

5ª ed.

# *Aprende Yoga*

*de forma fácil, rápida y segura*

Curso básico de Yoga en teoría y práctica

RAMIRO CALLE E ISABEL MORILLO



*Editorial ELA*

Andrés Mellado, 42

28015 Madrid. España

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)



## *Índice*

### **Parte primera. La teoría, por Ramiro Calle**

Introducción	7
I. Hatha Yoga ó Yoga Psicofísico	8
II. El Asana o esquema corporal	13
III. Tipos de asanas	16
IV. El Pranayama o control respiratorio	21
V. Los procedimientos de limpieza y acción neuromuscular	26
VI. La ciencia de la relajación	29
VII. Radja Yoga (El Yoga de la mente)	33
VIII. Los obstáculos en el entrenamiento yóguico	34
IX. Código de conducta interior	40

### **Parte segunda. La práctica, por Isabel Morillo**

¿Qué es el yoga?	41
La respiración: Técnicas de control respiratorio	41
La relajación: sus efectos benéficos	42
Las posturas de yoga: los asanas	43
Cómo hacer una tabla de yoga fácil	44
Clasificación general de las posturas	46
1. Posturas de flexión hacia atrás	46
2. Posturas de flexión hacia delante	50
3. Posturas de flexión lateral	54
4. Posturas del grupo de torsión	56
5. Posturas de acción sobre las piernas	57
6. Posturas de fortalecimiento general	60
7. Posturas de inversión	63
Ejemplo de una sesión para combatir la tensión y el estrés	69
Elige tu yoga	75
Los músculos antagonistas	77
Conclusión	79



## *Introducción*

El Yoga es el método de mejoramiento humano más antiguo del mundo. Originario de la India, cuenta con una antigüedad de más de cinco mil años.

Es el resultado de las investigaciones llevadas a cabo por los yoguis sobre sí mismos para actualizar al máximo los potenciales del ser humano. Contiene un vasto conjunto de técnicas psicofisiológicas y psicometales de autodesarrollo. Pero además el Yoga es una actitud vital, una manera de relacionarse con uno mismo y con la vida, un sendero hacia la Armonía entendida en su sentido más elevado.

Como he insistido a lo largo de treinta años de enseñanza, el Yoga es como un gran árbol con numerosos frutos. Cada persona puede tomar del Yoga aquello que considere.

Aunque básicamente es una disciplina de autorrealización, un método para completar la evolución del ser humano, también es medicina natural, técnica naturópata, ciencia psicosomática, psicología y mística.

Es un sistema de perfeccionamiento tan aplicable hoy día como hace cinco mil años. No hay en él nada de gratuito, porque sus técnicas han sido verificadas personalmente a lo largo de siglos, constatando su validez y fiabilidad.

El Yoga dispone de un excepcional conjunto de técnicas para el desarrollo de uno mismo y el bienestar físico y mental. Lo importante es la práctica y de ahí que el DVD que acompaña a este libro sea de carácter eminentemente práctico y tanto la profesora de Yoga Isabel Morillo (Directora del Centro de Yoga Argüelles) como yo proporcionamos en el mismo fiables métodos psicosomáticos para el completo bienestar de cuerpo y mente, incluyendo dos clases de Yoga fisiológico con posiciones de Yoga, técnicas de control respiratorio y relajación consciente.

La clave del éxito es la práctica asidua. Toda persona, cualesquiera sea su edad, puede obtener un enorme beneficio con la práctica del verdadero Yoga y obtener para su mente sosiego, claridad y armonía.

*Ramiro Calle*

(Director del Centro de Yoga "Shadak")

Ayala, 10, Madrid, España

[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)

## Parte primera. La teoría, por Ramiro Calle

### Capítulo I. Hatha Yoga o Yoga Psicofísico

Una de las modalidades yóguicas que mejor acogida y más amplia ha tenido en Occidente, es la del Hatha Yoga o Yoga físico, aunque también y quizá por ello mismo, es una de las que con frecuencia más se ha falseado y más se ha mostrado como lo que podríamos denominar una gimnasia lenta. Sin embargo, el Hatha Yoga es una modalidad yóguica muy importante, que al pretender la conquista sobre el cuerpo lo hace también con el propósito de instrumentalizarlo para hacer posible asimismo la conquista sobre la mente.

