

# Serie Global PINO

Ver en JPG:

[Serie Global PINO](#)

Por Julián Peragón

---

## Conferencia: El Yoga del Siglo XXI

Aunque el yoga nace en India hoy en día podemos proclamar un **Yoga universal**. Se hace Yoga en todos sitios, jóvenes y mayores, orientales y occidentales, budistas y cristianos.

Universal porque dar respuestas a las necesidades de la vida y de cualquier cultura. Es necesario remarcar que el yoga no necesita apoyarse en ninguna religión porque **es un método es de experimentación**. Dice: *no creas, experimenta*. Para que el Yoga sea profundo y Espiritual no necesita soportarse en una doctrina de fe o en un cuerpo de creencias.

Cuando tomamos un camino que le da sentido a nuestra vida porque le sacamos jugo a la experiencia, y cuando ampliamos más allá de nuestros límites aunque sea la misma naturaleza estamos empezando a tocar la espiritualidad.

Es actual por qué no se sostiene en un hipotético purismo puesto que la historia nos habla de toda la evolución de una práctica, de la simbiosis con nuevas corrientes filosóficas, de los cambios en la aceptación por la misma India y del impacto de la cultura occidental. Nunca hubo un Yoga puro al cual hemos de someternos. La tradición es suficientemente

flexible para adaptarse a cada época y mentalidad.

El Yoga necesariamente tiene que ser creativo porque las necesidades cambian debido a que las formas de vivir también cambian y no podemos ofrecer respuestas viejas a problemas nuevos.

## **Yoga es INTEGRAL**

Somos una unidad (esta concepción está en la base del significado del yoga). Yoga viene de **yuj** que significa unir, uncir, yugo, magia, etc. No tendría sentido atender a una parte de lo que somos marginando el resto. En el Yoga encontramos una ascesis, pero también una filosofía, una forma de vivir y también una mística.

El Yoga en nosotros nace como una semilla que después nuestra práctica se encarga de desarrollar hasta que se convierte en un árbol. El árbol es una imagen que Iyengar describió muy bien. Asociando los ocho pasos del Yoga. Es un árbol que crece desde la raíces pero de forma orgánica en todas direcciones. En el árbol todo está conectado. **Por eso la práctica no se puede separar.**

La práctica, para que el árbol adquiere fuerza y sea fecundo ha de ser:

– **Continuada y sin interrupciones.** Porque el Yoga es un método de descondicionamiento y nuestros mecanismos automáticos de vida se rearmen con mucha facilidad.

– **Intensa pero prudente.** Si no tiene la intensidad adecuada no podremos vencer la resistencias y obtener la suficiente energía para tirar adelante nuestro proceso. Aunque demasiada intensidad puede dañarnos y por eso hay que ser prudente.

– **Respetuosa y supervisada.** Movemos elementos intensos y sensibles, y es por eso que la práctica tiene que apoyarse en la tradición y a la vez ser supervisarla, no vaya ser que nos

estemos desviando de nuestro propósito principal. Al supervisar tomamos perspectiva.

– **Entusiasmo y con fe.** Si no tenemos entusiasmo no tenemos gasolina para caminar con fuerza, si no nos apasionamos la práctica perderá fuelle. Pero cuando nos topamos con la amplitud del misterio necesitamos la confianza profunda que nos da la fe para sortear los obstáculos.

– **Práctica completa y armónica.** También necesitamos que la práctica sea completa, que trabaje en todas las dimensiones, cuerpo, mente y espíritu y además que guarde la necesaria armonía, una buena proporción entre sus partes. Hacer ejercicios que se compensan entre sí.

– **Práctica adaptada y progresiva.** La práctica tiene que ser la nuestra, la que necesitamos en este momento, ni más ni menos. No podemos actuar desde la precipitación, ignorancia o mimetismo, tenemos que hacer un esfuerzo de adaptación, eligiendo unos objetivos deseables y yendo progresivamente hacia ellos.

## **Yoga es ADAPTACIÓN**

¿Nos pondríamos los zapatos grandes o pequeños, una ropa que no sea de nuestra talla? ¿Comeríamos o dormiríamos más de lo que necesitamos? De forma natural buscamos la adaptación. Cuando un médico nos atiende, nos escucha, nos hace pruebas, establece un diagnóstico, nos da una terapéutica y hace un seguimiento hasta que nos sanamos decimos que es un buen doctor o doctora.

