

## Centro simbólico: Isabel Blasco



Isabel

s a l B  
c  
o  
,

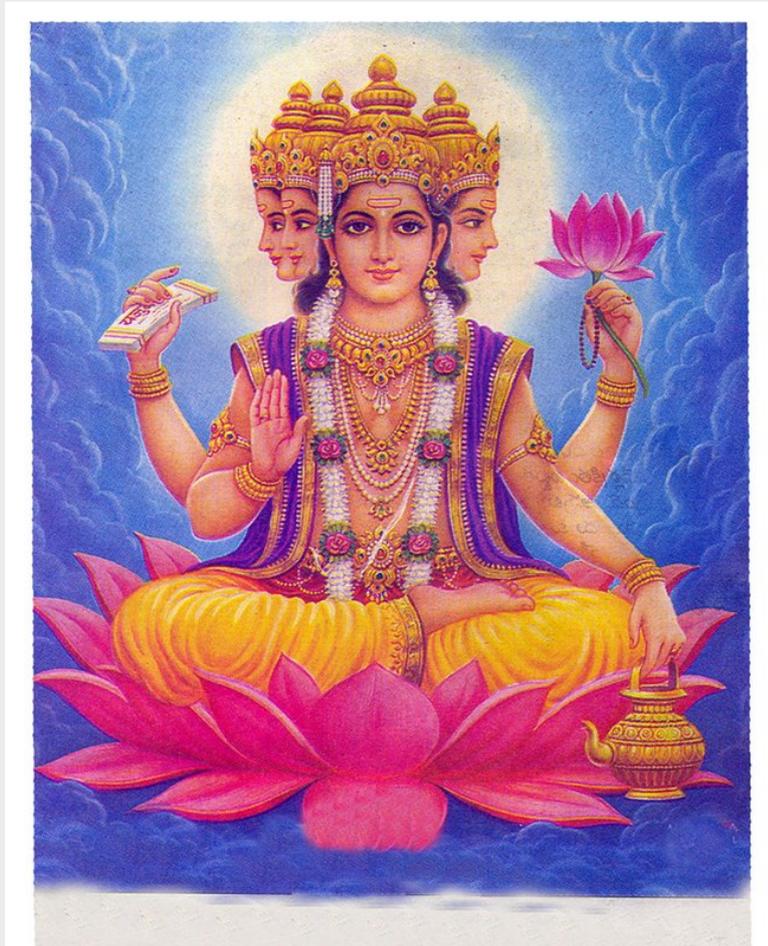
noviembre 2012



---

---

## Simbolismo: Brahma



En la cosmología Hindú la creación sigue el cómputo de los años del dios Brahma, cuando éste despierta de su sueño divino y abre los ojos, todo el universo se ha creado, es el día de Brahma, y cuando, por fin, en su noche cierra sus ojos, el universo entero termina. Un día en la vida de Brahma es un Kalpa y dura 4320 millones de años humanos, así un año tendremos que multiplicar por 365 días con sus días y noches. Pues bien, la vida de Brahma dura cien de estos años, sólo hay que multiplicar.

En la actualidad quedan pocos templos dedicados a Brahma en India aunque en los tiempos védicos era el dios principal pero el culto a Vishnu y a Shiva fue relegándolo a un papel secundario. Tal vez sea porque la creación se hizo en su momento y ya está concluida, y además requiere de una mayor abstracción para darle cabida en la vida

cotidiana.

Brahma tiene cuatro caras y una de ellas es invisible que representan los cuatro Vedas, también tiene cuatro manos que simbolizan los cuatro puntos cardinales. Hay varias maneras de representarlo, de pie, sentado sobre una flor de loto o bien montando un ganso. El ganso es símbolo del conocimiento. Cuando son 7 gansos los que tiran de un carro donde va montado representan los siete mundos. A veces viste una piel de tigre o de antílope negro. Los atributos de las manos son una jarra de agua, agua que es fuente de vida. También lleva una cuchara, un cetro y un mala para la repetición del mantra que también representa el cómputo del tiempo. A veces también lleva los Vedas y una flor de loto.