Es un Yoga de persuasión del cuerpo, pero en el que se le concede importancia capital a las energías. De hecho, hatha hace referencia a las energías positivas (solares) y negativas (lunares), porque el Hatha Yoga o Yoga psicofisiológico utiliza técnicas para el control, regulación y perfecto equilibrio de las energías positivas y negativas en el ser humano. Del equilibrio de dichas energías sobreviene un sólido estado de salud y de la ruptura de su equilibrio, la enfermedad.

Las técnicas del Hatha Yoga ponen las condiciones para un mejoramiento de todo el organismo, sus funciones y energías, en base también, para la armonización del órgano psicomental. Así el Hatha Yoga es una escalera que conduce al Radja Yoga o dicho de otra manera, el dominio sobre el cuerpo, acompañado de la correcta actitud mental, facilita el dominio sobre la mente. Un cuerpo bien dispuesto, sano y resistente, bien sincronizado y cuyos órganos y glándulas funcionen óptimamente, favorecerá, indudablemente, el trabajo sobre la mente y el aparato psíquico. Si las energías del cuerpo, por ejemplo, funcionan inarmonicamente, alteran el contenido mental y dificultan el entrenamiento sobre el órgano psicomental. Al estar íntimamente interconectados el cuerpo y la mente, todo lo que altere a uno altera a la otra y viceversa.

Un cuerpo estable y que funcione con regularidad no será un obstáculo en la búsqueda de la autorrealización, sino bien al contrario, un aliado. El desequilibrio orgánico, empero, dificulta el entrenamiento psicológico. El hatha-yogui (practicante de Yoga) no rinde en absoluto culto a su cuerpo ni se apega a él, pero lo mejora, equilibra, regula, perfecciona, controla, higieniza y somete en base a poder servirse libremente de él, evitando en lo posible molestos trastornos somáticos y tratando de obtener un mejor aprovechamiento de todas sus energías. Hatha Yoga y Radja Yoga se complementan y enriquecen reciprocamente.

El Hatha Yoga es un conjunto de técnicas psicofisiológicas que trabajan profundamente sobre el organismo. Desarrollan una labor integral, no permitiendo que ninguna función pase desapercibida. El Dr. R. Y. Sathe declara: “Está claro que con estas prácticas yóguicas (*kriyas, Bandhas, Pranayama, etc...*) funcionan eficientemente todas las partes del cuerpo: músculos, órganos diges-

tivos, órganos respiratorios, glándulas endocrinas, el cerebro con sus divisiones nerviosas voluntarias e involuntarias. Se asegura a estas partes un rico aporte de sangre que estimula su actividad y salud y que debe, por tanto, ser definido como «salud positiva». Pero como todas las técnicas del Hatha Yoga exigen en su ejecución una controlada actitud mental, favorecen además del cuerpo otros elementos constitutivos del ser humano”.

La asidua práctica de las técnicas psicofisiológicas del Hatha Yoga reporta:

*Un cuerpo equilibrado, elástico y resistente.*

*Un sustancial mejoramiento de todas las funciones del organismo.*

*Una mejor capacidad para la recuperación*

*Un más elevado desarrollo de la atención y mayor facilidad para la concentración*

*Más estabilidad emocional y firmeza de carácter.*

*Un más elevado tono vital.*

*Integración psicosomática más plena.*

*La prevención de determinados trastornos físicos, psicosomáticos e incluso psíquicos.*

El amplio arsenal de técnicas de esta modalidad yóguica extiende su influencia a: *Músculos, nervios, glándulas, vísceras, tejidos, sistema circulatorio, aparato digestivo y sistema respiratorio.*

Paulatinamente el practicante se va familiarizando con su cuerpo, lo va conociendo directamente y a nivel vivencial, va imponiéndole la elasticidad y control necesario, se enfrenta saludablemente con él para ponerle bajo el yugo de su voluntad. Este enfrentamiento con el propio cuerpo integra psíquicamente y desarrolla una firme actitud de ecuanimidad. La atención mental pura (desprovista de cualquier contenido psicomental), toma consciencia de las sensaciones y vela por la corrección de las técnicas. Es como un diestro testigo no afectado, que dirige todo el proceso con minuciosa observación.

También se dirijen a reunificar las energías diseminadas y hacer acopio de las mismas. Los yoguis saben que las técnicas del Hatha Yoga trabajan sobre el cuerpo físico y sobre el energético. El conjunto de procedimientos yóguicos permite que las energías fluyan más libremente, liberando nudos y bloqueos. Cada sesión de Hatha Yoga es un espacio para emprender la conquista del cuerpo y subsiguientemente, del aparato psíquico. Esta conquista progresiva del organismo (que implica rigor, asiduidad y concentración) requiere un adecuado manejo de todas las técnicas. Tales técnicas han evidenciado su eficacia a lo largo de milenios, pero además las modernas investigaciones científicas llevadas a cabo han demostrado las modificaciones que tales técnicas originan sobre el organismo.