¿Por qué no actuamos de la misma manera en el Yoga? En parte tiene que ver con la forma grupal que ha adoptado el Yoga donde es muy difícil adaptar la práctica. Además de creer que todo el Yoga (se haga como se haga) es saludable. Y, por otro lado, la deficiencia formativa y pedagógica de una gran parte del profesorado que no tiene la experiencia de adaptar el Yoga.

Para adaptar el Yoga hay que empezar a **cultivar la escucha**. Antes, durante y después de un ejercicio, el alumno se escucha y aborda dicho ejercicio con las fuerzas y seguridad de que dispone.

Ahí es muy importante dar pautas bien claras, pautas vivenciales, ¿cómo estás? ¿cómo sientes? ¿puedes acercarte a tu límite? ¿puedes dialogar con él? De esta manera podemos sensibilizar lo que está dormido, tenso, cerrado, bloqueado, etc. ¿Nos han educado para actuar desde la escucha? O, más bien, desde lo que tienes que hacer esto!

Paralelamente a una clase grupal de yoga tiene que haber, de tanto en tanto, un espacio individual donde poder saber del alumno, de su historia de salud, de sus capacidades corporales (coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, etc.) y poder observar las tensiones y desviaciones de su cuerpo para poder proponerle una práctica adaptada. Darle también la seguridad para que se pueda regular cuando esté en una clase grupal. De esta manera evitaremos la gran mayoría de lesiones.

## **Yoga es ESCUCHA**

No podemos avanzar si el alumno no cultiva la **atención**. La mente está muy polarizada hacia el exterior en la vida moderna. Si el exterior es complejo, amenazante, excitante, etc, nuestros sentidos, y con ellos la mente, se fijan en una extroversión. Para darle la vuelta al calcetín de la mente hay que pararse, prestar atención y volverse sutil. ¿Como sale un niño que la piedra que ha dejado caer en el pozo ha llegado al fondo? Escuchando para parar la mente, olvidándose de sus preocupaciones, esto es, olvidándose de sí.

El Yoga de la escucha implica volver a centrarse en uno mismo, replegarse para atenderse de una forma amorosa en lo que uno siente y lo que uno es. Y esto produce una transformación, una nueva orientación de vida. Escucharse significa reconocerse de forma original, en un proceso único de vida y conciencia. Y

esto se plasma en libertad, en la conciencia de que no hay nada que demostrar. No podemos comparar procesos de toma de conciencia. Cuando practicas lo que verdaderamente importa es la toma de conciencia en tu propio interior.

La técnica es importante para favorecer la experiencia, y para no hacerse daño pero es importante no mistificarla. Desde el Yoga buscamos en la práctica recuperar y aumentar la sensibilidad porque cuando el cuerpo y la mente son sensibles, la fluidez para regularse en los cambios vitales y sociales es mayor.

### **Yoga es SALUD ACTIVA**

Para el Yoga la vida es sagrada entendida como un don que hay que cuidar, proteger y mejorar. **El Yoga del siglo XXI se distancia del culto al cuerpo** que busca una mirada externa para recuperar el sentir profundo del cuerpo esto es, una mirada más interna. Entendemos la salud como la fuerza vital que nos permite recuperar un estado óptimo de funcionamiento aunque esto se consiga a través de periódicas crisis de depuración que interpretamos muchas veces como enfermedad. Un cuerpo sin síntomas no es necesariamente más sano. Lo que buscamos en la práctica es una gestión autónoma de la salud. Y si bien es cierto que las diferentes terapéuticas son necesarias en momentos puntuales, necesitamos responsabilizarnos en el día día de nuestra salud.

En Yoga aprendemos para esta gestión de la salud a estirar y tonificar el cuerpo, a una higiene en profundidad, a vigorizar el cuerpo, a ampliar la respiración, a reconocer las tensiones y saber relajarnos, a gestionar el estrés, a encontrar un ritmo de vida más pausado, a simplificar la vida y recuperar tiempo.