Sarasvati a veces tiene la función de esposa de Brahma y otras, como la hija. Originariamente era la esposa de Vishnu pero éste se la dio a Brahma y se convirtió en la diosa del conocimiento, la poesía y la música.

Sin embargo, más allá de la simbología Hindú, vale la pena profundizar en este primer elemento de la triada que representa el proceso vital por el que nacemos, vivimos y morimos, de la misma manera que la naturaleza tiene un despertar, una plenitud y un decaimiento. El amanecer, la primavera, la juventud en nosotros goza de esa energía de lo creativo, del renacimiento. El impulso de vida se impone a la inercia de la muerte, del invierno. El universo creado necesitó un big bang y todo árbol fue de entrada una semilla así como toda construcción humana fue en un primer momento una idea. De la aparente nada aparece un rayo creador y esa magia tiene

como función la renovación de todo lo que existe.

Por Julián Peragón

---

---

**Âsana: Jathara Parivartanâsana**

Ver en PDF:

[Jathara-parivartanâsana](#)

Por Àlex Costa

---

---

**Âsana: Jathara Parivartanâsana Práctica**

## Objetivo Jathara parivartanāsana - La postura del abdomen en torsión

**CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN**

**Cintura:**  
Pies en el suelo, manos en la nuca.  
Dejar caer rodillas a los lados.

**Pectoral - hombro**  
Boca abajo. Brazo derecho abierto:  
Giro del tronco a la izquierda

**Isquiotibiales**  
Flexión del muslo con la rodilla extendida

**Pierna izquierda sobre la derecha:** Las rodillas caen hacia la derecha.

---

**TOMA DE POSTURA**

**Inicio**    **Abrazar rodilla izquierda.**    **Sujetar pie izquierdo con la mano derecha.**    **JATHARA PARIVARTANĀSANA**  
Pierna izquierda cruzada, brazo izquierdo abierto.    **Abrazar rodilla izquierda.**    **Escucha**

**DESHACER LA POSTURA**

---

**COMPENSACIÓN**

**Suave torsión al lado contrario**    **Abrazar rodillas**    **Tono de la musculatura posterior del tronco**    **Tono de la musculatura anterior del tronco**    **Relajación Postura del cadáver.**

---

**ATORREGULACIÓN**

**Pie sujeto con cinta**    **Rodilla semiflexionada.**    **Pierna cruzada sobre la otra. Brazo abierto con el codo flexionado.**    **Cojín bajo la pierna cruzada. Manos libres.**    **Cojín bajo el brazo abierto. Diferentes alturas de sujeción de la pierna con la mano.**

---

**INTENSIFICACIÓN**

**Alejar al máximo las extremidades entre sí.**    **Sobre una plataforma elevada: dejar caer la pierna cruzada.**    **Un compañero empuja contra el suelo la rodilla de la pierna cruzada y el hombro del brazo abierto.**

---

**PREPARA**

**Parivrtta utkāśāsana**    **Ardha māsycendrāsana**    **Parivrtta trīkōṇāsana**    **Parivrtta pārvakōṇāsana**

**ALEX COSTA Y JULIÁN PERAGÓN (ARJUNA)**

[ver en PDF](#)

Miniserie: Vajrāsana

# Vajrâsana

## la postura del diamante



### ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

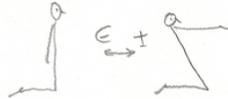
### OBJETIVOS en VAJRÂSANA

- La postura del diamante nos ayuda a flexibilizar las articulaciones de la extremidad inferior, especialmente los empeines y las rodillas.
- Nos ayuda también a colocar la pelvis en una posición neutra evitando la anteversión y la retroversión, con lo cual mantendremos una columna vertical respetando las curvaturas naturales de la columna.
- De esta manera, sin tensiones en la espalda, el diafragma tendrá un buen espacio de movilización. La postura es ideal para hacer prânâyâma y como postura de suspensión que permite una buena escucha y un tránsito entre posturas de mayor intensidad.



### CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la **ecuanimidad** en nuestra vida como cualidad sabia.
- Las circunstancias extremas, las emociones convulsas, la mente agitada nos polarizan y nos dificultan encontrar una actitud más ponderada.
- La ecuanimidad nos ayuda a saber ponernos en la piel del otro, en la objetividad de lo que está pasando sin dejarnos arrastrar por nuestras emociones o creencias limitadores. Nos habla de imparcialidad interna y de saber buscar la complementariedad de los opuestos.