Los doctores Mukerji y Spiegelhoff han hecho minuciosas investigaciones sobre algunas técnicas de Hatha Yoga, constatando la influencia de los asanas en cuanto a los factores que detallamos:

*Consumo de oxígeno, así como los cambios efectuados en el sistema respiratorio y en el circulatorio.*

*Cambios originados en la tensión arterial.*

*Cambios en la sangre en cuanto a composición de la misma: hemoglobina, eritrocitos, leucocitos, etc.*

*Composición del azúcar en la sangre.*

*Cambio de la temperatura en la piel.*

*Modificaciones en el electrocardiograma.*

*Modificaciones en órganos abdominales mediante el estudio con Rayos X.*

*Comportamiento del esqueleto mediante el estudio con Rayos X.*

Se verificaron un buen número de modificaciones, hasta tal punto de carácter variado, que los mismos autores no han podido rescatar conclusiones definitivas.

El Dr. Bekanam, él mismo asiduo practicante de las técnicas yóguicas, comprobó que las técnicas de control respiratorio aumentaban considerablemente el consumo de oxígeno. El Ujjayi en 24,5 por 100; el Bhastrika en un 18,5 por 100 y el kapalabhati en un 12 por 100. Asimismo el Dr. B. K. Ananda y sus colaboradores investigaron en Delhi a un yogui encerrado en una caja de metal sellada, comprobando que le era posible reducir el consumo de oxígeno considerablemente y originar modificaciones esenciales en el metabolismo.

El Dr. J. Filliozat explica:

«La restricción de la respiración es, a veces, tan grande que algunos pueden hacerse enterrar vivos por un cierto tiempo sin peligro, con una reserva de aire que sería insuficiente totalmente para asegurarles la supervivencia. Esta reserva de aire, según ellos, está destinada a permitirles algunas inspiraciones para retornar al estado del Yoga si algún accidente les obligara a salir de él durante la experiencia y los pusiera en peligro. Tanto las técnicas del Hatha Yoga como las del Radja Yoga pueden prevenir y combatir eficazmente problemas internos, el estrés y la neurosis. Las técnicas del Hatha Yoga han sido ya satisfactoriamente usadas por nosotros y por otros para ayudar a las personas que padecen de estos problemas. Sin duda, la mejoría de relación entre el profesor y el paciente, la clara y correcta comprensión de los principios y mecanismos de las técnicas terapéuticas yóguicas, la cooperación, regularidad, sinceridad y fé en el sistema por parte del paciente, etc. La mayoría de las técnicas del Hatha Yoga favorecen también el equilibrio interior de la persona, armonizando su aparato psíquico y colaborando en el control emocional».

Las técnicas del Hatha Yoga inciden de manera muy directa sobre el sistema nervioso y tienden a equilibrarlo, evitando, por otra parte, alteraciones del mismo. Así, por un lado, son excepcionalmente eficaces para armonizar el sistema nervioso del practicante y, por otro lado, para colaborar en la superación que pueda producirse en el mismo

Las técnicas propias del Hatha Yoga son:



Los **Asanas** o posturas con definidos efectos sobre el organismo, las energías, las emociones, el carácter y la mente.

El **Pranayama** o técnicas de control respiratorio.

Los **Mudras** y **Bandhas** o técnicas de acción y control neuromuscular.

Los **Shatkarmas** o procedimientos de higiene y limpieza.

Todas estas técnicas, favorecen el funcionamiento del organismo, liberan energías, estabilizan las emociones, desarrollan la atención mental, y armonizan el cuerpo y la mente. Aun cuando el Hatha Yoga puede utilizarse solamente como una técnica fisiológica; en realidad (y siempre es importante tener este carácter en cuenta) es mucho más que eso. Todos sus procedimientos son psicofísicos, porque, especialmente si van acompañados de la adecuada actitud, ejercen su influencia, además de sobre el cuerpo, sobre el sistema energético, las emociones y la mente. Si es importante dotar al cuerpo del bienestar necesario, no lo es menos para el hatha-yogui (practicante de Hatha Yoga) equilibrar sus energías y armonizar el contenido mental y emocional. Y todas las técnicas del Hatha Yoga, e incluso las más elementales, buscan desarrollar al individuo no solo físicamente (que sería un desarrollo unilateral), sino también energética y mentalmente. Las técnicas hatha-yóguicas influyen favorablemente sobre todos los centros constitutivos del ser humano: instintivo, sexual, motriz, emocional y mental; acentúan la capacidad de voluntad y autocontrol; mejoran la circulación de las energías y despiertan energías aletargadas; estimulan la concentración y estabilizan el contenido mental.

