI, logramos tener acceso al ancla de la respiración.

Al practicar la observación se aumenta ese espacio entre el estímulo y la reacción, así entrenamos la capacidad mental y cerebral para asimilar una cantidad mayor de tensión sin reaccionar.

Metodología

Al inicio del taller se realizó una dinámica donde se les solicitó al grupo que anotaran una palabra que asociaban con la ansiedad. Luego se realizó una breve descripción de los tres principios para reducir la ansiedad y se abrió un espacio para compartir ideas con los participantes del taller. Posteriormente se realizó la práctica de asanas. La secuencia para la práctica de asanas se muestra en la tabla 1. El énfasis en la secuencia se centró principalmente en guiar a los practicantes para observar la información que envía el cuerpo hacia el cerebro al estar en el asana, identificando la sensación somática de asanas en la acción de apertura del pecho, así como en la comparación entre asanas mediante picos de actividad para luego observar los cambios en el cuerpo, y observar como, luego de un tiempo cuerpo se regula de forma natural. Para confirmar que estos aspectos quedaran claros durante la práctica, frecuentemente se realizaban pausas para consultar si efectivamente los estudiantes notaban cambios o efectos en su cuerpo.

El taller fue realizado el 16 de marzo 2024 en Costa Rica en el Centro de Yoga Granito de Arena. Se desarrolló en colaboración con

Tabla 1: Secuencia de asanas utilizada en el taller

Asanas

1. Swatikasana

2. Baddha Konasana

3. Upavista Konasana

4. Adho Mukha Savanasana

5. Uttanasana

6. Tadasana

7. Cuerdas I

8. Cuerdas II

Variación 1: Transición muy lenta entre
Bhujangasana – Urdhva Mukha Paschimottanasana
Svanasana (Transición lenta)

Variación 2: Transición muy rápida entre
Bhujangasana – Urdhva Mukha Paschimottanasana
Svanasana (Transición rápida)

9. Tadasana

10. Variación de cuerdas I – Tadasana Horizontal mirando al piso.
Desde Ardha Uttanasana (tomado las cuerdas), se pasa las piernas de Virabhadrasana III y por último se sube la pierna que esta al piso a la pared a la misma altura de la otra pierna.

11. Virabhadrasana III

(variación pie a la pared tomando las cuerdas
– soltando las cuerdas y mantener pie a la pared)

12. Vinyasana

Trikonasana – Parsvakonasana – Ardha Chandrasana
– Virabhadrasana III – Virabhadrasana I (x2)

13. Escuadra (luego elevar una pierna y cambiar lado)

14. Adho Mukha Vrksasana (a la pared)

15. Uttanasana (tomando los codos)

16. Janu Sirsasana

17. Paschimottanasana

18. Salamba Sirsasana

19. Dwi Pada Viparita Dandasana

20. Bharadvajadana I (en silla)

21. Adho Mukha Svanasana

22. Salamba Sarvangasana (en silla)

23. Setu Bandha Sarvangasana

24. Savasana II (con apoyo)

25. Pranayama

Ujjayi I

Ujjayi II

Viloma II

Asanas Alternativas

-
-
-
-
-
-
-

Adho Mukha Svanasana – Urdhva Mukha

Adho Mukha Svanasana – Urdhva Mukha

Virabhadrasana III – manos en bloques

Virabhadrasana III – manos en bloques y luego llevando las manos hacia atrás.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Fuente: Secuencia elaborada en conjunto por Krista Baldini, Lorena Beltrán, Adolfo E. Rojas y Diana Jacaman.

tres maestras de México Diana Jacaman, Krista Baldini, Lorena Beltrán quienes viajaron a Costa Rica para la evaluación de candidatos de exámenes de certificación del método de Yoga Iyengar por lo que se aprovecho su viaje para desarrollar el taller. Al taller asistieron 20 personas. Las personas al taller asistieron de forma voluntaria y la invitación fue pública por medios digitales utilizados por el Centro de Yoga de Granito de Arena.

El grupo de practicantes estuvo formado por profesores certificados del MYI como de otros estilos de Yoga, también se contó con estudiantes regulares de Yoga. No fue necesario realizar asanas alternativas para menstruación. Debido a la cantidad de personas y espacio, durante la practica de asanas se hicieron dos grupos cuando no hubo espacio para que todos los practicantes tomaran las cuerdas. El grupo que no estaba en las cuerdas se les brindó asanas alternativas que les brindara efectos similares al grupo de asanas en las cuerdas.

Resultados y Discusión

Los siguientes resultados son tomados de un taller donde se desarrolló el marco teórico y secuencia de asanas de la tabla 1. La figura 1 muestra que el 67% de las palabras que las personas asocio con la ansiedad están en relación a la mente y un 28% al cuerpo. Se puede inferir que la mayor parte de las personas que asistió al taller perciben la ansiedad como un estado principalmente en la mente y también el el cuerpo pero en menor medida. Durante la práctica los estudiantes expresaron en su cuerpo sensaciones como: aumento y ralentización en el ritmo cardíaco, aumento o disminución en la temperatura del cuerpo, cambios en la respiración, algunos miedo frente a las asanas de

Las posturas son puentes entre el cuerpo y la mente, menciona B.K.S. Iyengar [4], y como menciona Castellanos, el cuerpo es como una bisagra que nos permite migrar de un estado a otro.

inversión, seguridad al anclarse en una postura, en su mayoría notaron cambios en la sensación al ajustarla alineación de su postura en el asana, como una postura ayuda en otra y la regulación natural que realiza el cuerpo luego de picos de actividad.