### DINÁMICA

- De rodillas, con la columna vertical, espiramos bajando los brazos. Al inspirar nos dejamos caer hacia atrás sin doblarnos subiendo los brazos. Cada cual puede regular el ángulo de la bajada y el número de repeticiones.
- De esta manera estamos tonificando el cuádriceps, favoreciendo una retroversión de la pelvis con lo que, de paso, también activamos la musculatura abdominal.



### RELAJACIÓN

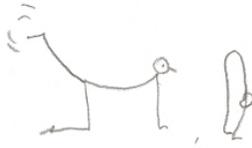
- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura anterior que ha estado muy solicitada.

#### ESTÁTICA

- Es necesario en esta postura que los empeines estén pegados al suelo y, si es posible, que el pie esté en el movimiento de inversión para poder acoger la pelvis sentada.

#### VARIANTES

- Podemos ponernos sentarnos sobre un cojín para suavizar la presión de los empeines o sentarnos en un taburete para aliviar la compresión en las rodillas.



#### COMPENSACIÓN

- Vajrāsana no requiere demasiada compensación en una situación normalizada. Bastará con sacudir los pies o movilizarlos. Podremos hacer también uttanāsana muy suavemente para estira las piernas.

#### SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura de samasthiti, o bien, la postura de tumbados boca abajo.

Julian Peragon (Arjuna)

## Sutras: el esquema del Yoga Sûtra

El Yoga Sûtra está compuesto de cuatro partes o libros (pâdah, que literalmente significa 'pierna' ó 'pie') numerados en su transcripción con números romanos (I, II, III y IV). Cada uno de estos libros tiene una serie de aforismos o sùtras que nos ilustran acerca del título correspondiente.

Samâdhipâdah: 51 sùtras.

Sâdhanapâdah: 55 sûtras

Vibhûtipâdah: 55 sûtras

Kaivalyapâdah: 34 sûtras

El primer libro es una visión general del yoga: qué es el yoga, qué se consigue con su práctica, qué es la mente y de qué está compuesta, cómo se puede conseguir un estado de yoga y qué interrupciones encontramos en el camino, con sus síntomas y sus remedios. El final del capítulo nos define los diferentes tipos de samâdhi (tenéis colgado el cuadro que vimos el pasado junio) y el proceso hacia ellos (samâpatti). Cuando yo lo leí por primera vez me dejó una sensación de «Vale, todo esto está muy bien, pero, ¿por donde empiezo?» Porque es fácil hablar de orientar la mente sin descanso hacia un objeto hasta alcanzar la claridad, pero hacerlo plantea (o al menos a mí me plantea) bastantes dificultades de orden práctico. Por eso se dice también que este libro, aunque es el primero, está dedicado a un tipo de estudiante algo más avanzado, estando el segundo libro orientado a los principiantes, es decir, todos nosotros.

En el segundo libro, que precisamente se llama Sâdhanapâdah, es decir, el libro de la práctica, las cosas comienzan a concretarse. Desde el primer momento, se nos habla de tres formas muy concretas y complementarias de abordar la práctica: tapah, svâdhyâya, Îsvaraprânidhâna (disciplina, autoindagación y devoción) y de los obstáculos (y sus consecuencias dolorosas) que pueden irse eliminando con el programa del yoga, un programa de ocho miembros (ash tanga) que se nos explica en este capítulo y en el siguiente. Así, de

manera progresiva, se nos va haciendo posible iniciar el camino. Este libro nos habla de la relación entre «Lo que percibe», es decir purusha y «lo que es percibido», es decir, la materia (en la que están incluidos la mente y los sentidos) y nos hace ver cómo el origen de todo sufrimiento es nuestra incapacidad para diferenciar lo uno de lo otro (es decir, nuestra ignorancia de que nuestro verdadero ser está en purusha y nuestra correspondiente identificación con nuestra mente y nuestros sentidos lo que nos lleva a desear, rechazar, temer, obcecarnos en «nuestra verdad»...). Nos habla también de las gunas (explicadas en el artículo anterior), las tres cualidades que componen, con diferentes combinaciones, todo lo que existe. El paso que va desde de ser víctimas de sus mutaciones hasta llegar a tener la capacidad de influir sobre ellas es el paso de la esclavitud a la libertad.