### **Yoga es AUTODESCUBRIMIENTO**

Pero también el Yoga nos ayuda a una mayor comprensión de uno mismo. En primer lugar nos pone enfrente de nuestros propios

límites corporales, energéticos, emocionales y mentales, despertando del sueño omnipotente en el que no aceptamos nuestros límites. Ante el límite, o lo sobredimensionados (y nos da pereza, miedo o anticipamos el dolor), o lo atropellamos de forma violenta. Pecamos por demasiado o por demasiado poco. Escuchar, reconocer, aceptar y dialogar con él requiere de una madurez. El equilibrio con el límite es un equilibrio de aceptación y de coraje. Tenemos que avanzar desde límite con relajación, respiración, paciencia, y desapego

El Yoga avanza hacia el crecimiento personal en tanto que con su filosofía nos ayuda repensar la realidad que vivimos. El yoga se pregunta: ¿qué es esta realidad que tengo delante? ¿la información que me dan los sentidos? ¿la información que me da la ciencia? ¿la información que me da la sociedad? ¿la información que yo creo? De la claridad que podamos obtener depende que nuestras acciones sean adecuadas. Conocer la realidad nos ayuda **a evitar el error** que seguramente producirá sufrimiento. Puede ser grave, por ejemplo, si te equivocas de medicamento o si te equivocas de relación de vida.

Y no sólo es necesario conocer la realidad sino también la realidad interna. ¿Quién soy? ¿Soy un cuerpo, unas emociones, unos pensamientos, un yo, una alma? ¿qué o quién somos? Porque si nos identificamos solo en una parte de ese *continuum* que somos vamos también a fragmentar la vida toda.

En Yoga se **svadhyaya**, el estudio de uno mismo. Desnudar la realidad para reflejar seguro mismo o viceversa, desnudarse uno mismo para ver con nitidez de la realidad. En todo caso, ser conscientes de la propia interioridad es necesario para reconocerse en lo que hacemos. ¿No será que estamos buscando todavía el reconocimiento del papá, la complacencia de la mamá, la aceptación del grupo, la identificación del grupo social y la encarnación de unos valores establecidos? Porque de ser así estaríamos viviendo una vida inventada y una impostura vital.

## Yoga es MÍSTICA

Pero todavía falta un nuevo salto mortal. Decía San Agustín que *había que ir de fuera hacia adentro, y de dentro hacia arriba.*

El yoga trabaja en el cuerpo a través de la salud y en la mente para la madurez buscando unión y equilibrio pero el objetivo último del Yoga es **la unión con la totalidad** con algo más grande que uno mismo, llámese naturaleza, universo, Tao, Inteligencia Suprema o Dios. Esto es claramente un vuelo místico porque se trata de abrazar el misterio sin necesidad de racionalizarlo. Nos encontramos en la dificultad de definir lo que el Yoga entiende por espiritualidad.

En la conciencia ordinaria que todos usamos habitualmente, la realidad es la realidad que veo, la información que me dan los sentidos. Pero la realidad es inabarcable por los sentidos, ni siquiera la mente puede captarla en su totalidad. La conciencia ordinaria no se da cuenta que ve esta realidad limitada desde un punto (una perspectiva) y no tiene la suficiente flexibilidad de cambiar de posición, ponerse en otro punto de vista.

La conciencia ordinaria ve cosas y personas y cree que son fijas porque esa fijeza simplifica o facilita el manejo, pero en realidad todo está en proceso, todo cambia. La flor florece pero también se marchita. **Todo es impermanente.**

Por otro lado, la conciencia ordinaria cree que las circunstancias son “buenas” o “malas” o “indiferentes” sin percatarse de que en realidad las circunstancias están imbuidas de un significado que le otorgamos personal o colectivamente. Y en realidad las circunstancias se viven de cómo las encaramos.

- La enfermedad es “mala” cuando puede ser una profunda purificación.
- Las crisis son “malas” pero pueden ser una oportunidad

de cambio.

- El premio gordo de la lotería nos llevará la “felicidad” pero la felicidad no depende de algo externo.

La conciencia ordinaria es como un burro con anteojeras atado a una noria (con infinidad de dependencias no cuestionadas) persiguiendo una zanahoria que llama deseo y huyendo de un palo que representa las aversiones irracionales que nos amenazan.

Esta conciencia ordinaria que no reconoce fácilmente la mortalidad cree que posee una vida y se enreda en un laberinto de sufrimiento emocional y cognitivo.