Conclusiones

- El 67% de las palabras que las personas asocio con la ansiedad están en relación a la mente y un 28% al cuerpo. Por lo tanto se puede inferir que la mayor parte de las personas que asistió al taller perciben la ansiedad como un estado principalmente en la mente y también en el cuerpo pero en menor medida.
- Los estudiantes identificaron en su cuerpo sensaciones como aumento y ralentización en el ritmo cardíaco, aumento o disminución en la temperatura del cuerpo, cambios en la respiración, algunos miedo frente a las asanas de inversión, seguridad al anclarse en una postura, en su mayoría notaron cambios en la sensación al ajustarla alineación de su postura en el asana, como una postura ayuda en otra y la regulación natural que realiza el cuerpo luego de picos de actividad.
- La identificación de sensaciones en el cuer-

po mediante la observación se hizo evidente que es una herramienta para la percepción de nuestros estados del sistema nervioso autónomo para decirnos como nos sentimos y donde lo sentimos.

- La enseñanza del Yoga mediante el método de Yoga Iyengar hace la percepción de las sensaciones más amigables y fáciles para los practicantes al explorar la alineación del cuerpo en las asanas, explorar acciones localizadas y con dirección en su cuerpo y notar cambios en la respiración durante la ejecución de asanas. Se puede decir que una practica consciente ayuda a ver lo que antes no se veía, a sentir lo que antes no se sentía y eso nos abre el camino para darnos cuenta de donde estamos y como estamos.
- La ansiedad como un estado desregulado de nuestro SNA se puede reducir o ajustar mediante la practica regular de la observación para crear espacio entre el estímulo y la reacción, notar el estado del cuerpo para darnos cuenta donde estamos y finalmente explorar su regulación mediante la practica de asanas. ॐ

Referencias

- [1] D. Dana y S. W. Porges, *Ejercicios polivagales para la seguridad y la conexión: 50 prácticas centradas en el cliente*, 1st edition. Eleftheria, 2022.
- [2] D. Dana, *Anclados: Cómo entablar amistad con tu sistema nervioso con la TEORÍA POLIVAGAL*, 1.ª ed. Barcelona, España: Eleftheria, 2022.
- [3] M. González-García y J. González López, «Bases neurofisiológicas de mindfulness y compasión: una propuesta desde la teoría polivagal», *Mindfulness & Compassion*, vol. 2, n.º 2, pp. 101-111, jul. 2017, doi: 10.1016/j.mincom.2017.09.002.
- [4] B. K. S. Iyengar, *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*, 9.ª ed. Barcelona: Kairos, 2014.
- [5] M. B. Sullivan, M. Erb, L. Schmalzl, S. Moonaz, J. Noggle Taylor, y S. W. Porges, «Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience», *Front. Hum. Neurosci.*, vol. 12, p. 67, feb. 2018, doi: 10.3389/fnhum.2018.00067.
- [6] N. Castellanos, *Neurociencia Del Cuerpo Editorial Kairós (2022)*, Decimosexta. Barcelona, España: Kairos, 2022.

Adolfo E. Rojas-Herrera [1],

Maestro Certificado de Yoga Iyengar, Costa Rica

[1] Autor para correspondencia.

Correo electrónico: aredsh@gmail.com (A. Rojas-Herrera).



Garudasana

Garuda nació con el cuerpo de un hombre y la cabeza, las alas y las garras de un águila. Era hijo de Vinata, la madre de todas las águilas. Su madre había perdido una apuesta ante su hermana, Kadru, la madre de todas las serpientes. Vinata se había convertido así en la esclava de Kadru.

Garuda prometió comprar la libertad de su madre. Las serpientes exigieron como rescate, el néctar de la inmortalidad que yacía con los dioses. Con las bendiciones de su madre, Garuda voló al cielo. Allí, en una feroz batalla, derrotó al Señor Indra, el Sol, la Luna y los dioses menores. Luego levantó la olla de néctar en su pico y voló de regreso.

En el viaje de regreso, Garuda conoció a Lord Vishnu. Muy impresionado por el valor de Garuda, Vishnu le concedió un deseo. Garuda pidió que se le permitiera servir como vehículo del señor Vishnú. También pidió la inmortalidad. Vishnu concedió estos deseos. ॐ



Traducido por Isabel López-Vázquez del libro Yoga for Children de Swati y Rajiv Chanchani

<https://www.isvara.org/archive/lord-garuda/?hilite=garuda>

El refinado arte de la corrección y los ajustes manuales en la práctica de Yoga Iyengar

Por Mónica Peón

Fotos de Yunuen González

Desde hace varios meses comencé a escribir este artículo y me dí cuenta que es un tema difícil de abordar:

- **Primero**, porque hay poca información.
- **Segundo**, porque es un tema práctico y basado en la experiencia personal, no se puede aprender en libros.
- **Tercero**, porque según la escuela de yoga, los principios y el enfoque son diferentes (por esta razón me concentro en cómo se entiende desde el Método Iyengar).
- **Cuarto**, porque hay un tema socio-cultural de la percepción del cuerpo y sus límites. No es lo mismo un país musulmán, que un país donde es normal estar en un sauna mixto desnudos, y si en tu centro el alumnado es multicultural, pues resulta más delicado.
- **Y quinto**, la historia personal de cada individuo es diferente, al igual que sus traumas. Lo que puede ser normal para uno, puede ser un acto violento para otro.



En las redes sociales es cosa común ver ajustes manuales francamente invasivos y violentos con cero empatía y cero respeto hacia el cuerpo del alumno o alumna, por lo que estos medios no son una fuente confiable para aprender de este refinado arte. Sólo se puede aprender en vivo con un maestro.