El tercer libro, Vibhûtipâdah termina de desarrollar los tres últimos miembros del yoga, justamente los que se refieren a la concentración en el objeto, una concentración cada vez más refinada hasta llegar a la completa absorción en él, a la pura percepción de su esencia y, con ello, a la pura percepción de la realidad sin ningún tipo de velo que la oculte. Esta absorción se conoce como samâdhi y tiene como fruto la libertad. Sin embargo, en el camino, la práctica exhaustiva de la concentración en el objeto en sus tres fases (dhârâna, dhyâna, samâdhi), llamada samyama, puede hacer que surjan y se desarrollen en nosotros poderes especiales (este es el sentido, aquí, de la palabra vibhûti, que en otro contexto significa 'cenizas sagradas'). El tercer libro del

Yoga Sûtra nos habla de diferentes poderes y nos advierte que quedarnos fascinados por ellos o procurarlos por sí mismos nos alejará del camino de kaivalya la verdadera libertad.

Del cuarto libro, que justamente se llama Kaivalyapadâh, hay quien dice que es un añadido posterior a los otros tres libros del Yoga Sûtra. Es el más corto y también el más complicado, pero ahonda en algunos temas que se plantean a lo largo de los otros tres libros, como el de las relaciones entre la materia y el espíritu, y el papel de la mente humana como una herramienta de percepción, como el filtro o cristal a través del cual purusha, el alma, experimenta todo lo que puede ser percibido por los sentidos (incluida la propia mente y sus mudanzas). Nos dice, además, que cuando la herramienta-mente está suficientemente entrenada y purificada de obstáculos, cuando las tres gunas (actividad, pesadez y claridad) ya no la esclavizan con sus mutaciones sirve para reflejar al propio purusha, produciéndose así la absoluta claridad que nos conduce a la libertad plena.

Conociendo ya el esquema general, estamos más cerca de comprender el sentido que tiene el estudio pormenorizado de los sûtras de Patañjali, lo que se hará aún más fácil con el esquema de cada uno de los libros, comenzando con el segundo, Sâdhanapâdah que es el que este año vamos a estudiar.

**Luisa Cuerda**

---

---

## Sutras: el marco filosófico del Yoga Sûtra

Como sabemos, el yoga es uno de los seis darshanas derivados del estudio de los Vedas. La palabra veda puede traducirse como 'revelación' o 'conocimiento' y se ha asimilado erróneamente a otras compilaciones como la Biblia, el Corán, la Torá, etc...Sin embargo, mientras que estas últimas son realmente una compilación de normas de conducta o nos ofrecen una determinada cosmogonía o una visión de la Historia, los Vedas nos revelan cómo dirigirnos a las fuerzas de la naturaleza mediante las palabras y el sonido (canto) adecuados. Curiosamente, la revelación no consiste en decirnos qué tenemos que comer o a quién debemos o no debemos matar; ni tampoco nos descubre como pueblo elegido ni nos recuerda cuánto sufrimos aquí o allá. Los Vedas más antiguos hablan de la manera de hacer sacrificios a Dios (es decir, de comunicarnos con algo más grande que nosotros) y nos ofrecen «fórmulas mágicas», es decir, las palabras adecuadas con la vibración adecuada para nuestra transformación interior. Algo, tal vez, demasiado sutil para una humanidad que, si atendemos a las leyendas que existen en todas y cada una de las culturas y tradiciones, va de mal en peor desde que apareció en este planeta con todo por estrenar, como amiga de los dioses y compartiendo con ellos belleza, fuerza y

salud.