La conciencia profana ve un árbol y no ve el bosque que hay en su interior. Ve la madera y no la savia que la nutre. Ve un objeto que puede consumir o utilizar pero no del alma del árbol. No ve la conexión con la nube, la apertura a la luz, el nido de vida entre sus hojas y la expansión en la oscuridad de la tierra. Pero la visión sagrada no sólo ve el árbol, ve también la interconexión con todos los otros árboles, la oración que hace a la lluvia, la perfecta adaptación al viento, la humedad, la luz, etc.

Lo sagrado es saber permanecer en el centro de la rueda de la vida y sus circunstancias para no perder lo esencial. Las formas son cambiantes pero al Ser que somos permanece en la quietud. La vida está para reconocerla, experimentarla, celebrarla y dejarla marchar.

En Yoga está *bogha* que es la experiencia y está *kaivalya* que es el desapego que implica saborear la vida sin necesidad de apresarla. Esto nos lleva a *kaivalya* que es la liberación del sufrimiento.

Espero que estas líneas sirvan para reflexionar acerca de nuestra práctica y de la ética que lo sostiene. Om shanti, paz a todos los seres.



Julián Peragón

Conferencia inaugural en la Universidad de Barcelona

Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness. octubre 2017

---

## Âsana: Infinitud

El Yoga también nos ayuda a comprender que las prisas y el agobio no tienen sentido, pues lo que nos interesa es observar el flujo de la vida y para ello se necesita calma. Nosotros formamos parte de ese flujo... La vida está para ser contemplada, para ser vivida y para ser celebrada. A nadie se le ocurre pagar una entrada cara en la ópera para terminar durmiéndose o para rumiar lo que va a hacer al día siguiente; si pagamos esa entrada es para fundirnos en el arte operístico. Y esto requiere concentración en lo que está sucediendo en el escenario.

Cuando Patañjali nos habla de āsana nos habla de infinito (ananta), de eterno e ilimitado, nos habla también de absorción y concentración profunda. Entonces ya tenemos todas las piezas del puzzle. En el sūtra 48 del libro II de los Yoga-sūtras se dice: **“la postura se domina mediante el esfuerzo inteligente con vistas a la reducción de los obstáculos y la realización del infinito. Entonces cesa todo ataque de los opuestos”**.

Pero, ¿qué es este infinito? Este infinito está fuera y está dentro, siempre ha estado y siempre estará, no podemos definirlo pero sí señalarlo, no podemos verlo pero si intuirlo en su reflejo, en su manifestación. No podemos ver sus

contornos porque no tiene límites; no podemos darle cualidades porque no es una cosa; no es ninguna experiencia pero sí lo que soporta toda experiencia. No nos confundamos, el Yoga es una práctica y una filosofía, pero sobretodo es un vuelo místico. Āsana es un buen trampolín para saltar y zambullirnos en el océano infinito del espíritu.

*Julián Peragón*

*La Síntesis del Yoga*

*Editorial Acanto*

---

## Āsana: Fortaleza

Además de ganar libertad, una práctica constante nos lleva poco a poco a una fortaleza interna, a una resistencia natural en las situaciones extremas. El frío y el calor, el hambre y la sed, el sueño y el cansancio, el ruido o el caos de la vida presionan y nos producen incomodidad. A veces hemos de caminar un gran trayecto, trabajar de sol a sol, apenas comer o soportar un gran calor. En este sentido en el Hatha-yoga-pradīpikā encontramos: “mediante la práctica de āsana se alcanza la estabilidad, la ausencia de trastornos y la ligereza de los miembros”.

Sin embargo, el cuerpo muestra una gran fortaleza en momentos cruciales, siendo nuestra mente la que se posiciona como nuestra peor enemiga. Es nuestra mente la que nos suele decir que no podemos más, que estar un día sin apenas comer o descansar es insoportable. Con el Yoga aprendemos a distinguir cuando el límite está en el cuerpo, (si por ejemplo nos estamos deshidratando y es urgente actuar) de cuando la resistencia es puramente mental. Esto mismo nos da un gran margen de acción.

Qué duda cabe que el cuerpo se fortalece enormemente con los ejercicios de flexión y tonificación, se vigoriza con los ejercicios de respiración y encuentra la calma con los ejercicios de relajación. Sin embargo, junto al cuerpo es la mente la que tiene que trabajar a fondo. Nos podemos encontrar en situaciones de éxito o de fracaso, de alabanza o de desprecio, de soledad o de compañías ingratas, y todo ello, si no lo manejamos bien y no conservamos nuestra serenidad interna, nos puede comportar un elevado nivel de sufrimiento.