Todas las modalidades yóguicas se sirven de determinados soportes o «instrumentos» para fijar la mente y desarrollar la consciencia, canalizándola y unificándola. El Radja Yoga se sirve de la mente; el Gnana-Yoga del discernimiento y el conocimiento superior; el Mantra Yoga de la repetición de fonemas místicos; el Karma Yoga de la acción diestra y desinteresada, y así podemos constatar que siempre se busca una simiente de referencia para utilizarla como medio de trabajo interior. En el Hatha Yoga esta simiente es el propio cuerpo, sus funciones y energías. Por otra parte, cuando el Hatha Yoga se aplica con todo rigor, se convierte en un Radja Yoga elemental, y se convierte en excelente medio coadyuvante de cualquier otra práctica yóguica. El yogui, en su empeño de acelerar su proceso de realización, se sirve de todos los elementos que constituyen su ser y los trata de perfeccionar y desarrollar para emplearlos como colaboradores que puedan prestarle toda su ayuda. El Hatha Yoga además de sus inmensas posibilidades fisiológicas, es también una técnica de persuasión sobre el propio cuerpo para lograr la integración de la mente. Se tiende a obtener una mayor autonomía y el practicante aprende a servirse de aquellas energías -generalmente sobrantes- que pasan desapercibidas para el profano. Este aprovechamiento de todas las energías, especialmente de aquellas desaprovechadas por el profano, es muy útil para el desarrollo superior del individuo. Es un intento para captar y aprovechar las potencias ocultas o ignoradas del organismo. Recobrar esas energías, empero, no es tarea fácil y sólo puede

conseguirse a través de las técnicas hatha-yóguicas más elevadas. Esa energía suplementaria que aportan dichas técnicas adquiere una destacada eficacia para obtener el equilibrio psicosomático adecuado y ayuda a inhibir los procesos mentales y a obtener una mayor serenidad en el contenido mental.

El hatha-yogui pretende que su cuerpo y su mente funcionen al unísono, sin discrepancias. Mediante las técnicas hatha-yóguicas y especialmente aquellas que forman parte del grupo pranayámico, el practicante enriquece su caudal de energías, sabiendo aprovechar esa energía que emana de la gran fuente universal. Esta obtención de energías propias del manantial universal, sólo es posible cuando se ha conseguido un notable grado de adiestramiento.

## Clasificación general de las posturas

### 1. POSTURAS DE FLEXION HACIA ATRÁS

#### *LA POSTURA DE LA COBRA PASO A PASO*



La postura de la cobra recibe este nombre porque al ejecutarla recuerda la actitud de este reptil cuando se despliega dispuesto a atacar. Es una de las posiciones de yoga más clásicas, es especialmente beneficiosa para todos aquellos que pasan muchas horas sentados.

#### POSICION DE PARTIDA

Nos extendemos boca abajo con las piernas juntas y estiradas.

Apoyamos las palmas de las manos debajo de los hombros.

Elevamos lentamente el tronco, inspirando, manteniendo los brazos flexionados, la parte baja del abdomen queda apoyada en el suelo.

Llevamos la cabeza hacia atrás, estirando bien el cuello y sacando el pecho hacia delante.

#### TIEMPO DE MANTENIMIENTO

Entre 30 y 45 segundos, la deshacemos con suavidad y nos relajamos.

#### BENEFICIOS:

Dotamos de elasticidad a la columna.

Estamos estirando todos los músculos del cuello, torácicos y abdominales, tonificamos músculos posteriores del cuello, músculos de la espalda: dorsales, lumbares, intercostales y paravertebrales.

Fortalecemos músculos de los brazos y hombros, piernas y glúteos.

Masajeamos profundamente la zona lumbar y también los riñones y cápsulas suprarrenales. Favorecemos todas las funciones renales.

Favorecemos el funcionamiento intestinal, por la compresión y el estiramiento que ejercemos sobre el abdomen.