En algunos países como EU, han satanizado las correcciones manuales a raíz de abusos sexuales y las demandas (y con bastante razón), por la falta de ética y preparación deficiente de muchos maestros. A tal grado se volvió un tema conflictivo en la comunidad de ese país, que casi está prohibido o se tiene que tener permiso

por escrito del alumno para evitar problemas legales en los estudios, y se está olvidando este arte por miedo a los conflictos legales. Pero para mí, en mi experiencia, los ajustes bien llevados, realizados con ética, con respeto, empatía y llevados de forma natural como una herramienta más de la enseñanza, son valiosísimos porque pueden aportar nueva información para ayudar a un estudiante a desarrollar su propiocepción, a darle valentía y mejorar su estabilidad, incluso ayuda a un estudiante a trabajar más cuando falta esfuerzo, o trabajar menos cuando hay demasiada tensión.

Cómo los descubrí

No fue sino hasta que el Yoga Iyengar llegó a mi vida que comencé a experimentar el arte de la corrección en mi práctica. En los 5 años que llevaba practicando otros métodos, por ejemplo, nadie me había corregido los brazos y espalda en urdhva badhangulyasana. Creo que fue el primer ajuste manual que recibí. Me volví a sentir principiante y descubrí las sutilezas del movimiento alineado.

Gracias a los ajustes manuales, comencé a practicar de forma mucho más consciente, intensa, estable y considerando la anatomía del movimiento, y algo importante, gracias a ellos desarrollé valentía para enfrentar asanas retadoras de forma segura.

Las jerarquías

El arte de la corrección en el Yoga Iyengar tiene varias jerarquías y depende de la experiencia tanto de los maestros, como de los alumnos:

1- Comienza con el arte y ciencia de observar a los alumnos: qué está fijo (base) para que algo más se mueva, dónde hay espacio

Los ajustes manuales de mis maestras me ayudaron a desarrollar la valentía para atreverme a realizar asanas más retadoras con seguridad.

o dónde se está comprimiendo, cuál es la dirección del movimiento, cómo se ve la cara, si hay tensión, si cambió de color su piel, cómo está respirando, cuál es la relación entre las extremidades y el tronco, etc.

2- Basado en esa observación, el maestro da correcciones verbales: ej- Estiren más sus rodillas, extiendan más sus brazos, roten más su tronco. Si el maestro es más experimentado, y el grupo también lo es, empieza a hacer conexiones entre las partes del cuerpo para crear un efecto: (en Adho Mukha Svanasana) alarga tus pantorrillas hacia el suelo mientras elevas la rótula hacia la cadera para activar las piernas y así extender la columna.

3- Cuando las correcciones verbales son insuficientes, se recurre al uso de distintos apoyos: la pared, ladrillos, cinturones, mantas, cuer-





das, etc. que funcionan como maestros para que el alumno aprenda algo y le dé seguridad para ir más lejos y mejorar su alineación.

4- Cuando la corrección verbal y el uso de props no es suficiente, el maestro puede recurrir a ajustes manuales, tocando de forma precisa y con sentido de dirección. En las mentorías se debe enseñar a realizar ajustes básicos manuales para principiantes, así los futuros maestros los pueden integrar y entender para aplicarlo como algo natural en su enseñanza.

Una alternativa al uso de las manos es recurrir a props (aquí entra a colación los criterios culturales, el género, la edad de maestros y alumnos, etc), como cinturones, ladrillos, mantas, y ayudar con ellos a la estabilidad, dirección o alineación del alumno, poniendo atención a no ser invasivo, sobre todo si es alumno nuevo.

5- La jerarquía del ajuste y la forma de reali-

Cuando la corrección verbal y el uso de props no es suficiente, el maestro puede recurrir a ajustes manuales, tocando de forma precisa y con sentido de dirección.

zarlo se debe personalizar según el alumno. por ejemplo: si tiene poca experiencia es diferente a si es más maduro. Si es alguien que acaba de llegar a tu clase o que si tienes años de conocerlo. Tampoco es el mismo ajuste cuando estás ayudando a alguien de tu mismo género que de otro, a una mujer, que a un hombre, alguien rígido, que a alguien flexible, alguien viejo, que a alguien joven. Si tienen lesiones o traumas, o si están sanos física y emocionalmente. Y así podemos seguir.

Para realizar los ajustes con compasión e inteligencia también hay que conocer la anatomía y la biomecánica del cuerpo humano, así como las características esenciales de las posturas que se van a enseñar. Como maestros debemos observar los cuerpos de los alumnos: qué proporciones tienen; cómo son su columna vertebral, sus piernas, sus rodillas o sus hombros; cómo se mueven y otras particularidades.

Los ajustes se han de realizar sin titubeos ni precipitación, de forma clara y precisa. No deben ser gratuitos sino tener un propósito claro que beneficie al alumno y le permita progresar.

El ajuste con las manos durante la práctica enfatiza las indicaciones verbales que damos a

los alumnos. Ayuda a profundizar en el asana, a llevar la atención a una parte determinada del cuerpo e interiorizar la dirección que debe seguir. Ese contacto físico hace que la postura sea más estable, efectiva, profunda y segura.

Principios

Cuando llegan los alumnos a tu clase porque quieren aprender más, estos son algunos principios que se recomienda seguir:

- I- Tener claro el objetivo del ajuste: para dar estabilidad, para intensificar la acción, para dar dirección. etc.
- II- Solo dar ajuste manual a alumnos que están listos para recibirlo y solo después de que no haya funcionado la instrucción verbal y el uso de props. ¿Cómo sabes que está listo? Le preguntas.



El ajuste debe de ser firme, mas no agresivo, teniendo claro el tipo de cuerpo del alumno, cuál es su flexibilidad, edad, lesiones y observando dónde se tiene que crear espacio, qué se queda fijo, qué se mueve y en qué dirección en el asana.