Un cuerpo fuerte y una mente estable, desarrollados con una práctica adecuada, nos ayudan a afrontar esas circunstancias con una mayor capacidad de aguante y a reaccionar ante los sucesos inesperados con una mayor entereza. La vida es cambio, pasamos de estar dormidos a conducir hacia el trabajo por las mañanas en un breve periodo de tiempo, pasamos de contemplar las olas en la orilla del mar a trabajar a pleno rendimiento en la ciudad en apenas un día, de tomar un refresco en una terraza a correr porque perdemos el autobús. El Yoga nos ayuda a esta adaptabilidad a los cambios inevitables.

*Julián Peragón*

*La Síntesis del Yoga*

*Editorial Acanto*

---

## **Āsana: Descondicionar**

Venimos diciendo que āsana no es algo fijo sino un proceso con muchos matices, unos más externos, otros más internos. La atención en la postura reside en reajustar tanto el exceso como la falta de esfuerzo constantemente. Cada postura requiere el impulso justo para su realización y mantenimiento, ni más ni menos, pues de esta manera conseguiremos una

experiencia de armonía. El sobreesfuerzo en la práctica del Yoga puede ser más fácilmente detectable que cuando estamos en medio de la complejidad de la vida misma. Percibimos claramente dónde aprieta una postura, pero nos cuesta, en cambio, ver aquello que es fuente de sufrimiento en nuestra realidad cotidiana. Por eso el Yoga es un laboratorio en el que podemos experimentar la forma en que reaccionamos frente a aquello que nos es difícil, aquello que supone un reto, aquello que nos causa tedio o bien nos ilusiona profundamente.

Durante un día, tenemos la oportunidad de hacer un reajuste de nuestros esfuerzos de la misma manera que vamos aprendiendo a hacer en Yoga. Es cierto que hay un tiempo para trabajar y otro para descansar, para ir de compras, de ocio, con los amigos, también para cuidar el hogar y atender a nuestros hijos. A menudo saltamos de un espacio a otro de forma compulsiva, casi por reacción y llegamos al final del día, bien con la lengua fuera o con el humor agrio.

Āsana es como aprender a conducir un coche; cuando somos novatos accionamos el freno junto con la tensión de los hombros y la mandíbula apretada. Llegamos al final del trayecto totalmente agotados. El Yoga a través de āsana nos enseña a no añadir más tensión de la necesaria, nos enseña a soltarla, a descondicionar nuestros hábitos corporales, a centrar nuestra atención dispersa y a mantener la vigilancia. El Yoga es una gran herramienta para detectar y desactivar los automatismos que reproducimos desde nuestros hábitos. Al final la única manera de ganar libertad es: libertad de movimiento y libertad de decisión.

*Julián Peragón*

*La Síntesis del Yoga*

*Editorial Acanto*

---

# Âsana: Vivencia

## **Vivencia**

Mientras el barco navega, el marinero tiene unas tareas precisas que desarrollar, además de controlar el timón: tendrá que tensar o aflojar las velas según sople el viento y achicar el agua si fuese preciso. Cuando realizamos una postura a menudo no contamos con muchas indicaciones acerca de aquello que tenemos que hacer y es posible también que muchos āsanas se asemejen a cáscaras vacías con muy poca vida interior. Cierto que podemos encontrarnos con muchas instrucciones en el plano físico pero muy pocas en lo vivencial del āsana y aún menos en la dimensión espiritual. Para hacer una buena digestión necesitamos unas cuantas vísceras coordinadas entre sí con sus jugos gástricos que se vierten a la luz del intestino en el momento adecuado. Esta imagen siológica nos insinúa que hay un metabolismo interno cuando practicamos Yoga que hay que favorecer, una vivencia profunda arropada por soportes de atención.

Esta vivencia profunda en āsana es una forma de comunicación con uno mismo, con aquello que nos habita, sea nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente o nuestras motivaciones. Lo mismo ocurre con el trato informal con un buen amigo: hay momentos para expresar, para escuchar, para banalizar o para profundizar, momentos para la risa, para la complicidad y para expresar el sufrimiento. Hay un flujo en esa comunicación en la que nos vamos liberando de protocolos sociales, de lo puramente anecdótico y vamos expresando el ser que somos ante nuestro amigo que nos acoge incondicionalmente. Con el Yoga hacemos un viaje parecido, vamos navegando entre nuestras sensaciones hasta unificarnos en lo que somos, como una danza ya libre de todo corsé muscular.