Mejoramos el riego al cerebro.

Esta postura es especialmente eficaz para combatir los nefastos efectos que la vida sedentaria tiene sobre nuestra columna, nos ayuda a combatir y prevenir desviaciones como la cifosis. Expandimos la caja torácica y tonificamos toda la musculatura dorsal

Otra consecuencia del sedentarismo se refleja en la atrofia de los músculos dorsales y paravertebrales, esto incide en la disminución de la irrigación sanguínea en la médula espinal. Todas las actividades nerviosas pasan por la columna, si mantenemos una buena irrigación en esta zona estimulamos el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

Con la postura de la cobra favorecemos también el sistema digestivo, efectuamos un masaje por compresión y estiramiento. Al aumentar la presión intra-abdominal renovamos la sangre en los riñones, con esta postura estimulamos las funciones renales.

Dota de flexibilidad a la columna vertebral, irrigando la médula espinal y los ganglios ortosimpáticos. Fortalece músculos dorsales, trapecio y músculos del cuello.

Tiene un efecto tónico sobre el sistema nervioso

#### ALGUNOS ERRORES COMUNES

Separar las piernas.

Al elevar el tronco cargar todo el peso del cuerpo en los brazos.

Mantener separados los codos del cuerpo, estos deben quedar pegados a los costados.

Respirar por la boca, o mantener la boca abierta.

Elevar los hombros en lugar de llevarlos ligeramente hacia atrás.

Despegar la cadera del suelo, en esta postura la parte baja del abdomen debe de estar lo más cerca posible del suelo.

#### ***LA MEDIA POSTURA DE LA COBRA PASO A PASO***

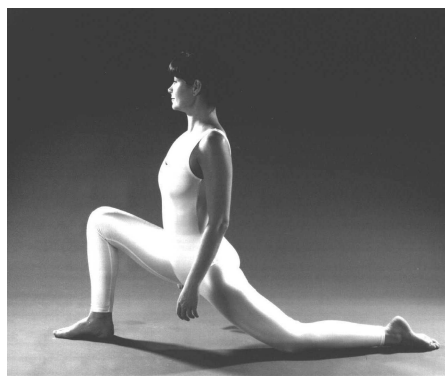
Aunque es una postura del grupo de flexión de la columna hacia atrás, fortalece toda la musculatura de las piernas y combate rigidez en la

#### TÉCNICA

De rodillas, adelantamos una pierna y apoyamos la planta del pie en el suelo apoyándola firmemente, la pierna queda flexionada en ángulo recto,

Desplazamos el peso del cuerpo hacia delante manteniendo la columna erguida, la cara mirando al frente y los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Sacamos el pecho hacia fuera y llevamos los hombros hacia atrás.

AL CONSTRUIR LA POSTURA: Desplazamos la cadera hacia delante lentamente, sacando el pecho hacia fuera, y evitando que el tronco se vaya hacia delante.



**AL DESHACER LA POSTURA:** Deshacemos la postura lentamente, de la misma forma en que la hemos construido.

**LA RESPIRACIÓN:** Profunda, regular y nasal.

**LA CONCENTRACION:** En la respiración o en un punto fijo al frente.

**TIEMPO DE MANTENIMIENTO** Entre 30 y 45 segundos con cada pierna.

#### LOS ERRORES MÁS FRECUENTES

Levantar el pie del suelo

Echar el tronco hacia delante

Mirar hacia abajo

Tener los brazos rígidos

#### BENEFICIOS

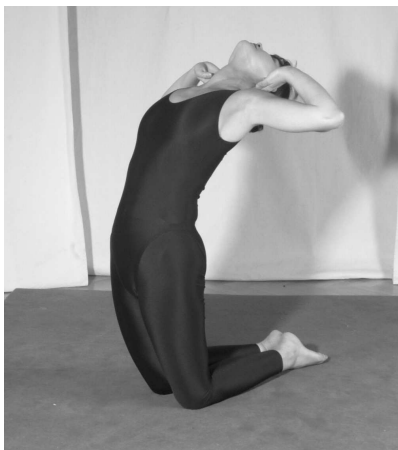
Estira los músculos psoas, cuádriceps y aductores. Tonifica toda la musculatura de las piernas y glúteos. Fortalece los músculos erectores de la columna.

Dota de elasticidad a las articulaciones de los tobillos y de las rodillas, así como a la articulación coxo femoral.

Favorece el funcionamiento de todos los órganos abdominales.