- III- Antes de ajustar, observar con cuidado al alumno y conocerlo suficientemente como para saber si no tiene alguna condición de salud en la región que se va a ajustar o alguna condición mental o psicológica.
- IV- Debe haber buena comunicación con el alumno en el momento del ajuste para cerciorarse de que la intensidad no esté traspasando sus límites de movilidad, y que esté siendo efectivo en que tenga una experiencia más intensa, profunda, saludable y transformadora.
- V- En clases privadas que no sean terapéuticas, hay que tener criterio, debe estar muy claro que es una relación profesional y nunca mezclarlo con lo personal. Si se empieza a mezclar, es preferible suspender entonces la relación profesional para que no haya conflictos o malos entendidos.
- VI- El cuerpo del maestro no debe de tocar al del alumno de forma sexual o sensual, ni tampoco tocar como si fuera masaje.

VII- El ajuste debe de ser firme, mas no agresivo, teniendo claro el tipo de cuerpo del alumno, su flexibilidad, edad, lesiones y observando dónde se tiene que crear espacio, qué se queda fijo, qué se mueve y en qué dirección en el asana.

VIII- El maestro debe de tener sumo cuidado de que sus manos o cuerpo no toquen o se acerquen a las partes privadas del alumno.

IX- El maestro debe evitar que sus partes privadas toquen al alumno.

X- La mayoría de los ajustes se realizan desde la parte de atrás del cuerpo del alumno, como si el maestro fuera una pared inteligente. El maestro, en la mayoría de los casos, debe estar colocado de lado, de forma que lo que toque al alumno no sea la rodilla, pecho o puñis, sino el lado externo de su pierna o cadera.

XI- Poner siempre atención al ritmo de la respiración del alumno durante el ajuste para moverlo en sintonía con ella.

XII- Estar sensible al equilibrio del alumno, nunca abandonarlo abruptamente después de haber hecho una corrección que lo ponga en riesgo de caer.

Conclusión

¿Cómo se mejora la técnica de los ajustes manuales? Tomando entrenamiento constante con maestros certificados y practicando, practicando, practicando. Lo ideal es primero realizar los ajustes en un grupo de estudio de maestros que tendrán cuerpos diferentes y así podrás aprender cuáles son los retos para cada uno. Hay que sentir los ajustes en carne propia, antes de realizarlos en alumnos. También ayuda el ser alumno presencial e incluso asistente de algún maestro que sepa cómo realizarlos. Todo esto



Los ajustes manuales son la puerta de entrada hacia el yoga terapéutico, un aspecto muy importante del Yoga Iyengar. El yoga terapéutico requiere sensibilidad, empatía y de un trabajo comunitario.

nos ayuda a ser sensibles a lo que resulta efectivo y a lo que no.

Y... ¿Cómo sabes que tu maestro los domina?

- 1- Cuando te ajusta manualmente, lo hace con respeto, conocimiento y empatía.
- 2- Te ayuda a ir más lejos sin lastimarte. Te da estabilidad y dirección. Te hace sentir que es algo natural, no agresivo o invasivo.

Por todo esto, como maestros debemos estudiar y practicar mucho de forma constante e ininterrumpida con otros maestros para aprender bien la técnica de los ajustes. Iyengar con su inteligencia, creatividad y genialidad a veces rompía sus propias reglas, pero siempre tenía una lógica que lo justificaba.

Mi intención con este texto no es sonar categórica ni rígida, sino dar una guía y generar consciencia de la importancia de realizarlos bien para que el salón de yoga sea un lugar seguro, sagrado e impecable en sus intenciones de enseñanza. Además, los ajustes manuales son la puerta de entrada hacia el yoga terapéutico, un aspecto muy importante del



yoga Iyengar. El Yoga Terapéutico es un trabajo comunitario, todos tienen que trabajar juntos y requiere de sensibilidad y empatía..

En las mentorías se necesita dedicar mucho tiempo para que hasta los maestros nuevos tengan una buena noción de la forma correcta de realizar ajustes, y así poder aplicarlos en nuestras clases de una forma más natural y ética. Y no hay atajos en esto. ॐ

Agradezco a Alicia Ramos por sus enseñanzas, aportaciones y comentarios en relación a este artículo.

Fotos de Yunuén González durante la Convención XV de Yoga Iyengar con Jawahar Bangera, CDMX 2024.

Mónica Peón da talleres además de clases privadas y grupales vía zoom. Visita su página: <https://iyengar.tribu.yoga>
Más artículos e inspiración en IG: [@monica_iyengar_yoga](https://www.instagram.com/monica_iyengar_yoga)

Aromaterapia desde el Ayurveda:

La elaboración de productos y equilibrio de los doshas

Por Angélica Hernández

El término Aromaterapia se utilizó por primera vez en 1881 por el francés René Maurice Gattefosé quien se da cuenta que los aceites esenciales tienen cualidades, desinfectantes, antivirales, cicatrizantes y que eliminan bacterias y virus. En la segunda guerra mundial y con los estudios que ya había hecho Gattefosé se empiezan a utilizar mucho como desinfectantes y antisépticos. Y ahora en nuestros días su uso es muy popular.

El Ayurveda utiliza los aceites esenciales para tratar lo físico, mental y emocional y para dar un tratamiento adecuado y responsable, el terapeuta de aromaterapia ayurveda realiza un diagnóstico para establecer en el usuario cuál es su Prakruti (naturaleza) y cuál es su Vikruti (desequilibrio) y elaborar el tratamiento que sea más conveniente para el desequilibrio en Vata, Pitta o Kapha. De acuerdo a la dosha¹ que va a equilibrar, analiza las propiedades de la sustancia: para saber cómo la sustancia se transforma en el cuerpo después de que es ingerida (Vipaka), el impacto que tendrá en el tejido (Virya), su acción (Karma), el poder especial que va a tener esa

sustancia y que va a generar algo en particular en el sistema corporal al que va dirigido (Prabhava), el tejido (Dhatu) que va a impactar, los síntomas, las contraindicaciones y la familia química a la que pertenece.