Cualquier fotografía de un āsana sólo atinará a mostrar la punta del iceberg de esa vivencia interior que puede ser inmensamente rica en matices y comprensiones. Acercarnos delicadamente a nuestros límites, dialogar sin violencia con ellos, reconocer y sensibilizar zonas del cuerpo que la vida social excluye, encontrar el equilibrio entre comodidad y atención y, cómo no, diluirse en la presencia del momento hasta abrazar lo inconmensurable.

Veamos en detalle algunos de estos elementos que forman parte del núcleo del āsana.

**Recorridos.** Una vez ya hemos realizado la postura es conveniente hacer delicadamente un recorrido por todo el cuerpo, especialmente en las zonas donde incide ese āsana en concreto, para darnos cuenta de si la posición es adecuada para mantener la estabilidad durante el tiempo necesario. A veces simplemente es suficiente con modificar levemente la postura para alinearnos con la gravedad.

**Relajación.** En ese recorrido también nos vamos a dar cuenta de las zonas que tensamos innecesariamente y a las que podríamos llevar nuestra atención y nuestra actitud de abandono. Puede que nos descubramos con el ceño fruncido, la mandíbula apretada, los hombros subidos o las nalgas contraídas y, a menudo, basta con darse cuenta de ello para aflojar dicha tensión excesiva. Con la relajación intentamos mantener un estado lo más natural posible. Hay que insistir, no obstante, en que la relajación es una actitud de abandono, un no esfuerzo y no un mero aflojar un músculo. Podríamos decir que masajeamos nuestra musculatura con la mente y ésta, a su vez, nos ayuda a frenar su propia dispersión.

**Sensibilización.** No sólo ponemos atención en los puntos tensos que reclaman una mayor observación, también hemos de sensibilizar aquellas zonas que permanecen mudas o insensibles, faltas de tono o energía. La misma postura ya predispone (con su exión o extensión, con su torsión o

inclinación lateral) a estar alertas a esas zonas. Llevar la atención (y tal vez una sonrisa interna como actitud de aceptación y de reconocimiento) puede ayudarnos a darle vida a esas regiones críticas. Y a la vez, podemos correlacionarlas con tensiones o actitudes vitales. No es difícil, por ejemplo, percibir en un pecho hundido un mundo afectivo con dificultades de expresión.

**Globalidad.** Ciertamente que la postura de Yoga nos “obliga” a prestar atención allí donde se produce la mayor intensidad, sea en las lumbares o cervicales, en la cadera o los abdominales... Sin embargo, para no perder la armonía no podemos olvidar la globalidad de la que formamos parte. Estamos, por ejemplo, en las dorsales pero también en todo el cuerpo, en la inspiración, sin olvidar la conciencia respiratoria en su conjunto, y también en el centro energético del pecho, aunque sin omitir los sentidos. Es un permanente diálogo entre lo concreto y lo global, para profundizar por un lado y para vivir la armonía por otro.

Es importante no caer en la trampa de la racionalidad en la práctica de āsana. Aunque parece evidente, no se trata tanto de pensar el cuerpo sino de vivirlo, no tanto de controlarlo como de acompañarlo y no tanto de imponerse sobre él sino de aprender de su sabiduría.

**Respiración.** La respiración es el alma de la postura. Le insufla energía y le da ritmo interior. La respiración en Yoga tiene que salir de los estrechos espacios por los que circula en lo cotidiano, y poco a poco volverse profunda y sutil, siendo así rítmica, silenciosa y consciente. Durante la permanencia en el āsana, la respiración se adapta a la postura para colaborar con el objetivo que ésta persigue; de esta manera, si hacemos alguna postura de flexión hacia delante puede que tengamos que priorizar la espiración y la respiración abdominal, o incidir en la inspiración y la respiración pectoral en alguna postura de extensión. La respiración en la postura puede ser superficial o profunda, y

siempre supeditada a las condiciones del āsana.

**Inmovilidad.** En realidad la inmovilidad en la postura debería sobrevenir de forma natural, como un deseo de estar en ese lugar y en ese momento sin más, sin escapes. En la inmovilidad la postura actúa con todo su efecto pues damos tiempo a que la musculatura, la respiración y la energía circulen, se relajen o se abran. Al no haber movimiento tampoco hay distracción y entonces sobreviene la intensidad con más facilidad.