Equilibra el sistema nervioso

### *LA POSTURA DE NATASHIRA PASO A PASO*



#### TÉCNICA

De rodillas, llevamos las palmas de las manos a la nuca abriendo bien los brazos

Arqueamos suavemente la columna hacia atrás, manteniendo los glúteos contraídos presionando la pelvis hacia delante. Nos concentramos en la respiración o en la zona de la base de la columna.

Mantenemos la postura 30" y nos relajamos aflojando todos los músculos.

Repetimos.

#### BENEFICIOS

Tonicamos todos los músculos posteriores del cuerpo.

Estiramos músculos de las caras altas de los muslos, abdominales, y pectorales. Tiene un efecto tónico sobre el sistema nervioso, mejoramos el riego al cerebro y a la médula espinal.

## **POSTURA DEL ARCO PASO A PASO**

### **TÉCNICA**

Partimos extendidos boca abajo, flexionamos las piernas y llevamos las manos hacia los tobillos, sujetándolos firmemente.

Apoyamos la barbilla en el suelo, y aprovechando la inspiración elevamos las piernas primero, y después el resto del cuerpo.

Mantenemos los brazos estirados y relajados y la cara mirando al frente.



### **LA RESPIRACIÓN**

Antes de elevar el cuerpo hacemos una inspiración profunda y al elevarlo retenemos la respiración. Una vez construida la postura hacemos respiraciones normales, y al deshacerla expulsamos el aire suavemente por la nariz.

### **TIEMPO DE MANTENIMIENTO**

Haremos esta posición dos veces. El tiempo de mantenimiento puede estar entre treinta y cuarenta y cinco segundos.

### **LA CONCENTRACIÓN**

En la respiración o en la zona abdominal.

### **LOS ERRORES MÁS FRECUENTES**

Flexionar los brazos.

Mirar hacia abajo.

### **BENEFICIOS**

Fortalecemos los músculos abdominales, y dorsales. Combatimos tensión neuromuscular en la espalda y rigidez en las articulaciones de los hombros y rodillas.

Masajeamos todos los órganos internos del abdomen, combatimos el estreñimiento, y masajeamos las glándulas suprarrenales.

Favorecemos el funcionamiento de los órganos reproductores.

Es una postura eficaz para reducir depósitos de grasa en la zona del abdomen y en los muslos.

## 2. POSTURAS FLEXION HACIA DELANTE

### *LA POSTURA DE LA PINZA PASO A PASO*



#### TÉCNICA

**Posición de partida:** Comenzamos sentados con la piernas juntas, estiradas, y los brazos a lo largo del cuerpo. Mantenemos la cara mirando al frente.

**Al construir la postura:** Hacemos una inspiración profunda, y al expulsar el aire vamos descendiendo suavemente, llevamos las manos sobre los muslos y las vamos deslizando a lo largo de las piernas tratando de llegar hacia los tobillos o a las plantas de los pies. Estiramos la columna en toda su longitud, el pecho

queda sobre las piernas. El cuello lo mantenemos en línea con el resto de la columna, la cara queda relajada mirando hacia las rodillas.

Al construir la postura la llevamos hasta donde nos sea posible sin forzar y en este punto nos relajamos ayudándonos de la respiración; hacemos respiraciones profundas, regulares y nasales. Aprovechamos cada expulsión de aire para relajar cada vez más la espalda y los músculos posteriores de las piernas.

Es importante mantener la concentración mental, podemos centrarnos bien en la respiración, siguiendo atentamente el flujo del aire, o bien en las sensaciones corporales en la postura, tomando consciencia de la sensación de estiramiento, por ejemplo, en los músculos posteriores de las piernas.

**Al deshacer la postura:** Desharemos la postura de la pinza lentamente, tomando consciencia de cada movimiento e inspirando al ascender hasta que lleguemos a la posición inicial con la columna erguida.

#### LOS ERRORES MÁS FRECUENTES

Al construir la postura hacer movimientos bruscos, rebotar, o dar tirones de los músculos posteriores.

Deshacer la postura bruscamente, sin “desenrollar” la espalda.

Flexionar las piernas.

Mantener la cara mirando al frente, forzando así el cuello.

Mantener la postura en tensión constante, de esta forma evitaremos que los músculos se relajen.

#### TIEMPO DE MANTENIMIENTO

El tiempo que permanezcamos en la postura dependerá de nuestro grado de entrenamiento, de si somos principiantes o avanzados, o si se practica