Que debemos saber sobre los aceites esenciales

- Son sustancias volátiles (gas) que se obtienen por distintos procesos.
- Son el producto del metabolismo secundario de las plantas.
- Tienen diferentes clasificaciones ya que cada aceite varía en su composición y su nota, que puede ser alta, media o baja; por lo que su aroma y beneficios también son únicos. Las formas de aplicación son: cutánea, tópica y olfativa.
- Se pueden mezclar entre sí para obtener mejores beneficios y deben ser usados por cierto periodo de tiempo y luego descansar.
- No se diluyen en agua
- Tienen contraindicaciones.



- Pueden producir alergias.
- Irritan las mucosas si se usan directamente.
- Son concentrados por lo que las dosis deben ser específicas para niños, mujeres embarazadas o amamantando.
- Personas con alguna condición, como asma, epilepsia, presión arterial alta, enfermedad crónica, problemas pulmonares, etc. deben ser cuidadosos al usarlos.

Al haber contraindicaciones para su uso, se debe saber que de acuerdo a un diagnóstico se determina si ese aceite va ayudar o empeorar la condición o síntoma.

En la aromaterapia ayurveda elaboramos productos de uso personal así como tratamientos para alergias, artritis Vata, Pitta o

El Ayurveda utiliza los aceites esenciales para tratar lo físico, mental y emocional y para dar un seguimiento adecuado, el terapeuta realiza un diagnóstico estableciendo cuál es la naturaleza y desequilibrio del paciente y dar un tratamiento personalizado.

Kapha, supositorios, aceites medicados para tratar el estreñimiento, colitis diarrea, males-tares estomacales, etc, combinados con hierbas Ayurveda y productos 100% naturales.

Los productos se pueden hacer generales o personalizados, pero lo que me gusta de elaborarlos es que al hacer el diagnóstico cada producto es único y lo vamos a usar para tratar algo en particular, ya que las fórmulas no se repiten en cuanto a dosificación de los aceites, y que a través de su uso podemos ayudar a tratar síntomas, dolencias y estados emocionales.

Para la elaboración de productos, los terapeutas escogemos algunos aceites que nos ayuden a potenciar al aceite protagonista o escogemos varios aceites que trabajen en conjunto haciendo sinergia. Escogemos cual será su uso: vía cutánea, tópica, oral o inhalado, el vehículo en dónde se van a diluir, la dosificación, el síntoma a tratar, su efecto en el tejido, su poder especial, las contraindicaciones, la duración del tratamiento y la indicación de cómo seguir ese tratamiento.

De manera muy general podemos decir que Vata requiere aceites esenciales que sean ácidos, calidos, nutrientes, lubricantes y que calman el sistema nervioso y la mente.

Pitta por su naturaleza impaciente, agitada e iracunda requiere de aceites esenciales refrescantes del cuerpo, que den equilibrio emocional; aceites dulces, astringentes y amargos.

En Kapha usaremos aceites estimulantes en general, calidos penetrantes, astringentes, amargos y picantes.

Al aplicar el conocimiento que he adquirido sobre el tema, en mi experiencia el uso de mis productos me ha dado la libertad de elegir qué necesito en cada estación del año, en periodos de estrés, o de agotamiento mental

y emocional así que cuando elaboro la crema o el aceite de masaje o desodorante, pasta de dientes, etc, utilizo aceites que me van a ayudar, no solo a nutrir, refrescar o calmar, sino también que van a tratar mi Pitta cuando está desequilibrada o mi condición Vata por la etapa de la vida en la que me encuentro.

Ahora sé, también, que muchos artículos comerciales tienen sustancias que no aportan nada a mi cuerpo, al contrario lo saturan. Me siento con la seguridad de que los ingredientes que utilizo son 100% naturales, el uso de plantas Ayurveda como el amalaki, haritaki, de las frutas, cítricos, resinas, flores, hojas semillas, que componen los shampoos, geles, cremas, etc. son amables con la naturaleza, no contaminan. La piel, órganos y sistemas van a poder asimilarlos mejor y desechar más fácilmente. En Ayurveda se dice que si no te lo puedes comer no te lo pongas.

Adicionalmente como último punto, quiero decir que se han dado algunos casos de prácticas poco éticas de las farmacéuticas en el abuso de sustancias sin escrúpulos. Elaborarlos personalmente me da tranquilidad de que es lo que estoy consumiendo y ofreciendo a mis usuarios. ☸

¹ Dosh (desequilibrio o vicio) se refiere a la forma en la que interactúan los elementos (agua, tierra, fuego, aire y espacio) en un cuerpo. Son los reguladores bioquímicos de la vida y van a modificarse entre sí, generando tendencias a los seres vivos, en la mente, en las actividades fisiológicas. Este sistema complejo de actividades se organiza en tres: Vata (aire-espacio), Pitta (fuego-agua) y Kapha (agua-tierra).

Angélica Hernández

Visita su página yogatlalpansur.com

Carpaccio de remolacha (betabel)

Por Valeria Lolo

Este hermoso carpaccio de remolacha es un elegante aperitivo, una guarnición refrescante o una comida saludable. Nuestro Carpaccio de Remolacha elaborado con remolacha asada, pera, nueces, ensalada de rúcula y vinagreta de menta fresca es refrescante, saludable, vegano y sin gluten.

¿Qué es el carpaccio de remolacha?

El carpaccio es un plato italiano que consiste en finas lonchas de carne o pescado crudo servidas con una vinagreta o salsa. El carpaccio de remolacha es una de las múltiples alternativas veganas que puedes encontrar para este manjar italiano, ya que está elaborado con remolacha en lugar de productos animales.

Para hacer nuestro carpaccio vegano asamos la remolacha antes de cortarla en rodajas finas. Puedes hacer tu carpaccio de remolacha también con remolacha cruda pero necesitarás una buena mandolina. La remolacha asada será más fácil de cortar, más suave y dulce.

