

## Centro simbólico: Marta Guinjoan



Marta



j n i u G

o  
a  
n

, abril 2014 La Plana

---

## Estilos: Yoga tibetano del corazón

YOGA TIBETANO DEL CORAZÓN

### TOMA DE CONCIENCIA

Postura:

Cierra los ojos. Espalda recta, las manos se apoyan en las rodillas, entrar abdomen ligeramente, entrar barbilla, para estirar las cervicales, estirar la espalda, hombros nivelados.

Afloja cualquier tensión de la cara, frente, mandíbula.

Muévete ahora, luego ya no. Encuentra la

postura.

Respira y ve soltando todo el aire por la nariz lentamente.

Una espiración seguida de una inhalación cuentan como una respiración.

10 respiraciones perfectas. Cierra los ojos.

Explicación:

Así como hay diversos tipos de yoga y cada uno hace énfasis en algo específico, respiración, alineación, mantras etc... El YTC trabaja sobre 5 esferas: cuerpo, respiración, pensamientos, prana y karma.

Planta poderosas semillas de bondad en nuestra mente para cambiar el curso de nuestra vida. Es un método de transformación vital destinado a generar estados de claridad superiores.

El responsable de renovar el linaje del YTC es Geshe Michael Roach, primer budista americano, laureado con el título de Geshe (doctor en filosofía budista). Posee una habilidad especial para acercar las enseñanzas milenarias del viejo Tíbet a los estudiantes actuales, a menudo inmersos en una vida social y laboral complicada.

### **Las 6 paramitas o perfecciones:**

Son cualidades que trabajamos e intentamos perfeccionar. Generosidad, amabilidad, paciencia, esfuerzo alegre, concentración y sabiduría.

La generosidad o dana, abarca desde,

objetos materiales como dinero, comida, cobijo, hasta educación, cultura, protección frente al temor, dar amor, compañía, etc etc....

Amabilidad, honestidad o sila. Virtud, coherencia, honestidad. Promueve la concordia, armonía, unidad. Voluntad de hacer bien, no dañar, ni con el cuerpo, palabra ni mente.

Paciencia o ksanti, con la gente y con las cosas que no van bien, tolerancia, con los demás, con sus pensamientos, con sus propias ideas, con sus prejuicios, etc. Aceptación del fluir de la vida.

Esfuerzo alegre o virya, esfuerzo enérgico que persigue lo bueno, para desechar emociones negativas como el odio, celos, avaricia, y fomentar las positivas como amor, compasión alegría y paz. Coraje, perseverancia.

Concentración o Samadhi. Atención, concentración, meditación.

Sabiduría o Prajna. Sabiduría, discernimiento, visión.

Lleva tu pensamiento hacia el corazón, muy dentro dos o tres dedos antes de la columna vertebral. Imagina una rosa roja y en el centro un diamante reluciente. (Flor de loto).

Piensa en una persona especial en tu vida, amigo o familiar que esté sufriendo o pasando por un mal momento Imagina que has ido a sentarte frente a él o ella, eres invisible, él/ella no puede verte, pero tú si le ves.

Vamos a enviarle diferentes regalos mientras practicamos yoga, e imaginamos que todos los beneficios de la práctica los compartimos con esa persona.

BASTAN 2 O 3 MINUTOS DE BONDAD HACIA OTRO, INCLUSO DESEAR PODER SER BONDADOSO, PARA PLANTAR UNAS SEMILLAS MUY PURAS Y PODEROSAS EN NUESTRA MENTE. Y CUANDO ESAS SEMILLAS BROTEN, DETERMINARÁN EL MODO EN COMO VEREMOS EL MUNDO QUE NOS RODEA E INCLUSO COMO NOS VEMOS A NOSOTROS MISMOS.

### **Canales, aires y gotas.**

Hay 72.000 canales sutiles por todo nuestro cuerpo hechos de luz, muy sutiles, no se pueden ver aunque son físicos, a través de los cuales fluye el prana, o chi o ki... Esto forma una red invisible de canales y tuberías diminutas e invisibles de una sustancia sutil por todo el cuerpo, son los llamados canales internos. Dentro de estos canales fluyen los aires internos, son muy poderosos y están unidos al aire de la respiración. Los pensamientos y los aires siempre están conectados, van en tándem. A causa de esta conexión entre los aires y nuestra respiración, ante una emoción fuerte los pensamientos dejan de fluir ordenadamente y se disparan, empezamos a respirar espasmódicamente y muy deprisa, las células del cuerpo no reciben su alimento a tiempo, si esta situación se mantiene el tiempo lo suficiente, acabarás con una úlcera de estómago o un ataque al corazón o quizás solamente sean una arrugas...