**Silencio.** Cuando la inmovilidad se ha hecho natural no tarda en aparecer el silencio: el silencio interno, la calma mental. Es, de hecho, un espacio de integración de todos los niveles del Ser: desde el físico al emocional, desde el energético al mental. El pensamiento se ha absorbido y aparece el silencio, denso, vibrante, revelador. Este silencio no es meramente una ausencia de pensamiento y ni siquiera se puede forzar; es el resultado de alinear, e integrar, múltiples factores, desde los más burdos a los más sutiles. El silencio llega a ser el alma del āsana.

Julián Peragón  
La Síntesis del Yoga  
Editorial Acanto

---

## [Serie dinámica tonificación brazos](#)



# SÉRIE DE BRAZOS

## CALENTAMIENTO



• CÍRCULO PEQUEÑO / 2 VEZ / AUMENTAR /  
↳ GRANDE / 1 + 1 / CÍRCULO... /



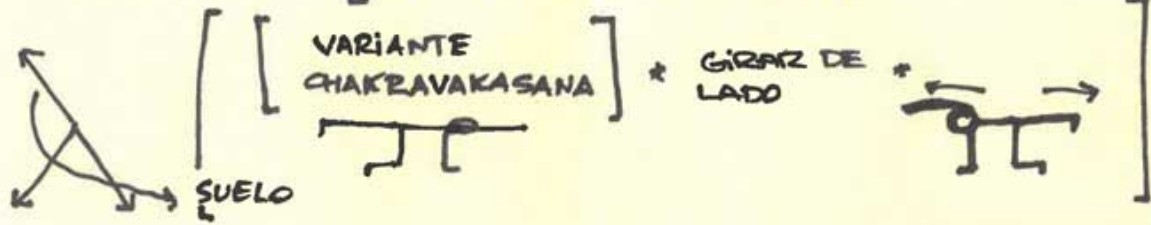
[ BAKASANA  
↑ ↓ TALONES ]

[ CHATURANGA  
DANDASANA ]

[ ADHOMUKHA  
SVANASANA  
CODOS ]



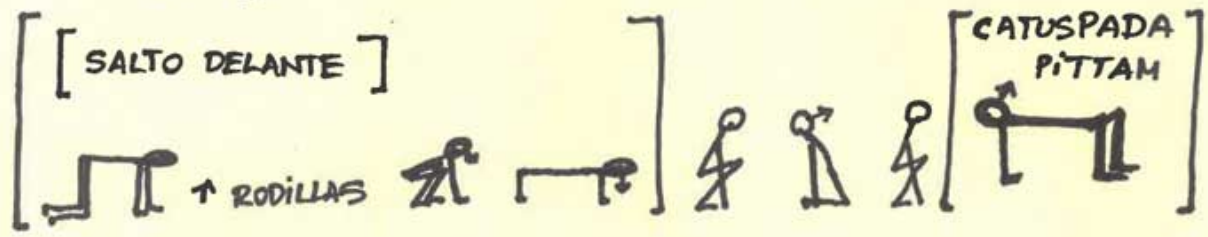
[ UTTHITA  
PARSVAKONASANA \* VASISTHASANA ]



[ VARIANTE  
CHAKRAVAKASANA ]

\* GIRAR DE  
LADO

SUELO



[ SALTO DELANTE ]

[ CATUSPADA  
PITAM ]

[ PURVOTTANASANA ]

[ CELASANA ]

















































# Serie Gravedad Sentados II

## Serie gravedad sentados II

Por Julián Peragón

# Serie dinámica tonificación piernas

CALENT.	 CIRCULOS W'NRA  CIRCULOS PECHO  APERTURA +1,2,3 	SERIE 1 PIERNAS 2018
1	   (VRKASANA) SALTO             ABRIR ISQUIOTES SALTO	
2	" "  " (GARUDASANA) " " "	
3	" " "  " (UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA) " "	
4	" " " "    (VIRABHADRASANA III) " "	
5	" " " " " "   (VIRABHADRASANA I) " "	
6	" " " " " " " "   (PARIVIRTTA PARSVAKONASANA) " "	
7	               	
8	" " " " " "   (PRASARITA PADOTTANASANA)	

Por Sandra Ramos

---

# Serie Global de Yoga por Maite Galende