Beneficios para la salud de la remolacha

A la remolacha a menudo se la conoce como un superalimento. Está repleto de antioxidan-



tes, vitaminas, minerales y fibra, y también es bajo en grasas. Son especialmente buenos para personas con prediabetes o diabetes.

INGREDIENTES

Para hacer este Carpaccio de Remolacha todo lo que necesitas es:

- una remolacha (betabel) grande
- una pera firme
- hojas de rúcula (arúgula)
- nueces
- queso gorgonzola (opcional)

Para la vinagreta utilizamos:

- aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, sirope de arce (miel de maple), mostaza, jugo de lima o limón, menta fresca y sal.

Cómo cocinar remolacha cruda

Es más fácil de lo que piensas cocinar remolacha fresca. Para cocinar la remolacha, corta la parte superior e inferior de la remolacha, lávala con agua y envuélvela en papel de aluminio. Luego asa la remolacha durante aproximadamente una hora y 15 minutos a 200C / 400F. Este tiempo se aplica a las remolachas de gran tamaño. Si cocinas remolachas más pequeñas, es posible que debas reducir el tiempo de cocción. Para asegurarte de que las remolachas estén cocidas, clava un cuchillo. Esto debería entrar completamente fácilmente. Dejar enfriar y pelar.

Método paso a paso

- Asa la remolacha Sigue las instrucciones anteriores para cocinar la remolacha. Una vez cocida, dejar enfriar.

- Pelar y cortar en rodajas la remolacha. Con un cuchillo bien afilado, corte en rodajas finas la remolacha y, con un pelador, corte en rodajas finas una pera .
- Prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de manzana, las hojas de menta fresca, el sirope de arce, la mostaza y una pizca de sal. Batir todos los ingredientes hasta que se combinen.
- Coloque las rodajas de remolacha en el plato para servir intercalando con las rodajas de pera. Espolvoree con las nueces trituradas y las hojas de rúcula y el queso gorgonzola picado en trozos pequeños
- Vierta la vinagreta sobre el carpaccio.
- Este carpaccio vegetariano lo puedes servir como aperitivo, o como guarnición de tus comidas favoritas.

Que lo disfrutes !!! 🙏



Valeria Lolo

Soy Argentina viviendo en Costa Rica, practico Yoga Iyengar desde el año 2016, me certifiqué como maestra Yoga Iyengar Nivel 1 en Abril de 2024. Mi centro de yoga en Costa Rica se llama serinteriorvl y está ubicado en Samara.

Extensiones hacia atrás: Construcción y progreso

Sunita Iyengar

Por Leticia Córdova Loza

Esta es una serie de 3 secuencias consecutivas que Sunita Iyengar dirigió por zoom desde Pune, India, los días 27, 28 y 29 de agosto del 2021. Este taller fue organizado por AMYI en su ciclo “Talleres Mensuales”.

Sunita explicó la manera en que Gurujī le enseñó y cómo Geetajī le ayudó a comprender muchas cosas al respecto, razón por la cuál aceptó esta temática de cómo abordar las extensiones hacia atrás, y que al elegir esta temática, la abordaba desde la perspectiva del estudiante, ya que entre los asistentes había varios principiantes. Dijo: “porque si yo comprendo como estudiante, entonces quienes sean maestros también podrán comprender cómo proceder en nuestra práctica de extensiones hacia atrás”

Nos alentó a repasar la programación semanal en “Luz sobre el Yoga”, ya que ahí Gurujī aborda las extensiones hacia atrás para principiantes, más o menos en la semana 13 o 14. Naturalmente Gurujī ya nos enseñó para entonces āsanas previas, que nos ayudarán a controlar ese miedo a lo desconocido, que se traduce en sensaciones desagradables como mareos, sentirse enfermo, el estómago re-



vuelto, etc. Nos explico cómo antes de practicar extensiones hacia atrás, debemos ser capaces de realizar āsanas como: posturas de pie, posturas sedentes, extensiones al frente, torsiones, posturas invertidas y las de contracción abdominal, todas muy importantes.

Nos platicó que en 1990, hubo un intensivo de extensiones hacia atrás que dio Gurujī en el RIMYI, el cuál duró tres semanas. Lo que él dio en ese entonces, darlo en tres días definitivamente no era posible. En tres días no

podríamos ir hacia lo más avanzado, ya que había participantes que tenían solo un año de práctica, pero que tenía la intención de tocar algunos puntos importantes en estas tres secuencias que nos permitieran aprender las extensiones hacia atrás de una manera segura, ya que si tenemos miedo al dolor del cuerpo, necesitamos explorar a profundidad cómo debemos practicar las āsanas, con menos dolor corporal, y que esto se vuelva un esfuerzo correcto.

Gurujī, dijo “yo he sufrido muchísimo, por lo tanto, no quiero que mis alumnos sufran de esa manera...” así que nos dió varios consejos de como practicar correctamente y al mismo tiempo, que el dolor sea positivo, nunca un dolor negativo, ese dolor positivo nos aportará resistencia.

Existen grabaciones disponibles para su venta en RIMYI tanto del intensivo de Gurujī, como un programa de Geetajī, llamado “Yoga en Acción”, *Pūrva Pratana Sthiti*, y otro taller con apoyos para las extensiones hacia atrás.

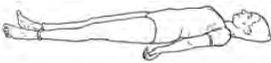
-Ahora, si tenemos que aprender extensiones hacia atrás-, dice Sunita, -no podemos iniciar haciendo extensiones hacia atrás. Para hacer extensiones hacia atrás, necesitamos tener una columna vertebral fuerte, piernas fuertes y brazos fuertes. Debemos desarrollar nuestras piernas y brazos para fortalecer la columna vertebral. Una columna fuerte nos da una mente fuerte y necesitamos una mente fuerte para practicar Extensiones hacia atrás-.