Por eso, se dice que cuando mantenemos una respiración profunda y constante

resplandecemos salud, y todos los tipos de yoga enfatizan en ser conscientes de la respiración mientras hacemos los ejercicios.

Si estiras y contraes el cuerpo físico haciendo que tu respiración sea más profunda y regular, se estabilizan los aires internos, y automáticamente se calman los pensamientos. El más importante de estos canales es el canal central, Shusuma, empieza en el entrecejo dos cms por encima y uno hacia adentro, sube hacia el chakra coronilla y baja a lo largo de la espina dorsal, hasta el perineo. A los dos lados están los canales laterales, Ida, (izquierdo) y Pingala, (derecho). Cada vez que tenemos pensamientos negativos o perjudiciales, se agitan los aires internos en los canales laterales y empiezan a estrangular al canal central en los puntos donde se enroscan a su alrededor. Ida y pingala se enroscan en cada chakra una vez, y cuando pasan por el chakra del corazón se enroscan 3 veces.

Cuando el prana se mueve por pingala surgen pensamientos de enfado, y cuando el prana fluye por ida, surgen pensamientos de deseo. Todos los ejercicios del yoga del Corazón van dirigidos a este punto bloqueado de tu pecho, abriéndolo para liberar los pensamientos felices y nutrir también el cuerpo.

Cuando el prana se mueve por Shusuma surgen pensamientos de sabiduría, deseo de ayudar a otros seres, de generosidad etc... nos sentimos alegres y felices.

Una espalda recta es fundamental para que los aires fluyan correctamente por el canal central. TAL COMO FLUYEN LOS AIRES FLUYEN

LOS PENSAMIENTOS.

### **La importancia de meditar.**

Todo empieza con un pensamiento, pensamos hacer o decir algo y luego lo llevamos a cabo. Cuántos pensamientos hay en el tiempo que dura un chasquido de dedos? 65!

Y cada pensamiento deja una impresión, una impresión clara y duradera sobre tu mente.

Son como semillas, empiezan diminutas, pero lo que crece de ellas puede ser infinitamente mayor, millones de veces más grandes que las semillas mismas. Las semillas mentales funcionan igual que las semillas físicas.

Los 4 principios de una semilla. (Tanto en el suelo como en la mente).

**\*Las buenas semillas crean buenos resultados y las malas, lo contrario.**

**\*Las semillas siempre se transforman en algo mayor que ellas mismas.**

**\*Las semillas que nunca se han plantado, nunca crecen.**

**\*Las semillas plantadas y bien nutridas necesariamente han de crecer.**

¿Por qué algunas impresiones en la mente son más fuertes y sus resultados más violentos que otras impresiones menores? ¿Por qué una impresión puede causar años de sufrimiento como un cáncer y otra tan solo un corte en un dedo? Muchos factores hacen que esas impresiones sean fuertes o débiles, una de ellas es tu

motivación y tu intención. Tu mundo tu percepción y todas las experiencias de tu vida, externas e internas, fueron puestas en movimiento en un pasado del que no tienes una memoria consciente. Y es por eso, por lo que la buena gente sufre.

Solamente un ser Iluminado puede ver con exactitud qué tipo de impresiones y que tipo de actos plantaron las impresiones que son responsables de cada detalle de nuestras vidas.

Los buenos actos crean impresiones en tu mente que hacen que tu mundo sea agradable. Los malos actos crean impresiones en tu mente que hacen que tu mundo sea desagradable.

Mar Delgado

---

---

**Anatomía: Triceps Sural**

Ver en PDF:

Tríceps Sural

Por Àlex Costa

---

---

### **Calentamiento: Desplazamientos de los animales**

Ver Pdf:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf>

---

---

### **Âsana: Garudâsana**

Ver en PDF:

[Garudâsana](#)

Por Àlex Costa

---

---

## Miniserie: Urdhva Prasarita Padâsana

Ver en PDF:

[Urdhva Prasarita Padâsana](#)

---