Seguramente por ello fueron apareciendo a partir de los estudiosos de los Vedas, explicaciones de cómo está hecho el mundo, cómo estamos hechos los seres humanos y qué debemos hacer para responder adecuadamente a un sufrimiento que parece inherente al hecho de vivir. Los Upanishads, enseñanza transmitida por maestros y anacoretas que solían vivir en los bosques, contenían ya propuestas acerca de la naturaleza de Dios, el hombre y la relación entre ambos. Se considera que estas enseñanzas están aún dentro del ámbito védico si bien fueron construidas al menos cinco siglos más tarde. A partir de la interpretación de estas enseñanzas aparecieron, sucesivamente, diferentes puntos de vista o «espejos» de la realidad (darshanas). Cada uno de ellos bebe de los anteriores y los acepta o rechaza en parte o totalmente. Por lo que, para entender el yoga, es muy importante tener una idea, por leve que sea, de la cosmogonía del Sâmkhya, el darshana anterior a él y que constituye la base filosófica de un sistema eminentemente dirigido a la práctica como es el yoga.

Según el Sâmkhya, existen dos grandes fuerzas, la materia primordial (aún no manifestada pero llena de posibilidades) o Mula Prakrti, y el espíritu o Purusha. Y la vida surge a partir de esta materia primordial debido a su cercanía con el espíritu. Una información, esta de la «proximidad generativa» entre ambas fuerzas, bastante ambigua y vaga, que fue ampliada por algunos de los Upanishads más tardíos, añadiendo que esta infusión de vida se produce cuando el espíritu transmite su luz y su calor a la materia.

Digámoslo ahora usando nombres sánscritos. Cuando el espíritu (Purusha) transmite su luz y su calor (prâna) a la materia primordial (Mula Prakrti), surge la vida. Vemos pues desde ese primer momento la importancia que tiene el prâna como fuerza vital. De su gestión dependerá nuestro estado en todas y cada una de nuestras envolturas (física, energética, mental, cognitiva y emocional). Y será a partir de esa primera materia imbuida ahora de vida, de la que poco a poco se irán formando, de más sutil a más burdo, los componentes que nos forman.

Se excede de la extensión de estos pequeños artículos explicar la cosmogonía de Sâmkhya, aunque si tenéis interés podemos dedicar algún momento a escudriñar un esquema fascinante en el que todo encaja. Pero sí es importante que nos quedemos con ese concepto de Purusha y Prakrti como cofuentes de vida. Y con la sustancia (prâna) que enlaza los dos grandes poderes, espíritu y materia yendo del espíritu a la materia (y no al revés) lo que nos da una idea de la dirección adecuada si queremos retornar a la fuente.

Todo lo que es materia está compuesta de las tres gunas o cualidades materiales, de las que el Yoga Sûtra habla ampliamente, porque son ellas las que determinan la naturaleza de todas las cosas vivas y son sus cambios (podríamos decir la variación de sus respectivos porcentajes) lo que determinan los cambios observables en todo lo que nos rodea y en nosotros mismos. De las tres gunas (rajas, tamas y sattva: actividad, pesadez y claridad) las dos primeras tienen bastante mala fama mientras la tercera aparece como aquello a lo que

hemos de tender. Una idea que deberíamos revisar, ya que rajas no significa solamente ambición e hiperactividad sino también creatividad y movimiento; y tamas no es solo pereza y oscuridad, sino también estabilidad y cohesión; sattva, la pureza, es aquel punto neutro necesario para combinar con los anteriores y si bien es cierto que el yoga nos hace tender hacia lo sátvico, también lo es que sattva no deja de ser una de las tres gunas y por lo tanto también su desaparición es necesaria para alcanzar kaivalya, la libertad absoluta. En todo caso, estamos aún muy lejos de ese punto, de modo que nos será más útil observar en nosotros mismos, como un buen campo de experimentación, la alternancia de esas tres cualidades y a lo que nos lleva el predominio de una o de la otra. De momento las tres son muy necesarias para nuestro propio conocimiento. Porque, según el Sâmkhya, la razón de prakriti (la materia) es llevar la conciencia a Purusha (el Espíritu). Que traducido a lo concreto significa que tú y yo estamos aquí para que el espíritu que hay en cada uno de nosotros experimente materialmente la vida y así se acabe conociendo a sí mismo en todos sus aspectos. No sé lo que pensarás tú, pero para mí es un gran alivio y un maravilloso descubrimiento pensar hemos venido aquí a vivir. Ni más ni menos.

**Luisa Cuerda**

---

## Miniserie: Saludo a la tierra