Y con este preámbulo, Sunita inició su enseñanza de extensiones hacia atrás. ॐ

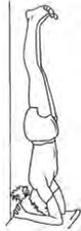
SECUENCIA 1	
Tāḍāsana	
Uthita Trikoṇāsana	
Utthita Pārśvakoṇāsana	
Vīrabhadrāsana I	

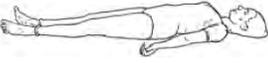
Pārśvōttānāsana	
Prasārita Pādōttānāsana	
Daṇḍāsana	
Upaviṣṭha Koṇāsana	
Paśchimōttānāsana	

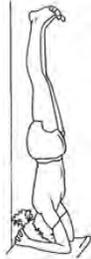
Bharadvājāsana I	
Ūrdhva Prasārita Pādāsana, si menstruación Daṇḍāsana.	
Supta Pādāṅguṣṭhāsana I y II desde Ūrdhva Prasārita Pādāsana	 
Paryāṅkasana, pueden hacerlo con piernas de Swastikāsana	
Virāsana	
Uṣṭrāsana desde Virāsana	
Pūrvottānāsana piernas flexionadas.	

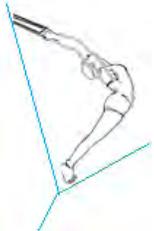
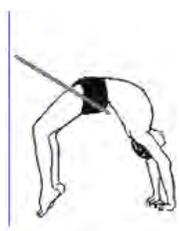
Adho Mukha Śvānāsana - Ūrdhva Mukha Śvānāsana	 
Chatuṣpādāsana	
Halāsana	
Sarvāṅgāsana	
Eka Pāda Sarvāṅgāsana	
Karṇapīdāsana	
Śavāsana	

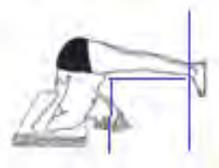
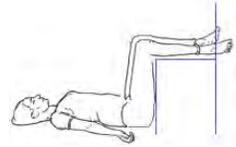
SECUENCIA 2	
Tāḍāsana con y sin ladrillo entre los muslos.	
Parivṛtta Trikoṇāsana	
Virabhadrāsana III	
Ardha Chandrāsana, sola y contra la pared.	
Uttānāsana	
Paśchimōttānāsana	
Jānu Śīrṣāsana	
Paśchimōttānāsana	

Śīrṣāsana o Prasārita Pādōttānāsana. Si menstruación Supta Baddha Koṇāsana	
Adho Mukha Śvānāsana	
Ūrdhva Mukha Śvānāsana	
Chaturaṅga Daṇḍāsana	
Ūrdhva Mukha Śvānāsana	
Bhujaṅgāsana	
Śalabhāsana	
Dhanurāsana	
Virāsana	

Uṣṭrāsana desde Virāsana	
Uṣṭrāsana desde Adho Mukha Śvānāsana	 
Pārśva Virāsana	
Bharadvājāsana I	
Ardha Halāsana	
Śavāsana	

SECUENCIA 3	
Adho Mukha Virāsana	
Adho Mukha Śvānāsana	
Uttānāsana	
Śīrṣāsana o Prasārita Pādōttānāsana y Ūrdhva Prasārita Pādāsana. Si menstruación Supta Baddha Koṇāsana,	
Eka Pāda Śīrṣāsana	
Virāsana en Śīrṣāsana	
Adho Mukha Virāsana	

Adho Mukha Śvānāsana	
Cuerdas I – (Ūrdhva Mukha Śvānāsana) con cuerdas o con la pared o con una silla y al terminar Ūrdhva Hastāsana	
Cuerdas II – (Pūrvottānāsana) en cuerdas, sobre dos sillas o sobre el banco de Viparīta Daṇḍāsana	
Pūrvottānāsana desde Daṇḍāsana	
Cuerdas III – (Śalābhāsana) con cuerdas o en el piso.	
Cuerdas IV – (kapotāsana)	
Cuerdas V – (Ūrdhva Dhanurāsana) con las cuerdas o con una silla.	

Viparīta Daṇḍāsana en silla o en el banco de Viparīta Daṇḍāsana,	
Ūrdhva Dhanurāsana sin ayudas y con palmas de las manos a la pared	
Śavāsana Pronado	
Bharadvājāsana en silla	
Parivṛtta Pavanmuktāsana en la silla	
Ardha Halāsana sobre silla o Supta Koṇāsana si dolor en la espalda separar las piernas.	
Śavāsana con las piernas flexionadas sobre una silla	

BENEFICIOS DE SER MIEMBRO DE AMYI



- Acceso a clases y talleres con maestros Iyengar, nacionales e internacionales con precios preferenciales.
- Ingreso a eventos gratuitos organizados por la Asociación
- Participación en ferias, exposiciones, etc.
- Anunciarte en el boletín mensual de la AMYI y página de la asociación
- Ofrecer talleres o clases para la comunidad
- Acceso a becas parciales o totales para realizar examen de certificación en el método Iyengar.
- Para realizar examen de certificación es un requisito indispensable formar parte de la AMYI, con anticipación.
- **PRÓXIMAMENTE: BIBLIOTECA AMYI con artículos de textos de la familia Iyengar, Filosofía, Anatomía, Asanas y Pranayama y mucho más.**



Inscríbete aquí



¿Te gusta escribir sobre yoga y temas relacionados? ¡Colabora en Yoga Kala!

Escríbenos a:

comunicación@amyi.org.mx

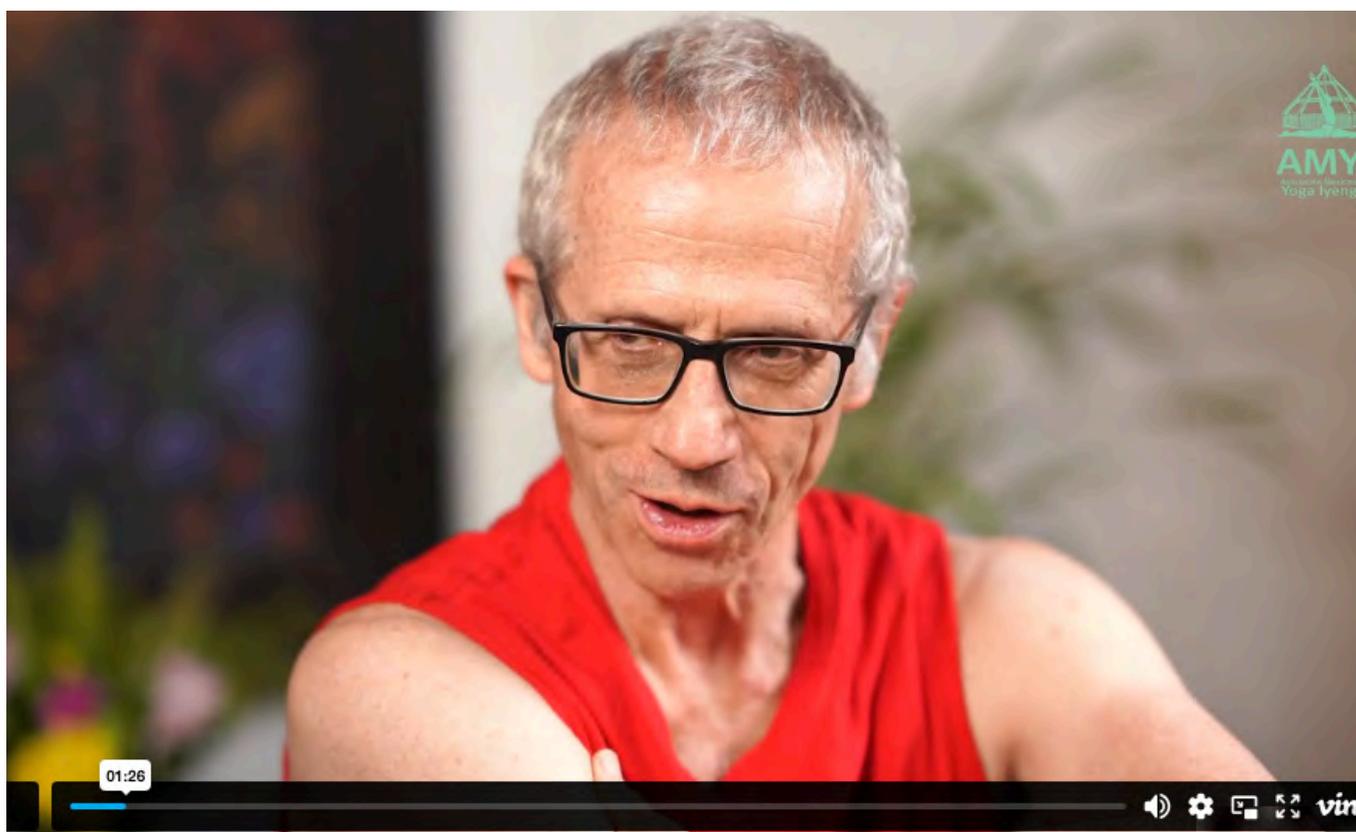
Baja la revista en:

amyi.org.mx

Escucha la inspiradora entrevista con

DHARMAPRIYA

Realizada en octubre 2024 en el Centro Budista
de la Ciudad de México.



<https://vimeo.com/1026364150>

Agradeciendo a Maria Isabel López-Vázquez y Satyasuri -Producción,
Alex Hidalgo-Traducción y corrección de estilo
y Victor Farias-Fotografía y edición.

Consejo Ejecutivo AMYI 2023-2024



Elizabeth Llop de Betancourt

Presidencia

Mónica Peón Díaz Barriga

Vicepresidencia

Litha Ramírez De Santiago

Secretaria

Sandra Bostock

Tesorería

María Leticia Córdova Loza

Ética

Mónica Peón Díaz Barriga

Comunicación

Rossana Rubio

Comité de Evaluación y Mentoría

Ma. Fernanda Corominas

Comité de Eventos

Ivonne Muñoz

Vocal Centro

Diana Jacaman

Vocal Norte

Sebastián Martínez Cantú

Vocal Bajío

Sandra Yanina Giana

Vocal Sur

Yoga Kala, El arte de vivir

Es una revista digital producida por AMYI (Asociación Mexicana de Yoga Iyengar) con el fin de difundir el método Iyengar en México y en otros países hispanohablantes. Esta edición se publicó en noviembre 2024.

Realización: María Isabel López Vázquez Samaniego

Diseño editorial: Mónica Peón

Corrección de Textos: Carla Benítez, Meme Butty, Viviana Pineda y Tesy Ades

Coordinación: Yanina Giana

Colaboradores: Elisa Alcocer, Adolfo E. Rojas, Gloria Euroza, Adriana Muciño, Claudia Ontiveros, Teresa Olivo, Yunuen González, Mónica Peón, Adolfo E. Rojas-Herrera, María Isabel López-Vázquez, Angélica Hernández, Valeria Lolo, Leticia Córdoba Loza

Comité Comunicación AMYI: Mónica Peón, María Isabel López-Vázquez Samaniego, Carla Benítez Cruz, Sonia Rubin, Pamela. N Medina Espinoza, Meme Butty. Gracias al Comité por todas las horas que amorosamente dedican para que AMYI se mantenga funcionando lo mejor posible para todos los socios.

En portada: Guruji en su nube, del montaje de la obra de títeres de Ivonne Muñoz. Creación del títere: César Garnica.



**¿Quieres conocer todo
sobre el proceso de
certificación Iyengar?**

**Visita nuestra página y descarga el
manual de certificación.**

[Certificación de maestros Iyengar](#)